

## Prólogo

Al cabo de muchos años de práctica profesional y docencia universitaria en el campo de la psicología, la psicoterapia y disciplinas concomitantes a la relación de ayuda, hemos podido apreciar y, por supuesto, confirmar plenamente la relación directa que existe entre nuestra actividad mental, nuestros procesos mentales y la calidad de vida de una persona. En la actualidad ya no existe duda que la calidad de nuestros pensamientos es determinante para la calidad de nuestra vida cotidiana.

Hay muchos libros que hablan sobre *cómo* mejorar y beneficiar su calidad de vida, todos ellos desde diferentes perspectivas científicas, religiosas, psicológicas, sociales, espirituales, etcétera. También podemos encontrar libros con títulos muy sugestivos que llaman la atención, pero resulta que en los primeros capítulos aquel interés que depositamos en su título, ahora en su contenido se va reduciendo, y la motivación de seguir leyendo disminuye considerablemente.

No obstante, *Saber Pensar* continúa siendo un desafío para los seres humanos, y un tema de interés general permanente, ya que nuestra mente-pensamiento, es un instrumento que debe-

mos aprender a manejar conscientemente y, para que sea efectivo, es necesario saber *cómo* y *por qué* funciona.

¿Se ha preguntado alguna vez por qué algunas personas parecen conseguirlo todo sin esfuerzo aparente?, y sin embargo, otros llevan una vida de constantes dificultades sin lograr superar el más mínimo escollo. Permítame decirle que muy probablemente los primeros suelen tener la capacidad natural o aprendida de conectarse con su mente y con su pensamiento, y a través de él utilizan todos los recursos para enfrentar y solucionar sus problemas de modo creativo. Los segundos, por consiguiente, no saben cómo utilizar sus propios recursos naturales —aunque los tengan— y con frecuencia ni siquiera saben qué piensan.

Actualmente sabemos que los primeros, además de tener la capacidad de pensar en forma correcta, también han hecho una disciplina ejercitada de cada uno de los métodos, estrategias y procedimientos para estimular su capacidad mental, y los repiten por medio de ejercicios que les han permitido enriquecer su proceso mental, mientras que los segundos sólo se han quedado contemplando cómo pasa el tiempo y la vida.

*Saber Pensar* es el libro esperado que explica de forma comprensible un proceso tan complejo como es el pensamiento y cómo aprender a usarlo inteligentemente. El planteamiento de este texto se sustenta en la premisa del aprendizaje cognitivo y de las disciplinas afines a este proceso, que constituyen actividades básicas enfocadas a brindar ayuda y orientación a otras personas para que éstas, a su vez, puedan participar de aspectos comunes como la utilización de sus propios recursos psicológicos en su quehacer cotidiano.

Un aspecto importante en este libro es que centra su atención en todos aquellos factores que son vitales para *Saber Pensar*, y al

mismo tiempo, reconoce la influencia de los factores ambientales, psicológicos, sociales y culturales que influyen en el proceso para poder desarrollar esta habilidad partiendo del hecho de que la capacidad cognitiva, dentro del proceso de autosuperación, debe conducirse sistemáticamente desde lo más simple a lo más complejo.

Yo era uno de los cientos o miles de incrédulos de los que se habla en el libro, pues dudaba de la efectividad y credibilidad que se le daba a la Dinámica Mental, hasta que fui invitado a tomar el curso, y se me demostró, por propia experiencia, y enfrentado a mi infinita ignorancia sobre el tema, la efectividad del Método, y sin lugar a dudas, los beneficios de su aprendizaje. Por supuesto, mi actitud ante el mismo cambió. Ahora cada día estoy *mejor, mejor y mejor*.

Usted está a punto de empezar a leer no sólo una descripción de un enfoque innovador y con fundamento de evidencia empírica, sino también la presentación de un programa de intervención que tiene un potencial impresionante para ser aplicado en diferentes contextos.

El libro proporciona un enfoque útil para entender cómo se pueden desarrollar nuestras funciones cerebrales y mentales y, por lo tanto, un patrón de pensamiento adaptativo y funcional. Nos habla de los factores que intervienen para bloquear o facilitar el proceso y aporta soluciones efectivas para los problemas. *Saber Pensar* llena un vacío en los ejemplares actualmente disponibles de autosuperación y autoayuda.

El lector, al terminar cada capítulo, estará *mejor, mejor y mejor* recorriendo los distintos pasos que lo llevarán a manejar su pensamiento, tal como lo hice yo en el curso; de ahí podrá cambiar muchos de los conceptos tradicionales que tiene sobre el cerebro y la

mente, así como su disponibilidad y motivación a seguir avanzando y practicando el método propuesto de Dinámica Mental.

El primer capítulo nos lleva a un pequeño recorrido histórico que va desde los inicios de la gestación del Control Mental, específicamente del Método Silva, hasta lo que ahora es bien conocido como Dinámica Mental.

El segundo capítulo lo lleva de la mano a entender la importancia del manejo de la energía, que lo puede llevar al eutrés o a un distrés del sistema, esto es, saber administrar la economía de su sistema energético a través de sus pensamientos.

El tercer capítulo nos permite conocer la relación existente entre el pensamiento y nuestros problemas, tensiones, preocupaciones, emociones, así como nuestras imágenes y nuestros sueños, y nuestro bienestar y malestar cotidiano.

El cuarto capítulo titulado *Aprendizaje genial* nos permite conocer las características y la maravillosa función de nuestro cerebro; también nos aporta información científica que nos despeja las falsas creencias que se tienen sobre este órgano. Nos muestra lo que debemos *saber* y qué tenemos que *hacer* para estimular nuestros procesos cerebrales y qué procedimientos hay que aplicar para estimular e incrementar nuestra capacidad para recordar datos.

El quinto capítulo nos describe con claridad los pasos a seguir para poder llegar a obtener lo que deseamos. Nos plantea cómo traducir nuestros problemas en proyectos para poder motivarnos a enfrentarlos y resolverlos. La técnica del *Espejo de la mente*, en donde el «*poder de la intención*» es un fundamento básico que sólo el hombre puede ejercer, nos enseña cómo descubrirla y usarla. Incluso, así como yo me pregunté, igualmente usted lo hará ¿y si todo esto funciona? Le sugiero que aprenda, que use y practique las técnicas, ¡inténtelo y dése la oportunidad!

Los siguientes capítulos nos explican la importancia que tiene la *imaginación* en nuestra vida diaria. Nos hablan de los factores que estimulan y enriquecen la creatividad, motivan nuestra mente ecológica, nos llevan a focalizar nuestros procesos mentales para enfrentar y resolver problemas, nos describen la importancia del uso y manejo de la visualización, y todo relacionado con nuestro mayor tesoro en la vida, que es la salud.

Por estas circunstancias y características es de incalculable valor poder contar con un libro-guía inteligente y con experiencia a nuestro lado, que ofrece una orientación detallada, práctica y acertada sobre el procedimiento a seguir para ayudarnos a *Saber Pensar*.

A pesar de que el libro está dirigido principalmente a cualquier persona que desea saber cómo superarse genuinamente, es también cierto que los profesionales de la salud que lo lean, y los terapeutas experimentados, encontrarán muchos planteamientos inteligentes e intervenciones terapéuticas ingeniosas que ayudarán a un aprendizaje significativo.

Durante todo el libro se acentúa trabajar el potencial que toda persona posee para proteger su autoestima. El contenido es bastante amplio e incluye tanto las características de un funcionamiento saludable, así como lo que puede ser disfuncional en la salud mental.

Cada página transmite una actitud de entendimiento, compasión y respeto, características del *Saber Pensar* con éxito. Durante la lectura del libro el lector tendrá la sensación de estar hablando en persona con la autora. El estilo de presentación varía para acoplarse al tema y el material se presenta en capítulos pequeños para facilitar su comprensión.

Cada autor proyecta en su libro mucho de su proceso inter-

no. Este libro no es la excepción, ya que nos permite identificar en la autora:

- Su crecimiento como instructora de *Dinámica Mental*
- Su preparación y profesionalismo en el desarrollo, continuidad y enriquecimiento del proceso cognitivo
- Su capacidad de integrar un amplio horizonte de conocimientos
- Su continua búsqueda de sustento empírico y científico para la metodología
- Su vocación de servicio
- Su integridad y coherencia como ser humano

La doctora Rivas Lacayo es una guía con estas características, y lo muestra en este libro usando un lenguaje claro, sin vocabulario especial y agradablemente informal.

Aunque no se menciona con precisión, sé que esta obra es el fruto de muchos años de trabajo frente a grupos de capacitación y entrenamiento en *Dinámica Mental Método Silva*, en donde ha enseñado a estudiantes, profesionistas, médicos, psiquiatras, terapeutas y público en general, con una diversidad de antecedentes escolares y sofisticación clínica.

En el estado actual de esta temática y del arte del desarrollo humano, nadie puede escribir un libro en el que cada declaración que se hace obtenga la aprobación universal de los expertos, pero la doctora Rivas Lacayo ha tenido el éxito de darnos suficiente fundamento científico con el cual se asegura la aprobación de la mayoría.

Este nuevo aporte contribuye a enriquecer el conocimiento sobre las aplicaciones de la *Dinámica Mental*, será una excelente

guía para quienes han escogido las diversas formas de relación de ayuda en su vida particular, así como en su práctica profesional humanística.

Por todo lo anterior, usted lector, estará de acuerdo conmigo en que después de haber leído este libro, no podrá estar más que «mejor, mejor y mejor».

*Hombres que buscáis en el exterior cómo Saber Pensar sin saber que en vosotros, en vuestro interior está la forma de Saber Hacerlo.*

Dr. ARTURO HEMAN

Doctor en psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Fundador y presidente del Instituto Mexicano de Psicoterapia Cognitiva Conductual, miembro fundador de la Sociedad Mexicana de Terapeutas Cognitivos Conductuales de la Asociación Mexicana de Medicina Conductual y miembro de la Asociación Internacional de Psicoterapia Cognitiva. Representante en México de la Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud de la Federación Latinoamericana de Psicoterapia y del Consejo Mundial de Psicoterapeutas. Asimismo socio fundador de la Asociación Mexicana de Terapia Cognitiva Conductual y de la Sociedad Mexicana de Medicina Conductual.



## Introducción

*«Detrás de todo seguramente hay una idea tan simple,  
tan hermosa, tan apremiante que cuando –en una  
década, en un siglo, o en un milenio–  
la comprendamos, nos diremos unos a otros, ¿cómo  
podría haber sido de otra manera? ¿Cómo pudimos ser  
tan ciegos por tanto tiempo?»*

JOHN ARCHIBALD WHEELER

Todos hemos enfrentado situaciones que en su momento creíamos eran imposibles de resolver. Conforme pasa el tiempo y adquirimos nuevas habilidades, descubrimos nuevas alternativas y desarrollamos nuevos talentos, logramos comprender que aquello que parecía insoluble es ahora un reto superado, una meta alcanzada. Con la perspectiva del tiempo nos parece increíble que en el momento no hayamos podido ver lo que ahora resulta evidente y sencillo. En cuántas ocasiones nos hemos reclamado ¿cómo no me di cuenta antes?, y en cuántas otras nos hemos afirmado, ¡era tan obvio lo que tenía que hacerse!

¿Qué necesitamos para darnos cuenta a tiempo y evitar tan-

tos sinsabores y dolor por no habernos percatado de una idea o no haber descubierto nuestro talento? SABER PENSAR.

La capacidad autorreflexiva nos distingue de todos los demás seres vivos, y por poseerla, siempre hemos asumido que SABER PENSAR es una habilidad que por naturaleza ejercemos. Sin embargo, con tan sólo ver cómo están las cosas en el mundo, tenemos una clara evidencia de que aunque pensamos, SABER hacerlo, con mayúsculas, no es algo en lo que la mayoría hayamos destacado; parece que hemos olvidado, como decía Pascal, que nuestro trabajo y dignidad es pensar, y nuestro deber, hacerlo correctamente.

Pero, ¿cómo utilizar nuestro pensamiento y desplegar nuestra capacidad de hacerlo inteligentemente?

Si este libro ha llegado a tus manos en tiempos de confusión y cuestionamiento que te hacen sentir atrapado en un problema, dudoso en cuanto a tus decisiones o impotente ante alguna circunstancia, este es el mejor momento para descubrir tus talentos y potencial. Por otra parte, si por ahora caminas con paso firme y seguro de ti mismo, este es el mejor momento para reflexionar sobre muchas de tus capacidades que aún puedes descubrir y que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida.

Hoy nos parece común y cotidiano pensar que nuestra mente tiene un enorme potencial y que ella es el medio por excelencia para ayudarnos a resolver problemas. Pero lo que hoy resulta habitual, en algún otro momento se consideró extravagante o francamente absurdo.

La historia del progreso está hecha por personas que se atrevieron a proponer ideas nuevas, que sólo con el tiempo fueron consideradas por los demás como evidentes.

En la actualidad abundan todo tipo de cursos de autoayuda, algunos seriamente fundamentados y otros «sacados de la man-

ga»; algunos impartidos por personas con una sólida capacitación y otros por oportunistas irresponsables que buscan un camino fácil para hacerse de recursos.

Pocas metodologías han comprobado ser, con la prueba del tiempo, acertadas en su propuesta y efectivas en sus resultados, siendo su aprendizaje accesible a todos.

Una de las cosas que siempre me admiró de José Silva fue la extraordinaria sencillez con que logró crear un método efectivo, que en sus entretelas guarda una sabiduría profunda. Sus propuestas iniciales fueron vistas con desconfianza. Después de todo, afirmar que en nuestro propio interior están las capacidades que nos hacen posible transformar nuestra vida y ser mejores, otorga al individuo una libertad que resulta amenazante para muchos otros, que gustan de mantener el control sobre los demás.

El tiempo y la investigación científica han comprobado día con día que lo que ayer fueron hipótesis, hoy son resultados evidentes. No debemos extrañarnos, el progreso del conocimiento ha surgido siempre de la audacia de la imaginación y el compromiso por servir, y ése fue siempre el ideal de José.

José Silva nació en la ciudad de Laredo, Texas, el 11 de agosto de 1914; su padre era mexicano. Desde muy pequeño, al quedar huérfano, tuvo que trabajar para ayudar a su madre y a sus hermanos. Estudió electrónica por correspondencia, al llegar la Segunda Guerra Mundial y estando en el ejército se dedicó a dar servicio a todo tipo de equipo, entre el cual estaban los aparatos de electroencefalografía del departamento médico (aparatos que registran las frecuencias eléctricas del cerebro). Llamó su atención la relación que había entre las diferentes frecuencias y el potencial eléctrico que cada una de ellas producía, siendo la onda Alfa la que se observaba con mayor potencial.

A su regreso a la vida civil, y después de haber registrado varias patentes a su nombre por su trabajo en electrónica, estudió de forma autodidacta psicología y realizó una serie de investigaciones en el área de aprendizaje para los niños. Al darse cuenta del potencial que había por descubrir tan sólo en el área de la educación, empezó sus observaciones con adultos.

Después de casi 22 años de trabajo, habiendo reunido un conjunto de técnicas que había comprobado como efectivas, impartió su primer curso al público en la Universidad de Texas, en la ciudad de Amarillo en 1966. Los excelentes resultados que se alcanzaron hicieron posible el crecimiento de la metodología en Estados Unidos, y posteriormente, a partir de 1968, gracias a su hermano Juan Silva, en el resto del mundo, siendo México el primer país en impartirla. José Silva recibió un doctorado Honoris Causa otorgado por la Fundación Sangreal y fue reconocido por su investigación por *The Mind Science Foundation* en San Antonio, Texas, cuando fungía como Director el doctor Wilfrid Hahn.

El Método Silva fue pionero al incursionar en el tema de la superación personal. Cuando participé en él por primera vez, y por mera curiosidad, sus propuestas parecían fantásticas y cuando personalmente me capacité con José como instructora de la metodología en 1971, los conceptos que le escuché eran de verdad revolucionarios. Sin embargo, más sorprendente ha sido confirmar a lo largo de estos 36 años cuán acertado estaba en sus apreciaciones y propuestas.

Allá y entonces, José ya hablaba de la importancia del manejo del estrés; de la eliminación de problemas tensionales como el insomnio y las jaquecas a través de la relajación; del control consciente de los sueños; de técnicas de aprendizaje que aceleraban nuestra memoria y concentración; de la relevancia del hemisferio

derecho; de los procesos de incubación para la toma de decisiones; de los conceptos de programación en nuestro cerebro y la proyección de nuestras metas; de nuestra capacidad para voluntariamente modificar el umbral del dolor físico; de la reprogramación y modificación de nuestros hábitos; de la importancia de educar a la imaginación y el desarrollo de la creatividad y la intuición; del uso de la visualización para lograr nuestros objetivos y de manera muy importante de su aplicación para nuestra salud. Temas que se extendieron al público mucho tiempo después.

No fue sino hasta 1975 que los doctores Linus Pauling, Jonas Salk y Alvin Toffler fundan el Instituto Hans Selye para la investigación del estrés y la relajación en el Canadá. En el año 1985 en la Universidad de Stanford, Stephen LaBerge publica sus estudios sobre la conciencia de los sueños. Es hasta 1969, tres años después del Método Silva, que Paul Dennison se convierte en el promotor de la Quinesiología Educativa utilizando también la información del doctor Georgi Lozanov, creador de la Sugestopedia en 1966 y del concepto de aprendizaje acelerado para la enseñanza de idiomas, conocido como superaprendizaje. La Programación NeuroLingüística (PNL) de Richard Bandler y John Grinder aparece hasta la segunda mitad de la década de los 70's, junto con diversas técnicas de aprendizaje acelerado que enfatizan la importancia de la relajación en ese proceso.

En 1981 el doctor Roger Sperry obtiene el Premio Nobel de Medicina por su investigación sobre la especialización de los hemisferios cerebrales y la relevancia del hemisferio derecho. Es hasta 1985 cuando el psiquiatra Jonathan Winson publica su investigación sobre los procesos de incubación en el cerebro. La década de los 80's se convierte en la década de difusión sobre la importancia de visualizar para la programación de metas y es

también la época en que florecen las clínicas especializadas en el tratamiento del dolor, en las que se enseña a los pacientes técnicas de relajación y desvío de atención.

En los años 90, la «década del cerebro» en la investigación, empiezan a incluirse en cursos de administración de empresas, temas de capacitación en el desarrollo creativo y en la intuición. En esa misma época universidades de gran prestigio ofrecen cursos de espiritualidad en las facultades de medicina, en los cuales se resalta el uso de las imágenes para nuestra salud.

José Silva fue un verdadero pionero en lo que hoy resulta información cotidiana y un auténtico visionario por crear una metodología cuyo propósito es desarrollar nuestras capacidades mentales e incrementar nuestro potencial, lo que la ciencia estima es el futuro de nuestra evolución.

El trabajo de José se abrevó de la investigación de muchos y del conocimiento y sabiduría de todos los tiempos, pero su gran aportación y por la que merece un amplio reconocimiento fue crear, con una técnica de relajación propia, una conjugación extraordinaria de técnicas por vez primera asequibles al gran público.

No hace más de un año, al impartir una conferencia de introducción al curso, una persona me preguntó «¿no estará el Método Silva ya obsoleto?», le respondí invitándole a valorarlo por sí misma. Al finalizar el curso dos semanas después, fui yo quien le hizo la misma pregunta. Su respuesta fue: «¿Puede estar obsoleto el que una persona aprenda a relajarse y eliminar sus problemas tensionales? ¿Estará obsoleto el que una persona descubra su potencial, incremente su memoria, logre sus metas, desarrolle su creatividad y pueda llegar hasta recobrar la salud que tenía perdida?»

El Método Silva no sólo continúa siendo actual, sino que es el curso líder de superación personal que en México, Centro América y Panamá, área bajo mi dirección, divulga información de vanguardia y utiliza la más avanzada tecnología de punta para la presentación de su material. Ha demostrado su efectividad a través de los resultados que las personas obtienen. La razón no es mágica pues la premisa básica es el cambio de actitud, que aleja a la persona de los estados de ansiedad, y dándole un mayor sentido de control interno le permite desplegar sus capacidades de una forma más asertiva y eficiente en la solución de sus problemas, como lo comprobó la doctora Pilar Usanos Tamayo en un sólido estudio e investigación del método en la Universidad Complutense de Madrid.<sup>1</sup>

La Psicología Cognitiva y su experiencia clínica nos ayudan a comprender la razón por la cual José Silva llamó al método en sus orígenes **Control Mental** que significa mantenernos conscientes y vigilantes de nuestro pensamiento (estricto significado de la palabra *control* en nuestro idioma)<sup>2</sup>. Quien conscientemente sabe manejar sus procesos cognitivos (pensamiento, percepción, memoria e imaginación) puede transformar su conducta externa y con ello sus resultados.

Al pasar los años y por la confusión que el término *control* creaba en muchas personas, decidimos, en el área a mi cargo, modificar el nombre a **Dinámica Mental**, dando un nuevo significado a estas palabras, las cuales explicaremos más adelante.

Nuestra metodología se imparte en más de 120 países y ha sido traducida a más de 30 idiomas. Sin embargo nuestra institución no es multinacional ya que cada país o área establece sus propios lineamientos, adapta la metodología de acuerdo a las necesidades y cultura de su entorno, pero siempre respetando las técnicas en su formato original.

Después de una larga vida procurando «servir a la humanidad», como fue su lema personal, José Silva falleció el 7 de febrero de 1999, a los 84 años de edad. Tres meses de insuficiencia renal le llevaron al Mercy Hospital de la ciudad de Laredo, su lugar de nacimiento, y donde padeció, después de dos días de hospitalización, un paro cardíaco.

Le doy gracias a Dios por el privilegio de haberlo conocido y por haber andado con él buena parte de su camino. Le agradezco la visión que compartió y el tiempo prolongado, a veces acalorado, de pláticas y discusiones.

En este libro comparto contigo, amable lector, algunas de las técnicas del curso de Dinámica Mental Método Silva, creadas por José Silva; algunos ejercicios de reflexión, fruto de mis conferencias, así como el conocimiento y experiencia personal con los cuales explico y sustento mi presentación del curso. Al escribirlo rindo homenaje a un hombre sencillo que estoy segura la historia sabrá apreciar por su valiosa aportación. Espero que todos aquellos, incluyendo autores reconocidos, intelectuales, científicos y capacitadores de desarrollo humano que se han abrevado de su método, tengan la humildad y gratitud para reconocerlo.

El Método Silva es, ante todo, un método educativo, respetuoso de todas las creencias, cuyo primordial propósito es la educación subjetiva de nuestras facultades y sentidos internos. Hablar de educación es hablar de «preparar la inteligencia y el carácter»,<sup>3</sup> para descubrir en la persona toda la riqueza interior, y los dones y talentos que están ahí para mejorar su vida.

La educación de nuestra subjetividad, indispensable para nuestra inteligencia emocional, no es un ensimismamiento egoísta sino dirigir nuestro rumbo fuera del exilio de nuestra superficialidad, que nos ha enajenado y constreñido a una realidad

limitada y estrecha. Orientarnos al encuentro de nosotros mismos, entrar en nuestro propio espacio para avanzar hacia el autoconocimiento y desde ahí abrirnos a relaciones significativas y sanas con los demás y con el mundo.

Una idea tan sencilla como «conócete a ti mismo» nos resulta cada vez más ajena. Pero es dentro de nosotros mismos donde se encuentran las respuestas que tantas veces buscamos desesperadamente en el exterior.

El camino de la superación y el desarrollo humano hemos de andarlo con determinación y recordando las palabras del gran teólogo húngaro, Ladislao Boros:

**«Si nos contentamos con lo alcanzado, entonces dejamos de ser tal como Dios nos ha creado, hombres abiertos a un perfeccionamiento infinito».**



# 1

---

## ¿Qué es Dinámica Mental?

*«El único y verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos».*

ANÓNIMO

Desde hace más de 30 años me he permitido afirmar que en este mundo sólo hay dos clases de personas, las que se preocupan y las que se ocupan. Las primeras consideran que una crisis es catástrofe y las segundas reconocen en la adversidad la oportunidad. Los que se preocupan, ante los problemas, se sienten impotentes, y los que se ocupan, ante los retos, desafían a su potencial.

Nuestra capacidad para resolver problemas y mejorar nuestra calidad de vida es mucho más grande de lo que solemos pensar. La mente humana continúa siendo el gran enigma, para muchos la gran desconocida, ya que no se le pueden practicar disecciones ni ubicar en un sitio específico. Sin embargo todos reconocemos que ella es nuestro gran recurso, el gran don que Dios mismo nos ha dado para superar nuestros retos y utilizar nuestra inteligencia. Descubrir nuestra mente es descubrir lo que

nos mueve, desconocerla es lo que nos genera muchos de nuestros problemas o nos paraliza en tantas ocasiones.

¿Qué significa Dinámica Mental? Lo dinámico es aquello que produce movimiento y que se aplica a la persona que tiende a hacer o emprender cosas. En cuanto a la mente, la podríamos definir como el conjunto de facultades que hacen del ser humano un ser pensante. Desarrollar nuestra Dinámica Mental significa tener la capacidad de ejercer un pensamiento que emprende y alcanza sus objetivos.

Los seres humanos hemos logrado sobrevivir, entre otras cosas, gracias a nuestra capacidad de adaptación. Únicamente cuando generamos «movimiento», podemos generar cambio y sólo el cambio permite adaptarnos. Dinámica Mental favorece esta capacidad manteniéndonos activos en la búsqueda de nuevas alternativas y soluciones.

Para desarrollar nuestra Dinámica Mental, es decir, un pensamiento emprendedor, una forma de pensar que nos genere acción para resolver problemas y mejorar nuestra calidad de vida, necesitamos aprender a controlar la mente.

¿Qué quiere decir *control*? y ¿por qué lo necesitamos? En la introducción vimos que de acuerdo a nuestro propio idioma, la palabra *control* se refiere a ser conscientes y vigilantes, razón por la cual debe desaparecer la idea de que *control* signifique reprimir, componer o manipular, controlar nuestra mente es saber dirigir y manejar nuestros pensamientos convirtiéndolos en un proceso dinámico que nos lleve a lograr eficacia en todas las tareas que emprendemos. Sin *control* nuestro pensamiento puede convertirse en nuestro peor enemigo, alterando nuestras respuestas emocionales y en ocasiones desquiciando nuestra conducta.

Por ello es indispensable la autodisciplina, un término-concepto que suele no gustarnos, especialmente en una sociedad donde parece que la mayoría de nuestras acciones tienen como finalidad la búsqueda del placer por el placer mismo, perdiendo la perspectiva de que nuestras más genuinas satisfacciones son siempre el resultado del esfuerzo.

Dinámica Mental es el conjunto de técnicas del Método Silva que, con autodisciplina, nos da el control adecuado para convertir a nuestro pensamiento en el gran promotor de la más importante de nuestras empresas, nuestra propia vida. El control de nuestra mente nos hace posible manejar el estrés utilizando la relajación no sólo con ese fin, sino también con un propósito creativo para la solución efectiva de problemas.

A partir del manejo del estrés, la metodología nos brinda herramientas para que en un estado de reposo podamos discernir mejor, motivarnos en dirección a nuestras metas y mejorar nuestra calidad de vida a través del desarrollo de nuestras facultades mentales, incrementando el potencial interno y el de nuestra inteligencia; afirmar que podemos alcanzar estos logros, por medio de la práctica, podría parecer muy pretencioso; sin embargo, existen estudios con estricto control y plenamente validados en instituciones académicas que lo han demostrado.<sup>4</sup> Aunque ciertamente el conocido IQ (cociente intelectual) no deba considerarse como medición determinante para nuestras capacidades, lo que sí resulta relevante es demostrar que puede incrementarse en la población adulta. Esto nos obliga a recordar que nunca es tarde para seguir aprendiendo, poder cambiar, alcanzar nuestras metas y mejorar nuestra calidad de vida.

¿Son el cerebro y la mente/conciencia lo mismo? La respuesta a esta pregunta representa una de las polémicas científicas que

parece estar siempre presente. Sin embargo, las últimas décadas del siglo XX fueron inclinando la balanza cada vez más a una respuesta que parece afirmar que cerebro y mente/conciencia no son lo mismo.

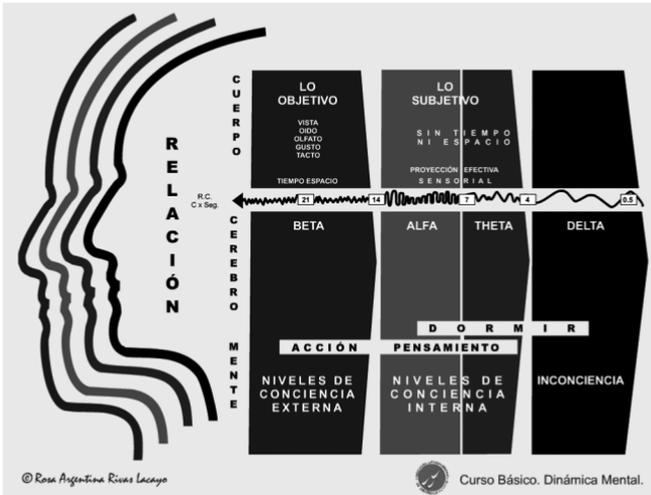
Sir John Eccles, Premio Nobel de Medicina, afirmaba: «No debemos pretender que la conciencia no es misterio», y el gran físico David Bohm, de forma más atrevida decía: «No es el cerebro el que crea la conciencia sino la conciencia lo que crea al cerebro, la materia y a todo aquello que nos gusta llamar realidad».

Independientemente de la visión que cada uno de nosotros tenga respecto a esta polémica es indudable que nuestra mentepensamiento tiene la autonomía para modificar el funcionamiento de nuestro cerebro, como se puede constatar por medio de lo que se conoce como mapeo cerebral y la más reciente investigación de las neurociencias, la neuroplasticidad que es la habilidad del cerebro para reorganizarse a sí mismo formando nuevas conexiones neuronales, a través de la actividad mental y de la conducta.

A pesar de que a la mente no la podamos ubicar, y la mayor parte de los neurocientíficos de vanguardia no afirmen más que la conciencia sea un simple subproducto de las funciones cerebrales, conocer nuestro cerebro es importante para comprender el porqué las técnicas del Método son efectivas.

Entre las muchas funciones que el cerebro realiza, una de las más conocidas e investigadas, es su producción de frecuencias de tipo eléctrico que se pueden medir a través del electroencefalógrafo, el cual nos da como resultado lo que todos conocemos como un electroencefalograma, o sea un registro de la función cerebral.

Las frecuencias cerebrales fueron descubiertas en la década de los 20's, en el siglo pasado, por un psiquiatra alemán llamado Hans Berger, considerado como el padre de la electroencefalografía.



La frecuencia más lenta que el cerebro produce es aquella que oscila de 0 a 4 ciclos por segundo y ha recibido el nombre de onda Delta; la frecuencia que oscila entre 4 y 8 ciclos por segundo es conocida como onda Theta. Una frecuencia que oscila entre 8 y 12 ciclos es la conocida como onda Alfa, llamada también Onda de Reposo, la cual ofrece un gran y especial potencial para los seres humanos. La frecuencia de 13 ciclos en adelante recibe el nombre de onda Beta, y en la más reciente investigación, a las frecuencias superiores a los 35 ciclos se les denomina ondas Gamma, las cuales no son fáciles de medir con precisión.

La frecuencia Beta de nuestro cerebro es la que predomina cuando estamos despiertos y activos. Su promedio nos revela el grado de ansiedad que podemos tener. Aquellas que oscilan por encima de los 21 ciclos denotan una ansiedad considerable en el individuo.

¿Qué relación existe entre las frecuencias del cerebro, la actividad del cuerpo y los niveles de la mente?

La frecuencia Beta está relacionada con la dimensión objetiva, es en ésta donde nos encontramos plenamente activos y nos relacionamos a través de nuestros sentidos físicos con el entorno que nos rodea, limitados por el tiempo y el espacio. En la dimensión objetiva percibimos los estímulos que llegan de fuera y que habrán de constituir nuestra base de información para determinar lo que está ocurriendo. A lo largo de nuestro día de actividad la frecuencia Beta será la dominante y hará que nuestra mente se mantenga en un nivel de conciencia exterior. En otras palabras, estamos conscientes de lo que pasa fuera pero casi siempre con un pobre contacto con lo que ocurre dentro de nosotros mismos.

Cuando en el estado de vigilia aparece una mayor producción de ondas Alfa, significa que la actividad, más que objetiva, se torna subjetiva, haciendo uso de los sentidos internos, no limitados por el tiempo y el espacio, como la memoria, la imaginación, la visualización, la intuición y la creatividad. La onda Alfa se relaciona con un proceso de conciencia interna que, aun despiertos, nos pone en contacto con nuestra interioridad. Este nivel está relacionado a la relajación, a la meditación y a la oración silenciosa.

Durante mucho tiempo se consideró que la producción de ondas Alfa implicaba un estado de «no pensar». Sin embargo hoy sabemos que a pesar de que ésta tiende a desaparecer al deslizarnos al sueño o al estar por completo alertas y despiertos, existe una región entre estos dos extremos que involucra un estado de alerta en donde la actividad de Alfa se relaciona a la actividad cognitiva, pensante.<sup>5</sup> Esto fue lo que José Silva llamó *atención interna*. La más reciente investigación comprueba que su propuesta y afirmación eran totalmente correctas.

Lo objetivo es todo lo que puedo ver, oír, oler, gustar, tocar, medir y pesar. Para que puedas seguir con la lectura de este libro

requieres de la vista y requieres también de estar en el aquí y el ahora. Lo subjetivo se refiere más a la valoración que hago desde mi percepción interna.

Con tu memoria puedes revivir el recuerdo de algo que leíste anteriormente y con tu imaginación puedes anticipar el sentimiento de expectativa por algo que vendrá. Es nuestra subjetividad la que hace posible que sin estar aquí y ahora podamos evocar emociones de sucesos pasados y anticipar sentimientos por sucesos futuros.

¿En cuántas ocasiones te has sorprendido a ti mismo sintiendo tristeza por estar rememorando algo del pasado, y en cuántas ocasiones te has sentido motivado o entusiasmado por algo que aún no ocurre pero que con la imaginación te ha creado expectativa? Lo importante de todo esto es darnos cuenta que a través de nuestra subjetividad generamos cambios físicos en nuestro cuerpo y que por ello el control que tengamos de la onda Alfa y de nuestra mente, es indispensable para nuestra propia salud física y mental.

La producción de ondas Theta en los adultos está más asociada con los niveles del dormir. Sin embargo, al igual que con la onda Alfa, ésta se relaciona con aspectos subjetivos, con niveles muy profundos de relajación y cuando es evocada consciente y controladamente nos brinda la posibilidad de manejar efectos fisiológicos en el cuerpo, como el dolor. En las clínicas médicas para el control del dolor la relajación constituye una técnica de primer orden, así como el desvío de la atención. Su propósito es capacitar al paciente para que tenga acceso a estos niveles de conciencia interna y pueda manejar de manera más eficiente su problema.

La producción de ondas Delta no está relacionada a ningún tipo de actividad con el entorno, aparece en los niveles más pro-

fundos del dormir que se relacionan con la inconsciencia y en el que habitualmente no hay actividad de sueños. Aunque se ha llegado a observar una producción de este tipo de frecuencias en algunos individuos estando despiertos y sin padecer ningún trastorno neurológico, no hay suficientes datos que concluyan una relación con algún tipo de actividad consciente y específica. El nivel Delta es de suma importancia en el dormir y en los efectos que produce favoreciendo el descanso biológico.

Si comprendemos un poco mejor la relación entre las frecuencias del cerebro, el tipo de actividad que desempeñamos y los niveles de conciencia de la mente, comprenderemos mejor los enormes beneficios que el Método Silva puede aportarnos.

La metodología nos da herramientas para manejar nuestra subjetividad a partir de la práctica de la relajación, la cual está relacionada con la producción de las ondas Alfa. En la medida en que nuestro nivel de ansiedad aumenta habrá cada vez una menor cantidad de ondas de reposo, por lo que aprender a manejar nuestro nivel subjetivo no es un lujo sino una necesidad para la vida que hoy llevamos. Este nivel, donde accedemos a una mayor conciencia interior, nos permite mejorar el exterior, ya que la calidad de nuestras relaciones con el entorno siempre dependerá de la calidad de nuestra interioridad, de lo que pasa dentro de nosotros mismos.

En el curso de Dinámica Mental se tienen propósitos generales muy claros que se concretan en la práctica a través de las técnicas que cada uno de ellos conlleva, propósitos de una gran importancia para nuestra calidad de vida.

- Conservar, fortalecer o mejorar nuestra salud.
- Potenciar nuestro aprendizaje.

- Alcanzar nuestras metas.
- Desarrollar nuestra intuición y creatividad para resolver problemas.
- Autoconocernos y descubrir una forma efectiva de servirnos y servir mejor.

## **CONSERVAR, FORTALECER O MEJORAR NUESTRA SALUD**

---

*«La naturaleza es una gran armonía en la que sólo existe un progresivo desarrollo orgánico, y la enfermedad se produce cuando se destruye esta armonía en el cuerpo».*

PARACELSO

En la actualidad resulta innegable que el estrés se ha convertido en algo potencialmente dañino para nuestra salud. Aprender a manejarlo es indispensable para nuestra calidad de vida y la única forma natural de hacerlo es a través de la relajación.

El estrés es un mecanismo de supervivencia, gracias al cual hemos logrado subsistir a través de los siglos, previniéndonos de lo que puede ser dañino, alertándonos para la acción e impulsándonos para adaptarnos. ¿Por qué entonces se ha convertido en tan gran enemigo?

Hasta mediados del siglo pasado la necesidad de adaptarnos a los cambios no era tan frecuente. Las abuelas estaban familiarizadas con la tiendita de la esquina, en la cual sus propias madres habían realizado siempre sus compras; su amistad con el tendero

era prácticamente familiar, la forma de hacer las cosas era casi siempre la misma. Para los abuelos lo aprendido en la universidad era suficiente para desempeñarse en el trabajo durante casi toda una vida con procedimientos que casi nunca cambiaban.

Ante los escasos medios de comunicación los problemas ajenos a la familia o al entorno más cercano llegaban a ser conocidos casi al mismo tiempo de haber sido resueltos.

Por otra parte la movilidad era muy relativa: se nacía, vivía y moría en el mismo lugar, y en algunas ocasiones en la misma casa. Los días eran parecidos unos a otros. Los problemas del hogar se quedaban en el hogar y los del trabajo en el trabajo. Sin televisión las familias acostumbraban a conversar durante la cena y ventilaban las inquietudes que tenían, ayudándose así a procesarlas mejor.

Hoy, en las grandes ciudades, llegar al trabajo desde la casa constituye una odisea y cuando aún no has terminado de llegar suena el teléfono para informarte de algún problema en la escuela con alguno de tus hijos o de cualquier otro incidente relacionado a tu vida personal. Por la noche, el trabajo que no fue terminado, debe ser concluido en casa, y por si fuera poco en menos de 30 minutos, a través de un noticiero, nos podemos enterar de los problemas que han ocurrido y están ocurriendo en ese mismo instante alrededor del mundo. En consecuencia la familia ha dejado de tener un espacio sano de desahogo y su comunicación se ha empobrecido. Parece ya no haber tiempo para darle a cada cosa su tiempo.

La tiendita de la esquina desapareció hace más de 20 años y desde entonces tanto su giro como su dueño han cambiado por lo menos doce veces. La tecnología avanza a una velocidad que sentimos no podremos alcanzarla. Lo que estudiamos en la universidad nunca es suficiente y los programas de trabajo cambian justo cuando ya habíamos aprendido el anterior.

Esta excesiva demanda de cambio que hoy vivimos es lo que ha convertido al estrés en un enemigo potencial. Sin embargo hablar de eliminarlo es absurdo ya que responde al mecanismo de supervivencia que realmente es. Por ello resulta necesario saber manejarlo y para lograrlo, de forma natural, es indispensable saber relajarnos, puesto que la relajación produce los efectos fisiológicos que contrarrestan los de la respuesta del estrés. Estos cambios los explicaremos con mayor detenimiento en el capítulo dos.

De nuestro estrés crónico se derivan problemas tensionales típicos como son el insomnio y las jaquecas, razón por la que es necesario aprender a utilizar la relajación para eliminarlos de manera específica a través de técnicas como son el «control para dormir®» y el «control para el dolor de cabeza®».

Aprender a tener control voluntario sobre procesos como despertar sin un reloj, o mantenernos despiertos sin estimulantes, nos dará una mayor seguridad y sensación de control interno, lo cual «le proporciona a la persona una mayor confianza en sí mismo y un mejoramiento de su personalidad».<sup>6</sup>

Es probable que muchas personas, inclusive tú mismo, sientas que regulas este tipo de procesos desde siempre y en forma natural, lo que en todo caso resulta ser lo normal. No obstante ha sido nuestra falta de autodisciplina y la dependencia cada vez mayor en lo externo a nosotros mismos lo que nos ha ido llevando a perder el manejo de estos procesos. «Control para despertar y mantenernos despiertos®» son importantes, no sólo porque nos dan un mayor control sino porque generan una mayor confianza en nuestros propios recursos, lo que favorece nuestra capacidad de manejar situaciones mucho más significativas.

También es importante para nuestra salud reconocer que los sueños constituyen una realidad para nuestro cuerpo. Todos

hemos tenido la experiencia de despertar agitados, llorando, riendo o a punto de gritar. Para nuestro cerebro las imágenes de los sueños son una realidad a la que se debe responder movilizándolo todas las respuestas fisiológicas que el cuerpo requiera para hacerlo.

La técnica de control de sueños nos ayudará a comprender el porqué despertamos de mal humor o padecemos una tristeza cuyo origen desconocemos, o nos mostramos ansiosos aun reconociendo que no hay motivos para ello. Ignorar lo que soñamos es no ser conscientes de muchos de los eventos que, aunque «soñados», están repercutiendo en nuestra calidad de vida y salud.

## **POTENCIAR NUESTRO APRENDIZAJE Y ALCANZAR NUESTRAS METAS**

---

*«La educación tiene que ver con enseñar a la gente a pensar con calidad».*

J. SEARLE

En la actualidad disponemos de una gran cantidad de teorías y recursos para el aprendizaje acelerado. Independientemente del nombre que reciban, todas expresan la importancia que la relajación tiene en estos procesos, así como la relevancia de un acertado uso de la imaginación y visualización.

Las técnicas del Método nos dan una mayor capacidad de concentración y habilidad para enfocar nuestra atención, lo cual es imprescindible para un aprendizaje efectivo así como para el desarrollo de una mayor retentiva.

A través de ejercicios para agilizar nuestra memoria, utilizaremos una técnica que nos facilite recordar lo que leemos y lo que escuchamos, así como una respuesta más eficiente ante situaciones de examen. Aun para aquellos de nosotros que no estamos más dentro de la escolaridad formal, la vida siempre nos exige dar respuestas que dependen de SABER manejar nuestra información. De nuestra genial capacidad para aprender es de lo que trataremos en el capítulo cuatro.

Para alcanzar nuestras metas la capacidad de programación es indispensable. ¿Qué es programar? Tan simple como dar información al cerebro, algo que de manera constante hacemos, consciente o inconscientemente. Cada una de las cosas que nos decimos a nosotros mismos así como cada una de las «películas» que proyectamos en nuestra mente son información que el cerebro procesará casi de manera literal.

Entonces habría que preguntarnos ¿qué clase de información le damos al cerebro? Si se trata de alcanzar nuestros objetivos hemos de ser conscientes del tipo de mensajes que nos reiteramos y el cómo algunos de ellos sabotean nuestros propios esfuerzos. Aún más importante es reconocer que la programación interna, la que realizamos a nivel subjetivo, es la que mayor impacto tendrá en nuestros resultados.

El Método nos ofrece técnicas de programación de metas y objetivos que nos ayudan a utilizar el potencial de nuestra subjetividad, desarrollando así nuestra capacidad de visualización e imaginación, lo que resulta indispensable para que nuestras acciones favorezcan eficazmente nuestros resultados.

Cada uno de nosotros utilizará estas herramientas de manera diferente, puesto que nuestros objetivos siempre serán distintos. Habrá quien las use para mejorar sus ventas, otros su autoes-

tima, otros su rendimiento profesional, su salud, sus relaciones interpersonales o para conseguir hablar en público más fluidamente.

Por otra parte Dinámica Mental nos ofrece una técnica que nos facilitará la toma de decisiones, lo cual no sólo nos ayudará a discernir la mejor opción ante una disyuntiva, sino que también nos permitirá utilizar las habilidades del hemisferio derecho, como la intuición, para llegar a la solución correcta cuando sentimos que no hay alternativas.

La metodología nos proporciona también, por medio de la relajación y el enfoque de nuestra atención, una técnica que nos brinda la capacidad de controlar el dolor físico que puede producirse cuando padecemos algún trastorno de salud o un accidente, como lo explicaremos ampliamente en el capítulo cinco.

Dentro del tema «programación de metas» abordaremos también la técnica de «control de hábitos®», comprendiendo cómo es que los adquirimos y de qué manera podemos cambiarlos.

A pesar de que algunas personas puedan sentirse como esclavos de sus hábitos, éstos siempre dependerán de nuestra propia voluntad. La técnica que se presenta en el curso, aunque enfocada de manera especial a los hábitos de fumar y comer, puede ser utilizada para erradicar o modificar cualquier hábito que la persona desee, incluyendo los mentales como son la impuntualidad o el desorden.

Todo hábito no es más que la respuesta automatizada a un comportamiento que hemos repetido muchas veces y por tanto que nosotros mismos hemos creado. Puesto que tú mismo creas tus hábitos, tú mismo los puedes cambiar.

## DESARROLLAR NUESTRA INTUICIÓN Y CREATIVIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS

---

*«El hombre se ha de reinventar cada día».*

JEAN PAUL SARTRE

Las fases del curso dedicadas al desarrollo de la intuición y de la creatividad marcan algo único y exclusivo de nuestra metodología. Forman parte de la aventura de autoconocernos y de descubrir habilidades que no creíamos tener.

Durante el curso se realizan una serie de ejercicios que nos ayudan a desarrollar el control de la imaginación, con lo cual podemos convertir a nuestro más grande distractor en el mejor aliado para que, guiada por nuestra voluntad, nos brinde alternativas creativas en la solución de nuestros problemas. La imaginación es la facultad de la cual depende tanto la intuición como la creatividad.

Solemos pensar que la intuición es una facultad extra o una simple curiosidad en algunas personas. De igual forma asociamos a la creatividad con los personajes históricos o de actualidad dedicados a la ciencia, el arte o la inventiva.

En realidad sin la intuición los seres humanos no podríamos evolucionar, ya que todo progreso se debe en sus inicios a una «hipótesis», o sea, a una conjetura intuitiva. Tanto el científico como el ama de casa requieren de la intuición para determinar por dónde debe atenderse una situación cuando aún no hay datos «duros» que lo indiquen.

Tristemente muchos de nosotros no hemos aprendido a re-

conocer el lenguaje de nuestra intuición y por ello la comprobación de sus aciertos. Hacía el final del curso, a través de ejercicios prácticos, adquirimos la confianza para seguirla explorando y utilizarla en nuestra vida diaria.

Por otra parte en cualquier tipo de trabajo u oficio en que nos desempeñemos, la creatividad es y será la capacidad que nos permita dar nuevas soluciones a problemas añejos y descubrir las necesarias para los retos nuevos.

El Principito decía que: «Debemos florecer donde hemos sido plantados». Es por ello que nuestra creatividad siempre habrá de expresarse de manera diferente de acuerdo a las necesidades que cada uno de nosotros tiene. Así como para un artista su creatividad se muestra en una nueva obra, para el que maneja un taxi en la ciudad de México su creatividad se mostrará al ser capaz de optar por diferentes rutas que lo salven a él y a sus pasajeros de los embotellamientos y manifestaciones que paralizan la actividad de tantos durante una buena parte del día.

En palabras sencillas la creatividad es lo que nos permite resolver problemas en la situación en que nos encontramos, de acuerdo a lo que hacemos y a lo que anhelamos alcanzar.

## AUTOCONOCERNOS Y DESCUBRIR UNA FORMA EFECTIVA DE SERVIRNOS Y SERVIR MEJOR

*«Todos confunden los límites de su propia visión con  
los límites del mundo».*

ARTHUR SCHOPENHAUER

Con mucha frecuencia creemos que el mundo y sus posibilidades están restringidos por nuestros propios límites. «Si yo no puedo, seguro el otro tampoco». La única manera de ampliar ese horizonte es cerrar los ojos y mirar hacia dentro, donde podremos descubrir el extraordinario potencial que en realidad poseemos y que está más allá de las limitaciones que nos hemos autoimpuesto.

La práctica de interiorización que el método nos ofrece nos lleva a explorar el camino del autoconocimiento, ampliando así nuestra conciencia, desarrollando una autodisciplina eficaz y promoviendo una auténtica motivación que nos impulse a ser siempre mejores.

La maravillosa experiencia de autodescubrimiento expande nuestras posibilidades y despierta en nosotros la vocación de servicio que todos compartimos. El área de la salud se convierte en una primera experiencia que nos motiva a la alegría de la solidaridad.

Hacer uso de nuestras capacidades internas para mejorar nuestra salud y en muchos casos revertir un diagnóstico fatalista, o para acompañar y ayudar a otra persona a sanar, fue en su momento una idea que aparentaba ser únicamente fantasía. El tiempo y la investigación médica<sup>7</sup> han comprobado no sólo la efectividad en resultados, sino la importancia que tiene para todos capacitarnos en tales habilidades.

Dinámica Mental Método Silva nos brinda, a través del manejo creativo de nuestra imaginación, la capacidad de poder ayudarnos a nosotros mismos y a todo aquel que necesite de nuestro apoyo, mejorando así la calidad de vida para todos.

La psicología de la segunda mitad del siglo XX ha apuntado que la gran preocupación de su quehacer es el vacío existencial,

que se debe a una falta de conciencia de los valores que ayudan a sostener la vida y a una terrible carencia de motivación personal, pero nadie puede «movernos» más que nosotros mismos, impulsados desde nuestra interioridad.

Despertar a ti mismo y descubrir el papel que tu mundo interior desempeña en tu motivación, así como en la empatía en tu trato con los demás, abre un caudal de habilidades personales que no sospechábamos tener, reconociendo que nuestros mejores recursos, antes de llegar a la razón, surgen de la riqueza de nuestra subjetividad.

Nuestro pensamiento es el gran modulador de nuestras emociones y depende por entero de nosotros mismos. ¿Por qué entonces te descubres a ti mismo tantas veces pensando en lo que no quieres pensar? El control de tu mente no es un concepto o aprendizaje «de moda» es en realidad una necesidad permanente para convertirte en el verdadero arquitecto de tu propio destino.

Todos pensamos, pero lo importante es SABER PENSAR con calidad, ya que de ello depende la calidad de nuestra vida. Por esto la educación subjetiva, de la cual nuestro Método es pionero, es probablemente la más importante de todas las formas de educación.

No es posible en tan sólo un poco más de 400 páginas exponer todas y cada una de las partes de nuestro curso, tanto a nivel de la información como de las técnicas, pero en cada uno de los siguientes capítulos encontrarás recursos que te permitirán iniciar la práctica y obtener resultados y, sobre todo, cuentas con el ejercicio básico de relajación que se incluye en la web [www.rosaargentina.com](http://www.rosaargentina.com), el cual constituye el cimiento más importante para edificar nuestra Dinámica Mental.

Independientemente de la razón que cada uno de nosotros tenga para desear superarse, todos anhelamos ser felices, lo importante es recordar, como afirmaba el poeta Paul Claudel que:

**«La felicidad no es el fin, sino el medio de la vida».**

Siempre postergamos la felicidad sin darnos cuenta de lo que en realidad es, una manera de ver el mundo y de vernos a nosotros mismos, que independientemente de las circunstancias, nosotros podemos manejar desde nuestra interioridad.

Con la lectura de este libro inicias un camino que habrá de vislumbrarte el verdadero potencial que posees, dándote cuenta de que Dios ha puesto en ti todo lo que necesitas para resolver tus problemas, pasando de la preocupación a la ocupación, de la reacción a la pro-actividad, brindándote a ti mismo la oportunidad de autodescubrirte y de aprender a ser y estar siempre «mejor, mejor y mejor».