

< SUBCAPÍTULO 1.2 DEJA IR A QUIEN NO VIBRE EN TU SINTONÍA >

“Te dolerán tanto las manos de sostener lo que no se puede, que al final no tendrás otro remedio que abrir los puños y dejar ir”

[Edisson Cajilima Márquez]

Quise empezar con esta frase debido a que con ella, quisiera dar inicio a todo lo que conlleva el poder soltar, tal cual como lo decíamos en el capítulo anterior, tu pasado; pero también dejar ir lo que no suma en el presente.

Si estás comprometido con tu futuro, si estás comprometido con tu cambio y si ya estás en el camino para avanzar, te vas a dar cuenta que, así como es necesario viajar a tu pasado para cambiar las interpretaciones que tienes de él, puedes también hacer el viaje para poder disculpar, soltar y movernos hacia el hoy, para anclarnos al presente y así también en él, dejar ir lo que no te suma y a quien no vibre en tu sintonía.

a. Las personas negativas.

Estas personas se hacen notar porque normalmente solo oyen lo que les conviene y solo escuchan para responder. Las personas negativas tienen normalmente un fuerte caparazón que no les permite expresar lo que realmente sienten en su alma y tampoco le permiten al interlocutor entrar en ellas. Con una persona negativa nunca vas a ganar un argumento, presentan una **mezcla de ignorancia y arrogancia**, lo primero que aparece como respuesta ante sus situaciones o ante lo que le digas, será el conflicto. Para evitar estos enfrentamientos, lo primero que debemos indagar es lo que les motiva positivamente a estas personas para llevar siempre la conversación hacia ese punto ya que si dejamos los temas al libre albedrío, fácilmente nos encontraremos con sus problemas ya que las personas negativas normalmente tienen creencias arraigadas y eternas de que la única manera de relacionarse es vía el conflicto. Normalmente les gusta ganar todo tipo de discusiones o conversaciones, su objetivo es prevalecer por sobre su interlocutor, elevando murallas en vez de construir puentes de unión.

b. Las personas tóxicas.

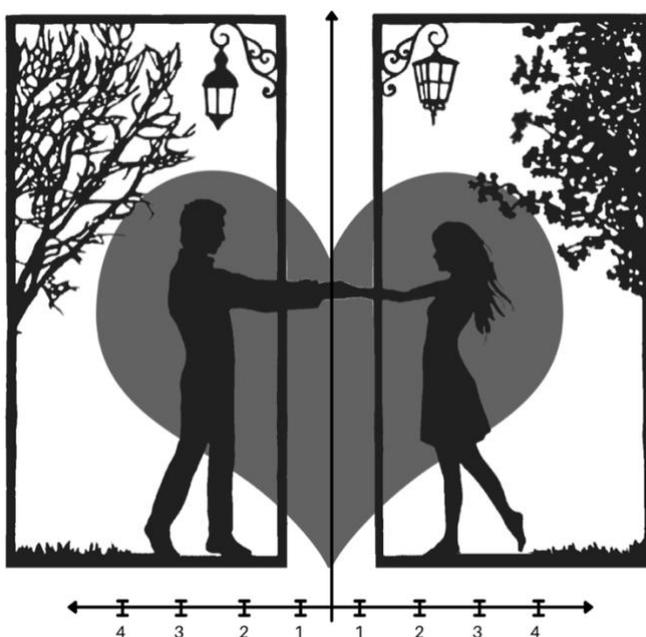
Mas allá de las personas negativas y conflictivas, están las personas tóxicas, que les superan en su negatividad a las primeras. Son aquellas que tienen ciertas características que permiten reconocerlas: Normalmente se quejan de todo, solo se preocupan de conversar de sus problemas, no hacen nada para avanzar porque no les interesa o no ven una vida futura mejor de la que tienen, se hacen las víctimas constantemente, critican todo lo que les rodea:

a sus familiares, amigos, compañeros, su labor, el gobierno, etc. Generalmente son envidiosas, celosas, y aunque ellas lo tengan todo, se comparan con los demás y entran en un círculo vicioso de envidia. Estas personas están absolutamente dominadas por el ego y alejadas de su ser, no pueden ver a los demás como parte de un todo sino como un enemigo, como alguien con quien competir, alguien a quien juzgar, alguien con quien compararse y alguien que potencialmente es una amenaza para si misma. El solo hecho de dar tu opinión frente a una persona así, encenderá los focos de un ring en el cual desatar su furia, sus penas, sus dolores y problemas. ¿Ya imaginaste alguien así? O tomas la suficiente energía para poder inspirarles a cambiar o simplemente te alejas en forma paulatina ya que quienes están en un nivel vibratorio bajo, presentan constante tendencia a lo negativo, a ver el vaso medio vacío en cualquier situación. Las personas tóxicas normalmente te hablarán de lo difícil que están las cosas, de crisis a nivel de país o de gobierno, que estamos mal en todo sentido, tiene reticencia ante la autoridad, creen que todo lo que viene desde la clase social política o dominante es negativo. Desconfían de todo y hablan de enfermedades, de problemas y especialmente se identifican porque hablan de pobreza, en el sentido de que no les interesa saber cómo poder surgir en su estado social y socioeconómico, pero si quejarse.

La idea de este capítulo es empezar a dejar ir lo que te interfiere, especialmente en el presente, como este tipo de personas que no te permitirá acercarte al logro de tus planes. No es necesario que las encares, o decirles que son tóxicas, solo aléjarse. Reconocerlas y alejarte es simplemente tu labor. Muchas veces son gente cercana, personas que temen muchísimo a salir de su zona de confort, no te dejes llevar por sus influencias y tampoco te enfades por lo que te digan. Es tu labor controlar la permeabilidad de las palabras de otros en ti, además de dominar el timón de las conversaciones que deberás llevar hacia temas positivos y frente a la crítica, solo sonreír y cambiar el tema. **La opinión o crítica que alguien tenga de ti, no tiene porque convertirse en tu realidad.** Tu realidad es la que tú creas, puedes interpretar cualquier tipo de crítica como lo estimes conveniente, por lo mismo, puedes tomarla o dejarla, más aún cuando es destructiva, te hace retroceder y te estanca en el mismo lugar, haciéndote pensar que naciste para estar donde estás y no puedes ir más allá. Esto en un inicio no será fácil pero como nos decía Confucio: ***“La marcha del mil kilómetros inicia con el primer paso”***

Si nos enfocamos en algo más cotidiano, hay personas que hablan mal de los demás y debes estar absolutamente consciente de que si hablan mal de otros contigo, es porque cuando estén con los demás, también hablarán mal de ti, ya que es su forma de ser, por lo tanto, ¿A qué queremos llegar cuando

decimos que en tu pasado debieses disculpar y soltar, y en tu presente dejar ir todo lo que te obstaculiza?. A que entiendas que **entre más te alejes de las personas negativas más positiva será tu vida**. Así de simple. Debes desintoxicar tu vida alejándote de las personas tóxicas y de quienes te mientan, de quienes te falten el respeto, te usen, te manipulen y quienes no sean capaces de valorarte. Muchas veces hay personas que te estiman pero no son capaces de reconocértelo, sin embargo, son capaces de demostrártelo, en cambio, las personas que no te valoran no lo reconocerán y tampoco te lo demostrarán. Aléjate de ese tipo de personas y **mantén relaciones equilibradas**, tomando la decisión de aceptar a quienes son diferentes a ti, pero si estas personas intentan manipularte, si solo abren su boca para resaltar tus defectos y criticar cada acción que tomes, simplemente aléjate para no caer en su trampa ya que al evitar relaciones tóxicas estás abriendo la puerta a relaciones equilibradas que nutran tu vida y llenen de luz tu camino. La siguiente imagen grafica a lo que me refiero con el término “Relación equilibrada” en la que ambas personas recorren la misma distancia para estar juntas.



En una relación equilibrada ya sea de pareja, de amigos, de familiares o colaboradores, ambas partes se acercan, se llaman, se buscan, comparten, entregan parte de su tiempo, se escuchan y se apoyan.

Lo contrario, aquellas personas que no entienden esta relación, normalmente esperan el llamado, esperan la ayuda, esperan el apoyo, esperan les escuchen, esperan les visiten ya que en su rol de víctima, les resulta imposible tomar la iniciativa de hacerlo, porque su mentalidad de carencia les hace pensar, sentir y actuar como quien necesita del otro.

La última de las características de las personas que debes alejarte, son aquellas que viven su vida en favor de estar constantemente juzgando a todo aquel que sea diferente a sí mismo por medio de la crítica fuerte, que no construye, que separa, que pone a uno en frente de otro. ¿Has notado que cuando una persona critica a otra o habla mal de otra contigo, luego de la crítica, continúa con su definición? Te pondré el siguiente ejercicio para que lo practiques hoy:

Cuando escuches a alguien criticando a otra persona o una situación, es simplemente porque lo que ve en ellos es lo que no le gusta de sí mismo (Ley del espejo). Por ende, luego intentará autodefinirse poniéndose en la vereda del frente. Eso es lo que hace normalmente la gente que critica. Simplemente lo que quieren es darse a conocer, no es que tú tomes su opinión para ir en contra de la otra sino que lo que realmente quiere es lo que viene a continuación de ese juicio: siempre una autodefinición. Procura en este ejercicio estar atento a lo que viene después de la crítica. Este consiste también en invitar a estas personas a reconocer que no es necesario estar haciendo constantemente juicios de valor para darse a conocer, pueden hacerlo evitando hacer esas críticas. ¿Cómo se logra esto? **A través de la conversación consultiva**, aquella que a través de tus preguntas llevan a tu interlocutor a definir sus gustos y compartirlos contigo en vez de destruir con su crítica los gustos de los demás.

Las personas negativas siempre traen problemas. Esos problemas normalmente los tomamos como si fueran nuestros en el sentido de ser empáticos a la hora de dialogar. Cuando alguien llega con un problema, por naturaleza queremos ponernos en el lugar de ella y comenzamos a conversar del tema, muchas veces sin llegar a nada. Lo que debes hacer es rodearte de personas productivas que te ayuden a lograr tus sueños. Una persona así te escucha, **te hace preguntas y conoce cuales son las cimas que quieres conquistar**, te pregunta por tu futuro, se pone a tu disposición no como empleado sino para ofrecerte la ayuda necesaria para llegar al lugar que quieras.

Entonces, te preguntarás ¿Qué me estás diciendo? ¿Qué me aleje de mis seres queridos? ¡No! comienza por cambiar tu propio comportamiento, nadie va a cambiar si tu se lo dices; pero si tú comienzas a cambiar, a dejar características tóxicas tuyas, las personas lo notarán, valorarán ese cambio

y muchas de ellas modelarán tu comportamiento, **el ser humano aprende a través del ejemplo.**

Nadie es indispensable en tu vida, no tienes los amigos de la infancia y no tienes todos tus familiares contigo, no tienes a tu familia en tu trabajo ni a tus compañeros de trabajo en tu familia ¿Por qué? Porque nadie es indispensable en cada momento de tu vida, todos tienen un lugar, un tiempo específico, un rol y un papel que cumplir. A quien se vaya, buenos deseos, quien llega bienvenido sea. Hay sentimientos que mueren, otros que nacen, amistades que se acaban y otras que empiezan. Si en estas letras encuentras características de familiares cercanos, haz lo posible por seguir el consejo de guiar con LIDERAZGO las conversaciones hacia lo positivo, si no son familiares directos, **no son tu responsabilidad, simplemente, toma distancia.**

“Conoce tus puntos débiles y serás más fuerte, pero acéptalos y serás invencible”
[Rafael Vídac]

Dejar ir aquello que no te suma dentro de quienes te rodean, también es una invitación a observar en ti, lo que te ata a ciertas realidades o creencias que no te permiten avanzar. Cuando tienes miedos arraigados y no eres capaz de identificarlos o cambiar la interpretación que tienes de ellos, tampoco podrás huir. Esas inseguridades te seguirán donde quiera que vayas, serán tu fantasma. Entonces, para evitar estas sombras internas lo primero es identificarlas. Por ejemplo; los celos, que son simplemente inseguridad en sí mismo, así como otros sentimientos que dejar como el orgullo, la tristeza, la envidia, la culpa, el apego a lo material o emocional, el egoísmo y la soberbia. Reflexiona ¿Qué sentimientos negativos nombrados hemos desarrollado y debemos dejar absolutamente de lado? Si no limpiamos nuestro corazón y nuestra alma, si no perdonamos la ignorancia propia y ajena, tampoco podremos salir adelante. Para ello, es necesario aceptar las debilidades para gerenciarlas además de buscar y aferrarte a personas que tiene un carácter positivo ya que siempre tienen una solución para cada problema y los enfrentan como un gran desafío, sin evadirlos.

Los capítulos que vienen son muy motivantes, exigentes, te van a poner a prueba en el sentido de que son tan potenciadores, que si los tomas de buena forma, te pueden llevar donde quieras siempre y cuando te des cuenta cuáles son tus fantasmas internos que debes dejar para poder avanzar.

¿Qué debemos empezar a hacer? Primero que todo, es aceptar que **no podrás solucionar ningún problema que no seas capaz de reconocer.**

Esta historia de Jorge Bucay que te contaré a modo de metáfora te servirá para comenzar a reconocer en dónde está lo que te detiene:

Años atrás cuando era pequeño, un niño asistía a circos con animales porque era normal en dicha época. Hoy en día, es algo que está absolutamente prohibido por lo menos en Chile. Dicho niño cuenta la historia de un elefante que cuando era pequeño lo llevaron para trabajar dentro de la carpa como parte del espectáculo, pero cuando no estaba en entrenamiento, lo mantenían amarrado con un grillete a una estaca. Él, desde pequeño supo que no podría escapar de lo que le sujetaba, pues no tenía las fuerzas suficientes cuando lo intentó. Fue tanto su nivel de acostumbramiento al trabajo en el circo que cuando creció, tenía un grillete más grande, pero casi con el mismo largo y grosor de la cadena amarrada a la misma pequeña estaca. Ya adulto, tenía todas las potencialidades y fuerza animal para, de un solo tirón, soltarse y escapar del circo.

Pero ¿Por qué no lo hizo? Porque desde pequeño estuvo arraigada en su mente la creencia de que ese grillete no lo iba a poder dejar salir y esta creencia continuó durante toda la adultez. A eso se le llama indefensión aprendida.

“La indefensión aprendida (o bien impotencia aprendida) es un tecnicismo que se refiere a la condición de un ser humano o animal que ha aprendido a comportarse pasivamente, con la sensación subjetiva de no tener la capacidad de hacer nada y que no responde a pesar de que existen oportunidades reales de cambiar la situación aversiva, evitando las circunstancias desagradables o mediante la obtención de recompensas positivas”

Entonces me preguntaba ¿Por qué no escapa?. Al igual que el elefante, muchas personas no salen de donde están, nacen y mueren en el mismo estado socioeconómico. ¿Cuántas veces hemos visto a nuestro alrededor a generaciones tras generaciones de familias que a pesar del esfuerzo, su estado sociocultural y económico es el mismo año tras año?. Son muy pocos los casos en que los jóvenes tienen la resiliencia suficiente para salir adelante. La respuesta está en las creencias limitantes colectivas.

No seremos capaces de salir adelante si no sabemos del grillete que nos mantiene atados, aunque tengamos todas las fortalezas, competencias y habilidades, aptitudes y actitudes, si no sabemos qué es eso que nos tiene estancados toparemos con un *“techo invisible de cristal”* que no nos permitirá seguir avanzando. La invitación es a soltar todo lo que no te da alegría, lo que no te construye ni te hace avanzar a tus metas, lo que no te hace crecer. Soltar lo que te procura una **aparente seguridad**, para avanzar

a una zona de aprendizaje, aunque al salir de la zona de confort te sientas extraño, indefenso, e inseguro, eso solo durará por un momento, lo importante es sentir y obedecer ese impulso que te invita a desarrollarte, crecer y alcanzar tus sueños. Posiblemente te caerás, pero, las caídas serán menos dolorosas que mantenerte por siempre en el mismo estado actual.

Muchas veces, quienes nos atan a una vida normal, simplista y mediocre son quienes nos dan consejos en forma de opinión y crítica, sabiendo que no tienen idea de qué hay más allá de sus narices. **Un águila no puede recibir consejos de un cuervo.** Hay cosas que no se van a solucionar pasando de página en página, hay cosas que se van a solucionar simplemente cambiando de libro. Tu vida es un libro abierto ¿Y si te propones cambiarla radicalmente?

Para que puedas volar, tienes que renunciar a todo lo que pesa en tu corazón, si odias los lunes y amas los viernes, en vez de ocuparte de celebrar el fin de semana y odiar su inicio, hazte la siguiente pregunta: **¿Hasta cuándo aguantaré esto?** Porque claramente estás trabajando en un lugar que no te hace feliz ¿Hasta cuándo estarás ahí? Busca lo que te apasiona, lo que te mueve, lo mejor de ti y de esa forma, no tendrás idea de qué día es.

Desde el año 2018, en nuestra empresa de capacitaciones, el taller de habilidades blandas ha impactado en la vida de cientos de colaboradores de importantes empresas. Una de estas habilidades es la asertividad, la que consiste en dar a conocer una opinión en el momento y la forma adecuada. Como tip de asertividad, te invito a decir lo que sientes y lo que piensas, porque de lo contrario, **esos silencios te harán ruido toda la vida.** Busca la forma de expresarte abiertamente, con respeto y en el momento preciso, especialmente para apartar las opiniones de quienes no te dejen avanzar pero también debes ser asertivo contigo mismo, en tu conversación, en tu momento de reflexión ¿Hasta cuándo dejarás que tus grilletes del pasado controlen tu presente?

Junto con ello, el manejo de la energía es clave al momento de controlar tu propio destino. La energía de estar pensando en lo que no tiene remedio, no es solo una energía desperdiciada, sino también te dificultará en los éxitos del futuro. En el capítulo 2.0, te invitaremos a visualizar tu futuro como lo quieres pero viviendo aferradamente el presente. El pasado ya fue, el futuro no existe, **LO ÚNICO REAL ES TU PRESENTE ACTUAL.** Vive el presente, no lo arruines pensando en el ayer, tampoco te preocupes con los problemas que puedes tener mañana porque ellos te quitan la fuerza de hoy y eventualmente puede que jamás existan.

Quienes normalmente se aferran a su pasado por una equivocación en su vida, deben entender que un error es simplemente una equivocación, pero caer en el mismo, constantemente, eso sí que es un gran error ya que se convierten en una fuente de peso de conciencia y malestar. Procura soltarlos y no volver a cometerlos, todos crecemos a punta de equivocaciones pero una vez obtenida la lección, hemos de cambiar la conducta.

Cuando realizo sesiones de coaching, muchas veces solo me son necesarios 30 minutos para darme cuenta de la pésima relación que tienen las personas consigo mismas, del mal vocabulario que tienen para tratarse o definirse a sí mismas, de todas aquellas palabras que hacen que su valoración sea muy baja. Estando 30 minutos con una persona podría hacerle un listado de 10 palabras que nunca más debería volver a decir en su vida si quiere tomar la ruta de quien quiere surgir y salir adelante.

Una vez que tengamos el problema de reconocimiento de nuestras falencias internas solucionado y la identificación de las personas tóxicas lista, debemos comenzar a poner filtros en las palabras que nos decimos a nosotros mismos por un pasado que ya debiese estar en el olvido, especialmente si no son palabras positivas y no nos engrandecen. Una pequeña analogía: ***¿Sabes por qué el parabrisas de tu auto es mucho más grande que el retrovisor? Metafóricamente y comparado con tu vida es, porque el camino que está delante de sus ojos es mucho más importante que el camino que dejas atrás, sin embargo, existe un retrovisor pequeño, que es para que veas lo justo y necesario del pasado.*** A medida que va pasando el tiempo y te empoderas del conocimiento que te entrega este libro, irás dejando pensamientos, creencias, actitudes y personas de lado, pero por sobre todo, te disculparás por los errores cometidos ya que podrás darte cuenta que, si bien es cierto, hay situaciones que tuvieron consecuencias negativas, estas acciones normalmente las llevaste a cabo **POR QUE EN ESE MOMENTO HICISTE LO QUE TE PARECÍA CORRECTO** Normalmente nadie se levanta pensando en hacer el mal a otro, simplemente y por una serie de razones, a veces las relaciones humanas, el trabajo y las acciones en general no son del todo acertadas por lo que debes aprender a perdonar y **sobre todo perdonarte** ya que es posible que con el pasar de los años, solo seas tu quien esté preocupado de lo que ya no tiene forma de ser solucionado. Mejor saca la enseñanza y no vuelvas a tropezar con la misma piedra, toma otro camino y saca de tu mente esos malos recuerdos.

Por su parte, respecto a quienes tienes en el círculo más cercano de vida, ten en claro que todas las personas que te rodean fueron puestas a tu alrededor para que fuesen tus mentores pero también hay algunas personas

de las cuales no aprenderás nada. Hay personas que pasan por nuestra vida para enseñarnos simplemente a no ser como ellas, personas amargadas, que lo único que buscan es amargarle la vida a los demás. Personas envidiosas, que critican, murmuran y cuando no encuentran nada a lo cual aferrarse para criticarte, inventan alguna situación. **ENTONCES, MANTÉN EN TU VIDA A LAS PERSONAS QUE TE QUIERAN, TE RESPETEN, TE VALOREN, TE MOTIVEN, TE EMPUJEN HACIA ADELANTE, TE ACOMPAÑEN DONDE QUIERES ESTAR, TE INCENTIVEN, TE INSPIREN, TE CRITIQUEN CONSTRUCTIVAMENTE Y POR SOBRE TODO, QUE TE HAGAN SER FELIZ.**

Finalmente, si estás con personas que no son un aporte en tu vida, no te llevan a cumplir tus objetivos, no te acompañan en el camino hacia el cumplimiento de tus metas y ni siquiera conocen cuáles son tus motivaciones o propósito de vida; más aún, aquellas personas que están obstaculizando para que no logres todo lo que quieres ser, no llegues donde quieres llegar, o no tengas lo que deseas obtener, simplemente deja que se vayan. No los eches, no pierdas el tiempo en alejarlos, solo actúa con la convicción suficiente, **vibra con un nivel de energía tan alto que no sean capaces de seguir tu ritmo.** Así de esa forma, dejarás ir a todos quienes no aporten en tu vida, por que solos se apartarán sin que siquiera tengas que acercarte a encararles tu descontento con su accionar involutivo. **No todas las personas podrán emprender el vuelo triunfante por miedo a vivir el doloroso proceso de romper su capullo,** déjales en su protegido espacio, cada uno sabe si salir y cuando hacerlo. Si sientes que ya es tu turno, ¡hazlo ya! **Deja a quienes ya no vibren en tu sintonía y despegan.**

Haz una lista mental de al menos cinco personas que deberías dejar ir en tu vida por que su comportamiento no es un aporte a tu evolución ya sea en tus conocidos, amistades, compañeros de trabajo y familiares.



Nº	NOMBRE DE LAS PERSONAS.
1	
2	
3	
4	
5	