

# PSICOLOGIA PARA LA VIDA



**Ignacio Fernández  
Jorge Sanhueza  
EDITORES**



## Capítulo 4

# **Automaestría e Innovación Personal**

Ignacio Fernández

Una vida con sentido comienza a articularse cuando tenemos la capacidad de mirar el observador que somos desde una perspectiva amplia. Es una visión mental superior respecto de mi mismo, que facilita identificar aquello que me tiene atado a una cierta programación socio-cultural, viviendo en apegos y patrones de comportamientos que son funcionales en el quehacer externo, aunque muchas veces me alejan de mis sentimientos de satisfacción y paz. Es nuestro ser que se pregunta por la razón de su ser y que no nos dejará tranquilos hasta encontrar respuestas que generen coherencia interna-externa. Es ese “algo” dentro de cada uno que sabe que el camino del propio desarrollo no se está transitando bien, aunque las señales externas sean positivas, se gane dinero o se viva en el “éxito” en algún dominio de la propia vida. Aunque nos hagamos los sordos o los ciegos, en el fondo del propio sentir de muchos de nosotros hay incomodidad, frustración o una difusa sensación de malestar.

Cuesta hacerse cargo del sentido de la propia existencia, pues significa trabajo metódico y conciente, mirar de frente lo que no nos gusta de nuestro actuar, enfrentar nuestros fantasmas emocionales y reinterpretar la propia historia. Es más cómodo actuar en piloto automático, sin hacerse preguntas “filosóficas” ni profundizar mucho en las razones de mi comportamiento. La gracia del libre albedrío es que cada uno hace lo que quiere, aunque esa libertad tiene un conjunto de sensores dentro de nosotros mismos que nos indican si el camino que hemos elegido va en la dirección correcta o es necesario rectificarlo. Es nuestra libertad escuchar esos sensores o desoírlos. Esos sensores también nos muestran nuestras

capacidades, los talentos y recursos que tenemos y las fortalezas que hemos construido en nosotros y en las relaciones con otros. Es ahí cuando da gusto escuchar la voz interior que dice que está actuándose bien, tanto afuera como adentro.

Para muchos preguntarse por el sentido de la vida es angustioso o una pregunta de orden casi religioso. Para otros es el camino inexorable que muestra el propio sentir. Sostenemos que dentro de nosotros mismos están instaladas todas las respuestas para la vida y su redireccionamiento y todos los mecanismos para avanzar con seguridad por el camino de la felicidad. Ese es un regalo de nacimiento por el hecho de ser humanos y es el acto más igualitario, democrático y amoroso del que se tenga conocimiento. Todos, independiente de nuestra nacionalidad, origen, creencia religiosa, status socio-económico, opción sexual o cualquier criterio que busque categorizarnos, todos disponemos del mismo instrumental interno para vivir la vida. Cómo lo usemos, si vivimos en condiciones que facilitan o dificultan su uso y expresión, y las decisiones que libremente tomemos para conducir la propia vida, son hechos posteriores. En el principio de la vida y como fundamento, todos tenemos una misma potencialidad original y un mismo instrumental de orientación y creación en la existencia.

Ante la interrogante por cuál es el sentido de mi vida, otras preguntas que siempre nos hacemos es ¿dónde busco?, ¿a quién acudo?, ¿quién tiene las respuestas?, ¿qué metodologías me pueden ayudar?

## Mi camino ¿está dentro o fuera de mí?

¿Cómo encaro mi vida?, ¿víctima o protagonista?, ¿seguidor o constructor?, ¿me pasan cosas o yo las creo?, ¿sumiso o empoderado? Tus respuestas a las preguntas anteriores definen tus posibilidades de acción: las abren o las cierran. La forma en que te paras ante la vida determina las interpretaciones que haces del mundo y condicionan tus acciones y tus posibilidades. Lo interesante es que esta forma de observar el mundo es una decisión que en algún momento tomaste. Es tu responsabilidad seguirla sosteniendo o cambiarla. El modo en que se mira la vida no está determinado genéticamente. Es una decisión libre que yo tomo a cada momento, donde incluso el no decidir o hacerle el quite al tema, es una decisión.

¿Te adaptas al mundo o tratas de adaptar el mundo a ti mismo? Estas preguntas apuntan a tus creencias esenciales respecto de cómo entiendes la vida. Todas las personas estamos en búsqueda de una mejor vida. Queremos ser más felices, tener mayor abundancia, dedicar nuestro tiempo a aquellas cosas que nos producen satisfacción y alejarnos de lo que nos estresa, nos hace sufrir o nos empobrece como personas. Esa búsqueda surge por la necesidad de ser más completos de lo que somos hoy y por la necesidad de dar respuesta a una sensación de insatisfacción interior o vacío existencial. Hay “algo” dentro de nosotros que nos dice que somos capaces de más, que como personas somos algo mejor y distinto de lo que estamos siendo hoy, y que podemos ser y hacer mejores cosas.

¿Dónde buscar?, ¿quién tendrá las respuestas para mis preguntas de fondo?, ¿qué grupo, gurú o libro podrá guiarme? La pregunta es ¿dónde está la verdad para mi vida? Hay dos formas de responder: buscar afuera o buscar adentro. Si busco afuera es porque asumo que hay personas o ideas que saben qué es lo mejor para mí. Es lo que hace la mayoría de las personas, pues les han enseñado y confían que

afuera alguien sabe. Buscan en libros de autoayuda, en grupos de crecimiento, en iglesias, en ideologías o en alguien que se vea como un ejemplo a seguir.

Si busco adentro es porque siento que dentro de mi está sembrada la verdad, que por el hecho de ser humano he sido regalado con un sabio interno que me ayudará mejor que nadie y que conoce “mi verdad”. Es un GPS interior que me orienta en función de lo mejor para mi y que está conectado con lo Superior, más allá del nombre que cada uno le ponga: el universo, la vida, matrix, el gran arquitecto, la fuente, el tao, la presencia, la fuente, Dios o la energía cósmica.

Este GPS interior da cuenta de la verdad en mi. No estamos diciendo que uno es la fuente de la verdad, sino que dentro de uno está la brújula que nos orienta hacia una verdad mayor. Que nadie deduzca que estamos poniendo a la persona como el referente final de la vida, ni haga lecturas de que esto es autocentrado, egocéntrico, narcicista o que descuida por completo a los otros. El instrumento de conexión con la verdad está dentro de cada ser humano y es tarea de cada uno conectar con ese GPS interior, permitiendo el despliegue de su poder orientador. Hemos sido educados con desconfianza al mundo interno personal. Nuestra educación dice que lo cierto y verdadero está afuera, pues si hago caso a lo interno pueden aparecer respuestas primitivas, conductas perversas e incluso la maldad en diversas formas.

La evidencia de personas que se han guiado por su verdad interior muestra que alcanzan altos niveles de felicidad y de servicio a los otros, que viven la vida con optimismo y que reordenan sus prioridades humanas. Al buscar dentro de si mismos aparecen los otros, es decir, no hay egocentrismo sino que servicio, entrega y metas colectivas. Desde la mismidad se despliega la alteridad. Dentro de nosotros y en contacto mediante el GPS interior está representado todo el universo de posibilidades. Y eso es con otros. Quienes han hecho este camino evidencian que han desarrollado la automaestría para alcanzar el liderazgo y la innovación personal.

La automaestría es la conciencia del propio camino y el proceso de evolución y aprendizaje permanente de mejores formas de comportamiento, tanto con uno mismo como con los otros, buscando siempre las respuestas en el maestro que mora en nuestro interior y que se revela en el control de la propia energía.

En cuanto conciencia tiene la capacidad de iluminar y hacer claridad sobre lo difuso, lo ambiguo, lo discordante o lo oscuro. La automaestría facilita que se revelen y encuentren las respuestas que la persona busca. Es ver lo que no se había visto y hacerlo desde una perspectiva más amplia y global, situando todo en una nueva visión y generando un nuevo sistema de significados y valores. Lo que antes parecía grave ahora puede parecer un dato a enfrentar como parte de la propia vida. Lo que antes pareció un escollo insalvable para el propio desarrollo puede verse como un hecho doloroso que aceleró la conciencia personal y abrió nuevas posibilidades. Lo que antes parecía lo máximo, hoy puede verse como un paso necesario para seguir avanzando. Lo que antes provocaba éxtasis y alegría, hoy puede verse como pequeño, egoísta y parte del egocentrismo que todos vivimos y debemos ir domando. Lo que antes parecía una creencia y un valor intransable hoy puede verse como una inflexibilidad de juicio, rigidez por temor a la propia indefensión o simplemente una etapa de mi desarrollo moral.

La automaestría es una nueva luz, un claro que permite remirar la propia vida y un umbral reflexivo que nos trae nuevas respuestas y amplias posibilidades. Es mirar desde arriba, volando en helicóptero o subido en un balcón, con esa tranquila distancia que permite ver lo que no se veía, permite ver el bosque y no sólo los árboles, permite ver el cuadro general y no sólo las pinceladas de detalle. Es ver el todo y saberse parte del mismo.

En cuanto proceso, la dirección orientadora de la automaestría es hacia la perfección propia de lo humano y tiene su referente en lo Superior. Es el camino de

maestrear las condiciones difíciles o desfavorables tanto de las condiciones internas como de las externas, las que están en mi como en los contextos en los que me desenvuelvo. Es buscar las respuestas en el yo interior, para actuarlas consistentemente en el yo exterior. Para que ese yo interior opere efectivamente con su capacidad maestra, es necesario que se cumplan varias condiciones que explicaremos más adelante y que se caracterizan por el centramiento y el equilibrio. Por ahora las resumiremos en la más relevante: la capacidad de gestionar los propios afectos para conservar tranquilidad y energía positiva. Un yo interior desequilibrado no opera como maestro. Funciona impulsivamente, y de un modo irreflexivo y desorientador.

Desde esa automaestría se construyen proyectos compartidos con otros y se trabaja por metas comunes, ya sea en el trabajo o en cualquier sistema social. Nos muestra que en condiciones de tranquilidad y conectados con la verdad interior, los comportamientos son bondadosos, tranquilos, promueven el encuentro con otros y el logro de objetivos sociales superiores (como la equidad o el bien común) y aumentan significativamente nuestro nivel energético, eso que llamamos “buena vibra”. Las personas con buena vibración son las que se guían por su GPS interior, miran la vida con optimismo, van descubriendo que todas las personas podemos expandir nuestras potencialidades y florecer, si buscamos las condiciones adecuadas para que ello suceda.

Es una búsqueda activa. Nadie hará por ti el trabajo que tú no estás dispuesto a hacer por ti. Por eso hablamos de liderazgo e innovación personal. O tú te tomas en tus propias manos y comienzas a buscar caminos que te hagan más feliz o seguirás en el estado en que hoy estás. Esto implica practicar alguna metodología diaria que te conecte con tu GPS interior y te permita “escuchar” las guías internas para avanzar. Las metodologías de innovación personal son muchas veces simples y sencillas, de

alto poder liberador de las potencialidades propias. El tema está en ser perseverante en su aplicación y evaluar su impacto desde lo experiencial.

Volvamos al inicio del capítulo. Uno puede ver esto desde 2 puntos de vista. A algunos les parecerá que “lo razonable” es adaptarse al mundo y hacer lo que la mayoría hace. Es una decisión personal completamente respetable. Otros sostenemos que los líderes emergen desde el interior de cada uno, por la necesidad de transformar el mundo y llevarlo hacia esa verdad que vive dentro de mi. Eso parece “poco razonable” en las claves del mundo actual. Eso le ha pasado a todos los líderes. Son reconocidos cuando los efectos de su acción son masivamente valorados, aunque al principio les dijeron que estaban locos, eran arrogantes, idealistas, soñadores, poco prácticos o ilusos. Es en las alas de esos líderes “no razonables” donde está el camino ascendente de mejoramiento del mundo. Esos líderes encontraron la verdad dentro de si mismos, se movieron por una pasión que no encuentra límites y estuvieron dispuestos a enfrentar tareas que parecían imposibles. Esa es la invitación que te hacemos: emprender la tarea de descubrir dentro de ti el líder que eres en potencia y emprender el proceso de innovación personal que te llevará donde tú quieras que te lleve. Desde la automaestría a la maestría externa. **Desde adentro hacia fuera.**

Esto se ejemplifica muy bien en el ejercicio del liderazgo. El liderazgo ha sido visto como un conjunto de técnicas y herramientas para influir en otros. Ese es el paso 2. El paso 1 es entender que el liderazgo es una forma de encarar la vida y deriva de mi modo de entender y actuar en el mundo. Mi forma de liderar es reflejo de quién yo soy, lo que creo y lo que hago. Por más que me enseñen técnicas, si éstas no se ajustan a quién yo soy, no las podré implementar con efectividad. El primer paso para ser un líder para otros es ser líder para mi mismo. Es entender que antes que administrar a otros es necesario que me gestione a mi mismo, que me haga cargo de

mis principales dimensiones como persona y decida si quiero ir por más o quedarme donde estoy. Primero líder adentro, después líder afuera. Desde la automaestría a la maestría externa. Desde adentro hacia fuera.

### **GPS Interior**

Todos queremos vivir mejor, avanzar a la felicidad, alejarnos del sufrimiento y tener mejores oportunidades para cada uno, nuestras familias, equipos, organizaciones y el país. La clave está en cómo hacerlo. En general hay 2 formas: siguiendo guías externas donde el supuesto es que la verdad está fuera de uno y necesitamos personas o instituciones que nos orienten pues tienen un mejor acceso a esa verdad; o bien siguiendo las orientaciones de la verdad que emerge de la sabiduría interior, del GPS que todos tenemos instalado desde el nacimiento y que conecta con las fuentes de verdad superiores de la existencia.

El GPS interior es un recurso que está en nuestras manos y es nuestra decisión libre conectar con él y permitir su guía orientadora. Es un sensor personal respecto de aquello que opera como referente existencial (que puede ser personal, organizacional, social o Superior) y que se transforma en un plan, por ejemplo, en un plan personal o un plan organizacional.

Cada persona define qué referente seguir. Algunos se autodefinen como el referente de la propia vida, en una visión individualista y egocéntrica: mi vida tiene el sentido de satisfacerme y lograr metas personales y familiares. Otros convierten al trabajo en su referente y la vida personal pasa a ser guiada por las metas de la empresa y por cuán lejos se pueda llegar en cargos y responsabilidades. Conocemos muchas personas que trabajan intensa y tenazmente, y que están dispuestos a identificar casi por completo la vida personal con la vida laboral. Otras personas

ponen su referente de vida más allá de si mismos y buscan lograr metas sociales y de contribución al bien común. Son personas movilizadas por el servicio a otros y donde la satisfacción personal se logra cuando el bienestar alcanza a muchas más personas que sólo a mi y mi núcleo cercano. Finalmente están las personas que ubican su referente de vida en lo Superior y en el plan divino que uno debe encontrar para si mismo y para actuar en lo cotidiano.

Este GPS indica la posición respecto de ese referente que yo he definido para mi y muestra la dirección a seguir. Opera como orientador interno, sabio personal y voz interna de la visión sabia y conciente.

Es preconceptual, prelingüístico y anterior a la reflexión. Es la materia prima para el pensamiento. La mente se articula y funciona bien cuando conserva su coherencia con este GPS interior, pues de otro modo se desbalancea y pierde su carácter de instrumento al servicio de la sabiduría. Cuando la mente opera como el orientador, los resultados no son sustentables en el tiempo ni beneficiosos para el bien común. Basta ver qué ha ocurrido con el mundo en el siglo XX, tiempo dominado por la razón y lo razonable: guerras mundiales, inequidad en la distribución de los recursos tanto a nivel de países como de personas, lenta depredación del planeta y un futuro carente de oportunidades para millones de personas. Sólo la mente no opera como buen direccionador de la vida personal.

El GPS interior es “sentido”, se conecta con él mediante el cuerpo y las emociones tranquilas, y sus señales son luego procesadas por la mente y el intelecto. En ese orden: primero se siente y luego se piensa.

Es el instrumento de evaluación de mi felicidad y bienestar, y se constituye en el criterio de chequeo de coherencia de la conducta observable. Es ese “algo” que dentro de nosotros nos dice si estamos haciendo bien o mal las cosas y si somos consistentes entre lo que decimos y lo que hacemos. Otorga la certeza interior en los

momentos de dificultad, cuando otros te dicen que estás equivocado, recibes críticas, envidia o te dicen que lo que emprendes es poco razonable. Es el ancla al referente y el que da equilibrio y sentido.

Constituye el centro del flujo energético propio y opera como el atractor de la propia motivación y conducta. Es lo que nos mueve esencialmente y con sentido. Su calidad de orientación depende del lugar energético donde se concentra la energía personal, que puede ser movilizadada desde los instintos de sobrevivencia hasta la energía de tipo espiritual que se genera cuando se está en conexión con la glándula pineal, pasando por los demás centros energéticos que existen en el cuerpo. El GPS se ubica en el lugar del cuerpo que concentra mi energía predominante y opera mediante la ley de encaje vibratorio. Si mi energía personal es más bien negativa y baja, voy a atraer y me voy a relacionar con personas y situaciones de ese mismo nivel energético. Si he trabajado poco en mi evolución como persona y dejo fluir libremente y sin control mis impulsos y mis primeras emociones, ellas tienen en general una tonalidad agresiva, competitiva y a ratos tóxica, y eso es lo que crearé para mi.

Si mi energía es más bien positiva y afectiva, el GPS se ubicará en el centro cardíaco y atraerá personas y situaciones de ese nivel vibratorio. Es la crecientemente conocida ley de atracción. Lo relevante es que el nivel de mi energía personal depende de la gestión de mi mismo que yo haga: si mantengo mis afectos tranquilos y los gestiono para tenerlos bajo control, mi energía personal irá aumentando crecientemente y las posibilidades de la vida se irán abriendo. Ello implica disciplina y práctica de alguna metodología diaria de conexión con el GPS interior y foco en la gestión de mis afectos.

Esta guía interior se escucha cuando se activa la tríada de conexión: mente en silencio, cuerpo centrado y emociones tranquilas. Las personas pueden usar

diferentes métodos y formas para buscar su propio equilibrio, y todas ellas ayudarán si se cumplen las condiciones de esta tríada de conexión. Por ejemplo, para algunas personas trotar cumple esas condiciones. Para otros, trotar es competir para ganar y los saca del estado de conexión. Cuando se actúa desconectado del GPS Interior, sus directrices son sentidas como intuición y corazonadas.

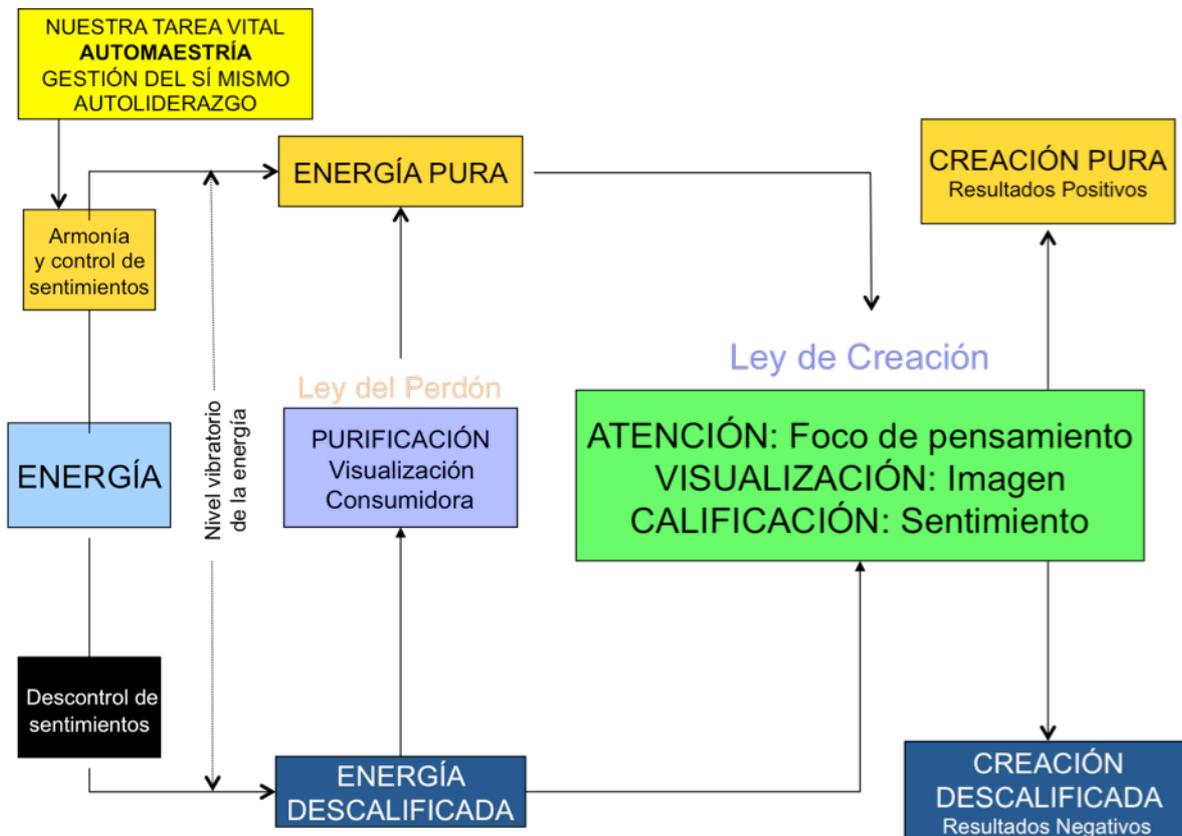
Actuando en conexión con el GPS interior es como podemos hacer emerger los mejores recursos personales y asentar una gestión del sí mismo de primer nivel. Los equipos de alto desempeño que trabajan en espacios emocionales positivos y de alta conexión comunicacional son los que generan rentabilidad económica y social, satisfacción de los clientes y buen clima laboral. Estos equipos se construyen basados en personas que dan lo mejor de sí, conectados con sus recursos, apreciando sus fortalezas y con una permanente apertura al aprendizaje, mostrando una alta gestión de sí mismos, donde a la base de todo está el GPS interior. En contacto con él se despliega el florecimiento de lo humano y, en desconexión del GPS, ocurre el languidecimiento de los recursos, las posibilidades y los resultados.

La automaestría y la innovación personal se despliegan en contacto con el GPS interior, un recurso que está en las manos de todos. Depende de cada uno dónde ponemos el foco de nuestra atención, pues creamos aquello que focalizamos y nos convertimos en aquello que nos concentramos.

## Leyes básicas de la vida individual

A la base de la automaestría existe una concepción de las leyes y mecanismos básicos para la vida, que se sustenta en la idea del ser humano como un ser energía, cuyos resultados dependen de cuán capaces somos de mantener esa energía en un alto nivel de vibración y positividad para abrirnos a los espacios de creación y ser efectivos en el mundo. La mantención de la energía positiva conduce a alta efectividad y la energía marcada por la negatividad genera baja efectividad. Esos mecanismos se muestran en la siguiente tabla.

Tabla: Leyes básicas de la vida individual



Estructuralmente nuestro cuerpo tiene la capacidad de autogeneración de la energía para vivir. Lo relevante es si esa energía se mantiene con alta vibración o es descalificada, lo que ocurre por la influencia de los afectos sobre ésta. Si los afectos se mantienen centrados y bajo el control del sí mismo, se conserva positiva, y si es cruzada por el descontrol de los sentimientos, baja su nivel vibratorio y se descalifica.

Sea positiva o negativa la energía resultante, ella es la materia prima para el proceso creativo, propio de lo humano, que hemos llamado ley de creación. Este mecanismo opera conciente o inconcientemente, y es básico que las personas lo entendamos pues es la forma simple y mecánica en que las cosas se crean. Estos mecanismos creadores operan sobre la energía que llega como input y produce resultados en el mismo nivel de positividad o negatividad de ésta.

Esta ley de creación opera mediante 3 factores claves:

1. El pensamiento y la imaginación para visualizar y diseñar mentalmente los detalles de una idea constructiva, su forma de funcionamiento y sus efectos. Cuando se construye una imagen de lo que se quiere crear o lograr, el proceso de darle forma a esa visión activa automáticamente una red energética que está a la base del principio de simultaneidad: basta que lo piense para que la energía se movilice hacia aquello, aunque el pensamiento sea breve y ocurra en escasos segundos. Concebirnos como seres energía es entender que donde va nuestro pensamiento va nuestra energía y donde está nuestra energía está nuestra acción y nuestra creación. Creamos lo que focalizamos y somos lo que pensamos, pues la energía genera el movimiento de la creación y explica la acción, y sabemos que los actos definen el ser.

2. La capacidad para poner la atención y focalizarnos sobre ideas constructivas.

Una vez imaginada y visualizada una idea, el siguiente paso es concentrar la atención sobre los deseos constructivos, los recursos y capacidades personales (lo que se tiene) y no en las circunstancias limitantes, las expectativas negativas ni la escasez de recursos o posibilidades (lo que no se tiene). La estructura de la atención tiene 3 niveles (mente, afectos y voluntad), entendiendo mente como el nivel más superficial y voluntad como el nivel más profundo y asociado al desarrollo del espíritu. Mientras más profundamente se concentra la atención, existe mayor posibilidad de entrar en un proceso de innovación personal.

La atención requiere ser sostenida sobre aquello que quiero que ocurra y es necesario dejar pasar cualquier otro contenido de la mente. Todos quienes hayan meditado saben que los primeros 10 minutos son difíciles, pues el francotirador de nuestra mente trae imágenes, ideas o asuntos pendientes que requieren atención y que compiten por el foco de la misma. En ese momento se debe identificar esas ideas que llegan y dejarlas ir, sin entrar en la invitación que implican. Si las sigo, pierdo el foco original de mi atención e interrumpo el proceso creativo que se inició con el pensamiento y la visualización.

Dado que este es un mecanismo, si focalizo mi atención sobre ideas o deseos destructivos, ello activará un proceso creativo orientado a que se genere aquello que me mueve. Esto pone nuevamente el énfasis en la importancia del control de las emociones negativas y en sostener la positividad como el estado afectivo basal para la automaestría. Quien se mueve por lo negativo, crea negatividad, atrae baja vibración y se relaciona con personas y situaciones del mismo nivel energético. Quien vive en estados positivos, crea en ese nivel y actúa irradiando su alto nivel de energía.

3. Una emocionalidad positiva para dotar y calificar a ese pensamiento visualizado que atrae nuestra atención de la energía necesaria para su concreción y operación. La pasión, el deseo constructivo, la convicción de ocurrencia y la creación de los espacios emocionales positivos son los facilitadores para desarrollar la confianza de las personas y su entrega voluntaria a los procesos que resultan en alta efectividad personal, alto desempeño grupal, oportunidades, abundancia y riqueza. Lo positivo lleva directamente al florecimiento de los sistemas humanos, así como lo negativo conduce al letargo, la inercia, el decaimiento y la destrucción de lo individual y lo social.

El sentimiento es el combustible de este motor creativo que todos tenemos, el que permite que el pensamiento visualizado y focalizado mediante la atención reúna montos suficientes de energía para generar acción. Es en la red energética que construyen los afectos donde se sostienen las creaciones del pensamiento, por lo que ambos se necesitan mutuamente. Razón sin afectos es una falacia que desconoce estos mecanismos básicos de la vida, tanto como creer que se puede actuar sólo basado en los sentimientos sin dar razón, pensamiento o lenguaje a nuestro comportar y nuestro sentir. Lo interesante es que el generador e impulsor de los procesos creativos está en la energía sostenida de los afectos positivos.

Existe una mayor influencia del sentimiento sobre la razón que al contrario. Afectos positivos generan rápidamente pensamientos constructivos, mientras que pensamientos positivos demoran bastante más tiempo en generar sentimientos positivos. Por lo mismo, la automaestría se despliega con mayor rapidez si trabajamos sobre las condiciones personales

que nos faciliten tomar contacto con la energía emocional positiva que está en nuestro interior y con completo control sobre el plexo solar, sede de la mayor parte de la energía armoniosa. Es en el plexo solar donde la energía se acumula y donde debe ser rigurosamente guardada y controlada.

A la automaestría también se llega por la vía mental, aunque su probabilidad de error es mucho más alta que si se quiere cambiar mediante los afectos positivos. La luz del corazón ilumina velozmente a la razón, mientras que los destellos del pensamiento tiene menor poder de irradiación lumínica que un corazón positivo. Las brasas del fuego personal están en el corazón y no en la cognición, aunque sabemos que para llegar a ser la persona que queremos ser, ambos son imprescindibles. Son 2 de las 3 claves de los mecanismos básicos de la vida: pensamiento, atención y sentimiento positivo.

Estas son leyes esenciales para que funcione la vida individual. Pregúntele a cualquier persona que haya logrado abundancia económica en su vida si no han sido claves su pensamiento, visualización, focalización de la atención y su fuerza emocional para sostener la idea de negocio y hacerlo realidad.

La buena noticia y lo sustantivo de estos 3 mecanismos de vida es que son capacidades que están presentes en todas las personas, más allá de su educación, su historia o su posición socio-cultural. La clave está en concebirse a sí mismo como instrumento energético, generador y creador de lo constructivo, para alcanzar la libertad propia y facilitarle el camino a otras personas.

Así planteado, la tarea humana esencial es el control sobre sí mismo para mantener los afectos en calma y equilibrio, y de este modo facilitar la autoproducción de energía positiva, esa que conduce a resultados de alto desempeño. La gestión del sí mismo, el autoliderazgo, la innovación personal y la

automaestría son modos de entender aquello de lo que debemos hacernos cargo para alcanzar la libertad creativa en la vida personal. En definitiva, es el control de la energía propia, en los demás y en la atmósfera circundante, lo que contribuye a la maestría de la vida. Sin este control no hay maestría.

La segunda ley es la del perdón, que tiene como efecto recalificar positivamente aquella energía que ha bajado su nivel energético y vibratorio. La técnica para ello es la visualización consumidora, que es visualizar luz sobre aquella persona, grupo o situación que causa la negatividad afectiva e imaginar un efecto consumidor y purificador. El objetivo de la visualización es liberar a personas, situaciones o relaciones de cualquier red energética negativa, de modo que pueda recuperar su energía positiva y estar disponible para una vida más expansiva y de mayores posibilidades. La energía negativa atrapa y ancla a la persona a momentos de su pasado o a otras personas, y opera como una roca atada al cuello de la persona: le impide moverse, liberarse y recuperar su natural liviandad para ir por mejores perspectivas. Ese es el efecto que ocurre en las personas que quedan fijadas en emociones tóxicas, resignadas o marcadas por el resentimiento. Son víctimas de su propia trampa, pues, a pesar de que quieren liberarse con ansias, la energía negativa los mantiene fijados a sus interpretaciones de los hechos. El único mecanismo viable es desasociar las emociones tóxicas de los hechos o personas que las provocaron. Y para ello la mejor “técnica” es el perdón, perdón a los otros y a mi mismo.

Hablamos de un perdón trascendente, distinguiéndolo del perdón “a regañadientes” y del perdón pragmático. El perdón trascendente aumenta el nivel de vibración de la energía personal para permitir la operación de los mecanismos creativos y se funda en un acto amoroso. Por amor a mi mismo o a otros, dejo atrás lo doloroso o negativo para retomar el camino de expansión personal, detenido por el anclaje al pasado.

El principal mecanismo de este tipo de perdón es el olvido, o si se prefiere, poner el acento en lo positivo del presente y no en lo negativo del pasado. Es saber que cada vez que se recuerda algo con algún sentimiento negativo asociado, se lo vuelve a crear en el presente, quedando la persona atrapada en una cadena emocional que le impide avanzar. Por lo mismo, el olvido tiene un efecto benéfico y deseable para la vida de las personas. El criterio de chequeo de un olvido verdadero es la supresión de las emociones negativas asociadas al hecho pasado y la predominancia de un afecto tranquilo y positivo.

La visualización consumidora es crear afecto positivo y aplicarlo sobre la energía negativa, reemplazándola y dotando a la persona de nueva energía positiva disponible para una mejor creación o interpretación de aquello que mantenía la vibración baja y negativa. Es reciclar la energía y resetear las posibilidades que se cerraron por la negatividad, abriéndolas a los deseos constructivos de la persona o el equipo.

El uso conciente y permanente de estos mecanismos vitales para mantener la positividad y la energía armoniosa (la ley de la creación y la ley del perdón) son la esencia de una automaestría de alto nivel. Esto en el ámbito de lo individual.

En lo relacional, cada persona llega a los equipos de trabajo o a cualquier sistema social con su energía predominante de positividad o negatividad, lo que facilita o dificulta las dinámicas de relaciones en éstos. Es tarea de ese grupo social la construcción de un espacio emocional efectivo o inefectivo, que determinará los resultados de alto o bajo desempeño, donde el rol del líder del equipo es esencial como creador de las condiciones que facilitan u obstaculizan los procesos grupales y de las dinámicas de relación que determinarán los resultados del equipo, cualquiera ésta sea: una meta empresarial, una causa social, un entretenimiento compartido, un grupo de crecimiento o lo que sea. Los mecanismos basales son los mismos y el

poder expansivo de la positividad y el poder destructor de la negatividad operan en cualquiera de los contextos individuales y colectivos que podamos imaginar.

La cantidad de energía positiva de un equipo depende de dos factores: de la sumatoria de las energías individuales positivas (derivadas de la automaestría y gestión del sí mismo de cada persona) y de la energía resultante de las vinculaciones sinérgicas y emergentes entre los integrantes del equipo. La dinámica de relaciones interpersonales puede alcanzar diferentes niveles de energía.

Los equipos de alta vibración son aquellos en que las personas se ponen al servicio de las metas del equipo, con pasión y motivados por el sentido compartido y superior del logro del equipo, con los egos dejados de lado para focalizarse en el cuerpo social que se construye, con competencias conversacionales que fortalecen la confianza y la seguridad en las capacidades del equipo y sus integrantes, y con los recursos y fortalezas al servicio del “nosotros” y no al servicio del yo. Se despliega una energía nueva y de alta positividad, que permite desempeños sobresalientes y niveles de creación e innovación excepcionales. Esto permite entender porque un conjunto de personas comunes y corrientes pueden producir resultados extraordinarios. Lo extraordinario no está en el “yo”, está en el nosotros que eclosiona y emerge por sentidos inspiradores que trascienden lo individual, en condiciones de positividad, servicio e innovación. Esta innovación alcanza al menos dos niveles de diferente alcance sistémico: innovación organizacional, cuando se articulan equipos de una misma organización, e innovación social, cuando organizaciones y/o empresas comparten un sentido convocante en torno al bien común.

### **¿Cómo facilitar la innovación personal?**

La innovación personal emerge por la práctica cotidiana y sostenida de alguna metodología que permita el contacto de la persona con su GPS interior y despliegue la energía positiva y los mecanismos básicos de la vida individual. Dijimos que el criterio de chequeo de esa metodología es que active la tríada de conexión: mente en silencio, cuerpo centrado y emociones tranquilas.

Metodologías de desarrollo personal hay muchísimas y las exploraremos en otro libro. Para aproximarnos a una clasificación de las mismas, es necesario identificar los dominios básicos de lo humano o, si se prefiere, los aspectos a administrar en la gestión del sí mismo.

Sostenemos que el ser humano es una integración dinámica y sistémica de cuatro dimensiones esenciales: su corporalidad, sus afectos, su mente y su espíritu. Cada uno de nosotros tiene más entrenamiento y es más diestro en el contacto y uso de algunas de estas dimensiones. En la cultura occidental racionalista, el dominio más desarrollado es el mental, lo que es más marcado en hombres que en mujeres, quienes tienen una mayor predisposición a lo afectivo. La pregunta es ¿mediante qué vía de acceso logro generar un mayor movimiento energético dentro de mi, para capitalizarlo como cambio personal?, ¿qué es lo que más me moverá al aprendizaje?, ¿trabajando sobre qué dominios alcanzaré un mayor desarrollo de mi mismo?, ¿cuál de estos 4 dominios es el que más acelerará mi automaestría?

Estas preguntas tienen 2 respuestas posibles:

1. En cualquier persona, el dominio que genera una mayor velocidad de conexión con la energía positiva es la afectividad y el que genera la menor velocidad, es la mente. Cualquier metodología que conecte con los afectos positivos de la persona y que cumpla la tríada de conexión será beneficiosa para quien la practique.

2. Si la metodología corresponde a una vía de acceso que coincide con mi dominio menos desarrollado, estoy asegurando un diferencial de energía que será motor de cambio, pues activa la necesidad intrínseca de coherencia interna del ser humano. Me lleva a una zona de incomodidad que despierta la conciencia y muestra espacios de desarrollo. Me conecta con una incompetencia consciente, donde sé que no sé. Ello no es grato y las personas tenemos la tendencia a no practicar metodologías de aquello que sabemos nos cuesta más o tenemos menos desarrollado.

La inclinación natural es a buscar la innovación personal con las herramientas conocidas y trabajando basados en el dominio en el que se es más hábil. Si quiero innovar, es decir, ir a lo nuevo y de mayor efectividad, la probabilidad de lograrlo con herramientas conocidas es baja. El poder movilizador de lo conocido es mínimo y cae en la categoría de más de lo mismo. Para alcanzar resultados nuevos es necesario emprender caminos y prácticas novedosas. Dado que la mayoría de las personas son diestras en lo mental y la razón, lo novedoso para ellas está en las metodologías afectivas, corporales y de desarrollo del espíritu. Ello hace surgir a la mente desconfiada, atiborrada de prejuicios, creencias rigidizantes y exigente de evidencias, antes de practicar ninguna metodología. Esta es la principal trampa que tiene a muchas personas sin emprender su camino de automaestría.

La eficacia y el poder de las metodologías corporales, afectivas y de desarrollo del espíritu no se racionaliza, se experimenta, igual que la energía. Sólo la propia sensación interna y la voz del GPS interior podrán validar la utilidad de una metodología para la propia evolución. Primera se vive, luego se conceptualiza. Son denominadas metodologías en primera persona. Quienes estén dispuestos a

salir de la comodidad de sus creencias, venzan sus resistencias y se permitan indagar en sus propios sentires, descubrirán las hebras luminosas del camino de la automaestría.

Es en el borde de lo desconocido, en lo difuso y lo brumoso, donde están las posibilidades de expansión. Para ir hacia lo desconocido y nuevo es necesario ir con algunas certezas y seguridades, y esas se encuentran en el GPS interior. Es este sensor de la propia sabiduría interna el que nos dirá si la metodología específica que conocí o la técnica que aprendí nos lleva a mejores respuestas para la vida y nos pone en la senda de la automaestría. Se cumple la promesa de que el que busca siempre encuentra, con un agregado esencial: la certeza de la búsqueda viene desde dentro de nosotros mismos y no desde fuera. El propio camino está inscrito en nuestro GPS interior. En condiciones de conexión conmigo mismo, su voz se despliega con la certeza de lo invisible, de esa verdad inefable que vive en la esencia de mi naturaleza divina.

Los innovadores son transgresores del orden establecido pues, sin quererlo la mayoría de las veces, cuestionan los caminos mayoritarios y las bases de la identidad de muchas personas. Es esperable que de algún modo sean ridiculizados. Si su poder aumenta, serán derechamente atacados. Mirando la historia, ha sido inexorablemente así. Por lo mismo, es interesante resumir lo que dice el GPS interior de varios de estos maestros de sí mismos que ya han transitado la automaestría. Recomiendan que cuando se alcance una certeza, que ella sea el motor del propio actuar y se mantenga en silencio cualquier explicación del cambio conductual, pues los actos hablan por nosotros y hay que ser hábil en no despertar sospechas con discursos que muevan las bases del poder de algunos. Algo así como “saber, osar, hacer y callar”.

Los innovadores de si mismos portan una luz que irradia y atrae, que despierta la búsqueda de sentido de muchas personas y que incluso pueden ser vistos como un modelo a seguir. No hay que perderse. El maestro de cada uno está dentro de si y quienes iluminan con su automaestría deben aspirar a que su luz despierte la luz de cada uno para descubrir el propio camino. Por eso la automaestría está mucho más allá del ego y sabe que los gurúes no existen. Sólo existe el propio maestro personal, espejo de la verdad superior regalada en el nacimiento a cada uno de nosotros y reflejo del alma esencial. Es nuestra libertad buscar y esplender o permanecer donde estamos.

Y tú, ¿qué harás?