



TIEMPO & ESFUERZO

Queda prohibida cualquier forma total o parcial de reproducción o distribución, sin la autorización previa del autor.

© Sebastián N. Seimar, 2014.

Diseño y dibujo de portada: Sebastián N. Seimar.

Contacto: sebastian.seimar@gmail.com • twitter.com/sebastianseimar

al viento por soplar a favor
y en contra.

ÍNDICE.

Índice	pág. 4
Prologo	pág. 5

Primera parte

Introducción	pág. 8
------------------------	--------

<u>Capítulo.</u>	<u>Página.</u>
------------------	----------------

0- Inicio general	10
1- Inicio particular	17
2- Herramientas, breve enumeración y aclaraciones. Ejemplo práctico	26
Consideraciones varias para la reflexión	32
3- Sobre usted	33
4- Sobre “los otros” y usted	45
5- Lo que no va a cambiar: usted no tiene un problema, tiene una realidad	48
6- Tener un golpe de suerte	52
7- Que la solución no lo complique	55
8- Medios de comunicación: Publicidad, Internet y Redes sociales	59
9- Autodestrucción y egocentrismo	62
10- Consideración en especial de las personas	66
11- Aclaraciones y recapitulación	74

Segunda parte

Introducción	pág. 79
Tipos de problemas	pág. 81
Asuntos previos y principales	pág. 86
Plan de acción: planificación, ejecución y resultados. (Propuesta)	pág. 93
Esquema	pág. 98
Preguntas y respuestas	pág. 100
Un breve cuento	pág. 104
Epilogo	pág. 106

PROLOGO

Muchas personas que a lo largo de su vida han estado mal de a ratos, o que ciertamente han tenido una mala vida de manera continuada, no han sabido cómo comportarse de manera adecuada para solucionar los devenires problemáticos en los que se han visto inmersos, al punto de tornar en males permanentes cuestiones que pudieron ser evitadas o resueltas con sólo actuar de manera prudente y razonada; si bien es verdad que las peores cosas suelen llegar sorpresivamente sin que nada pueda hacerse para evitarlas, si es posible contrarrestarlas mediante el manejo que se tenga de ellas, y dicho manejo es por medio del comportamiento.

En general sucede que no se sabe qué hacer y se buscan soluciones rápidas que a la larga van en desmedro o no se hace nada, y a esto se suman manejos erróneos cuyos resultados adversos van devastando la voluntad incrementando la tristeza, y el temor: perpetuando el problema, saturando la vida de malestar.

Creo que a todos nos hubiera gustado tener a alguien que nos aconseje, así al menos no cometer tantos errores, y no perder tanto tiempo; pero muchas veces nos encontramos con indiferencia, agresiones, humillaciones y un abandono presencial en el que somos observados por ojos prejuiciosos y distantes, mal intencionados y carentes de empatía; otras veces nadie sabe qué decirnos o no les importa: aquí el error es depositar confianza en quienes pagan desinterés.

La idea del presente texto, es ayudar o acompañar mediante consejos a quien se encuentre perdido o perdida para que pueda evitar las malas sendas; ciertamente no tengo una fórmula o un método que conduzca al éxito, y personalmente creo que no hay tal cosa, y que lo único que se puede hacer es ir tanteando a oscuras hasta encontrar el interruptor que ilumine nuestra vida; ese tanteo al que nos referimos es un proceso que avanza y usted desde el principio debe comportarse adecuadamente para que el avance sea en sentido positivo, debiendo además evaluar su comportamiento a través de los resultados.

El texto que a su vista se encuentra fue un trayecto largo, realizarlo me llevo mucho más tiempo del que imaginé: llegué a creer que era un pérdida absoluta de tiempo porque: pensé mucho en mí, mucho en la utilidad que pudiera tener para otras personas, y la verdad nunca pude totalmente

convencerme de que fuera realmente de ayuda para alguien; pero por otro lado el texto contiene muchas cosas que me hubiera gustado que alguien las hable conmigo, que por más obvias que sean, he tenido que darme cuenta solo de ellas, y en general cuando uno se da cuenta solo, es cuando ya es tarde; así que tal vez y sólo tal vez, pudiera llegar a serle útil si llega a tiempo; y si llega tarde es posible que le sirva para reflexionar sobre como su comportamiento influye en las situaciones en que usted pueda hallarse.

Soluciones y métodos mágicos desde ya le digo que no existen, y mucho menos en este texto, pues se me hace imposible la sola idea que de modo fácil se resuelva un problema complejo, y plantear algo así es realmente carente de sentido. Tengo una firme fe en que la autoayuda es posible, siempre y cuando se apele al esfuerzo, y se comprenda que nada va a ocurrir mágicamente de un momento al otro.

Este texto me hubiera gustado tenerlo hace unos diez años, tanto malestar me hubiera evitado... pero no sé si me hubiera hecho caso... cómo sea espero que por lo menos un sólo párrafo le sea de utilidad; porque aunque al escribirlo he pensado mucho en mí y mis errores, lo he escrito para usted, con la intención de que analice ciertos aspectos de su comportamiento y pueda corregir aquello deba ser corregido, para que su vida pueda mejorar.

PRIMERA PARTE

(Cambios del comportamiento: modificación interna y exteriorización).

INTRODUCCIÓN.

Todos en la vida se han sentido o se sienten mal, siempre o por momentos: se sienten solos, confundidos, atormentados y sienten que no van poder resolver sus problemas o que no va lograr aquello que quieren. A todos en menor o mayor medida les sucede sentirse mal consigo mismos, inconformes con su aspecto, con lo que tienen, con quien son. En muchos casos es sólo un sentir que puede no ser real o serlo pero en una medida muy baja; pero la gran mayoría de personas tienen problema que no se trata de un sentir, sino que es una realidad y que es tal cual como la padecen; pero sea que estemos lidiando con un sentimiento o un problema real, cuando no podemos conseguir aquello que soñamos o no podemos salir del mal nos envuelve, solemos vernos invadidos por la tristeza, que en sí misma es una carga que debe ser vencida.

Son muchas las personas que están solas, que en verdad no tienen a nadie, no tienen amistades, no tienen familia; lo mismo sucede con su aspecto se ven tal como están, y su aspecto es malo, sea por alguna cuestión genética o por que simplemente les tocó esa situación; muchas personas son marginadas, excluidas del sistema padeciendo maltrato social. Todas estas cuestiones y muchas otras, afectan el pensamiento, la voluntad, y transforman la vida en algo desesperanzador y enfermante, que incrementa la carga de tristeza.

En general y desgraciadamente los males tienden a agruparse, por ejemplo una persona se siente mal por su aspecto, se queda sola, no puede lograr lo que quiere, y no se trata de una cuestión de falta de esfuerzo o de baja autoestima, se trata de una realidad que es parcialmente invencible, pues no va a cambiar nunca la raíz generadora de la situación, que torna una vida en algo que es únicamente sufrimiento; lo principal es darse cuenta de que lo malo que trajo sufrimiento a nuestras vidas, nunca fue una opción pues nadie elegiría estar mal, pero lo que sí es una opción es salir de esos males e intentar progresar, y si no se puede salir, progresar aun a pesar de ellos.

La idea de esta parte del texto, es orientar principalmente a quienes tengan un problema realmente agobiante, y a quienes sientan que tienen un problema, pues sentir que se tiene un problema también es tenerlo, y es algo que se tiene que solucionar; también creo que es útil este texto para las personas que se encuentran normalmente bien, pues puede servirles para corregir conductas perjudiciales.

Todo problema tiene un inicio de algún modo se crea y de algún modo se

mantiene y evoluciona; el origen de un problema suele ser irrelevante una vez ya instalado, casi nunca su origen aporta la solución; lo que si brinda la posibilidad de hallar una solución es lo que con el problema hagamos; a su vez el problema se mantiene, es decir, perdura en el tiempo y evoluciona: aquí la cuestión que nos interesa es que mediante nuestro comportamiento, podemos reducir su duración y controlar su evolución.

CAPITULO CERO

Inicio general.

Todos los problemas o situaciones problemáticas parten de algún lado, sea del infortunio mismo de la vida (la mala suerte), de otras personas, de cuestiones sociales o económicas, o de uno mismo que tantas veces se equivoca; pero una vez que el problema ya se encuentra y forma parte de nuestra vida, lo que cobra una gran importancia el manejo que tengamos de él, las actitudes o comportamientos pueden desde el inicio aminorar o agravar cualquier problema, y su vez como actuemos puede conducirnos más prontamente a una solución o eternizar el problema: es por ello que debemos realizar un trabajo interno de reflexión para posteriormente exteriorizar nuestro comportamiento al actuar, y evitar males mayores a la vez que nos encaminamos a buscar una solución. Este trabajo interno de reflexión debe partir de ciertas cuestiones generales:

HERRAMIENTAS GENERALES DE LA CONDUCTA.

Primera: No mienta (o empiece por decir la verdad).

Suele suceder que para protegernos de ser juzgados por otras personas o para aparentar fortaleza, mentimos o nos mostramos como no somos; mentimos para disimular lo que está mal en nuestras vidas, mentimos buscando que nos quieran o al menos nos acepten, pero lo único que hacemos es conseguir aislarnos de las personas que aceptan nuestras mentiras, creamos lazos sociales débiles que incluso nos vemos forzados a cortar para protegernos de que descubran, de que sepan que hemos mentido.

Esto se debe muchas veces a que consideramos que nuestra vida es tan mala que debemos ocultarla, que es imposible que alguien nos quiera o nos dé su amistad si sabe que no somos la persona exitosa o “normal” que queremos y decimos ser. Y puede ocurrir que muchas personas sean así y si saben que somos personas con una vida mala no nos quieran, pero hay muchas otras a las que no les afectaría en nada querernos sabiendo quienes somos realmente, la

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:

