

DESCUBRE LA LUZ QUE LLEVAS DENTRO



JUAN F. HERNÁNDEZ NAVARRO

En su primer libro, el autor, trata de hacer una aproximación al lector de cómo descubrir su talento.

Con palabras simples y explicaciones de "andar por casa" trata de romper las viejas creencias que traemos las personas del pasado y tanto las limitan en su presente.

Una puerta a cómo el cambio hacia la paz interior es posible.

AGRADECIMIENTOS

... A mi padre, que tanto me enseñó sobre los valores de esfuerzo y disciplina. A mi madre que, siempre creyó en mí; aunque su memoria ahora no me recuerde, sé que su alma sí. A mis hermanos José A. y Miguel Á. que tanto soporte me han dado en los peores momentos. A Salvador Molina, por su apoyo energético constante. A mis primeros asistentes a talleres de “*Emociones en positivo*”. A Dios padre por haberme despertado, resucitado y ponerme en el verdadero camino de la vida.

Y como no, a ti Irene, que en griego significas paz, la que has dado a mi alma.

INTRODUCCIÓN.

Siempre he buscado desde el inicio de mis tiempos, la aprobación y el cariño de los demás. El día que tenía suerte, me sentía querido; el día que “era ignorado” me sentía como una persona sola e indefensa.

Nadie está solo, siempre está acompañado, ¿de quién? De la propia luz de su alma y de tantos seres de luz a su alrededor, en esta dimensión y en otras.

Buscar fuera lo que se tiene dentro va a estar siempre destinado a la avidez emocional.

En este momento, en el que tienes en tus manos este e-book, me gustaría que despertaras.

Tal vez no te lo hayan dicho, pero eres completo/a, no te falta de nada.

Has venido a este plano a aprender, y todas las experiencias que te has ido encontrando en el camino, más suaves o más fuertes te han ido enseñando una lección nueva del libro de tu vida.

Desde ese propósito, de ayudarte a escribir el libro de tu vida, nace el mío; bueno que no es mío, porque si algo me ha enseñado la vida, es que todo, en una parte pertenece a todos así que este libro también tiene una parte de ti... ¡Gracias!

Lo importante ya se de mi o de ti el libro, es que te muevas, que tomes acción, que sigas tus pasiones allá donde te lleven y conquistes tus sueños más anhelados.

Si no puedes volar, CORRE

Si no puedes correr, CAMINA

Si no puedes caminar, GATEA

Sin importar lo que hagas

¡Sigue hacia delante!

Martin Luther King Jr.

NIVEL - I

NUESTRA LUZ TIENE CUERPO Y EMOCIONES.



Este e-book va a usar la metáfora de una bombilla tapada con muchas capas de suciedad.



La suciedad representaría **los conceptos, creencias, pensamientos y actitudes junto los actos que no están siendo buenos o buenas para la persona**. La capa primera será, el nivel I, la que más sucia esté y a medida que vayamos avanzando iremos limpiando las mismas.

Cada día más personas se aquejan de **no vivir** sus vidas plenamente. **Sobreviven** que no es lo mismo que viven su existencia.

La neurociencia con el paso de los años ha ido demostrando que, la mente, las emociones y estado anímico van a ser un factor fundamental en la prevención o desarrollo de las enfermedades.

Cuántas veces hemos visto aparecer un resfriado, o encontrarnos físicamente mal después de una pelea, una decepción, una preocupación o cualquiera de las tres anteriores juntas. Seguramente te pase como a mí, que sean bastantes.

En el día a día, **metidos en la vorágine de la inmediatez, la prisa y el “efecto multitarea”** perdemos el contacto con nosotros mismos/as. Tratamos de atender a los innumerables estímulos que proceden del exterior, respondiendo de la forma más rápida o más correcta posible, según la exigencia, para sí aumentar nuestra efectividad y no fallar...

Esa efectividad o perfección nos hace ser esclavos de nuestras propias acciones. Vamos corriendo de aquí para allá, sin rumbo, sin sentido, buscando seguir los “roles sociales” que se han establecido como “perfectos”. Y si pensamos una persona esclava ha perdido su libertad.

¿Qué libertad? **La de tener tiempo para ti.**

Tantas obligaciones, tantas exigencias, para luego, sin darte cuenta, vivir la vida “amargado/a” o “ahogado/a” en un sinfín de emociones oscuras.

Párate un momento, escucha tu respiración por un instante... ¿cuánto hace que no te habías detenido a atenderla? Ella es una fuente de luz inagotable. Es tan buena que, sin hacerla casi caso, nos mantiene vivos/as.

El no parar a pensar en lo que estamos viviendo y sobre todo, en cómo lo estamos viviendo, nos hace teñir nuestra vida de un gris que va tornándose a negro. Ese color negruzco irá intoxicando la sangre de preocupaciones, tristezas, anhelos, odio, rencor, culpa... y un largo sinfín de emociones primarias y secundarias. **Y cuando una persona es oscura en sus emociones, rara vez su aspecto demuestra otra cosa.**

Piensa en una persona alegre, en su aspecto, en su voz, en sus movimientos.

Ahora piensa en el ejemplo contrario y llega al primer contraste para que esta verdad que te comento la puedas probar. **“Es la cara, y yo diría también el cuerpo, el espejo del alma”.**

NIVEL - II
BUSCANDO TU LUZ O
SOLUCIÓN PERDIDA.



La palabra solución podríamos definirla de otra forma como “solucionar la acción”.
¿Qué acción? Un segundo, es ahí donde me dirijo ahora.

Las acciones son lo que marcan el devenir o futuro de una persona. Lo que se ve, lo que se siente, lo que puedes saber de él o de ella.

“La acción es el último paso, y lo que se ve”

Pero detrás de la acción convengamos que **existen pensamientos y emociones**, basados en creencias que hacen actuar de tal o cual forma a esa persona.

Y si somos capaces de verlo en los demás, seguramente, también podamos observar las acciones que cotidianamente realizamos.

Pero ¡ay! Para eso no tenemos tiempo o nos falta en ocasiones humildad para reconocer que tenemos que mejorar bastante.

Trato de conocer a los demás antes de conocerme a mí. Trato de emitir juicios de cómo es tal o cual persona o situación, sin ver que mi análisis puede ser erróneo...

Por tanto el primer elemento de solución de tus emociones se llama **DIAGNÓSTICO**. Dice la R.A.E. que diagnosticar es “determinar o identificar una enfermedad mediante el examen de los signos y los síntomas que presenta”.

¿Cómo puedo saber qué me pasa si no tengo el conocimiento para diagnosticarlo?

Imagínense un doctor que en la consulta cuando llega un paciente no supiera qué síntomas pertenecen a una enfermedad u otra. Sería violento cuanto más. Pero nuestro querido facultativo ¿Por qué lo sabe distinguir? Porque ha estudiado 6 años de medicina más otros cuantos de especialización, formaciones, complementos... etc.

“A más sabiduría, más fácil resuelvo los problemas que presenta la vida”.

Una persona que busca su luz, no tiene un instante que perder. Debe dejar hábitos nocivos y antiguos para comenzar un verdadero proceso de **TRANSFORMACIÓN**.



Transformación significa “transformar la acción”. Y para transformar las acciones, debo de diagnosticar de forma correcta lo que está sucediendo tanto fuera como dentro de mí.

Es este el primer paso, el que, entonces nos lleva a hablar de la SABIDURÍA o CONOCIMIENTO como primera medicina a emplear en la resolución de situaciones de la vida diaria.

El conocimiento lo vamos a fomentar a través de una serie de elementos que en un momento te voy a indicar. **Pero has de saber que debes, no, que quieres tener tiempo para ello.**



ENTRENANDO EL CONOCIMIENTO



Vamos a hacer un ejercicio simple para ver el tiempo disponible si quiero aprender.

¿Cuánto tiempo paso delante de la televisión?

¿Cuánto tiempo pierdo en un atasco o en el transporte hacia mi lugar de estudio o trabajo?

¿Delante del teléfono móvil?

¿Hablando por teléfono para quejarme?...

Y la más importante de las 5... ¿Me sirve para DISTRAERME o APRENDER?

ACTIVIDAD	TIEMPO.	Distracción/ Aprendizaje

Cuando lo tengas, comienza a sacar tus propias conclusiones.

Si has contestado que mucho de tiempo es de aprendizaje... **¡enhorabuena!** Estás en el camino correcto, paciencia y a seguir con el camino pasito a pasito.

Si por el contrario te has dado cuenta que **“gastas” o “malgastas”** el tiempo en cosas superfluas, que solo entretienen, pero no te mejoran... tampoco te voy a criticar.

He de decirte que el cambio vendrá cuando hagas cambios en tus acciones cotidianas y, por ende, tomes el control. Si sientes que puedes dar más, o que ha llegado tu momento, te felicito.

No hay entonces, tiempo que perder, comenzamos por instalar unos programas nuevos de conocimiento. Ellos nos van a un poco de suciedad a esa bombilla que eres, y que no está resplandeciendo.



NIVEL III
PACIENCIA VS PRISA

Si sigues leyendo este libro es que de momento ha despertado tu interés y no me has mandado al fondo de la papelera de reciclaje...

Estos dos conceptos que aquí te presento son la base para consolidar cualquier cosa que quieras en la vida. Absolutamente todo, emocionalmente hablando, lo puedes conseguir.

Si nos fijamos en la palabra paciencia y le damos la vuelta obtendremos **CIENCIA DE LA PAZ.**

Una persona que practica la paz y la paciencia es una persona que no reacciona impulsivamente y que por tanto puede tomar mejores decisiones.

La paciencia como parte de un proceso es esencial. De hecho a los pacientes en los hospitales se les llama así. ¿por qué? Porque han de tener paciencia en su recuperación.

En término contrario a la PACIENCIA está la PRISA.

Viene a apurar todo, a acelerar los procesos para pasar al siguiente, a correr, correr y correr todo el tiempo.

Con juicio y pena diré que es común en nuestros días. Ya se ve como normal. Y cuando lo malo se ve como normal, se deja de ver malo. Tener prisa es estar en sobreexcitación en las acciones que realizamos cotidianamente.

Y esto va a ir en contra de la luz o de la energía que tenemos dentro, haciendo que se gaste más y más deprisa y acabemos el día extenuados o pidiendo que llegue el fin de semana para “descansar”.

TEST DE LA PACIENCIA.

Ponte a prueba y contesta a estas sencillas preguntas:

¿Cuántos libros lees al año? ____

¿Crees en el dicho de que todo llega al que espera? ____

¿Qué piensas de la gente que hace cola toda la noche para esperar unas rebajas o para ver a su actor favorito? _____

¿Te resulta difícil mantener la concentración en una conferencia? ____

¿Cuál es la parte que menos te gusta de una visita al supermercado?

¿Cuál de las siguientes palabras utiliza la gente para describirte? Estable – Cambiante – Impulsivo

Te invito a completar el test completo en:

<https://www.cepvi.com/index.php/test/test-generales/eres-una-persona-paciente-o-impaciente>