



# ¿CRISIS?

¿QUÉ



# CRISIS?

Daniel Martin

EL PODER DEL OPTIMISMO



ediciones i

autoconocimiento



# ¿Crisis? ¿Qué crisis?

El poder del optimismo

Daniel Martin

Título: ¿Crisis? ¿Qué crisis?  
Autor: Daniel Martín  
Diseño de cubierta: Vicente Carbona  
Primera edición: Noviembre 2011

© 2011, Daniel Martín  
© 2011, Integralia la casa natural, S. L.  
C/ Moratín 11, 4º, 27B.  
46002 Valencia  
www.edicionesi.com  
info@edicionesi.com  
Edita: Ediciones i  
Imprime: Gráficos S.L.

ISBN: 978-84-96851-36-8  
Depósito legal: V-3304-2011  
Impreso en España

Reservados todos los derechos, ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso previo del editor.



## ÍNDICE

Atracción fatal	11
Visión global, acción personal	15
Actitudes contagiosas	18
¿Qué es la crisis?	21
Reconocer la realidad	24
Los multicaminos	28
Yo puedo	33
Superación personal	37
La crisis circunstancial	40
La crisis existencial	43
La crisis de valores	46
El valor de los valores	51
El temor a la crisis	55
Aceptar los riesgos	59
¿Consumir o vivir?	62
¿Actores secundarios o protagonistas?	65
El ámbito laboral	70
Estrategias en el trabajo	74
La ambición como motor	78
Una actitud positiva	81
El poder de decidir	84
La autoeducación	88
El equilibrio psíquico	93
La voluntad	98
La capacidad de expresión	101
La comunicación interpersonal	105
Los detalles	107
Las buenas relaciones	109
La amistad	113
Las críticas	116

Consciente e inconsciente	118
La armonía interior	123
Éxitos y fracasos	125
El entusiasmo	128
La confianza	132
El valor del dinero	135
Vida sana	140
Desarrollo personal	142
La risa	145
El poder del optimismo	148





Ni siquiera la gente que quiere ir al cielo quiere morir para llegar allí. Y sin embargo la muerte es el destino que todos compartimos. Nadie ha escapado de ella. Y así tiene que ser, porque la muerte es posiblemente el mejor invento de la vida. Es el agente de cambio de la vida. Retira lo viejo para hacer sitio a lo nuevo.

Ahora mismo lo nuevo sois vosotros, pero dentro de no demasiado tiempo, de forma gradual, os iréis convirtiendo en lo viejo, y seréis apartados. Siento ser tan dramático, pero es bastante cierto. Vuestro tiempo es limitado, así que no lo gastéis viviendo la vida de otro.

No os dejéis atrapar por el dogma que es vivir según los resultados del pensamiento de otros.

No dejéis que el ruido de las opiniones de los demás ahogue vuestra propia voz interior.

Y lo más importante, tened el coraje de seguir a vuestro corazón y vuestra intuición. De algún modo ellos ya saben lo que tú realmente quieres ser.

Steve Jobs. Cofundador de Apple.



## ATRACCIÓN FATAL

Constantemente nos llega información que pone de relieve e insiste en asegurarnos que estamos en crisis. Amigos, vecinos, personas cercanas, datos estadísticos... todo indica que estamos inmersos en una profunda crisis. Pero ¿nos hemos preguntado si para nosotros realmente existe tal crisis y en qué consiste?

Claro, es posible que andemos faltos de dinero, con múltiples agobios, con un trabajo precario o incluso sin él. Ésta no es una buena situación y debemos tratar de mejorarla. La cuestión es cómo lograr dirigir nuestra vida eficazmente incluso en momentos en donde todo a nuestro alrededor parece desmoronarse.

En un país, cuando hay bonanza económica nadie habla de crisis, pero es obvio que hay personas que la padecen aún en las mejores circunstancias sociales y laborales. Cuando se habla abierta y generalizadamente de crisis es porque ésta es evidente en la sociedad, aunque también es evidente que hay personas que no la sufren, aunque estas circunstancias sean a su alrededor manifiestamente adversas.

Unos se sitúan en el lado de los que están en crisis aunque a la mayoría les vaya bien, otros no padecen la crisis por mal que vayan las cosas a la mayoría. Es como si dijeran: ¡No puede haber una crisis mañana. Mi agenda está completa!

La bolsa zozobra, los precios aumentan sin cesar, las hipotecas suben, no tenemos un trabajo estable... Si todo esto puede ser cierto, pero ¿podemos considerar que esto supone una crisis en nuestra vida? Y si la respuesta es que sí, podemos preguntar-

nos cómo hemos llegado a esta situación y cómo podemos salir de ella.

Pero quizá antes de hacernos este planteamiento, podemos hacernos otra pregunta: ¿Se puede ser feliz a pesar de todas estas circunstancias y de otras muchas aparentemente negativas? Yo creo, categóricamente, que sí.

*Hay tres clases de mentiras: las mentiras, las malditas mentiras y las estadísticas.*

Mark Twain. Escritor.

La crisis muchas veces adquiere tintes internacionales. Las noticias de crisis se comunican y se retroalimentan entre sí generando un estado de continua y profunda inquietud que se instala en el inconsciente colectivo.

Al igual que en los supuestos tiempos de bonanza se genera la desenfrenada tendencia a consumir inconscientemente bajo el influjo mediático, cuando llega la crisis se produce el desánimo.

Actualmente, en nuestra sociedad prima el consumismo por encima de valores como la libertad, la verdad o la justicia, que pasan incluso a ser motivo de mofa. Pero en realidad son estos valores los que permiten que una sociedad esté formada por ciudadanos críticos y no por vasallos consumistas, y que tenga mayor implicación social y más capacidad de respuesta ante los vaivenes de la vida.

Unas de las causas más decisivas en la aparición y el auge de la crisis son la debilitación vital y la indiferencia. Esto es, plantearse continuamente cómo hacer algo sin decidirse a hacerlo o sin tan siquiera proponérselo. Pero si la persona se compromete consigo misma, y encuentra sus propios motivos para hacerlo, sin aceptar ideas impuestas desde el exterior, aprende a mirar la realidad de forma constructiva y a ser optimista.

Si no somos capaces de ver la realidad, cualquier atisbo de cambio siempre acabará haciendo mella en nuestro ánimo y desembocando en una crisis.

Ante ciertas situaciones de gran eco mediático surgen estados anímicos sociales de gran trascendencia. Pero ¿es la crisis la que causa estos estados anímicos o son estos quienes crean la crisis? Los medios de comunicación, algunos conscientemente y otros de forma inconsciente, se han plegado a contar lo que ciertos intereses y grupos sociales quieren oír. Debemos aprender a diferenciar lo que se dice de la verdad, la ficción de la realidad y la satisfacción de la insatisfacción.

*Lo importante es no dejar de hacerse preguntas.*

Albert Einstein. Físico.

Si pudiésemos evaluar el grado de bienestar de una sociedad, cuál sería el nuestro en este momento. Probablemente de insatisfacción o al menos no de satisfacción. Se supone que hay una crisis bursátil, pero nos olvidamos que hace pocos años el valor de la bolsa era muy inferior y nadie hablaba de crisis. ¿No será que la 'crisis', principalmente, está en las cifras de grandes corporaciones económicas que no se conforman con ganar menos y que estas mermas acabamos pagándolas nosotros?

Hay gente que sólo se apunta a ganar. Nosotros también podemos hacerlo aunque sin perjudicar a nadie, sin que otros sean quienes paguen nuestro éxito.

Independientemente de esto, la realidad es que nos hemos acostumbrado a vivir y a gastar de una forma mecánica, con lo que una crisis puede ser la mejor oportunidad para replantearnos nuestras prioridades en la vida.

Aparte de todo esto, nunca he creído en las crisis como etapas negativas de la vida. En todo caso, lo más cercano a una crisis que en realidad he visto en la mayoría de las personas es la crisis existencial. Y ésta es la causa de las otras crisis: económica, familiar, laboral, etc.

De todas formas, está claro que para quien vive una determinada situación como si fuese una crisis ésta es tan real como si tuviese vida propia, y se convierte en acontecimientos reales e ingratos, aunque generalmente subjetivos. Esta circunstancia aflige a la mayoría de las personas en uno u otro momento de su vida. Por tanto, en este libro usaremos la palabra 'crisis' para tratar de aprender a superar estas etapas difíciles de la vida y para prepararnos para cuando lleguen y, sobre todo, para atraer el éxito y la felicidad a nuestras vidas.