©editorial BNEISHOLEM

ESTRATEGIAS PARA LA VIDA

Logre control sobre sus estados emocionales

Zelig Pliskin

EDITORIAL BNEI SHOLEM

©editorial BNEISHOLEM

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
Whattsapp +549 11 5111 2925
editorial@bneisholem.com.ar
www.bneisholem.com.ar

ISBN: 978-987-1380-14-5

IMPRESO EN ARGENTINA
PRINTED IN ARGENTINA

Pliskin, Zelig. Logre control sobre sus estados emocionales - 1a ed. -
Buenos Aires : Bnei Sholem, 2007. 1. Autoayuda, trad. II. Título. CDD 158.1

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

©editorial BNEISHOLEM

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.

©editorial BNEISHOLEM

Indice

Prefacio 12
Agradecimientos 12
Introducción 13

1. Logre control sobre sus estados emocionales

1 • Estados emocionales 17
2 • ¿En qué estado quisiera yo estar en este momento? 22
3 • Estados improductivos 23
4 • Disposición de ánimo 24
5 • La causa de las emociones 25
6 • Negar los sentimientos 26
7 • No permita que otros lo controlen 28
8 • Feliz independientemente de los demás 29
9 • Alegría: creencias que la sustentan 31
10 • Alegría: un editor dentro suyo 33
11 • Momentos felices 35
12 • Alegría espontánea 36
13 • Elección de las palabras 37
14 • ¿Cómo está? 38
15 • Libertad 39
16 • El espejo 40
17 • Diferencias 42
18 • La respiración 44
19 • Velocidad de conversación 45
20 • El tono de voz 46
21 • La expresión facial 47

©editorial BNEISHOLEM

22 • Simplemente "Ser" 48
23 • Libérese 49
24 • El álbum 50
25 • Muéstreme lo que no puede hacer 51
26 • Escríbase un ensayo 53
27 • Ambición y energía 54
28 • Estado de calma 55
29 • Confianza 57
30 • Nivel de energía 60
31 • Entusiasmo 61
32 • Felicidad 62
33 • Armonía 65
34 • Paz mental 66
35 • Relajado 69
36 • Tranquilidad frente al caos 70
37 • Alegrarse por la alegría de los demás 71
38 • Ira 73
39 • Aburrimiento 77
40 • Confusión 79
41 • Depresión 81
42 • Frustración 85
43 • Soledad 87
44 • Sentirse abrumado 89
45 • Fobia 90
46 • Estrés 92
47 • Estar cansado 94
48 • La infelicidad 95
49 • Altibajos 97
50 • ¿Por cuánto tiempo me sentiré mal ? 98

©editorial BNEISHOLEM

2. *Herramientas*

51 • Anclajes 101
52 • Autosugestión 104
53 • Lluvia de ideas 106
54 • Técnica del disco rayado 107
55 • El público aclama 108
56 • Concentrarse 109
57 • Dialogue con usted 110
58 • Una fuente de energía 111
59 • Ejercicios para aumentar la alegría y la confianza 112
60 • Visualizar el futuro 113
61 • Manos a la obra 114
62 • Movimientos de las manos 115
63 • Escudo imaginario 117
64 • Imágenes internas 118
65 • Voces interiores 121
66 • El sabio interno 122
67 • Aprenda de los éxitos pasados 123
68 • Qué haya luz 124
69 • Cartas a usted mismo 125
70 • Mire atrás y ría ya mismo 126
71 • Pizarrón mental 127
72 • Biblioteca mental 128
73 • Vacaciones mentales 129
74 • Ahora soy consciente 130
75 • Dentro de cien años 131
76 • Paradoja 132
77 • Interrupción de un patrón de conducta 134
78 • Contar información a través de un tercero 136
79 • Recordatorios 137
80 • Reescribir la historia personal 138

©editorial BNEISHOLEM

81 • Adoptar papeles....140
82 • Invertir roles....142
83 • Escala de uno a diez....143
84 • Véase a sí mismo como un gigante....144
85 • El sueño....145
86 • Álbum de recortes de sonrisas....146
87 • Pararse....147
88 • Hacer tests....148
89 • Cuanto más...más.......149
90 • Arrojar agua....150
91 • Visualizar....151
92 • ¿Qué es lo que realmente te preocupa?....154
93 • Escríbase a sí mismo una carta, pero al niño que alguna vez fue....155

3. *Uno crea el mundo en el que vive*

94 • Uno crea el mundo en el que vive....159
95 • Adaptación de sí mismo....161
96 • Entre al programa de su elección....163
97 • Celebre cada momento....166

4. *Empezar nuevamente ahora*

98 • Empiece nuevamente ahora....169
99 • Los viejos patrones....172
100 • Las oportunidades....173
101 • La resiliencia....174
102 • Convertir cada momento en oro....176

5. *Conceptos generales*

103 • Omitir las palabras innecesarias....179
104 • El propósito de la comunicación....180

©editorial BNEISHOLEM

105 • Cámara cinematográfica 182
106 • Las citas....183
107 • Las metáforas 184
108 • Qué falta 185
109 • Específicamente....186
110 • Los pronósticos 187
111 • Tomar decisiones....188
112 • Buscar la parcialidad 191
113 • Estuvo de acuerdo conmigo....192
114 • Debería haber... 193

6. *Foco: la clave de la emocionalidad*

115 • Focalícese en lo que tiene y no en lo que le falta....197
116 • Gratitud....198
117 • Apreciar el mundo 200
118 • Ver la belleza del mundo 201
119 • Observar con frescura 202
120 • La vida 203
121 • La vida es un banquete....204
122 • Viva el presente 206
123 • Medio lleno, medio vacío 207
124 • Hablarse a uno mismo 208
125 • Capacidad de la mente 209
126 • Las estaciones....211
127 • Controlar los pensamientos 212
128 • Forzar los pensamientos....213
129 • Usted no puede parar de pensar en algo 214
130 • Quejarse 215
131 • Las preocupaciones 217
132 • Compasión de uno mismo 220
133 • ¡Parar!....221

©editorial BNEISHOLEM

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

©editorial BNEISHOLEM

Introducción

"Logre control sobre sus estados emocionales" 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

©editorial BNEISHOLEM

que los conceptos y técnicas previamente rechazados 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.

©editorial BNEISHOLEM

1.

Logre control sobre sus estados emocionales

©editorial BNEISHOLEM

1

Estados emocionales

Uno de los conceptos más importantes para vivir es el concepto de "estado emocional". El estado en que usted está determina lo que puede o no hacer en un momento determinado; define el nivel y la calidad de su pensamiento; determina cómo se siente, desde los más altos niveles de alegría y éxtasis hasta los más profundos sentimientos de depresión y desesperación. Su estado determina cómo interactuará con los demás. Los estados en los que se halla más frecuentemente determinan la calidad de su vida y lo mucho o poco que habrá de lograr.

Algunos de los estados más positivos y valiosos, cuyo alcance deberá constituir una prioridad son: confianza, coraje, alegría, paciencia, compasión, amor, motivación, perseverancia, concentración, compromiso y determinación absolutos, humor, entusiasmo, creatividad, dominio de sí mismo, energía plena, capacidad de recuperación. Añada sus propios estados a esta lista.

Un alto porcentaje de cosas que la gente hace más allá del mero hecho de mantenerse con vida es cambiar sus estados, ya sea entrar en estados positivos o tratar de evitar los negativos y dolorosos. No hacer absolutamente nada lleva generalmente a un estado de aburrimiento. Alguna de las actividades que la gente realiza para entrar

©editorial BNEISHOLEM

en un estado positivo es: leer, conversar con otra gente, escuchar música, cantar, toda clase de entretenimientos, trabajar para ganar dinero y gastarlo en productos, servicios y actividades que la pongan en estados positivos, viajar, y toda forma de esparcimiento o felicidad.

Alguna de las cosas contraproducentes que la gente hace para cambiar sus estados es comer demasiado, fumar, beber alcohol, correr riesgos innecesarios e insultar a los demás.

En este libro se mencionan varias formas de cambiar los estados. Aquí presentamos una lista concisa.

1) Fisiología. Cada estado tiene una fisiología diferente. Cuando usted entra en la fisiología de un estado específico, accede a ese estado. Sea consciente de la postura que acompaña a un estado determinado, cómo respira en ese estado, su expresión facial, tono de voz, velocidad al hablar y cualquier otro movimiento que haga. Ésta es una forma muy efectiva de producir cambios rápidos de estado. ¿Cuánto tiempo durará? Tanto como el tiempo que usted permanezca en la fisiología de ese estado particular, el cual puede ser corto o largo. Usted elige.

   Haga de cuenta que usted está en un estado positivo y vea los cambios en su postura, expresión del rostro, ritmo de respiración, y otras diferencias. Pruebe con los estados de confianza, alegría, serenidad, firme voluntad y capacidad de recuperación.

©editorial BNEISHOLEM

2) ¿Recuerda haber estado en algún momento en el pasado en un estado en particular? ¿Cuál era su fisiología? ¿Qué se dijo a sí mismo? ¿Qué recuerda de la situación? ¿Cómo se sintió? Si evoca vívidamente el momento accederá a ese estado en el presente. Algunas personas encuentran esto fácil de hacer y para otras no lo es tanto, pero casi todo el mundo puede hacerlo.

   Piense en un momento en el cual sintió confianza.
   Piense en un momento en el que sintió éxtasis.
   Piense en un momento de tranquilidad.
   Piense en un momento de mucho ánimo.
   Piense en un momento en el cual estuvo totalmente enfrascado en algo que estudiaba.
   Piense en un momento en el que se sintió con una paciencia absoluta.
   Piense en un momento en el que se haya sentido con pleno control de su vida.

3) Piense en lo que sería estar en un estado específico en el futuro. Piense en una situación o circunstancia que lo ponga automáticamente en ese estado. Repase la lista mencionada de estados positivos e imagínese vívidamente en cada uno de ellos. ¿Qué vería en cada estado? ¿Qué se diría? ¿Cómo se sentiría?

4) Piense en alguien que haya visto o de quien haya oído hablar que ha estado en el estado en el que usted quiere estar. Imagine por unos instantes que usted es esa persona. ¿Cuál es su fisiología? ¿Qué se dice a sí

©editorial BNEISHOLEM

mismo? ¿Qué visualiza? ¿Cómo se siente?

Repase la lista de estados positivos y piense en alguien que haya podido lograr entrar en alguno. Imagínese siendo esa persona y vea cómo se siente.

5) ¿Con quién podría hablar que lo pudiera poner fácilmente en el estado en el que quisiera estar?

De ser posible, contáctese con esa persona. Algunas personas le hablan a usted en una forma que le infunde calma. La misma persona u otras pueden motivarlo, despertar su entusiasmo, infundirle confianza, incrementar su coraje o movilizar su energía. Pida explícitamente a un amigo: "Por favor, ayúdame a entrar en un estado positivo en este momento".

6) ¿Qué soportes emocionales (ver artículo de ese nombre) lo colocan en ese estado de ánimo en el cual desea estar? Podrían ser aquellos que lo ponen a uno espontánea y automáticamente, como la música o quizás fotos de épocas en que usted se hallaba en un estado en particular. Constrúyase nuevos soportes asociando cualquier detalle o gesto con un estado particular. Por ejemplo, cuando se sienta sumamente confiado, haga un movimiento especial con la mano. Al repetir el soporte, accederá al estado asociado a él.

Imagine a su cerebro como una computadora maestra con cada estado positivo y vigoroso descrito e ilustrado en todos sus detalles.

Toda vez que su dedo pulsa una tecla imaginaria con el

©editorial BNEISHOLEM

nombre de un estado específico, usted accede de inmediato a la totalidad de ese estado.

7) Autosugestión. Cierre los ojos y repita lentamente: "ahora entraré en estado de... Dése a usted mismo palabras estimulantes que lo hagan entrar en el estado de su elección".

8) Cambie los detalles. Cuando usted visualiza una escena u oye una voz interior, hay modalidades o detalles que lo acompañan. Es decir, las imágenes están cerca o lejos, son coloridas o no, grandes o pequeñas, claras o borrosas. Las voces interiores son fuertes o suaves, lejanas o cercanas, y de un tono particular que puede ser amistoso o crítico, humorístico o serio. Usted tiene la capacidad de efectuar cambios en estos detalles específicos. Lo mismo vale para los sentimientos. Usted tiene la capacidad de producir cambios. Algunas personas encuentran esto más fácil que otras. Con práctica todo el mundo puede mejorar. Al cambiar los detalles, cambia su estado. Experimente y compruebe cómo pequeños cambios pueden significar mucho.

9) Conteste la pregunta: "¿Cómo sé cuando me encuentro en estado de alegría, confianza, coraje, humor, paz interior y calma, alta motivación o cualquier otro estado? Haga esta pregunta acerca del estado particular en el que quiere entrar ahora. Podría incluso desear mirarse en el espejo cuando conteste la pregunta para poder verse al hacer los cambios necesarios.