

## Consejos para vivir mejor contigo mismo y con los demás

Lo primero, es lo primero y esta es la manera con la que vamos a enfocar nuestro progreso humano. Estos pasos son necesarios, de lo contrario, lo que ustedes van a leer no les serviría de nada.

- Es necesario que haga un pacto con la verdad y la justicia.
- Debe ser valiente para auto analizarse.
- La objetividad va a ser su única y mejor herramienta.
- El método sigue estos pasos: Ver, Pensar y Actuar.

### **Maltrato de cualquier naturaleza.**

En este caso hay un verdugo y una víctima. Para que esta situación se mantenga en el tiempo, es necesario que el verdugo haya manipulado la psicología de la otra persona. Debe generar zozobra e inseguridad, para poder hacer el mal a su víctima. Esta relación desde el principio estuvo condicionada por el maltratador, él buscó una persona débil y de poca capacidad mental donde poder desfogar sus malos instintos. Ya sé que no es grato describir así a este tipo de maltratados, pero, está claro que si las personas que van a sufrir las consecuencias, fueran inteligentes y de carácter, nunca habría conseguido su verdugo llevar a cabo sus planes. Hecha esta aclaración, conviene a la víctima ser lo más objetiva posible, no oír lo que el otro u otra, te dicen, sino lo que hacen, entonces empezará a ver la verdad y esta verdad, lo que nos muestra, es que si una persona te ama, no te hace daño.

No acaba aquí, en este punto, en el que la víctima empieza a despertar, la astucia, que no inteligencia de su verdugo le muestra otro camino, el de pedir perdón. En general, la buena fe de la persona agraviada facilita que esta relación continúe. El consejo es seguir siendo objetivos y aprendiendo a pensar, basándonos únicamente en los hechos y estos hechos nos demuestran que si una persona te golpea, pide perdón y te vuelve a golpear un buen número de veces, está claro que no hay arrepentimiento, por lo que mi consejo, es que se aparte de esa/e fulano/a antes de llenarse de odio, ya que éste corroe la vida. Perdonar es bueno para uno y los demás. Quede claro que perdonar no significa admitir o colaborar. Un pensamiento liberador sería este: *Si no te aman, no son tu familia, tampoco tu pareja o tu amigo/a.* Hay otro pensamiento que sé no les va a gustar, pero, no puedo evitar mencionarlo, ¿son las víctimas de malos tratos totalmente inocentes?. Esto queda ya, a la conciencia de cada cual.

## **La envidia.**

Ninguna persona envidiosa lleva buena vida, ya que no se soportan a sí mismas, ni a los demás. Los primeros síntomas de quien es envidioso es ir por la vida comparándose, si sale mal parado, ya está enojado y como se puede envidiar cualquier cosa, hasta tener más pelo, si no hace algo por quitarse ese defecto, su vida será poco agradable.

Hay tres tipos de envidia.

- El que quiere tener lo que el otro tiene.
- El que además de querer poseer lo del otro, también desea que el otro lo pierda.
- El que no quiere lo que el otro tiene, sino que su mayor deseo es que el otro lo pierda. Esta es una de la peores formas de envidia, que puede llegar al delito de hurto, fomentar falsos rumores y hasta acusar en falso.

El complejo de inferioridad mal orientado es parte de la envidia y digo mal orientado porque una persona se puede creer inferior y no serlo o siéndolo, entenderlo como un estímulo para crecer como individuo.

Ahora empecemos a razonar en la mejor manera de eliminar la envidia. Vamos a preguntarnos lo siguiente: ¿De verdad quiero quitarme el defecto?. Sí. ¿soy Dios?. No, luego entonces, siempre habrá alguien mejor que yo. ¿Tienen los demás culpa de poseer lo que yo no tengo?. No. entonces, ¿para qué desearles mal?.

El envidioso debe ser objetivo, entender que todos tenemos problemas, pero, él solo ve el lado bueno de los otros y no se da cuenta que hasta podría estar en mejor situación en la vida, que el objeto de su envidia. Razonar y buscar ser justos con los demás es el mejor sistema para dejar de ser envidioso. Una realidad es que los envidiosos son débiles.

## **Ira y odio**

El odio y la ira, son dos emociones destructivas de la misma moneda. Su efecto en las personas es demoledor, como si fuera un ácido que corroe desde lo más profundo. La medicina psicosomática vincula estas emociones disfóricas con la aparición de cáncer, tumores y problemas digestivos al secretar el hígado un exceso de bilis.

El enfoque para eliminar estas malas tendencias, consiste, en lo ya dicho, ser objetivos y autoanalizarse. La mente debe regir sobre nuestras emociones y no al revés. Cuando se siente odio e ira, se puede llegar a la agresión física y sobre todo, verbal. Esta actitud puede conducir a estas personas, al hospital, a la comisaría o al cementerio. Ya van viendo lo grave que puede ser, ya que ira, odio y violencia van unidas. Quien esté asociado a este mal debe aprender a perdonar, porque el que no perdona, mantiene su odio y también la ira. Aunque

sea de momento de una forma egoísta, luche por erradicar esas emociones letales ya que usted es el primero en ser perjudicado, luego, claro está, los objetivos de su odio.

Entienda esto ya, una persona con capacidad para odiar y de fácil respuesta violenta, no es una buena persona y usted sé que en su fuero interno quiere ser todo lo contrario. No busque argumentos que le justifiquen, de nuevo, le pido sea objetivo y adulto, asumiendo su responsabilidad.

### **Egocentrismo, soberbia y magnificencia.**

Egocéntrico, soberbio, megalómano, son definiciones de lo mismo, si quitamos uno de ellos, los demás dejan de existir.

A veces, personas con poca penetración psicológica, confunden una apariencia con una realidad interna.

Para ser egocéntrico hace falta tener una apreciación de uno mismo muy subjetiva, pues, si se diera el caso de querer ver la verdad, es decir los hechos, se encontrarían con que valen menos de los que ellos creen.

La gente soberbia tiene dificultades para relacionarse, pues necesitan usurpar el trono que otros ven que no merecen y esto, es ya suficiente para apartarse. Yo personalmente he conocido a personas rozando el analfabetismo, que tenían de ellos un opinión sobre su cultura por encima de la mayoría. También puede que se relacionen con personas cándidas que son sencillamente engañadas, pero, al paso del tiempo, por ingenua que sea la gente, verán que ante los vaivenes de la vida, el egocéntrico no da la talla.

Las personas soberbias al no querer comprender por qué la gente se aparta de ellos, se hace a la idea de que le tienen envidia y que además, son unos desagradecidos y de ésto, se puede pasar al odio y la ira.

Este defecto de grandiosidad es muy difícil de quitar, pues, todo intento por personas bienintencionadas de hacerles ver la verdad, termina en ruptura de esa relación. Si el megalómano consiguiese, aunque solo fuera en una ocasión, asociar sus creencias con la realidad diaria, ya habría dado un paso adelante.

### **Mentir.**

Es lamentable tener que escribir que la mentira cada vez es más frecuente en nuestra sociedad. Se miente por cualquier cosa, incluso por nimiedades.

La persona que miente crea un vacío en su vida, pues, la mentira es una ficción, algo que no existe. Se miente por mostrar a los demás algo que consideramos atrayente pero que sabemos, no tenemos, es decir, se crea una apariencia, que no es otra cosa que una mentira. De otro lado para mentir hace falta tener mucha memoria y lo peor, es que si esa memoria

está llena de hechos que nunca sucedieron, podemos llegar a un grado de paranoia rozando lo psicótico, pues, lo irreal viene a mezclarse con lo real y de este galimatías, es también fácil llegar a un Alzheimer psicológico.

A parte de lo dicho, también se miente cuando la persona es pillada haciendo algo ilegal o que no debería de haber hecho y si esto se mantiene, la autoestima y la propia dignidad, terminan sufriendo.

Para finalizar, les digo que mentir es apartarse de la verdad y quien se aparta de lo más grande que hay, ¿a dónde irá?.

### **Ley de causa-efecto.**

La ley de causa efecto, es la más grande y generalizable de todas las leyes o axiomas que tenemos. Si tiramos una piedra a un lago tranquilo, aparecerán unas ondas, la piedra fue la causa de que luego se formaran ondas, también podríamos decir que la visión de las ondas significa que algo fue arrojado al estanque. Una manzana madura se desprende y cae. Aquí hay dos causas coadyuvantes, la fruta madura y la acción de la gravedad, que da por hecho la caída al suelo. Desde la experiencia, a la filosofía y la ciencia, esta ley lo rige todo. Un dicho chino lo aclara así. *Quien siembra arroz, cosecha arroz.*

Cuando alguien obra mal de una u otra manera, se llevará lo que merece, sin que tenga que ser en la misma línea, con esto quiero decir que cuando alguien exclama que Fulanito siendo un canalla no recibe su merecido, es porque está pensando que el castigo le tiene que venir por la misma moneda y no tiene por qué, el efecto de su manera poco ética de proceder afecta otra líneas en la vida de quien así se comporta. No es posible eludir la ley causa efecto. Por muy listo que sea un delincuente, al aumentar el número de sus fechorías, desde el lado estadístico, se puede vaticinar, que de una u otra manera, le pillarán y acabará en la cárcel. Esto es aplicable a la conducción temeraria, de manera inexorable, esa persona tendrá un accidente si persiste conduciendo de esa forma tan necia.

Si alguna vez creyó de sí mismo que es muy listo y nunca le pillarán o que lo que hace no le volverá como si fuera boomerang, olvídense de ello y empiece a ser mejor persona, que también en ese lado actúa esta ley, así, si usted ayuda a los demás, también será ayudado, aunque no sea, en el mismo ámbito.

### **El sentido de la vida.**

Cuándo hablando se menciona el sentido de la vida, quien nos escucha. se ponen serio y te mira como si les estuvieras hablando de alta filosofía, siendo todo lo contrario, el sentido de

nuestra existencia es bien fácil de reconocer y si no lo hacen, es porque no quieren, ya que hasta un niño de diez años nos diría que el sentido de la vida es mejorar como persona, así de sencillo. No hay nadie tan tonto...¿o sí?, para pensar que la fama y el dinero, valen más que ser una persona justa, honesta, buena o cualquier otra virtud, ya que todo lo que construyas en ti mismo, nadie te lo puede arrebatar, ¿podemos decir lo mismo sobre la fama y el dinero?.

Siendo un hecho que las virtudes te llevan a la paz interior, lo contrario de los vicios y los defectos, lo mejor que se puede hacer en esta vida, es superarse espiritualmente, ya que, para eso, precisamente hemos nacido, lo entienda usted o no.

### **Querer no es amar.**

No es lo mismo querer que amar, no obstante, se comparten sentimientos. La palabra querer abarca el comprar, por eso decimos quiero un coche, una casa, un teléfono y también quiero a mi familia, a mis amigos, a mi pareja. No hacemos lo mismo usando la palabra amar, pues, no decimos amo mi coche, o mi casa, pero sí decimos amo a mi pareja, amigos y familia.

Ya resulta claro que el amor está por encima del querer, ya que éste último tiene un matiz claro de posesión. A nivel general, el ser humano todavía se mueve en el querer, *yo te doy, si tu me das* y de aquí, se llega con facilidad a creer que hemos dado más de lo que nos han devuelto, sea esto o no cierto, conlleva discusiones y malos ambientes.

La persona que ama, lo hace en libertad, no espera recibir, es algo connatural en él o ella. Justo por eso tiene un margen mayor de libertad, no depende de una retribución, en si mismo, quien ama, ya se está sintiendo bien, pues, está creando en su interior algo bello y ésto le da una felicidad que no tiene el que tan solo quiere, por no haber sido lo suficientemente generoso para dar sin esperar recibir.

Mi consejo, suba de nivel y empiece a amar y si ya lo está haciendo, le felicito.

### **El mal.**

Todos sabemos qué es el mal, no obstante, conviene aclarar que hay dos vertientes, el mal desde el ángulo ético y desde el lado puramente funcional. Cuando un trabajo no nos sale bien, decimos que está mal hecho. Hay mucha literatura de escritores famosos, algunos de ellos conocidos como filósofos, que lo único que han aportado es crear confusión, donde no la hay. Ya hace un poco más de dos mil años, Jesús lo explicó de una manera muy clara: *No hagas a los demás lo que no te gustaría te hicieran a ti.*

El mal se lleva a cabo por obtener un beneficio, que puede ser económico o emocional. El económico entra dentro de los denominados delitos y el emocional es la sensación de poder

que experimenta quien perjudica a otro, al ver y sentir que puede amargar ese día o días al objeto de su maldad. Mi consejo es que si el mal ya se ha producido, llevar cuidado para que no vuelva a suceder con esa misma persona u otra que actúe igual, luego ignorarlos, algo que por cierto, les revierte, ya que no se ven satisfechos por no haber obtenido lo que buscaban. Como la gente que hace mal a otros no es inteligente, aunque él así lo crea, observando y pensando podemos detectarlos, ya que repiten los mismos patrones de conducta. Visto así, resulta obvio que hacer mal a otros sólo trae disgustos y siendo, como es, el sentido de la vida mejorar como persona, quien se mantenga en el mal tendrá una vida difícil y habrá fracasado como ser humano.

### **Pacifismo.**

Una persona pacifista, es de vital importancia en un mundo violento, proclive a matarse los unos a los otros, en lo que conocemos como guerras. La persona pacifista no es alguien apocado y cobarde, como han querido torcer los amigos de las guerras. El pacifista es una persona con convicción, que no dudaría en defender su propio país y a ellos mismos, ante un ataque. Sabiendo que un enfrentamiento físico puede acabar en un desenlace fatal, el defensor de la paz solo actúa en defensa propia, o de alguien necesitado. Esta manera suya de proceder, evita cargos de conciencia. Por la misma razón, el pacifista nunca iría a otro país a matar, ya que eso, no sería autodefensa, de este modo demuestra tener más inteligencia, al no dejarse enredar por políticos que no van nunca a las guerras, también es más valiente al preferir ir a la cárcel o sufrir el escarnio de una masa estúpida, que traicionarse a sí mismo, como hicieron muchos de los enrolados por miedo a la opinión de los demás.

### **Los peligros de la monotonía.**

La monotonía, que significa un solo tono y la rutina, son sinónimos. Vamos y volvemos del trabajo a nuestra casa, donde vemos a las mismas personas y también cuando nos reunimos con nuestros amigos. No hace falta decir más, todos sabemos lo que es la rutina; sin embargo, hay algo menos conocido que nos conviene aprender, para evitar errores en ese trato diario.

La monotonía diaria es peligrosa en el arte de pensar, pues nos induce a quitar valor a lo que en verdad lo tiene y dárselo a quien no lo tiene. Pongamos el caso de una familia con dos hijos, uno de buen comportamiento y el otro, lo contrario, pues bien, al paso del tiempo el que es mejor persona, ya no se le ve en ese nivel, sino, algo más bajo y a su vez, el que es peor, se le ve más alto. Esto se produce por acomodación ante la rutina diaria. Para que esta manera de pensar y sentir en esa familia, se establezca, es necesario que estas personas hayan configurado una imagen mental que acepte ese convenio. Los problemas vienen

porque todo en esta vida está sujeto a cambios y la idea que en la familia tienen unos de otros, está obsoleta, por lo que no sirve para comprender o ayudar a alguien que ha cambiado.

Otro suceso muy común es cuando la familiaridad con dos personas, una bella y la otra lo contrario, se nos muestra como menos bella la persona agraciada y menos fea, la menos hermosa. El consejo es que cada cierto tiempo actualicemos nuestra manera de ver lo que contemplamos todos los días y no solamente, personas, sino instituciones, colectivos, nuestro lugar donde vivimos, etc.

### **El subconsciente.**

En esta misma web hay un archivo más extenso sobre el subconsciente, pero el que aquí voy a desarrollar tiene un fin más práctico.

En oposición a lo que en psicología se define como supraconsciente y que representa lo mejor de la persona, el subconsciente queda definido por todo lo contrario, es el lado malo del ser humano. Me viene a la mente una metáfora, un cuarto trastero, oscuro y lleno de cosas feas. A nivel general y cara al exterior, la gente se comporta como si ellos no tuvieran cuarto oscuro, pero, en sus momentos de sinceridad, ven esas tinieblas y como no les gusta, ¿qué hacen?, poner una cerradura más grande, pensando que así los objetos punzantes que hay en su interior, no podrán salir, así no dañarán a los demás y tampoco su conciencia se lo recriminará. Grave error, no hay ninguna cerradura que pueda contener la parte mala, esta acaba saliendo cuando menos se lo esperan, incluso, aunque se esté en guardia.

El único método para solucionar esta tara consiste en un enfrentamiento directo, abriendo el cuarto trastero, entrar dentro y de manera metódica crear un plan para ir eliminando todo lo sucio y malo que hay dentro, hasta que no quede nada. Para ayudarnos a extirpar la oscuridad, seguiremos estos tres pasos: Ver-Pensar-Actuar. Si somos capaces de querer ver lo que no nos gusta de nosotros mismos, pensar con objetividad y realizar un plan de actuación, será la mejor cosa que hayamos hecho.

Sobra decir que este trabajo nos puede llevar toda la vida, depende también de la edad que tengamos cuando empecemos con esta sana limpieza y posiblemente no lo logremos del todo, pero, para eso existe la reencarnación, para continuar con las tareas sin terminar.

Las dificultades a este trabajo interno vienen de un defecto tapón, osea, que si no se quita primero, lo que acaban de leer no les sirve para nada, me refiero al egocentrismo y su hermano la soberbia, que como tales, no van a admitir que ellos tengan nada reprochable en su interior.

### **El Perdón**

***Quien esté libre de culpa que lance la primera piedra.*** Frase de Jesús de Natharet evitando una lapidación.

En esta web hay un archivo más extenso sobre el perdón, la diferencia es que este que van a leer esta orientado en un nivel más práctico.

Aunque todos sabemos qué es el perdón, a la hora de aplicarlo se comenten algunos errores. Hay personas que perdonan con facilidad, a otros les cuesta más, incluso los hay que no perdonan.

La indulgencia ante los errores de los demás, debería ser suficiente, siempre y cuando, la persona que comete el agravio no siga repitiéndolo. De hecho, existe una Ley del Perdón, que como tal, prescindiendo del sentimiento de los agraviados, si quien le dañó se ha arrepentido, ya ha sido perdonado.

El perdón está unido a la ética y nuestra conciencia, sabemos que hemos hecho algo mal y nos sentimos culpables y apesadumbrados. Igual que nosotros perdonamos a otros, también debemos perdonarnos a nosotros mismos, ya que si no hacemos esto, nuestro aprendizaje en este mundo se colapsa. Si hemos reconocido nuestra culpa y nuestro deseo de mejorar, debemos perdonarnos para, no quedarnos estancados.

Veamos a esas personas que llenas de odio por un mal recibido no perdonan, como el odio y el afán de venganza es una emoción desagradable, esta persona, al paso de los años, se ve mermada, tanto en su psicología como en su salud. De hecho alguien que no perdona, no es buena persona, su ego herido le pide una satisfacción y buscará la manera de hacer daño a quien la hirió.

Debemos entender que venganza no es justicia, quien busca vengarse quiere sentir placer haciendo daño a su enemigo, sin embargo, quien busca justicia quiere que esa persona sienta un castigo y aprenda con ello una lección, igual a como hacen los padres con sus hijos, nunca se vengan de ellos por haber hecho algo mal. Conviene añadir, que algunas de estas tristes ocasiones, no son patrimonio de la justicia, ya que quedan muchas lagunas éticas sin resolver y puede resultar que los papeles estén invertidos, esto resulta fácil de entender si reconocemos que el ser humano no suele regirse por la verdad y la justicia.

También se puede dar el caso de manipulación de la conciencia, suceso éste que se produce cuando una persona con ascendencia sobre otra, la utiliza en su conveniencia y para amarrarla le hace ver que es mala, mientras que ella mira por sus intereses y bienestar general. Con lo escrito resulta importante aprender a ser objetivo, a pensar en lo que los demás hacen, no lo que dicen y no tener miedo a decirles la verdad a los que se están aprovechando.

La reencarnación, que no es una teoría, sino una realidad, es la mayor muestra de perdón, al volver a nacer sin recuerdos que castiguen la conciencia.

### **Qué hemos visto hasta aquí:**

Que existe una Ley del perdón, donde el que se arrepiente ya es perdonado.

Que las personas que no perdonan, sufren innecesariamente.

Que sin perdón no hay progreso.

Que conviene ser objetivo y aprender a razonar con claridad, para evitar nos coloquen cargos falsos de conciencia.

### **Cómo tratar a personas violentas.**

Violencia, ira, rabia, son palabras que definen un comportamiento emocional disfórico. Todos sabemos cuales son estos estados. porque en alguna ocasión los hemos creado en nosotros mismos, ¿quién puede decir que no se ha enojado alguna vez?. La ira es inherente al ser humano, por lo que, no aportaría nada nuevo o interesante, pero sí, al hacer referencia a las personas violentas.

Para considerar a alguien como violento/a debe ser una persona que al menos lleve un año teniendo estas emociones destructivas.

Las causas endógenas, son las que ya están latentes en algunas persona, las exógenas que vienen del medio ambiente y sin duda la sinergia de ambas.

Las causas predisponentes son la situación familiar, laboral, y cultural. La ira surge como emoción creciente, es, como una carabina de aire comprimido, que llega un momento en el que la presión es tan fuerte que necesita liberar todo ese aire, además, de golpe. La violencia tiene muchas causas, pero, una es la mayor, la frustración. La persona iracunda cree, con o sin razón, que el mundo está contra él, si es en el medio laboral pensará que los jefes le tienen infravalorado, si es en el seno familiar creará que sus hermanos son más apreciados por sus padres y si es relación de pareja, que ésta no tiene en cuenta sus sentimientos.

Siendo la ira una emoción, no tiene el auxilio de la mente para poder comprender los hechos tal cual son. Los actos violentos son muy peligrosos pueden acabar en los tribunales, en el hospital o en el cementerio.

Aunque nos es familiar la expresión violencia de género, no quiere decir que los que la practican sean violentos de por sí. La persona con esta carga emocional no es calculadora ni hace daño premeditado, es como estoy definiendo una explosión que les cuesta trabajo detener. El resultado de estas manifestaciones pone en peligro a él mismo y a los que son objetivo de su ira. Pasada la tempestad, llega el arrepentimiento, aunque no en todos los casos, depende del nivel ético de cada cual. Los arrepentidos al paso del tiempo de disculparse terminan perdiendo autoestima.

Una fuerte emoción como es la ira retenida, disminuye el proceso mental y merma la comunicación verbal, aumentando así su cólera. Una escena de persona furiosa sería muy

parecida a ésta:

Sin entrar en la causa de la discusión, la persona con ira da una imagen muy clara, tiene las piernas separadas, las manos cerradas o abiertas con los dedos extendidos, los orificios nasales agrandados, los ojos entornados, la voz alta y creciedo, al oído suena como si se arrastrara sobre papel de lija con un tono ligero de sufrimiento, debido a la tensión muscular del cuello y obvia compresión de las cuerdas vocales. Estoy seguro que si esta persona se viera reflejada en un espejo se lo pensaría antes de llegar a ese extremo.

Vamos a ver ahora cómo comportarnos con estas personas.

### **Lo que no debemos hacer.**

Voy a utilizar una metáfora. La persona colérica, es como una emisora de radio que está emitiendo sonidos estridentes dirigidos a quien le escucha, entonces el receptor que ha sintonizado con esa onda, comienza a emitir de manera igual o peor, así se genera un bucle donde el volumen sonoro aumenta llegando a un clímax donde la cualidad mental se ve deteriorada. De una situación como esta se puede llegar a la agresión física.

**Lo que debemos hacer.** Siguiendo con la misma metáfora, aunque hayamos sintonizado esa emisora, no vamos a prestar oído a su contenido y por supuesto, no vamos a subir el tono de voz ni utilizarla con un acento amenazante. A un iracundo no hay que responderle con sus mismos actos, por lo que ya hemos visto. Debemos intentar estar tranquilos, que nuestro lenguaje corporal inspire paz, con un tono de voz calmada de acentos amigables, buscando siempre razonar para crear paz. Esta actitud por nuestra parte incide en aplacar la ira de quien tenemos enfrente.

Veamos ahora el problema desde el lado de quien lo padece. Ante todo, estas personas deben buscar la causa de su frustración, o complejo y después pasar a analizarlo, descartando cualquier subjetividad, necesita ver la verdad y aplicar la justicia, reconociendo lo que hace mal y procurando enmendarse. Son tres pasos, ver, pensar y actuar. Si la persona con tendencias iracundas da este primer paso, lo más probable es que lo demás lo consiga. En esta misma línea y una vez encontrada la causa predisponente, pasar a reconocer cuándo se produce el acto violento, porque, no es de manera súbita, sino escalonada como cuando se echa líquido en una vaso, debe aprender a detectar su nivel antes de que se sobre. Si logra este otro paso, de reconocimiento de límite, podrá evitar que su ira se convierta en un acto violento.

Como la ira, aunque no se desborde, es desagradable, conviene trabajar en ella con los métodos adecuados hasta su total extinción, o al menos, eliminarla en su mayor parte.

No hay mejor sistema que practicar la relajación y concentración, todos los días. En el momento que una situación incómoda empieza ya a bullir, aplique lo que ya he escrito sobre lo que no conviene hacer, frente a un acto violento.

Si está dispuesto a ver, pensar y actuar sobre su problema, sabrá en qué instante la presión

comienza a crecer y dónde está su límite, así podrá evitar lo que viene después. Como no es suficiente esto, deberá de hacer un mantenimiento a base de relajación y concentración.

*Adolfo Cabañero*