

Sigue tus sueños
antes de que sea demasiado tarde

10 LEYENDAS QUE TRANSFORMARÁN TU VIDA



ESENCIA DE COACHING

MARÍA ALONSO MARTÍN



Hola soy **María Alonso**

*Quiero dedicar este e-book a Sonia Velicia,
una gran amiga que dejó su cuerpo terrenal
enseñándonos como saber vivir y saber morir.*

Desde pequeña me ha fascinado escuchar cuentos y leyendas porque tienen la magia de llegar a nuestro subconsciente para ofrecernos una realidad en la que todo es posible. Nos llenan de ilusión, nos inspiran, nos dan el valor y el coraje para enfrentarnos a nuestros miedos más profundos convirtiéndonos en el héroe de nuestra vida.

Las historias tienen la capacidad de llegar a nuestro corazón, conectar con nuestra alma y hacer que nuestro cerebro se alinee con ellos, transformando nuestra vida de manera irremediable.

En este e-book encontrarás las 10 historias de sabiduría popular que más me han ayudado a crecer en los últimos años. Le he añadido unas preguntas de reflexión para que indagues sobre ti y sobre tu potencial, al tiempo que te sirve para crecer.

Hoy los pongo a tu disposición para que puedas disfrutar de ellos tanto como yo y te dejo mi contacto por si deseas compartir conmigo tus reflexiones.





**La magia está
en el interior
de cada uno de
nosotros, sólo
hay que
permitir que
salga para
poder brillar
como nos
merecemos**



El comienzo del camino

- 1.- El Dios que hay en ti..... 6
- 2.- El lobo blanco y el lobo negro..... 8

La responsabilidad

- 3.- Transformarse para mantener la esencia..... 12
- 4.- Un pescador y un hombre de negocios.....14
- 5.- El peso de las creencias.....17
- 6.- ¡Quién sabe!.....20

La acción

- 7.- Pato o águila. Tú decides.....23
- 8.- Los tres filtros.....27
- 9.- Lo fundamental y lo accesorio.....28
- 10.- La teoría de las ventanas rotas.....30



El comienzo de camino

El Dios que hay en ti

Nos han hecho creer que somos pequeños, que somos insignificantes y lo hemos aceptado como una realidad. Esos pensamientos guían nuestros pasos y determinan nuestros resultados sin que nos demos cuenta de ello.

Pero ... ¿y si no es verdad?

¿Y si somos como la semilla de una bellota que contiene en su interior la posibilidad de ser un gran roble?

El Dios que hay en ti



Cuenta una leyenda hindú, que hubo un tiempo en el que todos los hombres eran dioses. Se dice que abusaron tanto de su divinidad que Brahma, el Dios Supremo, decidió quitarles el poder divino y esconderlo en un lugar inaccesible. Había que encontrar el escondite

apropiado para ello.

Los dioses menores fueron convocados para resolver el problema y propusieron:

- Vamos a enterrar la divinidad del hombre bajo tierra.

Brahma respondió:

- No será suficiente. El hombre cavará y cavará y al final la encontrará.

Entonces los dioses propusieron:

- En este caso podemos esconder la divinidad en lo más profundo de los océanos.

Brahma respondió:

- No, pues tarde o temprano el hombre explorará las profundidades de los océanos y seguramente un día la encontrará.

Por último los dioses propusieron:

- Esconde la divinidad en la montaña más alta de la tierra.

Pero Brahma tenía muy claro:

- El hombre conseguirá subir a todas y cada una de las montañas y también la terminará encontrando allí.

Entonces los dioses menores dijeron:

- No sabemos dónde esconderla. Parece que no hay lugar en el cielo, ni en la tierra, ni en el mar donde no pueda descubrirla algún día.

Y Brahma dijo:

- Esto es lo que haremos con la divinidad del hombre: la vamos a colocar en lo más profundo de si mismo. Será el único lugar donde nunca se le va a ocurrir buscar.

Desde entonces, dice la leyenda, el hombre ha dado la vuelta a la tierra, ha explorado, escalado, navegado y cavado, buscando algo que tiene en su interior.

REFLEXIONES:

¿Qué hay único en ti?

¿A quién le has dado el poder sobre ti? ¿Por qué son tan importantes su opiniones?

¿Quién te puede impedir elegir tener pensamientos de prosperidad, abundancia y amor?

¿Quién te puede impedir actuar desde el amor?

Nadie puede obligarte a tener ideas negativas, tristes o dañinas, pues nadie puede meterse en tu cabeza más que tú



El lobo blanco y el lobo negro



Un joven Cherokee corre hacia su abuelo. Acaban de cometer una injusticia hacia él y está lleno de ira y enfado. El viejo guerrero, sentado a la orilla de un arroyo, le dice... déjame contarte una historia...

-Yo también, a veces, he sentido un gran odio por los que han tomado tanto sin ningún pesar por lo que hacen. Pero el odio te desgasta, y no le hace daño a tu enemigo. Es como si tu tomaras el veneno y esperaras que tu enemigo muera envenenado. He luchado contra estos sentimientos muchas veces. Es como si tuviera dos lobos dentro de mí.

Dentro de cada uno de nosotros está ocurriendo una pelea, una pelea terrible entre esos dos lobos y la misma pelea está ocurriendo dentro de ti también. Uno es blanco y el otro es negro. Uno está lleno de rabia y lucha contra todos incesantemente. Es la ira, la envidia, la tristeza, el pesar, la avaricia, la arrogancia, la autocompasión, la culpa, el resentimiento, el sentimiento de inferioridad, la mentira, el falso orgullo, la superioridad y el ego.

El otro lobo es bueno y no hace ningún daño a nadie. Vive en armonía con todo lo que le rodea y no se ofende cuando no hubo intención de ofensa. Es la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad, la humildad, la bondad, la benevolencia, la empatía, la generosidad, la verdad, la compasión y la fe. A veces es difícil vivir con estos dos lobos dentro de mí, pues los dos tratan de dominar mi espíritu.

Tras meditarlo un minuto, el muchacho mira intensamente a los ojos de su abuelo y le pregunta:

-¿Que lobo ganará?

El viejo Cherokee, sonrío y responde... Los dos ganan.

Si escojo alimentar únicamente al lobo blanco, el negro se esconderá detrás de cada esquina esperando a que me distraiga o este débil y entonces saltará para conseguir la atención que ansía. Estará siempre enfadado y siempre luchando contra el lobo blanco.

Pero si también reconozco las cualidades del lobo negro, él es feliz y el lobo blanco es feliz. Todos ganamos. Porque el lobo negro también tiene muchas cualidades; la tenacidad, el coraje, la valentía, una fuerte determinación y un gran pensamiento estratégico, cualidades que a veces necesito y de las que el lobo blanco carece.

El lobo blanco tiene la compasión, el cuidado, la fuerza y la capacidad de reconocer lo que es en el mejor interés de todos. Ves hijo, el lobo blanco necesita al lobo negro a su lado. Por otra parte alimentar solo al lobo negro te desgasta y te envenenas a ti mismo con tanta ira, por eso el lobo negro también necesita de la energía del lobo blanco a su lado. Alimentar tan solo a uno mataría de hambre al otro y ese se volvería incontrolable o ausente. Alimentar y cuidar a ambos significa que te servirán bien y no harán nada que no sea parte de algo bueno, algo vital,.. de algo más grande.

Alimenta a ambos y no habrá más lucha interna por tu atención. Y cuando no hay una batalla en el interior se pueden escuchar las voces del saber profundo que te guiarán en la elección de lo que es correcto en cada circunstancia.

La paz y el equilibrio, hijo mío, son la misión Cherokee en la vida. El hombre que tiene paz y equilibrio interior lo tiene todo. En cambio el hombre desgarrado por una guerra interna no tiene nada. La forma en la que elijas interactuar con esas fuerzas opuestas dentro de ti determinarán tu vida. Puedes intentar matar de hambre a uno o al otro, ... o puedes decidir alimentar a ambos.

REFLEXIONES:

¿Reconoces los lobos que habitan en ti? Si no es así, te sugiero que cuando estés disgustado te sientes en un lugar tranquilo y trates de observarte desde fuera, como si miraras a otra persona, con la ventaja de que eres capaz de escuchar su pensamientos.

¿Qué te dicen tus lobos?

¿Qué lobo alimentas tu frecuentemente? ¿Qué ganas con ello?

¿Qué quieres hacer en el futuro?

Tus lobos son parte de ti, tus lobos te sostiene y te dan fuerza





La responsabilidad

Ser quien ya eres

El gran desafío es ser nosotros mismos. Llegar a ser quien ya somos es **pasar de ser potencial a ser realidad**. El camino no será sencillo tendremos conflictos, roces, pérdidas y también aprendizaje, creatividad, imaginación, crecimiento... De ello obtendremos nuestra sabiduría interior para materializar nuestra grandeza.

Transformarse para mantener la esencia



Se dice que un río, después de haber recorrido montes y campos, llegó a las arenas de un desierto y, de la misma forma que había intentado cruzar otros obstáculos que había encontrado por el camino empezó a atravesarlo. Pero se dio cuenta que sus aguas desaparecían

en la arena tan pronto como entraba en ella. Aún así, estaba convencido que su destino era cruzar el desierto, pero no encontraba la forma de hacerlo. Entonces escucho una voz que decía:

- El viento cruza el desierto y también lo puede hacer el río
- Pero el viento puede volar y yo no. Soy absorbido por las areneras.
- Si te lanzas con violencia como hasta ahora –continuó la voz- no conseguirás cruzarlo. Desaparecerás o te convertirás en pantano. Debes dejar que el viento te lleve a tu destino.
- Pero ¿cómo es posible eso? – replicó el río.
- Debes consentir ser absorbido por el viento.

El río no estaba muy convencido. Él nunca antes había sido absorbido y no quería perder su individualidad.

- ¿Cómo puedo saber con certeza que una vez perdida mi forma la podré volver a recuperar?
- El viento cumple su función. Eleva el agua, la transporta a su destino y la deja caer en forma de lluvia. El agua vuelve nuevamente al río.
- Pero ¿no puedo seguir siendo el mismo río que soy ahora?
- Tú no puedes, en ningún caso, permanecer siempre así - respondió la voz- Tu esencia es transportada y forma un nuevo río.

- El río no lo tenía muy claro, pero no quería ser pantano, o peor, desaparecer. Por un instante confió, se elevó transformándose en vapor, que el viento recogió de una forma amable y dulce para elevarlo hacía arriba y lejos, depositándolo en la cima de una montaña, muchos kilómetros más allá.

- El río al final entendió que su esencia es el agua en el estado que sea. La transformación le permitió continuar siendo el mismo. Si no se hubiera transformado, se habría perdido.

Todos como el río, debemos aceptar que es preciso cambiar y transformarnos para vivir nuestra esencia

REFLEXIONES:

¿Qué es esencial en ti?

¿Cómo lo vives y lo honras cada día de tu vida?

¿Cuál es el cambio que te resistes a realizar a día de hoy?



Un pescador y un hombre de negocios



Un hombre de negocios estaba en el embarcadero de un pueblecito costero cuando llegó una barca con un solo tripulante y varios atunes muy grandes. El hombre de negocios felicitó al pescador por la calidad del pescado y le preguntó:

-¿Cuánto tiempo ha tardado en pescarlo?

El pescador replicó:

-Oh! Sólo un ratito.

Entonces el hombre de negocios le preguntó:

- ¿Por qué no se ha quedado más tiempo para coger más peces?

El pescador contestó:

- Ya tenía suficiente para las necesidades de mi familia.

El hombre de negocios le volvió a preguntar:

- ¿Y qué hace usted entonces con el resto de su tiempo?

El pescador contestó:

- Duermo hasta tarde, pesco un poco, juego con mis hijos, duermo la siesta con mi mujer, voy cada tarde al pueblo a tomar unas copas y a tocar la guitarra con los amigos. Tengo una vida plena y ocupada, señor.

El hombre de negocios dijo con tono burlón:

- Soy un graduado de Harvard y le podría ayudar. Debería dedicar más tiempo a la pesca y con las ganancias comprarse una barca más grande. Con los beneficios que le reportaría una barca más grande, podría comprar varias barcas. Con el tiempo, podría hacerse con una flotilla de barcas. En vez de vender a un intermediario, podría vender al mayorista; incluso tener su propia fábrica de conservas. Controlaría el producto, el proceso industrial y la comercialización.

- Tendría que irse de esta aldea y mudarse a Ciudad donde dirigiría su propia empresa en expansión.

- Pero señor, ¿cuánto tiempo tardaría todo eso?- preguntó el pescador

- De quince a veinte años – respondió el hombre de negocios

- Y luego ¿qué? - preguntó el pescador

El hombre de negocios rio y dijo:

- Eso es la mejor parte. Cuando llegue el momento oportuno, puede vender la empresa en bolsa y hacerse muy rico. Ganaría millones.

- ¿Millones, señor? Y luego ¿qué?

- Luego se podría retirar. Irse a un pequeño pueblo costero donde podría dormir hasta tarde, pescar un poco, jugar con sus nietos, hacer la siesta con su mujer e irse de paseo al pueblo por las tardes a tomar unas copas y tocar la guitarra con sus amigos.

- Bueno, pero eso es lo que hago ahora señor ¿Por qué tengo que esperar veinte años?

REFLEXIONES:

Piensa en ti, en lo que realmente quieres en tu vida, independientemente de las modas o lo que otras personas esperen de ti.

¿Qué principios guían tu vida?



REFLEXIONES (continuación):

¿Qué le pides a la vida?

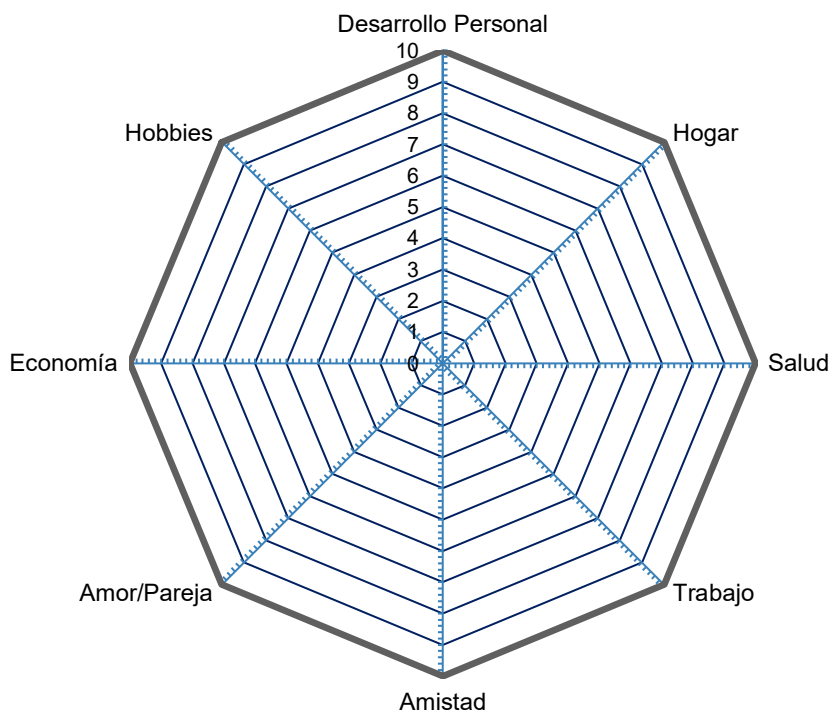
¿Qué le das a la vida?

¿Qué reciben de ti los que te rodean?

Te invito a evaluar tu vida según una de las herramientas que usamos en coaching: La Rueda de la Vida

Asigna a cada radio de la rueda que tienes aquí debajo un puntuación que refleje como te sientes en cada uno de los aspectos, siendo cero, peor imposible y 10 mejor imposible.

Nota: Si algún aspecto no lo tienes, como por ejemplo la pareja, pero no es importante para ti, puedes darle un valor alto.



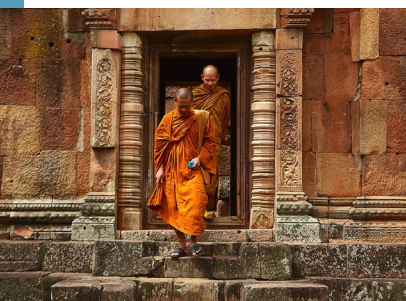
¿Cómo ves tu rueda? ¿Puede girar y llevarte por tu vida con confianza y seguridad o por el contrario va dando trompicones?

Todo momento es bueno para iniciar un cambio. ¿Te apetece?

¿Por dónde quieres empezar?

¿A qué te comprometes contigo mismo?

El peso de las creencias



Dos jóvenes monjes fueron enviados a visitar un monasterio cercano. Ambos vivían en su propio monasterio desde niños y nunca habían salido de él. Su mentor espiritual no cesaba de hacerles advertencias sobre los peligros del mundo exterior y lo cautos que debían ser en el

camino. Especialmente incidía en lo peligrosas que eran las mujeres para unos monjes sin experiencia:

- Si veis una mujer, apartaos rápidamente de ella. Todas son una tentación muy grande. No debéis acercaros a ellas, ni mucho menos hablar con ellas y por nada del mundo se os ocurra tocarlas.

Ambos jóvenes confirmaron haber entendido las advertencias recibidas y se pusieron en marcha. Habían caminado varias horas cuando llegaron cerca de un río y escucharon una voz de mujer que se quejaba lastimosamente detrás de unos arbustos. Uno de ellos hizo intención de acercarse.

- Ni se te ocurra -le sujetó el otro-. ¿No te acuerdas de lo que nos dijo nuestro maestro?

- Sí, me acuerdo; pero creo que esa persona necesita ayuda – contestó a su compañero.

Dicho esto, se dirigió hacia donde provenían los quejidos y vio a una mujer herida y desnuda.

- Por favor, socorredme, unos bandidos me han asaltado, robándome incluso las ropas. No tengo fuerzas para cruzar el río y llegar hasta donde vive mi familia.

El muchacho, ante el estupor de su compañero, cogió a la mujer herida en brazos y, cruzando la corriente, la llevó hasta su casa situada cerca de la orilla.

Allí, los familiares atendieron a la asaltada y mostraron el mayor agradecimiento al monje, que poco después continuó el camino junto a su compañero.

- ¡Dios mío! No sólo has visto a esa mujer desnuda, sino que además la has tomado en brazos. – Recriminaba el monje a su compañero una y otra vez.

Pasaron las horas, y el no dejaba de recordarle lo sucedido.

- Has llevado a una mujer desnuda en brazos! ¡Has llevado a una mujer desnuda en brazos! ¡Vas a cargar con un gran pecado!

El joven monje se paró delante de su compañero y le dijo:

- Yo solté a la mujer al **cruzar** el río, pero tú todavía la llevas encima.

REFLEXIONES:

¿En dónde tienes tu atención? ¿Qué es lo que ocupa tu mente?

¿Qué ocupa tu corazón?

¿Qué pensamiento de otros sigues ciegamente?



REFLEXIONES (continuación):

Nuestras acciones son el resultado de nuestros pensamientos y nuestros pensamientos se nutren de nuestras creencias. Cuando no tenemos claras las prioridades nuestra vida se queda en la superficie.

Hoy comparto contigo un ejercicio para desarraigar creencias

Toma esa creencia que vino a tu cabeza cuando estabas leyendo el cuento.

Fíjate, mírala, piensa, siéntela en tí, ¿qué tipo de conductas hago por esa creencia?

¿Me gusta cómo me hace sentir?

¿Qué te hace creer eso piensas, sientes con ella?

¿De dónde viene esa creencia? ¿Cuándo la escuchaste o la viste por primera vez? Deja que tu mente vague en busca de ese día, si hoy no sale, no te preocupes... Te llegará.

¿Cuándo decidiste que era verdad?

Haz una lista de evidencias que contradigan esa creencia...

¿Qué precio estás pagando por tener esa creencia? ¿Qué te estás perdiendo?

¿Y qué ganas por mantenerla?

Y ahora viene lo más importante ¿Quieres seguir con esa creencia en tu vida? Si tu respuesta es sí, no sigas leyendo, ve al siguiente cuento.

Si respondiste que no... crea una afirmación que contrarreste tu creencia, que sea cierta y sirva para darte fuerza que necesitas. Escríbela en un papel y ponte delante de un espejo. Díla en alto mirándote a los ojos. Al principio resultará extraño, pero poco a poco la interiorizarás y formará parte de ti.

¡Quién sabe!



Un agricultor pacífico y tranquilo que vivía con su hijo vio un día que su único caballo se había escapado del establo. Los vecinos no dudaron en acercarse a su casa y apiadarse por su mala suerte.

- Pobre amigo, qué mala fortuna. Has perdido a tu fuerza de trabajo. ¿Quién te ayudará ahora con las penosas tareas del campo? Tú solo no podrás, y te espera el hambre y la ruina.

Pero el hombre únicamente contestó:

- ¡Quién sabe! .

Dos días después su caballo regresó acompañado de otro joven y magnífico ejemplar. Los vecinos esta vez se apresuraron a felicitarlo.

- ¡Qué buena suerte, ahora tienes dos caballos. Has doblado tu fortuna sin hacer nada!

El hombre sólo musitó:

- ¡Quién sabe!.

Pocos días después, el agricultor y su hijo salieron juntos a cabalgar. En un tramo del camino, el joven caballo se asustó y tiró de la montura al muchacho, que se partió una pierna en la caída. Nuevamente los vecinos se acercaron a su casa.

- Sí que es mala suerte; si no hubiese venido ese maldito caballo, tu hijo estaría sano como antes, y no con esa pierna rota que Dios sabe si sanará bien.

El agricultor volvió a repetir:

- ¡Quién sabe!.

Pero ocurrió que en aquel país se declaró la guerra y los militares se acercaron a aquella aldea perdida a reclutar a todos los jóvenes en edad de prestar servicio de armas.

Todos marcharon al frente menos el hijo del agricultor, que fue rechazado por su imposibilidad de caminar. Los vecinos fueron otra vez a casa del agricultor, en esta ocasión con lágrimas en los ojos.

- ¡Qué desgracia la nuestra, no sabemos si volveremos a ver a nuestros hijos; tú en cambio tienes en casa al tuyo con una pequeña dolencia!

El hombre, una vez más, dijo:

- ¡Quién sabe!.

REFLEXIONES:

¿En qué aspectos de tu vida crees que tienes mala suerte?

¿Qué hay de cierto y evidente en ellos?

Tenemos tendencia a pensar que las cosas que nos suceden son buenas o malas y la realidad es que no sabemos qué es lo que nos deparará el futuro. También tenemos tendencia a pensar que lo que sucede a otras personas es mucho mejor que lo que nos sucede a nosotros mismos. La realidad es que no tenemos toda la información para poder valorar y simplemente tenemos el momento presente para poder vivir, actuar y disfrutar de lo que sucede en nuestra vida.





La acción

Conocerse, quererse, aceptarse

Cuida tus Pensamientos...
porque se volverán Palabras.
Cuida tus Palabras...
porque se volverán Actos.
Cuida tus Actos...
porque se harán Costumbre
Cuida tus Costumbres...
porque forjará tu Carácter.
Cuida tu Carácter...
porque formará tu Destino
y cuida tu Destino, será tu Vida.

Pato o águila...

Tu decides



Rodrigo estaba haciendo fila para poder ir al aeropuerto. Cuando un taxista se acercó, lo primero que notó fue que el taxi estaba limpio y brillante. El chofer bien vestido con una camisa blanca, corbata negra y pantalones negros muy bien planchados, el taxista salió del auto dio la

vuelta y le abrió la puerta trasera del taxi. Le alcanzo un cartón plastificado y le dijo:

- Yo soy Willy, su chofer. - Mientras pongo su maleta en el portaequipaje me gustaría que lea mi Misión.

Rodrigo leyó la nota: *“Hacer llegar a mis clientes a su destino final de la manera mas rápida, segura y económica posible brindándole un ambiente amigable”*.

Rodrigo quedo impactado. Especialmente cuando se dio cuenta que el interior del taxi estaba igual que el exterior, limpio sin una mancha. Mientras se acomodaba detrás del volante Willy le dijo:

- ¿Le gustaría un café?. Tengo unos termos con café normal y descafeinado.

Rodrigo bromeando dijo:

-No, preferiría un refresco.

Willy sonrió:

- No hay problema, tengo una nevera con refresco de Cola normal y light, agua y zumo de naranja.

Casi tartamudeando Rodrigo dijo:

-Tomare la Cola light.

Pasándole su bebida, Willy le contesto:

- Si desea usted algo para leer, tengo varios periódicos.

Al comenzar el viaje, Willy le paso a Rodrigo otro cartón plastificado,

- Estos son los diales de radio que tengo y la lista de canciones que tocan, si quiere puede escuchar la radio.

Y como si esto no fuera demasiado, Willy añadió:

- Tengo el aire acondicionado encendido y ¿la temperatura está bien para usted?.

Después le indicó la mejor ruta a su destino a esa hora del día. También le hizo conocer que estaría contento de conversar con él ...o, si prefería lo dejaría solo en sus meditaciones.

- Dime Willy, -le pregunto asombrado Rodrigo- ¿siempre has atendido a tus clientes así?

Willy sonrió a través del espejo retrovisor.

- No, no siempre. De hecho solamente los dos últimos años. Mis primeros cinco años conduciendo los empleé la mayor parte del tiempo quejándome igual que el resto de los taxistas. Un día escuche en la radio acerca del Dr. Dyer un "Gurú" del desarrollo personal. Acababa de escribir un libro llamado "Tú lo obtendrás cuando creas en ello". Dyer decía que si tu te levantas en la mañana esperando tener un mal día, seguro que lo tendrás, muy rara vez no se te cumplirá. Decía: Deja de quejarte. Se diferente de tu competencia. No seas un PATO... Se un ÁGUILA. Los patos solo hacen ruido y se quejan, las águilas se elevan por encima del grupo. Dyer estaba realmente hablando de mi. Yo estaba todo el tiempo haciendo ruido y quejándome, entonces decidí cambiar mi actitud y ser un águila. Mire alrededor a los otros taxis y sus chóferes... los taxis estaban sucios, los chóferes no eran amigables y los clientes no estaban contentos. Entonces decidí hacer algunos cambios. Uno cada vez. Cuando mis clientes respondieron bien, hice más cambios.

- Se nota que los cambios te han funcionado- dijo Rodrigo.

- Si, seguro que si -dijo Willy. Mi primer año de águila duplique mis ingresos con respecto al año anterior. Este año posiblemente lo cuadruple. Usted tuvo suerte de tomar mi taxi hoy. Usualmente ya no estoy en la parada de taxis. Mis clientes hacen reserva a través de mi móvil o dejan mensajes en mi contestador. Si yo no puedo servirlos, consigo un amigo taxista águila confiable que haga el servicio.

Willy era fenomenal. Estaba haciendo el servicio de una limusina en un taxi normal. Posiblemente haya contado esta historia a más de cincuenta taxistas, y solamente dos tomaron la idea y la desarrollaron. Cuando voy a sus ciudades, los llamo a ellos. El resto de los taxistas hacen bulla como los patos y me cuentan todas las razones por las que no pueden hacer nada de lo que les sugería.

Willy tomo una diferente alternativa: Él decidió dejar de hacer ruido y quejarse como los patos para volar por encima del grupo como las águilas. No importa si trabajas en una oficina, en mantenimiento, eres funcionario, ejecutivo o empleado.

REFLEXIONES:

¿De qué quejas en tu vida? ¿A quién te quejas?

*¿Cómo te sientes cuando te quejas? Y cuando has terminado de quejarte
¿Cómo te sientes? ¿Cómo se sienten las personas que están a tu alrededor?*

Cuando te quejas ¿tus problemas se resuelven?

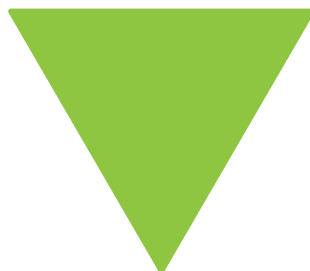


REFLEXIONES (continuación):

Deja que te cuente el **Triángulo de Karpman**. La mayor parte de los conflictos en nuestras relaciones personales y profesionales surgen porque hemos adoptado uno de sus roles: *perseguidor, salvador o víctima*.

Perseguidor

Culpabiliza al resto
Es intransigente



Salvador

Ayuda sin que se lo pidan
Se sacrifica por los demás

Víctima

Se queja constantemente
Busca que otros resuelvan sus problemas

El perseguidor juzga todo cuanto le rodea. Critica, amenaza o culpa de lo mal que le va la vida o de lo que le sucede.

El salvador se preocupa de modo excesivo por los problemas de los demás, incluso en detrimento suyo. Presta ayuda, aunque no se la pidan; se rodea de personas que le necesitan y asumen una responsabilidad exagerada del bienestar del resto.

La víctima se queja constantemente y busca a otros para que le resuelvan sus problemas. Se siente indefenso, susceptible e incapaz de salir solo de las dificultades.

Ninguna de las actitudes nos ayudan, ya que nos vacía de fuerza y hace que inunden en nosotros emociones poco edificantes. Ara complicar más la situación, no son roles fijos, sino que vamos cambiando de uno a otro dependiendo del momento o de la situación.

¿Cómo salimos de esta situación? Lo primero identificar el rol que “jugamos” nosotros y las personas que nos rodean. El siguiente paso consiste en salirse del triángulo dramático, y lo conseguimos cuando asumimos la responsabilidad de nuestra propia felicidad y bienestar. Ni criticamos al resto por ser como son, ni nos dedicamos a salvar sus vidas ni esperamos que nadie nos resuelva nuestros problemas.

Qué necesitas hacer para elevarte como las águilas.

Los tres filtros



Se cuenta que el discípulo de un sabio llegó a la casa y le dijo:

- Querido maestro, se dice que un amigo tuyo ha estado hablando mal de ti.

- ¡Espera! – lo interrumpió el maestro-. ¿Has hecho pasar por los tres filtros lo que ahora me

vas a explicar?

- ¿Los tres filtros? – preguntó el discípulo.

- Sí. El primer filtro es la verdad. ¿Estás seguro de que lo que me vas a decir es absolutamente cierto?

- Bien, no lo sé directamente. Me lo han dicho unos vecinos.

- Por lo menos – dijo el sabio-, lo habrás pasado por el segundo filtro que es el de la bondad. ¿Esto que me vas a decir es bueno para alguien?

- No, realmente, no. Más bien lo contrario.

- Ah... entonces miremos el último filtro. El último filtro es la necesidad, ¿crees que es realmente necesario hacerme saber esto que tanto te inquieta?

- De hecho, no.

- Entonces –le dijo el maestro sonriente- si no es verdad, ni es bueno, ni es necesario, mejor lo enterramos en el olvido.

REFLEXIONES:

¿Qué haces cuando sabes algo de alguien?

¿Cómo te comportas cuando dos personas están hablando de una tercera que no está presente?

¿Qué importancia y credibilidad le das a los rumores?

Lo fundamental y lo accesorio



Un hombre se perdió en el desierto. Al cabo de unos días y a punto de morir de sed, vio que una caravana se acercaba. Como pudo, llamó la atención de los viajeros, que presurosos se dirigieron hacia el necesitado. Éste, con un hilo de voz apenas pudo decir:

- Aaaguaa.
- Pobre hombre, parece que quiere agua, rápido, traigan un pellejo -reclamó uno que parecía el jefe.
- Un pellejo no, por Dios -interpeló otro-, no tiene fuerzas para beber en un pellejo, ¿no se dan cuenta? Traigamos una botella y un vaso para que pueda hacerlo cómodamente.
- ¿Un vaso de cristal? ¿Estás loco o qué te pasa? -protestó otro de los presentes-. ¿No ves que lo cogerá con tanta ansia que puede romperlo y dañarse? ¡Traigamos un cuenco de madera!
- Aaaguaa... susurró el moribundo.
- Creo que ustedes se han vuelto locos -agregó un cuarto hombre-. ¿Es que acaso no recuerdan que tenemos un vino excelente? Siempre lo reanimará más un buen vaso de vino que el agua. ¡Traigamos el vino!
- Beebeer -imploró el sediento con sus últimas fuerzas.
- Seguro que el desierto los ha hecho perder el juicio. ¿Cómo vamos a darle vino sin saber si este hombre es musulmán? ¡Estaríamos obligándolo a cometer un gran pecado!
- Preguntémosle antes si es religioso -solicitó otro hombre de aspecto bondadoso.

- Pero ¿es que de verdad piensan darle de beber aquí a pleno sol? Antes tenemos que ponerlo a la sombra; yo tengo ciertos conocimientos de medicina y les digo que este hombre está ardiendo de fiebre y agotado.

- Llémoslo a la caravana y pongámoslo en una cama - intervino otro de los presentes.

A los mercaderes no les dio tiempo a discutir más, aquel hombre acababa de fallecer en sus brazos.

REFLEXIONES:

Recuerdas alguna situación en la que te hayas perdido algo por no tomar la decisión en el momento adecuado

¿Qué decisión necesitas tomar en este momento de tu vida?

¿Qué te está impidiendo tomar esa acción?

¿Qué te estás diciendo a ti mismo mientras estás paralizado?



La teoría de las ventanas rotas



No es un cuento, sino un estudio realizado en 1969, en la Universidad de Stanford (EEUU). El Prof. Philip Zimbardo realizó un experimento de psicología social y dejó dos autos abandonados en la calle, dos autos idénticos, la misma marca, modelo y hasta color. Uno lo dejó en el Bronx y

y el otro en Palo Alto, una zona rica y tranquila de California. Dos autos idénticos abandonados, dos barrios con poblaciones muy diferentes y un equipo de especialistas en psicología social estudiando las conductas de la gente en cada sitio.

El auto abandonado en el Bronx comenzó a ser vandalizado en pocas horas. Perdió las llantas, el motor, los espejos, la radio, etc. Todo lo aprovechable se lo llevaron, y lo que no lo destruyeron. En cambio el auto abandonado en Palo Alto se mantuvo intacto.

Es muy habitual atribuir a la pobreza las causas del delito. Sin embargo, el experimento en cuestión no finalizó ahí, cuando el auto abandonado en el Bronx ya estaba deshecho y el de Palo Alto llevaba una semana impecable, los investigadores decidieron romper un cristal del automóvil de Palo Alto. El resultado fue que se desató el mismo proceso que en el Bronx y el robo, la violencia y el vandalismo redujeron el vehículo al mismo estado que el del barrio pobre.

¿Por qué el vidrio roto en el auto abandonado en un vecindario supuestamente seguro es capaz de disparar todo un proceso delictivo?

No se trata de pobreza. Evidentemente es algo que tiene que ver con la psicología, el comportamiento humano y con las relaciones sociales.

Un vidrio roto en un auto abandonado transmite una idea de deterioro, de desinterés, de despreocupación que va rompiendo códigos de convivencia, como de ausencia de ley, de normas, de reglas, como que todo vale nada.

En experimentos posteriores (James Q. Wilson y George Kelling) desarrollaron la "teoría de las ventanas rotas", que hoy estoy compartiendo contigo. Si se rompe un vidrio de una ventana de un edificio y nadie lo repara, pronto estarán rotos todos los demás.

REFLEXIONES:

¿Cuántas veces dejamos ventanas rotas dentro de nuestra vida? Todo empieza con una ventana, y después otra, y otra más, sé que lo tengo que hacer, pero no lo hago, lo descuido y empieza el descontrol, el caos...

Las ventanas rotas, de nuestra vida, tienen que ver con la desgana, con dejar pasar las cosas... Todo lo que dejamos descuidado, abandonado, desatendido, es una crisis de responsabilidad, es estar llevando una vida ficticia, lejos de lo valioso. Es en la comprensión de lo valioso donde radica el sentido de vida.

No te abandones, no dejes cabos sueltos, palabras sin decir, gestos valiosos que expresen reconocimiento y amor...

Elige una ventana para reparar.





Mi leyenda favorita:

Este apartado es para ti, es el más importante de todo el ebook, es para que escribas tu cuento o leyenda favorita, aquella que te inspiró o te inspira cada día. También puedes recoger tus reflexiones y aprendizajes.

Continuación.....



Llegado este momento sólo me queda despedirme y espera que cada uno de estos cuentos con sus reflexiones haya dejado un huella en ti.

Si estas historias te han inspirado para seguir trabajando en ti, subir el nivel en tu vida y te gustaría contar conmigo para que te acompañe en tu proceso de transformación, te invito a una sesión descubrimiento totalmente gratuita para que te pongas en el camino con un sencillo plan. Aquí te dejo la forma de contactar conmigo. **¡En tus manos está el cambio!**



María Abaso



Sigue tus sueños
antes de que sea
demasiado tarde



MARÍA ALONSO MARTÍN

maria.alonso@esenciadecoaching.com

Tf. 611 01 83 81