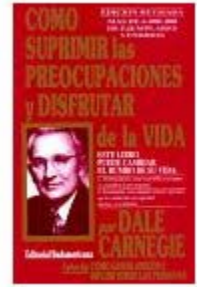




## Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida

por Dale Carnegie



### RESUMEN EJECUTIVO

Dale Carnegie enseña con este libro cómo vivir una vida más plena y dejar a un lado las preocupaciones. Al leerlo, usted se identificará al ver que en momentos deja que la preocupación (el estrés) domine su vida, dejándole indefenso, cansado y hasta enfermo.

Aprenderá a apreciar su vida, su salud, sus relaciones con los demás, y aprenderá a estar más abierto ante cualquier eventualidad, buena o mala, que pueda ocurrirle, sin tomárselo a modo personal.

Entre otras cosas, el libro:

- Ofrece fórmulas prácticas para salir de situaciones que le preocupan.
- Muestra cómo disminuir las preocupaciones financieras.
- Revela como agregar una hora diaria a nuestra vida activa.
- Puntualiza como han de eludirse las perturbaciones emocionales.

Luego de leerlo usted se sentirá más aliviado, verá sus preocupaciones desde otro punto de vista, aprenderá a dominarlas y a no dejar que éstas le dominen a usted.

### Viva en compartimientos estancos al día

*“Lo principal para nosotros no es ver lo que se halla vagamente a lo lejos, sino lo que está claramente a mano”*

Deberíamos seguir el ejemplo de un gran buque, en el que su capitán con sólo presionar un botón, puede aislar varios de sus compartimientos. Aunque somos más complicados y nuestro viaje es más largo que el de un buque, tenemos que aprender a manejar la maquinaria que nos permita vivir en compartimientos estancos, al día, como forma de garantizar la seguridad del viaje.

Cuando sea necesario, debemos presionar el botón y ver cómo se cierran las puertas de hierro que nos separan del pasado, el ayer muerto, y del futuro, el mañana que aún no ha nacido; de esta forma, quedaremos seguros para vivir el presente.

El despilfarro de energía, la angustia mental y los desajustes nerviosos estorban los pasos de la persona que siente ansiedad por el futuro o el pasado. Cultivemos el hábito de vivir la vida día a día, lo cual no significa que no hagamos esfuerzo alguno para preparar el futuro. El mejor modo de prepararse para el mañana es concentrarse, con toda la inteligencia y entusiasmo, en hacer hoy el trabajo de hoy, en forma excepcional.

Es necesario cuidar del mañana por todos los medios, meditando, proyectando y preparándose. Pero sin ansiedad ni preocupaciones. Cuando estamos sumamente agobiados por los pesares de la vida, por los múltiples quehaceres, por los problemas que parecen no tener solución, debemos parar y pensar: “un paso a la vez, una tarea cada vez.”

Stephen Leacock escribió: “¡qué extraño es nuestro breve paso por la vida! El niño dice: *cuando sea grande*. El chico grande dice: *cuando sea mayor*. El mayor dice: *cuando me case*. El casado: *cuando me retire*. Cuando llega el retiro, se vuelve la vista hacia el camino viajado, parece correr por él un viento frío. Hay algo que no se ha logrado y que desaparece. La vida, según lo aprendemos demasiado tarde, está en vivir, en el tejido de cada día y cada hora.”

Esta es la regla número uno para suprimir sus preocupaciones.

### La fórmula mágica para resolver preocupaciones

Esta es una receta rápida y probada para enfrentar situaciones de preocupación, que podemos empezar a utilizar desde hoy:

- 1.- Analice la situación que le angustia valientemente y con honradez, e imagine lo peor que pudiera sucederle como consecuencia.
- 2.- Acepte esa situación, si fuera necesario. Sentirá un alivio y una paz que le aclararán la mente y le librerá de sus preocupaciones
- 3.- Luego dedíquese con calma, con tiempo y energía a tratar de mejorar lo peor (que ya aceptó).

Lo más probable es que no ocurra la peor situación que se imaginó, pero por lo menos usted tendrá a la mano otras alternativas, se sentirá aliviado, con energía, y no se sentirá desvalido y sin control ante la situación problemática.

### El daño que la preocupación puede hacernos

El 70% de los pacientes que acuden al médico podrían curarse por sí mismos con sólo librarse de sus miedos y preocupaciones. Esto no significa que sus enfermedades son imaginarias - son tan reales como un terrible dolor de muelas y cien veces más graves. Pero enfermedades como la indigestión, úlceras estomacales, perturbaciones cardíacas, insomnio, jaquecas y algunos tipos de parálisis son, en gran parte producto del estrés.

En el caso de una úlcera estomacal: el miedo y ansiedad causa preocupación, la preocupación pone a la persona tensa y nerviosa, afecta los nervios del estómago, cambia los jugos gástricos y estos provocan la enfermedad. Estas úlceras pueden llegar a matar. Igualmente pasa con las enfermedades mentales.

Los trastornos mentales y físicos causadas por la preocupación, el miedo, el odio, la frustración, y afines, están en aumento, extendiéndose con rapidez catastrófica. Pueden hacer un enfermo de la persona más vigorosa”.

Las fuerzas que más descansan y recrean son: una religión saludable, sueño, música y risas. Tenga fe en Dios, aprenda a dormir bien, ame la buena música, y vea el lado divertido de la vida - la salud y la felicidad serán suyas.

### Aprender a analizar y resolver las preocupaciones

No todas nuestras preocupaciones son idénticas. Debemos equiparnos para tratar las distintas formas, de modo que podamos analizar cualquier problema. Para ello, debemos:

- 1.- Averiguar los hechos: sin éstos, nos vamos a confundir más, lo que nos trae más estrés.
- 2.- Analizar los hechos: pregúntese qué puede hacer al respecto.
- 3.- Llegar a una decisión y actuar luego conforme a ella: lo más importante es: ¿cuándo va a comenzar a hacerlo?

Si sus preocupaciones se relacionan a los negocios, usted puede reducirlos en un 50% ayudándose de sus colegas, subordinados, compañeros, etc. preguntándoles:

- 1.- ¿En qué consiste el problema?
- 2.- ¿Cuál es la causa del problema?
- 3.- ¿Cuáles son las posibles soluciones?
- 4.- ¿Qué solución propone usted?

### Acabe con la preocupación...

Winston Churchill trabajaba 18 horas diarias durante la segunda guerra mundial. Cuando se le preguntó si no le preocupaban sus tremendas responsabilidades, contestó: “estoy demasiado ocupado. No tengo tiempo de preocuparme”.

Pero ¿por qué una cosa tan sencilla como ocuparse elimina la

ansiedad? Porque es imposible para cualquier persona, por brillante que sea, pensar en más de una cosa al mismo tiempo. En el campo de las emociones no es posible que nos mostremos a la vez entusiasmados por algo interesante que estamos haciendo, y abrumados por la preocupación. Una de las emociones anula a la otra.

La mayoría de nosotros nos perdemos fácilmente en la acción cuando estamos ocupados en el trabajo cotidiano. Son las horas de hastío las verdaderamente peligrosas, precisamente cuando podríamos disfrutar libremente de nuestro tiempo y ser más felices. Es en ese momento cuando nos preguntamos si estamos haciendo algo importante con la vida, si no estamos dando vueltas en la nada, si el jefe “quiso decir esto o aquello”, si nos estamos quedando calvos, etc.

Cuando no estamos ocupados, nuestras mentes tienden a convertirse en un vacío, y por lo general lo llenamos con emociones. ¿Por qué? Porque las emociones de la preocupación, el miedo, la ansiedad, la frustración, el odio y la envidia son traídas por el aburrimiento y el ocio. Estas emociones son tan violentas que tienden a expulsar de nuestros espíritus todos los pensamientos y emociones pacíficas y felices.

Es por esto que debemos buscarle finalidad a nuestro tiempo, a nuestros días. El secreto para ser desdichado está en tener tiempo de ocio para pensar si se es feliz o no.

Recuerde la regla número dos: ocúpese. La persona preocupada debe perderse en la acción, si no quiere marchitarse en la desesperación.

### No se deje vencer por las sabandijas

Es frecuente que encaremos valientemente los grandes desastres de la vida; en cambio, las minucias, los “dolores de cabeza”, nos vencen. Las sabandijas en este caso son aquellas pequeñas cosas que nos molestan día a día, son las pequeñas preocupaciones, las intolerancias, las rabiets, los fastidios, etc.

Disraeli dijo: “la vida es demasiado breve para ser pequeña”. Frecuentemente dejamos que nos perturben cosas tontas que deberíamos despreciar y olvidar. Contamos con varias décadas para vivir, y perdemos muchas horas irremplazables en rumiar agravios, que al cabo de un año habrán sido olvidados por nosotros y por todo el mundo. Dedicemos nuestras vidas a acciones y sentimientos que valgan la pena, a las grandes ideas, a los afectos verdaderos y a las acciones perdurables.

La regla número tres para vencer la preocupación es: no se detenga en insignificancias.

### Cooperemos con lo inevitable

Al transitar por las décadas, nos encontramos con muchas situaciones desagradables que son así, y que no pueden ser de otro modo. Tenemos opciones: podemos aceptarlas como inevitables o podemos destruir nuestras vidas en la rebelión, y terminar tal vez con los nervios deshechos.

El filósofo William James dice: “acepta que sea así. La aceptación de lo que ha sucedido es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier desgracia”. No sólo las circunstancias nos hacen felices o infelices - lo que determina nuestro modo de sentir es nuestra reacción ante las circunstancias.

Toda persona puede soportar el desastre y la tragedia, e imponerse si está obligado a ellos. Cabe considerarse incapaz de hacerlo, pero son sorprendentes los recursos interiores que todos tenemos; sólo se precisa que queramos utilizarlos. Somos más fuertes de lo que pensamos.

El señor Booth Tarkington perdió la vista por completo prácticamente de la noche a la mañana. A pesar de su desgracia, dijo: comprendo que puedo soportar mi ceguera como puede soportar un hombre cualquier otra cosa, aunque perdiera la vista sé que mi alma es la que ve y la que vive. Tarkington se sometió a doce operaciones en un año, ¡con anestesia local! El sabía que tenía que ser así, por lo que el único modo de disminuir el sufrimiento era tomar las cosas de buena forma y esperar a que la tecnología hiciera lo más posible por él.

Cuando dejamos de luchar con lo inevitable, dejamos en libertad la energía que nos permite crearnos una vida más rica.

Para acabar con el hábito de la preocupación antes de que ésta acabe con nosotros, la regla número cuatro es: cooperemos con lo inevitable.

### Póngale un “tope de pérdida” a las preocupaciones

Siempre que tenga la tentación de dar dinero bueno a cambio de dinero malo, en función de la vida humana, haga un alto y pregúntese:

- 1.- ¿En qué medida verdaderamente me importa aquello por lo que está preocupado?
- 2.- ¿En qué punto fijaré un “tope de pérdida” para esta preocupación...y olvidaré el asunto?
- 3.- ¿Cuánto exactamente pagaré por esta preocupación? ¿con mi salud, con mi felicidad, con mis relaciones Inter-personales? ¿No he pagado ya por esta preocupación más de lo que vale?.

La regla número cinco es: póngale un límite a su preocupación.

### No tratemos de aserrar el aserrín

Sería realmente estúpido preocuparse por no poder retroceder y cambiar lo sucedido en el pasado, así sea hace 60 segundos. Muchos hacemos precisamente esto. Evidentemente, podemos hacer algo para “modificar los efectos” de lo sucedido, pero no es posible cambiar el acontecimiento mismo.

Solo hay un modo como el pasado puede ser constructivo: consiste en analizar con calma nuestros errores, aprender de ellos, sacar provecho...y olvidarlos.

Es importante analizar los errores que se cometen en la vida,

para aprender la lección de modo duradero. La mayoría de las personas, en lugar de ello, se someten a un suplicio de preocupaciones y aturdimiento. Como consecuencia, en lugar de aprender una lección, continúan por el mismo camino y repiten lo hecho en menor o igual escala.

El señor Saunders contaba que de joven solía preocuparse por todo: los errores cometidos; antes de un examen no dormía y luego de presentarlo tampoco, por temor a ser reprobado, pensaba en lo que había dicho y cómo pudo mejorar sus palabras, etc. Hasta que un día, en clase, un profesor derramó a propósito una botella de leche sobre la alcantarilla. El profesor del dijo: “¡No lloremos nunca por leche derramada!, la leche ya desapareció, todo lo que hiciéramos ahora por reconquistar una sola de sus gotas sería en vano. Con un poco de atención y cuidado la leche jamás se habría derramado, pero ahora es demasiado tarde. Lo único que podemos hacer es olvidarla y pasar a la cosa siguiente.”

Dicho de otro modo, todos podemos aserrar la madera pero no el aserrín. Este ya ha sido aserrado, y así ocurre con el pasado. Cuando uno comienza a preocuparse por cosas que han pasado, no hace otra cosa que aserrar el aserrín.

De allí que la regla número seis sea deje de preocuparse por las cosas que ya pasaron, ya que no puede hacer nada al respecto.

### Los pensamientos pueden transformar su vida

La lección más importante que se puede aprender es la importancia de lo que pensamos. Son nuestros pensamientos lo que nos hacen lo que somos. Nuestra actitud mental es el factor X que determina nuestro destino. El mayor problema que toda persona enfrenta es la elección de los pensamientos acertados. Si somos capaces de esta elección, estamos en el camino que conduce a la solución de todos nuestros problemas.

Si tenemos pensamientos felices, seremos felices. Si tenemos pensamientos temerosos, tendremos miedo. Si tenemos pensamientos enfermizos, nos vamos a enfermar. Si nos dedicamos a compadecernos, todo el mundo huirá de nosotros. Existe una gran diferencia entre inquietarse y preocuparse: la inquietud significa comprender los problemas y tomar con calma las medidas para solucionarlos. La preocupación significa dar vueltas enloquecedoras e inútiles a un asunto.

El señor Whaley sufrió de un colapso nervioso antes de su matrimonio, todo le preocupaba, no tenía un empleo suficientemente estable, se sentía agotado y enfermo. Se fue a Florida para cambiar de ambiente, y cuando llegó se sentía peor y cada vez era más terrible su sufrimiento. Recordó que su padre le había escrito una carta, y la leyó: “hijo mío, estás a 1.500 millas de casa y no te sientes nada mejor ¿cierto?. Sabía que sería así, porque te llevaste contigo la única causa de tus zozobras, que eres tú mismo. No hay nada que ande mal en tu cuerpo o espíritu. No son las situaciones que has pasado lo que te ha puesto así, sino lo que tu piensas de esas situaciones. Cuando comprendas esto vuelve a casa hijo, porque estarás

curado”. Le hizo caso y con el tiempo su vida cambió por completo - aprendió que sus pensamientos debían trabajar para él y no en su contra.

La regla número siete es: piense y actúe animosamente y se sentirá animado.

### ¿Aceptaría un millón de dólares por lo que tiene?

Muchas veces nos agobiamos hasta el cansancio por las cosas que sentimos que no tenemos. Por ese trabajo que no conseguimos, por las deudas, por las metas no alcanzadas, por todo. Sin embargo esta frase resume todo: “estaba afligido por no tener zapatos, hasta que vi a quien no tenía pies”.

Aproximadamente un 90% de las cosas de nuestras vidas están bien y un 10% mal. Si queremos ser felices, todo lo que debemos hacer es concentrarnos en el 90% que está bien, y pasar por alto el 10% restante. Si queremos estar preocupados y acabar enfermos, todo lo que debemos hacer es concentrarnos en el 10% que está mal y pasar por alto lo demás. Usted puede cambiar la percepción que tiene de su desdichada vida, si le dedica unos minutos al día a fijar la atención en todas las increíbles riquezas que posee.

¿Vendería usted sus ojos por mil millones de dólares? ¿qué estaría dispuesto a perder por sus dos piernas o manos? ¿por sus hijos, por su familia? Sume todas las partidas y verá que no vendería lo que posee por todo el oro que hayan acumulado los Rockefeller, los Ford y los Morgan juntos.

Esta es la regla número ocho aprender a valorar lo que se tiene y dejar de preocuparse por lo que no se tiene.

### Si usted tiene un limón, haga limonada

Cuando la vida le entrega un limón a una persona, lo más probable es que se desespere, vea lo amargo de su situación y piense que está vencido, en que ese era su destino y en que no tiene la menor oportunidad. Seguramente le echará la culpa al mundo por su desgracia y se compadecerá hasta lo más hondo de su ser.

En cambio, una persona juiciosa y capaz, a quien la vida le ha entregado un limón pensará: “la culpa de que haya sido un mequetrefe no es de las estrellas, ni de los demás, sino mía. ¿qué lección debo aprender de esta desgracia? ¿cómo puedo mejorar esta situación? ¿cómo puedo convertir este limón en limonada?”.

La cosa más importante de la vida no es capitalizar las ventajas. Lo que verdaderamente importa es beneficiarse con las pérdidas; esto exige inteligencia y marca la diferencia entre un hombre de juicio y un necio.

Por tanto, la regla número nueve es, para cultivar una actitud mental que nos procure paz y felicidad hagamos limonada cuando el destino nos entregue un limón.

### Encuentre la alegría haciendo feliz a los demás

Recuerde la enseñanza de Jesús: servir a los demás. Si el hombre ha de extraer algo de alegría de su paso, debe pensar en hacer las cosas mejores, no solamente para sí, sino para los demás - su propia alegría depende de la alegría de los demás y la de los demás en la de usted. Si hemos de hacer las cosas mejores para los demás, hagámoslo pronto. El tiempo pasa.

Piense: pasará por este camino sólo una vez. Por lo tanto, cualquier bien que pueda hacer o cualquier afecto que pueda mostrar, debe ser hoy. No debo posponerlo o descuidarlo, porque no pasará de nuevo por este camino. Si usted quiere eliminar la preocupación, cultivar la paz y la felicidad, olvídense de sí mismo interesándose en los demás. Haga cada día una buena acción que provoque una sonrisa en el rostro de alguien.

La regla número nueve es recordar: cuando es bueno para los demás, es mejor para usted mismo.

### Cómo evitar que las críticas le preocupen

La crítica injusta es frecuentemente un cumplido disfrazado. Significa muchas veces que hemos provocado celos y envidias. Recordemos que nadie golpea a un perro muerto.

Haga las cosas lo mejor que pueda - después abra el viejo paraguas y procure que la lluvia de críticas no le moje.

Lleve un registro de las tonterías que hemos cometido y critíquese usted mismo. Como no puede ser perfecto, pida una crítica imparcial, útil y constructiva de alguien que le tenga aprecio.

De esto se trata la regla número diez: no deje que las críticas le preocupen.

### Cómo añadir una hora diaria a nuestra vida activa

La fatiga produce frecuentemente preocupación. La medicina ha demostrado que disminuye la resistencia física al resfrío común y a cientos de otras enfermedades; la psicología ha comprobado que disminuye nuestra resistencia a las emociones que impiden la preocupación.

Para impedir la fatiga y la preocupación, debe descansar a menudo. Descanse antes de cansarse. Esto es importante porque la fatiga se acumula con asombrosa rapidez. Es importante que se tome una siesta al mediodía cada día; si no puede a esa hora, tómela antes de cenar en la noche. Esa hora de sueño reparador, mas las 6 horas de sueño en la noche, harán mucho más que 8 horas de sueño continuo. Estará añadiendo una hora más a su vida activa.

### Qué es lo que nos cansa y qué podemos hacer al respecto

Los psiquiatras declaran que la mayor parte de nuestra fatiga proviene de nuestra actitud mental y emocional. La mayor parte de la fatiga que padecemos es de origen mental, el agotamiento de origen puramente físico es raro.

¿Qué clase de factores emocionales cansan a los trabajadores? El aburrimiento, el resentimiento, la sensación de que no se aprecia el trabajo de uno, la sensación de inutilidad, la prisa, la ansiedad, la preocupación. Estos factores son los que exponen a las personas a resfríos, jaquecas, bajos niveles de productividad, etc. El cansancio llega porque nuestras emociones producen tensiones nerviosas en el cuerpo.

En este momento, fíjese en su tensión muscular, ¿siente tensión entre los ojos? ¿está cómodamente sentado o tiene los hombros levantados?. La única solución a esta fatiga nerviosa es el descanso. Aprenda a descansar mientras trabaja - la única forma de lograrlo es comenzar descansando los músculos.

#### Para evitar la fatiga y la preocupación

- 1.- Despeje su mesa de todo papel que no se refiera al problema inmediato que tiene entre manos.
- 2.- Haga las cosas en orden de su importancia.
- 3.- Cuando tenga un problema, resuélvalo de inmediato. Si cuenta con los datos necesarios para tomar una decisión, no la posponga.
- 4.- Aprenda a organizar, delegar e inspeccionar.

#### Cómo disminuir sus preocupaciones financieras

Para disminuir sus preocupaciones financieras, siga estas reglas:

- 1.- Consigne los hechos por escrito. Los expertos opinan que si llevamos la cuenta por escrito de todo lo que gasta-

mos durante un tiempo, tendremos la suficiente constancia de cómo se va nuestro dinero y estaremos en condiciones de hacer un presupuesto.

- 2.- Haga un presupuesto a la medida que atienda verdaderamente sus necesidades, con el fin de procurarse una sensación de seguridad material, que se traduce en seguridad emocional y liberación de las preocupaciones.
- 3.- Aprenda a gastar juiciosamente.
- 4.- No aumente su nivel de vida, sólo por mejorar nuestros ingresos.
- 5.- Trate de construir su crédito, por si llega a necesitarlo.
- 6.- Protéjase contra la enfermedad, el incendio y los gatos extraordinarios.
- 7.- No disponga que el importe de su seguro de vida sea pagado a su viudos de una sola vez.
- 8.- Enseñe a sus hijos el valor que tiene el dinero.
- 9.- En caso necesario, obtenga algún dinero con su cocina. Si por alguna razón sus ingresos no le alcanzan, puede intentar conseguir dinero extra con alguna otra actividad adicional.
- 10.- No juegue...jamás. Ni en carreras de caballos, ni en juegos de azar .
- 11.- Si no le es posible mejorar su situación financiera, sea bueno con usted mismo y deje de lamentarse de lo que no puede ser cambiado.

Este Resumido ha sido parcialmente patrocinado por:



Directorio y Buscador de Negocios  
en Hispanoamérica



Lo mejor de las revistas de negocios



Estadísticas e Investigación de Mercado Digital en  
Latinoamérica

¿Le gustó el Resumido? Compre el libro en: <http://www.resumido.com/es/libro.php?cod=225>