

3ª edición

EL EFECTO DEL
OPTIMISMO

NORBERTO TUCCI



Editorial ELA
Andrés Mellado, 42
28015 Madrid
España
www.libreriaargentina.com

Índice

Prólogo	9
Introducción	11
Parte primera	
Algunas cuestiones previas	13
El secreto de los optimistas	14
Un lugar al que te será fácil llegar, pero que es difícil de descubrir	16
¿Cómo empezar a escuchar?	17
Las herramientas para ir descubriendo el secreto de los optimistas	18
Algunas herramientas básicas (y un largo cuento)	18
Más herramientas básicas:	40
Empezamos con la práctica	44
1. Mantén siempre tu paz mental	44
2. Habla siempre de salud, prosperidad y felicidad	50
3. Nunca critiques a nadie. No malgastes el tiempo que tienes que dedicar a mejorarte a ti mismo	53
4. Todo, todo absolutamente tiene un lado positivo	56
5. Mantén siempre una expresión alegre en tu rostro, como homenaje a ti y a los demás	58
6. Haz sentir a los demás que tienen algo valioso en su interior	60
7. No te preocupes tanto por las cosas	64
8. Trata de reírte con las demás personas, o al menos trata de hacerlas sonreír	68
9. Piensa en lo mejor, trabaja por lo mejor y espera solo lo mejor	71
10. Confía en ti, se fuerte y no te preocupes. Todo se resolverá	73
En resumen: aprende a pensar de nuevo	79
Parte segunda	
Otras consideraciones: La salud mental y la salud emocional	81
Practicando el optimismo lógico...	87
Algunos ejercicios que te ayudarán:	92
I. Practica la media sonrisa	92
II. Respira adecuadamente, con la respiración completa	92
III. Ejercicios de relajación	97

Norberto Tucci

IV. Ejercicios de atención	104
V. Algunos ejercicios de meditación	106
VI. Sobre la alimentación	108

Dedicado a todos vosotros que en vuestro día a día ponéis vuestra pequeña (pero gran contribución) para mejorar el mundo.

Prólogo

Nunca me planteé escribir este libro, pero creo que es la mejor forma de COMPARTIR con muchas personas a las que nunca se lo podría contar de viva voz, las experiencias positivas que he acumulado a lo largo de mi vida, desde que he puesto en práctica estos principios.

Como lamentablemente ni el colegio, ni en la Universidad española por el momento (salvo en algunos estudios superiores de marketing), esta forma de ver la vida no se puede estudiar, me he decidido a llevar a cabo esta pequeña obra como mi contribución personal hacia otros, como una forma de devolver a los demás lo que he ido recibiendo de ellos durante todos estos años.

No tengo queja de mi educación, ni de mi colegio, ni de mi Universidad, pero si veo que en los estudios tal y como se plantean en España, hay un "déficit" de VALORES HUMANOS PRÁCTICOS. Quien termina su bachillerato o su carrera universitaria, se ve obligado a estudiar por su cuenta toda una serie de materias para mejorar su educación.

A lo largo de mi vida, sigo esperando la ocasión de poder aplicar en algo práctico las integrales y las ecuaciones que aprendí en la asignatura de matemáticas y que tanto esfuerzo me costaron hacer bien, aunque me llegaron incluso a gustar, pero si hecho de menos que nunca me hayan enseñado a respirar correctamente, a resolver cualquier tipo de conflicto de forma positiva, ni a relajar mi mente y mi cuerpo...

Todo eso lo he tenido que buscar por mi cuenta y gracias a la ayuda de buenos amigos me acerqué a Oriente donde todas estas cuestiones sí me han sido resueltas, en una gran variedad de filosofías y prácticas.

Gracias a todos los que me habéis ayudado y espero que a todos os reconforte y ayude este libro.

Norberto Tucci

Introducción

Ante una situación de estrés, de presión laboral, de angustia, de depresión o de emociones negativas acumuladas, cada ser humano reacciona de una manera, reacciona conforme a su personalidad. Esa personalidad por lo general ha sido forjada, en primer lugar por sus familiares más allegados, padres, abuelos y hermanos y en algunos casos incluso por algún buen profesor, que haberlos “haylos”... pero incluso una buena persona, puede reaccionar de manera violenta o equivocada ante una situación debido a un exceso de estrés o de presión. Entonces, ¿Qué se puede hacer para evitarlo?

Creo que a lo largo de este pequeño libro os puedo hacer un pequeño esbozo de unos principios que os serán muy útiles en esos momentos delicados. Y digo un esbozo, porque la magia de estos principios, es que crecerán en vosotros mismos por sí solos y no necesitaréis tener este libro a mano para resolver las situaciones que os surjan, ya que desde el momento en que os deis cuenta de su gran valor, percibiréis como ellos toman vida dentro de vosotros y van solucionando todo, apenas sin necesidad de que vosotros intervengáis de forma voluntaria.

El momento actual es idóneo para ponerlos en práctica y créeme que empezarás a creer en ellos desde el primer momento en que los apliques y verás como actúa su MAGIA.

Seguro que muchos de vosotros ya habéis leído “El Secreto”, o “El poder del Ahora” y habéis oído hablar del poder de la mente, de la Ley de la Polaridad, de la Ley de Causa y Efecto... todos estos temas están relacionados y aplicar sus principios es algo más fácil de lo que os parece.

De manera que si queréis dedicarme un poco de vuestro tiempo, que no será mucho, seguir leyendo este libro y VERÉIS COMO AL TERMINARLO estaréis en condiciones de MEJORAR VUESTRA VIDA, SER MÁS FELICES Y TENER UNAS RELACIONES MÁS SANAS con todos los SERES VIVIENTES.

Parte primera

Algunas cuestiones previas

¿Qué es lo que hace que alguien triunfe donde otros fracasan?

Te acepto que me digas que hay quien tiene una mejor posición de partida, que tiene una mejor situación social, económica, laboral, familiar, o de cualquier tipo; pero si estas situaciones fueran vinculantes no habría tantos triunfadores venidos de malas situaciones sociales, económicas, laborales, familiares o de cualquier tipo.

Por lo tanto: Hay algo más, un valor añadido que hace de una persona un triunfador...

¿Por qué algunas personas se ahogan en un vaso de agua y otros no se asustan ni en las peores situaciones?

Por su carácter, me dirás, ¡y tendrás razón!, pero el carácter se hace. Se nace con un carácter, las situaciones nos imponen un carácter, pero siempre hay una posibilidad para mejorar ese carácter. Y para hacerlo poco a poco, lo primero que se requiere es una buena dosis de OPTIMISMO.

¿Por qué unas personas pueden ser optimistas y otras no, aunque lo intenten?

Esto es falso, con las condiciones adecuadas y siguiendo las directrices correctas, TODOS PODEMOS SER OPTIMISTAS. Hay personas a las que les costará más que a otras el lograrlo, pero "el que la sigue, la consigue...". Poco a poco, estos PODEROSOS PRINCIPIOS irán haciendo mella en tu carácter poco optimista y lograrán dirigirlo hacia donde tu quieres que vaya. Y si no lo crees, ¡ponlos a prueba!, SON INFALIBLES...

El secreto de los optimistas

¿Los optimistas ocultan algún secreto?
¿Qué es lo que les hace ser optimistas?
¿Por qué ellos son optimistas y yo solo veo la copa
medio vacía en cada situación?

Hay un secreto, sí, pero es un SECRETO A VOCES, eso sí baja un poco el volumen del ruido exterior y podrás empezar a escucharlo.

Puedes empezar por reducir el ruido que hacen tantas noticias (siempre las mismas), el volumen de tu radio, el volumen de tu televisión... las puedes seguir escuchando, pero intenta bajar su volumen.

Porque para poder llenar la taza con algo, tienes primero que vaciar un poco del líquido que la llena.

Os relato como ilustrativa, una pequeña historia zen, extraída de mi obra "Historias zen", que de seguro os animará a comprender este primer consejo:

"En la era Meiji (1868-1912), Nan-in, un maestro zen japonés, recibió en su casa a un profesor universitario que quería aprender algo sobre zen.

Nai-in, le invitó a tomar el té al profesor y le sentó a su mesa. Pero una vez llena su taza siguió sirviéndole té, mientras éste se derramaba sobre la mesa, por ya estar colmada la taza.

El profesor se le quedó mirando y le dijo:

- "La taza ya está llena, no cabe más"

A lo que el maestro Nan-in le respondió:

- "Al igual que esta taza, usted está lleno de sus propias convicciones, ¿cómo podría yo enseñarle algo sin que antes usted vacíe su taza?"



Por eso, lo primero que tenemos que hacer es reducir algo el volumen de los estímulos habituales exteriores y prestar ATENCIÓN. Prestar atención al secreto de los optimistas, que se está divulgando a voces... y para ello hay que estar ATENTO.

Sí, pero ATENTO ¿a qué?

ATENTO A TODO Y EN TODO MOMENTO.

Empieza por aquí y verás que fácil te resulta.

Al comienzo, empezarás a oír susurros, que poco a poco se irán tornando en voces, al principio inteligibles y luego claras instrucciones...

No, no es que vayas a escuchar voces de verdad dentro de tu cabeza... eso se calificaría como una paranoia, se trata de ir descubriendo poco a poco detalles que te permitirán ir cambiando tu ACTITUD y mejorarla en CADA INSTANTE.

Esos detalles te los iré ofreciendo a medida en que avances en este libro...

TRANQUILO que todo se andará...



Resumiendo:

*Hay un secreto que guardan los optimistas.
Pero ¿dónde se oculta ese secreto?*

Un lugar al que te será fácil llegar, pero que es difícil de descubrir

Es el momento oportuno para contarte un cuento clásico:

“Cuando Dios creó al hombre lo hizo bueno y auto-suficiente, con poder casi ilimitado, con un poder muy semejante al suyo, ya que lo hizo a partir de él mismo y como tal era casi Dios. Pero no era un Dios completo y en sus relaciones con otros hombres empezó a fallar, empezaron a surgir problemas, enfrentamientos... la máquina no era tan perfecta y era muy peligroso que tuviera tanto poder...

Por eso Dios le quitó al hombre la llave del poder y la escondió en un lugar donde nunca la pudiera encontrar si seguía solo mirando al exterior, si seguía en su camino materialista.

De esta manera el poder del hombre, semejante al de Dios, se fue perdiendo y de esta manera, los daños surgidos de su mal uso, fueron menores.

Cuando el hombre empezó a evolucionar y a mejorar, habló con Dios y queriendo recuperar su poder, le pidió a Dios que le devolviera la llave del poder. Pero Dios nunca le dijo donde la había escondido...

Desde entonces, el hombre lleva millones de años buscando en todas partes esa llave del poder, esa llave de la felicidad... la ha buscado en todos los parajes, por los desiertos, por los océanos, en las más altas montañas, en el subsuelo, escondida entre las posesiones materiales, entre el dinero, las joyas, la comida, la falsa belleza... pero nunca la ha encontrado...

¡Sí!, Quizás a estas alturas ya os pueda contar un secreto...

¿Sabéis donde escondió la llave Dios?

En un sitio donde nunca el hombre deshumanizado la buscaría ni la encontraría... en su INTERIOR. En el interior de cada ser humano está guardada la llave de la felicidad, la llave del poder... pero solo quienes hayan demostrado su buena fe la podrán asir...”

Y esto tiene que ver con el volumen del secreto a voces del optimismo.

Realmente es un secreto a voces que está presente en todas las situaciones, en todas las noticias, en todos los eventos, en todas las materias... solo hay que empezar a escucharlo...

¿Cómo empezar a escuchar?

Es muy fácil, para escuchar, solo hay que hacer eso: escuchar. ESCUCHAR ATENTAMENTE, con atención, con interés, con pasión...

Tienes que desearlo realmente antes de conseguirlo... Y recuerda que Roma no se hizo en un día... pero el proceso será mucho más rápido de lo que te imaginas. Lo primero que tienes que hacer es desear de verdad SER OPTIMISTA y lograr el poder que te será dado con ello.

Aquí no hay trampas que valgan, el poder te llegará seguro, pero también se irá en cuanto dejes de cumplir las normas. Las normas ¿qué normas?

Son unas sencillas normas, unas normas de comportamiento. Seguro que las sabes, seguro que en tu interior las conoces. Toman diferentes formas según la filosofía de que se trate o incluso a veces van también recubiertas del aspecto de una religión, de alguna creencia... pero por debajo de todos estos diferentes aspectos HAY UNAS NORMAS.

Ni yo puedo, ni soy quien para darte esas NORMAS, pero si te puedo ofrecer unas herramientas para que tu puedas empezar a descubrirlas. El cumplimiento de esas NORMAS te dará un PODER ENORME y si aún lo dudas ¡ponlo a prueba!

Resumiendo:

El secreto se oculta en nuestro interior, pero para poder usar la llave que lo activa, primero hay que cumplir una serie de NORMAS, normas no escritas y que tú debes ir descubriendo...