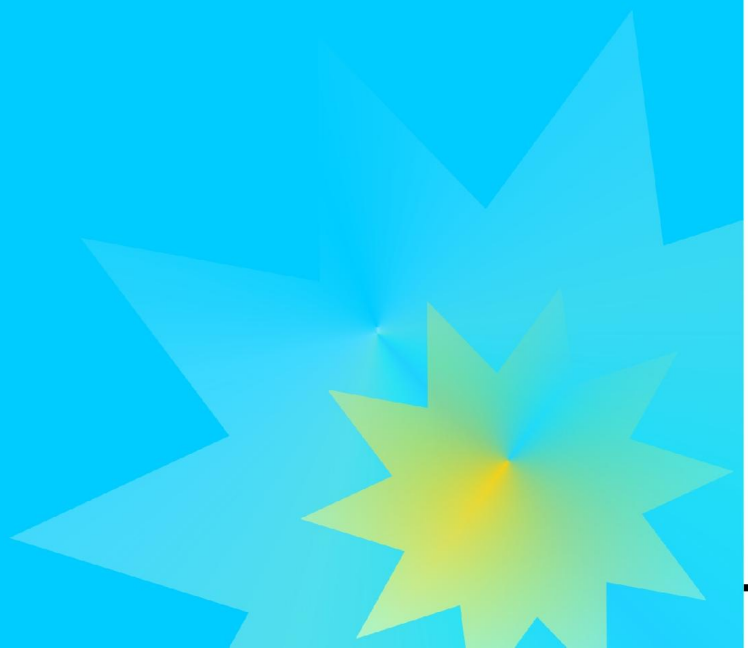


Como cultivar una paz interior firme y duradera



Como cultivar una paz interior firme y duradera

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Sergio Castillo

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Como cultivar una paz interior firme y duradera

Dedicatoria

A mi madre, por su eterno ejemplo de imparcialidad y amor incondicional. A Gaby, mi linda esposa, amiga y compañera, quien llena de alegría cada momento de mi vida. A mis hijos Jose Andrés y Jose Pablo, quienes motivaron en mí el inquebrantable deseo y compromiso de mejorar constantemente en todos los aspectos de mi vida. Y a todas aquellas personas que creen en la posibilidad de generar cambios positivos en sus vidas y que están dispuestas a poner todo de su parte para lograrlo.

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. EL PENSAMIENTO ES UN INSTRUMENTO CONDICIONADO.....	10
3. LA ADICCIÓN A TUS EMOCIONES.....	24
4. CONVIRTIÉNDOTE EN OBSERVADOR DE TUS PENSAMIENTOS.....	36
5. VIVIENDO EL ETERNO PRESENTE.....	41
6. LOS OPUESTOS SON COMPLEMENTARIOS.....	52
7. NO TE DEJES ATRAPAR POR TUS CONOCIMIENTOS.....	60
8. CAMBIAR LA GESTALT.....	70
9. MEDITACIÓN.....	74
10. DEFINE CON ÁNIMO UN PROPÓSITO PARA TU VIDA.....	86
11. EL CORAZÓN DE TU FE SE LLAMA CONFIANZA.....	93
12. EL DESAPEGO.....	98
13. COMO SE ORIGINA TU PATRÓN DE COMPORTAMIENTO.....	105
14. REACONDICIONAMIENTO NEURONAL.....	110
15. DOS PASOS PODEROSOS: AFIRMAR Y ACTUAR EN CONCORDANCIA.....	112
16. EPÍLOGO.....	126
17. REFERENCIAS.....	131

INTRODUCCIÓN

Actualmente tenemos fácil acceso a mucha información relacionada con diferentes temas de autoayuda, crecimiento personal, sabiduría y paz interior. Sin embargo, me atrevo a decir que la gran mayoría de la gente que lee dicha información, toma una consciencia pasajera de los diferentes conceptos o argumentos que la misma conlleva para luego seguir siendo las mismas personas de siempre. En otras palabras, toda la información constructiva que captamos al leer libros de autoayuda no genera un cambio verdadero en nuestra personalidad, lo cual se debe a que no es suficiente tomar consciencia de una verdad o argumento extraído de un libro para asegurarnos de aplicar en adelante y para siempre la información captada ya que la simple lectura no es capaz de modificar nuestra constitución neuro-fisiológica. El cambio verdadero solo podrá generarse si trabajamos con buen ánimo, creatividad y constancia en relación a la información específica que hemos adquirido a través de la lectura. En el presente libro he tratado de plasmar toda la información que he aprendido en relación a la paz interior de quienes considero mis maestros espirituales: Osho Gulaab y Jiddu Krishnamurti y algunos escritores como Deepak Chopra, Eckart Tolle, Wayne Dyer y Stephen Covey, entre otros para luego explicar mi particular propuesta en relación a la forma cómo podemos descubrir la paz dentro de nosotros mismos y cómo

podemos generar en nuestra vida ese cambio verdadero y duradero que deseamos. Para ello, me di a la tarea de condensar en un solo documento toda la información aprendida de dichas personalidades y me propuse incluir al final de cada capítulo diferentes pensamientos y frases expresados por Osho y otros pensadores ya que los mismos refuerzan y complementan de forma amigable los conceptos que he aprendido de ellos en relación a la paz interior y hago a la vez la salvedad de que he tenido el cuidado de citar en cada caso la fuente revisada. Hay algunos conceptos científicos que he tratado de explicar de la mejor forma, sin embargo ruego la comprensión de los lectores si cometo algún error de concepto y recomiendo a la vez que centren su atención en la aplicabilidad de las ideas que quiero dar a entender y no en su fundamento ya que en mi experiencia personal he tenido la fortuna de comprobar los resultados positivos de cada una de las propuestas que menciono a lo largo del libro sin necesidad de adentrarme en aspectos lógicos o teorías. Personalmente estoy convencido de que en muchas situaciones de nuestra vida el actuar de la forma que consideramos “lógica” no proporciona necesariamente los resultados que esperamos. En resumen he tratado de demostrar que la paz interior es algo que forma parte de nosotros mismos pero que desafortunadamente es eclipsada por nuestra constante identificación con el pensamiento al cual llamo “instrumento” y por la adicción inconsciente que tenemos por nuestras emociones. Para poder comprobar dicha identificación propongo algunos ejercicios como el hecho de

convertirnos en observadores de nuestros propios pensamientos, cambiar la gestalt y otros aspectos relacionados con la práctica de la meditación. En los casos en los que sugiero hacer un ejercicio mental, recomiendo mucho seguir cada uno de los pasos descritos conforme los voy mencionando ya que así se podrá captar de mejor forma y sobre todo vivir la experiencia que estoy describiendo. Incluyo un capítulo en relación al propósito de nuestra vida ya que estoy convencido de que nuestra paz interior va de la mano con la realización de nuestros sueños y propósitos personales. En los últimos capítulos me propuse explicar detalladamente la razón por la cual considero que muchos libros de autoayuda, si bien nos hacen tomar consciencia de diferentes verdades, no producen un cambio genuino en nuestra vida y para finalizar describo mi propuesta particular en relación a la mecánica a través de la cual considero podemos generar un cambio real y duradero en relación a los aspectos que aprendemos a través de la lectura, mecánica que decidí nombrar “reacondicionamiento neuronal” explicando previamente la forma como se origina nuestro patrón de comportamiento para terminar detallando la forma como podemos modificar de forma positiva nuestras percepciones y nuestro comportamiento a través de la práctica de dos pasos poderosos “Afirmar y actuar en concordancia”. Espero que el presente libro sirva de ayuda a todas aquellas personas que, a pesar de estar conscientes de la necesidad de lograr un cambio verdadero y perdurable en sus vidas no han logrado encontrar la forma de hacer de dicho cambio una realidad.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

