

Todos deseamos ser felices, exitosos, saludables, estéticamente bellos y con paz interior. Pocos somos los que sabemos que eso depende de nuestra autoobservación y del trabajo de reprogramación de nuestros códigos, registrados en el campo emocional.

Si tuvimos padres que no tuvieron esas características ideales, difícilmente lo logremos, ya que no lo hemos aprendido.

El carácter emocional está grabado en nuestro cerebro y nuestra personalidad es exactamente el reflejo de dicha grabación.

En mi experiencia de treinta años (diez en mi persona y veinte en los demás), que no hay métodos o cursos, que transformen nuestro carácter y que esto sea definitivo. Solo el autoconocimiento, puede lograr el milagro.

Cada uno de nosotros, al igual que nuestras impresiones digitales y nuestro patrón genético, es único e irrepetible.

Solo practicando una aséptica autoobservación de nuestras reacciones, basada en todos los momentos y circunstancias, pueden reportarnos claramente como corregir los códigos mentales y emocionales que nos fueron incorporados.

Debemos evitar el análisis, la justificación y la autorrecriminación.

Es la autovigilancia, el ir explorando nuestras reacciones negativas recurrentes, lo que nos dará la pauta de lo que tenemos que cambiar.

Una vez que definimos lo que queremos modificar, debemos emprender un nuevo camino que nos lleve a lograr un resultado diferente al que obtuvimos hasta ahora.

Si no cambiamos los códigos, seguiremos en el mismo círculo vicioso. Podemos cambiar parejas, lugar geográfico, actividades, etc., y todo seguirá siendo lo mismo. Repetiremos la misma frustración, tendremos los mismos miedos y la misma inseguridad realimentando los viejos patrones.

El camino de la autocorrección dependerá del deseo de cambiar, sin esperar que ello nos venga de afuera. Nadie puede hacerlo por nosotros.

Es necesario buscar ayuda, pero solo de aquellos que nos enseñen a conocernos.