


enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...



Inglés

para conversación

Prof. Mabel Blanc

Lo malo del presente.



**“Si miras solo lo malo del presente, puedes perder la fe en el futuro
Y olvidar los medios que tienes para salir de la situación”**

¿Para qué volver a hablar del presente si la mayoría ya conoce este amable consejo? ¿A qué consejo me refiero? Al consejo que nos dice que nos concentremos a vivir el presente. Considero que nunca está acabado ningún tema de estudio y siempre tendremos la oportunidad de aprender más, para poder vivir mejor. Hoy nos enfocaremos al estudio de lo negativo que nos acontece en ese periodo de la vida que llevamos el presente.

Encararemos lo negativo en nuestra área laboral o en nuestra área educativa, o en la amorosa, en la familiar, en lo social, en lo económico; es decir nos enfocaremos a nuestra vida actual.

Lo primero a preguntarse es: cuanto tiempo de vida quieres abarcar en tus reflexiones sobre el presente: ¿una hora? ¿Seis horas? ¿Un día? ¿Una semana? ¿Un mes? ¿Un año? ¿Cuánto tiempo quieres abarcar en tus reflexiones en tus preocupaciones, en tus propósitos o metas? No está de más, que puedas seleccionar varias opciones, por ejemplo una hora y todo éste día. O una día y

toda una semana, o, un mes, o todo éste año. Lo que es aconsejable es que selecciones un tiempo.

¿Ya lo seleccionaste?

El siguiente paso es que te des permiso de pensar y encarar las cosas buenas y las malas que te están sucediendo en ese periodo de tiempo que escogiste.

Como no puedes saber qué es lo que te estará sucediendo durante toda la semana que está por venir, te darás cuenta que tan solo te puedes centrar en lo que te está sucediendo en éste preciso momento, y nadie te garantiza que lo que te esté sucediendo en este momento, va a durar toda la semana, sea bueno o malo ¿o sí?

Bueno la verdad sí. Tú y solo tú, puedes pensarlo, asegurarlo y garantizarlo, pero eso ya está un poco salido de la realidad objetiva. Si te fijas bien, pueden ser cosas buenas o malas lo que te está sucediendo en el presente, sin embargo:

- a) No puedes garantizar cuánto tiempo va a durar.
- b) la mayoría de lo que vivas, depende de lo que tú hagas, de lo que piensas y de lo que vayas reflexionando. Depende de ti, de tu carácter, de tu manera de pensar lo que haces, y secundariamente de lo que hacen contigo, incluso aunque no estés equivocado de tus interpretaciones

El consejo es que, al pensar en las cosas malas que te están sucediendo, piensa también en las cosas incorrectas que tú estás haciendo, y que están contribuyendo a que, lo que tú deseas no te salgan bien, a que te sucedan cosas malas.



Por incorrectas me refiero a inexactas, imperfectas e imprecisas. Y sobre todo me refiero no solo a pensamientos, sino también a actitudes y comportamientos. Es decir no me refiero a un criterio moralista, sino a un criterio objetivo.

¿Qué hay a tu alrededor que no contribuye a que salgan bien las cosas? ¿Qué has hecho para modificar lo que está a tu alrededor? ¿Qué es lo que aún no haces, para poder modificar lo que está a tu alrededor y que se oponga a que salgan bien las cosas?

Épale bárbaro ya me atiborraste de preguntas.
Aún ni contesto la primera



¿Cuáles son las herramientas que aun no has utilizado para que salgan bien las cosas? ¿En qué otras áreas de tu vida si las has utilizado? ¿Qué otras personas si las utilizan y les va bien por utilizarlas?



¡A qué herramientas se refiere!

¿Qué acciones has pensado llevar a cabo pero aún no las llevas a cabo y que sabes que te beneficiarían en lo que deseas mejorar? ¿Lo que tu deseas obtener, realmente estás capacitado para obtenerlo?

No está de más saber que si solo miras todo lo negativo que te está sucediendo, esa parcialidad te despierta una serie de emociones que te nublan la vista y que te impiden valorarte a ti y a lo que te rodea adecuadamente. Por ejemplo te impiden valorar las herramientas que tú si posees para salir delante de la situación negativas en que estás, o las buenas intenciones que los demás tienen hacia ti.



¡A qué herramientas se refiere Pinkv

Recuerda que tus emociones negativas siempre

serán tus peores enemigos... y ellos viven en tu propia casa, son como parásitos que viven contigo y que tú ni cuenta te das;



Yo no tengo ningún parásito.

Es como traer amibas en tu cuerpo, y solo te das cuenta de ellas hasta que te producen síntomas, porque si no te producen síntomas no te das cuenta; o también suele suceder que te detectan amibas de pura casualidad en un examen de laboratorio y te dice el médico que tienes amibas, la primer reacción es que no lo vas a creer, no lo vas a aceptar ¿Por qué razón? por la razón de que no tienes síntomas, es decir no te das cuenta. No te quejas de nada.



Ya díles apá y no la hagas de emoción

¿A qué emociones negativas me refiero? a la envidia, a la codicia, a los celos, al rencor, a la avaricia, a la agresividad, a la lujuria, a la promiscuidad sexual o a la promiscuidad de cualquier otra índole, la lucha incansable por el poder. Y todas ellas se reflejan a nivel consciente como una insatisfacción en tu vida.



Mi vida ha sido un perfecto fármaco.

No le hagas caso al Doc.



Aclaro que me refiero tanto a las emociones como a los pensamientos y los comportamientos concomitantes. Y no es cualquier insatisfacción es una real y profunda insatisfacción existencial. Y esa insatisfacción se puede expresar de múltiples maneras, entre ellas: miedos, desánimo, desaliento, derrotismo, depresión, tendencia a culpar a los demás o simplemente insatisfacción con la vida que has llevado o insatisfacción sin precisar la causa. Malestar emocional que en ocasiones se

expresa en malestar físico. Es decir no hay alegría constante en tú corazón.

¿A poco no nos damos cuenta?



Y es que no nos damos cuenta porque nuestros mecanismos defensivos que nos protegen de la angustia, nos impiden darnos cuenta de todas esas emociones y comportamientos negativos. Por lo general nos damos cuenta hasta que dañamos a otros o los perjudicamos con nuestro carácter y comportamiento; y de pasada nos perjudicamos a nosotros mismos. O cuando nos vemos perjudicados por otros como una reacción a nuestro comportamiento. O simplemente sentimos una molestia sin saber la razón.



Yo soy un poquillo envidiosilla, pero nada



En el mercado

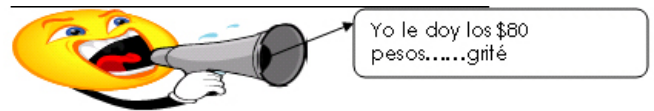
Hace poco andando de compras en un mercado al aire libre, en donde puede encontrarse múltiples cosas, observo de lejos un objeto que yo andaba buscando, en ese preciso momento otra persona lo ve y lo agarra, lo observa, y le dice a un posible amigo que lo acompañaba, "me gusta", ivoy a preguntar cuánto cuesta!, vamos a decir que era su amigo, y éste le contesta "algunos \$40 pesos". ¿Cuánto cuesta? Pregunta el posible comprador.

La vendedora le contesta que \$100 pesos. El comprador le regatea y la señora le dice: ni para usted ni para mí: se lo doy en \$80 pesos. El comprador no está conforme con el precio. Sigue observando el objeto.

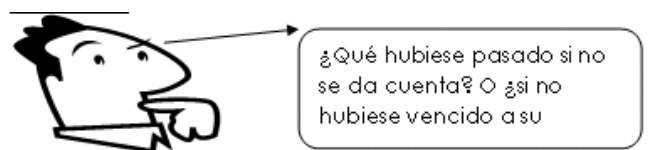
Yo estaba expectante, con el oído bien aguzado, mis ojos casi se me salían de mis órbitas, solo veía el objeto envidiado, solo escuchaba la charla

de los dos, todo el ruido que es capaz de oírse en un mercado se había apagado repentinamente, nada escuchaba, nada veía, nada me gustaba.

En eso me di cuenta de mi reacción envidiosa, mi primer pensamiento fue: yo lo quiero, me sentía mal, sentí la envidia y mi pensamiento fue querer decirle a la vendedora, que yo le doy los \$100 pesos, pero me frené, y no dije nada, pero sentía mi reacción envidiosa. Al tomar conciencia me dio gusto de ésta toma de conciencia y me empecé a tranquilizar. Sigo escuchando. Y viene lo peor. El señor sigue regateando a que lo deje más barato y le da argumentos para que se lo deje más barato. Y le ofrece menos de los \$80 pesos.



En ese momento estaba a punto de hablar y de decirle ¡yo le doy los \$80 pesos! pero me callé y me empezó a dar mucha gracia como estaba reaccionando yo, obviamente que sin decir una sola palabra, todo era mental y corporal, cada vez fui venciendo mi reacción envidiosa, hasta que finalmente empecé a sentir alegría porque esa persona consiguió lo que quería, ¡y a menos de \$80 pesos! Me retiré y seguí caminando y aún sentía el malestar envidioso, aunque mentalmente me sentía bien. Me daba risa de mi mismo, al darme cuenta de mi reacción envidiosa, que se presentó inesperadamente. Finalmente me dije: me acabo de encontrar nuevamente a otro maestro de la envidia, que me recordó que siempre hay que luchar contra esas emociones que aparecen en el momento menos esperado. Me dio mucho gusto e insensiblemente se me retiró todo malestar.



Si no me hubiese dado cuenta de mi reacción envidiosa, es posible que hubiese andado de malas mínimamente todo ese día, simplemente ya no hubiese andado cómodo en el mercado y me hubiera retirado. Y sí me hubiese dado cuenta, pero no la hubiese vencido como se dice, hubiera criticado a ese comprador que poseía el objeto envidiado por mí. O hubiese criticado al comprador, o criticado al objeto o a los dos. Y hubiese andado enojado todo ese día y si la envidia hubiese sido

muy intensa, mi reacción envidiosa hubiese durado más días. A propósito esa persona ni cuenta se dio que yo también quería ese objeto.

Considero que toda persona en donde impera la envidia, la desconfianza en los demás, la ira, le codicia, la avaricia, la agresividad: psicológicamente ha perdido la fe en sí mismo. Ha perdido la confianza en sí mismo, ha perdido la confianza en su capacidad de amar, ha perdido la confianza en utilizar bien sus herramientas y su capacidad de tolerancia hacia las diferencias con los demás ha disminuido. Ha perdido objetividad en sus reflexiones acerca del comportamiento social.



¡Qué cuáles son las herramientas que poseemos!

Nuestras Herramientas.

Todos tenemos la capacidad de enfrentarnos a nosotros mismos y solucionar adecuadamente las emociones y pensamientos que nos perjudican. Tenemos la capacidad de desprendernos de todo aquello que nos hace daño y que prolonga nuestros miedos y nuestras angustias y malestar en general. Tenemos la capacidad de vencer a nuestros temores, de enfrentar nuestras limitaciones, tenemos la capacidad de modificar aquellos valores que nos han enseñado y que nos perjudican, tenemos la capacidad de reflexionar desapasionadamente, de pensar objetivamente, tenemos la capacidad de corregir nuestros errores, tenemos la capacidad de siempre aprender cosas nuevas y positivas que nos ayuden a ser mejores, la capacidad de desprendernos de lo que ya es innecesario en nosotros, tenemos la capacidad de saber esperar, de confiar. Todos tenemos la capacidad de amarnos y ser cariñosos con nosotros y con la gente que nos rodea. Tenemos la capacidad de perdonar y de perdonarnos. Tenemos la capacidad de enfrentarnos a cualquier emoción o pensamiento negativo y vencerlo. Tenemos la capacidad de ser amables y respetuosos con nosotros mismos y con nuestro prójimo. Tenemos la capacidad de estudiar y capacitarnos.

Tenemos la capacidad de conocernos profundamente. Tenemos la capacidad de ser sociables y responsables. Tenemos la capacidad de creer en Dios. Tenemos la capacidad de creer en ese ser intangible y amoroso y de creer que somos parte

de Él.

Todas estas herramientas nos enseñan a vivir el presente con alegría, con fe, con amor, con confianza. Con fe tanto en nuestra vida presente como en la futura.

Volvamos a ese consejo que leí en alguna parte de la Biblia y analicémoslo:

“Si miras solo lo malo del presente, puedes perder la fe en el futuro y olvidar los medios que tienes para salir de la situación”

“Si miras solo lo malo del presente,

- 1. Puedes perder la fe en el futuro y**
- 2. Olvidar los medios que tienes para salir de la situación”**

Es decir son consejos muy sabios y simples, que por simples poca gente le hace caso, los demás somos como burro sin mecate, corriendo de un lugar para el otro y sin hacerle caso a nadie, ni a nuestro patrón.

Si examinamos ese sabio consejo, veremos que se refiere a dos tiempos:

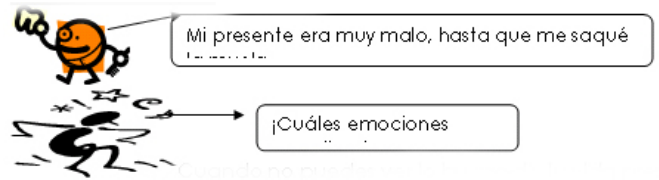
a) El tiempo futuro. Perdemos la fe y la esperanza en el futuro. Y de rebote al perder la fe y la confianza en el futuro el presente lo sentimos más injusto. Cuando en realidad estamos en una situación totalmente subjetiva.

b) El tiempo presente. Olvidamos todas las herramientas que poseemos. Y además de las personales, olvidamos nuestras amistades, nuestra familia, a nuestros compañeros, nuestra hermandad, y acabamos por sentirnos solos.

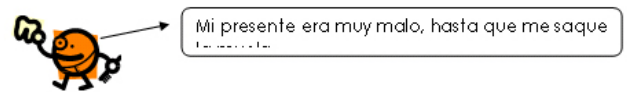
Así que para mí el consejo es:

Que no solo mires lo malo del presente, mira también lo bueno del presente.

Considero que si no puedes encontrarle nada bueno a tu presente es porque ya estás invadido de esas emociones negativas ya mencionadas. Cuando tienes un dolor intenso de muelas solo piensas en el dolor de muelas, a todo lo demás no le haces caso.



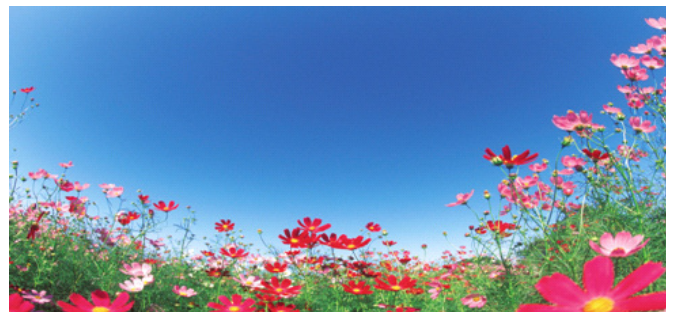
Cuando no puedes ver lo bueno de tu vida presente es porque, la envidia, la codicia, la avaricia, el deseo por el poder, los celos, el rencor, la desconfianza, el miedo ya se han apoderado de ti; puedes tal vez aceptar que los tienes, pero no te los puedes quitar. Eso te hace perder la fe en el futuro y olvidarte de los medios que tienes para salir de la situación en la que estés. Ya te recordé a que medios considero se refiere el autor. Y si aún así no puedes. Entonces llegó el momento de buscar ayuda tanto psicológica como espiritual.



Es decir cuando tienes una muela infectada, eso te impide pensar que tus cinco sentidos están bien, tu capacidad, de ver, de oír, de oler, de palpar, de sentir, de degustar están bien, tu hígado funciona bien, tu corazón, tu páncreas, tus glándulas etc., te olvidas que tienes amigos, que tienes familia, que tienes cerebro, que puedes pensar, inventar, crear, aprender, reflexionar,..... Que tienes a Dios. ¡Solo piensas y sientes lo malo del pre -sente: tú dolor de muelas!

Me retiro con la misma frase que inicié:

**“Si miras solo lo malo del presente:
Puedes perder la fe en el futuro
Y olvidar los medios que tienes para salir de
la situación”**



Buenos días Dios de los Cielos
Gracias por darme un día más de vida
Gracias por permitirme ver la luz de un nuevo día

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)
[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)
[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)
[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)
[La Ley de la Atracción](#)
[Cómo lograr tus Objetivos](#)
[Curso de Desarrollo del Talento](#)
[Curso de autoayuda](#)
[Basta de miedo a volar!](#)
[Dejar de ser víctima](#)
[Crea Abundancia en Tu Vida](#)
[Ayuda a tus hijos a aprender](#)
[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)
[Taller de Risoterapia](#)
[Desarrollo de la Inteligencia](#)
[Ecología Global](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Curso Psicología transpersonal](#)
[Curso de para Dejar de fumar](#)
[Curso de Visualización Creativa](#)
[Curso de Expresión de emociones](#)
[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)
[Curso de Superación Personal](#)

Te pido me ayudes a sacar mis dones amorosos
Dios, gracias por ser parte de mí
Dios de los Cielos gracias, por darme un día más de vida

Con cariño para todos ustedes.

Kaleb.

Les envío este escrito

- Aconsejándoles que no se centren por mucho tiempo en las partes malas del presente
- Y recordándoles que las personas que sufren de quemaduras muy graves, se benefician y se curan a partir de sus propias partes buenas, que los médicos llaman injertos, jamás se aliviarán y curarán de sus partes malas.