

LA LAMPARA MÁGICA



LA LAMPARA MÁGICA

¿Qué deseas?

Antes de que consigas que tus sueños se cumplan, debes decidir qué deseas. Cuando las personas no obtienen lo que desean de la vida, suele ser porque no saben lo que quieren. Trabajan una semana tras otra, y sueñan con la buena vida, pero rara vez formulan una idea clara de lo que aquella “buena vida” debería ser. Aun siendo personas competentes y trabajadoras, carecen de objetivos. Les han enseñado a disparar un arma, pero no les han enseñado a apuntar.

Quizá la verdad más asombrosa acerca de la naturaleza humana es que cualquiera puede hacer algo realmente notable en la vida si tiene algo realmente notable que hacer. Cuando decides lo que quieres hacer, el resto viene por añadidura. Te levantas todas las mañanas con una razón para salir de la cama. Tus días poseen un significado porque les das contenido con un quehacer trascendente. Eres capaz de beneficiarte de tu talento, tu tiempo y tus oportunidades porque tienes un proyecto. Sin este proyecto, el asombroso poder que tienes para satisfacer tus propios deseos permanece desactivado, aparcado en segunda fila, con el motor encendido pero nadie al volante. Al contrario, cuando tienes este proyecto, pasarás suavemente los cambios y viajarás a velocidades que superan en mucho tus expectativas.

Adelante, coge el volante. Piensa en lo que realmente quieres, no lo que supuestamente deberías querer, no en lo que otros quieren para ti, sino en aquello que tu deseo representa para ti en lo más íntimo.

La Lluvia de Ideas

La manera más fácil de descubrir lo que realmente deseas es preguntártelo a ti mismo. Concretamente, pregúntale a tu mente subconsciente, la matriz de tu intelecto. Es ahí donde se genera tu pensamiento más profundo y depurado. La calidad de las respuestas que recibas dependerá de cómo formularles las preguntas, de modo que sugiero que utilices una herramienta específicamente diseñada para ayudarte a aprovechar el poder de tu subconsciente. Esta herramienta se llama lluvia de ideas y la he resumido en cinco pasos:

1. Escribe el tema que deseas someter a la lluvia de ideas, redactado como pregunta en la parte superior de una hoja en blanco.

La mente humana es el ordenador más poderoso del planeta, pero no tienes que aprender un lenguaje de programación para utilizarla. Sólo tienes que formularle una pregunta.

2. Escribe todo lo que te venga a la cabeza.

LA LAMPARA MÁGICA

Formúlate la pregunta que has escrito al comienzo de la página y luego escucha tus respuestas, todas tus respuestas. La mejor manera de escuchar es anotarlas. Anota todos los pensamientos que vengan a tu mente.

3. Acepta con gratitud todo lo que venga a la mente.

Eres afortunado por tener tantas ideas interesantes. Piensa en cada idea como un regalo. Puede ser que no nos gusten todos los regalos que recibimos, pero los aceptamos todos, los abrimos todos y les agradecemos a quienes nos los han regalado. Si aceptaras todos tus pensamientos con gratitud, tu subconsciente, como cualquier persona que te hace regalos, estará mucho más dispuesto a seguir haciéndote regalos.

4. No pares de escribir.

Piensa que escribirás durante un tiempo fijo (un minuto, dos minutos, cinco minutos) y no pares de escribir hasta que haya pasado el tiempo. Sigue escribiendo aunque lo que escribas parezca no tener sentido. Sigue escribiendo y tarde o temprano descubrirás que tienes algo que decir.

5. Guarda tus críticas para más tarde.

Escribe, no juzgues, ya tendrás tiempo para eso más tarde. La lluvia de ideas es una herramienta para generar ideas, no para evaluarlas.

¿Alguna vez has hecho una sugerencia en una reunión, sólo para que alguien señalara lo absurdo de tu reflexión? Después de haber vivido una experiencia de ese tipo, es probable que hayas aprendido a guardarte tus ideas.

Tu subconsciente es igual de sensible. Si rechazas sus sugerencias, dejará de formularlas. Es como un grifo, o está abierto o está cerrado. El objetivo de la lluvia de ideas es abrir el grifo completamente y mantenerlo así. Que despierte el escritor que hay en ti y olvídate de la función de editor.

No existe ningún tiempo como el presente para comenzar tu primera sesión oficial de producción masiva de ideas. De modo que coge una hoja y escribe esta pregunta:

¿Qué desearía realmente de la vida si estuviera absolutamente seguro de poder conseguirlo?

Escribe tus respuestas. No pienses en *cómo* llevar a cabo lo que has anotado en tu lista. Ya te ocuparás de eso más tarde. Por ahora, concéntrate en lo que quieres, no en *cómo* lo conseguirás.

LA LAMPARA MÁGICA

Escribe cualquier cosa que se te ocurra. No pares de escribir durante al menos dos minutos. Puede que resulte útil pensar en aspectos específicos de tu vida. Por ejemplo, ¿Qué deseas de tu carrera? ¿De tus relaciones? ¿Qué tipo de salud deseas tener? ¿Qué tipo de físico? ¿Cómo te gustaría divertirte y recrearte? ¿Con quien te gustaría relacionarte? ¿Cómo te gustaría que te recordaran?

Cuando hayas terminado este pequeño trozo de producción masiva de ideas, intenta hacer lo mismo con una pregunta ligeramente diferente:

¿Qué me gustaría realmente lograr en la vida si estuviera absolutamente seguro de poder realizarlo?

Puede que descubras que el conjunto de respuestas que obtienes es muy diferente de los resultados que arrojó la primera pregunta.

La Misión

En una ocasión, un filósofo europeo grabó este mensaje en su contestador automático:

“Este aparato está programado para formular dos sencillas preguntas: ¿Quién eres y qué quieres? La mayoría de las personas viven toda su vida sin contestar a ninguna de las dos”.

Las personas que más éxito tienen en conseguir que sus deseos se cumplan son personas que saben quiénes son y qué quieren. Eligen deseos que las ayudan a realizarse en la vida.

Para encontrar tu misión en la vida, empieza con aquello que te interesa. Jamás he conocido a alguien que no tuviera un interés en algo. Pero he conocido a muchas personas que jamás se han permitido reconocer sus intereses. Piensan que las cosas que les gustan carecen de importancia en el gran esquema del mundo, de modo que buscan un significado y un proyecto en todas partes. Mientras tanto, lo que buscan lo tienen delante de las narices.

Encontrar tu misión en la vida no tiene que ser una búsqueda grandiosa. En lugar de preguntarte: ¿Qué quiero hacer con mi vida?, tómate las cosas con calma y pregúntate: ¿Qué me gusta hacer? Y luego, escribe tus respuestas, y escúchalas todas. Anótalas en un papel. Escribe todo lo que pienses. No tienes que compartir estas ideas con nadie, sólo contigo mismo. Si lo que te interesa no parece lo bastante importante para ponerlo por escrito, es sólo porque intentas juzgar tus intereses en lugar de vivirlos. Intenta vivirlos y habrás dado un primer gran paso para que tus deseos se conviertan en realidad.

LA LAMPARA MÁGICA

Si te agrada hacer algo, dedícate a ello. No tienes que convertirlo en tu proyecto oficial en la vida. Y, si así fuera, ¿qué importa? ¿Qué pasaría si decidieras pasar el resto de tu vida dedicado a aquello con lo que disfrutas? Eso es lo que hacen los seres que fluyen. A veces los tachan de excéntricos, despistados y obsesivos. A veces los llaman genios. Sin embargo, cualquiera que sea el nombre que reciban, estas personas se limitan a fluir en su río de intereses y disfrutan del viaje. No se preocupan de si lo que hacen es importante para el resto del mundo. Les importa que sea vital para ellos. No se han propuesto salvar a la humanidad. Se han propuesto salvarse a sí mismos de una vida sin placeres y carente de sentido.

Aportarás mucho más al mundo haciendo lo que importa que haciendo algo que detestas. Si quieres maximizar tu contribución a tus semejantes, le debes a ellos y a ti mismo el que puedas perseguir tus sueños, tu proyecto y tu felicidad.

Haz aquello que, en tu opinión, estás destinado a hacer, no lo que piensas que supuestamente debes hacer. Si te preocupa que jamás llegues a ser gran cosa a menos que tu proyecto sea “valioso” no pierdas tu tiempo. Recuerda que ya eres algo. Tus logros en la vida no son la fuente de tu valía como ser humano. Son el resultado. El valor propio antecede tu proyecto, y no al revés. Cuando aceptes tu valor como persona, cuando aceptes que ya eres algo, te liberarás para sacarle el máximo provecho a tu vida.

Para descubrir tu misión, empieza preguntándote qué es lo que disfrutas haciendo, y luego hazlo. Es como actúan los exitosos. No realizan grandes sacrificios para perseguir sus sueños. Simplemente se dedican a hacer aquello que disfrutan. Esa es su recompensa. Y es por eso que lo hacen. Sus logros son simplemente un producto secundario de aquel goce.

Formula un deseo presentable

Los sueños y deseos nuestros son la fuerza más poderosa de que disponemos. Sin embargo, la gran mayoría no sabe que existen, y mucho menos sabe controlarlos.

El secreto es el siguiente: no te conformes con formular un deseo: hazlo presentable. El poder de tu deseo radica en la manera en que lo presentas a tu conciencia y a tu subconsciente. Si lo planteas de manera eficaz, dominarás el poder genial de tu mente y lograrás que tu deseo se haga realidad.

A continuación, revisaremos diez pasos que te ayudarán a hacer tu deseo tan presentable que tu mente lo hará realidad de manera natural. Cuando leas cada paso, aplícalo a tu sueño o deseo que has elegido como área palanca de tu Rueda de la Vida.

LA LAMPARA MÁGICA

1. Anótalo

Si crees que tu sueño o deseo está definido tan claramente que no tienes que anotarlo, te engañas. Anótalo, o despídete de él. Cuando escribes tu deseo, le das claridad y el alcance que no le puedes dar de ninguna otra manera. Lo exhibes en el mundo frente a tus propios ojos. Lo conviertes en algo real, en algo que te devuelve la mirada desde la página y te desafía a que lo hagas realidad. Si quieres que tu deseo se cumpla, anótalo. Si no quieres que se cumpla, no lo anotes.

2. Plantea algo específico

Un deseo presentable es específico en todos sus detalles. Cuando eres capaz de imaginarte con precisión lo que deseas, cuando puedes sentirlo, oírlo, tocarlo, saborearlo, se trata de algo específico.

Cuanto más específico seas, más probabilidades tendrás de obtener lo que deseas. Si deseas dinero, ¿cuánto dinero deseas? ¿Cuándo lo quieres? Si deseas una casa nueva, ¿de qué tipo de casa se trata? ¿Dónde? ¿Cuántas habitaciones? Si deseas un empleo mejor, ¿en qué campo? ¿Con qué sueldo? ¿Para qué empresa? Si deseas una relación más rica, ¿Con quién? ¿Qué sentirás? ¿Qué oirás? ¿Qué aspecto tendrá? Cuando especifiques tu deseo, obtendrás muchas y poderosas ventajas:

- **Podrás seguir la huella de tu progreso**

Si no sabes lo que quieres, ¿cómo sabrás que lo has conseguido? Más aún, ¿cómo sabes que no lo has conseguido ya?

- **Evitas la ambigüedad**

Si dices: "Deseo A o B", tu mente no puede definir la alternativa en que deseas centrarte, de modo que, al final, no te centras en ninguna de las dos. Por el contrario, si te concentras en un deseo específico, tu mente actúa sin restricciones ni confusión.

- **Centras tu poder mental**

¿Alguna vez te has fijado que sueles prestar atención a las cosas que te interesan? Te compras un coche nuevo, y comienzas a darte cuenta de que muchas otras personas conducen el mismo modelo. Lees un libro sobre la naturaleza y te vuelves sensible a la puesta de sol y al canto de los pájaros, aunque ambos fenómenos siempre hayan existido.

Cuando expresas tu deseo de manera específica, alertas a tu cerebro para que preste atención a las personas, la información y los recursos que

LA LAMPARA MÁGICA

pueden ayudarte a hacerlo realidad. Hacia donde mires, descubres coincidencias útiles, aquello que la gente llama suerte, aunque en realidad eres tu quien ha hecho posible esas coincidencias porque eres consciente de lo que deseas. Cuanto más específico seas, más suerte generarás.

3. Fija un plazo

Un deseo sin un plazo no es más que perder el tiempo con ilusiones pasajeras sin principio ni fin. El plazo impone un sentimiento de urgencia, y se parece a cómo te sientes cuando estás a punto de salir de viaje. Sin embargo, los plazos no están destinados a infundirte pánico sino a ofrecerte un punto para centrarte. Si quieres que tu deseo se cumpla, tienes que saber exactamente hacia dónde apunas, y cuál es tu plazo.

4. Diseña algo que puedas medir

A veces ganas y piensas que estás perdiendo porque no llevas un registro. Medir es una manera de llevar registro. Te permite ver cuánto has progresado y hasta dónde tienes que llegar. Si no puedes medir tu deseo, no sabrás cuándo lo has hecho realidad.

Ciertos deseos son fáciles de medir, como ganar una cierta cantidad de dinero o perder tantos kilos de peso. Ahora bien, ¿cómo es posible desear cosas que no podemos medir, como una mejor relación de pareja o un empleo más gratificante o un sentimiento de paz interior? Es fácil, lo único que tienes que hacer es convertirlos aquellos deseos en algo que puedas medir. Conviértelos en acciones concretas.

Por ejemplo, supongamos que tu deseo es mejorar tu relación de pareja. Para convertir este deseo imposible de medir en algo que puedas calibrar, pregúntate:

1. ¿Qué cambios específicos puedo llevar a cabo en la manera de actuar con mi pareja para mejorar nuestra relación?
2. ¿Llevaré a cabo estos cambios simultáneamente o progresivamente?
3. ¿Cuál es mi fecha límite?

Cuando hayas decidido modos concretos de medición para mejorar tu relación, puedes expresar tu deseo mediante acciones concretas. Por ejemplo, en lugar de desear una mejor relación de pareja, algo que no puedes medir, podrías desear sentarte a conversar un par de veces a la semana. Podrías tomar la iniciativa de invitarla a comer una vez al mes. Cualquier cosa que enriquezca la relación.

LA LAMPARA MÁGICA

El mismo enfoque se aplica a los deseos de un estado mental, como la felicidad, la alegría o la ilusión de vivir. No puedes medir estas cosas, de modo que piensas en emprender acciones específicas que te conducirán al estado mental que deseas.

Por ejemplo, si lo que deseas es paz interior, algo que sientes con facilidad cuando vas al campo, intenta dedicar más tiempo a esta actividad. Si te quieres sentir realizado, algo que sientes sobre todo cuando te dedicas a escribir, dedícale más tiempo a la escritura. Si te quieres sentir feliz, sentimiento que experimentas sobre todo cuando estás en familia, dedícale más tiempo a la familia. Desea algo que puedas medir y esto te permitirá, a su vez, medir el éxito.

5. Desea sólo aquello que puedas controlar.

Los deseos tienen que ver con lo que haces, no con lo que hacen otras personas, porque eso es lo único que puedes controlar. No hay lugar en tus deseos para lo que otras personas deberían pensar, hacer o sentir, porque no tienes control sobre ello. Céntrate en las cosas en las que sí puedes influir.

Por ejemplo, no puedes desear que te amen, porque no puedes hacer que eso ocurra. Pero puedes desear amar. No puedes desear que esa persona especial salga a cenar contigo, porque no puedes hacer que eso ocurra. Pero puedes desear tener el valor para invitarla a cenar. No puedes desear que alguien te haga feliz, porque esto escapa de tu control. Pero puedes desear pasar más tiempo haciendo las cosas que te hacen feliz.

Si sólo deseas aquello que puedes controlar, siempre tendrás el éxito a tu alcance. Si deseas algo que no puedes controlar, el éxito estará en manos de los otros.

6. Desea aquello que quieres, no lo que no quieres.

Tu mente se acerca al objeto de tu pensamiento. Si piensas en aquello que quieres, te acercará a ese objetivo. Si piensas en lo que no quieres, también te acercará a ello.

En lugar de decir: “Desearía dejar de estar sin dinero”, piensa: “He decidido tener B/.10,000.00 en el banco”. En lugar de decir: “Desearía no ser gorda”, piensa: “He decidido perder 15 libras”. En lugar de decir: “Desearía no estar solo”, piensa: “He decidido buscar nuevas amistades”.

Pide aquello que quieres y lo conseguirás.

LA LAMPARA MÁGICA

7. Comienza tus deseos diciendo: “He decidido...”

El verdadero secreto del éxito no es la autodisciplina: es decidir tener éxito. En cuanto tomas una decisión, eliminas todas las dudas y vacilaciones que encuentras cuando intentas aclararte. En lugar de preocuparte por lo que tienes que hacer, hazlo. Conjura todos los poderes de tu cuerpo y tu mente para ejecutar tu decisión.

Un deseo es una decisión puesta en movimiento. La manera más efectiva de poner en movimiento una decisión es comenzar un deseo diciendo: “He decidido...”. Estas palabras transforman tu deseo en una poderosa orden para llevar a cabo aquello que has decidido. Cuando lo hagas has optado por el éxito.

8. El factor emocional

Tu deseo deberá incluir una recompensa emocional para que puedas utilizar el poder de esa emoción y conseguir que tu deseo se haga realidad. Por ejemplo, si tu deseo consiste en levantarte todas las mañanas a las seis para hacer ejercicios, podrías decir: “He decidido de buena gana levantarme todas las mañanas a las seis a ejercitarme”. Si tu deseo es aumentar los ingresos de la empresa en que trabajas en un 25 por ciento, podrías decir: “Decido con ilusión aumentar los ingresos de la empresa en un 25 por ciento”.

Veamos el poder de las emociones. Escoge una emoción que te gustaría sentir cuando hagas realidad tu deseo. Ahora, añade esta emoción en una palabra a tu deseo. Por ejemplo, si lo que quieres sentir es alegría, y tu deseo es: “He decidido encontrar un nuevo empleo”, modifícalo para que se lea de la siguiente manera: “He decidido alegremente encontrar un nuevo empleo”. Ahora manifiesta tu deseo en voz alta, con la palabra que le añade la emoción, y asegúrate que sientes aquella emoción cuando lo dices.

Ahora elimina la palabra que connota emoción y repite tu deseo sin asomo de emoción. Observarás que carece de relieves. Ya no está cargado de pasión ni posee el mismo espíritu.

Tu deseo es como un electrodoméstico y tus emociones son como el enchufe en la pared. Conseguirás mucho más si lo mantienes enchufado. Cuando incluyes el factor emocional en tu deseo, tienes tendencia a trabajar más en ello porque lo disfrutas más.

9. Cree en los resultados

¿Por qué el jardinero se tomaría el trabajo de plantar una semilla, regarla, fertilizarla y cuidarla, a veces durante semanas, antes de ver cualquier

LA LAMPARA MÁGICA

resultado de su esfuerzo? Porque cree que la semilla crecerá y se convertirá en algo que justifique el esfuerzo. Quizá se convierta en una flor, en un fruto, en una verdura comestible. Cualquiera que sea el resultado esperado, las expectativas preceden al resultado. Los únicos jardines que cuidamos son aquellos en cuyo crecimiento creemos.

Cuando formules un deseo, tienes que creer que tendrás éxito, o no estarás dispuesto a realizar este esfuerzo. Con la fe viene la acción. Con la acción vienen los resultados. Sin fe, no hay ni acción ni resultados.

10. Emprende la acción de inmediato

El último paso para que tu deseo sea presentable es enviar a tu cerebro el mensaje más poderoso de todos: actúa ahora. Si no lo haces, serás víctima de la "Ley del esfuerzo decreciente": cuanto más tiempo transcurra antes de que actúes, menores son las probabilidades de que des ese paso.

Antes de abandonar la silla en que estás sentado/a, haz algo para poner tu deseo en práctica. Haz una llamada por teléfono, diseña un plan, lee algún artículo útil en un periódico o una revista, escribe una carta. Lo importante es emprender algún tipo de acción ahora, antes de que pierdas el momento, y con ello tus posibilidades de hacer tu sueño una realidad.