

Sé Observador

La importancia de observar objetivamente tus pensamientos no puede ser suficientemente enfatizada. Es fácil caer en patrones de pensamiento que pueden obstaculizarnos en el logro de nuestros deseos. Entonces se hace fácil culpar a otros o atribuir nuestras frustraciones a causas secundarias.

Siendo una persona bastante impaciente, normalmente estoy ansioso por llegar a casa después del trabajo y me disgusta especialmente esperar en las colas. Comencé a notar que no importaba qué hora escogiera para comprar algunos artículos en el mercado, me encontraría con problemas en el puesto de caja, tales como la necesidad de verificar los precios, las personas que escribían cheques, las que tenían problemas para ubicar su identificación, y varios otros tipos de demoras.

Me encontré temiendo estas ocasiones, y quería hacer algo con esta molesta situación. Cuando empecé a observar mis pensamientos, descubrí que, mientras hacía cola, me decía a mí mismo: *"Siempre tengo que esperar."* Entonces me di cuenta que esas afirmaciones hechas una y otra vez habían creado lo que no deseaba experimentar. Conscientemente cambié esa declaración a: *"No importa cuando me detenga en el mercado, nunca tengo que esperar."* Por supuesto que esa nueva declaración ha funcionado tan bien como la anterior negativa.

Cuando comiences a observar tus pensamientos, no te desanimes si encuentras que tus conversaciones internas no coinciden con la manera en que te sentirías si hubieses logrado tu objetivo. **Primero debes ser consciente de lo que estás haciendo con tu poder creativo antes que puedas empezar a cambiarlas.** Te pido que bajes a la *"casa del alfarero"* y veas lo que está haciendo. Si el recipiente se ha estropeado, entonces rehazlo para convertirlo en el tipo de recipiente que sea de tu agrado.

Cuando comiences a observar tus pensamientos, no podrás evitar darte cuenta que sólo tú eres la causa de todo lo que viene a tu mundo. Tú, solo, puedes cambiarlo.