

3

MANDAMIENTO 1.º

DISFRUTA EL MOMENTO

*Vive cada momento de tu vida como si fuera el único
del que dispones para ser feliz y trata de entenderte.
Luego devuelve ese momento a los demás
y lo entenderás mejor.*

PROVERBIO CHINO

Hay dos clases de personas: las que van por el mundo con la copa llena y las que buscan que algo o alguien se la colme.

¿Y tú? ¿Sales a dar o a recibir? Si quieres convertirte en la adición de las mujeres, sé como el sol. No esperes que otro planeta te dé calor: génralo tú. Desarrolla la capacidad de autoestimularte y, antes o después, otros caerán en tu órbita. Para llevar a estados maravillosos a las mujeres de tu vida, primero debes adquirir la capacidad de producir endorfinas en tu propio cerebro.

A fin de cuentas, un *Ganador* se conquista a sí mismo. Antes de poseer el mundo y sus mujeres, ha aprendido a ser dueño de sus propias emociones. Por eso, saborea lo que quiera que la vida le ofrezca. No necesita comedias, porque la mayor comedia discurre en su interior. Tampoco le hace falta que lo inviten a fiestas. La fiesta la va creando él por donde pasa.

Ella: ¿Cómo te dejas?

Tú: Guíate por tu instinto. Déjame... Muy guapo.

Ella (*con risitas*): ¿Muy guapo? ¿Cómo de guapo?

Tú: Arrebatador.

Ella: ¿Ah sí? ¿Y cómo se hace eso?

Tú: Escucha a tu corazón. Cuando veas que se te acelera el pulso, es que vas por el buen camino.

Ella: (*más risas*).

Tú: Si en algún momento te da un paro cardíaco, significa que has dado justo en el clavo.

Ella: Oye, creo que ya estoy a punto de desmayarme...

Tú: Con sentido no estás del todo mal.

Ella: Eso solo lo dices para que te corte bien el pelo. De todas formas, tranquilo, creo que podré controlarme.

Tú: Mejor así. Cada vez que le hago el boca a boca a alguien me acaba pidiendo matrimonio.

Ella (*entre carcajadas*): Pero... ¡serás...!

Tú: Un inconsciente... un inconsciente...

Ella: ¿Y eso?

Tú: Hasta ahora ninguno de esos matrimonios ha funcionado.

Ella (*con una sonrisa pensativa*): No creo que busques matrimonio. Los tíos solo vais a por una cosa.

Tú: Bueno, a veces es la cosa la que viene a por nosotros.

Ella (*carcajadas*): Sí, eso también es verdad...

Por supuesto, nada está exento de riesgos. Distráela demasiado y a la peluquera puede irsele la mano. Si no quieres llevarte un trasquilón, modérate. Pero seguro que captas la idea. El mensaje —repetámoslo— es que disfrutes del momento. Aun cuando ella no lo hiciese, al pasártelo tú bien consigues activar su *Punto GG*. Es decir, va a percibirte mucho más *Ganador*. Y también va a sentir más que te ha *Ganado*.

¿Por qué pasarlo bien te hace parecer más *Ganador*? Porque si no disfrutas interactuando con ella significa que lo haces a la fuerza. Y ¿quién hablaría con chicas a la fuerza? ¿Un *Ganador* capaz de elegir compañía que le estimula y divierte o un perdedor sexualmente desesperado?

Si estás amargado, triste o aburrido, ella va a interpretar que te has acercado a ella porque eres un perdedor hambriento de compañía femenina. Si te diviertes, en cambio, va a resultar más fácil que te perciba como un *Ganador* con sus necesidades sexuales cubiertas. Un hombre que, cuando habla con una mujer, lo hace simplemente porque le apetece. Es decir, desde la abundancia sexual y no desde la desesperación.

Al mismo tiempo, al divertirse, le ayudas a percibir que te está ganando. Se dirá: «Debo estar haciendo algo bien para que se divierta tanto conmigo. Está claro que este chico disfruta de mi compañía y que ve en mí algo más que un cuerpo. Decididamente, estoy hecha toda una conquistadora».

Pásalo bien a su lado y, solo por ello, se sentirá especial por la forma en que logra estimularte.

CÓMO DISFRUTAR DEL MOMENTO

Ahora bien, ¿cómo disfrutas del momento? Lo cierto es que hay infinitas formas de hacerlo y te animo a explorar las tuyas. Mi receta personal se basa en dos habilidades básicas:

- Controla tu estado.
- Controla tu atención.

Controla tu estado

Para mí, la capacidad de dominar tus estados emocionales se sostiene sobre tres pilares:

- tu sistema de creencias, valores y actitudes;
- tu diálogo interno y representaciones mentales y
- tu fisiología.

No te preocupes si alguno de estos términos te resulta un poco extraño todavía. Es normal. Sin embargo, todos los puntos tienen que ver con cosas que forman parte de tu día a día.

a. *Tu sistema de creencias, valores y actitudes*

Tu sistema de creencias, por ejemplo, no es más que aquello que te parece cierto del mundo, de las mujeres y de ti mismo. Pensamientos como: «A las mujeres solo les atraen los chicos guapos o ricos» o «Ellas están menos interesadas en el sexo que nosotros» o «No se me da bien interactuar con extraños» podrían formar parte del sistema de creencias de un hombre que aún no ha aprendido a exprimir su potencial con las mujeres. En suma, un *Atrapado*. Una persona con pocas opciones y de reacciones predecibles:

Ella: Vienes a ligar, ¿verdad?

Atrapado (*mal*): No. Disculpa. Ya me voy.

Alguien, en cambio, convencido de cosas como «Cuanto más tiempo pasa cerca de mí, más le pongo» o «Las mujeres son criaturas extremadamente sexuales, especialmente conmigo» o «Es divertido ver cómo las que me ponen mala cara acaban colgándose por mí» vivirá su relación con el universo femenino de una forma muy distinta.

Alguien así va a disfrutar del impacto positivo que estas creencias ejercen sobre su estado y, por consiguiente, no dudes de que lo harán también sobre su atractivo.

¿A cuál de esos dos hombres quieres parecerle? ¿al que reacciona de forma predecible y se va con el rabo entre las piernas? O a este:

Ella: Vienes a ligar, ¿verdad?

Tú: Con una sonrisa, todo es negociable.

Desarrolla creencias que jueguen en tu favor y no en tu contra. Recuerda que, tanto si crees que puedes tener un gran éxito con las mujeres como si no, estás en lo cierto.

En el «Mandamiento 4.º Créetelo», profundizaremos más en el poder que tus creencias tienen para afectar tu entorno al tratar de la *ley de la realidad dominante*.

Vamos a dedicarnos ahora a tus valores, aquellas cosas que te parecen importantes en la vida. Por ejemplo, la salud, el amor, la riqueza, la sinceridad, la valentía, el compañerismo, la fuerza de voluntad, el conocimiento, el vitalismo, etc. Al igual que las creencias, varían de persona a persona, pues no todo el mundo valora las mismas cosas ni tampoco lo hace en la misma proporción. Y, por supuesto, en función de los valores que abracés vas a experimentar unos estados u otros. A la larga, van incluso a condicionar tu destino.

Si un valor fundamental para ti es la inmediatez de la recompensa, lo que termine ocurriendo esa noche va a pesar sobre tu humor como el mochilón con el que te hacían cargar en el colegio. Y, cualquier resultado no deseado, puede hacer que te vengas abajo.

Si en cambio otorgas mayor importancia al «Kaizen: mejora constante», puedes disfrutar incluso de la reacción negativa de esa chica que te gusta por cuanto te brinda valiosas enseñanzas y oportunidades de perfeccionamiento. Si otro valor básico en ti es expresar la vida al máximo, tu vitalismo se filtrará en cada una de tus actitudes, gestos y, por supuesto, estado anímico. Ellas lo notarán y, solo por ello, te percibirán como si tuvieras el pene más grande.

Hablemos ahora de tus actitudes, es decir, de cómo decides pensar y comportarte en cada momento, en ocasiones de manera consciente y otras no tanto.

Ante una circunstancia indeseada puedes tomar la resolución de ver el lado divertido y aprender una lección de ello, pero también puedes optar por compadecerte, frustrarte, enfadarte, etc.

Para entenderlo mejor, toma el clásico ejemplo del boxeador. Estás en el quinto asalto y el campeón ya te ha derribado varias veces. Tienes dos formas de enfocararlo.

- Enfoque A: decides que eres un pésimo rival, al que no hacen más que tumbar. La próxima vez que muerdas la lona, ¿por qué levantarte?
- Enfoque B: te decantas por creer que eres un boxeador excepcional que no deja de levantarse. Tu voluntad de acero terminará por aplastar cualquier rival. La próxima vez... No. La próxima vez no serás tú el derribado.

¿Cómo crees que tienes más posibilidades de ganar el combate? ¿Si eres el boxeador que no para de caer o si eres el boxeador que siempre vuelve a levantarse¹?

Para el *Atrapado*, ambos son el mismo boxeador contemplados desde ángulos diferentes. El *Ganador*, en cambio, entiende que se trata de boxeadores con destinos diferentes. Y se reconoce a sí mismo en el segundo. Y ellas también.

Las mujeres saben diferenciar perfectamente entre ambas actitudes. Una les baja la libido; la otra, les atrae. No hace falta que te diga cuál es cuál, ¿verdad?

A partir de ahora, adopta contigo mismo el compromiso de sacar lo máximo de cada interacción, tanto en términos de diversión como de aprendizaje. Y, ya que estamos, sácale también el jugo a tu propia soledad. Pásalo en grande también cuando nadie te vea. Presta atención a lo que te recrea o inspira. Conviértete en un estudiante de tu propia diversión. Hagas lo que hagas y estés con quien estés, acostúmbrate a preguntarte: ¿cómo podría hacer esta situación más estimulante?

Quizá al principio no obtengas buenas respuestas. Aun así, haz de dicha pregunta un hábito. Un hábito que, ya te he dicho, debe manifestarse tanto cuando te encuentras acompañado como solo. La cuestión es que la búsqueda de la diversión se convierta, cada vez más, en una actitud cotidiana.

Ahora que ya sabes más sobre creencias, valores y actitudes, ¿recuerdas cuál era la segunda clave para controlar tu estado? Estoy a punto de hablarte de ella.

b. Tu diálogo interno y representaciones mentales

El diálogo interno hace, sobre todo, referencia a cómo te hablas a ti mismo. ¿Te dices frases de ánimo como: «¡Venga, es pan comido!», «¡Muy bien, bonito, si lo sigues intentando así el mundo es tuyo!», «¡Pero cómo es posible que mole tanto!» o por el contrario te hablas en un tono aplastante y destructivo?: «Ya la has vuelto a

¹ En la PNL —Programación Neurolingüística— este cambio en el sentido recibe el nombre de *Reencuadre de significado*.

cagar», «Ya sabía yo que esto no podía salir bien» o «Si es que, el que es un negado como yo, lo será siempre»?

Quizá creas que eres de esas personas que no se hablan a sí mismas. Pues bien, tengo noticias para ti. Lo haces. Aunque no seas consciente de ello, lo haces. La mejor forma de sacar dicho diálogo al exterior es escribir un diario. Hacerlo te obligará a ir plasmando en el papel cuanto te venga a la mente. Gracias a ello podrás, progresivamente, detectar aquellos términos y tonos en los que piensas y ganar mayor control sobre ellos.

Y presta atención a las expresiones que usas con los demás. Pues aquello que aflora en tu boca, no es sino el reflejo del silencioso riachuelo de palabras que discurren por las profundidades de tu ser.

Reemplaza respuestas como «Tío, no imaginas el día de mierda que he tenido. Estoy hasta los mismísimos de todo. Me voy a la cama para olvidarme del mundo», por otras del tipo: «Tío, no imaginas lo didáctico que ha sido mi día. Tanto, que quiero descansar».

Otro consejo es que te hables más. Hacia adentro. Hazlo con esa voz atronadora, poderosa y masculina que, cargada de complicidad, apuesta al cien por cien por ti. La que te anima a seguir mejorando pase lo que pase. Si va a motivarte más, también puedes servirte de una voz femenina, sexy e irremisiblemente enamorada de ti.

Puede que te cueste. Quizá al estudio de sonido de tu mente le falte un poco de rodaje, pero no importa. Háblate en voz alta si es preciso. Eso sí, procura que no haya gente delante.

Personalmente, no soy un buen ejemplo. A veces me han parado por la calle dialogando solo. Y eso que mis voces abarcan desde mis ex novias y Son Goku en plena transformación a los Teleñecos, pasando por Bugs Bunny y los Pítufo. Un día incluso me sorprendí hablando frente al espejo con los ademanes del presidente Obama.

Dediquémonos ahora a representaciones mentales.

Se trata de la ampliación natural de tu diálogo interno. Es decir, ¿por qué limitarnos a las palabras y tonos? ¿Por qué no acompañarlos con música? ¿Y si nos zambullimos en el colorido y brillante mundo de la imagen? ¿Le añadimos sensaciones, olores y sabor?

Tus representaciones mentales son las imágenes, sonidos y demás percepciones que reproduces en tu mente y el modo en que lo haces. O sea, tu «película interior».

Dicha «película» la vives en tres modalidades: visual, auditiva y kinestésica. Esta última incluye todo lo que se refiere a sensaciones —tacto, olfato y gusto—, además de las emociones.

La importancia de esta sucesión de cortometrajes mentales estriba en el enorme impacto que tiene sobre tus emociones, las cuales variarán en función de lo que en PNL (Programación Neurolingüística) se conoce como submodalidades o matices de cada modalidad.

Por ejemplo, una representación mental te afectará mucho menos si las imágenes que ves en tu cabeza son en blanco y negro, pequeñas, borrosas, estáticas —como fotografías—. Sin embargo, las sensaciones serán más intensas con imágenes dinámicas, grandes, nítidas y de colores vivos. Si la «película» también incluye sensaciones táctiles, olfativas y gustativas, su carga emocional aumentará aún más. Y también lo hará en la medida en que te metas dentro del personaje y percibas las cosas como las percibiría él —representación asociada— en lugar de verlas como un espectador —representación disociada.

Sabiendo esto, la próxima vez que te venga a la mente aquella escena de un pasado desagradable, ¿qué vas a hacer con ella? Pon que son las imágenes de tu novia dejándote por otro o las de aquella chica que jamás te hizo ni caso. Pues bien, te recuerdo que en tu cabeza tienes el mejor programa de edición de imágenes, audio y sensaciones jamás creado. Así que... ¿cómo vas a «editar» dicha película?

Las posibilidades son infinitas. Convierte la escena en una sucesión de fotos roídas y mugrientas, color sepia, sin fuerza ni vida. O haz que tu ex novia cobre el tamaño de un garbanzo, de movimientos desesperados, con la voz aguda y débil que tendría un mosquito. Transfórmala si quieres en un dibujo animado o una caricatura. Haz que sea un garabato que intenta, sin éxito, afectar las emociones de ese gigante atronador: tú. A ella píntala borrosa, desenfocada, apagada o gris; y a ti, resplandeciente como la cegadora luz del sol.

Si en lugar de un mal recuerdo se trata de recrear un triunfo pasado o futuro, seguramente te interesa usar colores intensos y nítidos, imágenes dinámicas de gran tamaño, sonidos envolventes de

sala de cine, sensaciones táctiles, olores y sabores. Es probable, además, que quieras —y te convenga— zambullirte en dicha vivencia en lugar de limitarte a verla desde la butaca. Y no te cortes con los efectos especiales.

Al tratarse de tu propio espacio virtual también puedes decidir qué escenas se proyectan y cuáles no.

Por ejemplo, puedes recrear un corto en el que esa chica que tanto te gusta se ríe de ti mientras otro tío le da un buen repaso. Es la receta ideal para minar tu confianza y torturarte. Pero tu estado variará por completo si reemplazas dicho archivo por otro de alta definición en el que la heroína aparece masturbándose en su humeante jacuzzi con un consolador marca... TU NOMBRE.

No sé si me explico. Es tu propia mente. Tú tienes el poder y... ¡es gratis! Juega... Juega con tu película interior. Observa las emociones que te provoca cada cambio y lleva a cabo tantos ajustes como sea necesario. Hazlo hasta que des con las emociones que te gustaría asociar a cada recuerdo o visualización futura.

Hablemos ahora del tercer pilar a la hora de controlar tu estado.

c. Tu fisiología

Tu fisiología se refiere a tu postura, tensión muscular, ritmo de la respiración, velocidad a la que te mueves, etc. La importancia de este factor reside en que, si bien la mayoría de nosotros tiene claro que es consecuencia directa de nuestros estados emocionales, muy pocos somos conscientes de que también es su causa.

Repitámoslo: la vía que comunica tus estados con tu fisiología es de doble sentido. O sea, todos damos por sentado que cuando estamos contentos tendemos a hablar más rápido, movernos con más energía, caminar más erguidos, mirar a los ojos de la gente, sonreír, etc. Sin embargo, ¿sabías que si ajustas tu cuerpo a estos parámetros muy pronto empezarás a sentirte alegre y de buen humor? Nuestro lema «Haz como si lo fueras hasta que lo seas» se inspira en este mismo principio.

Como simple experimento, prueba a morder un boli con las muelas de forma que este te deje una especie de sonrisa forzada.

Simultáneamente, adopta una postura erguida, saca pecho y alza la barbilla. Empieza moverte y respirar con energía y dinamismo. Y al cabo de un par de minutos siguiendo estas instrucciones, intenta sentirte triste o abatido. No es tan fácil, ¿verdad?

La explicación se encuentra en tu poderosa mente subconsciente. Con una capacidad de procesamiento cientos de miles de veces mayor que la de tu mente consciente, es la encargada de controlar casi todas tus funciones físicas, emocionales y mentales. Además, no se le escapan las cosas.

Ella está siempre al tanto de cómo te mueves, respiras, parpadeas. No se le escapa ni tu postura, ni tu pulso ni esa sensación de satisfacción cada vez que terminas una tarea que te has propuesto. Gracias al proceso conocido como *propiocepción*, registra el movimiento de cada músculo, por leve que este sea.

¿Recuerdas aquel pajarito que se lo contaba todo a tu mamá? Pues bien, tu mente inconsciente es tanto ese pajarito como tu mamá. Ella te espía, pero también te premia o te castiga. Ella lo computa todo, extrae conclusiones y obra en consecuencia. Por eso, ya es hora de que —solo o acompañado— cuides de tu fisiología.

Nada de hombros caídos ni de espaldas encorvadas. Respira profunda y relajadamente, como lo harías cuando disfrutas de un spa.

Olvídate de ceños contraídos o mandíbulas tensas en tu cara. Que predomine la expresión de cuando te hacen un masaje o una mam... Perdón: que adoptes gestos propios de una persona que se encuentra a gusto.

No dejes que tu boca se seque. No permitas que ninguna parte de tu cuerpo se acelere. Si te mueves a gran velocidad le estás diciendo a tu mente subconsciente que existe una amenaza: hazlo con calma y aplomo para comunicarle todo lo contrario. Los tics sobran, igual que cualquier clase de tensión.

Observa a tu gato o, si como yo no tienes, al de tu vecina. ¿Cómo anda el tío cuando se siente a sus anchas? Y ¿lo has tocado cuando descansa? Cada uno de sus músculos está flácido como un calcetín. Él sí que sabe, ¿verdad?

Con esto ya tienes claro cómo usar tu fisiología para experimentar emociones positivas. En el próximo «Mandamiento 2.º Impón tu

presencia» te explicaré qué fisiología y lenguaje no verbal van a hacerte más atractivo para ellas. Y en el «Mandamiento 4.º Créetelo», aprenderás formas de aprovechar este principio para adquirir mayor confianza en ti mismo.

Pero no nos adelantemos; primero ocupémonos de la otra habilidad básica para poder dominar por completo este primer mandamiento.

Controla tu atención

¿Recuerdas el mandamiento? Dice: «Disfruta el momento». A poco que pienses te darás cuenta de que el mandamiento tiene dos partes. Disfrutar es la primera. Ser capaz de experimentar el momento presente es la segunda. O sea, para disfrutar «el momento» es necesario saber «vivir en él».

El problema es que, incluso cuando hablamos de personas que experimentan emociones positivas en un momento dado, muchas de ellas disfrutan de «un» momento, pero no «del» momento presente. No de ese que están viviendo.

Rememoran experiencias pasadas, se deleitan imaginando el futuro o simplemente lo pasan bien extraviándose por los laberintos de su conciencia. Pero apenas se fijan en el entorno que los rodea. Se abstraen de él.

Salvo al Dalái Lama y cuatro más, esto nos ocurre a casi todos. La inmensa mayoría de nosotros pasamos la casi totalidad de nuestra existencia alejada del presente. «Congela» tu conciencia en un momento dado. Si te pareces a mí, descubrirás que quizá se encuentra deambulando por el pasado, proyectando futuros o atrapada en razonamientos abstractos. Todo menos percibir lo que te rodea y apreciarlo plenamente.

Pues bien, como ya te he anticipado, para cumplir con el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento», no basta con que te generes emociones óptimas. Te voy a pedir un poco más. Aparte de disfrutar, vas a poner todos tus sentidos en lo que te rodea. Vas a zambullirte en el presente.

Conozco personas capaces de «montarse su película» y pasárselo bien en cualquier situación. El problema es que pagan un alto precio al permitir el paso solo a las emociones que desean: aislarse del entorno. Tú no vas a ser una de ellas.

Yo sí lo fui. Cuando la información que me proporcionaban mis sentidos no se ajustaba a la fantasía interior en la que me encontraba cómodo, simplemente me desconectaba del entorno. Sin embargo, la vida no es una partida de solitario. La seducción, mucho menos.

Entonces, ¿por qué lo hacía? Porque cuando no me recluía en mi feliz mundo interior acababa deprimiéndome o poniéndome nervioso. Esto me hacía prestar más atención a mi estado que al de la mujer o las circunstancias externas. Dicha actitud fomentaba mi fracaso social, el cual, a su vez, reforzaba mi deseo de aislarme. ¿Aprecias el círculo vicioso?

A día de hoy ya no me suelo poner nervioso. Pero tan pronto como abro los poros de mi percepción, estos se ven anegados por el atractivo de la mujer que tengo en frente. En ocasiones su belleza me distrae, cosa que a veces no me ha permitido prestar tanta atención al momento como yo quisiera. No caigas en dicho error. Conviértete de nuevo en un mocosito y presta atención a cada detalle, a cada bit de información que te suministran los sentidos.

Claro que, ¿es esto tan fácil? Para lograrlo, observa tu respiración y, de paso, hazla tan diafragmática como sea posible: al llenar de aire los pulmones, asegúrate de que es tu estómago —y no tu pecho— el que se hincha.

Toma conciencia del contacto que tus pies hacen con el suelo, de tu postura o de la sensación que la brisa genera en tu piel. Date cuenta de los sonidos que te envuelven. Presta atención a los olores y al sabor de tu propia saliva. Pasea las pupilas por el entorno y reverencia la increíble complejidad del universo en movimiento que te envuelve. Repara en que hay imágenes frente a ti, pero no subestimes la información que te llega a través del rabillo del ojo.

Habita en cada átomo y en cada onda del lugar y momento en que te encuentras. Convierte todo tu ser en percepción pura. Reside en tu entorno. Existe en el momento. Abre los poros. Sé ninja.

¿Ya? Fantástico. No dejes de practicar. Ejercita este hábito y muy pronto una realidad oculta a la mayor parte del mundo se desplegará ante ti para ofrecerte un universo de privilegios y oportunidades.

LA MADEJA DE CONEXIONES CAUSALES

Ya conoces los elementos que, a mi juicio, más pueden ayudarte a cumplir el primer mandamiento.

Ahora quiero pedirte que repares en la interconexión causal que existe entre ellos. A poco que reflexiones, te darás cuenta de cómo interactúan entre sí, reforzándose o debilitándose.

Si, por ejemplo, tienes la «creencia» de que cada día puedes aprender a ser más atractivo para las mujeres, te va a resultar más fácil abrazar el valor del «Kaizen: mejora constante». En cambio, alguien convencido de que la chispa con las mujeres se tiene o no se tiene, ¿cómo va a valorar el aprendizaje de la seducción?

Por otra parte, si valoras tu capacidad de superación, esta te va a embarcar en una actitud la cual te permitirá cosechar resultados que, a su vez, fortalecerán la creencia de que aprender a mejorar tus habilidades seductoras es fácil y gratificante.

Pon ahora que tu actitud es la de divertirse. ¿No crees que lo vas a conseguir más y mejor si eres capaz de centrar tu atención en el momento que si desconectas y te marginas de cuanto te rodea?

Paralelamente, adoptar la fisiología propia del estado que deseas alcanzar —en ocasiones te interesará que sea más relajada y en otras más dinámica— te llevará a que tus representaciones mentales y tu diálogo interno sean más aptas para disfrutar del momento.

En realidad podemos hablar de una auténtica madeja de interconexiones causales entre tus creencias, valores y actitudes, tu diálogo interno y representaciones mentales, tu fisiología y tú atención.

Y los vínculos no acaban aquí. Aparte de las interacciones internas entre los elementos del «Mandamiento 1.º Disfruta el momento», este también forma con los otros nueve una especie de red cuyas partes se refuerzan entre ellas.

Por ejemplo, el estrés y la presión son, en la medida en que te impiden relajarte, enemigos mortales de la diversión. Por suerte, puedes abatirlos desde ya. Para lograrlo te hará falta:

- Encontrarte a gusto, cómodo, en tu medio.
- Sentirte relajado sin esforzarte más de la cuenta.
- Que no te afecte demasiado el resultado.

Esto te animará a tener muy en cuenta el «Mandamiento 9.º No te esfuerces» y el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale».

Tanto y de tantas formas se afectan unos a otros los mandamientos y elementos de cada uno de ellos, que podría escribir todo un libro al respecto.

CÓMO TRABAJAR EL PRIMER MANDAMIENTO

Volviendo al mandamiento presente, este va a ser, por el momento, mi único consejo:

- Mientras interactúas con ella o su grupo, esfuérzate solo por centrar tu atención en el momento y lugar presentes. Esto, recomendable en general, lo es especialmente si aún no tienes mucha práctica.
- Antes, después o durante fugaces intervalos en la interacción, repasa todos los elementos de la receta: tus creencias, valores y actitudes, tu diálogo interno y representaciones mentales, tu fisiología y tu atención. Y pregúntate: ¿eran los más adecuados para llevarte a un estado positivo?

¿Lo vas entendiendo? El siguiente esquema te ayudará a fijar lo que acabas de aprender.



