



¿Con que frecuencia permites que las actitudes de otras personas cambien tu estado de ánimo?

NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

HISTORIA DE UN SAMURAI

Cerca de Tokio vivía un **Samurai**, ya anciano, y con sus 65 años de edad se dedicaba a ensañar a los jóvenes. A pesar de su edad, se decía que todavía era capaz de derrotar a cualquier adversario. Pues como guerrero, **nunca perdió una batalla.**

Un día un joven guerrero, conocido por su falta de escrúpulos, apareció por allí. Este era famoso por utilizar la técnica de la provocación. Esperaba que su adversario hiciera el primer movimiento y dotado de una inteligencia privilegiada para reparar en los errores del otro, contraatacaba con velocidad fulminante.

El joven e impaciente guerrero jamás había perdido una lucha. Con la reputación del Samurai, se fue hasta su escuela para derrotarlo y aumentar así su fama. Todos los estudiantes se manifestaron en contra de la idea, pero el viejo Samurai aceptó el desafío.

Todos se dirigieron a la plaza de la ciudad y el joven guerrero comenzó a insultar al anciano maestro. Arrojó algunas piedras en su dirección, le escupió frente a la cara en el suelo, le grito todos los insultos conocidos-ofendiendo incluso a sus ancestros-. El Anciano se mantuvo quieto ante todas las provocaciones. Al joven no ver respuesta y sintiéndose exhausto, se retiró, diciéndole al anciano, eres un cobarde.

Desilusionados por el hecho de que el maestro aceptara tantos insultos y provocaciones, los alumnos le preguntaron; ¿Cómo pudiste maestro, soportar tanta indignidad?... ¿Por qué no usaste tu espada, aun sabiendo que podías ganar, en vez de mostrarte cobarde delante de todos nosotros?... El maestro anciano les preguntó a sus estudiantes lo siguiente...

-“Si alguien se acerca a usted con un regalo y usted no lo acepta,.. ¿A quien pertenece el regalo?”

- **A quien intento entregarlo-** respondió uno de los alumnos.

- **“Los mismo vale para la envidia, la rabia y los insultos”-dijo el maestro- Cuando no se aceptan, continúan perteneciendo a quien los lleva consigo.**

Autor desconocido

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

LA LEY DEL CAMIÓN DE BASURA

Por: Katherine R. Gómez, Psicóloga



Imagínate que vas conduciendo tranquilamente y te corta un carro al frente, casi provocando un accidente, y para colmo, recibes un insulto de parte del conductor que lo provoca. ¿Cómo te sentiste? Probablemente muy molesto/a y con deseos de responder de igual forma. Luego, cuando llegaste a tu destino, ¿pudiste actuar como si nada hubiese pasado o descargaste tu enojo con alguna otra persona?

El escritor David Pollay, relata en su libro “The Law of the Garbage Truck” una situación parecida mientras viajaba en un taxi hacia el “Grand Central Station” en Nueva York. En esa ocasión, el taxista, luego de un susto enorme, tras casi chocar con otro auto, recibió un insulto de parte del conductor que estuvo a punto de provocar el accidente. Para su asombro, el conductor del taxi, en lugar de responder de igual forma, sólo le sonrió, lo saludó y continuó su camino. Pollay, sorprendido por su respuesta, le preguntó, *¿cómo es posible que responda de esa manera? Ese conductor por poco destruye su auto y nos manda al hospital.* Entonces, el taxista le explicó lo que ahora él llama ‘La Ley del Camión de Basura’.

“Muchas personas son como un camión de basura. Andan llenos de basura; **llenos de frustración, enojo, y decepción.** Según se les va amontonando la basura, necesitan un lugar en donde puedan tirarla. Si se lo permites, te la echan a ti.

Cuando alguien quiere echar su basura sobre ti, no lo tomes en forma personal. Solo sonríes, saludas, les deseas lo mejor, y sigues adelante. Estarás feliz de que lo hayas hecho”.

Ese día, Pollay reflexionó sobre lo que había aprendido, gracias a un taxista. Decidió ponerlo en práctica y no solo descubrió cuantas personas andan por el mundo tirando basura a los demás, sino que nosotros también en algún momento de nuestras vidas nos hemos convertido en camiones de basura.

¿Cuántas veces te has topado en un día con personas que actúan como camiones de basura?

¿Permites que otro conductor te haga enojar cuando vas guiando o un mesero grosero, un jefe cortante o un empleado insensible, arruine tu día? ¿Cómo reaccionas cuando otra persona descarga su enojo, coraje, miedo o frustración sobre ti? ¿Tomas la basura que llevan y la riegas sobre otras personas... en el trabajo, en casa, en las calles? ¿Eres tú una de esas personas que se descarga con los demás?

Los buenos líderes saben que tienen que estar listos para su próxima reunión. Los buenos padres, saben que tienen que recibir a sus hijos con abrazos y besos cuando regresan de la escuela. Los buenos maestros saben que tienen que estar totalmente presentes y dando lo mejor para las personas que les son importantes.

La gente exitosa no permite que los camiones de basura tomen el control de su día... Decide a partir de hoy, que no permitirás que más camiones de basura te afecten. Seguramente, vas a tener una vida mas relajada y tranquila.