Ramón Campayo

Campeón mundial de memoria rápida

Ser feliz depende de ti

Haz de tu mente tu mejor aliada

Planeta/Zenith

Ramón Campayo

Ser feliz depende de ti

Zenith/Planeta

ÍNDICE

Introducción 11

1. Nuestra mente consciente 15
2. Nuestro poderoso y enigmático subconsciente 19
3. Las tres claves de la felicidad 27
   Trátate como si fueses tu mejor amigo . . 28
   Respeta a los demás 39
   No te preocupes por los resultados 54
4. Los celos 63
5. La constancia y la perseverancia . . . 71
6. Nuestro poder de creación 77
7. Cuando nos abandonan nuestros seres queridos 113
8. ¿Qué somos en realidad? 119

Final 143

Biografía 147

1

NUESTRA MENTE CONSCIENTE

Podemos decir que la mente está dividida en dos bloques independientes, uno llamado consciente y el otro subconsciente.

Empecemos por analizar nuestra mente consciente, aquella que manejamos según nuestra propia voluntad, es decir, de forma consciente.

Gracias a nuestra mente consciente podemos elegir la opción que deseamos experimentar en cada momento.

Siempre tendremos un amplio abanico de posibilidades donde elegir. De hecho, cuando no estemos durmiendo, nos pasaremos el día eligiendo qué hacer o adónde ir. Todos los días tomamos cientos de decisiones, desde las más importantes, como acudir al trabajo, hasta simplemente la de encender el televisor o tomar un vaso de agua.

La mayoría de las veces, las posibilidades que nos ofrece dicho abanico son tan poco trascendentales que prácticamente nos pasarán desapercibidas, pues actuaremos por inercia, del mismo modo que si hubiésemos sido programados.

Por otra parte, es cierto que muchas veces no nos gustará demasiado ninguna de las opciones que en ese momento tengamos disponibles, pero eso no significa que nuestra capacidad para elegir haya disminuido en absoluto, ya que siempre nos decantaremos por alguna de ellas.

Esta capacidad para poder elegir de forma consciente, nos marca una personalidad propia y una manera de ser única. Realmente es lo que nos hace ser distintos de los demás. La clave está en la percepción que tenemos del mundo que nos rodea y de cada cosa que nos sucede. Dicha percepción no es la misma para cada persona, y por este motivo no todos reaccionamos del mismo modo ante un suceso idéntico. Si no pudiésemos elegir, no seríamos libres y «viviríamos» como autómatas programados. Nuestra vida carecería de sentido.

Siempre elegimos conscientemente aquello que deseamos, aunque la elección final no nos guste demasiado.

Cuando sufrimos es porque nos distanciamos de nosotros mismos. Es porque dejamos de valorarnos lo suficiente y buscamos vivir en un mundo perfecto y sin contrariedades que desde luego no existe.

Tras cada suceso siempre tendremos la última palabra respecto a la toma de todas aquellas decisiones que nos afecten de forma directa. Por esta razón, la persona que sufre lo hace en base a una elección personal, y no ante un hecho en concreto. Si sufrir dependiese de cada hecho en sí, todos sufriríamos por las mismas cosas, pero al existir multitud de reacciones distintas, queda claro que, si unos sufren y otros no, es porque se trata de una elección personal de cada uno.

Independientemente de lo que nos suceda en la vida, siempre tendremos la última palabra, y con ella la opción de elegir qué hacer a continuación. Por tanto, ser o no ser feliz no dependerá de las decisiones que con anterioridad hayamos tomado, sino de cómo reaccionemos después.

Nosotros somos nuestros propios jueces, y como tales, solamente nosotros podemos instituirnos en nuestros mejores amigos o en nuestros peores verdugos.

2

NUESTRO PODEROSO Y ENIGMÁTICO SUBCONSCIENTE

La mayoría de las capacidades mentales no pueden ser manejadas a nuestro antojo, es decir, directamente, sino que por el contrario funcionan de forma automática (subconsciente). Aquí es donde nuestra mente empieza a volverse compleja.

Si una persona desea aprender a conducir, tendrá que conocer en primer lugar el funcionamiento de su vehículo y las normas que éste le impone:

> *«Si quieres que me detenga pisa este pedal. ¿Quieres luces? Entonces activa esta palanca.»*

Es evidente que será el conductor quien tendrá que ceder y, «pasando por el aro», acercarse a su vehículo para conducirlo tal y como éste le exige, y no al revés, de modo que si intenta

acelerar accionando el freno de mano, no podrá obtener ningún resultado favorable.

Con la mente sucede lo mismo, si queremos «conducirla» de manera adecuada, tendremos que acercarnos a su correcto funcionamiento, no basta con desearlo sin más. Piense el lector que casi todas las capacidades dependen de la mente subconsciente, y nuestro subconsciente actúa sobre nosotros de forma automática, produciéndonos muchas veces efectos no deseados. Por consiguiente, si una persona quiere, por ejemplo, estar concentrada en alguna actividad, no bastará sólo con que se lo proponga, pues la concentración es una de tantas capacidades mentales que está regida por nuestro subconsciente, y ello implicará que tendremos que saber tocar forzosamente las teclas adecuadas para conseguir dominarla.

De este modo, si alguien está viendo una buena película en el cine y le gusta, sin duda estará concentrado en ella. Es más, si realmente está enganchado a la trama, no podría dejar de estar concentrado. Por el contrario, si la película es un «petardo» y se aburre, por más que quiera estar concentrado no lo conseguirá, pues su mente se evadirá hacia otros lugares más interesantes para ella.

Al final, la pregunta que siempre nos hará nuestro «querido» subconsciente será la misma:

«¿Cómo te sientes ante lo que estás haciendo?»

Si la respuesta que sientes en tu interior, y que por tanto le darías, fuese:

«Me siento muy bien»

nuestro subconsciente no te pondrá ninguna traba, y serás capaz de seguir manteniendo la concentración en esa actividad. Mejorarás tu rendimiento y ganarás en entusiasmo.

En cambio, si la respuesta fuese:

«Me siento mal»

o

«No me gusta lo que hago»

notarás cómo tu mente te abandona. Te sentirás «solo» y perderás tu concentración. Si esta situación empieza a repetirse con frecuencia, tu mente querrá evitarla de raíz. Surgirán sus

mecanismos de defensa y no dudará en crearte todo tipo de malestares, indisposiciones, miedos, fobias, o incluso enfermedades, tratando de evitar que vuelvas a realizarla otra vez.

Por esta razón, lo más importante para desarrollar cualquier actividad será adquirir en primer lugar una buena técnica. Así, si un estudiante tiene un creciente rechazo hacia lo que estudia, pero a la vez considera que es necesario estudiar, lo único que tendría que hacer sería simplemente cambiar su técnica por otra más adecuada. Tan pronto observe cómo progresa adecuadamente y cómo invierte mejor su tiempo, se sentirá mucho mejor, y sus fobias y limitaciones empezarán a remitir.

Conocer y saber usar nuestra mente fue desde siempre una de mis prioridades, y me alegra decir que resulta algo contagioso. Los placeres de la mente, lamentablemente desconocidos para muchos, superan a los del cuerpo, y te pueden transportar a una especie de estado de «nirvana» en el que se abre un mundo lleno de nuevas y maravillosas sensaciones y posibilidades.

Los veloces memorizadores de mi Escuela de Campeones, la mayoría de ellos personas sencillas y normales, empezaron a entrenar con la técnica adecuada conduciendo a la vez el «vehículo

de su mente» de forma correcta. De ese modo se han convertido, casi sin proponérselo, en los memorizadores más rápidos del mundo, algo que nunca les hubiese sucedido sin un desarrollo mental paralelo.

Estas personas canalizan su ilusión a través de los campeonatos de memoria rápida, de forma que, llegada la hora de la verdad, es decir, el comienzo de las pruebas, lo que para otros podría suponer un tormento, para ellos es un placer, un acopio de apoyo mutuo, de desinterés y de compañerismo, que deja boquiabiertos a quienes lo presencian.

Por favor, si puedes, échale un vistazo a los vídeos incluidos en la sección «Campeonatos» de esta página web:

http://www.speed-memory.com

Por estas razones, siempre he estado muy interesado en conocer el funcionamiento de la mente, y me resultan fascinantes las «intromisiones» de nuestro subconsciente en la vida diaria.

Uno de los motivos por los que también he trabajado mucho con la hipnosis, ha sido precisamente el querer conocer nuestra mente desde

todos los puntos de vista, consciente de que un mejor conocimiento de ella sólo puede repercutir en un mejor uso, sobre todo en aquellos momentos de la vida en los que algo parece que se nos va de las manos. Me refiero a cuando nuestro subconsciente aparentemente nos traiciona y nos hace sentir mal, cuando sufrimos o nos preocupamos en exceso y no querríamos hacerlo, cuando las sensaciones parecen fluir sin control.

Ya dijimos en páginas anteriores que si queríamos aprender a conducir un vehículo, tendríamos que seguir sus normas de funcionamiento y accionar adecuadamente sus botones y palancas. Pues bien, para el funcionamiento de nuestra mente (que tiene otra mecánica bien distinta) accionaremos su única tecla: «el **sentimiento**», pues ésta siempre nos responderá en relación a cómo nos estemos sintiendo en cada momento con lo que estemos haciendo.

¿Recuerdas la eterna pregunta, que de modo oculto, siempre nos formulaba nuestro subconsciente?

«¿Cómo te sientes ante lo que estás haciendo?»

A nuestro subconsciente no le importa otra cosa, no sabe lo que puede significar para ti que ganes o que pierdas, que triunfes o que fracases. Simplemente detecta cómo te sientes ante un hecho y actúa en consecuencia.

Si la experiencia ha sido bonita para ti (puede serlo el ir al cine, o a la playa) querrá que la repitas, y con sólo volver a pensar en ella te sentirás feliz. Si no lo ha sido, pondrá todo tipo de trabas e impedimentos para tratar de que no vuelvas a pasar por ella.

Si de verdad queremos aprender a controlar nuestra mente y a usarla en nuestro propio beneficio:

Tendremos que conocer bien su funcionamiento.

Si hacemos caso omiso e intentamos vivir ignorando su esencia, no sólo no podremos ser felices, sino que nos sentiremos continuamente desgraciados y limitados.