

3ª Herramienta del amor

Valorar

*“Uno no sabe lo que tiene hasta que lo
pierde”*

Refrán

La herramienta

Valora y disfruta intensamente de todo lo que tienes y todo lo que haces. Reconoce que siempre tienes contigo todo lo necesario y, valorándolo, desarrollarás la capacidad para disfrutar nuevas cosas y relaciones.

Profundizando en la herramienta

Valorar*⁷ disfrutando

Valorar es ver **el valor que tiene algo o alguien para nosotr@s**. Ver que algo que nos rodea es valioso nos enriquece, porque es algo que suma en nuestra vida.

Cuando valoramos algo, intentamos tenerlo presente. Cuando valoramos a alguien, por ejemplo, nos gusta pasar tanto tiempo con esa persona como sea posible. Y lo mismo sucede con los objetos. Cuando tenemos un reloj nuevo, por ejemplo, nos gusta llevarlo siempre encima y enseñárselo a nuestros amig@s. Si, por lo contrario, decidiésemos guardarlo en un cajón por miedo a estropearlo, no lo estaríamos valorando suficiente. El miedo sería mucho mayor que nuestra capacidad de valoración.

7 Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que a veces utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

Valorar, pues, implica un uso. Si lo guardamos en una caja, por miedo, no nos estaremos adueñando de nuestra vida. Estaremos dejando que sea el miedo quien decida por nosotr@s. Y eso sí que es algo que resta en nuestra vida.

La mejor forma de valorar todo lo que nos pasa, es darnos cuenta de lo que nos está aportando cada persona o circunstancia. En lugar de fijarnos en lo que carece, es recomendable focalizarnos en lo que nos aporta. Por ejemplo, sería absurdo pedirle a la noche lo que nos da el día o a la inversa, pedirle al día lo que nos da la noche. No tendría sentido maldecir el invierno, porque no nos da el calor del verano, o pedir al verano la nieve que nos ofrece el invierno. En cambio, cuando somos capaces de valorar lo que sí se nos da, nuestra capacidad de amor* y valoración* se multiplica.

Te animamos a establecer una relación inspiradora con la realidad, llena de valores hermosos, donde solo gobierne el amor. La clave está en saber disfrutar de cada momento, pase lo que pase a tu alrededor, y eso se consigue valorando lo positivo de cada situación.

Pero... ¿realmente tenemos algo?

Como comentamos en el libro de las 21 creencias, vivimos en una sociedad en la que nos hicieron creer que podemos poseer cosas, pero esto no es cierto⁸. Esta creencia nos

⁸ Si quieres profundizar en este tema, puedes leer el capítulo "Lo que has comprado es tuyo", del libro "21 creencias que nos amargan la vida... y cómo superarlas para vivir más felices", de Daniel Gabarró y Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

empujaba a acumular y acumular, sin límite, incluso cosas que no necesitábamos.

Pero, en realidad, no tenemos nada. Solo administramos aquello que está a nuestra disposición, pero sabiendo que, en realidad, no nos pertenece. Si somos conscientes de ello, no sentiremos apego por nada y, por consiguiente, no sufriremos cuando ya no esté entre nuestras manos. Pero eso no impide poder disfrutar de ello mientras esté en nuestra vida, puesto que sabremos valorar siempre lo que tenemos.

Por ejemplo, imagina que cultivas un huerto: decides qué vas a plantar; cuándo; qué abono utilizar, etc. Pero, en realidad, ese huerto no te pertenece, solo lo usas temporalmente. Puede ser durante un corto periodo de tiempo o, incluso, durante toda tu vida. Pero lo cierto es que, en algún momento, dejarás de utilizarlo: ya sea por enfermedad, por traspaso, por cansancio, por muerte, etc. Por lo tanto, tú no posees ningún huerto, solo lo administras. Apegarte a él, creyendo que es tuyo, solo te hará sufrir si, por ejemplo, te roban, quieren expropiártelo, no puedes mantenerlo... así pues, la mejor manera de valorarlo es, simplemente, disfrutando y gozando de sus frutos, sabiéndote administrador del mismo durante el tiempo que puedas, pero con la certeza de que no lo posees.

Esta actitud es trasladable a cualquier otro ámbito de nuestra vida: solo gozando y disfrutando de lo que tenemos, sabiendo que solo lo administramos, podremos multiplicar nuestro

bienestar; porque siempre hacemos crecer aquello en lo que ponemos nuestra atención.

Así que, detente un segundo, levanta la cabeza y observa todo lo que hay a tu alrededor. Nada de lo que ves es tuyo, ni tan siquiera el cuerpo, pues éste enferma cuando él quiere y no cuando tú lo decides. Por lo tanto, no eres tú quien lo posee, sino él quien, de alguna forma, manda⁹. Sin embargo, eso no te impide disfrutar de él, así como del hogar, de la familia, del trabajo, del cielo, de los árboles, de los animales, del agua, etc.

Libérate de las cadenas que te atan a la idea de poseer y tener. Intenta gozar de lo que te rodea, sabiendo que tú, únicamente, lo gestionas por un tiempo limitado. Así pues, valora siempre todo aquello que esté en tu vida.

¿Qué es lo que hacemos?

Y, evidentemente, no solo podemos disfrutar de lo que nos rodea, sino también de lo que hacemos, de nuestras acciones. En este punto, conviene distinguir varios términos.

La **función*** es la manera como nos ganamos el sustento. El bebé, por ejemplo, llora, pues así llama la atención y consigue comida; cariño; etc.; el docente enseña, para poder ganar un sueldo que le permita pagar el lugar donde vive, comprar la comida, etc.

⁹ Si quieres ampliar este tema, te animamos a consultar el libro de las "21 creencias que nos amargan la vida... y cómo superarlas para vivir más felices", de Daniel Gabarró y Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

El **destino*** es lo que nos falta por aprender y que, en general, requiere de un cierto esfuerzo. Pero si lo valoramos y lo integramos, podremos convertirlo en **misión***.

La **misión** es algo parecido a la **vocación***: es una actividad que hacemos plazeramente, nos apasiona y, además, se nos da genial. La misión nos ayuda a subir nuestra energía y acoger el destino con más ganas. Por ejemplo, puede ser una actividad que realicemos el fin de semana (como escribir, hacer senderismo, etc.), que nos empuja a empezar la semana con una sonrisa. Algunas personas consiguen que su **misión** y su **función** sean la misma; es decir, pueden ganarse el sustento con lo que más disfrutan. Pero, en contra de lo que algunas personas defienden, creemos que esto no siempre es posible, pues no todo el mundo puede trabajar en lo que desea. Sin embargo, todo el mundo puede aprender a amar* lo que hace¹⁰.

Independientemente de lo que hagamos, de la **función**, el destino y la **misión** de nuestra vida, vale la pena encararlas con amor. Solo así podremos ser capaces de disfrutarlo y acogerlo en nuestro día a día, al margen de si nos produce sentimientos* positivos o negativos. Incluso las cosas que nos toca hacer por "obligación" o porque no hay escapatoria, son una oportunidad para trabajar nuestro amor y aprender. Cuando aprendemos a disfrutar de todo lo que hacemos, sin distinción, dejando de juzgar* y aprendiendo a amar,

¹⁰ Si quieres ampliar este tema, te animamos a consultar el capítulo 13 "Si luchas, trabajarás en lo que deseas" del libro de las "21 creencias que nos amargan la vida y cómo superarlas para vivir más felices", Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

centrándonos en dar siempre lo mejor de nosotr@s: así, sí amamos.

¿Cómo podemos afirmar que tenemos lo necesario para ser felices?

La felicidad* es asumir la propia vida con gozo, poniendo en un mismo saco todas las esferas: aquellas que nos gustan y aquellas que no, sin desear que nuestra vida sea diferente.

Las circunstancias difíciles aparecerán. Queremos recordarte que las dificultades no existen. Es cierto que pueden aparecer en tu vida, pero no porque ellas tengan existencia propia, sino porque no tenemos la sabiduría* suficiente para enfrentarnos a ellas con éxito. Por ejemplo, para una persona que sabe conducir, hacer un viaje en coche, de muchos kilómetros, es relativamente sencillo. Sin embargo, para alguien que no sabe conducir, ese reto será una verdadera dificultad, casi imposible de cumplir. La dificultad, por lo tanto, no está en el hecho de conducir, sino en nuestra capacidad de saber o no llevar un coche.

Así pues, cuando las circunstancias difíciles llamen a la puerta, no pensemos que es un castigo*, sino una oportunidad de aprendizaje para aumentar nuestra sabiduría. Lo importante es ser capaces de percibir la dificultad y así poder buscar la mejor forma de resolverla. Cualquier dificultad contiene, en sí misma, el germen de lo que podemos aprender.

En ese sentido, siempre tenemos lo necesario para ser felices; incluso, cuando la dificultad es tan grande que solo podemos rendirnos con aceptación a la vida, ahí también tenemos todo lo necesario para ser felices. Por ello, la aceptación es una herramienta del amor importantísima, que también abordaremos en este libro.

Valorar nuestra vida, tal y como es, significa dar un paso más allá de lo que nos parece difícil, entendiendo que nuestra felicidad está por encima de las dificultades que se presenten a lo largo del camino.

Cuando decidamos, firmemente, valorar la vida que nos ha tocado y vivirla, sin desear cambiarla, podremos entrar en un estado de plena aceptación y ser felices. Porque, nos guste o no, solo tenemos una vida: la nuestra.

La felicidad, por lo tanto, no está en lo que se vive, sino en cómo se vive, en si hemos aprendido o no a convocar la felicidad en nuestra vida.

Asumiendo esto, entenderemos que, ocurra lo que ocurra, siempre podemos tener todo lo necesario para ser felices.

¿Por qué lo anterior incrementa nuestra capacidad de disfrutar cosas nuevas?

Cuantas más personas amo, más aprendo a amar. Cuánto más valoro algo, más aprendo a valorar.

Al acoger las cosas, las personas y las circunstancias positivamente, éstas se multiplican. Por ejemplo, si aprendemos a acoger tiernamente a cualquier persona que se cruce en nuestra vida, es más probable que multipliquemos nuestras amistades. Cuando valoro a mis compañeros de trabajo, es más fácil que las relaciones mejoren y tiendan a más. Fácil, ¿no? Se trata de una relación de simbiosis: cuando tú das, todo vuelve multiplicado.

Todo lo que existe en nuestra vida puede aportarnos crecimiento y aumentar nuestro amor y felicidad. Así que, date el placer de descubrir qué aspectos de tu vida esconden la posibilidad de enriquecerte. Porque cuanto más entrenes tu capacidad de disfrutar, más situaciones gozosas llegarán a tu vida. Seguramente, lleguen las mismas situaciones, pero tú, al ser más sabi@, las verás con otros ojos.

Por ejemplo, cuando somos capaces de dominar herramientas de relación con cualquier persona, las mal llamadas "personas tóxicas" se convierten en una oportunidad para establecer relaciones enriquecedoras. Pues, por sus propias características, las "personas tóxicas" nos empujan a aplicar todas las herramientas del amor que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida.

Cuantas más herramientas de relación tengamos, mejor podremos relacionarnos con ellas y con cualquier otra persona. Consecuentemente, cada vez será menor el número de personas difíciles en nuestra vida. Y, al final, éstas dejarán de existir en nuestro entorno, porque habremos aprendido a relacionarnos con todo el mundo.

El hecho de disfrutar de todo, hace que perdamos el miedo, pues, ocurra lo que ocurra, sabemos que hemos aprendido a gozar de lo que tenemos, dándonos cuenta de que siempre tenemos lo necesario para ser felices.

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a quejarte de lo que tienes. La queja* te hace pobre. La prosperidad es el resultado de la valoración. Si no valoras lo que tienes, estás en camino de perderlo.

Profundizando en la renuncia

¿Cómo distinguir una queja de una observación?

La **observación**, a diferencia de la queja, es neutra y busca ver la realidad tal y como es, sin juzgarla, para incrementar tu comprensión. Imagina como si fuera una cámara que graba todo lo que sucede en tu día a día: el objetivo es mirar, no juzgar.

Una **queja**, en cambio, tiene una carga negativa implícita y, por lo tanto, resta. Se trata de un grito que hacemos al Universo, para que aquello desaparezca de nuestra vida: *¡siempre tengo mucho trabajo!; ¡la ropa que tengo es horrible! ¡siempre estoy limpiando la casa!...*

Cuando nos quejamos, se genera un malestar en nuestro interior para nada agradable. El hecho de no saber valorar

lo que tenemos, incluso aquello que no nos gusta, nos empobrece y nos daña, a nivel emocional y también físico.

Los próximos días, obsérvate y detecta si la queja está presente en tu vida. Cada vez que la identifiques, dedícate estas palabras, intentando comprenderlas profundamente: **“todo en el Universo tiene su función, todo es valioso”**.

¿Por qué la queja nos hace pobres?

La queja es un malestar que sentimos con lo que no nos gusta y una forma de pedir al Universo que se lo lleve. Pero, en realidad, lo que estamos consiguiendo, en lugar de liberarnos, es empobrecernos. Cuanto más queramos deshacernos de aquello que no nos gusta, menos tendremos, hasta llegar a ser pobres.

Si siempre me estoy quejando de mis amigos, es normal que al final decidan irse, pues a nadie le gusta sentir quejas constantemente. Lo mismo ocurre con la pareja, el trabajo, la familia, etc. La queja nos hace pobres.

Pero, si a esto añado el hecho de que no sé valorar, no importará lo que tenga. Siempre pensaré que no tengo nada valioso y, por lo tanto, siempre seré pobre.

¿Por qué la valoración atrae la prosperidad?

Cuando percibes algo positivo en tu vida y lo valoras, te llenas y, por consiguiente, te sientes ric@ y prósper@. Se trata de la

opción más sabia; aunque, a veces, nos aferremos a ver solo lo negativo.

Si te sientes abundante, lo habitual es que quieras expresarlo al exterior y, por ello, las personas que te rodean también gozarán de compartir esa experiencia contigo. De esa forma, cada vez tendrás amistades de más calidad, más recursos, etc.

Por lo tanto, la valoración produce la prosperidad, pues, cuanto más valoras, más cosas positivas tienes a tu alrededor.

¿Por qué afirmamos que esta herramienta es una herramienta del amor?

El cambio siempre empieza por uno mism@. Valorándote más a ti, tendrás la capacidad de valorar a los demás; de lo contrario, no podrás hacerlo. Solo puedes dar aquello que tienes dentro de ti; si tienes amor, darás amor; si tienes odio, compartirás odio.

Puede ser que una persona te valore por cómo eres y, además, valore todo lo que puedes llegar a ser, confíe en tus valores, en tus cualidades, etc. ¿Acaso no es un gozo? ¿No es algo de lo que deberías alegrarte?

Por eso decimos que es una herramienta de relación o de amor, de primera magnitud. Muchas veces, nos centramos tanto en lo que no nos gusta, que olvidamos potenciar y aceptar* los valores, y acabamos magnificando las

situaciones. Por ejemplo: cuando hemos quedado con alguien y llega tarde, podemos pensar... ¡siempre llega tarde! En lugar de centrarnos en la bonita ocasión que tenemos para hablar con esa persona, ponernos al día, intercambiar experiencias, etc.

De nuevo, te animamos a aplicar esta herramienta para que tu vida mejore. Porque de nada sirve ponerse las botas de agua, si luego no nos atrevemos a pisar los charcos felizmente. Por ello, diviértete observando los resultados que da esta herramienta en ti y en las relaciones con los demás. Deja de quejarte, valora todo lo que tienes y observa qué aporta en tu vida. **Transformar la queja en oportunidad** te llenará de amor.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que **cuando gozamos de algo, lo estamos valorando**

- Imagina que tienes¹¹ dos coches en dos garajes distintos.

Uno de ellos lo usas a diario, porque disfrutas de él, de sus prestaciones, de sus comodidades, etc. Piensa qué sensación te produce el hecho de tenerlo. El otro, en cambio, está aparcado dentro del garaje. Si bien es cierto que es tan bonito como el otro, éste no lo usas para nada. Piensa qué sensación te produce el hecho de no estar usándolo, de no estar gozando de él.
- Verifica que cuando tienes algo y lo utilizas gozosamente, lo estás valorando. Por ejemplo, no importa que tengas un reloj maravilloso. Si no lo utilizas, es como si no lo tuvieras. Pero, cuando lo usas, entonces empiezas a gozar de él.
- **¿Puedes pensar en algo que no hayas utilizado en los últimos meses?**
- **¿Puedes comprobar que cuando no usas algo no estás gozando de ello? ¿Puedes verificar que no lo estás disfrutando, porque es como si no lo tuvieras?**

11 A lo largo del libro usamos la palabra “tener” como si fuese posible poseer los objetos. Pero, como hemos dicho, no poseemos nada, sino que simplemente lo administramos. Así pues, cada vez que encuentres esta palabra, piensa en ella desde su uso lingüístico.

Para verificar que **cuando gozas de algo, cada vez eres más ric@**

- Cuando gozas de algo, cada vez estás más abierto a cosas similares y, como consecuencia, cada vez eres más ric@.
- Imagina que aprecias un tipo de música y, cada vez, empiezas a ir a más conciertos, profundizas en ella ; cuando te des cuenta, ¡seguro que terminas hablando de música todo el día! Y conoces otros tipos de música con los que también disfrutas.
- Lleva esta verificación al campo que quieras: aprecia a gente de tu trabajo, a personas de tu vecindad, a familiares ;verifica el cambio! Verás cómo crece tu riqueza interna.
- **Escribe tres cosas con las que goces y pregúntate ¿cómo puedo profundizar en ellas para gozar todavía más?**

Para verificar que **hay personas que son felices con lo que tú tienes**

- Cada día nos quejamos por varios motivos: porque tenemos una hipoteca que pagar, un coche que reparar, un trabajo aburrido y así, en un sinnúmero de ocasiones. Repetimos estas excusas para justificar nuestra infelicidad; pero, en realidad, nos estamos autoboicoteando.

- Mira a tu alrededor y observa que hay personas que, teniendo lo que tú tienes, son felices (también tienen hipotecas que pagar; trabajos aburridos) y consiguen levantarse cada día con una sonrisa. Eso indica que es posible ser feliz al margen de las circunstancias.
- Por otra parte, al menos en occidente, ahora tenemos mucha más riqueza que las que tenían las personas más ricas de hace trescientos años. Eso da, y mucho, que pensar y valorar.
- **¿Puedes valorar el agua caliente? ¿Puedes valorar la electricidad? ¿Puedes valorar el acceso a internet y a la información?**
- **¿Puedes valorar los avances médicos?, etc.**

Para verificar que **la queja te empobrece y solo produce sufrimiento***

- Cuando decides quejarte por todo y de todo, lo único que haces es empobrecerte. Verifica que, si te quejas de alguien continuamente, esa persona querrá irse de tu lado. Y eso te hará más pobre a nivel de relaciones.
- Las personas abundantes valoran y usan lo que tienen y, por ello, todo vuelve a ell@s multiplicado.
- Además, aunque parezca que te quejas de lo exterior, los resultados son internos. La tensión que genera la queja se convierte rápidamente en

un dolor emocional y, probablemente, físico. Por lo tanto, quizás merece la pena abandonarla y empezar a vivir plenamente.

- **¿Puedes recordar alguna ocasión en que te hayas quejado por algo?**
- **¿Cómo te has sentido internamente? ¿Tu queja ha mejorado de alguna forma la situación?**

Propuestas de entrenamiento

Valorar y gozar lo que tienes a tu alrededor

- Haz una lista de cosas que tienes a tu alrededor:

¿Puedes encontrar cosas que crees valiosas, pero que no usas? ¿Puedes darte permiso para usarlas gozosamente?

Por ejemplo, si tienes una cubertería que solo utilizas en Navidad, quizás puedas decidir disfrutar de esa cubertería cada día de tu vida.

Si tienes una prenda de ropa que te gusta, pero te pones poco, aprovecha esta semana para ponértela y gozar de ella.

Si en tu casa entra el sol y hace tiempo que no lo tomas, aprovecha para tumbarte, aunque sea unos minutos, a gozar de él de forma consciente.

- Así verificarás que cuando gozas algo, lo disfrutas, lo valoras y no solo cuando lo "tienes".

¿Qué conseguirás?:

Gozar con los objetos. Será un entrenamiento fascinante en el que descubrirás la gran cantidad de cosas con las que puedes disfrutar y que antes ni siquiera veías que estaban a tu disposición.

Valora lo que tienes en ti

- Haz una lista de tus valores, de aquello que tú consideras que puedes dar al mundo y dalo de forma consciente. Hazlo, no esperes a que te los pidan.
- Si eres activ@, expresa tu acción; si eres tiern@, expresa tu ternura; etc. Pero no esperes, ¡hazlo!

¿Qué conseguirás?:

Al expresar tus valores, los irás teniendo más presentes y, cada vez, crecerán más en ti. Conseguirás que la gente quiera compartir contigo su tiempo y, por ello, mantendrás excelentes relaciones.

Valora lo que tienen los demás

- Reconoce y expresa los valores de las demás personas, así ellas aprenderán a reconocerlos y tú te estarás entrenando en verlos también en ti. En lugar de pensar que viste con ropa que no le favorece, busca algo que puedas valorar en él y cambiará la relación.

¿Qué conseguirás?:

No obsesionarte con aquello que no te gusta de los demás. Comprueba que, tras eso, muchas veces lo que se esconde es una autolimitación.

Abandonar la queja

- Cuando te quejes de algo, detente un momento y plantéate: ¿quiero seguir haciendo esto? En caso negativo, céntrate en lo valioso, en lugar de hacerlo en lo que no te gusta.
- ¿Puedes cambiar la queja por la observación y, si encuentras algo distinto para mejorar la realidad, hacerlo sin quejarte?

¿Qué conseguirás?:

Transformar la realidad allí donde sea transformable y tener paz interior y exterior, tanto en aquello que has cambiado, como en aquello que no puede ser transformado.

Además, liberarás tensión a nivel físico y vaciarás tu mente de pensamientos negativos. Y, lo más importante: te llenarás de pensamientos positivos, de gozo, de alegría.

Recuerda:

**Valora y disfruta todo lo que
tienes y haces.**

Renuncia a la queja.