

© 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

Único 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. II. 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.

.....



Índice

| | |
|----------------------|----|
| 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. Sepa 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 |
| 10 | |



| | |
|---|-----|
| 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 casette..... | 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 predispuestas 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?

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. Asócielo 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.

Z

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.