

José Antonio González Suárez
David González Pujana

Prólogo por
Begoña
Ibarrola

Abre tu CONSCIENCIA

2ª edición



Relatos breves basados en
Inteligencia Emocional

Serendipit 

DESCLÉE DE BROUWER


**José Antonio González Suárez
David González Pujana**

199

ABRE TU CONSCIENCIA

2ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo <i>por Begoña Ibarrola</i>	15
Presentación: Calentando motores.....	19
Plataforma de despegue.....	23
Relato: La colonia de gusanos	25
1. Escucha y comprende el lenguaje de tu cuerpo (1ª competencia emocional)	29
1. Relato: Un paseo de Buda con su discípulo	32
2. Vivir en la escasez: La historia del ranchero de Texas ..	35
3. Recuerdos de la infancia: Una tarde de circo.	36
4. Los diálogos internos: Con ellos alimentamos nuestra mente	39
5. Tus creencias irracionales: Las barreras mentales que nos imponemos.....	41
6. Relato: La historia de la tigresa que creía que era una oveja.....	44

7. Aprende a utilizar tu rejilla emocional: Abre tu conciencia al universo emocional	46
8. Potencia tu control interno: Toma las riendas de tu vida	51
2. Siéntete dueño de tus emociones (2ª competencia emocional)	55
1. Cuento: El samurái y el viejo sabio monje	58
2. Aprende a canalizar bien tu rabia: Deja de sentirte víctima de tus impulsos	60
3. Evita el miedo a sentir miedo: Acércate a tus miedos y no los rechaces.	62
4. Descubre la cara positiva del estrés: Aprende a gestionarlo	65
5. Cultiva emociones positivas: No te conformes con ir sobreviviendo	68
6. Libérate de tus emociones tóxicas: Convierte las vivencias de tu pasado en experiencia vital	71
7. Crea tu propio semáforo emocional: Convierte tu rabia en energía positiva	78
8. Aprende a relajar tu cuerpo y tu mente: Disfruta del aquí y ahora de cada instante de tu vida	81
3. Aprende a liderar tu interior (3ª competencia emocional)	85
1. Las historias del abejorro y las pulgas	88
2. Aprende a valorarte y quererte: Potencia tu autoestima personal.	91
3. Aprende a regalar «Pelusas calientes»: Conviértete en un buscador de tesoros	96
4. Que en tu vida impere: La ley de abundancia de caricias positivas	98



5. Aprende a motivarte a ti mismo: Activa las cinco fuentes de la automotivación	101
6. Haz que tu vida tenga buenas raíces: Cultiva estos cuatro metavalores.	108
7. Convierte cada adversidad en una oportunidad: Aprende a ser resiliente	111
8. Vete de la actitud negativa a la actitud positiva: Diseña tu propio diario para producir ese cambio.	113
9. Cultiva en tu jardín emociones elevadas: Cultiva tu universo emocional	116
4. Abre tu mente y corazón a los demás (4ª competencia emocional).	119
1. Relato: El hijo de una familia de leñadores	121
2. Abre tu corazón a los demás: Tus neuronas espejo	123
3. Descubre el universo emocional de los demás: El poder de la escucha activa	127
4. Comprende desde ti a los demás: El poder de la empatía	131
5. La emoción de la compasión, cultívala, nos hace más humanos	134
6. Deja de monodialogar en tu interior: Abandona tus hábitos negativos de escucha	135
7. Genera magnetismo: Cultiva la emoción de la gratitud.	138
8. Evita relaciones de dependencia: Crea vínculos de positivos de ayuda y cooperación	140
5. Fortalece tu red de relaciones interpersonales (5ª competencia emocional).	145
1. Relato: Un fin de semana en el bosque	147
2. Aprende a gestionar tu basurero emocional: Comunícate de manera auténtica	149



3. La escalera de las relaciones interpersonales: Aprende a subirla y bajarla	153
4. Tu tiempo es limitado: Invierte bien el tiempo de tu existencia	157
5. Deja de generar conflictos: Evita los juegos psicológicos	159
6. Desarrolla tu asertividad: Aprende a decir «¡no!» y también «¡sí!»	161
7. Controla tus pilotos clandestinos: Abandona viejos hábitos de conductas aprendidas.	165
8. Sé un buen jugador en equipo: Gestiona bien las emociones colectivas	169
9. Un homenaje a nuestro padre-abuelo: Utiliza el humor positivo y riéte de ti mismo	172
6. Desarrolla tu proyecto vital (6ª competencia emocional)	177
1. Relato: La tienda de Dios	179
2. La valentía emocional: Conviértete en un guerrero emocional	183
3. Una triste y bella historia: La señora de 80 años que llama en plena noche al programa <i>Hablar por hablar</i> . . .	188
4. Los tres ingredientes de la felicidad: Aprende a gozar del bienestar subjetivo.	192
5. Desaprender para volver a aprender: Reinvéntate a ti mismo	194
6. Deja de intentarlo una y otra vez: Provoca en tu vida cambios estables y duraderos.	196
7. Ve más allá de lo tangible: Cultiva tu dimensión espiritual	199
8. Relato: El dios mensajero	201
9. Adquiere un nuevo hábito: Medita diariamente	203
10. Relatos zen para meditar	207



ÍNDICE

11. Tu garantía para el éxito: Planifica tu vida en función de metas personales.	211
12. ¿Destino, guión de vida o proyecto vital?: Conviértete en el director/a de la película de tu vida	215
7. Tu antídoto ante la muerte.	
Vive con intensidad el aquí y el ahora.	221
1. Cuento: El cumpleaños del nieto del emperador.	224
2. Una carta a mi nieta Ane: Para que la lea cuando cumpla 18 años	227
3. Los fantasmas del sufrimiento y del miedo a lo desconocido: La muerte es la única evidencia con la que ya nacemos	232
4. Dos emociones a debate: Las emociones del asombro y del misterio	234
Punto final no, punto y aparte.	239
Referencias útiles	241



PRÓLOGO

por Begoña Ibarrola

Existen en el mercado muchos libros de autoayuda que prometen al lector un cambio en su vida, casi mágico, después de su lectura. El libro que tienes ahora entre las manos también puede ayudarte a cambiar, pero siempre y cuando recorras paso a paso el camino que, de forma sencilla y magistral, te muestran los autores, sin prisas, a tu ritmo, mejor dicho, al ritmo que tu corazón te pida.

Puedes estar seguro de que los cambios llegarán a tu vida si abres tu consciencia, si decides emprender este emocionante viaje. Primero debes preparar tu maleta, luego saber dónde quieres ir y en tercer lugar utilizar los medios que tú elijas para llegar a tu destino.

Por eso, en principio, tendrás que seleccionar bien qué ideas, creencias, emociones y hábitos quieres llevar contigo pero también es importante decidir lo que no quieres llevar, aquello que quizás en otras ocasiones metiste en tu maleta, casi de forma automática o por costumbre, y que luego no te sirvió para nada e hizo que el peso de tu equipaje aumentara inútilmente.

Este libro puede ayudarte a decidir qué quieres llevar en tu viaje y a dónde quieres ir, pero serán tu alma y tu corazón quienes te indiquen cuál es el destino que en este momento de tu vida necesitas, pues la aventura de la vida te ofrece numerosas estaciones de



paso que no están reflejadas en un plano, aunque te van a ser de mucha utilidad para llegar al final del viaje, lo que significa morir en este plano limitado de manifestación. Esta es la razón por la cual este libro te puede ayudar a vivir y a morir, las dos caras de la misma moneda, aprendizaje que todos debemos hacer y que muy pocos hemos recibido en nuestro proceso educativo.

Otro motivo por el cual te recomiendo este libro tiene que ver con unas palabras escritas en piedra en el frontispicio del templo de Delfos hace ya muchos siglos, pero que siguen teniendo vigencia: “Conócete a ti mismo”. Tienes en tus manos un manual de autococonocimiento que te va a guiar por caminos interiores, despertando tu sabiduría interna para llegar a ser una persona más madura y feliz, dueña de tu vida y creadora de tu realidad personal.

El descubrimiento de ese fantástico mundo interior lleno de emociones, sentimientos, pensamientos, creencias, etc., es quizás uno de los objetivos de este libro, pero descubrir cómo soy no es nada comparado con descubrir cómo quiero ser: es aquí donde radica, a mi modo de ver, el valor máximo de “Abre tu consciencia”, pues, después del primer paso, debe llegar el segundo y el tercero y así, de forma práctica te encontrarás disfrutando de su lectura mientras reflexionas sobre aspectos de tu persona a menudo desconocidos, pero importantes.

Las preguntas al final de cada capítulo, el escribir en paralelo a su lectura, las propias reflexiones, el valorar los relatos que te han “tocado el corazón”, son elementos muy valiosos y complementarios a su lectura, pero necesarios si quieres que este libro te ayude en tu proceso de crecimiento personal. Tus respuestas pueden sorprenderte, a lo mejor las esperabas, pero seguro que te descubren aspectos de ti muy interesantes.

José Antonio es una gran persona, un gran amigo, y un profesional extraordinario que ha sabido descubrir en sí mismo ese universo



PRÓLOGO

interior que él tan bien define y te invita a descubrir. Solo un experto explorador puede convertirse en guía, y de eso doy fe, de que los caminos que la vida le ha ido mostrando en el mapa, los ha recorrido reflexivamente, con impecabilidad y fuerza, como los mejores guerreros, por eso es un lujo contar con sus experiencias como viajero por los territorios de la vida interior, volcadas en este libro.

Y en su caminar no ha estado solo pues su hijo, ha sido compañero de viaje en estos últimos años en los que han creado un vínculo aún más fuerte que el de la genética, al compartir las aventuras del desarrollo de la consciencia. Madurez y juventud, experiencia calmada y afán de descubrir y explorar, reflexión y acción, deleite y disfrute de conocer juntos cómo cambiar la propia realidad, un poder que todos tenemos y que solo algunos saben usar.

Te animo a una lectura pausada y constante. Prepara tu equipaje y embárcate en la gran aventura que te propone este libro. Te garantizo que no te arrepentirás, pero eso sí, no vas a cambiar tu vida solo por leerlo, así que, al igual que un mapa no es un territorio, te invito a comenzar el viaje más emocionante que puedas realizar: un viaje al interior de ti mismo.



PRESENTACIÓN

Calentando motores

(Evalúa cada uno de los relatos)

La consciencia es la capacidad que nuestro cerebro tiene y que nos permite no solo ser consciente de la realidad exterior, sino de nuestra propia realidad interna. Ser consciente de lo que, de manera continua, está ocurriendo en nuestro interior.

Es como la luz interior, que si la tenemos encendida, ilumina y nos permite observar todo lo que va ocurriendo dentro de nuestro cerebro. Las personas conscientes, son las personas que han logrado comprenderse a sí mismas, asumen la responsabilidad de su vida y viven una vida de plenitud, irradian energía y entusiasmo, seducen y atraen.

Las personas inconscientes son las personas que su luz interior está apagada. Se dedican solo a sobrevivir, sin darse cuenta de la inmensidad de oportunidades que cada día se abren a su paso. Caen en la rutina y el aburrimiento, en el sinsentido y la depresión. Son seres fácilmente manipulables o manipuladores.

Estimado lector, estimada lectora, sea tu vida la que realmente sea, tu nivel de consciencia se puede abrir, expandir mucho más allá de lo sensorial y material. Las cosas que merecen la pena suelen ser



la mayoría de ellas intangibles, inmateriales. Están a nuestro alcance, nos pertenecen y pueden ser la pieza clave para encontrar lo que continuamente buscamos: el sentido a nuestra existencia, en este periodo de tiempo que vamos a transitar por el planeta tierra.

El libro que te presentamos no es un libro solo para leer y pasar un rato más o menos agradable. Es un libro que te va a hacer pensar y sentir, cuestionarte muchas cosas que estamos seguros, ocurren en tu vida. Te aseguramos una cosa, si continúas, durante el resto que te queda de vida, pensando de la misma forma que piensas, sintiendo y actuando como siempre lo has hecho, no esperes que cambie nada en tu vida. Cosecharás, día tras día, mes tras mes y año tras año más de lo mismo. Nada va a cambiar y con los años las cosas posiblemente vayan a peor.

Te presentamos aquí una oportunidad que te permitirá ir abandonando los pensamientos o ideas negativas que sueles tener, las emociones tóxicas y desagradables que atenazan tu cuerpo y te privan de gozar del bienestar que tanto deseas.

Lo que tú eres hasta el día de hoy, es una consecuencia de situaciones vitales impuestas por las circunstancias. Es el momento en que te animamos a que cojas las riendas de tu vida y la reinventes como tú deseas y quieres. Te animamos a que seas tú quien cree la realidad de cada día.

Pronto te darás cuenta de que la obra que te presentamos te va a invitar a la acción, a reflexionar y meditar, a que una vez que leas cada uno de los relatos, los interiores y los hagas tuyos. Pasa a la acción, compra un cuaderno y vete escribiendo cada una de las respuestas que vas a ir dando a las preguntas que, relato a relato, te vamos a ir haciendo.






Las personas que escriben estas letras, se han hecho estas mismas preguntas y se las continúan haciendo en sus vidas y han obtenido grandes ventajas gracias a ellas. Como vas a ver, no hemos dividido



el libro en capítulos, sino en bloques. Bloques que te ayudarán a ir construyendo la casa de tu vida. En la casa de tu vida es importante que te sientas cómodo, a gusto, que te sientas dueña o dueño, señor o señora de ella.

Cada bloque de relatos está diseñado para ayudarte a desarrollar una de las seis competencias (del bloque 2º al 7º) que configuran la inteligencia emocional. Observarás que en el índice, las primeras páginas de cada bloque están marcadas con una llave. Son las páginas, que te aconsejamos leas primero, ya que te van a dar una visión global de las competencias que deseamos ayudarte a desarrollar.

Luego puedes empezar a leer los relatos, pero despacio. Sabemos que leer todos seguidos no es aconsejable. Deja espacios de tiempo entre lecturas, sobre todo si aparece el cansancio. Verás que cada uno de los relatos conlleva un sistema de evaluación (cinco estrellas) te animamos a que otorgues una puntuación del 1 al 5 a cada uno de los relatos, de la siguiente forma:

-  Es algo importantísimo para mí y estoy dispuesto a aplicarlo en mi vida desde hoy
-  Es muy importante y con frecuencia me ocurre esto en mi vida
-  Es interesante y en parte me identifico con ello
-  Es interesante pero nada tiene que ver conmigo
-  No me ha dicho nada nuevo

Una vez que termines la primera lectura y hayas valorado la importancia para ti de cada relato, es importante que ahora solamente vuelvas a leer los relatos que has evaluado con 4 o 5 estrellas.



Y a la vez es muy interesante que en el cuaderno que te hemos aconsejado, escribas las respuestas que vas dando a cada una de las preguntas.

Este libro no solo va dirigido a ti y puede ser muy útil para:

Regalar a una persona que consideras le va a venir muy bien. Nunca lo recomiendes si antes tú no lo has leído y no has notado resultados positivos para tu vida. Es un libro para aconsejar a personas que están en algún proceso psicoterapéutico o de cambio personal, como complemento al trabajo que están desarrollando.

En tertulias y reuniones con amistades, puede ser un libro para comprometerse a leer el mismo o los mismos relatos y compartir después experiencias y puntos de vista diferentes. Es un libro que conviene volver a ojearlo de vez en cuando. No es un libro para, una vez leído, dormir en una librería. Es un libro que te va a invitar a volverlo a leer y releer, a pensar y a sentir. Es un libro que, tarde o temprano, formará parte de tu vida. Despertará en ti abundantes emociones positivas. En esta obra están recogidas muchas, muchísimas alusiones a experiencias vividas por las personas que aquí escriben desde hace más de treinta años. Conscientemente hemos querido que el lenguaje de este libro fuese sencillo, amable, cercano, evitando en todo momento tecnicismos y palabras de difícil comprensión. Nuestro público lector es una persona normal que no ha tenido acceso a estudios de psicología o filosofía. Que tiene todo el derecho a saber qué está ocurriendo en su interior y qué caminos le pueden ayudar a ser cada día una persona más consciente y algo más feliz.

Este es un libro que necesariamente te va a conducir a entender, comprender y disfrutar del viaje más apasionante de todos los viajes. El viaje de vivir tu propia vida. Ese viaje solo lo puedes hacer tú.



PLATAFORMA DE DESPEGUE

Los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero a mí un pajarito me contó que estamos hechos de historias.

Eduardo Galeano, periodista y escritor uruguayo

Este libro está en el instante preciso de despegar. Sin ti, lector o lectora, este libro no tendría sentido. Gracias por estar ahí, por empezar a tenerlo y sentirlo entre tus manos. Disfrutamos mucho escribiéndolo y esperamos que ahora tú lo disfrutes. Porque los libros son para disfrutarlos, no solo para leerlos. Si los leemos y no los disfrutamos no llegan al corazón y se quedan atrapados en la razón y muy pronto, demasiado pronto, se olvidan y pasan a ser parte de los libros olvidados en cualquier estantería.

Lo hemos escrito para que te llegue al corazón y, si tú lo consideras importante, te ayude a levantar el vuelo y volar por el bosque grandioso, entrañable y apasionante de la vida.

Aunque existan personas y medios de comunicación social (manipulación) que cada mañana, al escuchar un telediario nos quieran hacer ver que la vida es algo terrible, monstruoso; donde las guerras, el hambre, la escasez y la miseria hayan anidado en sesenta



millones de seres humanos y en estos momentos estén, algunos de ellos, arriesgando su vida por llegar a la tierra prometida del dios dinero y del becerro de oro que unos pocos nos sentimos dueños y poseedores, propietarios en exclusiva.

Queremos que tú junto a nosotros, los autores, demos un paseo por el precioso bosque de tu vida. Tal vez hasta ahora no lo has visto así o sientas que tu vida es un bosque peligroso y aburrido.

Alguien dijo, nada menos que el mensajero del rey del universo, según versión de los cristianos, que para entrar en el Reino de los Cielos tenemos que convertirnos en niños o niñas. A nosotros eso no nos corresponde explicártelo. Pero te podemos augurar que según vayas adentrándote en las historias que te vamos contando, empezarás a observar tu bosque, el mismo bosque de tu vida que tantas veces has visitado, desde otra perspectiva, no en blanco y negro, sino con todos los colores del arco iris. Y en tu bosque, sin tener que esperar a morirte, vas a encontrar el bienestar que tanto buscas, la paz interior que tanto anhelas, la respuesta desde dentro de ti a muchas preguntas que hasta ahora has querido encontrar fuera de ti, en libros, cursillos, conferencias u otras personas ajenas a tu vida.

Mientras que el libro va alzando el vuelo y empieza a despegar, queremos empezar contándote un cuento o más bien una pequeña historia. Léela con ojos de niño o niña. Porque para leer las historias de este libro, este puñadito de historias, tenemos que regresar a la niñez y disfrutarlas tanto como disfrutábamos cuando nuestro padre, madre, abuela o abuelo nos las contaban en el momento de ir a la cama.

Disfruta del vuelo, nosotros siempre estaremos detrás y nos sentirás a tu lado.



RELATO

La colonia de gusanos

En el tronco de un frondoso y robusto árbol de un bosque milenario, vivía una colonia de gusanos. Eran felices a su modo, nunca habían conocido otros árboles ni eran conscientes de que estaban en mitad de un bosque repleto de árboles y otras colonias de gusanos. Su actividad diaria consistía exclusivamente en comer, llenar su estómago y que su cuerpo fuese grande y esbelto. Este era su único objetivo en la vida.

