

Dr. John Demartini

La mente resiliente

**Vence tus miedos, encauza tu ansiedad
y recupérate con más fuerza**



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

LA MENTE RESILIENTE

Doctor John Demartini

1.ª edición: octubre de 2025

Título original:

The Resilient Mind

Traducción: *David George*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, John Demartini. Edición publicada por acuerdo con Waterside Productions, Inc., a través de International Editors & Yánez Co' S.L.

(Reservados todos los derechos)

© 2025, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-328-2

DL B 16884-2025

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación

o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	
La resiliencia es una señal de sabiduría	7
Capítulo 1	
Tu jerarquía de valores	13
Capítulo 2	
El poder de tu valor más elevado.	49
Capítulo 3	
Agendas inconscientes	77
Capítulo 4	
La importancia de la epigenética.	111
Capítulo 5	
Los golpes duros de la vida	137
Capítulo 6	
Lidiando con la depresión.	151
Capítulo 7	
Sobrellevando la ansiedad	175
Capítulo 8	
Seguir adelante tras el duelo	187
Epílogo	
El viaje de la resiliencia	213

Prólogo

La resiliencia es una señal de sabiduría

¿Cómo de bien y rápidamente te recuperas de eventos duros, difíciles o desafiantes?

¿Cómo de rápidamente te recuperas tras unas circunstancias que te ponen a prueba?

¿Cómo de elástico, flexible y maleable eres cuando te están poniendo a prueba prácticamente al límite?

¿Muestra tu vida una plasticidad magistral cuando se enfrenta a la adversidad?

¿Dispones de verdadera firmeza y resolución?

¿Resurges de tus cenizas tras enfrentarte a retos o traumas?

Si te sientes incapaz de adaptarte a un mundo constantemente cambiante, es probable que tus niveles de angustia aumenten y que sea más viable que te alteres y distraigas por las percepciones de pérdida de lo que buscas y de consecución de lo que evitas.

La resistencia y la resiliencia son esenciales para una vida bien vivida. Tu capacidad de amortiguar las noticias impactantes con ecuanimidad es un signo de madurez, sabiduría y maestría. La fortaleza y el coraje para permanecer sereno, o retornar al equilibrio tras haber sido desafiado, independientemente de las circunstancias percibidas, es esencial para llevar una vida ejemplar y posicionada a favor del liderazgo.

No es tanto lo que te sucede lo que de verdad importa, sino tus respuestas: tus percepciones, decisiones y acciones. Te proporcionan poder. Además, tienes control sobre ellas. Asumir el control sobre estos

procesos impulsados neurológicamente puede suponer la diferencia entre ser una víctima de tu historia y ser el amo de tu destino.

Dos áreas principales en tu cerebro afectan a la forma en la que actúas o reaccionas frente a los estímulos o los eventos. Una es la amígdala, una región subcortical que a veces recibe el nombre de «el centro del deseo», que se activa cuando te encuentras en «modo de supervivencia» y reaccionas exageradamente desde el punto de vista emocional (a veces atolondradamente) frente a la vida. Su respuesta recibe a veces el nombre de «pensamiento del sistema 1», porque reacciona de forma rápida y está diseñada para las percepciones de emergencias, tal y como se perciben subjetivamente. Reacciona antes de pensar. Es la sede del *a posteriori*. La amígdala es especialmente responsable de los impulsos, los instintos y la gratificación a corto plazo. Es más refleja que reflexiva y es más estrecha de mente que amplia de miras.

Como este centro del deseo es más subjetivo y parcial, generalmente está más polarizado emocionalmente y suele asociarse con unas verdades absolutas rígidas. Se dispara cuando estás buscando una presa (oportunidades alentadoras de objetivos) y estás evitando a un depredador (amenazas que desafían a un objetivo). Asigna una valencia o carga emocional e inicia unas respuestas elevadas de la dopamina y/o la adrenalina. Acelera el proceso de envejecimiento y puede reducir tu inmunidad. El envejecimiento es un signo de carencia de resiliencia. De hecho, todas las emociones son síntomas de la carencia de resiliencia, ya que son violentas, y no neutrales.

La segunda zona es el córtex prefrontal, que a veces recibe el nombre de «el centro de la función ejecutiva», y que se activa cuando te encuentras en «modo prosperar y desarrollarse vigorosamente, siendo proactivo, considerada y sabiamente, en la vida. A veces recibe el nombre de «pensamiento del sistema 2», porque actúa más lentamente que la amígdala. Está diseñado para unas percepciones más equilibradas, unas decisiones más pensadas, acciones de utilidad, estrategias importantes y objetivas, y unas búsquedas decididas a más largo plazo. Es la sede de la previsión y la reflexión. Piensa antes de reaccionar. El córtex prefrontal es más responsable de una visión inspirada a largo plazo, de una planificación estratégica, de la mitigación de riesgos, de ejecutar los planes y del autogobierno.

Como el centro ejecutivo es más objetivo, es más neutral y adaptable y menos tendente al miedo de perder o ganar. Equilibra tu neuroquímica, gobernando y potenciando tus funciones autónomas e inmunes. Sus ondas alfa y gamma resultantes sincronizan al resto del cerebro con el corazón. En esta área nace un mayor nivel de paciencia, aplomo y resiliencia.

Así pues, ¿cómo despiertas a tu centro ejecutivo?

Aquí es donde vivir de acuerdo con tus mayores prioridades entra en juego.

Tienes un conjunto de valores o prioridades único y concreto de acuerdo con el que vives tu vida cotidiana: tu jerarquía de valores. Te ves inspirado, espontánea e intrínsecamente, a hacer realidad lo que sea que se encuentre en el puesto más alto en tu lista de valores. Es aquí donde eres más disciplinado, confiable y estás más centrado. Como estas áreas son las más importantes y valiosas para ti, no necesitas que una motivación extrínseca actúe aquí. Vas, espontáneamente, tras estos asuntos de la máxima prioridad.

Cuando llenas tu día de acciones de prioridad elevada, tu sangre, glucosa y oxígeno fluyen hacia tu centro ejecutivo, y te vuelves más estratégico, objetivo y resiliente. Despiertas al líder nato que puede que esté dormido en tu interior, y es menos probable que tu vida se llene de retos agobiantes.

Sin embargo, cuando no asumes el mando de tu jornada y no vives de acuerdo con tus prioridades más elevadas, surgirán, inevitablemente, las distracciones de más baja prioridad y, posiblemente, te envuelvan. Te volverás más vulnerable a los oportunistas externos y a los distractores que consumen mucho tiempo. Tus niveles de glucosa y oxígeno en sangre empezarán a fluir más hacia la amígdala, iniciando una serie de reacciones de supervivencia reactivas, rígidas, subjetivamente parciales y descontroladas. La amígdala y los impulsos e instintos correspondientes del cerebro visceral empezarán a dominar tu comportamiento, y generarán unas respuestas de angustia menos eficientes y efectivas. El hipotálamo y la hipófisis estimularán tus glándulas adrenales, que secretarán cortisol, y la respuesta de angustia reducirá tus horizontes de tiempo y espacio e iniciará unas reacciones de supervivencia inmediatamente gratificantes. Ahora reaccionarás antes de pen-

sar. Deberás aprender a toro pasado y mediante la prueba y error, en lugar de con previsión y una planificación reflexiva estratégica. Ahora eres menos eficaz en cuanto a percibir, decidir y actuar. Te has vuelto vulnerable a las circunstancias externas en lugar de perseguir tus anhelos internos y las inspiraciones de tu corazón.

En último término, es lo bien que vivas de acuerdo con tus prioridades lo que determinará tu nivel de resiliencia.

Cuando hayas logrado hacer lo que deseabas con tu jornada, como algunos dicen, viviendo con una agenda con unas prioridades claras y marcando como completadas las acciones de la máxima prioridad, te sentirás como si estuvieras en la cima del mundo. Avanzarás por tu jornada y llegarás a casa con una mayor resiliencia para enfrentarte a lo que sea que te esté esperando.

Cuando permitas que tus percepciones del mundo externo dicten tus reacciones y lidies con distracciones de baja prioridad durante todo el día, podrás convertirte en un oso pardo (listo para reaccionar exageradamente), tanto a lo largo de tu día como tras regresar a casa.

El material que aparece en este libro te proporcionará muchos más detalles sobre tu cerebro, acerca de cómo funciona y cómo puedes usar su funcionamiento para generar tu vida óptima. Aprenderás a determinar tu propia jerarquía de valores y cómo poner eso en práctica para crear una vida empoderada, plena desde el punto de vista creativo y más resiliente.

Tú, tus colegas y tus seres queridos merecen a tu yo más auténtico y dispuesto con resiliencia para inspirar, dirigir y servir de ejemplo. Por lo tanto, prioriza tus acciones cotidianas, delegando tus prioridades más bajas a aquéllos a quienes les encantaría aliviarte de esa carga. Di «Sí» a lo que es más importante y significativo y «No» al resto. Date permiso para controlar tu vida con resiliencia, y vive con sabiduría.

Este libro te mostrará cómo. Aquí hay algunas cosas que aprenderás:

- Cómo determinar tu jerarquía personal de valores.
- Cómo adoptar el poder de vivir de acuerdo con tu valor más elevado.
- Cómo modificar el funcionamiento de tu cerebro para potenciar tu nivel de resiliencia.

- Cómo superar la depresión sin medicación.
- Cómo gestionar la ansiedad.
- Cómo seguir adelante tras el duelo, superando las percepciones sobre los seres queridos perdidos.

Capítulo 1

Tu jerarquía de valores

La resiliencia es un subproducto natural del vivir de acuerdo con las prioridades. Para comprender lo que quiero decir con esto, echemos un vistazo a la jerarquía de tus valores.

Cada ser humano tiene una jerarquía de valores única: cosas que son más importantes, bastante importantes, menos importantes, etc. Te centras espontáneamente en las cosas que ocupan un lugar más elevado en tu sistema de valores, y rara vez encuentras el tiempo, si es que lo encuentras, para hacer las cosas que ocupan un lugar más bajo en tu lista de valores. ¿Te has dado cuenta alguna vez de que encuentras o sacas el tiempo para hacer las cosas que son más importantes para ti, pero no pareces encontrar el tiempo para hacer las cosas que no son tan importantes?

No creo que la procrastinación exista realmente. Cuando alguien mira a otra persona y dice: «¡Madre mía, procrastina mucho!», está proyectando sus propios valores sobre ella. La otra persona está viviendo de acuerdo con su propio sistema de valores. Puede que etiquetes a estas personas como procrastinadoras perezosas, pero en realidad están haciendo lo que es importante para ellas en ese momento. Puede que, simplemente, no estén haciendo lo que es importante para ti. Cada persona tiende a hacer, espontáneamente, lo que es más importante para ella en lugar de lo que es menos importante para ella, pese a que pueda ser la cosa más importante para ti. Cuando la etiquetas como procrastinadora, eso generalmente significa que estás proyectando tus

valores superiores sobre ella y esperando que viva de acuerdo con tus valores superiores y no según los suyos, lo cual supone una lección de futilidad. Nuestro desacuerdo conduce a veces a etiquetar erróneamente a la gente, pero, de hecho, todos vivimos momento a momento de acuerdo con nuestra jerarquía de valores: cada persona toma decisiones según lo que quiere creer que le proporcionará la mejor ventaja en ese momento. La jerarquía de sus valores dicta su destino. La jerarquía de tus valores dicta *tu* destino. Algunos de esos valores están cambiando, y otros son más estables y firmes. Puede que los llames valores centrales o valores más duraderos: valores que orientan tu vida durante un largo período de tiempo.

Tus valores dictan cómo percibes el mundo. Permíteme usar una analogía aquí. Imaginemos un matrimonio con tres hijos pequeños. El marido hace horas extra y la esposa se queda en casa y cuida a su familia. El mayor valor de ella son sus hijos, su educación, su salud y el hogar. La misión del marido es la de trabajar y proporcionar respaldo económico.

Digamos que esta pareja está paseando por un centro comercial. La mujer está filtrando sus percepciones de ese centro comercial de acuerdo con su sistema de valores. Percibe que hay juguetes, ropa para niños: cualquier cosa que ayudaría a sus hijos. De todo ese entorno, está prestando atención, de forma selectiva, a esas cosas. El marido, por otro lado, se está fijando en la revista *Forbes*, en los ordenadores y en otras cosas que podrían ayudarle en su trabajo. Cada uno de ellos está filtrando el mundo que tiene a su alrededor según su propia jerarquía de valores. Ella probablemente ni se fijará en las oportunidades de empleo, y él probablemente ni se dará cuenta de la ropa para niños.

Ninguno de ellos tiene razón ni está equivocado, sino que simplemente son únicos. La singularidad de nuestra vida se expresa de acuerdo con nuestra jerarquía de valores. Nadie tiene realmente unos valores correctos o incorrectos, excepto para alguien que tenga un sistema de valores similar o distinto. He sido bendecido para interactuar con miles de personas y observar su sistema de valores, y todavía tengo que encontrar uno que sea idéntico a otro. Puede que seamos iguales en cuanto a nuestra esencia espiritual, pero nuestra forma externa, más existencial, es única, y lo mismo sucede con nuestro sistema de valores.

La atención y los videojuegos

La jerarquía de valores afecta a la forma en la que percibimos el mundo en otro aspecto. Has oído hablar del trastorno por déficit de atención. Cada niño etiquetado con el «trastorno por déficit de atención» también tiene un «orden por exceso de atención» para equilibrarlo. Por cada trastorno por déficit de atención hay un orden por exceso de atención.

¿Qué significa eso? Quiere decir que el niño puede estar ahí sentado y centrarse en un videojuego durante nueve horas seguidas, sin distracción. Conocerá a cada personaje o persona, cada movimiento y cada acción de ese juego, y a veces incluso tendrá una memoria fotográfica de él. ¿Tiene realmente un trastorno por déficit de atención en lo que más valora? No, tiene una atención y concentración agudizadas. Tiene una jerarquía de valores singular.

El profesor que está frustrado y que intenta, infructuosamente, enseñar al niño, puede que no haya aprendido el arte de comunicarse en términos de los valores más altos del niño. A veces etiqueta al muchacho porque él mismo no ha dominado esta forma más respetuosa de comunicarse en términos de la jerarquía de valores del niño. En cuanto lo hace, el muchacho despierta ante esa información.

Estaba en Brisbane (Australia) hace veinte años, y tenía a una madre cuyo hijo de dieciséis años tenía la cabeza sorbida por los videojuegos y los ordenadores. Era madre soltera, trabajaba duro y sentía que había llegado el momento de que su hijo saliera de casa y consiguiera un empleo. Ella vivía, mentalmente, en una época distinta y estaba esperando que él hiciera una ruta de reparto de periódicos o algo parecido. El hijo no vivía en ese mundo, por lo que ella me contrató para que hablara con él y le hiciese volver al buen camino. Entré en su habitación y le dije:

—Así que tu madre se mete contigo, ¿eh?

—Sí.

—¿En qué estás trabajando?

—Estoy trabajando en la creación de un videojuego.

—Eso suena genial. ¿Eres bueno en ello?

—Sí.

—¿Te encanta hacer eso?

—Me encanta jugar a los videojuegos, y también me encanta desarrollar *software* para dichos juegos.

—¿Sabes hacerlo realmente bien?

—Sí.

—Así que eres genial en eso.

—Sí.

—¿Estarías dispuesto a mostrarme en qué andas metido y en qué estás trabajando?

Me enseñó lo que podía hacer, y le dije:

—Esto es bastante ingenioso. Eres muy habilidoso en esto.

—Lo sé. Mi madre no lo entiende. Ni siquiera sabe cómo encender un ordenador. Imagino que ésa es la razón por la cual sus represiones son mis expresiones, tal y como le he oído decir en su reciente charla. [En caso de que no lo supieras, un muchacho se especializará, a veces, en lo que sea que los progenitores hayan reprimido].

Cuando salí de esa habitación, la madre me preguntó:

—¿Le ha hecho entrar en razón?

—No, le he contratado.

Hoy tiene casi treinta y seis años y ya ha trabajado para compañías como IBM por un cuarto de millón de dólares anuales.

El comportamiento autocrático no es la forma de obtener lo que te encantaría de tu hijo. La cosa consiste en averiguar qué le inspira y preocuparte lo suficiente por él y comprender y respetar sus valores. De ese modo, podrás transmitir lo que te encantaría para él de una forma que tenga sentido para él y satisfaga sus valores más elevados.

Si es necesario que tu hijo se apunte a ciertas clases o asista a ciertos eventos sociales, transmítele el valor de estos objetivos en términos de sus mayores valores, y se implicará más. Nadie se ve inspirado, espontáneamente, a apuntarse a un curso a no ser que perciba que satisfará sus valores más elevados. En cuanto vea cómo es, anhelará aprender y sobresalir. Si no es así, no estará implicado, y simplemente querrá marcharse y huir de la llamada experiencia educativa insatisfactoria. La clave consiste en preocuparte lo suficiente por tus hijos para comunicarte de esa forma. Inauguré un curso en el área reservada para gente negra de Alexandria (Sudáfrica), una zona económicamente empobre-

cida. Empezó con un índice de aprobados en los institutos del 27 %. En un año hicimos subir ese índice hasta el 97 %. Las cifras cambiaron cuando les mostramos cómo las clases les ayudarían a hacer realidad lo que más valoraban individualmente. Les ayudé a determinar sus valores más elevados, y también ayudé a determinar los mayores valores de los profesores. Entonces les ayudé a vincular las clases a los valores más altos de los profesores y de los alumnos. Luego vinculé los valores más elevados de los estudiantes con los de los maestros, y viceversa, para potenciar la comunicación y el respeto. El índice de aprobados pasó del 27 al 97 % porque los alumnos quisieron aprender, espontáneamente, lo que era más significativo e importante para ellos, pero si no podían ver cómo lo que se les estaba diciendo que aprendieran les iba a ayudar a hacer realidad lo que más valoraban, desconectaban.

Como progenitores y profesores, seremos inteligentes si respetamos a los niños y sus valores superiores en lugar de forzarlos, autocráticamente, a ir en contra de lo que más valoran. Si no lo hacemos, triunfarán en términos de memoria a corto plazo en el mejor de los casos: superarán el examen, pero no se verán realmente inspirados a aprender. Creo que hay un genio en cada niño, y le he visto salir una vez que sabes cómo implicarle y gestionar respetuosamente su experiencia de aprendizaje dirigida por sus valores más altos.

Nuestra jerarquía de valores dicta cómo percibimos el mundo y actuamos frente a él. Las áreas que ocupan un lugar alto en nuestra lista de valores tienden a volverse más ordenadas y organizadas. Tendemos a ser indisciplinados, estar desconcentrados y ser caóticos con respecto a cosas de poco valor. En otras palabras, cuanto mayor sea el valor, más orden, y cuanto menor sea el valor, más caos.

Nada te distrae realmente de lo que está en la cima de tu sistema de valores. Sacrificarás cualquier cosa que se encuentre por debajo de ello. Una madre que tenga a su hijo como su mayor valor, abandonará el trabajo si le sucede algo a su hijo. Si su mayor valor es ganar dinero, irá al trabajo, aunque su hijo esté enfermo, ya que el trabajo es lo más importante para ella. No es que los hijos no sean importantes, sino que la jerarquía de valores de la mujer le dicta cómo actuará o reaccionará. Una vez más, nadie está en lo cierto ni está equivocado por intentar hacer lo que es más importante, significativo y satisfactorio de acuerdo

con su propio conjunto singular de valores más altos. Siempre que percibamos que podemos hacer realidad lo que sea que esté más arriba en nuestra lista de valores, nos volveremos más empoderados, adaptables y resilientes. Lo mismo se aplica a nuestros hijos.

Matrimonio: Contrarios complementarios

Si tienes algo que está arriba en tu lista de valores, es común que te cases con alguien que la tenga en un lugar bajo en su lista, por lo que tendréis contrarios complementarios que estabilizarán la dinámica de la relación. El objetivo del matrimonio no es el de encontrar a alguien exactamente igual que tú, sino encontrar a alguien que represente tus partes dejadas de lado, de modo que pueda amar y hacer realidad esa parte de ti que asumes que te falta para ayudarte a hacerte sentir más pleno. En la práctica, no hay nada que falte en ti ni en el otro, sino que sólo parece que es así; y son esos aparentes vacíos los que impulsan tus y sus jerarquías de valores. Si te has casado por una felicidad hedonista unilateral, simplemente debes saber que eso es una ilusión. El objetivo del matrimonio no es la felicidad hedonista, sino la de llevar a la completitud las partes que tenemos olvidadas para así alcanzar la satisfacción, el sentido y tu objetivo.

Tu propósito es una expresión, principalmente, de tu valor superior y, parcialmente, de tu segundo y tercer mayores valores. Nadie tiene que motivarte a hacer las cosas que están más arriba en tu lista de valores. Desde mi punto de vista, hay una diferencia entre la inspiración y la motivación. La inspiración se da cuando estás alineado y en sintonía con tus valores superiores: te conoces y actúas espontáneamente de acuerdo con ello. La motivación consiste en intentar ser otra cosa, por lo que sólo una influencia externa o los incentivos te mantendrán en aquello que estés haciendo.

Tu misión en la vida consiste en sintonizar y vivir de acuerdo con tus valores superiores. Puedes aprender cuáles son a partir de una serie de determinantes de valores: la forma en la que llenas más tu espacio íntimo y personal; la forma en la que más empleas tu tiempo y gastas tu dinero; lo que más te llena de energía; lo que domina tu pensamiento,

tu visualización y el diálogo interior sobre cómo te gustaría que fuera tu vida que muestre pruebas de hacerse realidad más frecuentemente; aquello de lo que hablas más con otras personas; lo que te inspira más; tus metas más repetitivas que se están convirtiendo en realidad; y aquello sobre lo que te gusta más, espontáneamente, aprender.

Si acudes a mi oficina, verás libros, por lo que, obviamente, uno de mis valores más altos es estudiar y aprender las leyes del universo y cómo se relacionan con el comportamiento humano y la evolución de la consciencia. Nadie tiene que motivarme a hacer eso, porque es intrínsecamente importante para mí; pero puede que alguien encuentre oportuno motivarme a hacer algo que esté abajo en mi lista de valores, como cocinar o conducir.

Una vez más, cuando estamos haciendo realidad lo que es más importante para nosotros, nos volvemos de lo más resilientes.

La sabiduría en la vida consiste en aprender a delegar cosas que se encuentran más abajo en tu lista de valores, y saber qué cosas están más altas en tu lista de valores y ceñirte a ellas. Entonces podrás vincular cosas de menor valor con cosas de mayor valor, de modo que los elementos de menor importancia puedan volverse más inspiradores para que los llesves a cabo hasta que puedas delegarlos. Por ejemplo: *¿Cómo, en concreto, llevar a cabo esta acción, deber o responsabilidad concreta de menor valor (temporalmente, hasta que pueda delegarla por completo) me ayudará a hacer realidad lo que actualmente se encuentra más arriba en mi lista de valores, mi misión o mi objetivo?*

La sabiduría consiste en prestar una atención detallada a la gente a la que quieres y a identificar cómo llena su espacio; cómo gasta o emplea su energía, tiempo y dinero; su conversación y qué le encanta aprender. El grado hasta el que puedas conocer sus valores superiores y honrarla y comunicarte en términos de ella es el grado en el que tendrás unas relaciones respetuosas y satisfactorias.

Cuando tus acciones concuerdan plenamente con tus mayores valores, te sientes más inspirado, te encanta lo que haces y estás haciendo lo que amas.

Había una historia sobre una mujer que salió de su casa y vio a tres hombres sabios con unas largas barbas blancas en el exterior.

—¿Quiénes son ustedes? —preguntó la mujer.

Uno de los hombres habló:

—Este caballero de aquí es Riqueza. Ese otro caballero es Éxito, y yo soy Amor. ¿Está su marido en casa?

La mujer entró y le dijo a su esposo que había tres hombres sabios fuera. Él dijo:

—¿Por qué no les invitamos a pasar?

La mujer salió para invitarles a pasar, pero ellos dijeron:

—No, sólo podemos entrar de uno en uno, así que elija cuál de nosotros le gustaría que entrara.

La mujer volvió a entrar y le preguntó a su marido:

—¿A cuál de ellos debería dejar entrar?

—Haz que entre Riqueza —dijo él.

—No, creo que me gustaría que entrara Éxito.

La hija, que estaba ahí, dijo:

—No, haz que entre Amor. Necesitamos más amor en la familia.

La mujer dijo:

—Puede que tengas razón. Hagamos entrar a Amor.

Salió y dijo:

—Nos gustaría que entrara usted primero, señor Amor.

Amor se puso de pie y entró, y los otros dos empezaron a seguirle.

La mujer dijo:

—Pensaba que sólo podían entrar de uno en uno.

—No. Si hubiese usted elegido a Éxito, él habría entrado. Si se lo hubiera pedido a Riqueza, él habría entrado; pero como ha escogido a Amor, entramos los tres, porque allá donde vaya el amor, van también el éxito y la riqueza.

En otras palabras, cuando averiguamos qué hay en nuestro corazón y seguimos lo que está más arriba en nuestra lista de valores, nos desplazamos hacia el alineamiento con lo que es más inspirador, importante y satisfactorio en nuestro universo individual. Atraemos, de forma natural, a las personas, los lugares, las cosas y los eventos más relevantes que nos ayudan a satisfacer nuestra vida.

Muchas personas van por la vida vagando y rara vez se prestan atención a sí mismas; pero tal y como decía el Oráculo de Delfos en la antigua Grecia: «Conócete a ti mismo»; hasta el punto en el que conocamos nuestros valores superiores y comprendamos por qué reacciona-

mos y por qué etiquetamos las cosas de la forma en que lo hacemos. También sabemos que nuestra misión es una expresión y satisfacción de nuestros valores más elevados.

Cuando estamos haciendo realidad nuestra misión, nos volvemos más resilientes y adaptables a lo que suceda en nuestro mundo.

Los momentos de inspiración

Una señal de que estamos en el buen camino con nuestros mayores valores es que tenemos momentos de inspiración. ¿Has visto alguna vez una película o escuchado una pieza musical y te han surgido lágrimas de inspiración en los ojos? En ese momento, es buena idea identificar y anotar exactamente lo que está sucediendo, además de las palabras o la letra de la canción que te han inspirado. En esos momentos, esa letra tiene un significado especial para ti.

Miré hacia atrás en mi vida, tamizado esto a través de la música que me había inspirado, incluso cuando era un adolescente, y compré los casetes o los CD. Volví a escuchar esa música, y justo cuando obtuve la misma lágrima de inspiración, anoté la letra. Compilé esas letras y averigüé que eran el principal mensaje que comparto actualmente en mis seminarios. Las lágrimas de inspiración aparecen en momentos en los que eres más auténtico, en sintonía con tu(s) valor(es) superior(es). Tu fisiología y tu psicología te están proporcionando *feedback* para hacerte saber que estás en el buen camino, que estás presente, que estás inspirado, que eres auténtico. Cada vez que tengas esa experiencia, identifícala. Identifica las palabras que te inspiraron y averigua exactamente que te está pasando por la mente en ese momento. Entonces estructura tu vida alrededor de su esencia y observa cuán más adaptable, empoderado y resiliente te vuelves.

La lista del amor

Para expresar tu misión en la vida, es de utilidad que apuntes lo que sabes que amas. Yo lo llamo una lista del amor. No es una lista de en-

caprichamiento, enamoramiento loco u obsesión, ya que eso es algún tipo de fantasía que no es realizable o alcanzable. Es algo que sabes, en lo más profundo de tu corazón, que te gustaría hacer, y puede que haya estado en tu interior muchos años. Empieza a partir de lo que conoces, y avanza hacia lo que no conoces. De esa forma, lo que sabes crecerá, y lo que no sabes será consumido por lo que sabes. Sigue escribiendo, releendo y refinando.

Empecé haciendo esto cuando tenía diecisiete años. En ese momento tuve la oportunidad de conocer a un gran profesor que me ayudó a identificar qué me encantaría hacer durante el resto de mi vida. En la actualidad lo estoy haciendo. Tras algunas ediciones, lo que escribí entonces se convirtió en: *Dedico mi vida al estudio de las leyes universales tal y como se relacionan con el cuerpo, la mente y el alma, y especialmente con la sanación. Quiero viajar por el mundo y compartir mi inspiración, ser un maestro, un sanador y un filósofo.* Anoté esas cosas y las leí miles de veces. Las visualicé, las afirmé y seguí centrándome en ellas y refinándolas.

Para desplegar tu misión, empieza con lo que sabes y deja que lo que sabes crezca y sigue refinándolo. Al principio, posiblemente sea un poco confuso y volátil, pero al final se volverá estable. Dite a ti mismo: «Ahora estoy desvelando mi misión magnífica y más inspiradora e importante de servicio al mundo».

Mucha gente vive en la insignificancia en lugar de en la magnificencia. La magnificencia llega cuando sintonizamos con nuestros valores superiores y permitimos que nuestro estado de ánimo más auténtico nos oriente y dirija con lágrimas de inspiración y momentos de sabiduría destellante.

Si no defines lo que te encantaría hacer en tu vida, alguien lo definirá por ti. Definiéndolo exactamente de la forma en la que te encantaría que fuera tu vida, es menos probable que otra persona haga eso por ti.

El que asumas el control y diseñes tu vida se suma a tu nivel de claridad y resiliencia.

Cuando tenía unos cuatro años, tenía la tarea de arrancar las malas hierbas que había alrededor de mi casa. Para cuando acababa, volvía a

empezar, ya que se trataba de juncia real: te hace volverte loco. Arrancaba la juncia real de un lado de la casa y al poco tiempo volvía a crecer.

Había una mujer encantadora, la señora Grubbs, que vivía en la casa de al lado. Era una mujer pequeña de ochenta y pico años que tenía flores y colibríes en su hermoso jardín trasero. Un día, la señora Grubbs se inclinó sobre la valla y me dijo: «John, si no plantas flores, vas a estar arrancando malas hierbas toda tu vida».

Teníamos una gran bolsa de judías de Lima en el garaje, por lo que planté judías cada diez centímetros alrededor de toda la casa. Mis padres mostraron mucha paciencia, pero al cabo de no mucho toda la casa estaba rodeada de tallos de judías. Sabían que mis intenciones eran buenas, pero probablemente fue descorazonador para ellos ver judías alrededor de toda la casa que, por supuesto, se tuvieron que comer.

Si no plantamos flores en el jardín de nuestra mente, estaremos arrancando malas hierbas por siempre. Decidámonos. «Valgo la pena, soy magnífico. Merezco el tiempo y el esfuerzo para adquirir, con maestría, conocimientos sobre mi misión. Estoy observando mis valores, mi inspiración, lo que me encanta hacer, y me estoy centrando en la persecución de esas prioridades».

El siguiente paso que dar para ayudar a que esta misión emerja consiste en rememorar todo lo que hiciste como servicio o en tu trayectoria profesional y encontrar los denominadores comunes subyacentes. Si elaboras una lista de cada trayectoria profesional en la que has estado implicado, seguirás encontrando algunos elementos unificadores. La calidad de nuestra vida se basa en la calidad de las preguntas que formulamos. Si hacemos preguntas que indaguen en profundidad en los denominadores comunes vinculados a nuestro corazón, éste revelará nuestra misión.

Al identificar nuestra misión, es importante anotar a toda la gente que hemos percibido como héroes: gente acerca de la cual hemos dicho: «Me encantaría ser capaz de hacer eso o conocer a esa persona». Estoy seguro de que hay gente a la que te hubiera encantado conocer. Haz una lista de estas personas. Una vez más, te encontrarás con que hay denominadores comunes con estos héroes. Lo que admiras en otros se encuentra en tu interior y está esperando a ser reconocido y aceptado.

Me encanta leer biografías de grandes personas: de cualquiera que haya dejado una huella inmortal en la historia, ya sea en el campo de la prosa, la poesía, la ciencia, la filosofía o en cualquier otra área. Me encanta leer las biografías de estas personas porque pienso y creo: «Si ellos pueden hacerlo, también yo». También me fijo en la gente que ha triunfado pese a tenerlo todo en contra. Me encanta leer sobre ella, ya que me proporciona nuevos conocimientos y me inspira a superar mis propios desafíos percibidos. Busco allá donde yo también he llevado a cabo los mismos comportamientos en el mismo grado a mi propia manera. Conozco las características que admiro en otros y, por lo tanto, me vuelvo más reflexivo en mi conciencia. Me recuerdo que «nada falta en mí. Es sólo mi propia forma singular». Muchas de estas personas fueron ridiculizadas y a veces se fue en contra de ellas violentamente, y eso también me proporciona ánimos. Tal y como dijo Emerson: «Ser genial es ser incomprendido» (eso me ha ayudado, porque no siempre es fácil entenderme).

Otra práctica útil consiste en leer tu lista del amor cada día mientras te dices a ti mismo: «Me encuentro en una misión que es inspiradora y magnífica. Tengo algo importante, poderoso e increíblemente significativo que hacer en este planeta». Si crees que estás aquí para hacer algo importante, eso es lo que surgirá de tu vida. Si piensas en pequeño, te manifestarás en pequeño. Si piensas más en grande, te manifestarás más en grande. Por lo tanto, empieza a aclarar y a definir qué es ese algo magnífico y empieza a emprender acciones y a brillar resilientemente.

Anhelando la inmortalidad

Al final de tu vida, no te gustará pensar: «Nadie supo quién era yo. Nadie supo que tuve un impacto». Tienes, en tu interior, un anhelo de contribución y de inmortalidad. Tenemos un deseo irracional y racional en nuestro cuerpo físico de vivir tanto como sea posible y, posiblemente, de inmortalidad. La mayoría de la gente cree en algún tipo de conservación de la información en la vida después de la muerte, por lo que hay una parte de nosotros que anhela una expresión inmortal. Espiritualmente, tenemos un deseo de llevar una vida inmortal. Mental-