



TUS ZONAS ERRONEAS

Wayne W. Dyer

Este libro trata de cómo nosotros los seres humanos debemos de ser responsable de uno mismo, en comprometerse con uno mismo, querernos a nosotros mismos, respetándonos, además de las ganas de vivir y un deseo de ser todo lo que queramos ser en nuestra vida. Siendo personas felices capaces de pelear con el mundo para obtener nuestros anhelos, metas y proponernos cada día más el vivir en plenitud con nosotros mismos y nuestros seres queridos.

Para esto implica cambiar toda esa filosofía con la que hemos crecido de que dependemos de los demás, y hacernos cargo de nuestras propias decisiones confiando en nuestra capacidad de sentir emocionalmente lo que elegimos en cualquier momento dado de nuestra vida, es probable que las personas crezcamos creyendo que no podemos controlar nuestras propias emociones como la ira, el miedo y el odio, al igual el amor, el éxtasis y la alegría son cosas que nos pasan. No controlamos estas cosas: las aceptamos. Cuando sucede algún acontecimiento penoso, uno naturalmente siente pena, y espera que muy pronto sucederá algo bueno y Alegre para poderse sentir bien.

Puedes empezar el proceso de estar a Cargo de ti mismo, tanto mental como emocionalmente. Lo podemos lograr eligiendo como sentirnos los sentimientos son reacciones que elegimos tener. Si eres dueño de tus propias emociones, si las controlas, no tendrás que escoger reacciones de auto derrota. Cuando uno aprende que se puede sentir lo que prefiere o elige sentir, se empieza a encaminar por el verdadero camino de la inteligencia, esta senda es nueva porque tú considerarás a una emoción dada como una opción y no como una condición de la vida. De ti y de las elecciones que hagas depende que las experiencias de tu vida sean estimulantes y agradables.

Y que puedas elegir cambiar hasta tus pensamientos ya que hay personas que se crean incluso enfermedades y no logran pensar que eso es psicológico y se hacen diversos exámenes que no logran detectar que es y toman medicamentos y sin logran un cambio, uno puede crearse



infinidad de pensamientos absurdos que más bien enferman nuestra mente. Debemos ser personas con pensamientos agradables y positivos y que nosotros mismos no auto motivemos.

Tu motivación puede provenir de un deseo de crecer y desarrollarte más que de un deseo de reparar tus deficiencias la motivación del crecimiento y el desarrollo implica usar tu energía vital para alcanzar una mayor felicidad más que para tener que mejorarte a ti mismo porque has pecado o porque de alguna manera estás incompleto. Cambiar tu manera de pensar, o de sentir, o de vivir es posible, pero nunca fácil solo nosotros mismos podemos lograrlo podemos escoger lo que más nos convenga, y nuestra vida es propia para disfrutarla y decidir si queremos estar a cargo de nosotros mismo.

El querernos a nosotros mismos, ese debe de ser nuestro primer amor, Amándote a ti mismo. Sintiendo que eres importante, hermoso y que vales mucho. Cuando hayas reconocido lo que vales y lo bueno que eres no tendrás necesidad de que los demás apoyen y refuercen tu valor y tus valores ajustando su conducta a tus instrucciones. Si estás seguro de ti mismo y tienes confianza en lo que piensas, no querrás ni necesitarás que los demás sean como tú.

En primer lugar, tú eres un ser único. Por otro lado eso los privaría de su individualidad, y lo que te gusta en ellos son precisamente esos rasgos que los diferencian y hacen que sean lo que son. Logras amarte a ti mismo y de pronto eres capaz de amar a los demás, y eres capaz de hacer cosas por los demás al poder dar y hacer cosas para ti mismo primero que nada. Así no tendrás necesidad de artimañas para amar y dar. No lo harás porque esperas retribución o gratitud sino por el auténtico placer que sientes al ser generoso y amante.

Hay personas que no siente amor por ellas misma que se hacen daño, jóvenes que derrochan sus vidas en cosas malas como ser en los alcoholismos, las drogas, en maras, etc. Son muchachos y muchachas que no se quieren y piensa que le hacen daño a otros y sin embargo son ellos que se están destruyendo así mismos claro también a sus familias, y es muy difícil para ellos cambiar porque se acostumbran a llevar esa vida sin que nadie los corrija.



Hay que recordar siempre que en ningún momento y en ninguna circunstancia es más sano odiarse a sí mismo que amarse a sí mismo. Incluso si te has portado de alguna manera que te desagrade, odiarte a ti mismo sólo te llevará a inmovilizarte y a perjudicarte. Y en vez de odiarte a ti mismo, trata de tener sentimientos positivos. Que la equivocación o el error te sirvan de lección; haz el propósito de no repetirlos pero no los asocies con tu autoestima o autovaloración. Es muy posible que la imagen de ti mismo se base todavía en las opiniones de los demás. Si bien es cierto que tus primeras ideas respecto a ti mismo las aprendiste de la opinión de los demás, no es cierto que tengas que cargar con ellas para siempre. Sí, es difícil desligarse de las viejas cadenas y limpiar las heridas abiertas, pero es aún más difícil aferrarse a ellas si uno considera las consecuencias que esto implica. Con un poco de práctica y entrenamiento mental, se puede hacer elecciones de amor a ti mismo que te sorprenderán.

Tú eres quien determina lo que vales sin necesidad de dar explicaciones a nadie. Y tu propio valor que es un hecho en sí no tiene nada que ver con tu Comportamiento ni con tus sentimientos. Puede ser que no te guste como te has portado en un momento dado, pero eso nada tiene que ver con tu autovaloración. Tú puedes escoger el ser valioso para contigo mismo para siempre, y de ahí emprender la tarea de elaborar tus imágenes de ti mismo. Y de aceptarte como eres tanto físico como emocionalmente.

El aceptarse a sí mismo implica la aceptación del yo físico y la posibilidad de disfrutar del mismo, eliminando las imposiciones sociales y culturales que te obligan a ser limpio o simplemente a tolerar el propio cuerpo cuando se comporta de una manera natural. Esto no quiere decir que tengas que andar haciendo presumir de tus olores y de tu persona, pero sí quiere decir que puedes aprender a gozar de ser tú mismo, y de las personas que nos rodean porque te acepten tienes que aceptarte primero a ti mismos con tus defectos y cualidades.

La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: "Lo que tú piensas de mi es más importante que la opinión que tengo de mí mismo". Eso es lo que nosotros nos parece más importante lo que piensan los demás, siempre estamos fijándonos y a la expectativa de nuestro entorno.



Es posible que perdamos demasiados momentos, esforzándonos por lograr la aprobación de los demás o preocupándonos por alguna contrariedad que te hayan dicho. Si el deseo de aprobación externa se ha convertido en una verdadera necesidad en tu vida, quiere decir que tienes mucho que hacer en pro de ti mismo. Puedes empezar tratando de comprender que la búsqueda de la aprobación externa es un deseo más que una necesidad. A todos nos gusta que nos aplaudan, que nos hagan cumplidos y nos alaben. Nos sentimos bien cuando nos acarician mentalmente. ¿Quién iba a querer renunciar a todo esto? Bueno, no hay ninguna necesidad de hacerlo. La aprobación no es un mal en sí misma; en realidad, la adulación es deliciosamente agradable.

La búsqueda de la aprobación se convierte en una zona errónea sólo cuando se convierte en una necesidad en vez de un deseo. Si sólo deseas la aprobación simplemente es porque te sientes feliz con el apoyo y la aceptación de la demás personas. Pero nos podemos derrumbar en caso de no conseguirlo. Es entonces, cuando empiezan a funcionar las fuerzas autodestructiva. Del mismo modo, cuando la búsqueda de aprobación se convierte en una necesidad, tú entregas un trozo de ti mismo a la persona exterior cuyo apoyo es imprescindible para ti. Si ese tercero te desapruera, te inmoviliza. Te sientes bien en tu interior solamente si ellos deciden administrarte alguna dosis de halago.

No puedes evitar la desaprobación de la gente por más que quieras. Por cada opinión que puedas tener, habrá siempre alguien que tenga exactamente la opinión opuesta a la tuya. Es muy difícil también quedar bien con los demás pero creo que es más el tiempo que se pierde tratando de quedar bien con ellos mejor tratemos de bien con nosotros mismos de cambiar esa mentalidad de que si no me aprueban me voy a echar a morir, es el momento de crecer y dejar de pensar así. Si al final el resultado es bueno, lo que se diga en contra de mí no tendrá ninguna importancia. Pero si al final el resultado es malo y aunque diez ángeles juraran que yo tenía razón, no habría ninguna diferencia, igual estaría mal.

Por supuesto que nunca recibirás aprobación de todo el mundo por todo lo que haces, pero cuando te consideres a ti mismo como una persona valiosa no te deprimirás cuando te la niegan.



Considerarás que la desaprobación es una consecuencia natural de la vida en este planeta donde la gente es individualista en sus percepciones. Confía en ti mismo y tu instinto y veras que todo saldrá aun que a veces sea muy difícil, en este libro habla de un sinfín de cosas que debemos cambiar es muy interesante para que ya dejemos de esperar una respuesta de los demás para sentirnos bien consigo mismo, según mi opinión nosotros los seres humanos somos personas tan inteligentes dotadas de razonamiento, y somos independiente y porque siempre esperamos quedar bien con los demás para recibir una aprobación de algo, es sin duda que algunos de nosotros no hemos criado con esa mentalidad de dependencia desde pequeños primero con nuestros padres y luego cuando vamos a la escuela, y así. Hay que cambiar esa mentalidad y dejar esa dependencia y aprender a tomar decisiones y si nos equivocamos que y no es nuestra vida aunque tengamos que llorar al final pero así es la vida hay tener un motivación y aprender a estimarnos y que valemos mucho ya sea con nuestra diferencias y que los demás piensen lo contrario hay que tomar las riendas de nuestra vida.

Si crees que sentirte mal o preocuparte lo suficiente cambiará un hecho pasado o futuro, quiere decir que resides en otro planeta con un diferente sistema de realidad. A lo largo de la vida, las dos emociones más inútiles son la culpabilidad por lo se ha hecho y la preocupación por lo que se podría hacer. Son los grandes despilfarros: la preocupación y la culpabilidad; la culpabilidad y preocupación. Al examinar estas dos zonas erróneas, te irás dando cuenta de lo conectadas que están; en realidad pueden ser vistas como los extremos opuestos de la misma zona.

Me llama la atención esta parte ya que nosotros los seres humano o bueno la mayoría es difícil no sentir estos sentimientos y si hacemos algo por muy pequeño que esto sea y que sabemos que está mal ya estamos con aquello y una preocupación y nos preguntamos ¿que pasara ahora? La culpabilidad quiere decir que despilfarras tus momentos presentes al estar inmovilizado a causa de un comportamiento pasado, mientras que la preocupación es el mecanismo que te mantiene inmovilizado ahora por algo que está en el futuro y que a menudo es algo sobre lo que no tienes ningún control.



Podrás ver esto con claridad si tratas de pensar en ti mismo como sintiéndote culpable de algo que aún no ha sucedido. No es la experiencia del día de hoy lo que vuelve locos a los hombres. Es el remordimiento por algo que sucedió ayer, y el miedo a lo que nos pueda traer el mañana. Es fácil ver ejemplos de culpabilidad y preocupación en todas partes, prácticamente en todas las personas que encontramos a nuestro paso.

El mundo está poblado por personas que se sienten pésimamente por algo que no deberían haber hecho o asustados y consternados por cosas que pueden llegar a pasar. Y probablemente tú y yo no somos la excepción. La culpabilidad y la preocupación son quizá las dos formas más comunes de angustia en nuestra cultura. Con la culpa, te fijas en sucesos pasados, te sientes abatido o molesto por algo que dijiste o hiciste y gastas tus momentos presentes afligido por comportamientos pasados. Con la preocupación gastas el valioso presente obsesionándote por algún suceso futuro. Ya mires atrás o adelante, el resultado es el mismo. Lo que conseguimos al final es mal gastar nuestro tiempo.

Todo está relacionado con la importancia que le des a los problemas. Si realmente importa una persona o cosa, demuestra este interés sintiéndote culpable por las cosas terribles que has hecho al respecto, o dando muestras visibles de que su futuro te preocupa. Es casi como si tuvieras que demostrar tu neurosis para que te clasifiquen y consideren como a una persona a quien le importan los demás. La culpabilidad es, de todas las zonas erróneas de comportamiento, la más inútil. Es de lejos la que despilfarra mayor cantidad de energía emocional. ¿Por qué? Porque, por definición, te estás sintiendo inmovilizado en el presente por algo que ya pasó. Y no existe culpabilidad por grande que sea, que pueda cambiar la historia.

La diferencia entre la culpabilidad y la posibilidad de aprender las lecciones del pasado.

La culpabilidad no es sólo una preocupación por el pasado; es la inmovilización del momento presente en aras de un suceso del pasado. Y el grado de inmovilización puede abarcar desde una pequeña incomodidad hasta una severa depresión. Si simplemente estás aprendiendo lecciones de tu pasado, y prometiéndote evitar la repetición de algún comportamiento específico, eso no se



llama culpa. Experimentas culpabilidad sólo cuando este sentimiento te impide actuar ahora porque antes te comportaste de una cierta manera. Aprender de tus equivocaciones es una parte sana y necesaria de tu crecimiento y desarrollo. La culpabilidad es malsana porque gastas inútilmente tu energía en el presente sintiéndote molesto y deprimido a causa de un acontecimiento ya histórico. Y eso es tan inútil como malsano. No hay culpabilidad por grande que sea, que pueda resolver un solo problema.

Puedes aprender a disfrutar del placer sin sentirte culpable. Puedes aprender a verte a ti mismo como una persona que es capaz de hacer cualquier cosa integrada en su propio sistema de valores sin perjudicar a los demás. Y hacer lo sin sentir culpa. Si haces algo y te disgustas contigo mismo luego de haberlo hecho, puedes proponerte evitar ese tipo de comportamiento en el futuro. Hay que Empezar a mirar el pasado como algo que jamás puede modificarse, sientas lo que sientas respecto a él. ; Se acabó! Y cualquiera que sea la culpa que escojas, no te servirá para cambiar el pasado. Graba esta frase en tu conciencia: "Mi sentimiento de culpabilidad no cambiará el pasado ni hará que yo sea una persona mejor". Este tipo de enfoque te ayudará a diferenciar la culpabilidad del conocimiento que puedas arrancar al pasado.

Las preocupaciones impiden que vivas tu vida. Los angustiados se quedan quietos preocupándose por todo mientras las personas activas y positivas tienen la necesidad de moverse. La preocupación es un recurso muy hábil que sirve para mantenerte inactivo y ciertamente es mucho más fácil angustiarse aunque menos estimulante y agradable, que ser una persona activa comprometida con las cosas.

El momento presente es la clave para comprender las actividades de culpa y preocupación. Aprender a vivir ahora, en el presente, y a no desperdiciar los momentos actuales en pensamientos inmovilizarte sobre el pasado o el futuro.

No hay otro momento en el que sea posible vivir más que el presente, el ahora, y todas tus preocupaciones y culpas tan inútiles se hacen en el exclusivo momento presente. Hay que dejar todo atrás y empezar algo nuevo y lo que te paso que sirva de lección para el futuro y sobre todo vive y disfruta el presente.



Una persona que evita lo desconocido en aras de saber siempre dónde va y qué puede esperar al llegar allí. La educación en nuestra sociedad tiende a entrenarnos desde muy temprana edad para que seamos cautelosos estimulando la prudencia y la precaución a expensas de la curiosidad; la seguridad a expensas de la aventura. Evita lo dudoso, permanece en las áreas que conoces; no te aventures jamás en lo desconocido. Estos mensajes tempranos pueden convertirse en barreras psicológicas que entorpecen de mil maneras diferentes tu realización personal y tu felicidad en los momentos presentes.

Creo que a veces cae bien el aventurarse a lo desconocido, dejarse llevar por los sucesos y claro siempre y cuando estando consientes de lo que hacemos y como lo hacemos y salirse un poco de la rutina. Pero demasiada gente identifica lo desconocido con el peligro. Piensan que el propósito de la vida es ir siempre a lo seguro y saber siempre dónde va. Sólo los temerarios se arriesgan a explorar las áreas borrosas de la vida, y cuando lo hacen, acaban muy sorprendidos, heridos y lo que es peor, mal preparados. Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades. Toda la gama de la experiencia humana es tuya y puedes disfrutarla si decides aventurarte en territorios que no te ofrecen garantías. Piensa en las personas que son consideradas como genios y que fueron espectacularmente eficientes y positivas durante su vida.

No eran personas que sólo podían hacer bien una cosa. Dice un dicho por allí que el que no arriesga no gana, hay que arriesgarse de alguna manera todo la vida no vamos a vivir con miedo, a veces aparecen tantas oportunidades y por miedo las dejamos escapar por que nos ponemos a pensar que puede pasar algo, y tal vez es todo lo contrario y dejamos escapar es gran oportunidad que tal vez hubiese haber cambiado nuestra vida, pero por lo mismo es muy bueno aventurarse en la vida y dejar de ser tan perfeccionista dejar esos temores a fracasar en la vida.

Todo depende de ti. Tu zona errónea de miedo a lo desconocido está esperando ser reemplazada por nuevas actividades estimulantes y llenas de interés que aportarán placer a tu vida. No tienes que saber hacia dónde vas; lo importante es estar en camino.



El mundo está lleno de "debes hacer esto," que la gente aplica a su comportamiento sin previa evaluación; y la suma total de todos estos "debes," componen una gran zona errónea.

Es muy posible que te dejes guiar por una serie de normas y principios con los que ni siquiera estás de acuerdo, y que sin embargo, seas incapaz de romper con ello y decidir por ti mismo lo que te va bien o no te va bien a ti personalmente. No hay nada absoluto. No hay normas ni leyes que siempre tengan sentido, o que sean beneficiosas para todos en todas las ocasiones.

La flexibilidad es una virtud mayor y sin embargo, puede que te sea difícil, e incluso imposible, quebrantar una ley inútil o violar una tradición absurda. El condicionamiento a la sociedad o medio cultural puede ser muy útil a veces, pero si esto es llevado a un punto extremo, puede convertirse en una neurosis, particularmente si el resultado de esta adaptación a los "debes hacer esto o aquello" es la infelicidad, la depresión o la ansiedad. De todo esto no se puede deducir ni tampoco se trata de sugerir de manera alguna que tu actitud debe ser la del desprecio a la ley o de romper las reglas simplemente porque te parece lo apropiado en un momento dado. Las leyes son necesarias y el orden es parte importante de la sociedad civilizada. Pero la obediencia ciega a los convencionalismos es algo completamente distinto, algo que puede ser mucho más destructivo para el individuo que el hecho de violar las leyes.

A menudo estas leyes son absurdas y las tradiciones dejan de tener sentido. Cuando éste es el caso y tú dejas de funcionar eficientemente porque sientes que debes obedecer estas leyes sin sentido, quiere decir que ha llegado el momento de reconsiderar tanto las normas como tu comportamiento.

Las personas son diferentes y ven las cosas desde perspectivas diferentes. Si una persona tiene forzosamente que tener la razón, el único resultado posible de su relación con los demás es de crisis o ruptura en la comunicación. Bueno cada cabeza es un mundo, todas las personas pensamos diferentes y por lo mismo actuamos diferente, algunas personas actuamos conforme a la ley porque consideramos que es lo correcto pero siempre existen personas que simplemente de la igual e infringe la ley.



Tu eficacia no se mide por tu capacidad de elección. La manera en que te manejas emocionalmente después de haber hecho cualquier elección es el mejor barómetro de tu moralidad en el momento presente ya que una elección apropiada implica esos "debes" que estás tratando de eliminar.

El pensar de una manera nueva será útil en dos sentidos: uno, eliminarás esos "debes" inútiles y te convertirás en una persona más volcada hacia el interior; y dos, encontrarás que es menos dificultoso tomar decisiones sin esas categorías erróneas de bien y de mal.

Conviértete en el juez de tu propia conducta y aprende a confiar en ti mismo para tomar las decisiones del momento presente. Deja de buscar en las tradiciones y las normativas de toda la vida la respuesta adecuada. En conclusión podemos ser como queramos ser siempre y cuando respetándonos, queriéndonos como seres humanos que somos con valores, y eliminando todas esas zonas herrones que tengamos para poder vivir plenamente.