

< CAPÍTULO I. AGRADECE Y SUELTA TU PASADO >

“La vida no te quita cosas, te libera de cosas para que vuelas más alto”
[Facundo Cabral]

En este capítulo podrás conocer la forma de disculpar las circunstancias que crearon amargura en tu yo actual, aprenderás a sacar todo lo que estorba en tu mente, reconocerás tu valía para ponerte de pie con un nuevo semblante y entenderás cómo tener influencia sobre tu principal herramienta para lograrlo: Tu mente.

Para comenzar, necesito que te dispongas a oscultar en tu interior, no podrás saber cuál es tu propósito en esta vida hasta que logres encontrar en tu mente todo aquello que nubla lo que realmente quieres realizar. Tómate cinco minutos para pensar en tres proyectos que no llegaron a buen puerto. Alguna relación, alguna empresa o quizás alguna práctica deportiva. Una carrera universitaria, un pasatiempo, lo que sea, date el tiempo y encuentra al menos tres proyectos que no te resultaron hace unos años. Una vez terminado el ejercicio pregúntate ¿Qué habilidades adquiriste en cada proyecto? Hacer esto de entrada, te llevará a uno de los principales ejes del empoderamiento acelerado: Aceptar el fracaso, aprendiendo de los errores. Pensar en lo que pasó, sacando el aprendizaje y soltando el pasado es uno de los principales objetivos de esta obra que en adelante, te entregará variadas metodologías para hacerlo.

Al pasar el tiempo, es posible que rememores con tristeza algunos pasares de tu vida, hay cosas inevitables como la muerte de un ser querido* (para subsanar esto, te recomiendo los siguientes libros: “Un hijo no puede morir” de Pilar Sordo y “Muchas vidas, muchos maestros de Briam Weiss”). Pero hay muertes de empresas y proyectos que duelen también ¿Sabías que un estudio científico concluyó que diferentes empresarios exitosos, antes de llegar a donde están hoy, en promedio tuvieron 17 emprendimientos fallidos?, ¿Quieres saber cuál era la clave más importante para ellos? Fácil, en primer lugar, sabían que al entrar a la cancha la posibilidad eran dos, ganar o perder, y estaban **absolutamente conscientes de ello**. Además, no era el hecho de solamente resignarse al resultado, sino saber que de cada emprendimiento debía rescatar los aprendizajes obtenidos, las habilidades aprendidas, los contactos hechos, las emociones en juego, las competencias desarrolladas, etc. Es más, muchos dicen que si no hubiesen quebrado dichas empresas o si no les hubiera ido mal en sus proyectos pasados, no habrían intentado otros emprendimientos por lo que no estarían hoy en el lugar privilegiado en donde están, por ende, **el perder nunca fue algo negativo**.

Amarrarse a un pasado que no resultó significa cristalizar las creencias en el subconciente **volviendo a repetir la misma historia una y mil veces**. Sacar el aprendizaje, agradecer y soltar el pasado es clave. Al igual que los globos aerostáticos, no se puede despegar en la vida si tenemos peso en exceso, no podemos avanzar si tenemos recuerdos que nos llevan hacia atrás. No podemos zarpar nuestro barco si tenemos una enorme soga sujetándonos al puerto. Para poder avanzar hacia nuestros sueños debemos soltar lo que nos aferra al pasado, **no sin antes agradecerle por todo lo que nos enseñó**. Lo contrario a esto es volver a puerto, tomar un rol de amargura, de víctima, culpando a todas las circunstancias de tu pasado por lo que eres hoy en el presente y excusándote en ello para luego quedarte exactamente donde estás, sin llegar donde realmente anhelas.

Respira profundo y tómate un tiempo para pensar las siguientes preguntas: ¿Soy mi presente o mi pasado? ¿Debo soltarlo o esperar a que alguien lo haga por mí? ¿Quiero salir adelante? Si tu respuesta es si, entonces analicemos la siguiente situación:

Cuando eras pequeño tenías amistades en tu escuela primaria. Luego, tuviste amistades en la secundaria, también en la educación superior, en tus trabajos, en tu barrio, etc. ¿Hoy en día aún conservas a todos tus amigos de cada época? ¿Mantienes los mismos contactos? La respuesta obvia es NO. La explicación es que a medida que fuiste madurando, la gente que te rodea es la que está más ligada a tu necesidad actual, sin desmerecer que es posible que mantengas algunas poquísimas amistades antiguas. Muchos de esos procesos sucedieron por selección natural, pero otros, te lo aseguro que tu hiciste que sucedieran ¿Acaso nunca te alejaste conscientemente de alguien? ¡Llegamos al punto! En tu mente encontraste un recuerdo, analizamos la situación, oscultamos y encontramos una herramienta, nuestra primera y más importante herramienta. De hoy en adelante en este libro, en forma simbólica le llamaremos “La espada machete”. Esa que ves en los programas de Tv, aquella herramienta que se utilizan en los viajes por la selva para abrir caminos entre la maleza. Esa misma espada utilizarás con fuerza para cortar en tu cerebro todo lo que te ata a tu pasado sin dejarte avanzar, así como dejaste conscientemente algunas personas atrás; así mismo dejarás tus ataduras pensando las respuestas a las siguientes preguntas: Si me desato, ¿Podré avanzar? Si logro cortar estas cadenas mentales, ¿Podré encausarme hacia a mis metas? Si me libero de este peso innecesario, ¿Se hace más ligero mi transitar? Si realmente te diste un tiempo para responder estas preguntas, ¿Qué esperas? ¿Lo publicarás en redes sociales? ¡No! Así solo lograrás que te pregunten reiteradamente sobre el tema ¿Para qué seguir dándole vueltas al asunto? Esto es visceral, instantáneo, superior, es tu primera clave: **Agradece y suelta tu pasado**.

Ahora, si te preguntas qué puedes hacer para practicar el desapego de los antiguos recuerdos negativos. Te dejo algunas sugerencias.

1. Todas las mañanas agradece despertar con vida y expresa gratitud por todo lo bueno en de tu existencia. De esa forma lo malo se va al basurero automáticamente, **porque no le prestaste atención**. Puedes hacerlo mentalmente o en voz alta, una vez que tengas los pies en el suelo.

2. Agradece tu salud, tu familia, tu trabajo y tu vida. Si agradeces de corazón, el ego se hace más pequeño y atraes más cosas buenas (no es lo mismo agradecer de frente y en persona que por vía tecnológica) Lo primero tiene infinitamente más poder.

3. Toma cinco respiraciones profundas al despertar, sonríe sin motivo y piensa en tus intenciones del día. Luego perdónate por los errores cometidos ayer y decreta con manos alzadas **"hoy será un gran día"**.

4. Imagina que existe un subterráneo oscuro y ahí dejarás todo el pasado que te apremia, te ata y te enloda. Piensa que, si vuelves por él, es posible que no puedas salir. Imagínatelo aterrador con una larga escalera y cada vez que tu mente se vaya hacia allá ¡frénala!, es muy terrorífico solo pensar en ir ahí. Si te digo imagínalo ¡házlo! Confía en el poder de la mente y la energía de tu corazón.

5. Cada vez que tu presente te frene hacia circunstancias que podrían abrirte el paso a una vida mejor por pensar en que en el pasado lo intentaste y no resultó, piensa en los bebés. ¿Te imaginas un bebé que al intentar caminar y luego de caerse, dijera no puedo hacerlo, dejaré de intentarlo? Los tropiezos son parte de la vida y como tal debes aceptarlos, sea cual sea la situación, perdona a quien los causó, saca un aprendizaje de ellos, agrédeceles, suéltalos en tu mente y ¡**DESPEGA**!

PERDONA

ACEPTA

SUELTA

AGRADECE

DESPEGA

