Todos quieren cambiar de percepción de la vida, pero no saben como hacerlo. Sin embargo, es muy fácil… ¿Qué decís Lucía? ¿fácil? ¡Si yo lo intento cada día y no lo logro!!!!!!!!!! Puede decir usted.

Si digo que es fácil, es porque lo es. Miles de personas que emprendieron el camino del desarrollo de la inteligencia emocional, lo logran. Si fuera tan difícil seguramente no serían tantos los que dan su testimonio.

Le doy un ejemplo para que se de cuenta, lo entenderá desde el lado opuesto. Seguramente usted que está enojado, resentido, amargado, piensa en lo que le hicieron, en que la vida o Dios lo castigaron, dándole todo tipo de sinsabores, desgracias, etc. usted concentra su atención en ello, la mayor parte de su tiempo.

Sus películas mentales construyen sus estados, del mismo modo que si ve un film donde se ven cosas dramáticas y seguramente no se divertirá, sino que se sentirá triste y no podrá evitarlo. A diferencia del film, sus películas mentales se repiten una y otra vez, impidiéndole ver otra cosa.

Si sus películas mentales en lugar de proyectar situaciones negativas se enfocaran en sus logros, en sus proyectos, o en las cosas buenas de la vida, seguramente su estado de ánimo será diferente. Sería como elegir una película que lo divierta, o que lo haga disfrutar de hermosos paisajes o escenas de amor y ternura.

Estoy de acuerdo con que si está viviendo una situación triste o conflictiva, no estará contento. Pero si trata de alegrarse con una reunión de amigos o bailando un tema movido, lo superará, ya que cambiará su química.

Muchos piensan que esto es aturdirse. Nada de eso, aturdirse es repetir una y otra vez, un pensamiento sobre lo ocurrido y que lo saca de un presente, lleno de oportunidades.

El problema surge del hábito nocivo, de quedarse tildado en lo que ya pasó. Pensando en lo negativo, que genera una química que lo invalida para ver el lado bueno de la vida.

Seguramente si aprende a manejar los pensamientos como manejaría el control remoto, cambiaría la película y de llorar, pasaría a reír tan fácilmente como cuando aprieta un botón.