



HÁBITOS TRANSFORMADORES

RICARDO PERRET



RICARDO PERRET



52 HÁBITOS TRANSFORMADORES



Estos 52 Hábitos Transformadores representan una minuciosa selección de actitudes mentales, emocionales, corporales y espirituales que te ayudarán a cambiar para siempre tu vida. Sin embargo, magia natural solo la que Dios hace al crearnos, para que suceda magia en tu vida tendrás que esforzarte para aplicar estos hábitos día a día en tu vida. Un hábito tarda en integrarse a nuestro sistema de percepciones y reacciones, por ello te sugiero que avances poco a poco, adoptando uno a uno.

52 son las semanas que tiene un año.

52 son 13 multiplicado por 4. Tanto en la tradición Maya como en la tradición Egipcia, a la edad de 52 años grandes transformaciones le esperan a un ser humano puesto que ha vivido cuatro ciclos de 13 años.

Si estás decidido a transformar tu vida, 52 hábitos te tomarán a ti para modificarla para siempre, por tu bienestar, el de todas tus relaciones, y por el mundo que espera que desarrolles tu máximo potencial...

Ricardo Perret

Fundador de La Montaña, Centro de Transformación.

www.centrodetransformacion.org



BUSCA ESTAR EN PAZ,
SENTIR GRATITUD Y AMOR
HACIA TUS PADRES



Valorar la vida que los padres nos dan por sobre cualquier acción adicional de los padres.

Nadie nos eligió de jueces y menos de nuestros padres.

Sentirnos jueces de nuestros padres es una pesada carga que nos enferma y contamina todas nuestras relaciones.

No podemos estar en paz con nuestra descendencia si no estamos en paz con nuestra ascendencia.

Nosotros escogimos desde el plano espiritual a los padres que nos tocaron, porque algo teníamos que vivir con ellos.



SÉ CONSCIENTE DE TUS PENSAMIENTOS



Tú no eres tus pensamientos, ellos son producto de tus procesos mentales.

Tú puedes estar por sobre tus pensamientos.

Ejercicio: Cierra tus ojos, estás dentro de una casa. A través de unas ventanas grandes observas desfilan tus pensamientos por el jardín exterior. Cada pensamiento que llega lo aceptas, lo abrazas y lo dejas ir.

Los pensamientos quieren llamar tu atención. No pelees con ellos, acéptalos, y si no es momento adecuado para ellos, déjalos ir con calma.

Entre más pensamientos positivos tengas más feliz serás.



SÉ CONSCIENTE DE LO QUE ENTRA A TU CUERPO



- Nadie puede liderar nada si no lidera lo que come.
- Come para nutrirte y no para llenarte.
- Investiga sobre lo que necesita tu cuerpo en tu edad y por tus actividades.
- Investiga lo que contienen los alimentos que comes.
- Come más aquello que más reciba sol directamente.
- Come más de plantas naturales que de plantas industriales.
- Antes de consumir medicamentos investiga si hay algo natural que te pueda ayudar, Dios puso un gran botiquín de medicinas naturales en la naturaleza.
- Toma menos alcohol para aumentar tu capacidad de discernimiento.
- Fuma menos para aumentar tu capacidad de oxigenación.
- Y no te limites, en este hábito, a lo que entra por tu boca, sino también lo que absorbes por tu campo energético-emocional. Busca entornos y compañías positivas para aumentar tu vibración, y no volverla densa.



BENDICE LOS ALIMENTOS



Esto te permitirá hacer al menos tres pausas poderosas en tu día: mañana, mediodía y noche.

Te permitirá reconocer el valor de los alimentos que estás comiendo.

Te permitirá reconocer la tierra, el agua, el viento y el fuego (sol) que dieron vida y origen a tus alimentos.

Te permitirá celebrar a quienes sembraron, cuidaron, cosecharon, transportaron, vendieron, y cocinaron o prepararon estos productos y sentir gratitud hacia ellos.

Te permitirá recibirlos con amor en tu cuerpo.

Te permitirá agradecer a Dios la bendición que representan los alimentos y sobrevivir gracias a ellos.



NO USES PRODUCTOS TÓXICOS EN TU CUERPO



Revisa y elimina los productos como shampoos, acondicionadores, cremas, maquillajes, desodorantes o anti-perspirantes, bloqueador solar, perfumes y pastas dentales que contengan ingredientes tóxicos como sulfatos, laminas, ftalatos, flúor, triclosán, formaldehídos, parabenos, dimeticonas.

Usa productos naturales u orgánicos.

Evita el flúor en la pasta de dientes pues investigaciones recientes afirman que hace más mal que bien, y que calcifica la glándula pineal la cual es un centro de conexión contigo mismo y espiritual.

Muchos de estos productos nos hacen más propensos al cáncer y menos inteligentes pues tapan conductos cerebrales importantes.



NO TE DEJES LLEVAR POR EL MARKETING NI SEAS CONSUMISTA



Las campañas de marketing le hablan a tu inconsciente, a tus cerebros límbico-emocional y reptílico-instintivo, y buscan programarte para hacerte comprar más productos de los que necesitas, y hacerte pensar que tus necesidades son mayores a las reales para ser feliz y sobrevivir.

El marketing busca programarte como robot para que actúes sin pensar tus acciones.

Entre más dolores emocionales tengas más vulnerable serás ante el marketing.

Expande tu consciencia, escucha los mensajes publicitarios, analízalos y toma decisiones racionales. Busca endeudarte lo menos posible, gasta lo que sepas que tienes.

No hagas compras compulsivas, practica la fuerza de voluntad ante los anaqueles.



NO TE COMPARES CONTRA OTROS



No busques replicar el modelo cotidiano de otras personas sino el modelo extraordinario que tú puedes ser.

Compararte contra los demás no te permite conocerte a ti mismo y conectarte contigo mismo.

Compararte contra los demás pone en evidencia tus dolores internos que llevas desde niño y adolescente de no ser aceptado.

En tu interior hay un enorme potencial para desarrollar y manifestar hacia fuera.

Todos somos únicos y extraordinarios.

Quien vive en competencia o en comparación vive sufriendo. Quien vive para sí mismo vive disfrutando.



ADMIRA Y CELEBRA
LA NATURALEZA



Al comenzar a hacerlo reconocerás la Naturaleza en ti.

Al reconocer la Naturaleza en ti, reconocerás al Universo y al poder de Dios.

Cada elemento en la Naturaleza, animal, planta, mar, río, montaña, valle, y los otros seres humanos, son grandes manifestaciones de Dios, cada uno tiene un mensaje para ti.

Deja de ser arrogante y creerte más que la Naturaleza, admírala y cuídala.

Promueve que la ciencia se utilice para cuidar a la Madre Tierra, y que no se aproveche de esta.

Si tú estás en paz con la Madre Tierra, estarás poniendo tu granito de arena para que otros lo estén.

Ve al bosque, al mar, al río, a la selva, al desierto, en estos encontrarás paz y mensajes para seguir creciendo.



ACEPTA LOS TIEMPOS
DEL UNIVERSO



Tú vives de prisa, pero el Universo no tiene prisa.

No luches con los tiempos del Universo, no podrás hacer nada de todos modos.

Todo lo que sucede es perfecto en cuanto a sus tiempos.

Acepta el pasar de los años en tu cuerpo y tu vida, busca vivir al máximo cada segundo y obtener el mayor aprendizaje de cada experiencia.

El tiempo es una medida relativa para el mundo material, entre más vivas en el mundo espiritual menos te preocuparás por el tiempo.

Dedícale mucho tiempo a las cosas valiosas, tu familia, tu salud, tus conexiones espirituales, tus grandes amigos, disfrutar la Naturaleza, hacer cosas nuevas y aventuradas.



SÉ EMPÁTICO CON LOS DEMÁS Y NO LOS JUZGUES



Recuerda que el juicio es el gran destructor de la motivación.

El juicio te desconecta de tu Yo Espiritual y te ancla en tu Yo Terrenal.

Cada juicio que expresas enmascara un miedo dentro de ti.

El juicio, en muchas ocasiones, se te regresa, y será doloroso.

Recuerda, si tú hubieras vivido lo que el otro ha vivido, actuarías justo como él o ella lo hacen, por ello ponte en sus zapatos y no los juzgues.

Ser empático te permite abrirte al amor dentro de ti, permitirle vivir y expresarse.

Lo contrario al juicio no es el NO-juicio, sino la flexibilidad y aceptación de todo.



GUARDA SENTIMIENTOS DE GRATITUD PARA TUS MOMENTOS DE DOLOR



El ser humano no sufre por lo que vive, sino por la interpretación que le da a lo que vive. Cuando fuimos niños y adolescentes le asignamos significados o interpretaciones de dolor a muchas experiencias que vivimos, y por eso llevamos cargando emociones negativas y dolores. Pero hoy, de adultos, es posible rescatar esos momentos de nuestra memoria de largo plazo y asignarles nuevos significados de Gratitud.

Busca sacar lo positivo de cada experiencia del pasado y sentirás emociones positivas de estas.

La Gratitud se vive en tres etapas: reconocimiento del valor del otro o la experiencia que vivimos, sentimiento interno de gratitud, manifestación de gratitud.

La Gratitud es altamente sanadora, para ti y los que te rodean.

La Gratitud abre canales de comunicación, con tu pasado, quienes te rodearon en tu pasado, con tu cuerpo, con Dios, con el Universo, con todo lo que vives en tu presente, y genera confianza hacia el futuro.

Cada momento de dolor fue tan sólo un momento en que el Universo te puso a prueba, y grandes lecciones debieran de salir de este.



APRENDE DE TODOS,
HASTA DE LOS MÁS HUMILDES



Expandir la consciencia es ser capaz de aprender de todos, hasta del pordiosero.

Observa fijamente a los ojos a un pordiosero y verás todo lo que puedes aprender.

La arrogancia y la soberbia nos motivan a creer que ya lo sabemos todo y que sólo de ciertos personajes famosos de la televisión podemos aprender algo nuevo.

Aprende del que llora, el que ría, el que sufre, el que goza, el libre, el esclavo, el maestro, el aprendiz, el pobre, el rico, de tus hijos y de tus padres.

Aquellos que no se saben maestros son aquellos que son grandes maestros desde la humildad y la inocencia. Vive la inocencia para estar siempre abierto.

Sé explorador y motívate a internarte en territorios nuevos para extraer nueva información valiosa para tu vida.



HAZTE RESPONSABLE DE TUS ACCIONES



Este hábito es realmente transformador porque te motiva a ser más consciente de tus actos, sabiendo que te tocará corregir o reconocer las consecuencias de tus acciones.

Hacerte responsable implica una maduración y crecimiento personal grandísimo, implica dejar de ser niño y adolescente. Implica también el fin de la victimización puesto que dejas de culpar a otros para atraer su atención, perdón o amor.

Existen dos formas de hacernos responsables, una a nivel material y terrenal, si tiro algo lo recojo, si pierdo algo no culpo a nadie y lo busco, si cometo un error en el trabajo aviso a lo demás, si fui infiel lo acepto con todas sus implicaciones ante mi pareja.

Pero existe otra forma de hacernos responsables, a nivel espiritual, me hago responsable de haber escogido desde el plano espiritual a mis padres, el momento de vida y espacio en que decidí materializarme para vivir esta vida terrenal.



HAZTE RESPONSABLE DE TUS DECRETOS



El poder de nuestros decretos es gigantesco.

Los decretos son solicitudes al universo cargadas de emociones desde lo más profundo de nuestro ser.

Existen decretos cargados de emociones negativas y aquellos cargados de emociones positivas.

Todos los decretos que lanzamos, en estado consciente o en estado inconsciente, en algún momento se materializarán, de una manera u otra, en un tiempo o en otro.

Pero así como podemos crear decretos los podemos eliminar. Sólo hay que reconocerlos y borrarlos del pizarrón cósmico de nuestros decretos.

Hacernos responsables de nuestros decretos es otra gran forma de crecer.

Somos hoy en día el resultado de nuestros decretos, positivos o negativos, del pasado.



DONA ALGO, PERO DONA LO QUE AÚN SIRVA



Estamos mal acostumbrados a donar lo que ya no nos sirve, que probablemente a muchos tampoco les servirá. Dona lo que realmente sirve.

Tu closet, tu alacena, tu casa, tu garaje, tu carro, tu oficina y tu bodega están llenas de cosas en muy buen estado que podrías donar y que le podrían agregar mucho valor a otros.

No seas coleccionista de cosas para “ver si algún día las usas”. Coleccionar es producto de miedos en el inconsciente, las colecciones llenan huecos inconscientes.

También puedes donar tiempo, conocimiento, esfuerzo, horas de tu trabajo.

Dona, y cuando lo hagas hazlo desde el corazón, con una verdadera actitud de servicio.

Está comprobado que cuando hacemos actos de bondad, como donar algo que sabemos le servirá a la persona que lo recibe, se estimula el sistema inmunológico, motivando tu cuerpo a sanar por dentro. También se segrega serotonina y oxitocina, lo que te permite generar una conexión emocional con el otro y saberte capaz de querer y ser querido.



AMA A TU CLIENTE



La mejor estrategia para lograr escuchar y empatizar con tu cliente, generar grandes ideas innovadoras que agreguen valor, ofrecer un gran servicio al cliente y desarrollar verdadera lealtad en este es amarlo, amarlo profundamente como si fuera tu hermano.

Los clientes son abuelitas, amas de casa que batallan con el gasto, jóvenes ilusionados con disfrutar el día a día, hombres que tienen sueños y miedos, niños y niñas que quieren crecer sanos, felices y fuertes.

Cuando amas a tu cliente no lo engañas, no le mientes, no le vendes un mal producto, no le ofreces un servicio mediocre, no buscas sacarle dinero sin entregarle a cambio algo de gran valor.

Al amar a tu cliente crearás una comunicación y un marketing justo, emocional y honesto, y establecerás una relación de largo plazo.

Amar a tu cliente te permitirá estar en paz contigo mismo.

Amar a tu cliente contagiará a toda la organización para que ellos hagan lo mismo.



AMA TU PRODUCTO



Todo aquello que tu fabricas, intercambias, promocionas y vendes es parte de ti, es algo tuyo y que te representa, que le entregas a otro ser humano.

Un producto o servicio es una manifestación de una persona para servir a alguien más, si no amas tu producto no te amas a ti mismo.

Vende algo de lo que te sientas orgulloso(a), que cuide el planeta, que ofrezca un gran valor agregado al cliente, que no lo enferme, que sea fabricado por personas que hayan sido bien tratadas y compensadas, que contenga ingredientes buenos, que dure suficiente, y que conlleve un precio justo.

Sólo amando tu producto podrás hablar maravillas de este sin sentirte culpable, y esto te permitirá vender mucho.



SÉ HUMILDE



La humildad no es sentirte chiquito o menos que los demás, es percibir las bendiciones que recibes del Universo y de Dios como ENORMEEESSS.

La humildad te permite aprender de todos y en todo momento, y crecer.

La humildad te ayuda a conectar emocionalmente con los demás y hacer grandes alianzas.

La humildad invita a los demás a descubrir tus cualidades, en lugar de que tú las tengas que gritar a los cuatro vientos.

La humildad te permite disfrutar cada momento, cada platillo aunque sean sólo frijolitos, a cada persona, cada espacio, cada sentimiento.

La humildad te permite saberte humano y, como humano, experimentar emociones incluso negativas, aceptarlas y dejarlas ir.



PURIFICA TUS ESPACIOS Y RESPIRACIÓN



Somos lo que respiramos. Busca estar en espacios de oxígeno puro. Coloca plantas en tu casa y en el cuarto en donde duermes.

Ve a la Naturaleza seguido para purificar tus pulmones y células.

Las células se enferman por respirar aire contaminado. Evita los espacios en donde el aire sea denso por la presencia de personas viviendo mucho estrés.

Haz ejercicios de meditación, estiramiento y respiración todas las noches.

Recuerda que la salud de la columna es también la salud del cuerpo, ya que por ella fluye el oxígeno, sangre y nutrientes; incluso la kundalini o energía vital de la semilla.

Evita el estrés puesto que genera un desbalance dañino en el flujo de oxígeno en tu cuerpo.

Los chinos desde hace miles de años han estudiado mucho el tema de la armonía y energía de los espacios y han condensado sus aprendizajes en la disciplina del Feng Shui, la cual te sugiero estudiar un poco.



DI Y VIVE DISPUESTO
A ESCUCHAR LA VERDAD



Vive la honestidad hasta sus últimas consecuencias. Muchas personas prefieren morir de cáncer que descubrir la verdad del origen de este, ya que podría ser una experiencia dolorosa de su niñez guardada en su inconsciente.

Di la verdad aunque te duela y le duela al otro, al final la verdad sana, si no es a corto plazo sí a mediano o largo plazo.

Ten el valor de escuchar la verdad de los demás, sabiendo la verdad podrás tomar mejores decisiones.

La verdad es la aliada de las personas maduras terrenal y espiritualmente, les permite crecer mucho más.

Detrás de la verdad está la impecabilidad de tus acciones. Vive una vida impecable y jamás tendrás miedo a decir la verdad, y tampoco a escucharla.



AYUNA



El ayuno es una de las prácticas más antiguas para purificar el cuerpo, fortalecer la mente, ser consciente de que no necesitas tanto para sobrevivir y ser feliz.

Ayunar un día por mes te ayuda a mejorar las funciones digestivas, incrementar la claridad mental, aumentar la fuerza física y mental, remover toxinas, mejorar la visión y activar el sistema inmunológico.

Como sugerencia, cuando ayunes, platica con tu estómago, dile que le darás un break, que no se asuste ni estrese, que viva un día como de Spa. Eso te permitirá reconectar con tu cuerpo. Al mismo tiempo te permitirá bendecir más los alimentos cuando estén presentes y buscar que sean los más nutritivos.

Es interesante también que, al estar ayunando, siendo que no estás ingiriendo muchos nutrientes, tu mente te pedirá calma y tranquilidad, porque al procesar emociones extremas tu cuerpo pediría nutrientes que no tienes, así que te motivará a vivir un día de paz.



PERMITE QUE TU CUERPO EXPRESÉ LAS EMOCIONES



Muchas personas restringen su cuerpo de expresar o manifestar sus emociones, por miedos: controlan el llanto, evitan el amor y la alegría, se impiden sonreír. Pero las emociones son naturales y humanas y el cuerpo es la herramienta perfecta para que estas emerjan.

Emociones contenidas, tanto positivas como negativas, pueden llegar a enfermar.

El cuerpo es la memoria viva de todas tus experiencias emocionales y quiere expresarlas.

Desde tiempos inmemoriales los humanos danzaban para permitir la expresión de sus emociones, sabían que esto era sanador, transformador y aumentaba la conciencia individual y la conexión colectiva.

Danza, mueve el cuerpo, permítete vivir y expresar las emociones, con el rostro, con los brazos, las piernas y todo el cuerpo; no sólo cuando vayas a un lugar de baile o concierto, sino en el día a día.



ESCUCHA A TU CUERPO



El cuerpo nos quiere hablar todo el tiempo, siempre tiene mensajes para nosotros sobre cómo estar bien física y emocionalmente, pero no lo escuchamos.

El cuerpo, cada una de sus partes, primero nos susurra, si no lo escuchamos nos habla fuerte, y finalmente nos grita con enfermedades.

Las enfermedades no llegaron para matarte sino para salvarte, para darte grandes mensajes, pero nosotros las atacamos con medicamentos en lugar de escucharlas para dejarlas ir.

Usa las partes de tu cuerpo para lo que fueron hechas. Muchos usan el estómago como triturador de comida chatarra y contenedor de emociones negativas, por eso nos grita con gastritis, úlceras o colitis.

La espalda, hombros, cintura, nos hablan con pequeños dolores, para que dejemos de cargarles la mano con emociones de otros, con culpas y con tristezas de nuestro pasado, para poder caminar erguidos con calma y orgullo. Pero si no los escuchamos nos tiran a la cama con dolores fuertes o enfermedades.

No sólo escuches a tu cuerpo, dialoga con este, es muy receptivo, consiéntelo, celébralo, admíralo.



SUELTA EL CONTROL DE ALGUIEN O ALGO



El control es uno de los instintos más primitivos y básicos en el ser humano, así como en muchos animales, pero el control nos enferma, nos estresa, nos restringe las posibilidades de ser feliz y de que otros a nuestro alrededor sean felices y crezcan.

Creemos que estamos en control pleno de nuestra vida pero en realidad es una ilusión, nunca podremos estar en pleno control, el Universo y Dios sí están en control de nosotros.

Es mejor soltar el control y vivir la aceptación.

Jamás creas que amar es poseer o atar, sino liberar. Libera a las personas que amas, si quieren estar contigo lo estarán, de lo contrario, en ejercicio de su libre albedrío, se irán.

No controles a tus empleados, libéralos, que ellos definan sus objetivos, serán más eficientes así. Si tú les impones los objetivos no serán tan eficientes ni estarán motivados.

El control es una herramienta del ego; la aceptación y libertad una herramienta del corazón.



APROVECHA EL GRAN PODER DE TU ENERGÍA SEXUAL



Se nos ha mal-educado sobre nuestra energía sexual, tanto sobre sus cualidades, así como el cómo usarla. Nuestra energía sexual es divina y poderosa, es creadora (estimula la creatividad), pro-creadora (genera vida), y re-creadora (nos permite crecer y transformarnos).

En tradiciones espirituales de Oriente se enseña a aprovechar al máximo esta energía que contiene grandes nutrientes, de esa forma se sugiere no desperdiciarla, sino absorberla internamente para nutrirnos.

La inyacuación es una de las mejores fuentes de longevidad.

La energía sexual, vinculada al segundo chakra (Svashisthana), está también vinculada a los instintos del placer y el deseo. Entender y conectar con nuestra energía sexual es también estar en paz con nuestros placeres y deseos.



HAZ EL AMOR, NO SÓLO EL SEXO



Hacer el amor es fusionar dos energías para tener una pequeña idea de lo que es fusionarse de regreso con la energía Creadora, la energía Divina.

Pocos saben hacer el amor, ya que se nos ha enseñado a tener sexo.

El objetivo de tener sexo es el dominio, el control, el placer terrenal, el aprovechamiento del otro, el llenar huecos inconscientes en nuestra mente.

Hacer el amor es un acto espiritual, de entrega, de servicio, de unidad, de confianza, de plenitud.

Para hacer el amor se requieren varias horas de conciencia y espiritualidad plena, para tener sexo bastan 10-15 minutos de deseo irracional.

Fundir dos cuerpos, para encontrar en la mirada, aromas, y respiración del otro, alcanzar la plenitud física y espiritual escuchando palpar ambos corazones, es una experiencia mágica que pocas se le comparan.



DESVINCÚLATE DE DECRETOS COLECTIVOS NEGATIVOS



Muchas personas son catastrofistas y extremas, y es muy fácil dejarnos caer en la tentación de sumarnos a ellas. Al sumarnos a sus afirmaciones las volvemos decretos para nosotros.

Existe una histeria colectiva con el cáncer de mama y con el cáncer de próstata, tanto que la mayoría de las mujeres y hombres creen que los van a contraer.

Algunos afirman que vendrán cataclismos globales, desastres naturales, crisis, hambrunas, o que se avecina la tercera guerra mundial. No te sumes a esas afirmaciones, desvincúlate de ellas, y en su lugar crea afirmaciones positivas para la humanidad y el Planeta.

Tú mándale buenas vibras a todos, para que expandan su conciencia. Pon tu granito de arena y genera sólo decretos positivos para ti y los demás.



PURIFICA CICLOS CON PERSONAS EN TU PASADO



Los ciclos con personas que has conocido o con quien has tenido contacto NO se cierran, no pueden olvidarse, borrarse.

Una vez que conoces a alguien esta persona te impacta y modifica tu vida para siempre, sus palabras, sus acciones, sus aromas, y sus emociones. No busques olvidar personas porque sufriste alrededor de ellas, busca purificar el ciclo con esas personas, es lo único que puedes hacer.

La GRATITUD es la poción mágica para hacerlo.

Pensando en la persona con la que quieras purificar tu ciclo de relación piensa: por todo lo que fui contigo, GRACIAS; por todo lo que sentí y experimenté contigo, GRACIAS; por todo lo que pensé e hice contigo, GRACIAS. De mí para ti así todo tuvo que ser, de ti para mí así todo tuvo que ser. Y deja ir a esta persona.

La forma más ruin de mantener atada a una persona es culparla.

Libera desde la GRATITUD y el amor a todas tus relaciones que ya no estén contigo, sean amigos, parejas, socios, colaboradores, familiares, etc.



CEDE TU VOLUNTAD (AL MENOS POR UN PERIODO)



Vivimos aferrados a nuestra voluntad, creyendo que es la única forma de vivir la vida. Pero cuando cedemos nuestra voluntad, al menos por un día o por unas horas al mes, grandes aprendizajes llegan.

Cuando cedes tu voluntad no tienes que tomar decisiones, por ende no tienes que planear mentalmente, por ende liberas poder mental, lo cual provoca que automáticamente comiences a recibir grandes mensajes del Universo y tu corazón.

Hemos crecido pensando que sólo nuestras decisiones te hacen feliz, pero cuando cedes tu voluntad a otra persona, descubres que también eres capaz de ser feliz aceptando y viviendo las decisiones de otros.

Ceder tu voluntad es un gran hábito, que puedes aplicar temporalmente, para soltar el control, aumentar tu tolerancia y practicar tu aceptación y flexibilidad.



ESCUCHA A TU CORAZÓN



El corazón es la memoria viva de todas tus experiencias emocionales.

Hoy, la ciencia sabe que el corazón alberga 40mil neuronas en el ventrículo derecho.

El corazón es el segundo cerebro y hay que usarlo y escucharlo.

Desde que estábamos en el vientre materno lo escuchamos, no sólo el nuestro, sino el de nuestra madre también. Pero hoy ya no lo escuchamos y es nuestro gran consejero.

Literalmente, compra un estetoscopio y escucha a tu corazón, consúltale sobre tu estado emocional y de salud actual, pídele consejos sobre tus grandes decisiones.

Al principio te parecerá difícil entender su lenguaje, y a él le parecerá extraño que tú lo busques, pero poco a poco serán grandes aliados.

El corazón busca amar y liberar, nunca odiar y controlar.



MEDITA



Meditar es dialogar con tu Yo Interior y tu Ser Espiritual para expandir tu conciencia y evolucionar.

Meditar te permite hacer pausas en el día y en tu vida para re-conectar con tus emociones, tu cuerpo, tu sexualidad, tu pasado, tu Dios y tus Maestros.

Meditar te permite vivir menos en automático y más consciente, lo que te traerá por añadidura mayor paz y menos culpas por tus decisiones.

Numerosos estudios concluyen que 20 minutos de meditación diaria te traerá estos beneficios: fortalece tu sistema inmunológico, aumenta el sentido de bienestar, reduce la ansiedad y propensión a la depresión y tristeza, expande la claridad mental, incrementa la memoria y capacidad analítica, permite recuperarte más rápido de momentos dolorosos, ayuda a disminuir fobias y adicciones, aminora dolores físicos, y potencializa longevidad... qué más quieres!!!

Y, por si fuera poco, meditar te hace más guapo(a), ¡jeje!



SUELTA LAS EMOCIONES QUE NO TE CORRESPONDEN



Vamos por la vida recogiendo emociones negativas de los demás, que obviamente no nos corresponden. Nos convertimos en botes de basura de las emociones contaminantes de los demás, y lo permitimos inconscientemente para aparentar ser empáticos o salvadores de los demás.

Absorbemos emociones de nuestros padres y abuelos para tener un vínculo familiar y generacional con ellos, y parecemos a ellos. "Si mi mamá odiaba a los hombres pues yo también los odio, de esa manera me solidarizo con ella". Todo esto sucede a nivel inconsciente, pero eres capaz de ponerle un alto a esto porque eres consciente que estás sufriendo.

Pero no somos responsables de las emociones de los demás y estas nos desgastan y nos enferman, y así como las recogimos las podemos soltar.

En tu visualización entrégale las emociones a quienes les corresponden, permítete estar más ligero y crecer como persona; así como permítele a los demás hacerse responsable de sus emociones y así crecer también.



PURIFICA TU GARGANTA



La garganta juega un rol importante en nuestro sistema emocional y también en nuestro sistema de comunicación e interacción con el mundo.

En tu garganta confluyen emociones, esfuerzo, oxígeno, sangre e intenciones, que producen las palabras que fluyen hacia fuera.

A lo largo de tu vida has dicho cosas que te han dejado con culpa o tristeza, esas emociones siguen ahí atoradas. Busca purificar tu garganta de todo aquello que has dicho, perdónate por ello, aprende la lección y sigue adelante; evitando volver a decir lo mismo.

Pero también, a lo largo de la vida hemos querido agradecer, admirar y expresar nuestro amor hacia los demás, y en muchas ocasiones no lo hemos hecho, por miedo a mostrar nuestras emociones, por miedo a enaltecer a otros más que a nosotros, por envidia, y muchas razones más.

Permítete en una meditación o visualización expresar todo aquello positivo que has querido decirle a otros y no los has hecho, exprésales tu admiración, amor y gratitud siempre que puedas para que eso purifique tu garganta.



ATRÉVETE



No esperes a sanarte para atreverte, atrévete y así te sanarás.

Los miedos se vencen enfrentándolos.

Todo aquello que no te atreves hacer es el mensajero de un miedo encerrado en ti. Que no te limite el que otros no hayan podido o que otros te hayan dicho que tú no puedes.

Atrévete, si lo logras sentirás una gran y profunda liberación. Si no lo logras, nadie te contará sobre lo que se siente atreverte.

Atrévete a hacer cosas nuevas y salir de tu zona de confort.

Pero ojo, atrévete a hacer cosas positivas, nacidas desde el amor y el corazón, que enaltezcan tus valores y carácter.

Atrévete a amar, atrévete a viajar solo(a), atrévete a ayunar, atrévete a iniciar tu propia empresa, atrévete a decir la verdad, atrévete a crear, atrévete a re-inventarte, atrévete a entrar a tu inconsciente y encontrar lo que te provoca dolor, atrévete a desprenderte de viejas ideas y creencias que ya sólo te estorban, atrévete a perdonar, atrévete a cantar, a bailar, a gozar la vida segundo a segundo...



OBSERVA TUS HÁBITOS COMO ACTOS DE AMOR



La disciplina se hace de buenos hábitos, los hábitos se hacen de actos de amor.

Si observas lo que haces como actos de sacrificio, sufrirás todo el tiempo. La mejor forma de mantener la disciplina y los buenos hábitos es viéndolos como actos de amor.

Como una madre observa el hábito de cambiar a sus hijos, darles de comer, bañarlos, arrullarlos, educarlos, abrazarlos, consolarlos, escucharlos, etcétera. ¡Así tú vive a partir de actos de amor!

Trabaja como un acto de amor para ti, tu familia y los clientes; escucha a tu pareja como un acto de amor para ti y ella; arregla tu cuarto como un acto de amor para ti y los que viven contigo; nutre bien tu cuerpo como un acto de amor para ti y tu familia; agradece y bendice como un acto de amor para Dios, la Naturaleza y tú mismo; escucha tu cuerpo como un acto de amor para ti y tu familia...

Decide hoy adoptar una forma placentera y amorosa de ver cada cosa que haces en tu vida, y más aquello que repites a diario.



CUIDA LA NATURALEZA



Quien no cuida la Naturaleza es porque no entiende y no cuida su propia naturaleza.

Las plantas, las rocas, los ríos, las montañas, los mares, los animales, todos son una bendición de Dios y el Universo, agradece a ÉL todas las bendiciones contenidas en la Naturaleza.

Cada elemento en la Naturaleza es un maestro y puede darte grandes lecciones, si primero te deshaces de la arrogancia y la soberbia de creerte más que ellos.

Usa poca agua, siembra muchos árboles, tira poca basura en medio de la Naturaleza, usa lo menos posible tu carro, recicla, compra productos orgánicos que provengan de una tierra libre de químicos, no compres ningún producto que contenga partes de animales mal-tratados, no compres muebles de madera que haya sido ilegalmente talada, celebra los nutrientes y propiedades de cada planta y fruto, y educa a tus hijos con el ejemplo.



SÉ BUEN CIUDADANO



Para exigirle a las autoridades comencemos por ser buenos ciudadanos. Ponle tú la muestra a ellos de cómo cumplir sus roles y responsabilidades.

Paga tus impuestos bien, en tiempo y forma; respeta las señales de tránsito; vota con conciencia; participa en actividades de la colonia y la ciudad; cuida los parques y calles; respeta tus vecinos; lánzate cuando puedas a algún puesto público para hacer cambios desde el corazón y con ética; contagia a otros ciudadanos a vivir con civilidad.

Lanza menos críticas destructivas a gobernantes y ciudadanos y más propuestas estudiadas.

"Debemos de ser el cambio que deseamos ver en el mundo". Gandhi



PLANEA VERDADERAMENTE TU VIDA Y TUS PROPIAS ACCIONES IMPORTANTES



No se puede planear en medio de la acción del trabajo, del estrés, lleno de distracciones ciudadanas.

Para planear verdaderamente lo que habrás de hacer en tu vida y en tus próximos meses o años, tendrás que alejarte de la ciudad, irte a un bosque, al desierto, meterte a un cuarto oscuro por varios días (esta dinámica yo la hice, es maravillosa y es lo que me motiva a proponértelo).

Para planear necesitas un espacio realmente solo, aislado, sin nada que te interrumpa, en donde decidas desde el corazón lo que quieres hacer hacia adelante.

Planear en medio de la acción es ineficiente. Y, cuando ejecutamos planes que hicimos en medio de la acción, en muchas ocasiones, éstos nos lanzan hacia atrás en lugar de hacia adelante. En medio de la batalla diaria la cabeza está “caliente”, y para planear correctamente, para generar ideas innovadoras, para definir un enfoque claro, se requiere cabeza “fresca”. Para planear se requiere ser visionario, creativo, analítico e introspectivo, para actuar en base a planes se requiere ser contundente, eficiente, enfocado y estratégico.

Quien pretende generar ideas mientras actúa sólo contará con pequeñas ideas para poner en marcha; y quien ejecuta mientras planea sólo ejecutará una fracción de sus grandes ideas.

Puedes planear tu vida familiar con tu familia durante algunos días de camping, o con tu pareja en un retiro especial también.



ALINEA TUS ACTIVIDADES LABORALES A TUS PASIONES



Cuando haces lo que te apasiona el éxito profesional y el dinero llegan mágicamente.

Haciendo lo que te apasiona vives motivado(a).

Puedes simplemente meterle tus virtudes y pasiones a lo que haces actualmente, pero si lo crees imposible, si crees que tu trabajo es incompatible con tus pasiones, ¿qué esperas?, deja tu trabajo o profesión actual y busca algo que sea compatible con lo que más deseas y lo que más te gusta hacer.

Nunca caigas en tentaciones de beneficios jugosos de corto plazo haciendo lo que no te gusta, mejor haz lo que te gusta, aunque recibas poco en el corto plazo, ya que pronto recibirás mucho más ahí.

No hay nada como vivir de tus pasiones.

Haciendo lo que te apasiona amarás tu producto y servicios, amarás a tu cliente y te amarás a ti mismo(a), y estas son las tres condiciones para ser súper innovador(a) y súper vendedor(a).



HAZ DEL LENGUAJE TU ALIADO



Tu lenguaje debe ser tu gran aliado, nunca tu enemigo.

Utiliza un lenguaje positivo, y no negativo.

Muchos cuentan su vida a partir de sus tragedias y fatalidades, otros a partir de sus maestros, retos y grandes aprendizajes.

Habla de las crisis de salud, de las crisis económicas y de las crisis emocionales como de momentos de aprendizaje y a las que les tienes gratitud, y no dolor.

No veas por la ventana que va a llover y digas “este día va a estar de la patada”, ¡porque así lo será para ti!

Di, “que precioso día, sacaré mi paraguas, mi gabardina y mi sombrero y disfrutaré el día lluvioso”.

Si eres capaz de modificar tu lenguaje serás capaz de modificarlo todo.

No te dejes contagiar por lo negativo del lenguaje de otros, no participes en conversaciones negativas y llenas de emociones distractoras; ponles siempre el toque amoroso a estas, o retírate suavemente para no contaminarte.

Ojo con lo que ves en la televisión porque tiene el poder de modificar tu lenguaje, trata de ver sólo cosas bonitas y positivas.

Busca crear mantras (o frases de poder) que te calmen, que te hagan retomar la consciencia, que te llenen de amor y empatía por los demás.



DESÉALE COSAS POSITIVAS A LOS QUE RODEAN



Una gran forma de practicar el amor incondicional es desearle siempre cosas buenas a los que nos rodean, incluso a aquellos que te hayan hecho sufrir.

A todas tus exparejas deséales amor a manos llenas para dar y para recibir.

Ten siempre un pensamiento o palabras amorosas de despedida con cualquier persona que conozcas, aunque sea un nuevo conocido.

Desearle mal a los demás es desearnos mal a nosotros, todos somos UNO al final de cuentas. El Otro es Yo viviendo una experiencia distinta. El mejor mantra que te recomiendo para lograr esto es “te deseo que Dios haga su voluntad en ti siempre”.

Recuerda que los deseos malos hacia los demás ponen en evidencia tus miedos y carencias internas. Si llegases a lanzar un deseo malo contra otros, haz una pausa, observa tus palabras y busca encontrar los miedos o dolores que te motivaron a hacerlo.



OBSERVA A LOS QUE SUFREN CON COMPASIÓN



La compasión es la capacidad de entender lo que vive el otro sin absorber emociones de este.

Es importante ser consciente de que si alguien está viviendo un momento doloroso es posible que de este momento obtenga grandes aprendizajes, ayudarlo a darse cuenta de esto es ser compasivo. Cuando te sea posible ayúdalo a extraer las mejores lecciones del momento que vive.

Observar con compasión te permite practicar tu amor incondicional y humildad.

Nunca te enaltezcas o sientas más que el otro por verlo sufrir, eso es arrogancia y soberbia. Eres igual que él o ella y a ti también te podría pasar eso, o ya te pasó; sé empático y ayúdalo desde el amor.



BUSCA SER
AUTÉNTICO(A)



No copies a nadie, conócete a ti mismo, encuentra y desarrolla tus cualidades que te hacen único(a) y extraordinario(a).

Dios nos dio libre albedrío para que pudiéramos manifestarnos y expresarnos de manera creativa y auténtica.

No te limites por el qué dirán, siempre busca la guía de tu corazón, él mejor que nadie te conoce y te indicará el camino para desarrollarte de manera creativa y única.

Celébrate tus individualidades, y celébralas en los demás; sobre todo en tus hijos, estudiantes y colaboradores.

El dolor nos lleva a vestir máscaras que nos hacen igual a los demás. El amor nos permite vivir auténticamente.

Cuando otros vean que vives auténticamente se acercarán a ti para conocer la fórmula de tu felicidad y libertad.

Deja de ser oveja siguiendo a los demás, y sé león llevando grandes ideas para el mundo.



DEJA DE SUFRIR Y EXTRAÑAR A LOS QUE SE FUERON DEL MUNDO TERRENAL



Sufrimos no por lo que vivimos, sino por como interpretamos lo que vivimos. Sufrirás si piensas que quien se fue de este plano terrenal ya no está contigo, que te dejó solo, que era tu protección, tu seguridad, tu proveedor, o tu amor. Pero si piensas que ahora tienes un gran Ángel en el cielo, que será tu Maestro de Luz, tu guía y tu protección desde el plano espiritual nunca sufrirás.

Sonríe cada vez que hables de una persona que se ausentó de este plano visible, tanto porque estás satisfecho por todo lo vivido con él o ella, como porque sigue existiendo en tu corazón y ahora puedes aprender mucho de él o ella desde donde esté.

Somos un espíritu que se manifiesta materialmente en este plano terrenal, y así como nos materializamos así nos desmaterializamos, pero no morimos, sólo nos transformamos.

Cuando una persona cercana fallece NO culpes a Dios o al Universo, eso te desconectará del plano espiritual, al contrario, es una gran oportunidad para re-conectarte y reforzar tus creencias en este plano mágico (leer libro La Montaña, gratis en ricardoperret.com).



SUPERA TUS REBELDÍAS



De niños, adolescentes y jóvenes nos rebelamos contra la autoridad, y esto provoca que desarrollemos apegos, hábitos y deseos más desde el dolor y del enojo con la autoridad que desde la conciencia y el amor.

Cargamos con estos hábitos por mucho tiempo, incluso ya de adultos, porque las razones de nuestras rebeldías persisten en la memoria inconsciente. Por ello hay que entrar al inconsciente, encontrar el origen de estos hábitos, que llegan a ser destructivos, y re-programarlos (leer libro NEW ME, gratis en ricardoperret.com).

Tal vez comes mal, no te gusta el ejercicio, te vistes poco combinado, no quieres tener hijos, malgastas tu dinero o lo cuidas excesivamente, no respetas a tus mayores, tienes conflictos con tus jefes, no te gusta seguir procesos, batallas para estudiar, y todo esto justo por conflictos que de niño o adolescente tuviste con tus padres o maestros que estaban detrás de ti buscando que hicieras lo que creía correcto.

Recuerda, tus hábitos son producto de tu amor hacia ti mismo y hacia los demás, pero también de tus enojos contigo y con los demás.

Será liberador deshacerte de estos viejos hábitos que sólo te estorban para ser feliz, saludable y exitoso.



INVIERTE TIEMPO EN TUS SERES QUERIDOS



Muchas personas dedican exceso de tiempo a su trabajo y poco tiempo a su familia y grandes amigos. Busca encontrar tu balance vida personal y trabajo.

El trabajo NO es tu vida, tan sólo una forma de pagar los gastos que requieres en tu vida y desarrollar algunas capacidades creativas.

Tus seres queridos esperan de ti tiempo de calidad, lejos del celular, de la computadora, de pensamientos que tengan que ver con el trabajo.

HOGAR viene de hoguera, en el pasado nuestros antepasados se reunían en torno a la hoguera largas horas para compartir tradiciones y aprendizajes, considerando que el tiempo con sus familiares era fundamental. Hoy, las personas se reúnen en torno a la luz de un celular, un iPad o la tv.

Escucha a tus hijos y a tu pareja, aprende de ellos y compárteles tus mejores enseñanzas.

Cuando un hijo te dice “quiero jugar contigo papi”, no siempre se refiere a “jugar”. Siendo que su léxico es escaso ellos dicen “jugar” pero seguro se refieren a “convivir”, “platicar”, “aprender juntos”, “ayudarles a resolver algo”.

Al final de la vida, te arrepentirás más de no haber pasado suficiente tiempo con tus hijos y pareja, que de no haber pasado suficiente tiempo en el trabajo.



LIBERA A TU
NIÑO INTERIOR



Todos llevamos un niño interior que quiere salir, jugar, divertirse, explorar, aprender, convivir y ser creativo. Permítele a este niño salir de vez en cuando, no lo encarcelas porque encarcelarás muchos sentimientos profundos.

No tienes que ser serio y formal siempre, quítate esa máscara y fachada del hombre o la mujer ejecutiva, permítete ser sensible como lo eras de niño(a).

Dolores que sufrimos de niños nos hacen buscar ya no sentir o no mostrar nuestros sentimientos, seguir ciertos protocolos y no salirnos de la costumbre, pero en muchas ocasiones es precioso liberarte de formalismos y procesos y simplemente ser y sentir.

Lo mejor de todo sería permitir salir tu niño interior con tus hijos, tu pareja, incluso tus padres, contagiarlos de alegría, amor por la vida y sensibilidad.

Aprovecha hoy para rescatar los sueños que tuviste de niños, y buscar la manera de hacerlos realidad hoy.



DISFRUTA TUS SENTIDOS



Siente, prueba, escucha, observa y huele cosas nuevas, para que tu experiencia en esta vida sea más placentera.

Aventúrate y atrévete a probar cosas nuevas al menos una vez por semana, un platillo diferente, una bebida exótica, o un postre raro.

En medio de la Naturaleza huele, observa, siente y escucha los sonidos de esta, los insectos, el viento agitando las copas de los árboles. ¡Es una experiencia deliciosa!

Respira el aroma del mar y empápate de sus olas, entiérrate en la arena y deja que te acaricie el sol.

Disfruta a tu pareja, tócala con suavidad permitiéndote sentir hasta el vello de su piel, huélela y disfruta su aroma, admira cada rincón de su cuerpo que observes y celébrala con tus sentidos.

No apagues tu capacidad de sentir lo que te rodea, activa tus sentidos y que estos te ayuden a vivir experiencias memorables.

Recuerda, entre más sentidos le metas a la vida, más emocionante esta será, y más memorable también será.



OBSÉRVATE A LOS OJOS Y DIALOGA CON TU CORAZÓN



El ser humano es un gran lector de emociones en el rostro de los demás, más en sus ojos; sobre todo las mujeres. Las mujeres dicen entre ellas, “si quieres conocer la verdad de alguien velo a los ojos, no creas en sus palabras”. Y tienen razón, en los ojos se refleja la verdad de una persona (tristezas, miedos, culpas, enojos, alegrías, certidumbre o incertidumbre; porque los ojos están conectados al corazón.

La boca miente porque está conectada con el cerebro, los ojos no mienten porque están conectados con el corazón.

Y, sin embargo, en raras ocasiones nos observamos a nosotros mismos a los ojos en busca de nuestra verdad y de mensajes de nuestro propio corazón.

Te recomiendo una dinámica: observa tus ojos fijamente en un espejo durante un minuto el primer día, dos minutos el segundo día, tres minutos el tercer día, y así consecutivamente hasta llegar a 30 minutos el día 30.

Lo que aprenderás de esta dinámica sobre ti mismo será súper revelador, y después de trabajar con ello, súper liberador.



CAMINA ERGUIDO Y CON LA FRENTE EN ALTO



En tu caminar se refleja tu estado físico y tu estado emocional, incluso tu estado espiritual.

Levanta tus hombros, pon recta tu columna, levanta tu frente, tu forma de caminar les transmitirá buenas intenciones a tu cuerpo y tu mente, así como a los que te vean caminar.

Siéntete orgulloso y bendecido de estar vivo, camina con paso firme, sin prisa pero sin pausa, para convencerte que tu camino es importante, que tu enfoque es claro y que tus pasos son trascendentes.

Sánate y transfórmate desde el caminar. Camina unos 8-10 mil pasos diarios y eso te ayudará a mantener unas piernas fuertes, una circulación buena, un corazón sano y fuerte, y una mente clara.



TEN Y CONVERSA SEGUIDO CON UN MAESTRO(A)



Tener con quien conversar profundamente, rebotar ideas, aprender y crecer en lo emocional y en lo espiritual es muy importante.

Hay cientos de grandes maestros, chamanes, sacerdotes o gurús a tu alrededor, a muchos de ellos puedes acceder vía web o chat. Ellos han acumulado muchas experiencias y aprendizajes, propios y de otros que se han acercado con ellos, y por ello tienen la posibilidad de apoyarte.

Escoge un Maestro al que te puedas acercar al menos una vez a la semana, con quien rebotes temas que te duelen o molesten, grandes decisiones, temas profundos. Exprésate con él, o ella, abiertamente y permítele hablar lo más posible pues tanto de ti aprenderás al escucharte, como de ellos al hablar.

Dialogar sana, más cuando dialogas con quien le tienes mucha confianza.

Pon en práctica sus lecciones lo antes posible, sólo poniendo en práctica los aprendizajes de tus Maestros podrás avanzar al próximo nivel.

Respetar el tiempo y espacio definido para tu diálogo con tu Maestro, no le saques la vuelta o lo canceles, dale prioridad pues es parte de tu crecimiento.



ESCUCHA MÚSICA SAGRADA



La música tiene el poder de conectarte o sincronizarte con momentos, personas, mensajes o emociones importantes. La música sacude tus células y las sana.

El poder de la música es impresionante, por ello todas las culturas han recurrido a esta para sanar personas, transformarlas, liberarlas e inspirarlas.

Existe muchos tipos y formatos de música sagrada, de culturas antiguas y también modernas, acompañada de mantras, danzas o rituales, que te permiten alcanzar estados de conexión emocional y espiritual especial.

No sólo escuches esta música, toca, canta y baila la que más te mueva, eso te permitirá conectarte con el poder total de la música, abrir tu corazón, permitirle a tu sentir y manifestar lo que te duele y lo que te alegra. Libérate de miedos para cantar, bailar y tocar algún instrumento sagrado, haz a un lado las improntas (programaciones) de niño o niña de “no eres bueno para la música”, “tu voz no es bonita”, etc.

Vive y siente la música sagrada y te permitirás vivirte y sentirte a ti misma(o).