Somos lo que pensamos, por Fredis Villanueva

Desde la Península de la Amistad

El filósofo británico, James Allen, escritor de varios libros inspiradores, entre ellos, escribió el clásico libro **“Cómo un hombre piensa, así es su vida” (**1903), afirmaba que el carácter de un hombre es la suma total de sus pensamientos. Exactamente, **somos lo que pensamos,** habiéndonos convertido en aquello que pensamos, como la sombra acompaña el objeto que la proyecta, así mismo, nuestro bienestar sigue un pensamiento próspero y saludable.

La vida tiene altos y bajos y no siempre se pueden sortear, pero sí podemos cambiar lo que sentimos. ¿De qué manera? La respuesta es: ejercitando otra forma de pensar, ese es el primer paso para conseguirlo. Aquí traemos a colación algo importante de nuestro intelecto, como seres racionales. Observemos la manera de cómo nos tratan los demás, porque eso es el **reflejo de cómo tratamos a los otros**. El comportamiento por lo general, es bidimensional, existe un feedback. De modo, que si buscamos comprender cómo nos perciben otros, debemos prestar atención a cómo es la relación de ellos hacia nosotros.

Los seres humanos contamos con una ley natural que es maravillosa, es que si nos centramos en las cosas buenas, **la vida nos aportará eso y mucho más**, en función a eso, es de gran importancia analizar y filtrar lo que pensamos.

La vida escucha lo que estamos pensando y nos trae más de eso mismo, por eso debemos tener cuidado en los pensamientos críticos y de reproches. Gracias a Dios, todas las personas tenemos instalado en nuestro **cuerpo humano un detector**, tipo semáforo, muy bueno para saber que pensamientos nos acercan o alejan de la gente que nos rodean y de nuestras metas. De manera, que si nos sentimos bien, es un pensamiento bueno, en caso contrario, es un pensamiento malo, por lo tanto, dejémoslo ir. **No pensemos en él**, ni siguiera para negarlo, además, los pensamientos malos, aparte

de no producirnos ningún beneficio, nos desmejoran. Así que seleccionemos pensamientos respetuosos y bendecidos, para todas esas personas que de una u otra forma, compartimos el día a día con ellas. Realmente, somos lo que pensamos.

En mi más humilde reflexión final, pienso que como queremos ser, así seremos. Eso es como algo alucinante. Los pensamientos tienen un **gran poder para transformarnos**. Lo que pensamos con insistencia se hace cada vez más grande, en cambio, lo que dejamos de pensar, se hace cada vez más pequeño, hasta tal punto, que termina en el rincón de los olvidados. Por ejemplo, cuando hemos vivido una experiencia poca agradable con alguien, **lo mejor es no recordar eso** y si nos llegan a preguntar por el incidente o por la persona, lo mejor es responder con amabilidad que no nos gustaría tocar ese tema para nada, así de simple.

En lo personal, permítanme que abuse de su tolerancia, pero lo que les voy a decir funciona. Cada día procuro seleccionar los pensamientos que llegan a mi mente. Como no puedo controlarlos del todo, lo que hago es filtrarlos. *Cuando detecto que un pensamiento me va asentar mal*, lo echo a un lado y no le presto atención. En cambio, **cuando el pensamiento me va asentar bien**, no solo me centro en él, sino que también, me encadeno.

Para finalizar, recordemos que nuestra vida cambiará, cuando cambie nuestra manera de pensar. Eso nos aconsejaba, **Mahatma Gandhi**, el fundador del movimiento de la no violencia.

Gracias por haber leído el artículo, si te gustó, compártelo con tus familiares y amigos.

¡Un abrazo lleno de bendiciones! ¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!