



OJO CON LO QUE PIENSAS

Por: Noralma Peralta Mendoza

 Noralma Peralta  @noralma6326

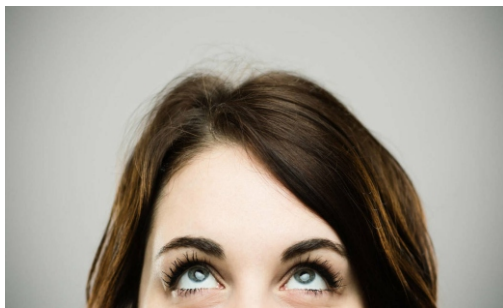
i Has conocido personas que todo lo que piensan es catastrófico y les sucede? Tengo varis amigos y amigas así. Yo misma a veces me encuentro enmarañada en pensamientos de ese tipo; cada vez menos, o al menos cada vez soy más consciente y los combato. No sé cuál ejemplo tomar, para no hablar de mí, porque no quiero herir susceptibilidades, no obstante, creo que es importante tratar este tema y para mí la mejor forma es con ejemplos. Quiero traerlo a la mesa, porque creo que es posible mejorar esa mentalidad. Yo pude... mejor dicho puedo, es un trabajo que no termina.

Justo en este momento entró una llamada de una de mis amigas a la que le ocurren muchas cosas no deseadas tomaré su ejemplo, es magnifico. Por razones de amor, no diré su nombre real, la llamaremos Lulú.

Lulú se vacunó contra el Covid-19 y los efectos de la vacuna fueron más fuerte en ella que los síntomas del mismo virus; duró casi 15 días tumbada con fiebre, dolor de cabeza, diarrea, vomito, gripa fuerte, dolencias en todo el cuerpo, mareo y otros que se me olvidan.

- "Mana te cuento que si al común de la gente le dan 3 síntomas a mí me dieron 10, que vaina tan terrible, yo creí que me iba a morir, tu sabes que yo si no estoy presa, me andan buscando. Yo no me podía levantar de la cama, con ese mareo horrible, no me daba hambre, me dolían hasta el pelo y las uñas. Muchacha, si el Covid es peor que los efectos de la vacuna, que no me dé, porque no lo aguanto. No, no, no, que vaina tan terrible, pero solo yo aguanto una vaina de esas, tu sabes que ya el cuerpo mío está acostumbrado, si no es una cosa es la otra ra, ra, ra, ya ta nenaaaa" comentaba imitando a "La Chiquitera" ra, ra, ra, ra, mientras se reía. Está tan acostumbrada a lo catastrófico que ya hace parte de su estilo de vida.

- cuántas cirugías es que llevas tú? Le pregunté.



- Pa' que quieres sabe esa vaina? ¡Ojo!!
- se que son como 9, es para confirmar
- joderle, no te conoceré yo a ti.

No me quiso decir, pero creo que entre chanza y chanza si son 9, quiste de ovarios y de senos, cesárea, apéndice, estrabismo, hipermetropía, (Luego corrección), una por fractura del dedo meñique del pie, que encima le quedó mal y le tienen que intervenir de nuevo, más las que no recuerdo. Lulú sufre de depresión, ansiedad, migraña, inflamación en el cerebro, en las articulaciones, fibromialgia, gastritis, los nervios y seguramente me falta.

La semana pasada me visitó con su hija Marta, cuando me contaba que había pasado una semana que se levantaba de la cama a duras penas, con una sensación de mareo y opresión en la cabeza y el pecho, que solo le provocaba dormir, Martha me dijo:

-Tía conocí un producto que ayuda con la depresión, ansiedad, mal genio, migraña, circulación del cerebro, ¿adivina cómo se llama? Lulú. Jajajajajajaja, no de verdad tía, lo hicieron pensando en ella, se llama fluye, pero debería llamarse Lulú.

Siempre le sacamos chiste al asunto y a veces Lulú cree que no la tomamos en serio, pero la verdad es que todas esas cosas no son imaginarias en realidad le ocurren. Supone que hay personas destinadas a vivir todo eso y otras simplemente, no, o que hay personas que atraen esas situaciones a sus vidas, no porque deseen que les ocurra, sino porque

tienen la capacidad de crearlos. Hombres y mujeres fueron formados con esa mentalidad por las mismas circunstancias de la vida (Crecieron en medio de la dificultad y conformaron su mente a ese sistema), otros por imitación familiar (Vivieron y absorbieron la mentalidad de sus padres, abuelos, tíos influyentes), otros por vacíos internos (rechazo, orfandad) que buscan llenar con la atención de otros (Los hipocondríacos, los adictos al maltrato o al dolor, los fracasados eternos, los enfermos crónicos, etc.). Lo cierto es que por experiencia personal he aprendido que se puede mejorar, con una combinación de estrategias espirituales y psicológicas, liberando nuestra mente de ataduras ancestrales, familiares o del pasado, aprendiendo a escuchar nuestros propios pensamientos y haciendo reemplazos positivos de ellos. También me enseña la experiencia que el éxito y velocidad del proceso depende de cada persona. Otra cosa que me indica la experiencia es que algunos no creen que exista otra vida diferente a la que llevan, ni la quieren.

Así como existen las mentes catastróficas, existen las arrojadas, decididas, positivas, desprevénidas, amor y paz, laissez faire, laissez passer (dejar hacer, dejar pasar) etc., etc. De ahí la importancia de hacer consciencia de guardar, vigilar, purificar nuestros pensamientos, pues la recurrencia y permanencia de ellos, tiene el poder de forjar nuestra mentalidad, proverbios 27, 15 dice: lo que el hombre piensa, eso es. Es inminente el peligro que corre nuestra vida dependiendo de los pensamientos que tengamos. De ahí la imperiosa necesidad de desarrollar una mentalidad sana.

Una mentalidad sana tiene que ver con el dominio que podemos ejercer sobre lo que pensamos, de hecho, tiene que ver con adquirir el hábito de pensar sanos, en vez de tener pensamientos dañinos o como decimos ahora: "tóxicos". Los seres humanos somos los únicos en la creación de Dios, a los que se nos dio dominio sobre nosotros mismos, por lo que de nosotros se espera que hagamos uso de ese poder para administrar nuestros pensamientos; ese es punto de partida. De nuestro sistema de pensamientos y creencias depende el tipo de vida que llevaremos. Yo suelo imaginar que Dios espera de nosotros que volvamos a tener la mentalidad con la que

nos creó, antes que conociéramos el mal y el bien, cuando no mirábamos circunstancias, ni nos preocupaba nada. Teníamos una mentalidad de prosperidad, salud divina, conquista, multiplicación, armonía, paz, justicia, plenitud, y disfrutábamos todo lo que Dios nos entregó. Perdimos ese gran tesoro y ahora nos pasamos la vida anhelando recuperarlo y no es fácil.

Una cosa es saber que hay algo que no está funcionando correctamente, y otra es saber qué y cómo hacer que funcione de manera correcta. He ahí la recuperación del gran tesoro extraviado, debemos desarrollar de nuevo la capacidad de CREER, para hacer que las cosas sucedan y el primer paso para ello, es tener la mentalidad de Dios, dónde no hay imposibles. El problema con nuestra mente es que le fue robada la FE. Necesitamos desarrollar una mentalidad que sea capaz de conectarse con una mente superior que nos guíe a descubrir sabiduría para gobernar nuestra propia vida.

Les hablaba al comienzo de una combinación espiritual y psicológica. Lo espiritual primero para que lo psicológico fluya cómo mantequilla en yuca caliente. Es tiempo de volver al centro de nosotros, al diseño y al diseñador, solo quien hizo el diseño, sabe dónde está la falla y puede corregirla. Requiere que te des el tiempo y juicioso acudas al encuentro cada día, hasta desarrollar la confianza suficiente, abrir el rollo de los planos de tu diseño (Corazón) y junto a El (Dios) descubrir la falla. Ahí está la mitad del camino recorrido; ahora a trabajar en el o los daños, reparar de manera efectiva hasta que esté listo y vuelva a andar, funcionar, volar, operar, vivir, amar. Ahora que hemos vuelto al corazón del Padre, estamos listos para mantenernos conectados a ese pensamiento superior, la mente de Cristo, a través de la red más poderosa, el Espíritu Santo.

Es el momento de iniciar esa estrategia psicológica que nos ayudará a mantenernos lo más sanos posible. Sabiendo que tenemos una mente llena de pensamientos, conscientes, subconscientes, e inconscientes 24/7, revoloteando sin piedad, hay que estar atentos a ellos, a esas conversaciones internas, las perceptibles y las ocultas, sobre todo esas que hablan de miedos, temores, fracasos, enfermedades, ataques, pánico,

envidia, odio, rencor, desilusión tristeza, falta de perdón, aflicción, derrota, amargura, celos, contiendas, abandonó, dolor, muerte, etc. son virus que dañan el sistema. Es nuestra tarea diaria detectarlos, ponerlos sobre la mesa, dialogar con ellos de manera consciente y remplazarlos de la misma manera por pensamientos de Fe y Esperanza; luego estar vigilantes porque volverán, echaron raíces y no quieren irse, pero los espantamos una y otra vez, hasta derrotarlos, así, de uno en uno, vamos creando un nuevo sistema de pensamientos sanos, cómo dice Filipenses 4:8 todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

Si logramos preservar la mente en medio de cualquier circunstancia, la victoria está asegurada. En el proceso podemos resultar heridos, lastimados, pero jamás derrotados; nuestra mente debe seguir pensando en forma correcta.

Las batallas mas brutales que los seres humanos libramos se dan en la mente, allí donde nadie ve, nadie oye, nadie entra a ayudar. Es allí en la mente donde tenemos que dejar de sabotearnos y empezar a ayudarnos a vencer los pensamientos de mal y no de bien, de maldición y no de bendición, de muerte y no de vida. Es allí donde ganamos primero la batalla. No podemos evitar los pensamientos que llegan a nuestra mente, pero si podemos elegir con cuál de ellos quedarnos.

Si logramos pensar correctamente, estos pensamientos se convertirán en nuestra fortaleza, en nuestro estilo de vida.

Esta es solo la parte de la historia de Lulú que habla de su salud, pero el asunto es integral, nada está fluyendo cómo quisiera y debiera, ni el área emocional, ni laboral, ni familiar, pero cada vez se destraba algo, lo hacemos consciente, lo remplazamos y avanzamos, a su ritmo. Con otros ha sido más rápido, con otros imposibles, todo depende de la disposición personal.

Después de muchos años de sufrimiento, con depresiones profundas, cíclicas, en las que tocaba arrancársela de las manos a la muerte, Lulú lo ha ido comprendiendo, y trabajamos fuerte en ello, hoy hace grandes batallas en su mente para vencer el sistema catastrófico que afecta realmente su salud y calidad de vida. Ella sabe que una mente sana es el buen depósito de la creatividad, las buenas ideas, los pensamientos correctos que nos llevan al éxito. Con un alma sana nos conectamos a la mente superior para producir salud, riquezas, relaciones empáticas, fructíferas con nosotros mismos y los demás. Creo que Lulú es maestra del sufrimiento y de como vencer la muerte una y otra vez.

En homenaje a mi guerrera de mil batallas y a todas las Lulú que trabajamos fuerte en desafiar la oscuridad y mantenernos siempre en la Luz. #YoSoyLulú