

Pepe Mancilla

3 Ideas que pueden cambiar tu vida

3 Ideas que pueden cambiar tu vida si
estás comprometido contigo mismo.

COACHINGRUNNEANDO.COM

COACHINGRUNNEANDO.COM

© 2020 Pepe Mancilla

Todos los cambios se basan en ideas. Las ideas nos dan nuevas perspectivas y desde esas nuevas perspectivas podemos cambiar nuestro comportamiento.

En este pequeño informe, he reunido tres ideas que han influido en mi vida y que creo que pueden influir en la tuya.

Idea #1: Tus dos mentes

Idea #2: El 80/20 de tu vida

Idea #3: Tu creencia principal

No se me ocurrieron a mí estas ideas. Si buscas e investigas lo suficiente, verás que aparecen en todo tipo de sitios, desde negocios, PNL, autoayuda genérica, varias formas de terapia.

Esta es sólo mi opinión sobre ellas y algunas de las formas en que las he aplicado.

Espero que saques algo de ellas.

Pepe Mancilla

COACHINGRUNNEANDO.COM

IDEA #1: TUS DOS MENTES

Cierra los ojos. Espera, no los cierres todavía. Termina de leer este párrafo y ciérralos. Bien, cierra los ojos y trata de no pensar en nada durante 30 segundos.

¿Listo? Ya está. (Esperando...)

No fue fácil, ¿verdad? Lo más probable es que varios pensamientos e imágenes sigan apareciendo en tu cabeza.

Ahora, quiero que intentes el mismo ejercicio de nuevo, excepto que esta vez quiero que prestes atención a qué pensamientos e imágenes específicas aparecen. Trata de seguirlos. Fíjate en ellos, anota lo que son, y luego déjalos ir. Mira si puedes hacer eso por un minuto.

¿Listo? Ya está. (Esperando...)

¿Qué eran? Tal vez esa pelea que tuviste con tu hermano el otro día. O la tarea que debe entregarse mañana, pero en su lugar estás leyendo esto. O tal vez una película que viste recientemente, o algún tipo de fantasía.

Lo más probable es que te hayas dado cuenta de ellos por un tiempo, pero luego rápidamente te ves arrastrado a pensar en ellos de forma involuntaria.

Si alguna vez has meditado, aunque sea un poco, estarás familiarizado con la experiencia que acabas de tener.

Cerraste los ojos e intentaste cerrar tu mente, aunque durante 30 segundos, y a pesar de tus mejores esfuerzos, el vómito del pensamiento siguió saliendo a borbotones.

Esa "charla de la mente" nunca se detiene. Siempre está pasando en tu vida diaria.

Muchas de las filosofías orientales tienen como objetivo "calmar" esa mente parlanchina que tenemos, y ponerle un poco de freno.

Pero he descubierto que la práctica de este tipo de técnicas tiene otro beneficio, un beneficio sobre el que los psicólogos están empezando a escribir aquí en Occidente.

Ese beneficio es lo que yo llamo las "Dos Mentes".

Cuando cierras los ojos y tratas de eliminar cualquier pensamiento (y fallas miserablemente como el resto de nosotros), obviamente tu mente está pensando.

Pero si tu mente está pensando, entonces ¿quién está observando el pensamiento de la mente?

Vaya...

Cuando hacías el ejercicio y tu mente seguía vagando hacia lo que tenías que hacer mañana en el trabajo, ¿quién era el que observaba tu mente preocupándose por el trabajo de mañana?

Era tu mente observando tu mente.

En la filosofía Zen se llama a esto, la "Mente Pensante" y la "Mente Observadora". Las dos mentes.

Es un concepto común en el budismo y las nuevas terapias occidentales como la Terapia de Aceptación-Compromiso (TCA) se están dando cuenta de lo útil que es y de cómo puede resolver *muchos* de nuestros problemas emocionales cotidianos.

Desglosaré las dos mentes y luego mostraré cómo pueden ser aplicadas para resolver muchos de los problemas emocionales con los que lidiamos en nuestra vida diaria.

El problema con la Mente Pensante es que no la controlamos completamente.

¿No me crees? Hagamos una pequeña prueba.

Hagas lo que hagas, NO pienses en un elefante rosa. No pienses en un elefante rosa sosteniendo un paraguas azul con su trompa. No pienses en un elefante rosa ni una sola vez en los dos párrafos siguientes.

OK, no sólo te imaginaste un gran elefante rosado con un paraguas azul, sino que te estabas *viendo a ti mismo* pensando en un elefante rosa mientras lees los últimos dos párrafos.

Tu Mente Observadora estaba viendo a tu Mente Pensante entregarse a los elefantes rosas repetidamente, a pesar de que le decía a tu Mente Pensante que *no se entregara* a dichos elefantes.

La mente pensante siempre está parloteando, mientras esperas en una cola del supermercado, mientras estás en la cama tratando de dormir, cuando "desconectas" de las conversaciones con la gente, o cuando tu mente divaga mientras lees (lo cual estoy seguro que pasará al menos una vez conmigo).

Nuestra Mente Pensante es como un perro juguetero con una correa que sigue corriendo detrás de las cosas y si no estamos acostumbrados a usar nuestra Mente Observadora, entonces nuestra Mente Pensante nos arrastra con ella.

Si nuestra mente pensante empieza a obsesionarse por alcanzar el nivel 30 en algún videojuego o con el último episodio de tu serie favorita, nuestra Mente Observadora no puede controlarla.

Lo mismo ocurre con las emociones. Y ahí es de donde viene la mayoría de nuestro sufrimiento, no de las emociones negativas en sí, sino del hecho de que somos incapaces de no ser absorbidos por las emociones negativas.

La mayor parte de nuestro estrés psicológico y emocional ocurre porque nuestra Mente Pensante y nuestra Mente Observadora están "fusionadas" y no reconocemos la diferencia.

La gente se pregunta todo el tiempo cosas como estas:

"¿Cómo puedo dejar de sentir celos?" o "¿Cómo puedo dejar de sentirme enfadado y furioso?" o "¿Cómo puedo no ponerme nervioso en esta situación?"

La respuesta es que no. No puedes controlar tu mente pensante. Esas emociones aparecen y seguirán apareciendo.

El truco es no fusionarse con esas emociones cuando surgen.

En el Zen, aconsejan que en lugar de decir "estoy furioso", se diga "siento furia". En lugar de decir, "Estoy nervioso", decir, "Siento nerviosismo". En lugar de decir, "Estoy celoso", se dice, "Siento celos".

Puede parecer una diferencia muy sutil, pero inténtalo. Piensa en un momento reciente en el que sentiste una emoción negativa, mucha rabia, nerviosismo o inseguridad.

Ahora, en lugar de pensar, "Estaba enfadado con mi hermano", piensa en cambio, "Sentí rabia hacia mi hermano". Tenías rabia, pero no estabas controlado por esa rabia.

Las emociones no son una elección. El comportamiento sí lo es.

La gente se preocupa por miedos: El miedo al fracaso, el miedo a no tener dinero, miedo a perder el trabajo, miedo a ser rechazado.

Yo trato con el miedo y la preocupación tratando con el miedo y la preocupación. (Lo sé, es una respuesta realmente un poco gilipollas.)

Siento el mismo miedo y preocupación que cualquier otra persona; sólo que no me identifico con él. Lo acepto y sigo adelante a pesar de ello.

No dejo que mi mente pensante me controle. Me desactivo de mis emociones. Cuando por ejemplo me siento preocupado, conscientemente elijo ponerme en acción a pesar de ello, no dejo ni quiero que esa preocupación me bloquee y me deje estancado. Ese estancamiento es lo que provoca sufrimiento y desesperación.

Otro ejemplo es cuando tengo que sentarme a escribir mucho (como escribir este PDF), a menudo me pongo nervioso. Quiero escribir algo realmente genial porque sé que miles de personas lo van a leer.

Un resultado de este nerviosismo es la procrastinación.

Cuando era más joven había situaciones en las que me ponía nervioso y decidía postergar las cosas que tenía que hacer.

Sabía que tenía que hacer cosas, pero no las hacía, pensaba cosas como: "Mañana lo hago, hoy estoy cansado" o "Cuando termine de hacer esto, lo hare"

Este era yo siendo fusionado con mi mente pensante. No había separación entre mis emociones y mi identidad.

Me sentía nervioso y pensaba: "No puedo hacerlo por razones X, Y o Z", y lo acepté al pie de la letra. Era un esclavo de mi mente pensante.

Hoy en día a menudo puedo sentarme y escribir 5.000 palabras o más en un solo día. Todavía siento la misma ansiedad. Sigo escuchando los mismos pensamientos ("Necesito comer primero", "Debería tomar una siesta", "No estoy de humor para escribir ahora mismo").

Pero ahora en lugar de identificarme con estos pensamientos, los reconozco:

"Siento nerviosismo por escribir hoy".

"Tengo la idea de que necesito comer primero".

"Tengo la idea de que primero tengo que tomar una siesta".

Y luego me dirijo a mi mente pensante y le digo rápidamente que está llena de mierda y que no necesito nada excepto sentarme y empezar a escribir.

Todos producimos excusas y emociones negativas involuntariamente.

¿Adivina qué? Eso NUNCA va a cambiar.

No me importa cuántos pensamientos positivos tengas, qué tipo de terapia haces, los pensamientos y emociones negativas son procesos naturales del cerebro humano.

No puedes alejarte de ellos. Ninguno de nosotros puede.

Lo que PUEDES hacer es aceptarlos y desactivarlos. Y luego actuar a pesar de ellos.

Cuando la gente me pregunta cómo "dejar de estar con rabia, enfadado, triste" o "dejar de ponerse nervioso", ese tipo de pregunta es el gran problema.

Cuando te preguntas como eliminar un pensamiento o una emoción, lo que haces es hacerlo más fuerte.

Cuanto más te concentras en una emoción, más poderosa se vuelve.

Las emociones negativas son como arenas movedizas, cuanto más luchas por salir de ellas, más te hundes en ellas.

El truco es aceptarlos y luego dejarlos ir.

Esto es una habilidad y es un proceso, pero no puede ser practicado *hasta que reconozcas que hay dos mentes y sólo controlas una de ellas.*

Aquí hay algunos ejercicios que te pueden ayudar a separar tus dos mentes y por lo tanto tomar más control de tus comportamientos *a pesar de* tus pensamientos y emociones.

1. Siempre que sientas una emoción o pensamiento fuerte, des-identifícate con él y luego toma posesión de él.

"Mi jefe es un gilipollas. Estoy pensando que mi jefe es un gilipollas"

"No odio a mi exnovia. Siento odio hacia mi exnovia."

"No estoy solo y deprimido. Estoy sintiendo soledad y depresión."

El lenguaje es muy poderoso. Fíjate que cuando te desidentificas de estas emociones y pensamientos ocurre lo siguiente:

- Implica que son estados temporales, y no condiciones permanentes.
- Te obliga a asumir la responsabilidad de ellos. No son culpa de nadie, simplemente lo son.

1. Agradece a tu mente pensante por los pensamientos y emociones negativas. Puede parecer una locura, pero es efectiva porque te obliga a aceptar tus emociones negativas en lugar de luchar contra ellas.

"Gracias Mente Pensante por hacerme sentir nervioso antes de mi cita de esta noche. ¡Me mantendrá alerta!"

"Gracias Mente Pensante por estar enfadado con mi jefe. Realmente aprecio lo mucho que te importa".

Esto puede parecer raro, expresar gratitud hacia las emociones negativas. Pero creo que encontrarás que disminuye el poder de los pensamientos y emociones a lo largo del tiempo y te impulsara a actuar a pesar de esas emociones.

1. Finalmente, si te encuentras en el calor del momento, o si hay algo que realmente te molesta, prueba esto.

Toma algo que te haya molestado recientemente y mantenlo en tu mente. Tal vez sea tu novia echándote la bronca. Tal vez es el terror de hablar con esa chica que tanto te gusta. Tal vez sea dejar tu trabajo..

Destila en una sola frase, como te sientes , "Tengo miedo de dejar mi trabajo". O "Me siento irritado con mi novia".

Ahora cierra los ojos e imagina a Bugs Bunny diciéndolo, mientras mastica una zanahoria. Luego Mickey Mouse diciéndolo, mientras baila y hace volteretas. Imagina que unas ardillas te lo cantan en forma de villancico.

Ahora, conviértelo en una imagen, tal vez tu novia enfadada, o tu culo fuera de tu trabajo porque te han despedido.

Pon esa imagen en una pantalla de televisión. Haz que los colores sean divertidos, convierte el pelo de tu novia en un montón de chucherías de miles de colores.

Haz que el pensamiento parezca y suene absolutamente ridículo en tu mente. Tómate tu tiempo y juega con él. Intenta que te haga reír.

Después de hacer esto por un minuto o dos, detente. ¿Cómo te sientes?

Lo más probable es que te sientas mucho mejor y que la emoción negativa no sea tan potente como antes.

Separar la mente observadora de la mente pensante es un hábito que requiere práctica. Pero una vez que comiences a hacerlo, te sentirás cada vez menos esclavo de tus pensamientos y emociones. Tomarás más control de tu vida diaria interna y te sentirás mejor al respecto.

En mi opinión, este es el paso más importante para desarrollar la autodisciplina y actuar a pesar de las neurosis o cuelgues mentales que puedas sufrir.

Una vez que hayas diferenciado tus dos mentes, puedes empezar a evaluar tus pensamientos y sentimientos desde una visión más objetiva y decidir cuáles son útiles y cuáles son dañinos (que es algo a lo que llegaremos en la Idea #3).

IDEA #2: EL 80/20 DE TU VIDA

En 1906 había un economista italiano llamado Vilfredo Pareto. Un día Pareto notó que cada año el 20% de las vainas de guisantes de su jardín producían aproximadamente el 80% de los guisantes.

Esto le hizo pensar en la producción económica a mayor escala. Sin duda, comenzó a descubrir que en varias industrias, sociedades e incluso empresas, el 80% de la producción a menudo provenía del 20% de la parte más productiva.

Esto se conoció como el Principio de Pareto, o lo que ahora se conoce a menudo como el Principio 80/20.

El Principio 80/20 establece que el 80% de la producción o resultados vendrán del 20% de la entrada o acción.

El Principio 80/20 ha sido históricamente el más popular en situaciones de gestión empresarial.

Los negocios encontraron que aproximadamente el 20% de sus clientes trajeron el 80% de sus ventas. Encontraron que alrededor del 20% de sus representantes de ventas cerraron el 80% de las ventas. Encontraron que el 20% de sus costos conducen al 80% de sus gastos.

En cuanto a la gestión del tiempo, a menudo descubrieron que el 20% de su tiempo creaba el 80% de su productividad, y que el 20% de sus empleados creaba el 80% del valor.

Los ejemplos siguen y siguen. Y por supuesto, nadie estaba allí con una vara de medir que midiera exactamente el 80% y el 20% de todos estos artículos, pero la proporción aproximada de 4 a 1 apareció constantemente. El hecho de que fuera realmente 76/24 u 83/17 es irrelevante.

El Principio 80/20 se convirtió en un popular instrumento de gestión que se utilizó ampliamente para aumentar la eficiencia y la eficacia en las empresas e industrias.

Todavía se enseña mucho hoy en día.

Pero pocas personas pensaron en aplicar el Principio 80/20 a la vida cotidiana o las ramificaciones que podría tener.

Por ejemplo:

- ¿Cuál es el 20% de tus posesiones del que obtienes el mayor valor?
- ¿Dónde pasas el 20% de tu tiempo haciendo lo que te da el 80% de tu felicidad?
- ¿Quiénes son el 20% de las personas cercanas a ti que te hacen un 80% más feliz?
- ¿Cuál es el 20% de la ropa que usas el 80% del tiempo?
- ¿Cuál es el 20% de la comida que comes el 80% del tiempo?

Lo más probable es que sean preguntas fáciles de responder. Sólo que nunca las has considerado antes.

Y una vez que las hayas contestado, puedes fácilmente concentrarte en aumentar la eficiencia de tu vida.

Por ejemplo, el 80% de las personas con las que pasas tiempo que sólo añaden el 20% del placer en tu vida (pasa menos tiempo con ellos).

El 80% de la ropa que usas el 20% del tiempo (elimina ropa).

Identificar el 20% de los alimentos que comes el 80% del tiempo probablemente explicará si mantienes una dieta saludable o no y cuán saludable es.

Cuando consideré por primera vez cómo se aplicaba el Principio 80/20 a mi propia vida, instantáneamente me di cuenta de algunas cosas.

1. Algunos de mis pasatiempos (programas de televisión y videojuegos) representaron el 80% de mi tiempo, pero sólo me dieron el 20% de mi satisfacción.
2. Algunos de mis amigos con los que pasaba el 80% de mi tiempo no siempre disfrutaban de estar cerca (por lo tanto no era tan feliz con mi vida social).
3. El 80% en que gasté mi dinero no fue útil o saludable para mi estilo de vida.

Reconocer estas cosas me inspiró a ponerme en acción y cambiar mi estilo de vida.

Dejé los videojuegos y la televisión de lado. Me esforcé en identificar a los otros amigos con los que pasar más tiempo, y presté más atención a lo que compré con mi dinero.

Y, por supuesto, el principio 80/20 todavía puede aplicarse a la productividad en el trabajo.

¿Qué tareas te pasas el 80% del tiempo haciendo que te dan el 20% de los beneficios (es decir, revisar el correo electrónico una y otra vez, revisar whatsapp e Instagram, tardar mucho tiempo en tomar decisiones básicas y sin importancia, etc.)?

¿Cuál es el 20% de tu trabajo que te da el 80% el reconocimiento de tu equipo o jefe?

Y finalmente, puedes aplicar el Principio 80/20 a tu vida emocional y a tus relaciones también. ¿Cuál es el 20% de las conductas que causan el 80% de los problemas en tus relaciones?

¿Cuál es el 20% de las conversaciones que crean el 80% de la intimidad con tu pareja?

Estas son preguntas importantes que la mayoría de nosotros ni siquiera consideramos.

¿Qué cambios podrías hacer hoy en tu vida basándote en el Principio 80/20?

No es necesariamente una regla exacta y rígida para vivir, pero piensa en ello como una herramienta, una lente para ver aspectos de tu vida a través de ella.

Siéntate y piénsalo, tal vez hasta lo escribas. Seguramente te sorprenderá de las cosas que puedes descubrir.

IDEA # 3: LA CREENCIA PRINCIPAL

A mediados del siglo XIX, un niño nació en una familia rica. Desde el principio, el niño sufrió serios problemas de salud: un problema ocular que lo dejó temporalmente ciego, una terrible enfermedad estomacal que lo obligó a una dieta estricta, y dolores de espalda que lo acosarían durante toda su vida.

A pesar de la desaprobación de su padre, aspiraba a convertirse en pintor cuando fuera mayor. Practicó su oficio, pero durante años y años, cada intento terminó en fracaso.

Mientras tanto, su hermano se convirtió en un novelista de renombre mundial. Al entrar en la edad adulta, muchos de sus problemas de salud empeoraron, la relación con su padre se desmoronó, y el joven comenzó a tener graves episodios de depresión y pensamientos de suicidio.

Desesperado por arreglar la situación de su hijo, el padre del joven usó sus contactos de negocios para que lo admitieran en la Escuela de Medicina de Harvard.

Afortunadamente, el joven era inteligente, pero nunca se sintió en casa o en paz en Harvard. Un día, después de visitar un psiquiátrico, el joven escribió en su diario que sentía que tenía más en común con los pacientes que con los otros médicos.

Insatisfecho con su formación médica, el joven buscó otras oportunidades dentro de la academia que le podían convenir. Estaba desesperado y dispuesto a intentar cualquier cosa, incluso algo radical y completamente diferente.

Pronto descubrió una expedición antropológica a la

La selva tropical del Amazonas. El joven se inscribió, emocionado por escaparse y empezar de nuevo, para quizás descubrir algo nuevo e interesante sobre el mundo y sobre sí mismo.

En aquellos días, los viajes intercontinentales eran largos, complicados y peligrosos. Pero el joven llegó al Amazonas. Allí contrajo rápidamente la viruela y casi murió solo en la selva. Fue llevado de vuelta a la civilización y la expedición lo dejó atrás. Al recuperarse de la viruela, sus espasmos de espalda volvieron peor que nunca. Estaba demacrado por la enfermedad, atrapado en una tierra extranjera, solo y sin forma de comunicarse, y seguía existiendo con un dolor diario insoportable.

El joven logró volver a casa. Su padre decepcionado con el porque tenía un hijo de casi 30 años, todavía desempleado y que había fracasado en todo lo que había intentado.

A pesar de todas las ventajas y oportunidades que se le habían dado en la vida, había fallado en todas ellas. Las únicas constantes en su vida parecían ser el sufrimiento y la decepción. El hombre cayó en una profunda depresión y planeó quitarse la vida.

Pero primero, tuvo una idea.

Hizo un acuerdo con él mismo. En su diario, escribió que intentaría un experimento. Pasaría un año entero creyendo que era 100% responsable de todo lo que ocurría en su vida, sin importar lo que pasara.

Durante este período, haría todo lo posible para cambiar sus circunstancias, sin importar el resultado.

Y eso hizo, escribió durante todo un año asumiendo la responsabilidad de todo en su vida y trabajando para mejorarlo, si nada en su vida había mejorado en ese tiempo, entonces era evidente que era realmente un fracaso como persona e incapaz para controlar las circunstancias que lo rodeaban. Después de esto se quitaría la vida.

El nombre del joven era William James, el padre de la psicología americana y uno de los filósofos más influyentes de los últimos 100 años. Por supuesto, él no era estas cosas todavía, pero se convertiría en ellas en gran parte debido a su experimento. James se referiría a su experimento como su "renacimiento", y le daría reconocimiento y éxito con todo lo que más tarde lograría.

Hay una realización de la que surge todo el potencial de crecimiento personal. Es la comprensión de que eres responsable de todo lo que haces en tu vida, sin importar las circunstancias externas.

En 1879, quince años después de hacer el trato consigo mismo, William James escribió lo que fue quizás su obra más famosa, titulada "La voluntad de creer".

En ella, argumentaba que ya sea religioso o ateo, capitalista o comunista, todo el mundo está obligado a adoptar valores en algún grado de fe. Incluso si no crees en la fe, ese es en sí mismo un valor que requiere fe.

Continuó diciendo que si todo debemos valorar algo, entonces también podemos orientarnos a valorar lo que es más beneficioso para nosotros y para los demás.

Cuando nos hacemos responsables de nuestros propios valores, ya no tenemos que luchar para que el mundo se adapte a nuestras necesidades, sino que podemos adaptar nuestros propios valores para que se ajusten a las circunstancias que nos enfrentan en el mundo.

Es esa simple elección de responsabilizarnos de nosotros mismos y de nuestros propios valores lo que nos permite sentir que tenemos el control de todo lo que nos pasa y nos permite transformar nuestra negatividad en experiencias de empoderamiento.

Nuestra responsabilidad por nosotros mismos desencadena una realización más profunda al permitirnos interpretar lo que enfrentamos en un valor que satisface nuestras necesidades.

Los niños rebeldes nos dan la oportunidad de ser buenos padres e inculcarnos disciplina y responsabilidad.

Un despido en el trabajo nos da la oportunidad de experimentar con nuevas carreras con las que siempre habíamos soñado.

Una terrible ruptura nos da la oportunidad de mirarnos honestamente a nosotros mismos y ver cómo nuestro comportamiento afecta a nuestras relaciones con los seres queridos.

Estas experiencias negativas duelen mucho. Pero las experiencias negativas son parte de la vida. La cuestión no es si las tenemos o no, sino qué hacemos con ellas.

La responsabilidad nos permite aprovechar nuestro dolor para potenciar y transmutar nuestro sufrimiento en fuerza, nuestra pérdida en oportunidad.

Pero James no era tonto. Sabía que los valores requieren más que una simple elección para creerlos. No te levantas un día y decides: "Soy una persona feliz y exitosa" y te conviertes en eso. Los valores deben ser cultivados, probados conscientemente y reforzados por la experiencia.

Los valores no tienen valor si no contienen algún tipo de manifestación del mundo real, algún beneficio tangible en forma de experiencia positiva.

No siempre controlamos lo que nos pasa. Pero siempre controlamos:

1. Cómo interpretamos lo que nos pasa.
2. Cómo respondemos a lo que nos pasa.

Por lo tanto, lo reconozcamos conscientemente o no, siempre somos responsables de nuestras experiencias.

Elegir no interpretar conscientemente los eventos de nuestras vidas sigue siendo una interpretación de los eventos de nuestras vidas.

Elegir no responder a los eventos de nuestras vidas sigue siendo una respuesta a los eventos de nuestras vidas.

Nos guste o no, siempre estamos tomando un papel activo en lo que ocurre con nosotros mismos. Siempre estamos interpretando el significado de cada momento y cada acontecimiento. Siempre estamos creando valores para nosotros mismos y para los demás. Y siempre estamos eligiendo nuestras acciones basadas en esos valores.

Siempre y aunque nos demos cuenta o no, ya estamos eligiendo nuestras acciones. Ya somos responsables de nuestras experiencias negativas.

Sólo que no siempre somos conscientes de ello.

[Aprenda más aquí](#)

© 2020 – Pepe Mancilla Jimenez

Espero que te haya
gustado el contenido
de este libro.

Visita mi web donde
encontraras mas
recursos valiosos.

