

# Vive tu vida inteligentemente

## Sutra 24: Superación.

Con amabilidad supera la ira. Con generosidad supera la mezquindad. Con la verdad supera la decepción. (Budha).

***Transforma lo negativo en positivo. La sociedad te prepara para lo negativo, te reprime, te empuja por los caminos de la represión. Una persona inteligente no le sirve a la sociedad, ya que lo que necesita son personas obedientes, no inteligentes. Vive tu vida inteligentemente.***

Hace unos días, nuestro profesor nos pidió que enumerásemos adjetivos positivos que se le podría poner a una persona. Apenas salieron cinco o seis y ni siquiera salieron rápidamente, he de reconocer que nos costó bastante, a partir de ahí no fue precisamente a mejor, puesto que solo fuimos capaces de enumerar sinónimos de los anteriores nombrados.

Y se hizo el silencio.

Nuestro profesor estaba a punto de preguntarnos por adjetivos negativos. Desde el momento en el que se nos pidió que enumerásemos adjetivos positivos toda la clase ya sabía lo que iba a pasar, antes incluso de empezar a nombrar el primero de los positivos: iban a salir muy pocos adjetivos positivos, mientras que, cuando llegase el momento de enumerar adjetivos negativos, el resultado iba a ser tremendamente diferente, es más, íbamos a pisarnos entre nosotros de una forma muy bestia, aquello iba a ser la guerra.



¡Casi nos faltaba pizarra para escribir!

Voy a plantear otro caso: ¿has visto **“Del revés”** también conocida como

“Inside out”?



Es una película que trata sobre cómo viven en la mente de una niña de once años cinco de sus emociones: Alegría, Tristeza, Miedo, Asco e Ira. Venga, ejercicio rápido, ¿cuáles considerarías emociones positivas? ¿Y cuáles negativas? ¿Te das cuenta? En mi caso solo me ha salido una positiva. ¿No se parece esto un poco a lo que he comentado al principio del post?

Y es que, en la actualidad, nos es más fácil darle importancia a lo negativo antes que a lo positivo, y esto puede ser bien porque no nos damos cuenta de que estamos contentos cuando estamos contentos, o bien porque no valoramos lo que tenemos, y en su lugar preferimos centrarnos en lo que no tenemos. Cualquiera de estas dos, es una opción triste, muy triste, porque lo que logras viviendo en cualquiera de estas dos situaciones es que tu pizarra acabe llena de adjetivos negativos. Sabiendo entonces como es el estado actual de tu pizarra, ¿te crees capaz de hacer una correcta **gestión de las emociones** dentro de un equipo cuando está claro que ni siquiera eres capaz de gestionar tus propias emociones?

El primer paso es asumir que tenemos un problema, el segundo, remediarlo. Si te sientes identificado con lo que has leído hasta ahora, coincidirás conmigo en que hemos de tomarnos muy en serio comenzar a gestionar de forma positiva nuestras emociones. ¿Qué consejo puede darte una persona como yo? ¿Una persona que por lo que puedes deducir tampoco es capaz de gestionar sus propias emociones? Después de aquél ejercicio en clase, me di cuenta de una gran verdad, y fue el efecto a largo plazo. Es cierto que a corto plazo fue mucho más fácil encontrar adjetivos negativos, sin embargo, por lo menos en mi caso, poco después de llenar la pizarra, apenas se me ocurrían adjetivos negativos, mientras que los positivos iban saliendo poco a poco. Y es que creo que somos así, a menudo lo más probable es que reaccionemos de forma negativa ante algo, pero que si nos damos un permiso para preocuparnos de “ese algo” más tarde, lo más probable es que tras ese período de pausa las emociones negativas regresen con una intensidad mucho menor, o que incluso no regresen, y nos preguntemos: ¿por qué “ese algo” que me pasó me generó tanta tristeza, miedo, asco o enfado?

Lo que has leído al principio del post es un Sutra de Budha, el cual considero que tiene mucha razón, debemos empezar a vivir nuestras vidas de una forma más inteligente, a cambiar la mirada, a transformar lo negativo en positivo. Tenemos que borrar nuestra pizarra de adjetivos y volver a hacer el

intento de escribir adjetivos positivos hasta llenar la pizarra, para que, cuando haya que escribir los adjetivos negativos no nos quede sitio en la misma.