

# Eliseo Nuevo

## Tu libro de oro Una frase para cada día

### EXTRACTO (fragmentos de capítulos relevantes)

**1 de enero.** *Cambia tu forma de pensar y cambiarás tu vida* (el autor).

Somos lo que pensamos y hacemos. Si no nos dejamos guiar por el pensamiento, no llegaremos muy lejos. Toda acción que llevemos a cabo, ha sido procesada previamente en nuestro cerebro, sea correcta o incorrecta.

Si pensamos positivamente, obraremos de modo positivo. Si damos cabida en nuestra mente a ideas negativas, nos comportaremos en consecuencia. Los pensamientos dirigen nuestra vida, dentro de los límites que nos impone el destino, también él sometido a leyes de rango superior.

El pesimismo nos aboca al fracaso y a la enfermedad, al aislamiento y al conflicto, a la agresión y al autodesprecio, al resentimiento y a la tristeza.

Los pensamientos positivos, por el contrario, dirigen nuestros pasos por el fiable sendero de la confianza en alcanzar la meta deseada, potenciando a la vez la creatividad y la solución de los problemas de la vida cotidiana, abriendo paso al optimismo y a la seguridad en nosotros mismos, al altruismo y a la felicidad compartida.



Si cultivamos una mente sana, guiada por la luz de la sabiduría y la experiencia, la salud será nuestra compañera de viaje a lo largo de

nuestra existencia.

La felicidad no constituye una lotería, sino la consecuencia lógica de una filosofía de vida cimentada sobre la aceptación de nosotros mismos, de nuestros valores, proyectos y aspiraciones, siempre y cuando aprendamos a contemplar la realidad desde su óptica constructiva.

Despertémonos cada día dando gracias por los dones de los que disfrutamos, mirando hacia el futuro, y no hacia el pasado, caminando hacia la luz y no hacia las tinieblas, recreándonos en la salud y no en la enfermedad, porque en aquello en que se apoye nuestra mente, se sustentará nuestra existencia.

**5 de febrero.** *Pensar es fácil; actuar, difícil; transformar los pensamientos en actos es lo más difícil* (Goethe, poeta, dramaturgo, escritor y científico alemán de los siglos XVIII y XIX).

Dejar vagar nuestra mente sin rumbo fijo, nada aporta a nuestro yo ni al desarrollo de nuestra propia personalidad. Miles y miles de pensamientos invaden a diario nuestro cerebro, pero pocos dejan huella en él, y menos aún se transforman en ideas concretas.

Vivimos inmersos en una sociedad poco acostumbrada a la reflexión filosófica, a las conductas meditadas, porque el tiempo nos apremia y apenas nos permite pararnos a pensar en nosotros mismos.

Multitud de tareas y exigencias aguardan a la puerta de nuestra mente apenas nos despertamos, y todas reclaman nuestra atención inmediata, de modo que nos volcamos de lleno en ellas sin mayores consideraciones.

Llegamos a pensar que la meditación diaria sobre temas trascendentales para nuestra propia salud

**28 de febrero.** *En el mundo nada es necesario, salvo el amor* (Goethe, poeta, novelista, dramaturgo y científico alemán, s. XVIII-XIX).

Nos rodeamos de multitud de cosas inútiles y superfluas, que juzgamos indispensables para nuestra propia felicidad, en la idea de que lo esencial en la vida es contar con graneros a rebosar.

Acumulamos por imitación, más que por necesidad. Si todos aspiran a más, ¿por qué nosotros no? Nos esclavizamos al dinero, a quien erigimos en dios supremo, aun consciente de que su poderoso brazo no asegura la felicidad ni la protección frente al infortunio.

Sin embargo, el que se contenta con lo necesario, acumula valiosa riqueza en su interior. Posiblemente se siente más dichoso que quien nada en la abundancia.

**11 de abril.** *Los pensamientos positivos son cien veces más poderosos que los negativos* (Rhonda Byrne: *El secreto*).

Si ponemos nuestro empeño en cargar las pilas de nuestra mente con energía positiva, nuestra vida transcurrirá por senderos más apetecibles que cuando nos quedamos atascados en el lodo de nuestra propia negatividad.



Los pensamientos eficientes atraen fuerzas favorables y benéficas, que trabajan a favor de nuestros planes y proyectos, dotándolos de la energía necesaria para tornarlos exitosos.

Hemos sido creados para disfrutar de todo lo bueno que el cielo ha puesto a nuestro alcance, incluidas las personas que nos prestan su ayuda desinteresada en los momentos más difíciles de nuestra existencia.

¿Y por qué no? Incluidas también las circunstancias favorables, que nos permiten alcanzar nuestras metas y cumplir nuestros objetivos. A ellas les debemos la energía cósmica que revitaliza nuestras células cada día.

Gracias a su poder vivificante, funciona nuestra mente, se mantienen activos nuestros pensamientos y se halla siempre alerta nuestra conciencia. De nosotros depende hacer caso de sabios consejos y sugerencias o caminar por la vida cual turistas extraviados, faltos de la orientación de un guía experto.

También hemos de incluir dentro de este campo de fuerzas favorables a nuestra familia, que siempre se halla a nuestro lado en los momentos buenos y en los malos; a nuestros

profesores, que nos aportan su sabiduría; a nuestras amistades y a las instituciones que nos procuran cultura y ocio, salud y bienestar.

**7 de septiembre.** *El ser humano nunca es demasiado viejo para aprender* (T. Middleton, dramaturgo inglés de los s. XVI-XVII).

Envejece el cuerpo, pero no la mente, si bien nuestro cerebro se deteriora con el paso del tiempo y pierde neuronas que debilitan su agilidad mental, su capacidad de atención y su memoria, pero no su fuerza de voluntad, sus experiencias vitales ni la sabiduría que le han proporcionado los años.



El cerebro es la máquina y la mente el programador. La máquina se va deteriorando progresivamente y sufre averías, e incluso llega un momento en que precisa ser desechada, o sustituida por otra nueva, como opinan quienes creen en la transmigración de las almas.

Esos mismos defensores de la pluralidad de existencias enseñan que la mente traspasa las barreras del tiempo, porque forma parte del mundo del espíritu, y lleva consigo sus experiencias y sus logros a la siguiente encarnación.

En todo caso, nunca es tarde para aprender, para empezar una vez más, para emprender nuevos rumbos. Nunca es tarde para llevar a cabo nuestros proyectos y para cumplir la misión que nos ha traído a este mundo.

Una mente activa retrasa el envejecimiento cerebral. Podemos perder neuronas y capacidades con el paso del tiempo, pero no motivaciones e ideales.

No son los años los que generan desidia y pasividad, falsos argumentos para autojustificarse. Precisamente la vejez aporta experiencia y sabiduría, prudencia y juicios más sensatos.

**17 de octubre.** *La felicidad se halla en la libertad* (Pericles, político y orador griego del s. V. a. C., que contribuyó a la edad de oro ateniense).

La libertad aparece como uno de los grandes valores del ser humano, junto con la paz y la justicia, el amor y la salud. Desgraciadamente, la mayor parte de la humanidad carece de ella.

En una sociedad esclavista, donde nadie se sentía dueño de su propio destino, porque hoy eras príncipe y mañana dormías en las mazmorras, donde la vida carecía de valor, dado que todos pasaban a formar parte de las propiedades del tirano de turno, llama la atención que aparecieran personalidades que defendieran incluso con su vida un bien tan escaso y tan poco apreciado.

No hemos avanzado mucho a ese respecto, a pesar de que los aires de libertad recorren el planeta en nuestros tiempos. Pero con frecuencia se trata de meras proclamas políticas, con fines publicitarios y escasas traducciones a la vida cotidiana.

El mundo occidental se considera más libre que el resto de sus semejantes, pero mecanismos sutiles nos esclavizan psicológicamente: consumismo galopante, sustancias adictivas y destructivas, medios de comunicación social al servicio de los poderosos, condicionamientos sociales, políticos, económicos y culturales, cuando no morales y religiosos.

**3 de diciembre.** *No hagas a otro lo que no te gustaría que te hicieran* (Confucio, filósofo chino, s. VI-V a. C., autor de *Las analectas* y figura carismática).

No exijas a otros esfuerzos que tú mismo no estás dispuesto a realizar. No procures consejos que tú no cumplas. No prediques, da trigo. Sé médico primero de ti mismo y luego de los demás.

El buen profesor no demanda a sus alumnos conocimientos que él no posee. No nos lo imaginamos calificando algo que desconoce. Primero se esforzará por adquirirlos él y luego podrá inculcarlos en sus pupilos.

El buen médico no receta medicinas o remedios en los que no confía o cuyos efectos ignora. Si él no valora positivamente su acción saludable, ¿cómo va a convencer a sus pacientes?

El buen sacerdote no predica a sus feligreses aquello en lo que él no cree. No nos consolarían las palabras de Jesús referidas a los fariseos: "Haced lo que os digan, porque es bueno, pero no obréis como ellos". ¿Por qué? Porque son hipócritas, porque dicen y no hacen.

El buen entrenador no ensaya ejercicios cuya eficacia él mismo desconoce, porque pueden tornarse perjudiciales y condicionar el buen rendimiento de sus jugadores. Nadie debe exigir lo que él no se exige a sí mismo.