

© editorial BNEI SHOLEM

ESTRATEGIAS PARA LA VIDA



Hábitos que realzan la vida

Zelig Pliskin



EDITORIAL BNEI SHOLEM

© editorial BNEI SHOLEM
Título del Original en Inglés

Begin again now

Unico autorizado para la distribución
y comercialización en español
Editorial Bnei Sholem

©COPYRIGHT 2008

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenarse o recuperarse información, en forma total o parcial en cualquier idioma (con excepción de citas breves en artículos de crítica o análisis), sin el consentimiento escrito del editor.

Se aplicarán estrictamente los derechos de autor.



EDITORIAL BNEI SHOLEM

Jean Jaures 737

Buenos Aires ARGENTINA

tel: 54 4961 8338 /

linea USA 1718-618-4158

Whatsapp +549 11 5111 2925

editorial@bneisholem.com.ar

www.bneisholem.com.ar

ISBN: 978-987-1380-15-2

IMPRESO EN ARGENTINA
PRINTED IN ARGENTINA

Pliskin, Zelig. Hábitos que realzan la vida - 1a ed. -

Buenos Aires : Bnei Sholem, 2008. 1. Autoayuda trad. Il. Título CDD 158.1

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723



Dedico este libro a todos mis maestros

Aquellos que me enseñaron formalmente
Y a aquellos que me enseñaron informalmente.
Aquellos cuyas lecciones disfruté
Y aquellos cuyas lecciones encontré aburridas.
Aquellos que me enseñaron durante años
Y aquellos que me enseñaron sólo una vez.
Aquellos que me enseñaron personalmente
Y aquellos que me enseñaron a través de sus escritos.
Aquellos que me enseñaron mediante sus palabras
Y aquellos que me enseñaron con su ejemplo.



Indice

Prefacio	12
Agradecimientos.....	12
Introducción	13

1. Hábitos que realizan la vida

1 • Un diario	17
2 • Preguntas al comienzo de cada día.....	18
3 • Preguntas al final de cada día	20
4 • Dominio de sí mismo	21
5 • ¿Cuál es la mejor manera de hacer esto?	22
6 • El placer	23
7 • Comer	24
8 • La salud	25
9 • Sólo por esta vez.....	26

2. Ganar más conocimiento

10 • Escuchar al sabio	29
11 • Aprenda de todos	30
12 • Entreviste a la gente exitosa	32
13 • Aprender continuamente	33
14 • La lectura.....	34
15 • Libros sobre desarrollo personal	35
16 • Puntos clave.....	36
17 • Tomar notas	37
18 • Subrayar.....	38
19 • Saber encontrar información.....	39
20 • ¿Qué debería saber sobre esto?	40

21 • Fascinación	41
22 • Complejidad y belleza del mundo.....	42
23 • No se puede enseñar sabiduría	44

3. *Prevenir problemas*

24 • Acuerdo por escrito.....	47
25 • Aprobación.....	48
26 • No firme acuerdos bajo presión.....	51
27 • Escapatorias	52
28 • Encuentre un mediador.....	53
29 • “Estoy resfriado”	54
30 • La manipulación	55
31 • Decisión de contraer matrimonio. Cuestionario.....	57
32 • Las obsesiones	60
33 • Vencer adicciones	61
34 • Vulnerabilidad	62

4. *Sea lo que quiere y alcance sus objetivos*

35 • Objetivos	65
36 • Sueños	67
37 • Pensar en el resultado	68
38 • Pensar en la solución	70
39 • Si tendría el éxito asegurado, ¿qué haría?.....	71
40 • Método de las diez ideas para solucionar problemas	72
41 • Asesores.....	73
42 • Focalícese en lo que realmente quiere	74
43 • Pida lo que quiere	75
44 • Claridad de propósitos.....	76
45 • Compromiso	77
46 • Perseverancia.....	78
47 • Determinación	79
48 • Redoble su determinación	80

49 • Firmeza absoluta	81
50 • Nada me parará	83
51 • Roles	84
52 • Declaración de objetivos.....	85
53 • Medición del esfuerzo y el logro	86
54 • Lista de tareas	87
55 • El mensaje y la comunicación	88
56 • Disfrute del proceso	89
57 • Conversación estimulante	90

5. *Conócete a tí mismo y conoce a los demás*

58 • Conócete a ti mismo	95
59 • La terapia multimodal	97
60 • Entender a los demás.....	101
61 • ¿Qué tal es...?	106
62 • Teorías de la personalidad	107
63 • Patrones	114
64 • Recuerdos de la infancia	115
65 • Valores	117
66 • El placer de ser comprendido	118
67 • La vida como una obra de teatro	120
68 • Una palabra	121
69 • Su personaje más inolvidable.....	122
70 • Las influencias recibidas	123
71 • Acontecimientos vitales significativos	124
72 • Insight	125
73 • Descripción de sí mismo.....	127
74 • Ver los propios errores en los demás	129
75 • Ser sugestionable	130
76 • Recuerdos	132
77 • Completar oraciones (Test)	133
78 • Las máscaras	135

6. *Vencer obstáculos de toda la vida*

79 • No puedo	139
80 • Los recursos internos	141
81 • Las limitaciones son imaginarias	142
82 • Acciones conducentes a romper con las limitaciones.....	145
83 • Los obstáculos	146
84 • ¿Qué me detiene?	147
85 • ¿Cuándo pude ya hacer esto?	148
86 • El miedo	149
87 • Temor a los demás.....	151
88 • Tener valor para escuchar un "No"	154
89 • Cambie de enfoque	156
90 • Use su imaginación.....	157
91 • Los antecedentes personales	158
92 • La herencia.....	159
93 • Los handicaps	160
94 • Estar estancado	162
95 • La incertidumbre	163
96 • El tiempo pasado.....	164
97 • Eludir las cosas	165

7. *La imagen de uno mismo y el respeto a sí mismo*

98 • La identidad.....	169
99 • La imagen de uno mismo.....	170
100 • Derecho inalienable	173
101 • Valor como persona	174
102 • La dignidad	175
103 • La sensación de importancia	176
104 • Uno es todo su mundo	178
105 • Singularidad	179
106 • La autobiografía.....	181

107 • ¿Qué hace grande a una persona?	182
108 • Aptitudes que ignoramos poseer	183
109 • Los mensajes de padres, maestros y el suyo propio	184
110 • Conciencia de la propia identidad	185
111 • Los sentimientos de inferioridad.....	188
112 • El fracaso	190
113 • Considerar como número	191

8. *El cambio*

114 • El cambio	195
115 • Influencia	196
116 • Una creencia acerca del cambio	197
117 • Cambiar el mundo	198
118 • ¿Cómo se aplica esto a mí?	199
119 • Multas	200
120 • El ambiente	201
121 • Una cosa hace la diferencia.....	202
122 • Las partes	203
123 • La perfección	205
124 • La autocrítica	206
125 • La introspección malsana	207
126 • Culpar	208
127 • Grábese en un cassette.....	210
128 • Cada hora a la hora.....	211

9. *Integre e incorpore las ideas*

129 • Poner en práctica	215
130 • Practique sus respuestas	216
131 • Reexaminar ideas	217
132 • Aprender de memoria.....	218
133 • Todavía	219

Prefacio

Cuando era niño había un libro que deseaba enormemente leer.

Era un libro que me daría un mejor conocimiento de mí mismo y una mayor comprensión de los demás. Sería una guía para vivir en el mundo de la mejor forma posible. Cada persona que escribiera un libro así lo escribiría de manera diferente. Luego de muchos años de estudio e investigación ofrezco este libro a ese niño.

Agradecimientos

Queremos agradecer especialmente al Rabino Zelig Pliskin por habernos cedido los derechos del libro, a la Sra. Celia Groisman y a la Srta. Karina Duján por su aporte para que este libro llegue al público hispano-parlante y sea un éxito, como así también a todas las personas que, desde el anonimato pusieron su esfuerzo en esta obra.

Editorial Bnei Sholem



Introducción

“Hábitos que realzan la vida” expone una visión de todo el potencial que encierra la vida para celebrar, comprender y lograr nuestros objetivos. El conocimiento de sí mismo y el desarrollo personal son procesos que duran toda la vida y requieren un enfoque individualista, equilibrado y global. Estas estrategias para la vida intenta servir como introducción y al mismo tiempo reseña de los conceptos fundamentales y técnicas efectivas para el desarrollo personal. Es una visión general donde cada tema añade una nueva pieza a un mosaico complejo y sin fin.

Algunas ideas pueden ser fácilmente incorporadas. Otras requerirán práctica y revisión. Cada lector tiene su propio ritmo y forma de internalizar conceptos. Cuando llegue a dominar las ideas de este libro podrá construir la realidad interior que desee y ganar mayor control sobre su vida.

Al leer un artículo determinado, su reacción dependerá de su estado emocional, modo de pensar, circunstancias y asociaciones con la idea. Estos cambian constantemente. Al compartir estas ideas y ejercicios con otros, he hallado que algunas personas, que en un momento no se hallaban predisuestas a ellas, encontraban más tarde que los conceptos y técnicas previamente re-

chazados resultaban de gran valor.

Los artículos se han ordenado conceptualmente, según tópicos específicos.

Al finalizar el libro hay un programa de desarrollo personal. Al completarlo se promoverán en usted cambios reales. Sea paciente y disfrute de todo el proceso. El tiempo, pensamiento y esfuerzo invertidos en este proyecto producirán cambios relevantes en muchas áreas de su vida.

Se han citado fuentes de mis libros anteriores: "Gateway to Happiness", "Gateway to Self-knowledge", "Consulting the Wise", "The power of Words", "Love our Neighbor" y "Growth through Torah". Aquí he adoptado un enfoque ecléctico.

1.



*Hábitos
que realzan
la vida*



1

Un diario

Lleve un diario de todas las cosas positivas que le suceden.

Incluya lecciones que aprende de las adversidades, y cualquier otro “insight” que deriva de su paso por la vida. Piense en todas las experiencias de vida que ha tenido y que hubiera querido registrar por escrito así actuaban de recordatorio, y también como parte de su historia familiar. Tome la decisión de llevar un diario y comience hoy. Si lo ha hecho en el pasado pero hace tiempo que no escribe nada en él comience hoy nuevamente.

Llevar un diario ayuda a darse cuenta de muchas cosas que de lo contrario pasarían desapercibidas. Observará más cosas que las vistas hasta ahora. Servirá de impulso para que su vida cobre mayor sentido y significado.

Una maestra especializada en la escritura de diarios me dijo una vez que la gente no se da cuenta de antemano del valor que una determinada anotación tendrá para ellos,

¿Qué le ocurrió recientemente que le gustaría recordar? Si encuentra difícil llevar un diario ponga en la balanza la ventaja de recordar esto frente al esfuerzo necesario para escribirlo.

2

Preguntas al comienzo de cada día

Cada mañana hágase a usted mismo esas preguntas que lo ayudarán a entrar en estados mejores para su vida, ser mejor persona y tener más logros.

Haga su propia lista según sus necesidades personales y actualícela permanentemente.

Algunas de las preguntas que han ayudado a mucha gente son:

1. ¿Cuáles son algunos de los dones principales que tengo y que ahora aprecio y estoy agradecida de tener?
2. Si tuviera la posibilidad de elegir entrar en cualquier estado, ¿en cuál me gustaría estar en este momento? ¿Qué puedo hacer para entrar en él?
3. ¿Cuáles son mis objetivos principales? ¿Qué puedo hoy hacer que me ayude a lograrlos?
4. ¿Cuáles son las tres (ó cinco, ó diez) cosas más importantes que tengo que hacer hoy y en qué orden de importancia?
5. ¿Qué puedo hoy hacer en términos de mejoramiento personal?



6. ¿Qué puedo hoy hacer para mejorar la vida de otra persona?
7. ¿En qué rasgo quisiera destacarme hoy?
8. ¿Qué potenciales dificultades necesito tener en consideración y que soluciones se me ocurren?

3

Preguntas al final de cada día

Al final del día hágase preguntas que lo ayuden a convertirse en mejor persona y tener más logros. Haga su propia lista según sus necesidades personales y actualícela permanentemente.

Algunas de las preguntas que han ayudado a mucha gente son:

- 1.¿Qué hice hoy para promover mis principales objetivos?
- 2.¿Cuáles fueron los mejores momentos del día?
- 3.¿Qué aprendí hoy?
- 4.¿Qué errores cometí hoy? ¿Qué puedo aprender de ellos?
¿Qué puedo hacer para evitar cometer errores similares?
- 5.¿Qué oportunidades de crecimiento y desarrollo se me presentaron hoy y sobre las cuales puedo trabajar mañana?
- 6.¿Qué mensajes alentadores y sugerencias me quiero repetir a mí mismo antes de dormir?



4

Dominio de sí mismo

El dominio de sí mismo significa que los propios valores guían lo que uno dice y hace. Se adquiere al pesar las consecuencias de los dichos y actos y al hablar y actuar consecuentemente de acuerdo con los ideales.

No hay fórmulas mágicas para el dominio de sí mismo. No es una cualidad que se adquiere una vez y para siempre. Requiere tiempo y esfuerzo lograr dominar lo que uno hace, dice, y en última instancia los pensamientos. El dominio de sí mismo, que es una virtud integrada, va de la mano de la alegría y la paz interior.

Fortalézcalo tomando decisiones conscientes acerca de lo que habrá de decir y lo que debe abstenerse de decir. Decida hasta dónde extender la mano y lo que la mano no va a agarrar. Adónde lo llevarán sus pies y adónde no. Decida qué va a pensar y cuándo interrumpir el pensamiento. Sienta la satisfacción de haber logrado algo con cada mínimo acto que controle. Con perseverancia, llegará a obtener mayor control de sí mismo.

Cómo recurso para el dominio de sí mismo pase dos minutos al día dando conscientemente órdenes a sus manos y pies. Por ejemplo: "Mano, muévete hacia adelante. Mano, muévete hacia atrás. Mano hacia abajo. Pie hacia delante. Pie, muévete hacia atrás."

5

¿Cuál es la mejor manera de hacer esto?

Hágase permanentemente esta pregunta. Piense en otras posibilidades. Observe cómo los demás hacen cosas. Sea abierto para pedir sugerencias a los demás.

6

El placer

Asocie el placer con comportamientos positivos y al hecho de vencer hábitos negativos. Asocie el placer con el conocimiento y aprendizaje de formas para mejorarse. Asícielo con actos de bondad y la posibilidad de levantar a la gente su ánimo. Ya mismo piense en algunos momentos de placer que tuvo en el pasado y asocie esas sensaciones placenteras con un comportamiento positivo en particular que usted quiera aumentar.

7

Comer

Agradezca el alimento que come. Es fácil darlo por sentado, por lo tanto haga un esfuerzo especial por expresar su gratitud. Antes y después de comer agradezca al Creador por proporcionarle alimento con una intensa sensación interna de gratitud.

Antes de comer, pregúntese acerca del tipo de comida que come y la cantidad. "¿Cómo me hará sentir a la larga?" Y "¿Me dará una energía saludable?". Estas dos preguntas serán cruciales en su enfoque de la comida. Mucha gente que ha sido obesa se ha dado cuenta de que además de la dieta que puede haber seguido, la conciencia de los efectos de la comida le ha dado la capacidad de perder peso malo para la salud.

Sienta alegría cada vez que se abstiene de comer por demás o comer algo no saludable. Escuche un aplauso interior con cada acto de dominio de sí mismo.