

## KEXARIK GABEKO MUNDUA & UN MUNDO SIN QUEJAS



***Si algo no te agrada, cámbialo.***

***Si no lo puedes cambiar, cambia tu actitud.***

***Pero ante todo,***

***NO TE QUEJES.***

En tus manos tienes el secreto para transformar tu vida. ¿Palabras mayores? Hay muchas personas que han asumido el **compromiso** de ponerse en la mano una pulsera de silicona color morada, y empezar a cambiarla de una mano a otra hasta que logran cumplir 21 días consecutivos sin quejarse, criticar ni divulgar chismes. De esta manera, han formado un nuevo hábito: el de ser conscientes de lo que dicen cambiando sus palabras, cambiando su forma de pensar y comenzando a desarrollar su vida con un propósito.

Personas como tú han aceptado el reto y luego han compartido sus historias, unas con vidas terriblemente dolorosas que han aliviado, otras con relaciones que han sanado, carreras que han mejorado y, en general, personas que se han convertido en más felices.

Menos dolor, mejor salud, relaciones satisfactorias, un mejor empleo, ser más sereno y alegre... ¿suena bien? No sólo es posible, sino probable.

Esforzarse conscientemente para cambiar la mente no es cosa fácil, pero puedes empezar poco a poco y en este mismo momento de manera que en poco tiempo (tiempo que pasará de todos modos) podrás tener una vida mucho mejor.



A continuación se explica cómo usar la pulsera:

1. Empieza por ponértela en cualquiera de las dos manos.
2. Cuando te des cuenta de que estás quejándote, divulgando chismes o criticando, **cambia la pulsera a la otra mano** y comienza de nuevo a contar los 21 días.
3. Si escuchas a alguien que usa la pulsera de color morado quejarse, está bien que le digas que debe cambiarse la pulsera a la otra mano; *pero* si lo vas a hacer, **primero tú debes cambiarte la pulsera**, porque estás quejándote de su queja.
4. No desistas. Sigue perseverando. Puede tomar algún tiempo alcanzar los 21 días, pero es el proceso (y no solo el resultado) el que aporta los beneficios.

Y sobretodo **relájate**, pues sólo estamos hablando de quejas, críticas y chismorreos que son expresados en voz alta:

- Si salen de tu boca, cuentan, así que cambia la pulsera y empieza de nuevo.
- Si solo las piensas, no valen porque vas a ir notando que las quejas que piensas van a ir desapareciendo conforme pases por este proceso.

Empieza ahora mismo. Hazlo ya. Así, cuando te percatas de que te estás quejando, criticando o chismorreando, mueve la pulsera. Pásala a la otra mano. Es importante que muevas la pulsera. El hecho de moverla es lo que abrirá surcos en tu conciencia, haciendo que seas consciente de tu comportamiento. Debes moverlo todas las veces.

***Nuestros pensamientos crean nuestra vida y nuestras palabras indican lo que estamos pensando.***

*Permíteme repetirlo, porque si no obtienes nada de este proceso, por favor, deja que al menos esto sí se te quede: nuestros pensamientos crean nuestra vida y nuestras palabras indican lo que estamos pensando.*

**“EL MAYOR DESCUBRIMIENTO DE MI GENERACIÓN ES QUE LOS SERES HUMANOS PUEDEN CAMBIAR SUS VIDAS CAMBIANDO SU ACTITUD MENTAL”**

William James

Si estás interesado/a en una charla-conferencia o en conseguir la pulsera, puedes contactar con nosotros. Contáctanos y dinos en qué podemos ayudarte. Sin compromiso. Nos encantará hablar contigo.