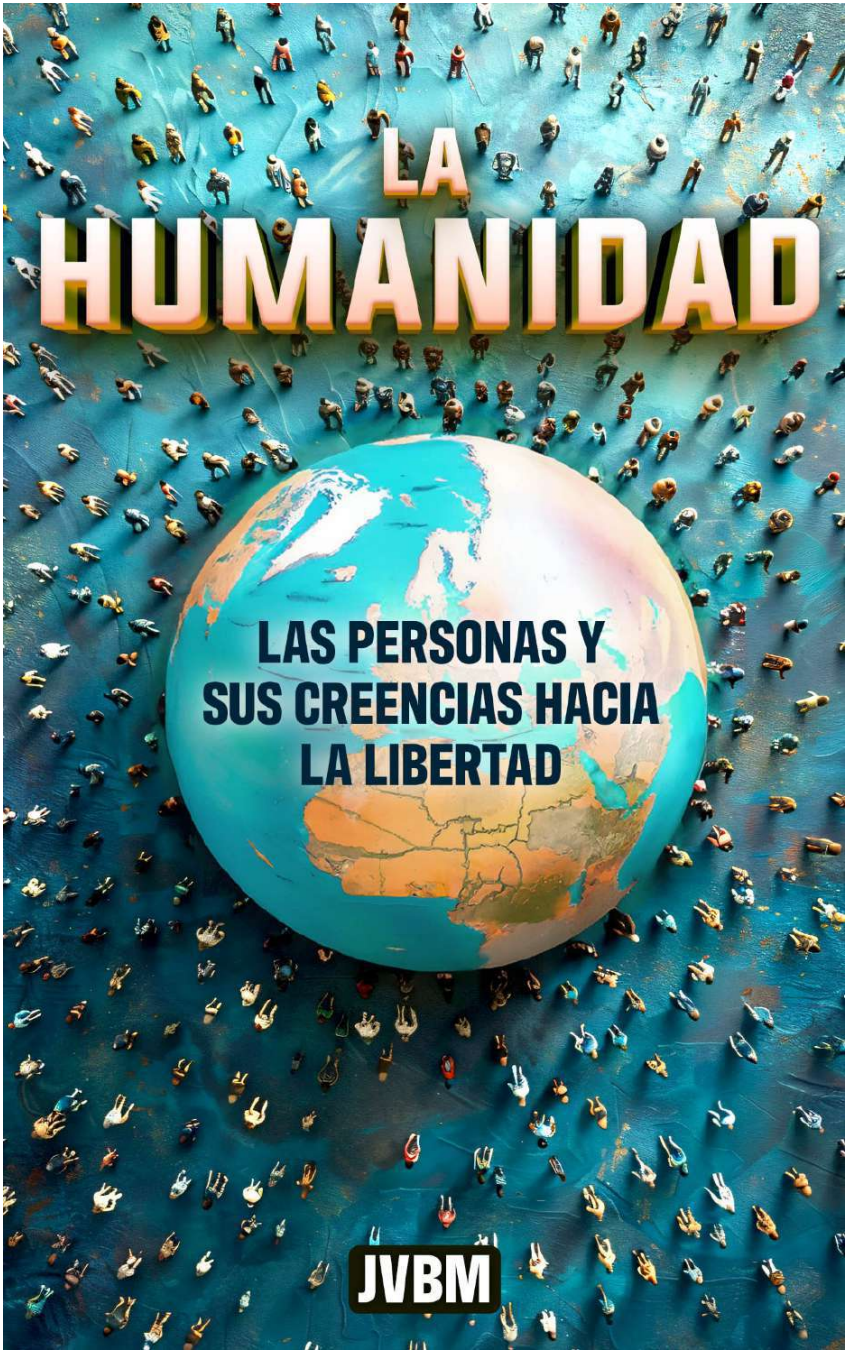

LA
HUMANIDAD
LAS PERSONAS Y
SUS CREENCIAS HACIA
LA LIBERTAD
JVBM

SOBRE MI: Me considero un chico con mucha humildad , tengo 35 años y es un placer poder compartir este libro contigo , ya que si lo lees es porque algo te a traído hasta el, soy un chico que se crio con una familia de mucha honradez y que aprendi mucho , también me considero sincero con todo lo que conlleva la vida , y quisiera trasmitirte mi apoyo y ayuda para que puedas avanzar como yo lo estoy haciendo en mi camino hacia la libertad , no tenia claro mi camino pero gracias al esfuerzo y sacrificio los resultados vienen. Soy bastante optimista y me gusta sobre todo ver la realidad de las cosas.

Gracias por formar parte de mi vida y por decidir leer este libro espero que te guste.

Título: La Humanidad

1. Crecimiento Personal
Hablar de tus experiencias personales y el proceso de cambio en tu vida.

2. Todo Cambia Cuando Tú Cambias
Describir cómo el cambio interior afecta tu percepción y realidad externa.

3. Conflictos
Explorar los conflictos internos y externos, y cómo manejarlos desde una perspectiva emocional y consciente.

4. ¿Cansado de Todo?
Hablar del cansancio emocional y cómo retomar fuerzas en momentos de agotamiento.

5. Sistemas y Personas
Analizar los cinco sistemas (educativo, político, sanitario, laboral, financiero) y cómo afectan a las personas.

6. Cómo Crear Hábitos Nuevos en tu Vida
Proponer consejos prácticos para formar hábitos duraderos y positivos.

7. Mente y Cuerpo
Hablar sobre la conexión entre la mente y el cuerpo y cómo mantener un equilibrio saludable.

8. Mundo Dual y Terrenal
Explorar la dualidad entre el mundo espiritual y el material.

9. Ejercicios
Incluir ejercicios o preguntas de reflexión para el lector sobre temas como gestión emocional y hábitos.

10. Agradecimientos
Dedicatoria y agradecimientos a quienes han influido en tu crecimiento personal.

Capítulo 1: Crecimiento Personal

Esta es la primera vez que escribo para los demás. No soy escritor, pero creo que puedo llegar a serlo. Mi nombre es José Vicente y quiero compartir mis conocimientos con ustedes.

Hace unos cuatro años comenzó mi cambio, un cambio interior. A menudo me pregunto si realmente descendemos del mono, como nos contaron cuando éramos niños. La verdad es que no lo sé, y sinceramente creo que nadie lo sabrá nunca. Está claro que venimos de algún lugar, pero, como he dicho, no lo sé.

En este libro quiero hablar sobre mi proceso personal y cómo cambiamos a lo largo de la vida. Hace cuatro años ni me imaginaba escribiendo, pero aquí estoy. Para mí, el simple hecho de estar vivo y poder vivir ya es un regalo, un regalo que nos da la vida y del que muchos no somos conscientes. De niño, te enseñan a ser una buena persona, a estudiar, a trabajar, etc., pero conforme vamos creciendo y la vida pasa, te preguntas a ti mismo: ¿Estoy haciendo las cosas bien o son solo creencias que me enseñaron? Al menos, deberíamos cuestionárnoslo. Posiblemente estamos aquí por alguna razón, aunque la mayoría no sepamos cuál. La pregunta que me ha hecho crecer como persona es: ¿Es este el mundo que queremos dejar para nuestros hijos? Ahí me di cuenta de que, si no luchamos por lo que verdaderamente vale la alegría, ¿qué nos quedaría? Las palabras se las lleva el viento, pero los hechos perduran para siempre. Tener pensamientos buenos o malos es normal para mí en ambos casos.

En la antigüedad, nuestros antepasados vivían de manera muy distinta. Había más respeto, más confianza, simplemente más cariño hacia la humanidad. Y eso aún puede persistir si lo creamos nuevamente. Si una vez fuimos capaces de levantar pirámides y templos, sin la tecnología que tenemos hoy, y aún perduran, ¿por qué no ser capaces de lograr más cosas si de verdad lo deseamos? Deberíamos dejar el ego a un lado y querernos más como personas.

No es que no quiera ser social, pero cuando estás cambiando como persona, necesitas tomarte tu tiempo. Tendemos a volcar nuestra energía en los demás y no nos damos cuenta de que lo más importante es nuestro ser, lo que yo llamo "tú mismo". Suena egoísta, pero es la realidad. Todo lo

hacemos desde el ego, y deberíamos apartarlo un momento para poder avanzar. Lo que he aprendido hasta ahora es que, hagas lo que hagas, debes hacerlo con el corazón, de lo contrario, no serviría de mucho, salvo como aprendizaje.

Realmente, solo pensamos en lo peor cuando sucede, cuando alguien muere o se va. No somos conscientes de que nos puede pasar en cualquier momento. Esa es la verdad. Para mí, todos los días son especiales, ya sea un cumpleaños o un día cualquiera. Debemos dar gracias por poder levantarnos cada día y compartirlo con los demás o con nosotros mismos. Dar las gracias nos permite ver la vida de manera diferente.

Somos creadores de nuestra propia realidad. ¿Y si esa realidad fuera diferente? ¿Y si nunca nos contaron la verdad? Cuestiónate a ti mismo algunas cosas, y encontrarás un universo dentro de ti tan grande que no necesitarás nada más.

Creo que juntos podemos hacer cosas increíbles. Si somos capaces de crear guerras, también podemos deshacerlas; si podemos crear un virus, también podemos destruirlo. Pero será más fácil si vamos de la mano que por separado. El futuro es incierto, ¿y cuándo no lo es? Nadie sabe qué va a pasar, pero sé que podemos crear lo que realmente queremos.

En mi caso, lo que más me ayudó fue detenerme, respirar y preguntarme quién quiero ser de verdad: un chico con alegría, autoridad, disciplina, y muchas otras cosas. Deberíamos plantearnos y preguntarnos realmente si este es el mundo en el que queremos vivir y morir. Solo existe una vida (o eso nos han contado), pero al menos vivámosla de pie, no arrodillados, como muchos hacemos en piloto automático. Me he dado cuenta de la suerte que tengo ahora, de la información que puedo compartir con los demás. Vivir ya es un don, un regalo que nos da el universo, sin prejuicios, sin juicios, solo con la esencia del ser humano que puede emprender su vida y florecer como cualquier otro. Solo por eso, ya vale la alegría vivir.

Capítulo 2: Todo cambia cuando tú cambias.

Debemos entender y aceptar que todo tiene un proceso en la vida, y que no todos estamos en el mismo camino. Para comprender mejor los sentimientos y las emociones, necesitamos detenernos un momento y escucharnos más. Hoy en día vivimos como robots, yendo del trabajo a casa y viceversa, sin preguntarnos si la vida es algo más que esto. Es fácil decir que debemos parar y mirar hacia dentro, pero no es tan sencillo ponerlo en práctica. Es como andar en bicicleta: cuando algo se rompe, hay que parar a repararlo las veces que sea necesario. Nuestro cerebro funciona de manera similar: tendemos a no escucharnos realmente y buscamos respuestas fuera, cuando la solución está dentro de nosotros.

Pasamos de ser víctimas a creadores de nuestra propia realidad. Y seguramente te preguntarás: ¿Cómo se logra eso? Pues, repito, las respuestas están en tu corazón. Está bien leer libros de autoayuda, visitar a un psicólogo o acudir al médico si es necesario; yo mismo lo hice, y funcionó durante un tiempo. Pero no olvides que quien manda en ti mismo eres tú. Solo tú puedes ser el artista de tu vida. Después de eso, debemos embarcarnos en nuestro camino hacia la libertad que tanto anhelamos, y es ahí donde empieza nuestro verdadero destino, sin nadie que nos pueda guiar, porque solo tú sabrás cuándo llegará tu momento.

El cambio ya reside dentro de nosotros. Todo lo demás es una preparación que nos regala el universo. Yo mismo me preparo para lo mejor, pero también para lo peor. Por ejemplo, hay tres factores muy importantes: el amor, el tiempo y la muerte.

1. **Amor:** El amor hacia todo lo que nos rodea. Muchas veces hacemos las cosas con el ego en lugar de con amor. Ser una buena persona no evitará que en la vida sucedan cosas buenas o malas, ya que la vida es una constante preparación.

2. **Tiempo:** El tiempo es el único recurso que nos limita desde que nacemos hasta que morimos, si es que alguna vez lo hacemos del todo. Somos energía, tal vez renazcamos en el universo. ¿Quién sabe?

3. **Muerte:** Pocas veces nos preguntamos si la muerte es real o si es solo un portal que nos espera. Siempre nos han dicho que la muerte es el final, pero ¿cómo lo sabe quien nos lo contó, si aún está vivo? Aquellos que han estado cerca de la muerte suelen describir experiencias similares: "vi una luz", "vi algo blanco". Así que debemos hablar de estos temas con naturalidad y sin escondernos tras máscaras que creemos que nos protegen, cuando en realidad nos hacen más daño.

En mi camino, hubo momentos en los que no sabía muy bien cuál era mi propósito, pero al final lo encontré. ¡Cómo encontrarte a ti mismo! Aquí van mis 10 consejos:

1. Sé sincero contigo mismo para poder avanzar.
2. Para y escúchate para que tu proceso avance.
3. Ámate a ti primero para poder amar a los demás.
4. Desconéctate un tiempo de todo, como las redes sociales.
5. La soledad es dura, pero si aprendes a amarla, será tu compañera de vida.
6. Deja el ego a un lado para persistir en tu proceso.
7. Medita en tu interior para crecer.
8. Sana tu mente y tu cuerpo para estar en paz.
9. Escúchate más y habla menos.
10. Deja que tus ancestros te guíen en tu camino.

Estos son los 10 consejos que me ayudaron, y espero que también te sirvan. Me ayudaron a perder miedos internos.

Miedos

Si podemos crear miedos, también podemos superarlos. Lo digo con sinceridad: cualquier miedo se puede vencer. Esto no significa que si tienes vértigo, debas lanzarte de inmediato a hacer puenting, aunque podría ayudarte. Me refiero a los miedos que creamos a través de creencias y patrones. Los miedos existen y son reales, pero en realidad son una fortaleza que debemos aprender a abrazar.

¿Cómo se superan? Enfrentándolos, pero no desde el ego. El ego siempre estará con nosotros, pero una parte de él también te ayudará a superarlos. Enfrentar los miedos no significa reaccionar impulsivamente, sino reconocer que no eres esa persona que actúa por miedo. El universo te

pondrá a prueba constantemente, y sabrás que has superado un miedo cuando comienzas a hablarte desde el corazón, desde la honestidad, y aceptas tu rol sin victimismo.

A veces, no aguantamos más la situación en la que estamos, y en ese caso, debes enfocarte en lo positivo y luchar contra tus miedos internos. Al final, te darás cuenta de que el mayor contrincante eres tú mismo.

Quitarnos la "armadura" que llevamos puesta cuesta, pero merece la pena. Lo sé porque lo he vivido, lo afronté, y gracias a eso me sentí libre. Los miedos nos ayudan a crecer, y yo los he superado, porque cuando crees en ti mismo, los miedos desaparecen.

Capítulo 3: Conflictos

Los conflictos son parte de nuestra vida cotidiana, pero desafortunadamente no nos enseñan a lidiar con ellos, sino todo lo contrario. Vamos acelerados por la vida, y el ego no nos permite ver con claridad. Casi siempre discutimos, levantamos la voz, como si siempre tuviéramos la razón. Pero, ¿de qué sirve tener razón? Pienso que al final, alguien tiene que ceder. Y ceder no significa rebajarse, sino ser más consciente de hacia dónde nos lleva esa situación. Tenemos un concepto erróneo: pensamos que ceder en un conflicto es una señal de derrota o que valemos menos que el otro, pero es lo contrario. Dejar ir y soltar es soltar el ego. Querer y no poder es lo que provoca el conflicto. La persona que piensa y razona sin gritar, y habla como tal, es quien realmente está en coherencia con la vida.

A mí mismo me pasó hoy, viniendo del supermercado: un conductor me gritó porque tenía prisa, y yo le respondí de la misma manera. En ese momento pensé: ¿para qué? No me gritaba a mí, sino a su propio conflicto interno. Siempre decimos: "me grita", "me pega", "me roba". Pero en realidad, la persona no te lo está haciendo a ti, sino a su conflicto interior. Solo eres un reflejo de lo que esa persona está viviendo, y ahí es donde entra el control de la situación. Puedes elegir dejarte llevar y comenzar una guerra interminable, o ser coherente con lo que dices y haces.

¿Vale la pena correr o gritarle a otra persona? Cuestiona tus actos, aunque te cueste. Si tuvieras un accidente, ¿valdría la pena? ¿Y si alguien saliera herido? No nos perdonaríamos a nosotros mismos.

Los conflictos que tenemos provienen de nuestros vínculos familiares y siempre estarán con nosotros, donde sea que vayamos. Debemos aprender a lidiar con ellos y a quererlos, porque son parte de nosotros. A veces se repiten en nuestra mente o en nuestro entorno hasta que nos damos cuenta de que no son realmente nuestros, sino que vienen de nuestras creencias. ¿Cómo hacer que desaparezcan? Yo mismo lo estoy trabajando. Cuando un patrón se repite una y otra vez, no debemos huir de él o fingir que no pasa nada. Estos conflictos pueden aparecer en situaciones o en personas. Es como una película: tú decides qué personaje eres en cada momento o situación que el universo te presente para tu nuevo destino.

Cuando estás en un buen equilibrio en la vida, no caes en la trampa del ego de ver quién es "más" que otro. Si estás distraído, caes de lleno en esa trampa, y es cuando comienza la batalla interna y externa de ver quién es mejor. Pero si eres consciente, aunque la otra persona no tenga razón, no entras en ese juego. Ambos terminarán en la tormenta si no sabes cómo manejarlo. Por eso, es mejor aceptar las cosas desde otra perspectiva. Aceptar no significa girar la cara e irte. Significa ser coherente con lo que te está sucediendo y con lo que dices o haces.

Capítulo 4: ¿Cansado de todo?

Además de los conflictos que hemos visto, deberíamos preguntarnos: ¿vale la pena o la alegría todo esto? ¿Está bien o está mal? Esta es solo una de las tantas emociones que experimentamos. Si somos capaces de gritar, también somos capaces de hablar con coherencia. Debes aprender a gestionar tus emociones, o al menos a controlarlas. A menudo, pensamos que la palabra "conflicto" es negativa, cuando en realidad es solo una etiqueta que le ponemos a lo que nos sucede. Entonces, ¿por qué no apartarla y simplemente agradecer por lo que somos y por estar de paso en esta vida? Sería más agradable para todos.

No debemos olvidar que los conflictos internos son normales y forman parte de nosotros. Lo importante es aceptarlos y reconocer que vienen de mucho más atrás de lo que imaginamos. Pero somos responsables de poner límites a nuestros pensamientos, emociones y acciones. Estos pueden convertirse en nuevos patrones si los trabajamos con disciplina y perseverancia.

Mensaje positivo: Al final, todo empieza y todo acaba. Todo tiene su "para qué".

Capítulo 5: Sistemas y personas

Existen diversos sistemas en los que vivimos, y son cinco los principales:

1. Sistema educativo
2. Sistema político
3. Sistema sanitario
4. Sistema laboral
5. Sistema financiero

Vivimos dentro de estos sistemas, y todos nos conducen al mismo destino. Déjame explicarlo mejor: estudias de pequeño para trabajar en algún campo, como la política o la sanidad, pero ninguno de estos sistemas te enseña a gestionar tus emociones desde pequeño. Y tarde o temprano, todo eso sale a la luz. Con estos cinco sistemas, ¿qué esperanza de vida tenemos? Estudias para trabajar, trabajas para tener vacaciones cuando te las den, te pagan cuando el Estado decida, y luego te jubilas, si tienes suerte. Sinceramente, no creo que hayamos venido a este mundo solo para eso.

Está claro que, si trabajas y eres feliz con ello, te animo a seguir, porque al final se trata de encontrar tu propio equilibrio. Pero creo que hay mucho más de lo que no nos enseñaron, y debemos escuchar hacia dónde nuestra alma nos empuja, aunque sea incierto. No digo que este sea tu caso, ni que debas hacer o dejar de hacer nada. Solo digo que debemos escucharnos más a nosotros mismos para avanzar hacia lo que es correcto para cada uno, y encontrar ese equilibrio mental y físico.