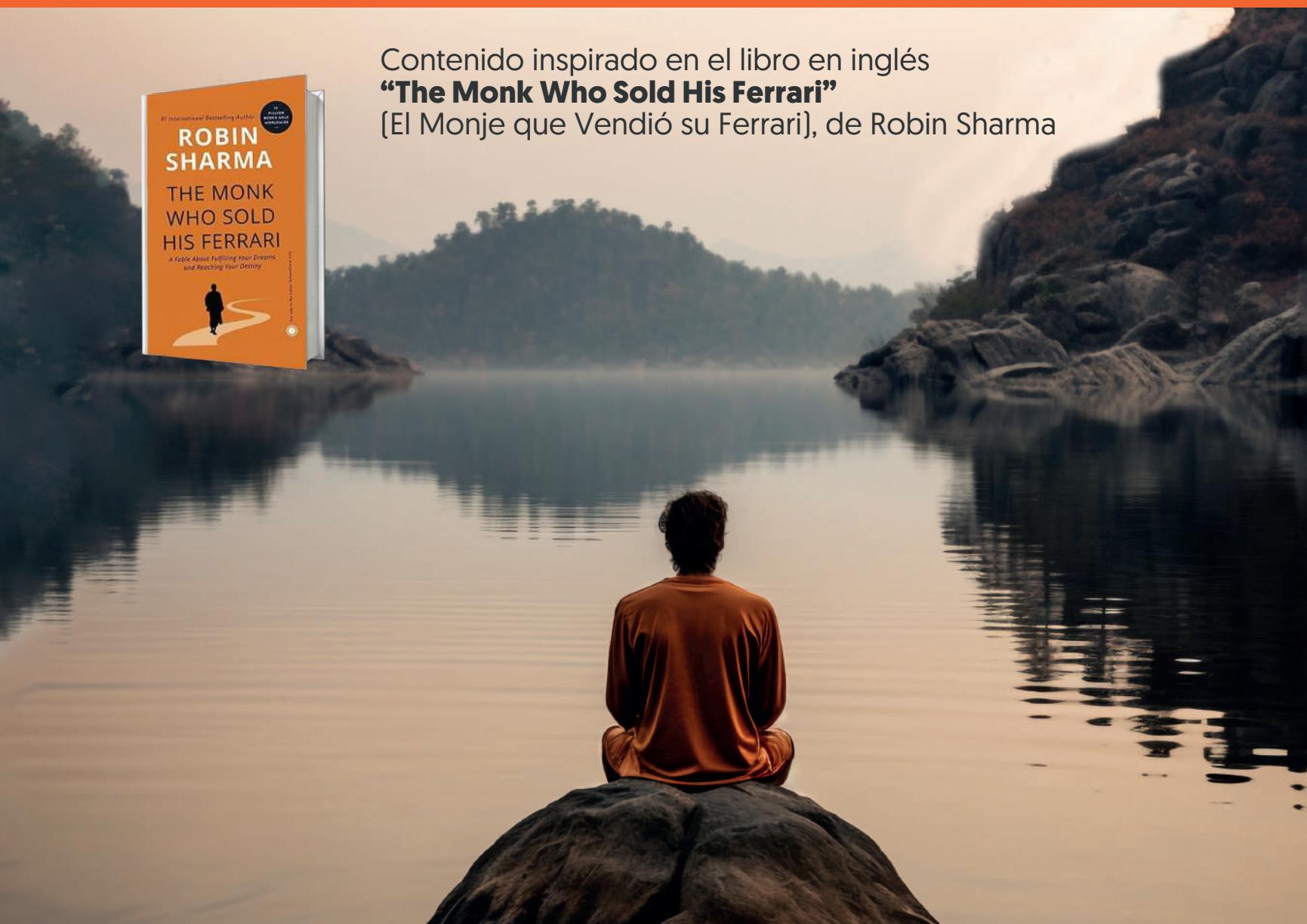
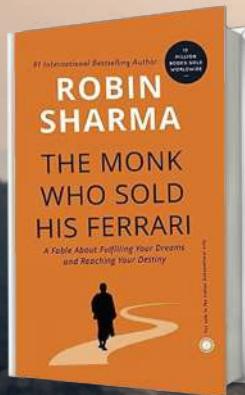


LECCIONES DE LA CULTURA ORIENTAL PARA MEJORAR TU VIDA

Sistema Sivana para erradicar el estrés y disfrutar tu presente

Contenido inspirado en el libro en inglés
“The Monk Who Sold His Ferrari”
(El Monje que Vendió su Ferrari), de Robin Sharma



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Julian Mantle era un prestigioso y acaudalado abogado, con mucho éxito material, una gran casa y un brilloso Ferrari. En un juicio importante para su carrera se desmayó y se dio cuenta de que esa vida lo estaba matando. Entonces, Mantle lo vendió todo, incluyendo su Ferrari, y partió a las montañas del Himalaya, en la India.

En su búsqueda descubrió a los sabios de Sivana, quienes compartieron sus conocimientos con él, con la promesa de que después los espaciera por el mundo. Mantle volvió varios años después a América, con un atuendo de monje, y cumplió su promesa de compartir todo lo aprendido.

Robin Sharma, el autor de "El Monje que Vendió su Ferrari", es un escritor canadiense que ha trabajado de profesor en diversas universidades. Dedicó varios años de estudio sobre la cultura oriental y reunió los puntos más importantes para transmitir lo que descubrieron muchos monjes al dedicar su vida a la meditación y el desarrollo personal.

Lo hizo a través de una fábula, que muestra cómo, en la vida moderna, nos vemos cada día más llenos de responsabilidades, y con menos tiempo libre. Es un sistema insostenible que produce ansiedad y estrés. Por eso, a través de los siete principios del Sistema Sivana, puedes vivir con más paz y recuperar salud física y mental.

LOS 7 PRINCIPIOS DEL SISTEMA SIVANA

El Sistema Sivana cuenta con siete virtudes que puedes encontrar en esta fábula:

Se trata de un hermoso y gigante jardín, muy pacífico, repleto de bellas flores. En el centro del jardín, hay un enorme faro rojo. De pronto, se rompe la calma con la llegada de un enorme luchador de sumo que sale por la puerta del faro. Mide 3 metros, pesa 400 kilos y sus partes íntimas están cubiertas únicamente con una faja rosada.

Mientras pasea por el jardín, nota un reloj dorado. Le gana la curiosidad y decide ponérselo. Inmediatamente, pierde la conciencia y cae al suelo.

Al despertar, se siente lleno de energía debido a la fragancia de las flores amarillas. Rápidamente, se levanta y mira hacia su izquierda y descubre un camino cubierto con diamantes. Fascinado, decide recorrerlo. Este camino lo lleva al placer y gozo eterno.

LA FÁBULA DESCIFRADA

Hay siete símbolos en la fábula que representan siete virtudes:



PRINCIPIO #1: CUIDA TU MENTE

El jardín donde toda la fábula ocurre representa tu mente. Creerás que tu vida es mala y triste dependiendo de qué permites que entre a tu jardín interno. Si deseas ser feliz, debes limitar qué ingresa a tu mente y cuidar qué o quién toma control del jardín.

Sólo las emociones positivas deben ser permitidas de forma permanente en tu mente, todo lo demás está de paso y debe ser expulsado con el tiempo. Esta es una habilidad que debes entrenar, por lo tanto, será difícil al principio, pero con práctica podrás escoger mejor a los visitantes de tu jardín.

FRASES DE ROBIN SHARMA

El propósito de la vida es vivir con propósito

Nunca te arrepientes de tu pasado. Acéptalo como el maestro que es

El éxito exterior no significa nada si no se tiene paz interior

Prácticas para Cuidar tu Mente

Coloca una rosa en el centro de una habitación en silencio y centra todos tus pensamientos en ella. Imagina su textura, olor, sabor, mientras consigues un estado mental más centrado

No califiques nada como "bueno" o "malo". Busca extraer lo positivo de las cosas negativas. Esto permitirá que tengas una mejor percepción de todo a tu alrededor

El miedo nubla tu juicio, para evitar esa duda, reconoce que aun cuento te equivocas, puedes corregir tus errores. Mientras más rápido aceptes tus errores, más rápido encontrarás una solución

Analiza todas tus experiencias para extraer lecciones. Mientras vivas podrás acumular mucha experiencia que te servirá como respaldo a la hora de mejorar tu toma de decisiones. Es decir, ganarás sabiduría

Mejora tu concentración

Aléjate de los extremos

No temas equivocarte

Aprende de todo

02

PRINCIPIO #2: TEN UN PROPÓSITO

El faro ubicado en el centro del jardín representa tu propósito, eso que te dice hacia dónde debes ir. Este principio se basa en no desperdiciar recursos en las cosas que se aparten del sendero marcado por tu propósito

Si concentras todas tus energías persiguiendo un único objetivo, es muy probable que lo logres, aunque existe el riesgo de descuidar otros aspectos de tu vida

Por eso, necesitas una fuerte voluntad y claridad mental para saber qué metas priorizar y cómo acercarte a ellas sin afectar otros aspectos de tu vida

MÉTODO PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS

Avanza hacia tu propósito siguiendo este método de 5 pasos:



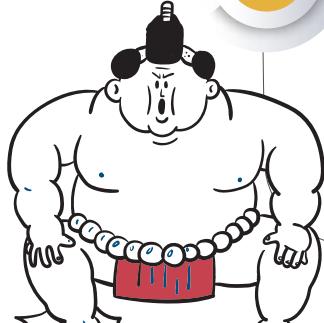
- 1 **Imagina el resultado** Crea una imagen realista que te inspire. Si puedes imaginarte logrando tus objetivos, ya tienes la mitad del trabajo hecho
- 2 **Ponte presión** Utiliza la presión como una fuente de motivación. Prueba compartiendo tus metas con otras personas para comprometerte
- 3 **Construye una línea de tiempo** Establece metas con plazos fijos, para confirmar que estás avanzando. Así también puedes medir tu progreso
- 4 **Construye hábitos** Elige una hora para empezar a trabajar en tu meta y hazlo durante 21 días. Sigue repitiendo hasta convertirlo en un hábito automático
- 5 **Disfruta la experiencia** Si estás haciendo algo que odias, es muy difícil que lo logres. Intenta disfrutar este nuevo proceso y aprende cosas nuevas

03

PRINCIPIO #3: MEJORA CONSTANTEMENTE

El luchador de sumo es la representación del desarrollo constante. Si quieres alcanzar el equilibrio entre el mundo terrenal y espiritual debes cultivar tu mente y tu cuerpo.

Para ello, tienes que comprometerte a nunca abandonar tu desarrollo y crecimiento personal. Siempre puedes aprender algo nuevo



10 CONSEJOS PARA VIVIR PLENAMENTE

Evoluciona como persona incorporando estas prácticas en tu vida:

01

Inicia tu día con un momento de silencio y soledad, así se activa la creatividad

02

Diseña una rutina de ejercicios sencilla que puedas practicar todos los días

03

Opta por una dieta fuerte en vegetales que priorice alimentos frescos y naturales

04

Lee o estudia algo nuevo cada día, mantén tu mente activa con nueva información

05

Reflexiona sobre tu día antes de dormir, ¿pudiste haber hecho algo mejor?

06

Duerme temprano y despierta junto con el sol para un agradable descanso

07

Duerme temprano y despierta junto con el sol para un agradable descanso

08

Crea y repite un mantra que te mantenga centrado[a] y ayude a inspirarte

09

Nunca traiciones tus principios, sé fiel a tus creencias y dales el merecido respeto

10

Vive de una forma sencilla, enfocando tus actividades acordes a tus objetivos

04

PRINCIPIO #4: VIVE CON DISCIPLINA

El luchador de sumo estaba utilizando una faja rosada para cubrir sus partes íntimas, el cual representa la disciplina. Esta asociación se basa en la cultura oriental, donde las fajas [cintas] y cuerdas son vistos como señal de restricción y autodisciplina

Por lo tanto, el cuarto principio del Sistema Sivana es vivir una vida disciplinada, sin caer en excesos, privándose de las cosas que podrían afectar tu camino hacia tu propósito. No es algo sencillo de hacer, pero todos podemos lograrlo

EJERCICIO PARA FORTALECER TU DISCIPLINA

Fortalecer tu disciplina es difícil porque la vida está plagada de estímulos que luchan entre sí por captar tu atención y debilitar tu voluntad. Utiliza este ejercicio para fortalecer tu disciplina:

Ponte el reto de no hablar por un día. Hablar es algo natural, por lo que prohibirte hablar es una gran manera de limitarse y demostrar el compromiso que tienes con tu propósito. No hagas trampa, porque solo te estarás engañando a ti mismo[a]

05

PRINCIPIO #5: RESPETA EL PASO DEL TIEMPO

Este principio es representado en forma del reloj dorado en la fábula del jardín. A pesar de que los monjes viven en total aislamiento del mundo, ellos basan su día según la luz del sol. Además, consideran a los relojes de arena como una representación de la vida, la cual debemos vivir siempre a máxima plenitud

Si es de noche, debes descansar y si es de día, debes trabajar.

Te intenta proteger del exceso de trabajo que acabará por desgastarte; y de la pereza que evitará que te muevas hacia tus objetivos. Respeta cada fase del día y verás cómo este te premia con una mejor salud y éxito en tus proyectos

4 CONSEJOS PARA APROVECHAR TU TIEMPO

Sigue estos consejos para manejar mejor tu tiempo:

- 1  Planifica el día siguiente 30 minutos antes de tu hora de dormir
- 2  Planifica la semana de forma general todos los domingos
- 3  Aprende a decir que no; rechaza cosas que no sean tu responsabilidad
- 4  Vive cada día como si fuese el último e intenta que cada esfuerzo cuente

06

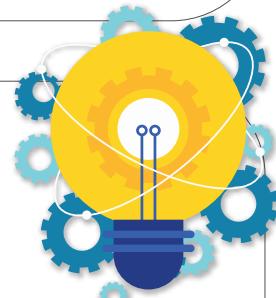
PRINCIPIO #6: VIVE CON BONDAD

Las rosas que llenaron de energía al sumo representan la amabilidad o bondad.

Según la creencia Sivana, si alguien es bueno contigo, una parte de esa bondad se quedará con la persona que la dio

Es decir, si eres bueno con los demás, cosas buenas te pasarán también. La bondad te permite vivir de forma más tranquila y ganas el cariño de los demás

Es fácil ser amable cuando son amables contigo, pero también debes ser amable con los que te traten mal, pues así dejas una marca que contamina bondad



07

PRINCIPIO #7: CÉNTRATE EN EL PRESENTE

El último principio se representa en la fábula en forma del camino de diamantes que guía hacia el gozo y felicidad eternos. Hace referencia a vivir en el presente.

No hay momento más apropiado para ser feliz que el ahora

La vida moderna nos lleva a pensar que la felicidad solo es posible luego de mucho sacrificio, pero el Sistema Sivana nos dice que la verdadera felicidad se encuentra en el viaje y no en el destino

REFLEXIÓN PARA APRECIAR EL PRESENTE

Deja de centrar tu atención en un futuro distante. En cambio, aprecia todo lo que tienes ahora y disfrútalo:

Considera que en este preciso instante tienes todo lo que necesitas para ser feliz

Tómate un momento, respira profundamente y busca tranquilizarte un momento

Cuenta las cosas que te hacen feliz y tienes actualmente en tu vida

Piensa en las cosas que has logrado hasta este punto y en todo tu esfuerzo

Reconoce que has luchado por cada pequeño grano de felicidad y te lo mereces

CONCLUSIÓN

En "El monje que vendió su Ferrari", Julian Mantle, el abogado que vendió todo lo que tenía, incluyendo su Ferrari, se fue al Himalaya por unos años y descubrió la verdad más incómoda posible; la felicidad está en nuestro interior

No encontrarás la felicidad al final de una larga vida de admirable esfuerzo, solo podrás ser realmente feliz cuando tú te permitas serlo y abras tu corazón a las cosas hermosas que la vida tiene para ofrecerte. Por eso, dedicar tu vida al trabajo y los problemas ajenos no es una forma de vivir, sino de morir

Piensa de forma positiva, cuida tu alimentación, rodéate de personas que te quieran y ten un objetivo a seguir. Si sigues todos estos consejos es muy posible que descubras una nueva forma de ver la vida

APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación

Con una membresía empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos



Haz click aquí

para solicitar
el extracto
de un libro
en particular que
te interese