

## LA VOLUNTAD Y SU RELACION CON EL GOBIERNO DE LA MENTE (La loca de la casa) , y alcanzar Solidaridad.

Podemos definir la voluntad, como la capacidad que cada uno de nosotros posee y nos mueve a hacer cosas de manera intencionada, por encima de contratiempos, dificultades o de nuestro estado de ánimo.

Es la fuerza que nos impulsa en todo cuanto hacemos, desde lo más mínimo o trivial a lo más importante. Añadiría que, más que una facultad, es un conjunto de procesos que desembocan en un acto, y que generalmente opera en dos sentidos:

1.- De manera **espontánea**, cuando nos sentimos motivados y convencidos de realizar algo, sin que influya la importancia del mismo, como por ejemplo: salir a caminar cada día.

2.- De forma **consciente**, actuando aún contando con los inconvenientes que se presenten, como ejemplo: levantarnos a pesar de nuestra necesidad de sueño, recoger las cosas fuera de su lugar, a pesar de nuestro cansancio, ir a comprar a pesar del deseo de quedarnos descansando, etc. etc.

Es el YO en acción, lo que nos afirma la conclusión de que gran parte de la fuerza de cada uno de nosotros, está en nuestra Voluntad. No le basta las intenciones, ni tampoco saber lo que tenemos que hacer. La voluntad se manifiesta **haciendo**. Por algo nuestro sabio refranero insiste "Obras son amores y no buenas razones".

Podemos comparar la Voluntad con cualesquiera de los músculos de nuestro cuerpo, que se van debilitando en la medida que dejan de moverse. Lo mismo ocurre con la Voluntad. Cada situación que requiere un esfuerzo, es una magnífica oportunidad para robustecerla, ya que de otra forma se adormece, y se manifiesta en irresponsabilidad, pereza, inconstancia, falta de carácter, etc.

Quien no conoce como actúan los pensamientos y no diferencie los ajenos de los propios, no puede alegar que es dueño de sí mismo y por ende de su voluntad, ya que el gobierno de su mente será siempre compartido por pensamientos que no son suyos.

De ahí la importancia de la reflexión y análisis de nuestras reacciones ante cualquier imprevisto, por lo que es importante educarla y fomentarla, mientras caminamos en nuestro desarrollo personal, en nuestra unión del yo inferior con el YO superior.

¿Que ventajas nos aporta una voluntad firme?

- *dominio de nosotros mismos.*
- *el poder de tomar decisiones,*
- *el aumento de nuestra confianza,*
- *agrupa, armoniza y orienta las fuerzas, a veces dispersas, de nuestro caudal energético.*
- *Mejora nuestra salud física, aumentando la resistencia y el bienestar del organismo.*
- *Anula las influencias negativas del medio ambiente.*
- *Conserva nuestro optimismo.*
- *Nos otorga libertad de pensamiento y acción.*

### ¿Cómo puedo alimentar mi voluntad.....?

Desde hoy no emplearé verbos en tiempo futuro, cuando se trate de mi voluntad; verbos como: veré, intentaré, miraré, estudiaré, lo haré, si no que los pasaré al presente, y haré una lista diaria.

Hoy voy a yoga, Hoy repaso Inglés, Hoy ceno a las.....

Hoy llamo a..... Hoy ordeno mi.....etc. etc.

Lo que ponga en mi lista, que sea factible, que se pueda hacer, sin que me produzca angustia, pero sobretodo, **que sean objetivos que dependan de MI.**

Cuando la repaso, me doy cuenta dónde necesito un refuerzo de Voluntad, o un Soy consciente de que YO es el que va a alcanzar logros, y posiblemente se beneficie mi familia, amigos, la sociedad en que me *muevo, etc.* Cuando repaso mi lista, voy dándome cuenta donde necesito un Refuerzo de voluntad o un cambio de objetivos, y me gratifico al lograrlos, me animo y me valoro, porque se que puedo, cuando me programo y quiero hacerlo.

### Afirmaciones sobre la Voluntad.

- Los fracasos no ocurren por falta de fuerzas, sino por falta de voluntad. (Victor Hugo)
- La vida se mide por obras, no por días (Prov. griego)
- Ser lo que somos, y ser lo que somos capaces de llegar a ser, utilizando nuestra voluntad, constituye *la meta de la Vida (Robert L.Stevenson).*
- Podemos aconsejar a una persona, podemos guiarla, sugerirle, y por sobre todo inspirarle, pero lo único que vale es lo que ella misma consiga con su propia voluntad, y lo que consiga, estará siempre en relación directa con lo que ella haya puesto de su parte. (*Lowell. Univ.Harward*).
- Una visión sin tarea: es un sueño.
- Una tarea sin visión: es un trabajo pesado.
- Una visión y una tarea juntas: es la esperanza del Mundo.

- Nadie es responsable de tu felicidad: sólo TU. Ten presente que lo que los otros piensen de ti, no te incumbe.

¿Qué aspectos me ayudan a tener una Voluntad firme?

1.-El control de mis gustos personales. Pensar que las responsabilidades u obligaciones que he aceptado en mi vida, no son un obstáculo para mis relaciones sociales, para organizar mi tiempo entre trabajo y reposo o disfrute de la Naturaleza, amigos, aficiones, etc. No solo el trabajo te cuidará si enfermas. Tu familia y tus amigos si lo harán, así que mantente en contacto, distribuye tu tiempo, trabaja, descansa, comparte y alimentarte ¿sólo de comida?

2.- Revisar las tareas cotidianas, ordenar, sacar de la agenda aquello que nos inquieta, nos produce malestar, reconocemos como tengo que, en lugar de quiero sinceramente. Establece prioridades y disfruta los logros.

3.- Aprende algo nuevo, sal de la rutina, pon en práctica nuevas técnicas y medios para potenciar tu Vida. Mantente al día, infórmate sin obsesionarte. No eres una isla, vivimos en un continente, estamos unidos a los demás, a lo que ocurre en nuestro Mundo, practicamos así la **solidaridad**.

4.- Haz algo por los demás. No nos piden algo grandioso por lo que tengamos que recibir un premio Nobel, no, desde luego que no es en esa dirección, pero si que podemos empezar por cosas sencillas, como ser mas puntuales en nuestros compromisos, ayudar a poner o quitar la mesa (si es que nunca lo hemos hecho) visitar un familiar enfermo, telefonar y saber de alguien con quien hace tiempo no te relacionas, conocer el nombre de la persona a la que compras el pan cada día, o del cartero que te entrega el correo, etc. etc. Te sorprenderás de los beneficios que te reportará un cambio de actitud....

La energía colocada en el Norte, es la de la Voluntad y Valentía, representada por el ángel Gabriel, nombre que se traduce como La Voluntad de EL. Solo espera a ser llamada, para indicarnos el Norte, al igual que hacen las brújulas, marcando metas y los objetivos que nos hemos propuesto para caminar paso a paso, hacia nuestro verdadero hogar, la casa del Padre, de donde vinimos y donde volveremos a reunirnos,D.m.

De todo corazón, lo compartimos  
C.E.A.