



**FACULTAD DE INGENIERIA U.N.A.M.
DIVISION DE EDUCACION CONTINUA**

PROGRAMA DE CURSOS PARA EJECUTIVOS Y DIRECTIVOS

A U T O R R E A L I Z A C I O N

21 y 22 DE ARIIL DE 1994

MATERIAL DIDACTICO

Profra. Yolanda Lazcano Cruz

México, D. .F.

1994

PUNTUALIDAD

EXISTEN MUCHAS FORMAS DE CONSIDERACION Y RESPETO HACIA LOS DEMAS. ALGUNAS SON: ABRIRLE LA PUERTA A UNA DAMA, CEDERLE EL ASIENTO A UNA MADRE, PASAR A UNA VIEJECITA EN LA CALLE, ETC.

DENTRO DE ESTAS REGLAS FORMALS EXISTEN ALGUNAS QUE REFLEJAN RESPETO INTEGRAL A LAS OTRAS PERSONAS. UNA DE ELLAS Y QUIZA LA MAS IMPORTANTE ES LA PUNTUALIDAD.

SI TENEMOS UNA CITA CON ALGUIEN Y LE HACEMOS ESPERAR, DEMOSTRAREMOS ADEMAS DE UNA FALTA DE EDUCACION E INTERES, UNA FALTA DE RESPETO A LA PERSONA; INCLUSO ROBARLE ALGO MUY VALIOSO QUE LE PERTENECE: SU TIEMPO.

LA FORMALIDAD DE LA PUNTUALIDAD PUEDE APLICARSE EN NUESTRAS LABORES DIARIAS: TARDARNOS EN ENTREGAR UN TRABAJO O DEMORAR EN LLEGAR A UNA JUNTA, DEMOSTRARA FALTA DE RESPETO A LOS DEMAS, PERO TAMBIEN DETERIORARA CONSIDERABLEMENTE NUESTRA IMAGEN ANTE LOS DEMAS Y ANTE NOSOTROS MISMOS.

DEMOSTREMOS A NUESTROS SEMEJANTES QUE ASI COMO NOS NOS GUSTA QUE NUESTRO TIEMPO SEA ROBADO, SABEMOS RESPETAR EL DE ELLOS. ES UN PRINCIPIO DE PODER QUE SENTIMOS Y PROYECTAMOS.

ASI REALMENTE PODREMOS CUMPLIR, DE CUALQUIER FORMA, CON TODO LO QUE SE NOS PRESENTE EN LA VIDA.

YO SOY . . .

UNA MUJER ESTABA AGONIZANDO, CUANDO DE PRONTO TUVO LA SENSACION DE QUE ERA LLEVADA AL CIELO Y PRESENTADA ANTE EL TRIBUNAL...

¿QUIEN ERES? -DIJO UNA VOZ.

SOY LA MUJER DEL ALCALDE -RESPONDIO ELLA-

TE HE PREGUNTADO QUIEN ERES, NO CON QUIEN TE HAS CASADO.

SOY LA MADRE DE CUATRO HIJOS.

TE HE PREGUNTADO QUIEN ERES, NO CUANTOS HIJOS TIENES.

SOY UNA MAESTRA DE ESCUELA.

TE HE PREGUNTADO QUIEN ERES, NO CUAL ES TU PROFESION.

Y ASI SUCESIVAMENTE, RESPONDIERA LO QUE RESPONDIERA, NO PARECIA DAR UNA RESPUESTA SATISFACTORIA A LA PREGUNTA...

¿QUIEN ERES? ...SOY UNA CRISTIANA...

TE HE PREGUNTADO QUIEN ERES, NO CUAL ES TU RELIGION.

SOY UNA PERSONA QUE VA TODOS LOS DIAS A LA IGLESIA Y AYUDA A LOS POBRES Y NECESITADOS...

TE HE PREGUNTADO QUIEN ERES, NO LO QUE HACES...

EVIDENTEMENTE, NO CONSIGUIO PASAR EL EXAMEN, PORQUE FUE ENVIADA DE NUEVO A LA TIERRA. CUANDO SE RECUPERO DE SU ENFERMEDAD, TOMO LA DETERMINACION DE AVERIGUAR QUIEN ERA Y TODO FUE DIFERENTE...

TU OBLIGACION ES SER. NO SER UN PERSONAJE, NI SER UN DON NADIE; NI SER ESTO O AQUELLO. ESO CONDICIONA Y LIMITA MUCHO ... SIMPLEMENTE...

¡SE TU MISMO!

AMOR

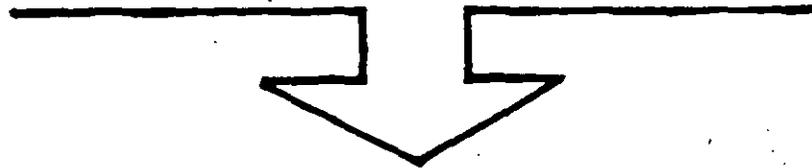
CONFIANZA • SALUD • RIQUEZA •

PAZ • ALEGRIA • SEGURIDAD • VIGOR

TALENTO • ENTUSIASMO • CAPACIDAD

CONOCIMIENTO • PROSPERIDAD

ANIMO • INTERES • FE



• TENGO MIEDO •

NO QUIERO • NO PUEDO •

¡ASÍ QUISO DIOS! ¡QUE MAS DA!

• EL DINERO NUNCA ALCANZA •

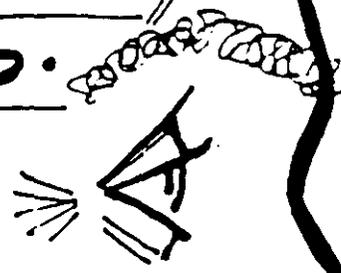
• NO SOY NADIE • LA GENTE ES MALA •

• NO SE PUEDE CONFIAR EN NADIE •

• SIEMPRE ME DUELE ALGO •

• A NADIE LE IMPORTO •

• NO SE • NO ME GUSTA •



PAYASO

¿CUANTO TIEMPO MAS DEBE PASAR, PARA QUE EL SER HUMANO DEJE DE SER UN PAYASO DE LA SOCIEDAD?

¿CUANDO EL HOMBRE APRENDERA A VALORARSE EN TODOS SUS ASPECTOS? Y DARSE CUENTA DE QUE NO ES UN SUEÑO. QUE NO ES UN MUÑECO DE ESOS QUE DIA A DIA SE FABRICAN EN SERIE EN TANTAS FABRICAS. COMO EN NUESTRO HOGAR.

¡TU PUEDES SER AUTENTICO!

¡TU PUEDES TENER TU PROPIA PERSONALIDAD!

NO LA DESTRUYAS POR TRATAR DE SACAR UNA "BUENA" CALIFICACION. TU PERSONALIDAD NO VALE NI DIEZ, NI MAS. TU PERSONALIDAD NO TIENE PRECIO. NO PUEDE SER EVALUADA Y MENOS POR GENTE QUE NI SIQUIERA ELLA MISMA SABE QUIEN ES.

¡VAMOS AMIGO, SE TU MISMO!

Y RECUERDA: LOS PRIMEROS EN LA CLASE, NO SON LOS PRIMEROS EN LA VIDA...

PIENSA Y ACTUA.

EPILOGO

Para cambiar la propia vida para bien, para resucitar el propio cuerpo - mente de la muerte viviente, se requiere de muchos pasos positivos, uno - enfrente del otro, con la vista siempre en sus metas.

El "Memorándum de Dios" sólo es un pasaje hacia una vida mejor. No hará nada por usted a menos que usted abra su mente y su corazón para recibirlo. Por sí mismo no le moverá ni una sola pulgada hacia ninguna dirección. Los medios de transporte y las fuerzas para romper su inercia deben ser generados por fuerzas dormidas desde hace mucho tiempo, pero que aún están vivas dentro de su ser. Siga estas normas y sus fuerzas se autoimpulsarán:

1. Primero, marque este día en su calendario. Después cuente hasta que llegue al día número cien y márkelo. Esto establecerá la duración de su misión sin tener necesidad de contar cada día que pasa.

2. En seguida, en este sobre encontrará un alfiler de seguridad, al -- cual se le ha añadido una pequeña pieza de tela blanca en forma de cuadro. Esta combinación de alfiler y tela, dos de los materiales más comunes y poco atractivos del mundo, constituyen un amuleto secreto de trapero. Úselo en un lugar visible como un recuerdo constante durante los próximos cien días, de que usted está tratando de vivir de acuerdo con el "Memorándum de Dios". Su alfiler y tela son símbolos ... signos de que se encuentra en el proceso de cambiar su vida de alfileres y trapos de fracasos por los tesoros de una vida nueva y mejor.

3. Por ningún motivo y bajo ninguna circunstancia divulgue el significado de su amuleto a quienes pudieran preguntarle durante su misión de cien -- días.

4. Lea el "Memorandum de Dios" antes de acostarse, cada día, durante - cien noches... y después duerma en paz, mientras el mensaje que ha leído penetra gradualmente hasta lo más profundo de su mente, que nunca duerme. No permita que ninguna razón o excusa interfiera con la lectura diaria de este documento, ni una sola noche.

Gradualmente, mientras los días se convierten en semanas, notará grandes cambios en su vida ... al igual que los notarán quienes lo rodean. Al - llegar el día número cien ... usted será un milagro viviente ... una persona nueva... llena de belleza, maravillas, ambición y capacidad.

Entonces, y sólo entonces, busque dos personas, que, al igual que su antigua alma necesiten ayuda. Déle a esas personas dos cosas: su amuleto secreto de trapero... y el "Memorándum de Dios".

Y déles a ... más... al igual que yo se lo di a usted... déles amor.

Puedo ver el día en que observaremos a miles y miles de individuos usando nuestros amuletos de traperos. Las personas se encontrarán en los mercados, en la calle, en los templos, en las plazas públicas, en sus escuelas, y en sus -- trabajos y observarán los alfileres y telas de los otros y sonreirán a sus hermanas... ya que cada uno sabrá que el otro se ha embarcado en la -- misma misión, en el mismo sueño, y que tienen un propósito común... cambiar su propia vida por una mejor y, así, unidos cambiarán el mundo.

MEMORANDUM DE DIOS

PARA: TI

DE: DIOS

Te doy consejo.

Escucho tu lamento.

Este atraviesa la oscuridad, se filtra entre las nubes, se mezcla con la luz de las estrellas, y encuentra su camino hacia mi corazón montado en un rayo del sol.

Me he angustiado al escuchar el lamento de una liebre atrapada en el cepeo, por el gorrion que ha caído de su nido, por un niño que yace en una charca, o por el hijo que derrama su sangre en una cruz.

Sabe también que te escucho. Está en paz. Está tranquilo.

Tengo consuelo para tu pena, ya que conozco su causa ... y su cura.

Lloras por todos tus sueños infantiles que se han desvanecido por los años.

Lloras por tu dignidad que ha sido corrompida por el fracaso.

Lloras porque tu potencialidad ha sido cambiada por seguridad.

Lloras por toda tu individualidad que ha sido pisoteada por la gente.

Lloras por todo tu talento que ha sido desperdiciado por el mal uso.

Te consideras desgraciado y te volteas aterrado a causa de la imagen que ves en el estanque. ¿Quién es esta mofa humana que te observa con insensibles ojos de vergüenza?

¿En dónde está la gracia de tus modales, la belleza de tu figura, tu agilidad de movimientos, tu claridad de pensamiento, el esplendor de tu conversación? ¿Quién robó tus bienes? ¿Conoces la identidad del ladrón, como la conozco yo?

En una ocasión posaste la cabeza en una almohada de hierba en el campo de tu padre y observaste una catedral de nubes y supiste que, a su tiempo, todo el oro de Babilonia sería tuyo.

En una ocasión leíste muchos libros y escribiste muchas cuartillas, convencido, sin temor a equivocarte, que igualarías toda la sabiduría de Salomón.

Y las estaciones desembocarían en los años hasta la eternidad; serías el rey supremo en tu propio paraíso.

¿Recuerdas quién implantó en tu ser aquellos planes, sueños y semillas de esperanza?

No puedes recordarlo.

No recuerdas ese momento en el cual emergiste del vientre de tu madre y posé mi mano sobre tu suevo frente.

¿Y el secreto que murmuré en tu pequeño oído cuando te concedí mis bendiciones?

¿Recuerdas nuestro secreto?

No puedes recordarlo.

El paso de los años ha destruido tus recuerdos, ya que ha llenado tu mente con el miedo, la duda, la ansiedad, el remordimiento, el odio, porque no hay lugar para los recuerdos agradables en donde habitan estas bestias.

No llores más. Estoy contigo... y este momento es la línea divisoria de tu vida. Todo eso que ha tenido lugar antes no fue más que un lapso parecido al que pasaste durmiendo en el vientre de tu madre. Lo pasado está muerto. Permite que los muertos entierren a sus muertos.

En este día regresas de tu muerte viviente.

Este día, al igual que Elías con el hijo de la viuda, me extiende sobre de ti tres veces y te devuelvo la vida.

En este día, al igual que Eliseo con el hijo de la sunamita, pongo mi boca sobre la tuya, mis ojos sobre los tuyos y mis manos sobre tus manos, y tu carne recobra el calor.

En este día, al igual que Jesús en la tumba de Lázaro, te ordeno que salgas de tu sepultura para empezar una nueva vida.

Este es tu aniversario. Esta es tu nueva fecha de nacimiento. Tu primera vida, al igual que en una obra de teatro era solamente un ensayo. Esta vez el telón está subido. Esta vez el mundo observa y espera para aplaudir. Esta vez no fallarás.

Enciende tus velas. Comparte tu pastel. Sirve el vino. Has renacido.

Al igual que una mariposa al salir de su crisálida, volarás... vuela tan alto como desees, y ni las avispas ni las libélulas ni las cadenas de la humanidad obstaculizarán tu misión o búsqueda de las verdaderas riquezas de la vida.

Siente mi mano sobre tu cabeza.

Atiende a mi sabiduría.

Déjame compartir contigo, otra vez, el secreto que escuchaste a la hora de tu nacimiento y que has olvidado.

Tú eres el milagro más grande.

Eres el milagro más grande del mundo.

Esas fueron las primeras palabras que escuchaste.

Después lloraste. Todos lloran.

Entonces no me creíste... y nada que corrija tu incredulidad ha pasado en los años intermedios. ¿Cómo podrías ser un milagro cuando te consideras un fracaso hacia las tareas más sencillas? ¿Cómo puedes ser un milagro cuando tienes poca confianza para manejar la más trivial de las responsabilidades? ¿Cómo es posible que seas un milagro cuando llega a estremecerte la duda y permaneces alerta sobre cómo obtener el alimento de mañana?

Es suficiente. La leche que se derrama es amarga. Sin embargo, ¿cuántos profetas, cuántos sabios, cuántos poetas, cuántos artistas, cuántos compositores, cuántos científicos, cuántos filósofos y mensajeros he enviado para que te hablaran de tu divinidad, de tu potencialidad para asemejarte a mí, y los secretos para lograrlo? ¿Cómo les trataste?

Sin embargo, te sigo amando y estoy contigo ahora a través de estas palabras, para cumplir con el profeta que anuncia que el Señor pasará nuevamente su mano, por segunda ocasión, para recuperar los indicios de su pueblo.

He posado mi mano nuevamente.

Esta es la segunda vez

Eres mi indicio.

Es inútil preguntar, ¿no sabías, no escuchaste, no se te dijo desde el principio? ¿No entendiste la creación de la Tierra?

No has sabido; no has escuchado; no has entendido.

Se te ha dicho que eres una divinidad en desgracia, un dios que juega a hacer el tonto.

Se te ha dicho que eres una pieza especial del trabajo, noble en razón, infinito en facultades, expreso y admirable en forma y movimientos igual que un ángel en acción, como un dios encarcelado.

Se te ha dicho que eres la sal de la tierra.

Se te dió hasta el secreto para mover montañas, para realizar lo imposible.

No le creíste a nadie. Quemaste tu mapa de la felicidad; abandonaste tu derecho a tener paz mental; apagaste las velas que habían sido colocadas a lo largo de tu ruta hacia la gloria, y después vacilaste, perdido y aterrado, en la oscuridad de la futilidad y la autocompasión, hasta que caíste en el infierno que era tu propia creación.

Entonces lloraste y golpeaste tu pecho y maldeciste la suerte que se había adueñado de ti. Rehusaste aceptar las consecuencias de tus propios pensamientos mezquinos e insignificantes acciones, y buscaste un chivo expiatorio a quien culpar de tu fracaso. ¡Con cuánta rapidez lo encontraste!

¡Me culpaste a mí!

¡Gritaste que tus defectos, tus mediocridades, tu falta de oportunidad, tus fallas... eran la voluntad de Dios!

¡Estabas equivocado!

Hagamos un inventario. Primeros hagamos la cuenta de tus defectos. ¿Cómo voy a pedirte que construyas una nueva vida si no cuentas con las herramientas?

1.- ¿Estás ciego? ¿Sale y se mete el sol sin que tú lo atestigues?

No. Puedes ver... y los cien millones de receptores que deposité en tus ojos te permiten gozar de la magia de una hoja, de un copo de nieve, de un estanque, una águila, un niño, una nube, una estrella, una rosa, el arco iris... y la mirada del amor. Anota un don.

2.- ¿Estás sordo? ¿Puede reír o llorar un bebé sin que te des cuenta?

No. Puedes oír... y los veinticinco mil filamentos que puse en cada uno de tus oídos vibran con el viento de la arboleda, con las mareas que chocan contra las rocas, con la majestuosidad de una ópera, con el canto de un petirrojo, con el juego de los niños... y con la palabra te amo. Anota otro don.

3.- ¿Eres mudo? ¿Se mueven tus labios y sólo emiten saliva?

No. Puedes hablar... ninguna otra de mis criaturas puede hacerlo, y tus palabras pueden calmar al enojado, animar al abatido, estimular al cobarde, alegrar al triste, acompañar al solitario, premiar al valeroso, alentar al vencido, enseñar al ignorante... y decir 'te amo' Anota otro don.

4.- ¿Estás paralítico? ¿Ocasiona tu invalidez que te despojen de tu tierra?

No. Te puedes mover. No eres un árbol condenado a una pequeña porción de tierra, mientras el mundo y el viento abusan de ti.

Puedes pasear, correr, bailar y trabajar, ya que dentro de tu ser he diseñado quinientos músculos, doscientos huesos y siete mil nervios que están sincronizados para obedecerte. Anota otro don.

5.- ¿Ni amas ni te aman? ¿Te oprime la soledad día y noche?

No. Jamás. Ahora conoces el secreto del amor, que consiste en que para recibir amor debe entregarse sin reciprocidad. Amar por satisfacción u orgullo, no es amar. El amor es un regalo por el cual no se exige nada a cambio. Ahora sabes que el amar sin egoísmo es su recompensa. Y aun cuando el amor no sea devuelto no está perdido, ya que el amor que no es recíproco regresará a ti y ablandará y purificará tu corazón. Anota otro Don. Cuenta doble.

6.- ¿Es débil tu corazón? ¿Tiene que luchar y esforzarse para mantenerte con vida?

No. Tu corazón es fuerte. Pon tu mano sobre el pecho y siente su ritmo, bombeando hora tras hora, día y noche, despierto o dormido, impulsando la sangre a través de cien mil kilómetros de venas y arterias, que llevan... más de dos millones de litros de sangre al año. El hombre jamás fue creado como una máquina. Anotá otro don.

7.- ¿Estás enfermo de la piel? ¿Las personas se vuelven horrorizadas cuando te acercas?

No. Tu piel está limpia y es una maravillosa creación que sólo necesita que la cuides con jabón, aceite, cepillo y cariño. Con el tiempo todas las armaduras se oxidarán y aherrumbarán, no así tu piel. Finalmente, hasta el más fuerte de los metales se deteriorará por el uso, más no la cubierta que he creado a tu alrededor. Se renueva constantemente; las células viejas son reemplazadas por las nuevas, de igual forma que tu viejo ser es reemplazado por el nuevo. Anotá otro don.

8.- ¿Se están desbaratando tus pulmones? ¿Lucha un aliento de vida por poder entrar en tu cuerpo?

No. Las puertas a la vida te sostienen hasta en el más vil de los ambientes que tú has creado, y trabajan siempre para filtrar el oxígeno que da la vida a través de seiscientos millones de cavidades de carne doblada mientras libran a tu cuerpo de los desperdicios gaseosos. Anotá otro don.

9.- ¿Está envenenada tu sangre? ¿Está diluida por el agua y la supuración?

No. En tus cuatro litros de sangre existen veintidós millones de células sanguíneas y dentro de cada célula existen millones de moléculas, dentro de cada molécula hay un átomo que oscila más de diez millones de veces por segundo. Cada segundo mueren dos millones de tus células sanguíneas para ser reemplazadas por dos millones más en una resurrección que ha continuado desde el día de tu nacimiento. De la forma en que esto ha sucedido siempre en tu interior, sucede ahora en tu exterior. Anotá otro don.

10.- ¿Eres retrasado mental? ¿No puedes pensar por ti mismo?

No. Tu cerebro es la estructura más compleja del universo. Lo sé. Dentro de sus mil o más gramos hay trece mil millones de células nerviosas, más de tres veces más células que personas habitan tu planeta. Para ayudarte a archivar cada percepción, cada sonido, cada sabor, cada olor, cada acción realizada por ti desde el día en que naciste, he implantado en tus células más de mil trillones de moléculas proteicas. Todos los sucesos de tu vida se encuentran ahí esperando a que los recuerdes. Y, para ayudar a tu cerebro en el gobierno de tu cuerpo, he dispersado en tu organismo cuatro millones de estructuras sensibles al dolor, quinientos mil detectores táctiles y más de doscientos mil detectores de temperatura. Ninguna nación protege sus reservas de oro mejor de lo que tú estás protegido. Ninguna de sus antiguas maravillas está mejor protegida que tú.

Tú eres mi creación más fina.

Dentro de tu ser existe la suficiente fuerza atómica para destruir cualquiera de las grandes naciones de tu mundo.. y para reconstruirla.

11.- ¿Eres pobre? ¿No posees oro ni plata?

No. ¡Eres rico! Hemos contado juntos tu riqueza. Analiza la lista. Vuelve a contar ¿Por qué gritaste que todos los dones de la humanidad te habían sido negados? ¿Por qué te engañaste pensando que eras débil para cambiar tu vida? ¿Cares de talento, sentidos, capacidades, placeres, instintos, sensaciones y orgullo? ¿Por qué te arrastras en las sombras, como un gigante derrotado esperando sólo el transporte hacia la vacía y húmeda bienvenida del infierno?

Tienes demasiadas cosas. Tus dones se derraman de tu copa... y tú has sido negligente con ellos, como un niño echado a perder por los lujos, debido a que los he implantado en ti con regularidad y generosidad.

Contéstame.

Contéstate a ti mismo.

¿Qué hombre rico, viejo o joven, retrasado o inútil no cambiaría todas sus riquezas por los dones que tú has tratado tan a la ligera?

Conoce entonces el primer secreto de la felicidad y el éxito... que posees aún ahora, todos los dones necesarios para obtener la gran gloria. Esos son tus tesoros, tus herramientas, con las cuales construir, empezando hoy, la base para una nueva y mejor vida.

Por lo tanto, haz como te digo: cuenta tus dones y está consciente de que eres mi creación más grande. Esta es la primera ley que debes obedecer para realizar el milagro más grande del mundo, el regreso de tu humanidad de la muerte viviente.

Y agradece las lecciones aprendidas de la pobreza. El pobre no es el que tiene poco, sino el que desea mucho... y la verdadera seguridad descansa no en las cosas que uno posee sino en las cosas que puede hacer sin ellas.

¿Dónde están los defectos que ocasionaron tu fracaso? Sólo existen en tu mente.

Cuenta tus dones.

Y la segunda ley se parece a la primera. Ten conciencia de tu individualidad.

Te has condenado a una farsa común, y ahí permaneces, incapaz de perdonar tu propio error, destruyéndote con odio hacia tu ser, autoincriminación, repulsión hacia los crímenes que has cometido contra ti y contra otros.

¿No estás perplejo?

¿No te preguntas por qué soy capaz de perdonar tus faltas, tus trasgresiones, tu vergonzoso comportamiento... aun cuando tú no puedes perdonarte?

Ahora me dirijo a ti por tres razones. Me necesitas. No eres una horda de destrucción dentro de una masa gris de mediocridad. Y, ... eres una gran rareza.

Analiza una pintura de Rembrandt, o un bronce de Degas o un violín de Stradivarius o una obra de Shakespeare. Son de mucho valor por dos razones: sus creadores eran maestros y son pocos en cantidad. Sin embargo, existe más de uno en cada especialidad.

Siguiendo este razonamiento, eres el tesoro más valioso en la superficie de la tierra, pues sabes quién te creó y no hay nadie como tú.

Nunca ha habido entre los setenta mil millones de seres humanos que han caminado sobre el planeta desde que éste fue creado, un ser que haya sido exactamente igual a ti.

Nunca, hasta el fin del mundo, habrá otro igual a ti.

No has mostrado conciencia o aprecio a tu individualidad.

Más, eres una creación única en el mundo.

De tu padre emanaron en su momento de amor supremo, un sinnúmero de semillas de amor, más de cuatrocientos millones. Todas ellas, mientras nadaban dentro de tu madre, entregaron el alma a Dios y murieron ¡Todas, excepto una! - Tú.

Sólo tú perseveraste dentro del amoroso calor del cuerpo de tu madre, buscando una célula tan pequeña que se necesitarían más de dos millones de éstas para llenar una bellota. Sin embargo, a pesar de las imposibilidades, y el vasto océano de oscuridad y desastre, perseveraste, encontraste la célula infinitesimal, te uniste a ella y empezó una nueva vida. Tu vida.

Llegaste, trayendo contigo como lo hacen todos los niños, el mensaje que dice que no me he desilusionado del hombre. Dos células, ahora unidas en un milagro. Dos células, cada una con veintitrés cromosomas y en cada cromosoma cientos de genes que regirán cada característica tuya, desde el color de tus ojos hasta el encanto de tus modales y el tamaño de tu cerebro.

Con todas las combinaciones bajo mi gobierno, empezando por ese espermatozoide solitario de entre cuatrocientos millones de tu padre, hasta los cientos de genes en cada uno de los cromosomas de tus padres, podría haber creado trescientos billones de seres, siendo cada uno diferente.

¿Pero, a quién cree?

¡A tí! Único entre los únicos. Un premio sin precio, poseído por cualidades en mente, habla, movimiento, apariencia y acciones que nunca tuvo otro ser que haya vivido, viva o viviere.

¿Por qué escuchaste a quienes te menospreciaron?... y, peor aún, ¿por qué les creíste?

Recuerda. No sigas escondiendo tu individualidad en la oscuridad. Sácala. Muéstrala al mundo. Esfuérzate por no caminar como tu hermano, ni a hablar como habla tu dirigente, ni a trabajar como trabaja el mediocre. Nunca hagas lo que otro. Nunca imites a nadie. Como ya sabes, no debes imitar al malo, pues el que lo imita, siempre lo supera, mientras que quien imita al bueno siempre se queda corto... No imites a nadie. Sé tu mismo. Muestra al mundo tu individualidad y él te bañará en otro. Esta es, pues, la segunda ley.

Proclama tu individualidad.

Y ahora has recibido dos leyes.

¡Cuenta tus dones! ¡Proclama tu individualidad!

No tienes trabas. No eres mediocre.

Haces una señal afirmativa. Fuerzas una sonrisa. Admites tu propia decepción.

¿Y tu próxima queja? ¿La oportunidad nunca te busca?

Acepta el consejo, y esto pasará, ya que ahora te doy la ley del éxito en todo. Hace muchos siglos se dió esta ley a tus antepasados desde la cima de una montaña. Algunos siguieron la ley y se salvaron; sus vidas estaban llenas con el fruto de la felicidad, el cumplimiento, el oro y la paz mental. La mayoría no escuchó, ya que buscaba medios mágicos, rutas tortuosas, o esperó a que el demonio llamado suerte le mandara las riquezas de la vida. Esperó en vano... igual que tú esperaste, y después lloró, del mismo modo que tú, culpándome por su falta de suerte.

Esta ley es sencilla. Joven o viejo, mendigo o rey, blanco o negro, hombre o mujer... todos pueden utilizar el secreto en provecho propio, ya que de todas las normas, pláticas y escritos sobre el éxito y cómo lograrlo, solamente un método nunca ha fallado... si alguien te pide que le acompañes a caminar un kilómetro... acompáñalo dos.

Entonces, ésta es la tercera ley... el secreto que producirá riquezas y te proyectará más allá de tus sueños. ¡Sigue adelante otro kilómetro!

El único medio cierto de triunfar es rendir más y mejor de lo que se espera de ti, sin importar de qué se trate. Este es un hábito seguido por todas las personas de éxito desde el principio de los tiempos. Por lo tanto, te digo que el camino más seguro para condenarte a la mediocridad es realizar solamente el trabajo por el que se te paga.

No pienses que te están engañando si rindes más de lo que se te paga, ya que hay un péndulo para toda la vida y lo que trabajes, si no te es recompensado ahora, lo será mañana multiplicado por diez. El mediocre nunca camina otro kilómetro, ya que piensa que no vale la pena seguir adelante. Pero tú no eres mediocre. Caminar otro kilómetro es un privilegio del que debes apropiarte por iniciativa propia. No puedes, no debes evitarlo. El descuido de sólo hacer lo que hacen los demás, y la responsabilidad de tu fracaso son únicamente tuyos.

Ya no puedes servir recibiendo solamente la compensación que en principio será entregada, sin sufrir la pérdida de la recompensa. La causa y el efecto, medios y fines, semilla y fruto, no pueden estar separados. El efecto es la causa, el fin preexiste en los medios y el fruto está siempre en la semilla.

Camina otro kilómetro.

No te preocupes por ti mismo, ya que así servirás a un amo desagradecido. Sirvelo más.

Y en lugar de él, deja que sea yo el que está endeudado, y así sabrás que cada minuto, cada servicio extra, será remunerado. Mientras mayor sea el pago retenido, mejor será para ti... y el interés compuesto en el interés compuesto es el beneficio más grande de la ley.

No puedes ordenar el éxito, sólo puedes merecerlo... y ahora conoces el gran secreto necesario para merecer su extraña recompensa.

¡Camina otro kilómetro!

¿En dónde se encuentra el campo desde el cual gritaste que no existía una oportunidad? ¡Observa! Mira a tu alrededor. Ve que, en donde sólo ayer te revolcabas en la autocompasión, ahora caminas erguido sobre una alfombra de oro. Nada ha cambiado... excepto tú, pero tú lo eres todo.

Eres mi milagro más grande.

Eres el milagro más grande del mundo.

Y ahora las leyes de la felicidad y el éxito son tres.

¡ Cuenta tus dones ! ¡ Proclama tu individualidad ! ¡ Camina otro kilómetro !

Sé paciente con tu progreso. Para contar tus dones con gratitud, para proclamar tu individualidad con orgullo, para caminar un kilómetro más y -- después otro, estos actos no pueden hacerse en un abrir y cerrar de ojos. Pues lo que obtienes con mayor dificultad, lo retienes durante más tiempo; -- como aquellos que ganan una fortuna son más cuidadosos con ella que aquellos que la heredan.

Y no temas entrar a tu nueva vida. Toda adquisición noble se obtiene -- con sus riesgos. Quien teme encontrar algo, no debe esperar obtener lo otro. Ahora sabes que eres un milagro. Y no existe el temor en un milagro.

Sé orgulloso. No eres un capricho momentáneo de un creador descuidado -- que hace experimentos en el laboratorio de la vida. No eres un esclavo de -- fuerzas que no puedes comprender. Eres una manifestación libre de mi ser, de mi amor. Fuiste creado con un propósito.

Siente mi mano. Escucha mis palabras.

Me necesitas... y yo te necesito.

Tenemos un mundo que reconstruir... y si se necesita de un milagro, ¿Qué es eso para nosotros? Ambos somos milagros y ahora, nos tenemos el uno al -- otro.

Jamás he perdido la fecha en ti desde aquel día en que por primera vez te salvé de la ola gigantesca y te arrojé desamparado sobre la playa. De la forma en que mides el tiempo, éste tuvo lugar hace más de quinientos millones de años. Hubo muchos modelos, muchos cortes, muchas tallas antes de -- que alcanzara la perfección en ti, hace más de treinta mil años. No he hecho un esfuerzo posterior para mejorarte a últimas fechas.

¿Pues cómo voy a mejorar un milagro? Eras una maravilla que contemplar y me sentía satisfecho. Te di este mundo y el dominio sobre él. Después, - para que fueras capaz de alcanzar el máximo de tu potencial, posé mi mano sobre ti, una vez más, y te doté de poderes desconocidos para todas las demás -- criaturas del universo, aún hasta hoy.

Te di el poder de amar
 Te di el poder de crear
 Te di el poder de determinar
 Te di el poder de hablar
 Te di el poder de imaginar
 Te di el poder de pensar
 Te di el poder de planear
 Te di el poder de reír
 Te di el poder de rezar

Mi orgullo es que no conocías ataduras. Eras mi creación última, mi mayor milagro. Un ser vivo completo. Uno que puede adaptarse a cualquier clima, a cualquier trabajo pesado, a cualquier desafío. Uno que puede crear su propio destino sin ninguna interferencia por mi parte. Uno que puede traducir cualquier sensación, o percepción, no por el instinto, sino mediante el pensamiento y el análisis en cualquier acción que sea mejor para él y para toda la humanidad.

Así pues, llegamos a la cuarta ley del éxito y la felicidad... ya que te di un poder más un poder tan grande que ni los ángeles lo poseen.

Te di... el poder de elección.

Con este regalo te situé por encima de mis ángeles.. ya que los ángeles no son libres para escoger el pecado. Te di dominio total sobre tu propio destino. Te dije que determinarás por ti mismo tu propia naturaleza de acuerdo con tu -- propia voluntad. No siendo ni divino ni terrestre por naturaleza fuiste libre de modelarte en la forma en que prefirieras. Poseías el poder de elección para degenerar en la forma más baja de vida, pero también tenías el poder, fuera del juicio de tu alma, de renacer en la forma más elevada, que es divina.

Nunca te he quitado tu gran poder, o sea, el de elección.

¿Qué has hecho con esta tremenda fuerza? Mírate. Piensa en las elecciones que has hecho en tu vida y recuerda, ahora, aquellos amargos momentos en -- los que caerías de rodillas si tan sólo tuvieras la oportunidad de elegir nueva mente.

Lo pasado, pasado está... y ahora conoces la cuarta ley para la felicidad y el éxito... Usa sabiamente tu poder de elección.

Elige actuar... en lugar de aplazar
 Elige amar ... en lugar de odiar
 Elige alabar... en lugar de criticar
 Elige bendecir... en lugar de blasfemar.
 Elige crear... en lugar de destruir
 Elige crecer... en lugar de consumirte

Elige curar ... en lugar de herir
 Elige dar ... en lugar de robar
 Elige perseverar... en lugar de renunciar
 Elige reír ... en lugar de llorar
 Elige vivir ... en lugar de morir.

Ahora sabes que tus desventuras no eran mi voluntad, ya que todos los poderes empleados sobre ti, y el monto de acciones y pensamientos que te situaron en el rechazo de la humanidad eran lo que tú hacías, no yo. Mis regalos de poder - eran demasiado grandes para tu pequeña naturaleza. Ahora te has vuelto grande y sabio, y los frutos de la tierra serán para ti.

Eres algo más que un ser humano, eres un ser humano digno.

Eres capaz de realizar maravillas. Tu potencialidad es ilimitada. ¿Cuál -- otra de mis criaturas ha conquistado la gravedad; ha caminado por los cielos; ha dominado la enfermedad, la peste y la sequía?

¡Nunca menosprecies nuevamente a tu persona!

¡No te rebajes por las cosas insignificantes de la vida!

¡Nunca ocultes tus talentos, de ahora en adelante!

Recuerda al niño que dijo: "Cuando sea un niño grande" ¿Pero qué es eso? Los niños grandes dicen: "Cuando crezca". Y los adultos dicen: "Cuando me case". Pero, ¿después de todo qué es estar casado? El pensamiento entonces cambia a: "Cuando me jubile". Y entonces, llega la jubilación y observa el panorama de lo hecho; un viento pasa sobre eso y de alguna forma lo ha perdido y se ha ido.

Disfruta este día, hoy ... y mañana disfruta mañana.

Has realizado el milagro más grande del mundo.

Has regresado de la muerte viviente.

Nunca más sentirás autocompasión y cada nuevo día será un desafío y una alegría.

Has nacido nuevamente... pero igual que antes, puedes elegir entre el fracaso y la desesperación o el éxito y la felicidad. La elección es tuya. La elección es exclusivamente tuya. Yo solamente puedo observarte, como antes... orgulloso... o apenado.

Recuerda entonces las cuatro leyes de la felicidad y el éxito.

1a. Anota tus dones.

2a. Proclama tu individualidad.

3a. Camina otro kilómetro.

4a. Usa sabiamente tu poder de elección.

Y algo más, para complementar las otras cuatro leyes. Has todo con amor... amor por ti, amor por otros y amor por mí.

Seca tus lágrimas. Sal, toma mi mano y mantente erguido.

Permíteme quitarte las mortajas que te atan.

Este día has sido notificado.

LA MEMORIA

Ninguna facultad intelectual es tan importante como la memoria. Esta dirige nuestro comportamiento y nos permite efectuar reacciones adaptadas a eso que reconocemos como nuestro medio ambiente. Es ella la que mantiene la unidad de nuestra personalidad. El YO, y lo sitúa en el pasado. Ella nos permite adquirir conocimientos, fuente de comportamiento o conducta de nuestra especie hominal.

La Memoria se alimenta con la información cultural, familiar, escolar, religiosa, política y social del grupo a que pertenece y que guía su comportamiento o conducta en relación con el NO YO.

La Memoria retiene la información programada que recibe por repetición de lo simple a lo complejo a través del Sistema Nervioso y que llamamos aprendizaje. Así la Memoria es el almacén de lo que se aprende. La información debe ser codificada, utilizando para ello signos o símbolos que representan objetos reales. El código es el conjunto de estas señales y reglas para su utilización.

El Código es de tres tipos:

- 1.- Señales Eléctricas, o impulsos o estímulos energéticos recibidos del medio ambiente por los sentidos y llevados al cerebro y que reconoce como luz, sonido, calor, frío, color, sabor, etc. ... por la información recibida y guardada como experiencia. Este código energético químico forma nuestro mundo sensorial.
- 2.- Código Estructural, que se forma gracias a la repetición de un estímulo, creando un condicionamiento consciente y voluntario, hasta que aprendido y almacenado en la Memoria se convierte en hábito voluntario o experiencia

que será utilizada en el futuro. Entre más se usa el Código Estructural, mayor es la eficiencia. LA PRACTICA HACE AL MAESTRO.

3. El Código Químico. La Memoria química almacenada en los genes se pone en acción desde el momento de la concepción, desarrollando los caracteres hereditarios y los condicionamientos involuntarios llamados instintos, que es la -- Memoria Ancestral.

Este código molecular es el A.D.N. (ácido desoxi-ribonucleico), molécula gigante - contenida en los cromosomas que lleva este código genético bajo la forma de una se cuencia de millares de elementos llamados nucleotoides. El A.D.N. es responsable de la síntesis de otro ácido nucleico, el A.R.N. (ácido ribo-nucleico), que a su -- vez permite la síntesis de esas moléculas capitales del mundo viviente, las proteín como base química de la memoria ancestral y su desarrollo en la estructura electr. química del individuo, ya sea planta, animal, hombre; obedeciendo para la reproducción de sus especies, la programación del código genético.

El hombre es físicamente lo que heredó como memoria ancestral genética.

El hombre es estructuralmente lo que aprendió en su vida como conducta.

El hombre es el producto de la información cultural y programación recibida y que regula su actitud hacia el medio.

CREDO

PARA MIS RELACIONES CON LOS DEMAS

Tú y yo tenemos una relación que aprecio y deseo conservar, sin embargo, cada uno de nosotros es una persona individual con sus necesidades únicas y el derecho de tratar de satisfacer dichas necesidades. Trataré de aceptar genuinamente tu comportamiento cuando estés tratando de satisfacer tus necesidades o cuando tengas problemas para satisfacerlas.

Cuando compartas tus problemas conmigo, trataré de aceptar y entender lo que me digas de manera que te sea más fácil encontrar tus propias soluciones y que no dependas de las mías. Cuando tengas un problema debido a que mi comportamiento está interfiriendo con la satisfacción de tus necesidades, te aliento a que me lo hagas saber abierta y sinceramente. En esas ocasiones te escucharé y después trataré de modificar mi comportamiento, si eso está en mis manos.

Sin embargo, cuando tu comportamiento interfiera con la satisfacción de mis necesidades, en lugar de dejar de sentir aceptación por tí, compartiré contigo mi problema y te haré saber tan abierta y sinceramente como me sea posible exactamente lo que siento, confiando en que respetarás mis necesidades lo suficiente como para escucharme y tratar de modificar tu comportamiento.

En aquellas ocasiones en las que ninguno de nosotros pueda modificar su comportamiento para satisfacer las necesidades del otro y nos demos cuenta de que tenemos un "conflicto de necesidades" en nuestra relación, comprometámonos a resolver cada uno de esos conflictos sin tener que recurrir jamás al uso de la fuerza, ni tuya ni mía, para triunfar a expensas de la derrota del otro. Respeto tus necesidades, pero también debo respetar las mías. En consecuencia, luchemos siempre por encontrar soluciones a conflictos inevitables, pero soluciones que sean aceptables para ambos. De esta manera, tus necesidades serán satisfechas, pero también las mías: na die perderá, ambos ganaremos.

Como resultado, podrás seguir madurando como persona mediante la satisfacción de tus necesidades, pero también yo podré. Así pues, nuestra relación puede ser siempre saludable debido a que será satisfactoria para ambos. Cada uno puede convertirse en lo que es capaz de ser, y podemos seguir estando relacionados uno con el otro, mediante sentimientos de respeto y amor mutuos, en la amistad y la paz

16 de junio de 1992.

SOLO DENTRO DE TI EXISTE
ESA OTRA REALIDAD QUE ANHELAS
NADA PUEDO YO DARTE QUE NO
TENGA LA EXISTENCIA DE TU
PROPIO INTERIOR ...

Cita tomada de "El Lobo Estepario"
H. Hesse.

~~LAS RELACIONES HUMANAS~~

EL INDIVIDUO QUE DESEA TENER UNA CLARA ARMONIA MORALES CON SU MUNDO, ORDENA PRIMERO SU VIDA NACIONAL;

LOS QUE DESEAN ORDENAR SU VIDA NACIONAL, REGULAN PRIMERO SU VIDA FAMILIAR;

LOS QUE DESEAN REGULAR SU VIDA FAMILIAR, CULTIVAN PRIMERO SUS VIDAS PERSONALES;

LOS QUE DESEAN CULTIVAR SUS VIDAS PERSONALES, ENDEREZAN PRIMERO SUS CORAZONES;

QUIENES DESEAN ENDEREZAR SUS CORAZONES, HACEN PRIMERO SINCERAS SUS VOLUNTADES;

LOS QUE DESEAN HACER SINCERAS SUS VOLUNTADES, LLEGAN PRIMERO A LA COMPRESION;

LA COMPRESION PROVIENE DE LA EXPLORACION DEL CONOCIMIENTO DE LAS COSAS;

CUANDO SE GANA LA COMPRESION, SE LOGRA LA VOLUNTAD SINCERA;

CUANDO LA VOLUNTAD ES SINCERA, SE ENDEREZA EL CORAZON;

CUANDO EL CORAZON SE ENDEREZA, SE CULTIVA LA VIDA PERSONAL;

CUANDO LA VIDA PERSONAL SE CULTIVA, SE REGULA LA VIDA FAMILIAR;

CUANDO LA VIDA FAMILIAR SE REGULA, LA VIDA NACIONAL ES ORDENADA. ENTONCES EL MUNDO ESTA EN PAZ.

HAY POR CONSIGUIENTE, UNA CAUSA Y UNA SECUENCIA EN LAS COSAS, UN COMIENZO Y UN FIN EN LOS ASUNTOS HUMANOS. CONOCER EL ORDEN DE PRECEDENCIA, ES ENCONTRAR LA PAUTA DEL CONOCIMIENTO Y LA SABIDURIA.

MAXIMAS DE CONFUCIO

NO CRITIQUES

NO CRITIQUES, NO JUZGUES, NO CONDENES,
PORQUE NO SABES SI TU HERMANO
LLEVA UNA ESPINA CLAVADA EN EL PECHO
O EN LAS SIENES.

UN DOLOR ATROZ QUE LO SUBLEVA;
TEN ALGO DE PIEDAD POR SU TRISTEZA
SEGURAMENTE EQUIVOCO LA SENDA,
QUIZAS SE ENCUENTRE ENFERMO;
MEJOR ORA DE TODO CORAZON PARA QUE ENTIENDA
A VECES UNA ACCION IMPERTINENTE,
NO ES EN EL FONDO MAL INTENCIONADA,
A VECES SOLO ES INCONSCIENTE, TORPE,
IGNORANTE, CIEGA O ALOCADA.

NO FIJES TU ATENCION EN SUS DEFECTOS,
MAS ADENTRO SE ENCUENTRA SU ALMA PURA,
RECUERDA ... TU TAMPOCO EXPRESAS LO PERFECTO
Y HAS TENIDO MOMENTOS DE AMARGURA.

PERDONA CON AMOR A TU ENEMIGO
Y ACTUA CON BONDAD INMACULADA,
BIEN SABES QUE EL CREADOR ESTA CONTIGO
Y TE ESPERA AL FINAL DE LA JORNADA.

FRANCISCO STRUK

SER HUMANO: HOMBRE O MUJER.

- ES UN ESTADO DE SALUD FISICA, MENTAL Y ESPIRITUAL.
- NO ES NADA MAS SER VARON O HEMBRA, SIMPLE INDIVIDUO DEL SEXO MASCULINO O FEMENINO.
- ES HACER LAS COSAS, NO BUSCAR RAZONES PARA DEMOSTRAR QUE NO SE PUEDEN HACER.
- EL LEVANTARSE CADA VEZ QUE SE CAE O SE FRACASE, EN VEZ DE EXPLICAR PORQUE SE FRACASO.
- ES SER DIGNO CONSCIENTE DE SUS ACTOS Y RESPONSABLE.
- ES TRAZARSE UN PLAN Y SEGUIRLO PESE A TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS.
- ES SABER LO QUE SE TIENE QUE HACER Y HACERLO, SABER LO QUE SE TIENE QUE DECIR Y DECIRLO.
- ES LEVANTAR LOS OJOS DE LA TIERRA, ELEVAR EL ESPIRITU Y SOÑAR CON ALGO GRANDE.
- ES SER PERSONA, ES DECIR, ALGUIEN DISTINTO Y DIFERENTE A LOS DEMAS.
- ES SER CREADOR DE ALGO; UN HOGAR, UN NEGOCIO, UN PUESTO, UN SISTEMA DE VIDA.
- ES ENTENDER EL TRABAJO NO COMO UNA NECESIDAD, SINO COMO UN PRIVILEGIO.
- ES TENER VERGUENZA, SENTIR VERGUENZA DE BURLARSE DE LA GENTE, DE ABUSAR DEL DEBIL, DE MENTIR AL INGENUO.
- ES SABER DECIR: ME EQUIVOQUE, Y PROPONERSE NO REPETIR LA MISMA EQUIVOCACION.

- ES COMPRENDER LA NECESIDAD DE ADOPTAR UNA DISCIPLINA BASADA EN PRINCIPIOS SANOS Y SUJETARSE POR SU PROPIA Y DELIBERADA VOLUNTAD A ESA DISCIPLINA.
- ES COMPRENDER QUE LA VIDA NO ES ALGO QUE SE NOS DA YA HECHO SINO QUE ES LA OPORTUNIDAD PARA HACER ALGO BIEN HECHO.

HOMBRES DE ESTA TALLA Y DE ESTA ALCURNIA NECESITA EL MUNDO Y LOS RECLAMA DIOS.

AUTOR ANONIMO.

EL SECRETO MAS EXTRAÑO DEL MUNDO

Quisiera platicarles acerca del secreto más extraño del mundo. No hace mucho, el gran doctor y ganador del Premio Nobel, Albert Schweitzer, estaba siendo entrevistado en Londres cuando un reportero le preguntó: "Doctor, ¿qué es lo que pasa con los hombres de hoy?" El gran doctor guardó silencio por un momento y después dijo, "Simplemente no piensan".

Y es acerca de esto de lo que quiero platicarles. Vivimos hoy en una edad de oro. Es ésta una era que el hombre ha buscado, con la que ha soñado y para la cual ha trabajado durante miles de años. Pero como ya está aquí, la vemos como una cosa común. Tenemos la particular fortuna de vivir en la tierra más rica que jamás haya existido en la superficie del globo; una tierra de abundantes oportunidades para todos. Pero ¿saben ustedes qué ocurre? Tomemos a cien hombres que empiezan en igualdad de circunstancias a los 25 años de edad ¿tienen ustedes una idea de lo que pasará a estos hombres para cuando tengan 65 años? Estos cien hombres que empiezan en igualdad de condiciones, piensan a la edad de 25 años que van a tener éxito. Si usted le pregunta a cualquiera de ellos si desean tener éxito, le dirá que sí, y notará usted que su actitud hacia la vida, la chispa que brilla en sus ojos y que la vida les parece una muy interesante aventura. Pero, para cuando tengan 65 años, uno será rico, cuatro serán financieramente independientes, cinco todavía estarán trabajando y 54 estarán quebrados. Pensemos por un momento: De cien hombres, solamente cinco llegaron a la cúspide. ¿Por qué fallaron todos los demás?, ¿Qué sucedió con esa chispa que tenían a los 25 años?, ¿Qué han sido de los sueños, las esperanzas, los planes y por qué una disparidad tan grande entre lo que estos hombres pretendían hacer y lo que finalmente lograron?

Quando decimos que cerca del 5 por ciento alcanzó el éxito, tenemos que definir lo que es éxito, y aquí está una definición. **El éxito es la realización progresiva de un ideal que vale la pena.** Si un hombre está trabajando hacia una meta predeterminada y sabe hacia donde va, ese hombre tiene éxito. Si no lo está haciendo, ese hombre ha fallado. El éxito es la realización progresiva de un ideal que vale la pena.

"Lo opuesto del valor de nuestra sociedad no es la cobardía, sino la conformidad". Y ahí tienen ustedes la dificultad de hoy. Es la conformidad. Gente que actúa como todos los demás sin saber por qué, sin saber hacia dónde va.

Ahora, ¿por qué se conforma esta gente? No lo saben realmente. Esta gente cree que sus vidas están modeladas por las circunstancias, por las cosas -- que les ocurren, por fuerzas exteriores; son gente dirigidas desde afuera. Se hizo una encuesta en una ocasión que cubrió a muchos trabajadores, a los que se les hizo la pregunta: "¿Por qué trabajas? ¿Por qué te levantas en la mañana?" 19 de cada 20 no tenían idea. Si usted les preguntara, le dirían "Todo el mundo va a trabajar en las mañanas". Y esa es la razón por la que lo hacen, porque todos los demás también lo están haciendo.

Ahora volvamos a nuestra definición del éxito. ¿Quién tiene éxito? El -- único hombre que tiene éxito es aquel que está realizando progresivamente un ideal que vale la pena. Es el hombre que dice, "Yo me convierto en esto", y empieza trabajar hacia esa meta. Déjenme decirles quienes son las gentes que tienen éxito. Tiene éxito la maestra de la escuela que está enseñando porque eso es lo que ella quiere hacer. Tiene éxito la mujer que es esposa y madre porque eso es lo que ella quería ser y porque está haciendo un buen trabajo en ello. Tiene éxito el hombre que maneja la estación de gasolina de la esquina, porque

eso es lo que él quiere hacer. Tiene éxito el vendedor que cubriendo sus cuotas desea sin embargo convertirse en el mejor de todos los vendedores y crecer y construir junto con su organización. Tiene éxito todo aquel que esté haciendo deliberadamente un trabajo predeterminado, porque eso es lo que él ha decidido hacer. Pero solamente uno de cada 20 lo hacen así.

Esta es la razón por la que no existe hoy realmente ninguna competencia a menos que nosotros mismos la hagamos. En lugar de competir, todo lo que tenemos que hacer es crear. ¿Existirá alguna clave que garantice el que una persona tenga éxito si tan sólo la conociera y supiera cómo usarla? Bien, sí existe dicha clave.

¿Alguna vez se han preguntado el porqué tantos hombres trabajan tan dura y honestamente sin lograr realmente nada en particular, y otros que no parecen trabajar duro, sin embargo parecen obtener todo? Es que tienen el "toque mágico". Han oído a la gente decir acerca de alguien? "Todo lo que toca se convierte en oro", ¿Y han notado que una persona que tiene éxito tiende a continuar teniendo lo, mientras que por otro lado, el hombre que falla tiende a continuar fallando? Es causa de los objetivos. Algunos de nosotros los tenemos, otros no. La gente que tiene objetivos tiene éxito, porque saben hacia donde van. Pensemos en un barco saliendo de una bahía, con el viaje completo, bien planeado y trazado en el mapa. El capitán y la tripulación saben exactamente hacia donde van y cuanto tiempo les va a tomar. Tienen una meta definida. 9,999 veces de cada 10,000, el barco llegará a donde se había propuesto. Pensemos ahora en otro barco igual que el primero, solamente que no pongamos tripulación, o capitán en el puente de mando. No le demos ningún punto a donde llegar; no le demos objetivos; no le demos destino. Simplemente arranquemos las máquinas y dejémosle ir. Creo que us-

ustedes convendrán conmigo en que si acaso llegue a salir de la bahía, o bien se hundirá o terminará en alguna playa desierta o encallará. No puede ir a ningún lado porque no tiene guía.

¿Por qué los hombres sin ellos fallan? Bien déjenme decirles, que si ustedes realmente entienden alternará sus vidas inmediatamente. Si ustedes entienden completamente lo que voy a decirles a partir de este momento de su vida nunca será la misma. Encontrarán ustedes de repente que la buena suerte parece como si fuera atraída por ustedes. Las cosas que desean parecen arreglarse y de ahora en adelante no tendrán ustedes los problemas, las preocupaciones, la ansiedad que quizá han experimentado hasta ahora. La duda, el miedo se convertirán en cosas del pasado.

Aquí está la clave del éxito y la clave del fracaso. Nos convertimos en lo que pensamos. Permítanme repetirlo. Nos convertimos en lo que pensamos. A través de la historia, los grandes hombres y educadores filosóficos y profetas han estado en desacuerdo en muchas cosas. Pero en este sólo punto es en el que todos están completa y unánimemente de acuerdo. Escuchen lo que dijo Marco Aurelio, el gran emperador romano, "La vida de un hombre es lo que su pensamiento hace de ella" Disraeli dijo, "Todo viene si el hombre espera". Ralph Waldo Emerson, dijo, "Un hombre es lo que él piensa durante todo el día". William James dijo, "El descubrimiento más grande de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas alterando sus actitudes mentales". Si deseas ser rico, lo serás; si deseas ser instruido, serás instruido; si deseas ser bueno, serás bueno. Solamente debes realmente desear estas cosas y desearlas exclusivamente y no desear al mismo tiempo y con la misma fuerza un ciento de otras cosas incompatibles. "La gente siempre está culpando a las circunstancias por lo que son.

Yo no creo en las circunstancias. La gente que sale adelante en este mundo es la gente que se levanta y busca las circunstancias que quiere y si no las puede encontrar, las hace."

Nos convertimos en lo que pensamos. Parece razonable que una persona que está pensando acerca de una meta concreta y que vale la pena, la va a alcanzar; porque eso es lo que él está pensando y porque nos convertimos en lo que pensamos. Contrariamente, el hombre que no tiene objetivos, que no sabe hacia donde va y cuyos pensamientos deben por lo tanto ser pensamientos de confusión, ansiedad, miedo y preocupación, se convierte en lo que piensa. Su vida se convierte en frustración, ansiedad y preocupación. Se piensa en nada, se convierte en nada.

¿Cómo es que trabaja ésto?, ¿Por qué nos convertimos en lo que pensamos?. Bien, déjenme decirles como trabaja, hasta donde podemos saber. Para hacer esto quisiera decirles de una situación que es paralela a la mente humana. Supongamos un granjero que tiene un pedazo de tierra que es buena y fértil. Esta tierra le dará al granjero una lección. El puede plantar cualquier cosa que escoja y a la tierra no le preocupa. Es cuestión del granjero el hacer la decisión. Recordemos ahoa que estamos comparando la mente humana con la tierra, porque a la mente, al igual que a la tierra, no le importa qué es lo que ustedes planten en ella. Regresará frutos de lo que se planta, pero no le importa lo que ello sea. Ahora digamos que el granjero tiene dos semillas en su mano. Una es una semilla de trigo y la otra es una semilla de una planta ponzoñosa y mortal. Hace dos agujeros en la tierra y planta las dos semillas una de trigo y la otra venenosa. Cubre los agujeros, cuida y riega la tierra y ¿qué sucederá? Invariablemente, la tierra regresará lo que se plantó. Como está escrito en la Biblia. "Lo que siembrés, cose

charás". Recuerden, a la tierra no le importa, regresará veneno con la misma maravillosa abundancia con que regresa trigo. Ahora, la mente humana es mucho más fértil, mucho más increíble y misteriosa que la tierra. No le importa lo que plantemos. Éxito, derrota; una mente concreta que vale la pena, o confusión; mal entendimiento, miedo, ansiedad, etc. Pero lo que plantemos, nos lo regresará. La mente humana es el último gran continente inexplorado sobre la superficie de la tierra. Contiene riquezas más allá de nuestros más exagerados sueños. Nos regresará cualquier cosa que queramos sembrar.

¿Si esto es verdad, por qué no usa la gente más sus mentes? Bien, creo que hay también una respuesta para esto. Nuestra mente viene al momento del nacimiento como equipo "Standard", es gratis y las cosas que no se nos dan a cambio de nada, usualmente las consideramos de poco valor. Valoramos las cosas por las que pagamos dinero. La paradoja es que exactamente lo inverso es verdad. Todo lo que es realmente valioso en la vida se nos proporciona gratis: nuestras mentes, nuestra alma, nuestro cuerpo, nuestros sueños, nuestras ambiciones, nuestra inteligencia, el amor de la familia, el amor de los niños y de los amigos. Todas estas posesiones sin precio son gratis. Pero las cosas que nos cuestan dinero son realmente muy baratas y podemos reemplazarlas en cualquier momento. Un buen hombre puede quedar completamente arruinado y sin embargo rehacer otra fortuna. Y lo puede hacer varias veces. Aún si nuestra casa se quema totalmente, podemos reconstruirla. Pero las cosas que obtenemos a cambio de nada, nunca las podemos reemplazar. La mente humana no se usa simplemente porque la tomamos como cosa común. La familiaridad dá lugar a la conformidad. La mente puede hacer cualquier clase de trabajo que le asignemos, pero hablando en términos generales, la usamos para trabajos pequeños en lugar de trabajos importantes. Las Universidades han

demostrado que la mayor parte de nosotros está operando alrededor de un 10 por ciento de nuestras habilidades.

Decidan ahora qué es lo que desean. Planeen sus objetivos en su mente. Es ta es la decisión más importante que harán ustedes en toda su vida. Si deseas ser un vendedor sobresaliente o un trabajador mucho mejor en cualquier trabajo particular, si deseas ser un profesionista sobresaliente todo lo que tienes que hacer es plantar esa semilla en tu mente, cuidarla, trabajar en forma consistente hacia ese objetivo y se convertirá en realidad. No sólo se convertirá, sino que no hay forma de que no lo haga. Esta es una ley como las leyes de Sir Isaac Newton: las leyes de gravedad. Si subes a la punta de un edificio y saltas, in variablemente caerás hacia abajo, nunca hacia arriba. Es lo mismo con todas -- las leyes de la naturaleza. Siempre trabajan, son inflexibles.-

Piensa acerca de tus objetivos en forma calmada y positiva. Retrátate a - tí mismo ante los ojos de tu mente, como ya habiendo alcanzado este objetivo. - Imagínate haciendo las cosas que estarás haciendo una vez que hayas alcanzado - tu objetivo. Nuestra era ha sido llamada la era del fenobarbital, la era de las úlceras y de los quebrantos nerviosos. Al tiempo que la investigación médica nos ha elevado a un nuevo nivel de buena salud y longevidad, muchos de nosotros nos preocupamos y nos dirigimos hacia la tumba prematura por tratar de manejar las - cosas en nuestra pequeña y personal forma, sin aprender unas cuantas grandes le - yes que pueden encargarse de todo por nuestra cuenta. Estas cosas las traemos - dentro de nosotros mismos a través de nuestra forma habitual de pensar. Cada uno de nosotros es la suma total de nuestros propios pensamientos. El está donde está, porque es exactamente donde él realmente quiere estar, ya sea que lo admita o no.

Cada uno de nosotros deberá vivir en el futuro los frutos de sus pensamientos, porque aquello en que pensamos hoy y mañana, el siguiente mes y el siguiente año moldeará nuestra vida y determinará nuestro futuro. Somos iguales por nuestra mente.

Debemos controlar nuestro pensamiento. La misma regla que puede llevar a un hombre a la vida de éxito, de bienestar, de felicidad y todas las cosas que haya podido soñar para sí mismo y para su familia; esa misma ley puede llevar a un hombre al fracaso. Todo depende de cómo la use para bien, o para mal.

Este es el secreto más extraño del mundo. ¿Por qué es extraño, y por qué le llamo secreto? Realmente no tiene nada de secreto. Primeramente fue promulgado por varios de los primeros sabios y después aparece una y otra vez a través de la Biblia. Pero muy poca de la gente que lo ha aprendido, lo entiende. Es por esto que es extraño, y el por qué, por alguna razón igualmente extraña permanece virtualmente en secreto. Creo que ustedes podrían salir y caminar por la avenida principal de su ciudad y preguntar a un hombre tras otro el secreto del éxito, y probablemente encontrarían un hombre en un mes que tuviera la respuesta.

La vida debe ser una aventura excitante. Nunca debe ser un aburrimiento. Un hombre debe vivir plenamente. Así que debemos de hacer de nuestra estancia una aventura excitante. El arquitecto del universo no construyó una escalera que conduce a ningún lado. Y el más grande de todos los maestros, el carpintero de las llanuras de Galilea, nos dió el secreto una y otra vez. "Conforme creas, se te hará".

M E T A S

SI SE QUIERE TRIUNFAR, SE NECESITA PLANEAR. SE DEBE PLANEAR LO QUE SE DESEA CONSEGUIR.

CUANDO HAY METAS EXISTE UN SENTIDO REAL DE VIVIR.

CAMINAR EN LA VIDA SIN SABER HACIA ADONDE, DETERIORA LA AUTO-IMAGEN.

TIPOS DE METAS

- 1) ESPIRITUAL
- 2) MENTAL
- 3) EMOCIONAL
- 4) FISICA
- 5) FAMILIAR
- 6) SOCIAL
- 7) FINANCIERA
- 8) PROFESIONAL

I. M E T O D O S

- A) QUE REALMENTE LO QUIERA YO
- B) NO PISAR A NADIE
- C) SER REALISTA, NO RESIGNADO (COMPONER EL JET)

II. REGLAS Y SUGERENCIAS PARA HACER LA LISTA

- A) SER ESTRICTAMENTE PERSONAL, NO INVOLUCRAR A NADIE
- B) SER POSITIVO (NO USAR ~~YO~~ NO).

C) USAR TIEMPO PRESENTE

D) NO COMPARATIVO (NI EN EL PRESENTE, NI EN EL PASADO,
NI CON OTROS)

E) QUE MIS METAS SEAN COMPATIBLES ENTRE SI

F) NO DECIRLE A NADIE (EL PODER DEL SILENCIO)

III. AGRUPARLAS POR ORDEN DE IMPORTANCIA

IV. FIJAR METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO

SE PUEDE FIJAR EL TIEMPO SOLO COMO UN RETO, PERO QUE NO CAUSE
CONFLICTO, ANGUSTIAS O TENSION.

V. PORQUE QUIERO CADA UNA DE ESTAS METAS (POR ESCRITO)

RECOMENDACIONES:

LO QUE TU HACES DICE MUCHO, PERO PORQUE LO HACES DICE MAS. LO
QUE QUIERES DE LA VIDA ES SIGNIFICATIVO PERO QUE TANTO LUCHAS
POR LOGRARLO ES AUN MAS SIGNIFICATIVO.

NO QUERER METAS TAN ALTAS QUE NO PUEDA CONSEGUIR PORQUE EL
SENTIMIENTO DE FRACASO SE IMPONDRIA EN MI.

EL PASAR DEL PENSAR AL HACER, ES ACCION. ¡ATREVETE!

PARA OBTENER MAYOR MOTIVACION ES IMPORTANTE CONCENTRARSE EN
LOS BENEFICIOS DE LAS METAS.

EQUILIBRIO

DATE TIEMPO PARA PENSAR, ES LA FUENTE DEL PODER.

DATE TIEMPO PARA JUGAR, ES EL SECRETO DE LA ETERNA JUVENTUD.

DATE TIEMPO PARA SOÑAR, ES ATAR TU CARRETA A UNA ESTRELLA.

DATE TIEMPO PARA MIRAR ALREDEDOR. LA VIDA ES CORTA Y NO
ALCANZARAS A CONTEMPLARLO TODO.

DATE TIEMPO PARA SONREIR, ES LA MUSICA DEL ALMA.

DATE TIEMPO PARA TENER AMIGOS, ES EL CAMINO DE LA FELICIDAD.

AUTOR DESCONOCIDO.

PAPI, ¿CUANTO GANAS POR HORA?

CON VOZ TIMIDA Y OJOS DE ADMIRACION, UN PEQUEÑO RECIBIA A SU PADRE AL TERMINO DE SU TRABAJO.

EL PADRE DIRIGIO UN GESTO SEVERO AL NIÑO Y REPUSO: MIRA, -- HIJO, ESOS INFORMES, NI TU MADRE LOS CONOCE. NO MOLESTES - QUE ESTOY CANSADO. PERO PAPI... INSISTIA EL NIÑO, DIME, POR FAVOR:

¿ CUANTO GANAS POR HORA?

LA REACCION DEL PADRE ESTA VEZ FUE MENOS SEVERA, SOLO CONTESTO: \$3,000.00 PESOS LA HORA.

PAPI: ¿ME PODRIAS PRESTAR \$1,500? PREGUNTO EL PEQUEÑO. EL PADRE MONTO EN COLERA Y TRATANDO CON BRUSQUEDAD AL PEQUEÑO LE DIJO: ASI QUE ESA ERA LA RAZON DE SABER LO QUE GANO. VETE A DORMIR Y NO MOLESTES, MUCHACHO APROVECHADO.

HABIA CAIDO LA NOCHE, EL PADRE HABIA MEDITADO LO SUCEDIDO Y SE SENTIA CULPABLE. TAL VEZ SU HIJO QUERIA COMPRAR ALGO. EN FIN, QUERIENDO DESCARGAR SU CONCIENCIA, SE ASOMO AL CUARTO DE SU HIJO. ¿DUERMES, HIJO? PREGUNTO EL PADRE. "DIME, PAPI" CONTESTO ENTRE SUEÑOS. "AQUI TIENES EL DINERO QUE ME PEDISTE, RESPONDIO EL PADRE. "GRACIAS, PAPI", CONTESTO EL PEQUEÑO Y METIENDO SU MANITA BAJO LA ALMOHADA SACO BILLETES. AHORA YA COMPLETE PAPI. TENGO \$3,000.00

¿ME PODRIAS VENDER UNA HORA DE TU TIEMPO?

PROGRAMACION MATUTINA

- PARA COMENZAR: despierta 15 minutos antes de lo acostumbrado. Ya despierto y todavía en la cama, rememora y vive de nuevo una experiencia pasada muy feliz. Acto seguido, visualízate llevando a cabo con éxito completo las actividades o compromisos que tengas ese día... y mírate y siéntete satisfecho por tus logros y recibiendo las felicitaciones de los que te rodean.
- Ahora, ahí en tu cama, E-S-T-I-R-A-T-E con mucha fuerza. Y mientras lo haces, repite esta afirmación con toda convicción, preferiblemente en voz alta:
- "¡EN ESTE DIA ESTOY COMPLETAMENTE FELIZ!"

¡ME AMO Y AMO A TODOS Y A TODO!

¡PROSPERO Y TENGO EXITO SOLO EN TODO LO QUE
ME BENEFICIA A MI Y A LOS DEMAS!"

- Haz que esta verdad impregne completamente TODO tu ser. Y luego, al terminar te levantas de la cama muy despacio... ¡y comienzas a cantar! Sí, a cantar... soltando la voz fuerte y vibrante. ¡Canta con entusiasmo, con ganas! ¿Y cual canción vas a cantar? La misma afirmación que acabas de repetir al estirarte, solo que ahora le pondrás melodía, la que tu quieras, la que más te plazca. Si desentonas u otros te critican... ¡allá ellos! Ese es su problema. Lo único que debe importarte es.. ¡que tú estás operando el más maravilloso cambio en tu vida! ¿Te parece poco? Sigue adelante y pronto verás que las cosas cambian los que viven contigo, o cerca de tí, no solo dejarán de criticarte, sino que ellos también estarán cantando.
- Con esta práctica matutina estarás produciendo en tí una elevada vibración celular, mental y emocional, de la que todo tu ser tiene hambre acumulada. Con este alimento se producirán en tí cambios químicos ¡cuyos efectos agradecerás siempre!

LA SONRISA

La risa es el alimento del alma,
no podemos vivir sin ella. Cuando dejamos de reir,
perecemos lentamente. El que sabe reir, ama;
el que sabe reir, comprende; el que sabe reir, perdona.

Una sonrisa no cuesta nada, pero ¡ah, cuanta
riquezas incontables crea! Enriquece a quien la recibe,
sin empobrecer al que la obsequia. Sucede en un instante
y, a veces, su recuerdo perdura para siempre.
Crea felicidad en la familia; nutre buena voluntad en
los negocios y es la contraseña de la buena amistad.
Y, sin embargo, la risa no puede ser comprada ni robada
ya que no tiene valor alguno.

Y si en el transcurso de tu día observa que
un compañero está demasiado agotado como para regalarte
una sonrisa, envíale una de las tuyas. Nadie necesita
una sonrisa más que aquel que ya no las tiene
para obsequiar.

¡ S O N R I E !

DERECHO

- 1 Tengo que complacer a los demás; solo así me quieren y me aceptan
- 2 Tengo que cambiar YO, para que me quieran y me acepten

IZQUIERDO

- 4 Para estar bien YO, es preciso que los demás hagan lo que YO QUIERO, que me complazcan a mí.
- 5 YO SOY el que tengo que tener razón.
- 6 Para estar bien YO, tengo que cambiar a los demás; como son, no los acepto.

3

LA AUTORIDAD
ME ATEMORIZA

ORIGENES
MENTALES DE

**MALES
FISICOS**

Cuando el MAL FISICO está manifestado en ambos lados, el individuo está reaccionando simultaneamente a una o varias o a todas las creencias que gobiernan cada lado, creando conflicto entre sí y en el individuo..

- 7 Haré lo que sea para que me tomen en cuenta.

(continua)

(continúa)

Este conflicto afecta parte como:
la nariz, las anginas y los órganos genitales. Estos, encontrándose colocados sobre la línea central del cuerpo, tienen su parte derecha y su parte izquierda.

TODO MAL FISICO
SE MANIFIESTA EN EL TRANCURSO DE 72 HORAS.

Tan pronto notas uno, comienza a retroceder hasta descubrir los pensamientos y emociones negativos que hayas tenido durante ese período, no importa qué tan insignificantes fueron; y encontrarás la creencia o las creencias a las que estés reaccionando. Descubrirá el origen de todo mal si te preguntas: "¿Qué o quien estoy juzgando?" o "¿A cual experiencia pasada estoy reaccionando?"

ENFERMEDADES COMUNES

y su origen emocional

- * PRESION ARTERIAL ALTA: coraje, aburrimiento.
- * HOMBROS CAIDOS (dolor en ellos): temor a la responsabilidad.
- * ESTADO DE COMA: venganza
- * ENDURECIMIENTO DE LAS ARTERIAS: tensión reprimida.
- * INFARTO: enojo, coraje, ira.
- * DESORDEN ESTOMACAL: temor en general y a la autoridad.
- * ARTRITIS: coraje, ira explosiva.
- * JAQUECA (en el centro de la cabeza): tensión de sí mismo.
- * OBESIDAD (en las caderas): temor a la relación sexual.
- * OBESIDAD (en el vientre): temor a la autoridad.
- * OBESIDAD (en otras partes): temores variados, venganza o auto-castigo.
- * EMBOLIA: resentimiento y rencor.
- * CANCER: resentimiento reprimido, enojo con sí mismo.
- * HONGOS: culpa, por desobediencia a la autoridad.
- DIABETES: coraje, temor y resentimiento reprimido.
- * BERRINCHE o DEPRESION: desear que el otro se sienta culpable, auto-justificación.

NUTRICION EMOCIONAL

Lunes /
° AMOR:

"Este día yo experimento amor en todas sus manifestaciones, y lo irradío a todas las personas que veo; a las que me ven; en quienes pienso y a las que piensan en mí. Perdono a todos los que me hayan dañado en forma alguna, y pido perdón a los que yo dañé."

Martes /
° PAZ

"Este día yo experimento profunda y completa paz, en todas sus manifestaciones; y la transmito a todas las personas que veo; las que me ven; en las que pienso y a las que piensan en mí. Pido perdón a todos los que yo perturbé su paz, y perdono a los que perturbaron la mía."

Miércoles /
° FELICIDAD

"Este día yo experimento felicidad completa en todas sus manifestaciones. Nada ni nadie puede perturbar mi felicidad completa; como tampoco yo me permitiré perturbar la felicidad de persona alguna."

Jueves /
° OPTIMISMO

"Este día yo experimento optimismo en todas las condiciones y situaciones. Veo el lado positivo de todo y anticipo solo el bien y lo mejor para mí y para todos."

Viernes /
° ALEGRIA

"Este día yo experimento alegría desbordante y sana. La contagio a toda persona que veo; a toda persona que me ve; y lleno de alegría sana todo lugar en que me encuentre."

Sábado /
° COMPRESION

"Este día no juzgo ni critico, ni a mí ni a los otros. Solo comprendo y amo a mí ser y a todos los que veo; y los veo como lo que somos todos: criaturas amadas de nuestro Creador, en proceso de crecimiento."

Domingo /
° FE

"Este día experimento fé ilimitada incondicional en el poder de la Mente Suprema, que opera en mí, en todos y en total. Este día tengo la plena convicción de que, gracias a ella, soy vida, soy magnífico y lo tengo todo."

¡Nueva VIDA en tu vida!

PROGRAMACIONES
Y AFIRMACIONES

Para tu beneficio y el de todos.

° FRASE DE PRECAUCION con la que terminarás toda programación o afirmación siempre:

"... únicamente de la manera más fácil, la que más disfruto y la que es benéfica para mí y para todos. // Está hecho y doy gracias."

-
- 1 AUTO-ESTIMA: "Yo, (.....), ivalgo mucho!. Yo me respeto mucho y me estimo mucho a mi mismo. Acepto que tengo muchas cualidades ahora. Y cada día descubro que tengo aún más y más."
-
- 2 MADUREZ DE JUICIO: "Yo, (.....), he cesado de juzgar y de criticar a los demás y a mí también. ¡Todos somos humanos maravillosos en proceso de crecimiento."
-
- 3 CONTROL DE PENSAMIENTO: "Yo, (.....), Pienso ordenadamente, y mis pensamientos son claros y precisos. Y, sabiendo que lo que pienso me será hecho, solo pienso ESO que me gustaría que me sea hecho."
-
- 4 SEGURIDAD Y DETERMINACION: "Yo, (.....), escojo determinación en vez de la incertidumbre; escojo actuar en vez de procrastinar. Yo tengo confianza y seguridad en mí mismo. Tengo la capacidad para hacer lo que yo quiera hacer."
-
- 5 PARA CONTROL DE EMOCIONES: "Mi vida, mi bienestar y mi salud son más importantes que si alguien me quiere, me admira o reconoce mi labor; que probar si yo o el otro tiene la razón. Lo único importante es: que yo soy importante para mi Creador, quien me dió vida y cu Soy su criatura amada. A la Mente Suprema que me creó le tan mi color y mi estatura, ya que Ella me los dió. Si a Ella le importo tanto y me quiere tanto que me sigue dando vida, no le importa lo que otros piensen o que otros me acepten."
-

Programaciones
y Afirmaciones

- 6 AMOR: "Soy creación suprema. Me amo. Tengo derecho a ser más feliz: lo merezco porque así lo ordena mi Creador."
-
- 7 DE PROTECCION: (en el cine; ante la televisión; de chismes, etc.)
"Con el poder del amor supremo, yo neutralizo estos comentarios, y automáticamente los convierto ahora mismo en amor, paz y bienestar para mí y para todos. Está hecho. Doy gracias."
-
- 8 PROSPERIDAD Y ABUNDANCIA: 1) "Soy merecedor a la abundancia ilimitada por derecho divino. Aquí y ahora la acepto y la agradezco. Ya es mía. La disfruto y la comparto con felicidad."
2) "Yo afirmo que cada peso que yo pagó automáticamente se multiplica por diez o más, para quien lo recibe; y también se multiplica por diez o más para mí. Amo y bendigo a todo aquel que recibe dinero de mí; y amo y bendigo a todo aquel de quien yo recibo dinero. Amo y bendigo a la Mente Suprema, de quien recibimos todo lo que tenemos."
3) "Ahora adquiero todo lo que deseo, y siempre me sobra mucho dinero. El dinero y la riqueza vienen a mí fácilmente, en cantidades ilimitadas ahora; así como el buen juicio y la inteligencia para administrarlas. Esta es ahora mi única convicción."
-
- 9 EXITO Y FELICIDAD: "Toda esta felicidad, esta alegría, estos éxitos, y más, muchos más y más grandiosos, los tengo y los disfruto ahora en el presente. Está hecho y doy gracias."

(Esta afirmación puede también usarse al revivir una experiencia feliz o triunfante; al repasar tu Album de Experiencias Felices; al recordar alegrías y convivencias.)
-
- 10 PARA LA SALUD: "Aquí y ahora afirmo que cada momento, con cada respiración que respiro, la Mente Suprema renueva todo mi ser, con la misma fuerza de vida con que creó todo lo que existe. Mi cuerpo es joven y bello ahora, y es joven y bello siempre. Cada momento, con cada respiración que respiro estoy mejor, me siento mejor y luzco mejor en todos aspectos, gracias al amor infinito de mi Creador. En este aspecto esta es mi única realidad y la estoy gozando plenamente. Está hecho. Doy gracias."
-

Programaciones
y Afirmaciones

- 11 - PARA EL PESO: "Yo, (.....), afirmo que todo lo que como y lo que bebo es automática y saludablemente procesado en mi cuerpo de manera que mi cuerpo esté ahora y esté siempre en salud perfecta, joven, bello y pesando (tantos) kilos. No importa qué como o qué bebo, mi cuerpo siempre pesa (tantos) kilos; siempre es juvenil, muy bello, ágil, flexible y sano en todos aspectos. Está hecho. Doy gracias."
-
- 12 PARA EL AGUA: 1) "Al terminar de beber esta agua, estaré ya gozando plenamente amor, optimismo, seguridad, entusiasmo y bienestar ilimitados. Está hecho y doy gracias."
2) "Al beber esta agua de inmediato dormiré de la manera más tranquila y saludable; descansaré completamente y en la mañana despertaré entusiasta, feliz, descansado y en salud perfecta. Está hecho y doy gracias."
3) Para el tinaco, el garrafón de agua, la jarra en la mesa, etc.
"Afirmo que toda persona que vea, toque, beba o use de esta agua de inmediato se llenará de amor y buena voluntad; gozará prosperidad y disfrutará de armonía y salud perfecta, para bien suyo, mío y de todos. Está hecho y doy gracias."
-
- 13 PROGRAMANDO OBJETOS: "Cada vez que uso (mi peine, mi teléfono, mi autobús, mi máquina de escribir, mi cepillo de dientes, etc.) gozo más ... (tranquilidad, creatividad, seguridad, armonía y comprensión, etc.)"
-
- 14 PARA MI YO TOTAL: "Yo, (.....), siempre estoy abierto y receptivo a fortalecer y mejorar todos los aspectos de mi persona y de mi vida. Yo tomo nota de la grandiosidad de la creación y me mantengo consciente de que los demás y yo somos parte de ella."
"Este día y diariamente yo me ocupo de tomar unos minutos a reflexionar sobre el mundo maravilloso que se brinda y se entrega a mí sin restricciones. Diariamente alimento mi alma y comprendo más y más ese poderío que llamamos ¡VIDA!"
-

Graba estas afirmaciones en cassette;
memorízalas y utilízalas
según la ocasión correspondiente.

FORMULA PARA EL

G R A N C A M B I O

INGREDIENTES:

- 1 DESEO / Decide con mucho detenimiento qué y cómo deseas ser, y qué deseas tener y hacer; cuidando que tu deseo no dañe a persona alguna, incluyéndote a ti mismo(a), ni viole el libre albedrío de nadie.
- 2 FE / Crée que tienes lo que vas a decretar antes de tenerlo. Crée que el poder que ejecuta tu orden puede hacer y hará lo decretas.
- 3 IMAGINACION CONTROLADA / Imagina únicamente ESO que deseas o que te gustaría ser / tener / hacer / y sentir. Lo que imagines, eso tendrás. Controla, dirige y cuida tu imaginación con celo.
- 4 CONCENTRACION / Fija y concentra tu atención completa en la afirmación y la imagen que vas a decretar. Evita que el poder se disperse.
- 5 VISUALIZACION / Dale a tu poder la "fotografía mental" de tu decreto. "Ve" en tu ojo mental lo que deseas como un hecho ya realizado.
-

G R A N

FORMULA para el

C A M B I O

- 6 CANCELACION / Recuerda que es necesario desocupar para volver a ocupar. Cancela los decretos, opiniones y creencias que tenías relacionados al aspecto que estés modificando.
-
- 7 PERDON / Perdonarte a ti mismo(a), pedir perdón y perdonar a otros; desalojar de tí, todos los pensamientos y emociones corrosivos para dar, a cambio, alojamiento al amor, la felicidad y la armonía.
-
- 8 AMOR / Amor es el nombre que se da al carácter del Creador. Es la fuerza más potente de todas las que existen... porque es la UNICA que todo lo puede. El hombre que ama bien, el que comprende y utiliza el poder del amor, es el hombre que mueve montañas.
-
- 9 OPINION Y DECISION POSITIVA / Hay solo dos carriles: el positivo y el negativo. Recuerda que toda opinión y toda decisión que tomes, es un decreto que forzosamente viajará, se reproducirá y te regresará por el carril al que corresponde. Así que: mantente en el carril positivo siempre.
-
- 10 ACTUACION / Actúa físicamente como si lo que decretaste ya fue realizado.
-
- 11 PRECAUCION / Recuerda el terminar siempre con la frase de precaución, por si lo que afirmas pudiera implicar algún daño del que no te hayas percatado.

Esta es la frase:

"... únicamente de la manera más fácil, la que más disfruto y la que es benéfica para mí y para todos. Esta hecho... y doy gracias."

C R I S I S

CAMBIA LAS "CRISIS" A OPORTUNIDADES, ESTAS SON CAMBIOS EN SI. DESPUES DE UNA CRISIS OCURRE UN CAMBIO (POSITIVO O NEGATIVO), ESTE DEPENDE DE MI ACTITUD, POR LO TANTO ES IMPORTANTE CAMBIAR DE ACTITUD FRENTE A LO QUE ESTA OCURRIENDO; ES DECIR, NO HUYAS.

RESPONDER AL RETO NO A LA AMENAZA, ESTO ACELERA TU PROCESO SIEMPRE

ANALIZAR CONCIENZUDAMENTE QUE ES LO PEOR QUE ME PUEDE PASAR EN ESA "CRISIS", IRSE HASTA EL EXTREMO Y DAR RAZONES CONTUNDENTES SOBRE QUE PASA. SIEMPRE ESTAR EN LA POSICION DE PENSAR, TENGO TODO PARA GANAR Y NADA PARA PERDER.

CUANDO UNA PUERTA SE CIERRA OTRA SE ABRE; HAY QUE SABER VERLA Y PROVECHARLA.

ELIMINAR VIEJAS CICATRICES EMOCIONALES. NINGUNA CICATRIZ EMOCIONAL PUEDE SER CURADA (PORQUE LA GRABA MAS), TIENE QUE SER ELIMINADA, EXTIRPADA POR EL PERDON.

"PUEDO PERDONAR PERO NO PUEDO OLVIDAR" ES OTRA FORMA DE DECIR NO PERDONO.

EL PERDON DEBE SER COMO UNA NOTA CANCELADA, QUE SE DESTRUYE PARA QUE NUNCA PUEDA SER ENSEÑADA NI USADA CONTRA NADIE.

HAY QUE CONSEGUIR EL PROPIO CONSENTIMIENTO DE OLVIDAR. ELIMINAR EL SENTIMIENTO DE MORALMENTE SUPERIOR. NO PERDONAR POR SENTIRSE GENEROSO, O PORQUE YA SUFRIERON LO SUFICIENTE.

"SI YO SOY MI PROPIA CAUSA" NADIE ME HIZO DAÑO, POR LO TANTO
¿QUE ES LO QUE YO PERDONO?

EL VERDADERO PERDON VIENE SOLO CUANDO PODEMOS VER Y EMOCIONAL-
MENTE ACEPTAR QUE NO HAY, NI HUBO NADA QUE NOSOTROS TENGAMOS
QUE PERDONAR.

SE CANCELA LA DEUDA PORQUE SIMPLEMENTE NO ES VALIDA, YA QUE YO
SOLO ME LASTIMO.

NOS UNIMOS A LO QUE AMAMOS PERO TAMBIEN NOS ATAMOS A LO QUE
ODIAMOS.

LAS CRISIS SON LA RESPUESTA A NUESTRAS NECESIDADES, ES LA ACUMU-
LACION DE "PROBLEMAS" SIN RESOLVER. SUPERARLAS NOS VAN A PERMI-
TIR UN CAMBIO IMPORTANTE Y EL RECONOCIMIENTO DE QUE SOMOS CAPA-
CES.

A U T O C O N F I A N Z A

AQUEL QUE TIENE POCA O NINGUNA CONFIANZA EN SI MISMO SE SENTIRA AGREDIDO.

NO DEPENDER EMOCIONALMENTE DE NADIE, ENTENDER QUE YO GENERO MI PROPIA EMOCION.

EL QUE TIENE AUTOCONFIANZA:

- LE PONE TANTO O MAS ENFASIS AL DAR, QUE AL RECIBIR.
- NO HA DESARROLLADO UNA NECESIDAD COMPULSIVA DE SER AMADO O ACEPTADO (SABE QUE HABRA ALGUNOS A LOS QUE NO LES AGRADE).
- NO SOLO SE CONSIDERA UN RECIPIENTE PASIVO DE LAS COSAS BUENAS DE LA VIDA, VA POR ELLAS.
- ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SU PROPIA VIDA Y NO PONE LAS RIENDAS DE SU DESTINO EN MANOS DE OTROS, NI CREE EN LA "SUERTE", HACE LA "SUERTE".
- SABE QUE NI LA VIDA, NI OTRAS PERSONAS LE DEBEN CONSIDERACION, APRECIACION, AMOR, FELICIDAD, ETC.
- NO SE SIENTE ENGAÑADO, AGRAVIADO O LASTIMADO CUANDO ALGUIEN NO RESPONDE COMO EL ESPERABA QUE LO HICIERA (SABE RESPETAR).

NO TE INVOLUCRES CON SENTIMIENTOS AJENOS, MEJOR GENERA LOS PROPIOS Y QUE SEAN POSITIVOS.

- VER LAS COSAS AJENAS COMO EN UNA BUTACA DE CINE Y COMO PELICULA, (NO TRATAR DE IMPONER MI RAZON).
- NO PERMITIR QUE ME MANIPULEN (MEJOR AUTOMANIPULARSE) SONREIR SIEMPRE.
- NO TENGO QUE RESPONDER, ME PUEDO QUEDAR CALLADO Y NO PERMITIR EL DESEQUILIBRIO EMOCIONAL.

- SI CREES QUE TE ES DIFICIL NO INVOLUCRARTE, RETRASA LA ACCION (CUENTA HASTA 10), TOMA DECISIONES EN FRIO.
- PRACTICA EL CAMBIAR DE CANAL PARA EVITAR INVOLUCRARTE.
- SALTE DEL CUADRO TRATANDO DE SER ESPECTADOR Y NO PROTAGONISTA, SER ESPEJO, VERME ENFRETE DE LA SITUACION.
- NO PERMITIR INVOLUCRARSE EN UNA CIRCUNSTANCIA PENOSA, DOLOROSA, ANGUSTIOSA, PORQUE ME ALTERA EMOCIONALMENTE.

ELEMENTOS DE AYUDA

TOMAR LAS DECISIONES EN FRIO.

OCUPATE, NO TE PREOCUPES.

EL PERDON NO EXISTE, SALVO SI ES PARA MI MISMO.

RESPONDE SOLO AL PRESENTE

CUANDO VAYAS A DORMIR, DUERME.

CUANDO VAYAS A COMER, COME.

CUANDO VAYAS A GOZAR, GOZA.

JAMAS VEAS EL MAÑANA O EL PASADO CON ANSIEDAD.

NO VIVAS EN LA HISTORIA.

AL VIVIR EN EL AQUI Y EN EL AHORA, TRABAJAS EMOCIONALMENTE
EL MAÑANA.

NO CAMBIARAS JAMAS EL PASADO, NO VIVAS EN EL FRACASO

NI EN EL ERROR,

NO TE CASTIGUES POR LO QUE OCURRIO, ALIENTATE EN LO QUE HACES
DISFRUTA LO QUE VIVES AHORA.

PERDONATE, RECONOCETE,

EL PERDON ESTA EN RELACION CON EL AMOR QUE GENERAS.

T A R E A

APRENDE A ESTAR CONTIGO, DEDICATE VEINTE MINUTOS PARA CONOCERTE,
NO TENGAS MIEDO DE CONOCERTE, DISFRUTA TU PRESENCIA. ORGANIZA TU
TIEMPO Y PIENSA SI A LA PERSONA MAS IMPORTANTE DE TU VIDA LE RE-
GALARIAS VEINTE MINUTOS.

INSTANTES

SI PUDIERA VIVIR NUEVAMENTE MI VIDA, EN LA PROXIMA TRATARIA DE COMETER MAS ERRORES. NO INTENTARIA SER TAN PERFECTO. ME RELAJARIA MAS. SERIA MAS TONTO DE LO QUE HE SIDO, DE HECHO TOMARIA MUY POCAS COSAS EN SERIO. SERIA MENOS HIGIENICO. CORRERIA MAS RIESGOS, HARIA MAS VIAJES, CONTEMPLARIA MAS ATARDECERES, SUBIRIA MAS MONTAÑAS, NADARIA MAS RIOS. IRIA A LUGARES A DONDE NUNCA HE IDO, COMERIA MAS HELADOS Y MENOS HABAS, TENDRIA MAS PROBLEMAS REALES Y MENOS IMAGINARIOS.

YO FUI UNA DE ESAS PERSONAS QUE VIVIO SENSATA Y PROLIFICAMENTE CADA MINUTO DE SU VIDA; CLARO QUE TUVE MOMENTOS DE ALEGRIA. PERO SI PUDIERA VOLVER ATRAS TRATARIA DE TENER SOLO BUENOS MOMENTOS. POR SI NO LO SABES, DE ESO ESTA HECHA LA VIDA, SOLO DE MOMENTOS. NO TE PIERDAS EL AHORA. YO ERA UNO DE ESOS QUE NUNCA IBAN A NINGUNA PARTE SIN UN TERMOMETRO, UNA BOLSA DE AGUA CALIENTE, UN PARAGUAS Y UN PARACAIDAS; SI PUDIERA VOLVER A VIVIR VIAJARIA MAS LIVIANO.

SI PUDIERA VOLVER A VIVIR COMENZARIA A ANDAR DESCALZO A PRINCIPIOS DE LA PRIMAVERA Y SEGUIRIA ASI HASTA CONCLUIR EL OTOÑO. DARIA MAS VUELTAS EN CALESITA, CONTEMPLARIA MAS AMANECERES Y JUGARIA CON MAS NIÑOS, SI TUVIERA OTRA VEZ LA VIDA POR DELANTE, PERO YA VEN, TENGO 85 AÑOS Y SE QUE ME ESTOY MURIENDO...

JORGE LUIS BORGES

" H O Y "

NUESTRO MUNDO EXTERIOR NO ES NADA MAS QUE EL REFLEJO DE NUESTRO MUNDO INTERIOR. NUESTROS OJOS VEN SOLO LO QUE HAY EN NUESTRA MENTE; SOMOS NOSOTROS LOS QUE DAMOS FORMA Y VIDA A LAS COSAS, LAS LLENAMOS DE LUZ Y ALEGRIA O DE TRISTEZA. EL MISMO PAISAJE CONTEMPLADO SIMULTANEAMENTE POR UN GRUPO DE PERSONAS, TENDRA PARA CADA UNO UNA BELLEZA DISTINTA E INCLUSIVE SER FEO PARA ALGUNO.

¿QUE ESPERAMOS CADA AMANECER, DEL DIA QUE APENAS EMPIEZA? LA MAYORIA DE LAS VECES NADA; ESTAMOS SEGUROS DE QUE SERA COMO CUALQUIER OTRO DIA, RUTINARIO, GRIS, VACIO. EN MUCHAS OTRAS OCASIONES LO QUE HACEMOS ES TODO LO POSIBLE POR AMARGARNOS Y AMARGARLES A LOS DEMAS EL DIA.

NOSOTROS MISMOS FORJAMOS CADA DIA NUESTRO PROPIO DESTINO; ES NUESTRA ACTITUD MENTAL FRENTE A LA VIDA LA QUE VA A DECIDIRLO TODO, BUENO O MALO, LUMINOSO U OSCURO, EXITO O FRACASO.

NOS QUEJAMOS DEL PRESENTE PERO DEJAMOS PARA EL MAÑANA NUESTRO FUTURO, RESERVAMOS PARA EL NUESTRA ALEGRIA Y AUN NUESTRA SALUD ---- ¿PORQUE PARA MAÑANA? ¿CUANDO ES MAÑANA? MAÑANA NO HA NACIDO, -- NUNCA LLEGA, AYER ESTA MUERTO, SOLO HOY ES NUESTRO, ES TODO LO QUE TENEMOS, VIVAMOSLO PLENAMENTE.

HOY ES EL DIA EN QUE DEBEMOS ESTAR ALEGRES, SANOS, ES EL DIA EN EL QUE DEBEMOS HACER AQUELLO QUE HEMOS ESTADO POSPONIENDO PARA MAÑANA.

HOY PONDRE TODO MI EMPEÑO EN HACER MEJOR LAS COSAS QUE REALICE, APRENDERE ESO QUE QUERIA SABER, CUMPLIRE MI DEBER CON ENTUSIASMO, TRATARE A TODAS LAS PERSONAS AMABLEMENTE, HOY ES UN DIA LLENO DE ILUSIONES, DE ESPERANZA, DE FE.

HOY ES EL DIA PARA EMPEZAR A CONSTRUIR MI FUTURO Y LO HARE PONIENDO TODO MI ESFUERZO, MI ENERGIA Y MI ENTUSIASMO.

HOY NO PERDERE MIS HORAS EN COSAS VANALES QUE ME PERJUDICAN Y PERJUDICAN A MI PROJIMO.

HOY VERE SOLAMENTE EL LADO BUENO, AMABLE Y HERMOSO DE LAS GENTES Y DE LAS COSAS.

HOY TRATARE A LAS PREOCUPACIONES Y A LOS PROBLEMAS COMO A DOS INTRUSOS, REDUCIENDOLES A SUS VERDADERAS PROPORCIONES. ¡LOS ALEJARE DE MI, LOS ANIQUILARE!

"VIVIRE HOY COMO SI FUERA EL ULTIMO DIA DE MI VIDA" DICE OG MANDINO, "NO PERDERE NI UN SOLO MINUTO EN LAMENTARME POR LO QUE PASO. EL AYER NO SERA PARA MI UNA LOZA QUE ME IMPIDA VIVIR PLENAMENTE EL HOY".

HOY NO MAS TEMORES, NO MAS PALABRAS, SIN ACCION, NO MAS PRETEXTOS PARA ELUDIR MIS OBLIGACIONES, ES MEJOR ENFRENTARSE A ALGO Y FRACASAR SIN INTENTARLO.

NUESTRO LEMA, NUESTRA DECISION, DEBE SER:

¡LO HARE HOY, PUEDO Y DEBO HACERLO HOY, EL MAÑANA NO EXISTE!

CURSO DE AUTORREALIZACION

BIBLIOGRAFIA

LA LLAVE DE LA VIDA Y DEL EXITO

Adolfo Torres.- Editorial Orión.

USTED ES MEJOR DE LO QUE SE CREE

Dora Albert.- Compañía Editorial Continental, S.A.

GUIA PARA UNA VIDA FELIZ

Norman Vincen Peale.- Compañía Editorial Continental, S.A.

DESCANSE Y VIVA

Joseph A. Kennedy.- Compañía Editorial Continental, S.A.

LA MENTE EN LAS RELACIONES HUMANAS

Dan Custer.- Compañía Editorial Continental, S.A.

PSICO-CIBERNETICA

Maxwell Maltz.- Herrero Hnos., Sucs., S.A.

LA IMAGEN DE SI MISMO

Maxwell maltz.- Herrero Hnos., Sucs., S.A.

EL EXITO A TRAVES DE UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA

Napoleón Hill y W. Clement Stone

AMOR A SI MISMO

Georgina Greco.- Editorial Libra, S.A. de C.V.

YO ESTOY BIEN, TU ESTAS BIEN

Dr. Thomas A. Harris.- Editorial Grijalbo

PODER SIN LIMITES

Antony Robbins.- Serie Autoayuda y Superación.- Edit. Grijalbo

TUS ZONAS ERRONEAS

Dr. Wayne W. Dyer.- Serie Autoayuda y Superación.- Edit. Grijalbo

EL LIBRO DE LA TERAPIA GESTALT

Dr. Joel Latner.- Editorial Diana

HACIA UN EXITO ILIMITADO

Og Mandino.- Editorial Diana

SER, HACER Y TENER

Michel Domit.- Editorial Diana

LA MAGIA DE LA SONRISA
Dutch Boling.- Selector

FORMAR HIJOS EXITOSOS
Dr. Víctor B. Cline.- Selector

NACIDOS PARA TRIUNFAR
James / Jongeward.- Adisson-Wesley Iberoamericana

UN ARTE DE VIVIR
André Maurois.- Ediciones Libro-Mex

CONTROL CEREBRAL Y EMOCIONAL
Narciso Irala.- Librería Parroquial de Clavería.- Floresta 79.

PERSONA Y FELICIDAD
Raúl Gutiérrez Sáenz.- Editorial Esfinge, S.A. de C.V.

LAS GLANDULAS NUESTROS GUARDIANES INVISIBLES
M. W. Kapp.- Editorial Distribuidora Lemuria, S.A.

EL CUERPO HUMANO
Alan E. Nourse y los redactores de los libros TIME-LIFE. de bolsillo

EL PODER DE LA MENTE
Dr. Arthur Winter y Ruth Winter.- Javier Vergara Editor.

LA CLAVE DE SU BIENESTAR FISICO Y MENTAL
Selecciones del Reader's Digest.- Impresora y Editora Mexicana, S.A. de C.V.