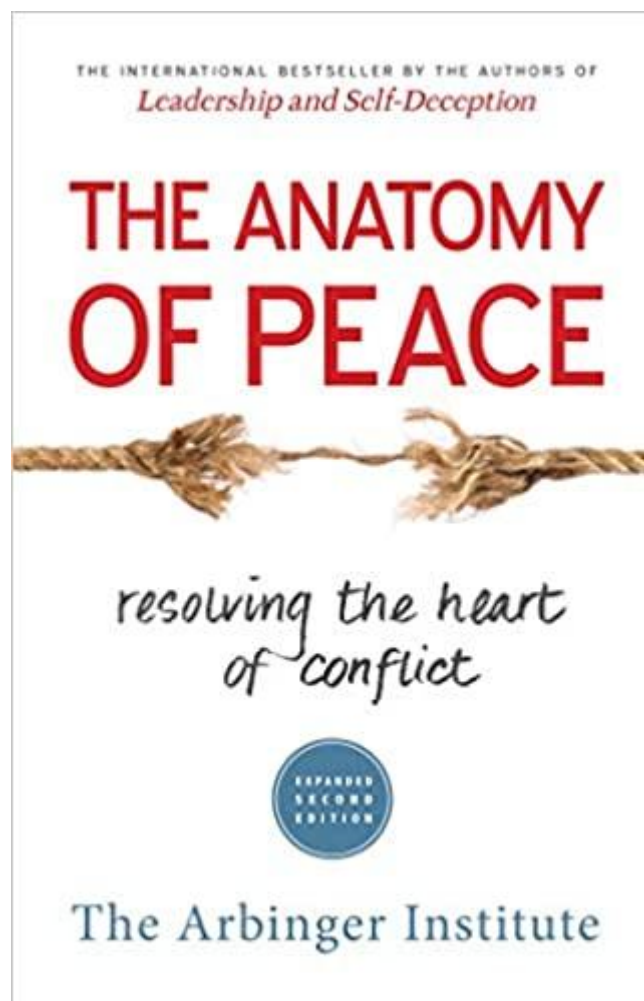


Anatomía de la paz pdf

The Anatomy Of Peace le ayudará a hacer que su existencia y el planeta sean más pacíficos al identificar las deficiencias en nuestro sistema de uso del conflicto para solucionar disputas y ofrecer sugerencias específicas sobre cómo emplear la comprensión para solucionar asuntos. Mediante la lectura de este libro, usted aprenderá a descifrar y remediar las tensas situaciones en las que se encuentra, así como también los conflictos que aquejan al mundo. Descubrirá cómo usar la comprensión para deshacer los nudos de los problemas, cómo abordar los viejos patrones de pensamiento y cómo reconocer los problemas que están ocultos tras el conflicto. La lectura de este libro le ayudará a identificar y a alcanzar nuevos niveles de paz, tanto en su vida como en el mundo.



¿Recuerdas el último conflicto del que fuiste parte? Quizás fue un cónyuge difícil, un adolescente con dificultades o un vecino molesto. En estos días, es difícil para cualquiera salir victorioso en estas situaciones. Por lo general, plantear un problema solo hace que la gente te señale con el dedo.

Aunque pueda parecer una situación desesperada, la realidad es que para verdaderamente mantener una discusión necesitas dos personas. Desafortunadamente para ti, eso significa que por lo menos tienes un poco de responsabilidad por los conflictos en tu vida. Por supuesto, hay excepciones a esta regla, pero si eres honesto contigo mismo, no puedes evitar reconocer que en algunos casos, tu desempeño ha contribuido a la situación, al menos hasta cierto punto. Por lo tanto, si quieres evitar que esto siga sucediendo y tener menos peleas en tu vida, necesitas tomar la iniciativa y tratar de ver los problemas desde una perspectiva diferente. Si puedes hacer esto, entonces estarás en una mejor posición para evitar el conflicto en tu vida.

Pero, ¿de qué partes del desacuerdo eres culpable? ¿Cómo puedes evitar el enfrentamiento de forma armónica? ¿Cómo puedes limpiar el aire de los rencores? ¿Cómo puedes superar los desacuerdos en la relación sin confrontar? ¿Cómo puedes establecer una conexión más fuerte con la otra parte? Estas son preguntas que deberías preguntarte para encontrar la mejor solución para poner fin al conflicto.

Encontrando la paz a través de La anatomía de la paz: Resolviendo el corazón del conflicto.

Hay momentos en nuestra vida en los que sentimos que el conflicto se acerca. Estas son ocasiones en las que la tensión aumenta y empezamos a discrepar con los demás. Si queremos tener una vida llena de paz y tranquilidad, tenemos que aprender algunas de las lecciones que nos ofrece La anatomía de la paz: Resolviendo el corazón del conflicto. Estas enseñanzas nos ayudarán a comprender cómo podemos resolver el conflicto de manera rápida, y en poco tiempo. Después de leer este libro, aprenderemos cómo discutir menos y tener mucha más paz en nuestra existencia. Aprenderemos cómo estructurar la calma y conseguir que las relaciones se mantengan saludables. Comprenderemos cómo podemos utilizar la inteligencia emocional para alcanzar la paz y la tranquilidad. Aprenderemos cómo encontrar soluciones a los problemas que se nos presentan en un breve plazo. Estas son algunas de las lecciones que nos ofrece La anatomía de la paz.

Aquí están las 3 lecciones más importantes que este libro enseña sobre cómo obtener más paz:

1. Aprenda a reconocer cuando su corazón está en un estado de paz o guerra hacia los demás y elija el camino más elevado.
2. No puedes cambiar a las personas, pero puedes invitarlas a mejorar modificando el entorno.
3. Nos gusta justificar nuestro mal comportamiento pensando que estamos en ciertas casillas, pero podemos aprender a combatir esta tendencia dañina.

¿Estás listo para descubrir cómo hacer realidad la paz mundial, al menos en tu mundo?
¡Miremos más de cerca!

Elija el camino superior de la paz aprendiendo a comprender cuándo su corazón se inclina hacia el conflicto.

Imagina por un momento que tus padres te enseñaron a odiar siempre a los zurdos debido a que un grupo de ellos atacó a los antepasados diestros de tu familia. Se nota, un día, que un zurdo se cae en la calle, dejando caer lo que llevaba. ¿Lo ayudas o lo dejas ahí?

Tienes dos opciones: puedes decidir tener un corazón de paz o un corazón de guerra. Cuando ves a través del lente de un corazón de guerra, el hombre no es una persona sino un objeto. Para ti, él es inferior. Este tipo de pensamiento allana el camino para el conflicto.

El corazón de la paz, por el contrario, abraza nuestro deseo natural de ser compasivos. Nos ayuda a ver a los demás como seres humanos, independientemente de su estatus social en relación con nosotros. Esta vista nos ayuda a escucharlos y ver en qué se parecen a nosotros.

Incluso puedes tener un corazón tranquilo en tiempos de guerra. Cuando los cruzados masacraron al pueblo de Jerusalén en el siglo XII, el sultán Saladino eligió este camino superior.

Después de un tiempo, su gente volvió a tomar la ciudad, pero no permitió que su gente matara a inocentes como habían hecho los cristianos. En cambio, Saladino prohibió hacerles daño. Dio a los cristianos un paso seguro, manteniendo la ciudad abierta a los peregrinos.

También puedes elegir esta mejor forma de paz. Deja ir los rencores pasados y escucha la voz dentro de ti alentando la compasión y la comprensión. Los que te hacen enojar son seres humanos, como tú.

Cambiar el entorno para invitar a otras personas a cambiar es más efectivo que pensar que puedes obligarlas a cambiar.

Hace casi un año perdí mi trabajo. El gerente que me dejó ir ni siquiera se molestó en tomarse el tiempo para escucharme. Incluso si lo hubiera hecho, sé por las experiencias de mis compañeros de trabajo que no era de los que le importaban. No era un ambiente de trabajo saludable porque me sentía más como un objeto que como una persona con sentimientos.

Esto es lo que sucede cuando intentas cambiar a una persona sin antes intentar comprenderla. Y a menudo es una gran fuente de conflicto, tanto visto como no.

Tome las tareas del hogar, por ejemplo. Si tiene un cónyuge que no hace lo que le corresponde, quiere decir algo, ¿verdad? Sin embargo, esto podría empeorar las cosas,

porque lo tomarán como una crítica. En cambio, lo que debe hacer es buscar las razones detrás de sus acciones y escuchar. Tal vez estén estresados en el trabajo o lidiando con un problema más preocupante.

Incluso en casos con un problema más serio, como la adicción a las drogas o al alcohol, tratar de cambiar a la otra persona no funcionará. No se trata de quién tiene razón o quién está equivocado, sino más bien de trabajar para descubrir lo que necesitan. Un componente clave de esto es la compasión, que puede mostrar escuchando.

Aprenda a resistir el impulso destructivo de justificar su mal comportamiento poniéndose en una caja.

Somos muy buenos engañándonos a nosotros mismos. Piense en un momento en el que trató de justificar acciones que claramente estaban mal y verá que esto es cierto. Una forma de hacer esto es colocándonos en diferentes tipos de cajas:

- Mejor que
- Víctima
- Yo merezco

Comencemos con la caja **Mejor que**. Es más probable que pensemos que pisotear horriblemente a los demás está bien si creemos que son menos que nosotros. Puede ser que no sean tan dignos, respetables o importantes.

La Caja de **Víctimas**, por el contrario, es lo opuesto. Cuando nos colocamos en esta categoría, pensamos que el mundo es injusto y que todo el mundo quiere atraparnos. Creemos que todo mal que otros cometen contra nosotros es con intenciones maliciosas.

Luego tenemos la caja **Yo Merezco**, que es cuando sucumbimos a la enfermedad del derecho. Aquí es cuando nuestra perspectiva es que el mundo nos ha estafado de lo que creemos que deberíamos obtener.

Las tres cajas nos hacen tratar a los demás terriblemente. También engendran conflicto porque nos cegan a cualquier cosa que no sean nuestros propios puntos de vista. Pero combatir esto es tan simple como mirar el mundo desde la perspectiva de los demás.

Imagina que estás en un trabajo que te hace querer tratar mal a los clientes. ¿Le gustaría comprar en una tienda con empleados groseros? ¡Por supuesto no! Entonces, ¿por qué crees que está bien ser así para otras personas?

La cantidad de armonía que te rodea depende de tu corazón y tu mente. Si eliges los caminos de la compasión y la comprensión, seguramente tu vida estará llena de paz.

Conclusión:

¡Qué mensaje tan poderoso! The Anatomy Of Peace es un libro que todos debemos leer en estos días de intensos conflictos. Aunque algunas de las lecciones son difíciles de asimilar, aplicarlas hará de su mundo un lugar mucho más pacífico.

¿A quién recomendaría el libro?

El político de 53 años que piensa que los miembros del partido político contrario son personas terribles, el de 22 años que no puede dejar de meterse en peleas en Internet y todos los que quieren la paz mundial.

Si quieres leerlo completamente, lo puedes conseguir en Amazon siguiendo este enlace de afiliación. <https://amzn.to/3l2xwXC>

Saludos!

The Anatomy of Peace: Resolving the Heart of Conflict

