

Vídeo 41. Rompiendo la programación, por Wes Penre y Ariel Glad, 9 de julio de 2018

Somos criaturas de costumbres. Un hábito es una práctica regular o un patrón en nuestro comportamiento. Si se hace con suficiente frecuencia, podría convertirse en una rutina. Cuando realizamos una rutina a menudo, podríamos compararlo con un programa. Un programa es el desempeño automático de una tarea. No nos diferenciamos de las computadoras en la forma en que nos damos instrucciones para realizar ciertas tareas, como tomar una taza de café por la mañana, buscar actualizaciones en Internet y alimentar al perro. Hacemos estas cosas tan a menudo y requieren un esfuerzo tan mínimo que nos entrenamos para hacerlas automáticamente.

Cuando nos encontramos viviendo con un programa, tras otro programa, seguido de otro programa y así sucesivamente, dejamos muy poco espacio para que el Universo haga su magia en nuestras vidas. Nos despertamos, pasamos por una serie de acciones predecibles, vamos al trabajo o a la escuela, estamos fuertemente atrapados en programas en estas instituciones en las que "DEBEMOS" realizarnos. Llegamos a casa, realizamos otra serie de actividades rutinarias, como el trabajo escolar, cocinar, atender a los niños y luego realizar la rutina final del día cuando estamos listos para ir a dormir. Para una persona que intenta hacer un cambio real en su vida, debemos darle al Universo un poco de espacio para actuar de acuerdo con nuestras intenciones. De lo contrario, nuestras vidas están tan estrictamente controladas y programadas que incluso si el Universo enviara un cambio, no estaríamos dispuestos a ceder una pulgada para permitir que ese cambio ocurra. Vamos a relajarnos un poco y a darnos un poco más de espacio para moverse.

Una forma en que podemos hacer esto es detener una rutina. Sáltate un paso. Cambia un hábito. Toma una decisión cada día que genere un cambio pequeño (o grande) en tu vida. Esfuérzate por lograr un hoy diferente del ayer y busca la manera en que puedas hacer que el mañana sea diferente al hoy. Bebe una taza de té en lugar de café. No revises las actualizaciones de tus medios por la mañana, hazlo por la noche en su lugar (o mejor aún, no lo revises en absoluto durante las 24 horas). Camina al trabajo o la escuela en lugar de conducir. En lugar de hacer el desayuno, sal a desayunar o desayuna en casa si tu rutina habitual es comer sobre la marcha. Sea lo que sea, el objetivo es hacer algo diferente cada día para interrumpir tu programación. Haz que tu mente funcione y recuerde cómo es concentrarse en lo que estás haciendo. Recordemos cómo es centrarse en una tarea.

Haz una cosa creativa cada día. Produce algo que venga solo de ti. No tiene que ser nada grandioso. Escribe una carta a mano. Haz un dibujo en el espejo con el vapor de la ducha. Cocina algo desde cero. Haz un comedero para pájaros. Pinta, hornea, borda, cose, teje, haz ganchillo, construye, escribe o esculpe. ¡Todo es posible y no hay límites a lo que podemos crear! Haz algo que no existía antes de que lo crearas y colócalo en el mundo. Ejercita tu imaginación.

Hazte un cumplido cada día. Si te ves obligado a hacerte críticas a ti mismo o a otros: resístete. Réte a ti mismo. Piensa antes de hablar. Pregúntate si lo que vas a decir será beneficioso para la otra persona. Esto incluye lo que podrías interpretar como "crítica constructiva". Si todo lo que tienes que ofrecer a alguien es una crítica: guarda silencio. Para las personas que han sido criticadas repetidamente en sus vidas, no existe tal cosa como una crítica

constructiva. Si ha visto nuestros videos, entonces eres consciente de que todos tenemos un crítico interno. Esfuérzate por silenciar al crítico interno de otra persona y hazles un cumplido poderoso. Cuando lo hagas, encontrarás que tu propio crítico interno se reduce. Agradéce a alguien su servicio a los demás. Ofrecete para servir a alguien más. Haz una buena acción anónima. Sé un cambio para la rutina de alguien más.

"Nosotros reflejamos el mundo. Todas las tendencias presentes en el mundo exterior se encuentran en el mundo de nuestro cuerpo. Si pudiéramos cambiarnos, las tendencias en el mundo también cambiarían. A medida que un hombre cambia su propia naturaleza, también cambia la actitud del mundo hacia él. Este es el misterio divino supremo. Es una cosa maravillosa y la fuente de nuestra felicidad. No debemos esperar a ver qué hacen los demás".
Mahatma Gandhi.