

Capítulo 7

Gestionar tu propia energía

Los principios

"Debes dirigirte a ti mismo antes de poder dirigir a otra persona", Zig Ziglar

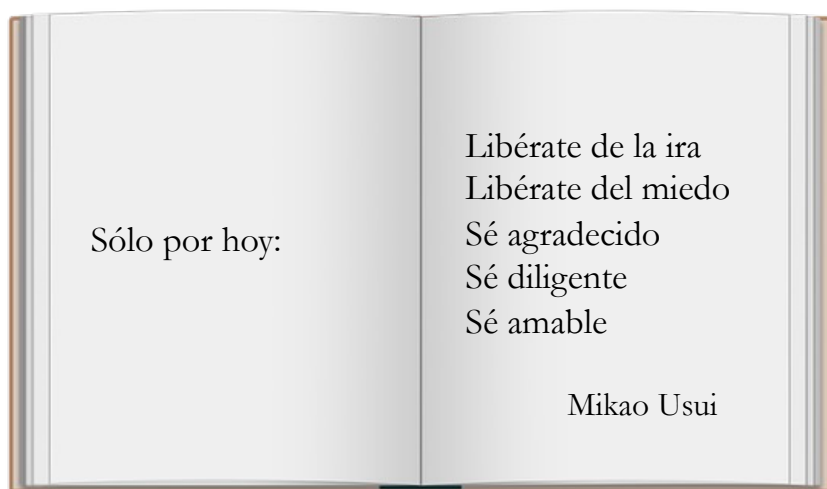
La energía de un líder influye e inspira a quienes le rodean. Combina muchas cosas, como la confianza, la humildad, la autenticidad, la visión, la resistencia, la integridad, la serenidad y la inteligencia emocional. Estas cualidades crean una atmósfera de motivación, apoyo, confianza y acción.

Los líderes son tan humanos como cualquiera. Tienen sus altibajos, pero los mejores se gestionan o dirigen a sí mismos para poder dirigir a los demás. Esto se consigue siendo consciente de uno mismo y esforzándose continuamente por ser mejor.

Disponer de herramientas sencillas para mejorar el autoconocimiento y darte consejos para gestionar mejor tu energía y el efecto que tiene en las personas que te rodean es un regalo que no tiene precio. Y eso es lo que los principios del reiki pueden proporcionar.

Los principios del reiki son una guía para elevar tu energía. Cuanto más alta sea tu vibración, mejor te sentirás, mejor manejarás tu estrés, y mejores serán tus resultados en las cosas que hagas. Descubrirás que son sencillos pero llenos de profundidad. Su

simplicidad radica en su claridad y facilidad de comprensión. Su profundidad permite comprender su riqueza y lo transformadoras que pueden llegar a ser cuando se ponen en práctica. Te guiaré a través de su significado y, al final, te daré algunos consejos sobre cómo trabajarlo en el día a día.



Sólo por hoy

Esto nos recuerda que no somos perfectos y que nuestros días distan mucho de ser ideales. Cuando no alcances el objetivo, puedes volver a intentarlo. Todos somos humanos y cometeremos un error en algún momento del día. Sólo por hoy, nos tranquiliza saber que podemos volver a empezar en cualquier momento, aprender y crecer. Somos energía, y la energía está en constante movimiento y cambio. El cambio es una oportunidad; depende de ti aceptarlo.

Libérate de la ira

También puedes ver esto escrito como: no te enfades, no te enojés, no te irrites. He optado libérate de la ira porque es normal que te enfades y tienes que aprender a detectarlo y a dejarlo ir.

La ira nubla tu juicio y te mantiene atascado en el pasado por algo que ya ha sucedido. Cargar con ese peso te agota.

La forma en que percibes la situación es importante: al aferrarte a la ira, estás dando poder a alguien o algo fuera de ti. Dejar ir no significa ser ingenuo; significa reconocer que no te gusta lo que ha pasado, aceptar los hechos y tomar las medidas que sean posibles. Pero no dejes que la ira arraigue en ti. Siempre recuerdo una cita de Ambrose Bierce: "Habla cuando estés enfadado y pronunciarás el mejor discurso del que jamás te arrepentirás".

Liberar la ira te dará un juicio más claro, una nueva perspectiva e incluso beneficios físicos: menos estrés, mejor sueño y una mente y un cuerpo más sanos. Déjalo ir y tendrás mayor la claridad.

Libérate del miedo

También puedes ver esto escrito como: no te preocupes o no temas. He elegido libérate del miedo, porque es normal que te preocupes o que tengas miedos y tienes que aprender a detectarlo y dejarlo ir.

La preocupación también nubla tu juicio y te atrapa en la ansiedad por el futuro, un futuro que probablemente funcionará de otra manera. E incluso si tus temores se hacen realidad, estresarte por ellos no cambiará el resultado. Las decisiones tomadas desde el temor o la preocupación serán decisiones sesgadas, limitando tanto las posibilidades como los resultados.

Así que déjalo ir. Tampoco se trata de ser ingenuo o de pretender que todo irá bien sin tomar medidas. Se trata de gestionarte a ti mismo, tu vibración y la energía que pones en el mundo. Cuando operas desde un estado más elevado y equilibrado, te mejoras a ti mismo e influyes positivamente en todo lo que te rodea.

Sé agradecido

Todos hemos sido bendecidos de muchas maneras. Si estás leyendo esto, lo más probable es que tengas comida, un techo, una cama caliente, un buen trabajo o negocio y amigos que se preocupan por ti. Tal vez incluso hoy sea un día hermoso y soleado. Sin embargo, es humano centrarse en lo que falta en lugar de apreciar lo que ya se tiene.

Cuenta tus bendiciones. Cambia tu enfoque de lo que está mal a lo que está bien. Incluso antes de conocer estos principios, solía decir a mis hijos que la mejor manera de conciliar el sueño era pensar en las cosas buenas que habían ocurrido ese día. ¡Eso era, por supuesto, antes de que los smartphones se convirtieran en una distracción a la hora de dormir! La práctica es sencilla pero poderosa.

Expresa tu gratitud de la forma que te parezca más adecuada. Dilo en voz alta, escríbelo o compártelo con quienes te han mostrado amabilidad. Si crees en un poder superior, da las gracias. La gratitud es más que un hábito, es un camino hacia un conocimiento más profundo de uno mismo y hacia la paz interior.

Sé diligente

También puedes ver diferentes versiones de esto: trabaja diligentemente, trabaja honestamente... sin embargo, la diligencia aquí se refiere a todas las áreas de tu vida.

No podemos cambiar el pasado; llevarlo con nosotros sólo nos pesa. No podemos controlar el futuro, y preocuparnos por él sólo nos aleja del presente. Lo que de verdad importa es lo que hacemos ahora mismo. En el presente es donde tenemos la capacidad y la influencia para dar forma al mejor resultado posible.

Vivir el presente no significa despreocuparse y dejar que todo ocurra sin esfuerzo. Significa asumir responsabilidades y hacer lo que hay que hacer lo mejor posible, ya sea en el trabajo, la familia, las relaciones o la comunidad. Cuando prestas toda tu atención y esfuerzo al presente, creas el mejor futuro de manera natural.

Eso es tener verdadera presencia y serenidad. Y es contagioso.

Sé amable

Un sólo acto de amabilidad puede cambiar el día a alguien, incluido el tuyo. Así que empieza por ti mismo. Sé amable contigo mismo. Lo estás haciendo lo mejor que puedes y, si no te parece suficiente, recuerda que la amabilidad también significa compasión.

La amabilidad no consiste sólo en ser amable con los demás, sino en comprenderlos. Las situaciones que nos enfadan o incomodan a menudo provienen de personas que simplemente están atravesando sus propias dificultades. Al igual que tú, tienen limitaciones, imperfecciones y sus herramientas para afrontarlo. Aunque alguien intente hacerte daño o provocarte, reconoce que, a su manera, lo está haciendo lo mejor que saben. Puede ser defensivo, por miedo o por algo más profundo.

Ser amable no significa aceptar el daño. Significa ver más allá de la superficie y responder con sabiduría, no sólo reaccionar.

Practicar la amabilidad fomenta la comprensión y la compasión, lo que conduce a la sabiduría. Estás permitiendo que tu mente amplíe sus perspectivas, enriqueciendo las fuentes de información que te ayudarán a tomar mejores decisiones.

¿Cómo se integran los principios en la vida cotidiana?

La clave está en mantener un enfoque tranquilo y centrado, libre de ira y preocupación, a lo que contribuye la práctica de la gratitud, la diligencia y la amabilidad. Cuando te enfrentas a los retos desde este estado vibratorio más elevado, basado en la generosidad y la conciencia, obtienes de forma natural una visión más profunda de por qué suceden las cosas. Tu comprensión se amplía y manejas las situaciones con claridad, sin necesidad de ira o ansiedad, porque sabes intuitivamente cómo responder.

Si algo te desequilibra y te cuesta restablecerte inmediatamente, utiliza una de las técnicas sencillas que aprenderás: respiración profunda, ducha de reiki o autotratamiento rápido de reiki sobre el corazón para restablecer el equilibrio.

Gestionar tu propia energía – Los principios - Leadership Reiki

Tradicionalmente, siguiendo los dictados de Mikao Usui, los practicantes de reiki recitaban los cinco principios mañana y noche. Si bien es una práctica bonita, seamos realistas; tus días ya están tan llenos y esto estará muy abajo en tus prioridades. En cambio, si utilizas algunas meditaciones para reflexionar sobre los principios, de uno en uno o todos a la vez, los comprenderás mejor. Así podrás integrarlos en tu vida diaria.

Para mí, los momentos de la vida real me sirven de recordatorio. Cada vez que me enfrento a un reto o a un desacuerdo, me recuerdo a mí misma que debo hacer una pausa. Cuando aparece la preocupación, se activa esa comprobación interior que me devuelve al equilibrio. Si eres consciente de tu energía, estos principios se convertirán en algo natural. Serás diferente; tu energía inspirará y elevará.

Y al final, el verdadero poder de un líder reside en cómo hace sentir a los demás: seguros, importantes e inspirados.

Esta es la esencia de la comprensión genuina de los principios, no sólo como una práctica, sino como una forma de ser.