

“UN CLAVO SACA OTRO CLAVO”

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS.

Eduardo Henao C.

DEDICATORIA:

**Para el Dr. José Gabriel Uribe,
Excepcional investigador psíquico y
Solidario amigo.**

AGRADECIMIENTOS

A mi esposa Beatriz Elena Gómez, por su amor, paciencia, fortaleza y ejemplo de superación; a mis hijos Andrés, David y María del Mar, por sus voces de aliento, y a todos mis consultantes por el privilegio de haber podido ayudarles. Ellos generaron mi compromiso para escribir esta obra.

“El valor de un billete de 100 dólares”.

Alfredo, con el rostro abatido de pesar, se reúne con su amiga Maritza para tomar un refresco en la cafetería.

Deprimido, descargó en ella todas sus angustias: que el trabajo... que el dinero, que la relación con su pareja, que su vocación... Todo parecía estar mal en su vida.

Maritza introdujo la mano en su cartera, sacó un billete de cien dólares y le dijo:

Alfredo, ¿quieres éste billete?

Alfredo, un poco confundido en principio, inmediatamente le respondió:

Claro Maritza... son cien dólares, ¿quién no los querría?

Entonces Maritza tomó el billete en una de sus manos y lo arrugó hasta hacerlo una pequeña bola. Mostrando el estrujado billete, volvió a preguntarle:

¿Y ahora igual lo quieres?

- Maritza, no sé que pretendes con esto, pero siguen siendo cien dólares; claro que los tomaré si me lo entregas. Entonces Maritza desdobló el arrugado billete, lo arrojó al piso y lo restregó con su zapato en el suelo, levantándolo luego sucio y tiznado.

-¿Lo sigues queriendo?

-Mira Maritza, sigo sin entender que pretendes, pero ese es un billete de cien dólares y mientras no lo rompas conservará su valor...

-Entonces Alfredo, debes saber que aunque a veces algo no salga como quieres, aunque la vida te arrugue o las circunstancias te pisoteen, sigues siendo tan valioso como siempre lo has sido... Lo que debes preguntarte es cuánto vales en realidad y no lo golpeado que puedas estar en un momento determinado...

Alfredo permaneció mirando a su amiga sin atinar con palabra alguna, mientras el impacto del mensaje penetraba profundamente en su mente. Maritza puso el arrugado billete de su lado en la mesa y, con una sonrisa cómplice, agregó:

-Toma, guárdatelo para que recuerdes esto cuando te sientas mal..., pero me debes un billete nuevo de cien dólares para poder usarlo con el próximo amigo que lo necesite... Le dio un beso en la mejilla y, levantándose de su silla, se alejó rumbo a la puerta.

Alfredo, quien aún no había pronunciado una palabra, volvió a mirar el billete, sonrió, lo guardó en

su billetera y dotado de una renovada energía, llamó al camarero para pagar la cuenta...

¿Cuántas veces dudamos de nuestro propio valor, de que realmente merecemos más y que podemos conseguirlo si nos lo proponemos?

Claro que el mero propósito no alcanza... Se requiere de la acción para lograr beneficios. Existen innumerables caminos para conseguirlo. Recuerda que los aplausos se van, los trofeos se empolvan..., los ganadores se olvidan.

Las personas que hacen la diferencia en tu vida no son aquellos con las mejores credenciales, el mayor dinero o los mayores premios... La diferencia la hacen aquellas personas que se preocupan por ti, que te cuidan; las que de muchas maneras están contigo. Tómate un momento para reflexionar..., y que tengas un buen día.

UN CLAVO SACA OTRO CLAVO.

Estrategias psicológicas.

CONTENIDO.

-Prólogo.	14
-Introducción.	16

CAPITULO 1.

“Más vale encender una vela...”	23
--	-----------

Desconectivos fisiológicos.

Respiración y relajación.

Relajación Muscular progresiva.

Informadores del movimiento.

CAPITULO 2.

La Huella de los sentidos. 39

Huellas que perduran.

Impronta materna.

Las caricias.

Impronta personal.

Impronta del ejecutivo.

Impronta doméstica.

Elogio de un minuto.

Amonestación de un minuto.

Represión de un minuto.

CAPITULO 3.**“Un Clavo saca otro clavo”. 65**

La palmada pedagógica.

El pellizco del monje.

Ruborización.

Ejercicio con voltaje verbal.

Desconectivos de la frustración.

Descargar la tristeza.

Ejercicio para descargar la cólera.

Ejercicio para descargar el miedo.

La Metaposición

CAPITULO 4.

- El PAN en la boca. 83

El P. A. N. en la familia.

CAPITULO 5.

Salpicón de palabras 96

La negación, el No.

El “pero”.

Poder y querer.

Sí, sí...