

# Cambie de canal



**Dr. J.R. Román**

www.motivando.com  
jromanmotivando@gmail.com

**E**xiste un gran poder dentro de cada uno de nosotros. Ese poder es innato y es una virtud valiosa que poseemos. Me refiero a los pensamientos. Al analizar por un instante la vida y los pensamientos que uno tiene a diario, lo más probable es que los dos concuerden a la perfección, porque la calidad de nuestra vida es simplemente la consecuencia de la calidad de nuestros pensamientos.

Hay pensamientos que nos dan fuerza y otros que nos la quitan. Los pensamientos se convierten en sentimientos y estos nos hacen sentir felices o infelices. Podemos llenar nuestra mente de pensamientos positivos o pensamientos negativos. Eso lo decide cada uno.

Quizás uno no pertenezca al grupo de personas que piensan negativamente, pero puede ser que de cada diez personas con las que uno habla, siete nos hablen en forma negativa. ¿Cómo podemos manejar esos pensamientos que nos sabotean y nos hacen daño? Lo podemos comparar con lo que sucede cuando encendemos la televisión y no nos gusta lo que estamos viendo y escuchando, y decidimos cambiar de canal; eso mismo nos pasa con los pensamientos. A lo largo del día nos bombardean pensamientos de todas clases. Producimos millones de pensamientos cada día y la gran mayoría son pensamientos negativos. Uno no tiene que quedarse sintonizando ese canal porque por cada minuto negativo que uno pasa requiere de once minutos positivos para volver a la normalidad.

Si nos llega un pensamiento negativo a la mente, eso no significa que tengamos que meditar o enfocarnos en él, porque nos puede pasar lo mismo que cuando entramos a un cuarto lleno de telarañas que se nos pegan al cuerpo y nos contaminan. Simplemente cambiemos de canal moviendo los dedos y digamos *NEXT*, ¡esto tiene que cambiar!

Algunos se preguntan: ¿Por qué me siento tan mal? Hay muchas personas que no tienen gozo, energía

ni entusiasmo, y todo lo que piensan está mal. Los pensamientos negativos las llevan a tener la serotonina baja, la que a su vez tiene un rol importante en el estado de ánimo.

Cuando se está sintonizado en un canal que quita fuerza, produciendo pensamientos tales como “¿Estoy gorda?”, “¿Todo me ha salido mal hoy?”, “¿Cómo voy hacer para pagar las cuentas este mes? ¿Nunca me sucede nada bueno? Cuando uno piensa así, se atrae energía negativa, la fe se va debilitando y se producen situaciones igualmente negativas, de frustración y depresión. Cuando los pensamientos vengan a sabotearnos, a hacernos sentir mal, a quitarnos fuerza, actuemos como un atleta manteniéndonos enfocados y a la ofensiva. Uno debe visualizar lo que quiere alcanzar.

Tomemos el control de nuestros pensamientos hablándonos a nosotros mismos primero, con afirmaciones positivas, **PUEDO** y **QUIERO**. Puedo ser mejor, quiero ser mejor. ¡Me siento feliz! ¡Soy un ser especial! ¡Tengo la mente de Cristo! ¡Mis pensamientos son positivos y enriquecedores! Este ejercicio es recomendable y funciona. Cada vez que produzca un pensamiento negativo, suene los dedos, cambie de canal y sustituya ese pensamiento por uno positivo. Verá que estimulará la endorfina de su cuerpo y se sentirá contento, feliz, entusiasmado.

Es importante tomar conciencia de que cada persona es responsable de los efectos de sus pensamientos. Esta responsabilidad la debe asumir cada uno porque los resultados conseguidos hasta hoy son las huellas de los pensamientos que uno produjo en el pasado.

Uno cambia la vida cuando cambia la manera de pensar. Si uno vive en un mundo negativo, hay que tomar la decisión de hacerlo positivo. Si uno quiere lograr cosas diferentes, hay que tener pensamientos diferentes. **G**