

## CRECIMIENTO PERSONAL

LA ESENCIA**11 – La ACTITUD MENTAL POSITIVA como clave y herramienta para sentirnos bien y tener buena salud.**

Se nos suele decir que tenemos **libre albedrío**, y por ello en todas las situaciones que se nos presenten en la vida y ante todas las circunstancias por las que atravesemos, podemos elegir cómo actuar, en qué dirección responder a tales acontecimientos, pero lo cierto y nos conviene siempre recordarlo que **respondemos siempre “condicionados”**. Condicionados por nuestra historia personal vivida, sobre todo en nuestra niñez (traumas, abandonos, desprecios, desvalorizaciones, sufrimiento acumulado, desamor.....) y por la ideología y las creencias aprendidas en el entorno familiar, social y cultural, que marcan nuestra manera de pensar y con ello nuestro sentir y actuar.

Aun percatándonos de tales condicionamientos y aceptando pues que no somos tan libres como aparentemente creemos, o creemos que son las personas que nos rodean a la vista de algunos de sus comportamientos y actuaciones, hemos de saber que disponemos de una importante herramienta que nos va a ayudar a mejorar nuestro estado emocional y con ello nuestra salud: **la actitud mental positiva**.

Son muchos los libros de sabiduría en los que encontramos que uno de los derechos que todo ser humano tiene arraigado en su esencia constitutiva es **“sentirse feliz”**: “Estamos en esta existencia para seguir nuestro caminar de aprendizaje al tiempo de sentirnos felices”.

Sabemos hoy en día que nuestros pensamientos generan nuestras emociones y sentimientos, que estos a su vez afectan a nuestra bioquímica interna, repercutiendo ésta finalmente en nuestro estado de salud. La Ciencia moderna ya ha demostrado que **somos lo que pensamos**, o mejor dicho, **somos lo que creemos**. Nuestra mente es tan poderosa que si pensamos “en negativo” nos va a afectar negativamente en muchos ámbitos de nuestra vida. En cambio si pensamos “en positivo” todo nos va a ir muchísimo mejor.

Las creencias que nos generan pensamientos negativos y estas emociones contractivas como la ansiedad, la depresión, el miedo, la inquietud, el odio, el rencor, la rabia..., están íntimamente ligadas a una inmunidad vulnerable y en consecuencia con la enfermedad y la infelicidad.

De igual modo, las creencias que nos generan pensamientos positivos y éstos, emociones expansivas como el buen humor, la alegría, la risa, la tranquilidad..., están íntimamente ligadas con respuestas inmunológicas saludables y consecuentemente con el bienestar y la felicidad.

Sabemos que ante la vida podemos manifestar dos tipos de actitud mental: pensamiento positivo o pensamiento negativo. **Los causantes reales de nuestra felicidad o infelicidad y por ello de cómo nos sentiremos, no son los acontecimientos ni las circunstancias externas, sino la actitud con que afrontemos tales acontecimientos.**

Una cosa es el suceso y otra cosa es cómo lo interpretamos. Recordemos que interpretamos los sucesos en base a nuestras creencias. Cambiar pues creencias implicará cambiar pensamientos y esto implicará cambiar sentimientos de sufrimiento y desgracia por sentimientos de paz y felicidad.

Ser o no felices y por ello sentirnos bien o no puede ser una **elección**, a pesar de los condicionamientos que tanto nos influyen.

Es importante ir interiorizando más y más el que todo acontecimiento o circunstancia que la Vida nos depare en cualquier momento, tiene un único sentido, el aprender lecciones y crecer conscientemente, independiente del “color” o “intensidad” del mismo. Verlo y vivenciarlo desde otro sentido (etiquetado como negativo, problemático o trágico) sólo nos proporcionará sufrimiento, infelicidad y a la larga enfermedad. Si tendemos a fijarnos en lo negativo, solo veremos lo negativo de todas las situaciones, no apreciando y perdiéndonos lo positivo que en ellas también se encuentra.

Al final de un cuento sufi dice: “El que tiene en la frente un martillo no ve más que clavos”.

Cuántas personas centran su mente en lo que no tienen, en lugar de disfrutar de todo lo que tienen, por ello solo ven aquello que les falta y es con esa actitud y visión como crean su propia desgracia. Por el contrario, hay personas que teniendo una vida muy modesta, se sienten muy felices ya que enfocan su mente en lo que tienen, siendo conscientes de que hay otros muchos que aún tienen menos. Mantengamos siempre en nuestra mente una actitud positiva ante todo acontecimiento. **Busquemos siempre lo positivo.**

Nos pueden ocurrir circunstancias o acontecimientos que solemos catalogar de “desgracias” o “tragedias” en los que encontrar aspectos positivos parece en principio imposible o muy difícil. En esos casos es bueno recordar la siguiente máxima del Maestro Yogananda: **“Todas las dificultades, problemas y enfermedades, encierran siempre una lección que debemos aprender. Son oportunidades en la vida para aprender y crecer”.**

**Toda situación concreta tiene su lado positivo** y es ese lado el que siempre debemos buscar. Mantengamos siempre la firme convicción de que **nada ocurre por casualidad, todo tiene su por qué, todo ocurre por algo. Todo es perfecto y ocurre para bien.**

Tengamos bien presente que lo que anticipamos con nuestros pensamientos recurrentes es lo que se va a materializar antes o después, es lo que llamamos el **“Poder de la atracción”**: **Atraemos lo que pensamos.** Esperando lo mejor, sin duda, tenemos más posibilidades de que venga, estamos empujando a que lo mejor se materialice.

Otro aspecto importante de la actitud mental positiva consiste en mantener en todo momento una profunda **actitud de agradecimiento a la vida**: por todo cuanto somos, por todo cuanto tenemos, por todo lo aprendido, por todas las personas que hemos conocido y compartido experiencias, por todas las que nos quieren y tenemos a nuestro lado, por todo lo vivido,...

### **La gratitud es la semilla de la abundante felicidad.**

Esta actitud de agradecimiento va íntimamente ligada a la **actitud de valoración** de todo ello, y no solo valoración de todo cuanto tenemos y a quienes tenemos, sino también valoración de todas las experiencias vividas que, sin duda, nos han llevado a estar como estamos y donde estamos aquí y ahora.

Cuando adquieres el hábito de, nada más levantarte en la mañana y sentir profundamente lo afortunado que eres por tantas cosas, das gracias a la vida; cuando a lo largo del día rescatas momentos de consciencia y mentalmente valoras situaciones, objetos y personas que te rodean y vuelves a dar gracias a la vida; y finalmente, al terminar el día, sigues dando gracias a la vida por todo lo que te acontece día tras día, tu vida cambia. Brota de forma natural la **sonrisa** en tu rostro, te sientes más tranquilo, más alegre, más en paz, y tiene tal poder la onda mental de agradecimiento a la vida que brota de ti, que por efecto bumerán al incidir y reflejarse en todo tu entorno, regresa a ti haciéndote sentir de maravilla, se te facilita todo lo que emprendes, todas las personas te responden mejor....., empiezas a percibir y a sentir más profundamente “la belleza de la vida”, “la magia de la vida”.

### **Trabajo de indagación para casa:**

**1-** Haz un **listado** de todo cuanto te acontece y te aconteció desde tu nacimiento por lo que te sientas agradecido a la vida, numerando cada cosa apuntada. Practica diariamente el agradecimiento por todo ello como se indica en el documento. Utiliza “algo” (goma en un dedo, cambiar el reloj de muñeca...) como recordatorio.

**2-¿**Cuando observas y tiendes a enjuiciar comportamientos y actuaciones en personas de tu entorno que tu no compartes o ves bien, sueles tener presente enseguida que tales acciones están siempre condicionadas por la historia y la ideología de esas personas, que debido a ello no son libres realmente para elegir, suavizando así esas observaciones y desplazándote mental y sentimentalmente hacia la comprensión amorosa de las mismas, entendiendo que cada una lleva su ritmo evolutivo y no el que tú les exijas?

**3-¿**Sueles utilizar con frecuencia las “gafas” de la visión positiva ante los acontecimientos que la vida te presenta, sean estos del color o la intensidad que sean, y actuar al respecto, o sueles seguir utilizando aún las “gafas” de la visión negativa?