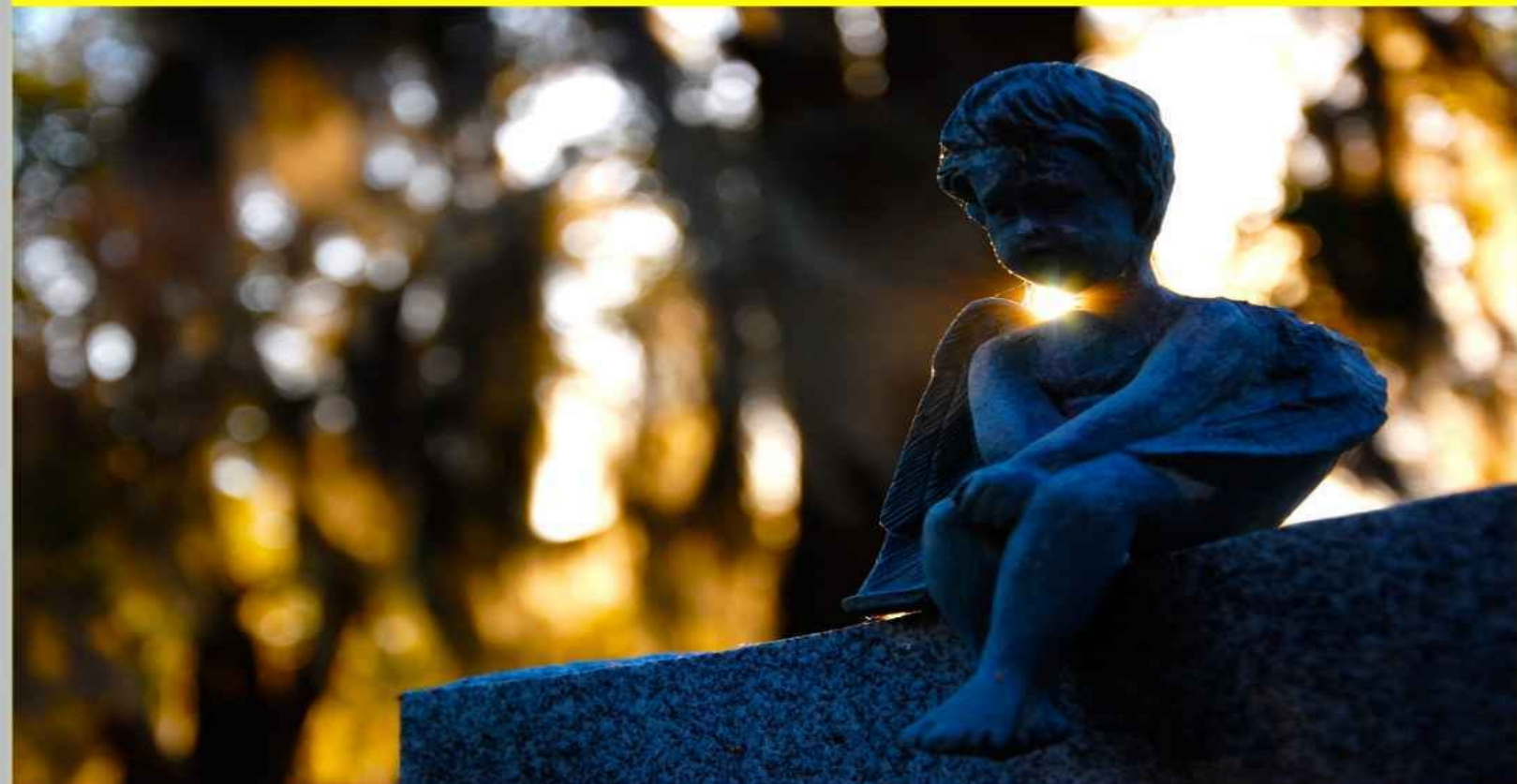


secretos de mentes exitosas

**Las 10 llaves que te llevarán a
transformar tu vida**

POR:

**JUDY ALZATE, CLAUDIA SÁNCHEZ, GABRIELA DE LA O, CITLALI NEVAREZ, JHONNATAN ROJAS,
JOANY MORALES, GIOVANNI HERNÁNDEZ, GIOVANNI BECERRA**



SECRETOS DE MENTES EXITOSAS

**Las 10 llaves que te llevarán a
transformar tu vida**

Por

**Judy Alzate, Claudia Isabel Sánchez
Tolosa, Gabriela De la O, Citlali
Nevarez, Jhonnatan Rojas, Joany
Morales, Giovanni Hernández,
Giovanni Becerra**

Título: SECRETOS DE MENTES EXITOSAS "Las 10 llaves que te llevarán a transformar tu vida"

© De los textos: Judy Alzate, Claudia Isabel Sánchez Tolosa, Gabriela De la O, Citlali Nevarez, Jhonnatan Rojas, Joany Morales, Giovanni Hernández, Giovanni Becerra.

Ilustración de portada: Jimmy Torres.

Revisión de estilo: www.escritoyhecho.com

1ª edición.

© 2015, Judy Alzate, Claudia Isabel Sánchez Tolosa, Gabriela De la O, Citlali Nevarez, Jhonnatan Rojas, Joany Morales, Giovanni Hernández, Giovanni Becerra.

Todos los Derechos Reservados .

TABLA DE CONTENIDOS

Prólogo

La Llave Número 1.

La Llave Número 2.

La Llave Número 3

La Llave Número 4.

La Llave Número 5.

La Llave Número 6.

La Llave Número 7.

La Llave Número 8.

La Llave Número 9.

La Llave Número 10.

Prólogo

Descubrir que eres parte de un todo y que tus decisiones, a cada segundo, afectan o benefician a todo lo que te rodea y ser consciente de tu responsabilidad en todas las acciones que emprendes a cada momento, te hace dar un gran paso en nuestro crecimiento personal.

Estar abierto a pedir ayuda y a saber que jamás una sola mente podrá tener el impacto de 2 o 10 mentes, esto es adoptar con humildad la bandera de paz y unión.

Reconocer que tu mayor enemigo vive dentro de ti y se llama ego, pereza, intolerancia, soberbia, orgullo, inconstancia, victimismo, culpabilidad, impulsividad, ira, enojo, venganza, rencor, prejuicio, ingratitud, ansiedad, ignorancia, envidia...

Reconocer todos estos enemigos adentro, es una ventaja para tus batallas, porque este conocimiento te permitirá elegir con quién pelear, con tu real enemigo “dentro de ti” o con las personas que tú crees que son tus enemigos.

Por cierto, la gente con la que más convives, la más cercana, puede mostrarte estos disfraces y te enfrentarás a ellos sin piedad, buscando sus lados débiles, mostrando tu autoridad y superioridad. Y pensarás “*¡He ganado la batalla!*” cuando en realidad lo que has hecho es dejar heridas profundas en personas que nada tenían que ver con tus temores y reales debilidades.

En este libro, encontrarás información para darle batalla a los reales enemigos que seguro aparecen en tu día a día.

Te muestra herramientas con las que podrás afilar tu espada en el campo de batalla, ya te advierto que no será fácil, porque para ganar una batalla necesitas de mucho entrenamiento, disciplina, compromiso, humildad, fortaleza, seguridad, confianza, constancia, valor, arriesgarte, paciencia, autocontrol y mucho, mucho conocimiento de ti mismo.

¿Estás listo para abandonar con decisión tu estado actual de incertidumbre y redescubrir a tus verdaderos aliados y todo lo que la vida te ofrece para que triunfes, para que consigas lo que verdaderamente anhelas?

Por cierto, ¿sabes qué es lo que anhelas? ¿Sabes lo que quieres?

La mayoría de la gente no lo sabe y avanza por la vida en automático.

Si te encuentras dentro de este grupo de personas, definitivamente este libro ha llegado a tus manos en el mejor de los momentos.

Libérate de lo que los demás esperan de ti, libérate de tu pesado pasado, ¡avanza!

Abre tu mente, abre tu corazón, abre tus oídos, tus ojos y mantén tus manos muy

abiertas para dar y recibir. Y procura mantener tu boca lo más cerrada que puedas y no la abras a no ser que sea para exhalar.

Llegó el momento de creer en ti, de avanzar firmemente de darte el valor y el respeto que te mereces por simplemente ser y existir.

No necesitas demostrar nada a nadie, no necesitas llegar antes que nadie, no te subestimes ni cargues con expectativas de nadie.

Mantente alerta a los mensajes de la vida confía y encontrarás tu propio camino.

Citlali Nevarez.

“La educación es, tal vez, la forma más alta de buscar a Dios”

(Gabriela Mistral)

La Llave Número 1.

El Poder de tu Interior

Conocimiento de sí mismo

Hoy en día, muchos hablan de que nuestra parte interna es incluso, más importante y más profunda que la externa y así es.

Dentro de nosotros se encuentra un universo inmenso e inexplorado lleno de respuestas a todas tus preguntas y de una infinidad de información de ti mismo que te sorprendería.

Puede parecer extraño porque es aquello que no está a la vista, no se puede ver ni tocar pero sí sentir, alguien que siempre está contigo acompañándote a todos lados, es quien nunca te abandona, quien te conoce más que nadie, siempre va a estar ahí cuando más lo necesites, en las buenas y en las malas...

Sí, tal y como lo estás pensando, ese alguien eres tú mismo.

En las escuelas, en la familia y en la sociedad en general, siempre nos enseñaron que lo que los 5 sentidos pueden reconocer es lo verdadero.

Hago alusión a aquella frase “ver para creer”, esta era la información que tenían ellos en aquel entonces y como nosotros estábamos en aprendizaje, eso entendimos y creímos, salvo aquellos que tenían una formación más espiritual y seguían a Maestros espirituales o estaban más despiertos en la búsqueda de un camino interno o cuya premisa era el ser interior.

Pero esta ignorancia de nosotros mismos, en el buen sentido de la palabra, ya es cuestión del pasado, los tiempos han cambiado al igual que nuestra mentalidad y forma de ver la vida.

Muchos miembros de nuestra sociedad, se han dado cuenta de que la verdad no está afuera sino dentro de nosotros mismos.

Para darte un ejemplo claro, sientes una vocecilla dentro de ti que a veces te habla en determinadas circunstancias y a la que, por lo general, no escuchas y después te arrepientes diciéndote, *“algo me dijo que lo hiciera o no lo hiciera, ¿por qué no le hice caso...?”*

A mí también me ha pasado y nos sucede con mucha frecuencia.

Este es tu ser interno hablándote, es el mejor consejero que pueda existir.

¡Ah, pero quiero aclarar algo!

Es muy diferente cuando tu mente es la que habla, que cuando es tu ser interno. De

esta diferencia te hablaré más adelante.

¿Sientes que esto es nuevo para ti o ya lo sabías?

Si no es nuevo, me parece estupendo porque ya has dado el primer paso hacia el camino más hermoso, hacia ti mismo y si no lo sabías, me das el gusto de dártelo a conocer.

Siempre se buscan las respuestas afuera, con los amigos, con las personas de confianza, algunos tienen maestros, coaches o mentores y esto está bien, una segunda opinión es tenida en cuenta debido a que otros ven las cosas desde otro ángulo diferente al nuestro y poseen información que desconocemos o necesitamos saber y qué nos puede ayudar a tener una visión más amplia de la situación o del momento, esto es fabuloso y así funcionamos como sociedad.

Aquí viene mi pregunta, ¿qué hace que llegues a esa persona, lugar, circunstancia, momento que necesitas o es el más adecuado para ti?

Es exactamente tu SER INTERNO.

Siempre está al tanto de tu vida, sabe qué necesitas, qué sientes, qué quieres, qué es lo mejor para ti y sabe dónde encontrarás aquello que buscas, mejor dicho, ¡lo sabe todo de ti !

Es quien te guía por el camino de la vida y es el que se conecta con Dios, porque Dios también está dentro de ti. No importa si crees en él o no, pero ahí está.

Volviendo al tema de búsqueda de respuestas, en mi experiencia he aprendido que es bueno escuchar a otros, porque de ellos se aprende. Pero cuando se trata de tomar decisiones, es ahí cuando debes consultar en tu interior, solo tú sabes qué buscas y adónde quieres llegar. Siempre serás tú quien tome la decisión, sea la correcta o no, al igual que las consecuencias, sean buenas o malas, llegarán a ti como responsable de tus actos.

El camino de entrar en sí mismo implica conocerse, escucharse, observarse y déjame decirte que te tomará toda la vida, pero es el más gratificante de todos.

Te encontrarás con tu lado positivo y negativo, con lo más hermoso y también con lo más oscuro, somos seres perfectos para Dios, pero para nosotros mismos, nos consideramos imperfectos.

Todos tenemos defectos y cualidades, por eso digo que es un recorrido apasionante saber quién eres, qué escondes, qué potenciales tienes, qué dones y absolutamente todo lo que tú mismo implicas para ti, para los demás y para tu entorno.

Si encuentras aspectos que no te gustan y deseas cambiarlos, ¡hazlo! Nadie ni nada te detendrá más que tú mismo, no te critiques ni te juzgues, si ves que no quieres o no lo puedes cambiar, simplemente ámate y acéptate como eres, como una obra hermosa de la creación.

Puedes encontrarte con tu motivación de vida, tu misión, la razón por la cual llegaste a este planeta, porque todos venimos a cumplir un propósito, pero está en nosotros mismos descubrirlo y realizarlo, nadie te lo va a decir, ¡hay que buscarlo!

Que no se te pase la vida viviendo la vida común de nacer, crecer, reproducirse y morir, esto está bien para los animales, es su naturaleza, pero nosotros como seres humanos pensantes, tenemos motivaciones más profundas y trascendentales y está en cada uno encontrarlas y hacerlas.

Si miras a tu alrededor hay mucho por hacer, tanto por otros como por el planeta. Obviamente todos no podemos hacer de todo, pero sí cada uno tiene su especialidad, todos tenemos algo para dar y ofrecer, aunque alguien diga que no tenga experiencia ni conocimiento alguno. Que nada sea tu impedimento, ni siquiera tú mismo.

Ahora te preguntarás, *“¿cómo llego a esta comunicación conmigo mismo?”*

Difícil no es, pero se necesitará de tu constancia, paciencia, auto observación y sobre todo, ESCUCHAR.

Como mencioné al inicio, tu interior es un universo al cual puedes tener acceso cuando quieras y donde sea que te encuentres, es solo buscar la puerta que te llevará a él.

Empezar, ese es el primer paso. Y si eres de los que no les gusta pasar tiempo a solas, inténtalo, no pierdes nada y muy seguramente ganarás demasiado. Puede que al principio te cueste trabajo y es normal, pero sigue haciéndolo y verás resultados.

Te voy a dar una técnica sencilla que te ayudará a interiorizarte...

Ponte cómodo, cierra los ojos y quédate en silencio un rato.

Respira profundo tres veces y concéntrate en escuchar, primero tu entorno, los pájaros o los ruidos dependiendo el lugar donde estés.

Luego calma la mente, porque será ella la primera en poner resistencia, una forma de calmarla es ponerla en blanco, llegarán miles de pensamientos por minuto para lo cual deberás esforzarte hasta que llegues a controlarla y no ella a ti.

Cuando ya hayas logrado poner tu mente en blanco, siente los latidos de tu corazón, concéntrate y déjate llevar por ellos.

Empieza por 3 minutos, luego por 7 y así sucesivamente, hasta llegar a un tiempo considerable.

Hazlo todos los días y llegarás a un estado de paz interior.

Esta es una meditación que te llevará a escucharte y a conectarte contigo mismo.

¡Practícala!

Los Talones de Aquiles

Quiero poner en la mesa unos temas muy relevantes, que son nuestros talones de Aquiles pero que no son más grandes que nosotros mismos y pueden arreglarse desde el interior.

Todo tiene solución, solo si quieres hacerlo lo podrás lograr y posiblemente tengas que realizar muchas cosas o cambios en tu vida, pero créeme, cuando los consigas superar, te quitarás mucho peso de encima y darás paso a mejores cosas en tu vida, que antes ni siquiera habían pasado por tu mente.

Los llamo talones de Aquiles porque son nuestra debilidad, áreas de nosotros mismos que muchas veces no queremos aceptar, que los tenemos, existen, están en nuestro interior y aparecen cada vez que alguna fibra que los relaciona es tocada. Si actuamos con inteligencia, ese es el momento preciso para erradicarlos de nuestra vida.

Bueno, empecemos por Perdonar.

No importa lo que hayas vivido o lo que hayas tenido que pasar a lo largo de tu vida, lo que importa es que estás aquí y ahora, estás vivo y sano con toda una vida por recorrer y aun muchas más cosas por hacer.

Todo pasa por alguna razón, las coincidencias no existen y todo lo bueno o malo que ocurre, siempre deja un aprendizaje que te servirá para dar el siguiente paso, aprende y trasciende, es una ley de la vida.

Cuando no perdonas te quedas estancado, alimentando una bestia que no te va a dejar ver las nuevas oportunidades que se puedan presentar en tu vida y siempre te detendrá hasta que la liberes.

Lo que pasó ya forma parte del pasado y ten en cuenta esto, las decisiones siempre se toman basadas en los recursos que se tienen en ese momento, por eso el arrepentimiento no es válido. No deberíamos arrepentirnos de nada, es una forma de regresar al pasado y este ya no existe, solo se tiene el eterno presente, el ahora.

Del arrepentimiento viene la culpa, que es la que te mantendrá la cabeza agachada, siempre mirando al piso y no te permitirá levantarte y te oprimirá hasta aplastarte.

La culpa no debería existir, en mi opinión fue creada para dominar. No tienes por qué sentirte culpable por otros ni por ti mismo. Cada uno es responsable de su propia vida y de sus decisiones, si causaste algún mal o cometiste un error o dejaste de hacer algo, no te culpes, aprende y trasciende.

¿Alguna vez te ha ocurrido que tuviste una experiencia desagradable y con el tiempo vuelve y se repite, solo que con diferentes personas y lugares, pero en esencia es lo mismo que ya habías vivido?

Esto ocurre cuando no has aprendido la lección que la vida te ha puesto enfrente y

se seguirá repitiendo hasta que aprendas.

Aquí es cuando debes conectar con tu interior. Es quien te puede ayudar a encontrar el error que causa esta repetición, aquello que no quieres o no puedes ver. Por esto es muy importante la auto observación, no te puedes pasar la vida viviendo y sufriendo por lo mismo.

Otro de nuestros talones de Aquiles que quiero mencionar es la auto compasión.

Creernos que somos víctimas de todo lo que nos ha pasado en la vida y esto nos hace llevarnos a un estado de auto flagelamiento, “*¡pobrecito yo!*” Son las palabras que mejor lo describen.

Es cierto que todos hemos tenido situaciones difíciles, que otras personas nos han hecho mucho daño, estoy de acuerdo, pero con creerte víctima no vas a conseguir nada, al contrario, logras que esa herida siga abierta sin llegar a curarse, llenándote de rencor y posiblemente de odio y lo único que lograrás es una vida infeliz y llena de amargura.

Como dije anteriormente, déjalo ir, ya pasó, la vida sigue y siempre habrán mejores cosas por venir. No permitas que esto detenga tu avance. Perdonar es de corazones nobles.

Así como los antes mencionados, hay muchos otros errores humanos que no deberías permitir en tu vida, pero que en esta ocasión me parecieron los más importantes.

A medida que sigas con tu trabajo interior, irás descubriendo que se manifestarán más y esto es excelente, porque cada vez que se muestran es la más grande oportunidad de combatirlos.

No te juzgues ni critiques, simplemente, cuando los identifiques míralos desde afuera, así te será más fácil cambiarlos.

Algunos de estos errores se dejan modificar más rápido que otros, depende del nivel de arraigamiento que haya dentro de ti, en otras palabras, de lo profundo que están.

Otra cosa, no olvides que no estás solo, si decidiste transformarte a ti mismo, siempre Dios y el Universo estarán atentos para ayudarte.

La Mente

Esta es una de las más grandes herramientas que Dios nos ha dado y se puede convertir en una gran aliada o en una enemiga.

¿Has escuchado la frase que dice “*hacia donde tus pensamientos van, allá va tu vida*”?

Esto es, precisamente, porque desde tu mente imaginas, creas y materializas.

Todo lo que quieras hacer pasa primero por tu mente. Si piensas bien, eres positivo, usas tu mente para construir, miras el lado bueno de las personas y de las situaciones, obviamente encontrarás mucho a tu favor, independientemente de si las circunstancias están en lo que calificamos malo o bueno. Siendo lo contrario si tu mente es negativa, pues todo será malo o en contra.

Pero no es solo esto, la mente es un instrumento para crear, de allí nace todo antes de que se haga realidad, las ideas.

Por ejemplo quieres un carro, lo llevas a tu mente, lo alimentas de emoción y anhelo, ella le da la orden al cuerpo para que haga lo necesario para conseguirlo hasta lograrlo y lo materializa, claro, con la ayuda del Universo.

Esto explicado en palabras sencillas, porque a nivel más técnico es un poco más complejo y tiene más variables. Pero el punto es que, desde tu mente, puedes conseguir lo que quieras, ¡exactamente lo que quieras!

Lo que llaman el poder de la visualización, ¿cómo funciona?

Algo que tú quieras, lo que sea, lo imaginas, lo escribes de forma muy descriptiva, cómo lo quieres, si gustas pones fotografías, lo impregnas de tus emociones como si ya lo tuvieras y en tiempo presente, lo lees todos los días y con el tiempo te sorprenderás.

Esta es la mejor forma de materializar todo lo que quieres, no importa lo difícil que sea y todo, con la ayuda del Universo.

Esto es en el caso de usar la mente a tu favor, pero cuando es ella la que nos domina permitiendo que nos maneje... La llaman usualmente “la loca de la casa”.

Muchos pensamientos por segundo, que la gran mayoría son irrelevantes y nada profundos, cuando hablan las limitaciones y los temores, cuando nos sabotea y nos lleva a imaginar cosas que no son. Porque ella también habla cuando quiere y dice lo que le plazca si se lo permitimos, controlar la mente requiere de mucha voluntad y constancia. Eres tú quien debe controlar tu mente y no ella a ti.

Saber diferenciar cuándo es tu voz interior la que habla y cuándo es tu mente, se aprende de una manera muy fácil, es solo escuchar atentamente y así las reconocerás.

Tu voz interior es suave, sin emociones, la oyes muy dentro de ti y lo que dice siempre es verdad.

Cuando es tu mente negativa, dirá cosas como “*tú no puedes, eso no es para ti, es imposible etc...*” La oirás con más fuerza, pero es ese aspecto negativo que te estará saboteando en tus proyectos y cosas que pretendas realizar.

Depende solo de ti a cuál quieres escuchar y obedecer.

Amor Propio

¿Sabes quién es la persona más importante en este momento?

Sí, TÚ que estás sentado leyendo estas líneas, no es el vecino, ni tu familia, ni nadie más, porque fuiste traído a este mundo a ser feliz, a cuidarte, a quererte y a ser cada día mejor.

¿Tiene esto sentido para ti?

Así es, la vida está llena de infinidad de oportunidades para tomarlas y usarlas a nuestro favor, no para perder el tiempo pensando que eres feo, gordo, bajo y que no atraes a nadie o que no te quieren, estas son solo ideas que no permiten que veas lo mejor de ti.

Te voy a proponer algo, párate frente al espejo y mírate fijamente. Observa lo perfecto que eres, tienes tu cuerpo, tus sentidos, tu piel, así fuiste creado y así eres hermoso, tienes cualidades, habilidades, dones y muchas otras cosas que brindar a los demás.

La belleza no es física, esta radica en tu interior pero debes sentirla, creerla, verla en ti, porque si no la ves tú mismo, otros no la verán. No olvides que todo va de adentro hacia afuera, así como te veas a ti mismo te verán los demás.

Vístete como te sientas bien, come lo que te gusta pero saludable, haz ejercicio, disfruta de tus hobbies, sé tú mismo, enamórate de ti, de quien eres, mírate a ti mismo como alguien valioso y lo más importante, acéptate con tus ángeles y tus demonios, los dos forman parte de ti por igual.

Cree en ti y en lo que puedes lograr, nada es imposible.

No importa si no cumples con lo que llaman, estándares de “belleza”, la sociedad lo inventó por el consumismo y esta belleza es superficial, se la lleva el tiempo, todo es maquillaje y apariencia.

Si Dios te ama como eres, ¿por qué no amarte tú?

La vida es un conjunto de momentos que llenan nuestra existencia y en esos pequeños momentos está la felicidad, no los desperdicias yendo en contra de quien eres, tratando de ser como otros y de minimizarte ante los demás.

Al contrario, sonríele a la vida, como hablamos en los párrafos iniciales y agradece.

La gratitud es una virtud, siempre debemos ser agradecidos por todo absolutamente todo lo que recibimos todos los días, esto hace que lo bueno se multiplique y genere abundancia.

Agradece a Dios, a la vida, al Universo, a nuestro seres queridos y a todo aquel a quien quieras y consideres agradecerle. Y también, aunque posiblemente no estés de acuerdo, agradece por lo malo que te suceda.

¿Sabes por qué?

Las peores y más difíciles situaciones son las que más te dan, son las que te ayudan a forjarte como lo hace un herrero, a fuego hirviendo, para formar una gran espada. Te fortalecen y cuando las superas, lo que viene después siempre son grandes bendiciones.

Si te dieras cuenta del inconmensurable poder que hay dentro de ti, sabrías que nada es imposible, que te puedes reinventar cuantas veces quieras y que puedes construir la vida que sueñas. Solo tú eres responsable de tu vida.

Dentro de ti encontrarás una infinidad de áreas de ti mismo que aún desconoces, tu Alma, tu Espíritu, tu Corazón, solo por nombrar algunas, que irás descubriendo, paso a paso, cada vez que te adentres más en este maravilloso universo dentro de ti.

Esta es mi invitación...

1.La Llave Número 2.

Evalúa tu Estado de Ánimo

Depresión

La depresión es un estado de ánimo de profunda tristeza y desazón, que en algún momento de nuestras vidas nos ocurre, ya sea por la pérdida de un ser querido, por la pérdida de un amor o por constantes fracasos, ya sea a nivel personal o en los negocios o ambas al mismo tiempo y afecta a alrededor de 350 millones de personas en el mundo.

Como te decía anteriormente, cada uno de nosotros la ha experimentado por periodos largos o cortos de tiempo ya que, al no saber cómo asumir las contrariedades de la vida, la depresión se manifiesta porque nos enfocamos en mirar solo hacia el pasado y no seguimos nuestra vida en el presente.

La idea es que aprendas a manejarlas cuando se presenten y sepas salir airoso de estas situaciones y no te dejes llegar hasta el punto en que se convierta en un malestar clínico y de pastillas para contrarrestar estos estados.

¿Qué sientes cuando tienes depresión?

Te sientes irritable.

No puedes dormir bien.

No te dan ganas de comer.

No te concentras bien.

Ya nada te anima.

Estos pueden ser algunos indicadores de que estás pasando por un periodo depresivo, al igual que también debes identificar qué es lo que te lo está causando, ya que cuando identificas las causas, tienes el 50% de la situación resuelta.

¿Cómo la contrarresto?

Para contrarrestar la depresión y poder salir de esos estados que no te dejan llevar una vida normal, porque en ese momento lo ves todo de modo gris, nada te causa risa, nada te anima, te aíslas, etc., no te des el permiso de que esta situación por la que estás pasando te gane la batalla.

Tú eres una persona que vino al mundo para dar lo mejor de sí y lo tienes que compartir con las demás personas, así que si en estos momentos que lees este libro, estás pasando por una situación como estas, es hora de que des un giro a tu vida y salgas victorioso de esta situación.

Al resurgir de las cenizas, puedes comunicarlo al mundo y poder ayudar a que más personas también salgan de la misma situación en la que tú estuviste.

Aquí te dejo unos simples pasos para que los implementes a diario, hasta que te sientas mejor y mires tu vida desde otra perspectiva:

Analiza tu situación.

Mira dónde estás en estos momentos, toma consciencia y hazte las siguientes preguntas y contéstalas sinceramente:

¿Cómo te estás comportando contigo mismo y con otras personas?

¿Cómo te estás vistiendo? ¿Así lo acostumbras a hacer?

¿Qué pensamientos estás teniendo durante el día? (De ser posible anótalos y al final del día los evalúas, que sirve o no).

¿Estás comiendo bien?

¿Estás durmiendo bien?

¿Te distraes con facilidad?

¿Qué programas de televisión estás enfocado en ver y antes lo hacías o no?

Una vez tengas un resultado contundente y serio al contestarte todas estas preguntas, debes ser consciente de que si las respuestas no están bien, tienes que empezar a corregirlas para mejorarlas, porque en un lapso de días, tienes que volverte a evaluar para saber cuáles han sido los cambios y si son positivos hasta ahora.

Otras cosas que deberías hacer son:

Hacer ejercicio diario.

El ejercicio diario libera endorfinas que te ayudan a tener un mejor estado de ánimo y a ver la vida desde otra perspectiva, además de que, con el ejercicio constante, vas a mejorar el estado de salud y la figura de tu cuerpo y te va a subir tu nivel de autoestima.

Busca hacer actividades que te relajen, que te hagan sentir más tranquilo y ayuden a canalizar las energías negativas.

Busca ver el lado positivo a las cosas sucedidas, pues muchas veces crees que lo que pasó es porque te mereces que te pasen cosas malas y esas son creencias aprendidas desde que éramos niños.

Toda situación pasa por algo y muchas veces, en su momento, no entendemos el “porqué” pero al transcurrir el tiempo, nos daremos cuenta de que tal situación fue

mejor así, pues nos hubiese traído peores consecuencias.

Muchas veces, cuando pasamos situaciones negativas en nuestra vida y tal vez se nos cierran algunas puertas, muchas otras se abren siempre para algo muy positivo. ¡Siempre espera lo mejor!

Si eres una persona que cree en Dios, puedes buscar también ayuda espiritual, que te haga sentir más fuerte para enfrentar las adversidades.

Sal con un grupo de amigos y haz actividades que te gusten como bailar, jugar bolos, paseos, etc. y que te hagan cambiar de ambiente y de estado de ánimo. Rodéate de gente muy positiva y abierta que te haga sentir bien y te comprenda.

Perdónate a ti mismo y a quien/es te hicieron daño. Muy importante sentirte libre y en paz y dejar fluir todas las cosas y no llevar contigo cargas innecesarias que solo detienen tus metas y sueños.

¡Ponte en acción ahora!

Veamos algunos ejemplos de personalidades que a lo largo de la historia, supieron salir de las situaciones adversas:

Babe Ruth: Se hizo famoso por sus impresionantes 300 batazos en béisbol, pero al igual, erró 1.333 veces y nunca se desanimó.

Tomas Alva Edison: Inventor de la bombilla eléctrica, quien intentó 999 veces para que le resultara. No se dejó deprimir y llevar por la desesperanza, sino que siguió adelante hasta que lo consiguió.

Abraham Lincoln: Fracasó más de 7 veces en sus campañas políticas, superó su cuadro depresivo y fue uno de los mejores presidentes de los Estados Unidos.

Winston Churchill: Tenía la cualidad de no dejarse deprimir por las derrotas, por más graves que hubiesen sido, contagiaba a su personal de manera muy positiva y exclamaba: *“De derrota en derrota, llegamos a la victoria final”*.

John D. Rockefeller: Siendo muy pobre, se convirtió en uno de los hombres más ricos del siglo XX. Era un maestro en sacar provecho de sus equivocaciones, ya que cada noche dedicaba diez minutos antes de acostarse, para analizar todos los errores que cometía durante el día y poder corregirlos.

Date cuenta de que no eres la única persona que está pasando por una situación

adversa, el secreto está en aprovechar esas coyunturas para fortalecerte y volverte un ser imparable, que consigue sus metas y logra cumplir sus sueños.

Preocupaciones

La preocupación significa “ocuparse antes de que pase”, es anticiparse al futuro, a aquello que no ha sucedido hasta ahora.

La preocupación se presenta frecuentemente en nuestro diario vivir y puede desaparecer cuando está solucionada la situación, pero el problema es que muchas veces no tomamos acción para dar solución a lo que nos causa preocupación y nos estancamos pensando en lo terrible que puede pasar, pero nunca hacemos nada al respecto y eso sí está mal.

Cuando se está preocupado, se presentan sentimientos de angustia, inquietud, zozobra, que pueden desencadenar malestares mayores como trastornos de ansiedad y depresión si no se saben manejar.

La preocupación, problema muy actual, se ha vuelto un hábito y un hábito normal, pues hablamos de las preocupaciones o del estado “*estoy preocupado*”, como cualquier estado de nuestro ánimo y no nos damos cuenta del daño que le estamos haciendo a nuestra mente y cuerpo.

Elimina Tus Preocupaciones

Personalmente te compartiré una fórmula de tres pasos, que me encanta para poder resolver las preocupaciones.

Esto lo tomé del Libro “*Cómo Vencer Las Preocupaciones*” de D. Carnegie y E. Salesman:

“W. Carrier, el mayor industrial del aire acondicionado, narra la siguiente experiencia:

Tenía que instalar en una gran fábrica, un purificador de chimeneas. El sistema no le funcionaba de ninguna manera y si fracasaba iba a perder una gran cantidad de dinero y mi puesto en la compañía.

En vez de preocuparme o lamentarme por la situación, me propuse hacer estos 3 pasos:

Imaginarme lo peor que podría suceder si fracaso:

¿Me iban a mandar a la cárcel?, ¿Me fusilarían? ¡Seguro que no! ¿Me iba a morir de hambre?.

Sí que se perdería una gran cantidad de dinero y perdería mi puesto, pero el

dinero se puede recuperar y hay más puestos de trabajo disponibles.

Aceptar lo peor que pudiera suceder y aceptarlo como algo necesario:

¿Se perdería gran cantidad de dinero? Pero, ¿en qué compañía que está experimentando sistemas nuevos, no se pierde dinero? Esos son gastos de investigación.

¿Que yo perdería mi puesto? Sí, pero todavía tendría salud, deseos de trabajar y la ayuda de Dios.

Entonces al aceptar lo peor, sentí un gran alivio y una gran paz y fue entonces cuando me llegó una iluminación de lo alto.

Dedicarme con toda calma, con todo mi tiempo y toda mi energía, a resolver el problema que se me presentaba:

Seguí haciendo ensayos, pedí a la compañía más dinero para comprar mejores herramientas y después de pensar y pedir luces a Dios, logramos adaptarle a aquella fábrica unos purificadores de chimeneas con muy buenos resultados y mi compañía obtuvo una buena ganancia y consiguió varios contratos más y yo conseguí un buen ascenso”.

El secreto está en que no debes afanarte y morirte de los nervios por lo que pueda pasar.

Al contrario, es tranquilizarse y aceptar lo que pueda pasar, pero sin perder el horizonte.

Es buscar la mejor solución y tener toda la disposición y el pensamiento positivo, de que puedes hacer que las cosas cambien y terminen mejor de lo que parecen.

La Llave Número 3

La Importancia de la Gratitud

Gratitud

Es el sentimiento alegre de valorar cuánto se tiene, cuánto se da y cuánto se recibe.

¿El día de hoy te has levantado lleno de preocupaciones, deprimido o perezoso?

Debes saber que la Gratitud es la herramienta principal para cambiar de inmediato todas las actitudes negativas que arruinan tu día y retardan el logro de tus objetivos.

Haz de la gratitud un hábito

Da gracias cada mañana cuando te levantas en el lugar donde estés.

Cuando estés en tu trabajo o cuando estés en tu hogar.

También aprovecha los “tiempos muertos” de manera que, cuando viajes o conduzcas, recuerda dar gracias por tu familia, tus hijos, el techo que te protege, tu salud, tu abrigo...

Ahora mismo, ahí donde estás leyendo, da gracias por lo que ves a tu alrededor.

Y no hablo de andar rezando solo "Gracias" como un signo externo, debería ser un reflejo importante.

Pero el verdadero sentido está en el sentimiento y la emoción alegre de valorar quien eres, de darle valía a tu vida, de todo lo que tienes y de lo que está por llegar y que te sientas realmente agradecido desde tu corazón, con tu alma.

Cuando te enfocas en todo lo que representa la gratitud, en ver todo lo bueno que te rodea, eres agradecido en tus pensamientos desde el sentimiento real de valorar todo lo que tienes y eres y todo lo que está por llegar.

¡SÍ! ¡Así como lo escuchas!

¡Agradece con la convicción de que eres merecedor de recibir más cosas, sentimientos y personas buenas a tu vida!

La psicología siempre se ha enfocado en las emociones o sentimientos negativos, pero con el auge de la psicología de la felicidad, recientes estudios indican que la gratitud aumenta el bienestar, en tus relaciones sociales, en el control de tu entorno y sus circunstancias, en la manera de tomar tus decisiones...

La gratitud incentiva tu crecimiento personal, tu propósito en la vida y en la auto

aceptación.

Las personas agradecidas tienen formas más positivas de lidiar con las dificultades que experimentan en la vida, buscando ayuda de otras personas, interpretando y aprendiendo más de la experiencia y dedican más tiempo a la planificación de cómo lidiar con los problemas.

Las personas agradecidas también tienen menos pensamientos negativos, por lo que pueden afrontar problemas desde una mejor visión de encontrar y trabajar en las soluciones, siendo menos probable que traten de evitar los problemas negando que existan o culpándose a sí mismos y a los demás, para hacer frente a ellos a través del uso de las circunstancias.

La gente agradecida duerme mejor y esto parece ser debido a que tienen menos pensamientos negativos antes de irse a dormir.

La gratitud está mucho más relacionada con la salud mental, las personas agradecidas son más propensas a ser más felices y a tener menores niveles de estrés y depresión.

¿Recuerdas la última vez que dijiste Gracias?

Resulta muy fácil pronunciar esta palabra, de hecho, fue una de las primeras palabras que enseñé a mi hijo cuando tenía tan solo 1 añito de edad.

Apuesto a que fue una de tus primeras palabras también y aun así, hay muchas personas que ignoran el poder tan grande que esconde la gratitud.

Y no sólo eso, ya has podido ver cómo está demostrado que las personas que se sienten agradecidas son más felices que aquellas que no expresan gratitud y además, demuestran ser más amables y generosas.

Cuando eres agradecido estás preparado para recibir más cosas buenas en tu vida, estás enfocado en ver todo lo bueno y verás en el momento las oportunidades que se te presentan para mejorar.

Por el contrario, si vas por la vida prestándole toda tu atención a los problemas y sufrimientos, jamás tendrás la capacidad de verlas y las dejarás ir.

Pero muchas personas prefieren quejarse y lamentarse... Y es así como tienen todo lo que no quieren en sus vidas.

¿Sabías que mientras expresas gratitud no puedes emitir ningún sentimiento negativo?

Cuando estás agradeciendo no hay lugar para las quejas, los lamentos, la frustración

o la tristeza.

Cuando expresas gratitud tus pensamientos son positivos y eso hace que sientas determinadas emociones positivas.

Incorpora el hábito diario de expresar gratitud, intenta sentirla hasta por las pequeñas cosas de tu día a día que te hacen feliz...

Por ejemplo, por tu café de hoy por la mañana, por la sonrisa de tu hijo, por la compañía de tu mascota... Tú eliges.

Sentirse bien crea más bien. ¿Qué mejor actitud entonces, que la de ser agradecido todos los días y abrirte a recibir todo lo que deseas y mereces?

Sin la gratitud, no verás cambios en tu vida.

Lo más importante que he aprendido durante el autodesarrollo personal, fue el increíble poder de la gratitud.

Esta fue la puerta al cambio en mi forma de ver el mundo y mi forma de crear mi propia realidad.

¿Sabías, por ejemplo, que la emoción del dar gracias es una de las herramientas más poderosas que hay para activar y manifestar todo aquello que quieres y tener el éxito en tu vida?

En realidad, cuando eres agradecido estás reflejando y diciendo que mereces más cosas buenas... Y esto tendrás. ¡Así de simple! ¡Porque te las mereces!

Permítete ser merecedor de tus sueños porque, aunque no lo creas, muchas personas cuando están a las puertas del triunfo, inconscientemente no se permiten la manifestación de sus deseos por miedo, porque no lo creen aún y porque sus paradigmas entran y atacan a su subconsciente haciendo creer que no es posible lo que están recibiendo, echando atrás la manifestación y de una u otra forma, se alejan de nuevo del objetivo propuesto.

¿Crees que has sido una de ellas o ya usas la gratitud a tu favor?

Sea como sea, no desaproveches el poder que esconde la gratitud para lograr todo lo que quieres en tu vida.

¿Por qué es bueno decir GRACIAS y cómo afecta a la consecución de tus logros?

Es simple, cuando expresas gratitud, reflejas que estás preparado para recibir todavía más... ¡Mucho más!

Y no olvides que tú eres el creador de tu realidad, de manera que siempre seguirás

recibiendo más de lo mismo.

Pero, además, cuando dices “gracias” porque realmente te sientes agradecido, te estás enfocando en todo lo que representa la gratitud.

¿Y qué significa eso?

Cuando expresas gratitud, tus pensamientos son positivos y eso hace que sientas determinadas emociones positivas. Tu vibración será mucho más fuerte, porque recuerda que vibras acorde a cómo te sientes y en base a eso, se crea tu realidad.

Así pues, ¿te has parado a pensar cómo cambiará tu realidad si empiezas a incorporar el hábito diario de expresar gratitud?

Cuando expresas gratitud, estás creando una fuerza que atrae todas esas cosas y otras similares hacia a ti.

Y si combinas eso con la emoción real, la fe y la acción, no habrá ningún motivo por el que tu vida no sea como la pides.

¿No sabes por dónde empezar?

Cuanto más agradezcas, más acciones se te revelarán por las que estar agradecido.

Recuerda que la vida te da lo que le pides y si centras tu atención en la gratitud es eso lo que recibirás, cada vez más acciones por las que estar agradecido.

A muchas personas les cuesta trabajo sentir realmente la emoción de gratitud porque se dejan abrumar por sus pensamientos negativos.

Cada vez que vayas a dar las gracias, valora desde tus sentimientos más puros todos tus esfuerzos, todo por lo que has luchado y todo por lo que hoy tienes, parece muy simple y muy sencillo, pero es un paso poderoso.

Así que intenta sentir gratitud por las pequeñas cosas de tu día a día que te hacen feliz.

Agradece lo que ya tuviste, lo que tienes y lo que está en camino... No importa lo pequeño que sea porque, cualquier motivo por el que seas agradecido, hará que vibres inmediatamente en positivo.

¡Ponte en acción! Poniendo en práctica los siguientes hábitos.

Ahora que ya sabes la importancia de mostrar gratitud para tener más éxito, es fundamental que empieces a ponerla en práctica con tu día a día. ¡Sí, ahora mismo!

Mira, hasta podemos enumerar los pasos que debes seguir:

1. Elige un cuaderno o libreta donde puedas escribir, que esté siempre a tu alcance y que sea únicamente para este fin.

2. En la primera página anota todo lo bueno que tienes ahora en tu vida, todo lo bueno que hubo y todo lo que está por llegar. Recuerda, por pequeño que sea eso por lo que estás agradeciendo, ¡anótalo! El poder de la gratitud es enorme.
3. Ahora tómate un momento y sorpréndete con la emoción que sientes al leer lo que has escrito, es un buen sentimiento ¿cierto? De felicidad, de Paz, de Valor...
4. Ahora, cada día resérvate unos minutos para anotar en tu cuaderno todas las cosas felices y buenas por las que puedas agradecer, ¡espero que tu lista nunca termine! No creas que no serás capaz de llenar tu libro, está demostrado que cuando más gratitud se expresa, se encuentran más motivos para agradecer.
5. Deja pasar un mes, haz este ejercicio todos los días y conviértelo en un hábito, tómate unos minutos para apreciar los cambios desde que guardas un registro de todo aquello que te hace sentir bien. Los cambios te sorprenderán. Y además, cuando te sientas triste siempre podrás revisar en tu libreta, todas las cosas que te hicieron sentir bien.
6. Tómate unos minutos al día para pensar en cinco cosas por las que estar agradecido... Puede ser al despertar por la mañana o por la noche antes de ir a la cama, identifica durante el día esas cosas y momentos y agradece durante tu día también. Automáticamente reconocerás cómo puedes respirar el sentimiento de alegría en tu corazón.

Ahora ya sabes que tienes dos maneras de ver el mundo, enfocándote en lo que te falta o estar agradecido por lo que tienes.

¿Qué opción crees que es la mejor para ti?

Por último, me gustaría hacerte una pregunta para que te respondas a ti mismo...

¿Por qué cosas te sientes agradecido hoy...?

La Llave Número 4.

Paradigmas

¿Sabes qué significa la palabra Paradigma?

Es muy importante, antes de escudriñar este tema, saber el significado de esta palabra que se utiliza en dos contextos, el científico y el psicológico, pero en cualquiera de estos dos campos que lo apliquemos, el fundamento siempre será para el "cambio".

"En el terreno de la psicología, se refiere a aceptaciones de ideas, pensamientos y creencias, incorporadas generalmente durante nuestra primera etapa de vida y que se aceptan como verdaderas o falsas sin ponerlas a prueba en un nuevo análisis"

"En ciencias sociales, el término se usa para describir el conjunto de experiencias, creencias y valores, que afectan a la forma en que un individuo percibe la realidad y la forma en que responde a esa percepción. Debe tenerse en cuenta que el mundo también es comprendido por el paradigma, por ello es necesario entender que el significado de paradigma, es la forma por la cual es entendido el mundo, el hombre y por supuesto, las realidades cercanas al conocimiento." - Wikipedia.

Nos criaron desde pequeños diciéndonos qué era bueno y qué era malo, qué era posible y qué no y poco a poco, fuimos creando nuestra realidad en base a creencias, condicionamientos y paradigmas.

Y en este punto, no queremos buscar culpables. Nuestros padres o cuidadores, dieron lo mejor de sí para educarnos y tenían la certeza de que todo lo que nos enseñaron fue lo mejor, así como hoy hacemos con nuestros hijos.

Cuando nacemos, llegamos a este mundo con los valores esenciales de nuestro corazón.

Piensa, ¿cómo es un niño?

En la pureza de un niño podemos apreciar el amor, el respeto, la tolerancia, la sencillez, la integridad, la coherencia, el asombro...

Pero con el tiempo, conforme crecemos y adquirimos criterio propio, todos estos valores se van condicionando para adaptarnos al mundo que nos rodea, para poder vincularnos, relacionarnos con el entorno, para sentirnos aceptados por nuestros Padres, amigos, familia, jefes, compañeros de trabajo...

Vamos por la vida vistiendo y cambiando "trajes", como el pulpo, para fusionarnos con el entorno y perdemos nuestra esencia en el recorrido, dejamos atrás aquel niño y lo encapsulamos en el olvido.

Pero nos adaptamos a estas formas de vida de manera inconsciente.

¡Qué buena noticia! ¿No crees?

Tenemos libre albedrío.

Es una gran noticia, porque tenemos la posibilidad de elegir y decidir seguir creando nuestra realidad en base a paradigmas implantados por la sociedad, por la religión, por nuestras creencias inherentes o recuperar la pureza de aquel niño y cambiar el chip, haciendo una introspección, quebrando las barreras que no nos dejan ser "YO" y sacando de la mano a ese niño que es capaz de "CREAR", de creer, de soñar y de jugar a ser lo que Él siempre ha querido "SER".

Cuando logres conectar con ese niño interno, modificarás tu vida, recordando ¡quién eres realmente!

No eres el jefe, el licenciado, la madre soltera, el divorciado, el cristiano, budista, el presidente, no eres el problema, no eres la enfermedad, no eres tu situación de vida...

Eres tu "SOY YO".

Así nada más, sin títulos ni etiquetas, guarda esa esencia como un tesoro, porque es la que te conecta directamente con la Fuente, con el Creador, con Dios, ponle el nombre con el que te sientas cómodo independientemente de tu religión, pensamiento o creencia.

Somos seres espirituales esenciales, no te pierdas en el mundo exterior dejando que seas solo un ser físico, cuando logres nutrir tu interior, renacerás desde dentro y romperás el cascarón.

Si te cuesta trabajo encontrar tu niño interno, haz este ejercicio:

1. En un lugar donde te sientas relajado y sin distracciones, cierra tus ojos y relaja tu cuerpo, respira profundo y contando hasta 3, exhala.
2. Ahora que no tienes distracción alguna y te sientes cómodo y has liberado las tensiones, suelta tus deseos, bajas pasiones, tus apegos, preocupaciones y deja ir, todo aquello que esconde a tu niño. Déjalo ir y mira hacia dentro, ¿qué ves?
3. Más adentro, ¿puedes mirar una capa más adentro? Haz ese encuentro ameno, amoroso, saluda a tu niño interior y recuerda cómo era.
4. Tráelo a tu presente.

El propósito de este ejercicio es la manifestación de tu propio YO, de encontrar tus dones, tus fortalezas, lo que te encanta, tus actitudes, lo que te apasiona, lo que se te hace fácil y responde a estas preguntas:

¿En qué soy bueno de verdad?

¿Podría hacer esto desde la mañana hasta la noche sin cansarme?

¿Cuál es mi aporte único e irrepetible para la humanidad?

¿Puedo monetizar mi pasión?

Hoy te invito a que rompas ese duro cascarón que no te ha permitido alcanzar tu sueño.

Rompe con los paradigmas, con tus miedos, con los *“no puedo, no sé cómo hacerlo, no soy bueno para esto, no tengo el cuerpo, la salud, la educación, no, no, no...”*

¡Detente!

La Maratón de Nueva York se inicia corriendo el primer kilómetro.

Visualiza la meta y empieza AHORA.

Haz una acción, aunque sea pequeña, toma una nota, programa esa reunión, pon tu despertador 15 minutos antes, matricúlate a ese curso, empieza aunque sea, por tomar un vaso de agua al día, trota tu primer kilómetro...

Sea lo que sea, no esperes más y sigue haciendo una consecución de acciones efectivas día a día y sin detenerte hasta alcanzar tu objetivo.

El cambio positivo requiere determinación y práctica de buenos hábitos (disciplina).

Dentro de ti están las herramientas, ¡solo falta tu determinación!

Así que, ¡manos a la obra!

La Llave Número 5.

¿Quién debo ser?

¿Eres de los que teme contestar a este tipo de preguntas?

¿Cuáles son tus mejores virtudes? ¿Qué experiencia te ha marcado en tu vida? ¿Qué es lo que más te pone feliz? ¿Cuáles son tus aspiraciones en la vida? ¿Qué sueños te faltan por cumplir? ¿Cuáles son tus mayores cualidades? ¿Qué riesgo te gustaría correr? ¿Cómo te gustaría ser recordado? ¿En qué inviertes más tu dinero? ¿Cuál ha sido tu mayor logro? ¿Qué te apasiona? ¿Qué te hace sentir orgulloso de ti mismo?

Si, efectivamente, todas estas preguntas están dirigidas a conocer más de ti y para mucha gente, este precisamente es el tema más aterrador.

Conocemos las biografías de nuestros artistas favoritos o nuestros autores favoritos, pero hablar de nosotros mismos, muchas veces nos produce nervios y desconfianza y he aquí el porqué de las fobias a las entrevistas de trabajo y dinámicas en las que tenemos que exteriorizar nuestros gustos, sueños, miedos, metas...

Son temas que rara vez nos hemos dado el tiempo para conocer y tenemos miedo de compartir por temor a la burla y al rechazo.

Haremos un viaje a nuestro interior y reconoceremos cuáles son los beneficios de conocernos a nosotros mismos.

Las etiquetas que nos empeñamos en conseguir y conservar:

Ser una “buena persona”

Una buena persona es aquella que es amable, educada, cortés, atenta, obediente, servicial, trabajadora, generosa, fiel, creyente, confiable, etc. y todas estas etiquetas tienen que cumplirlas a diario en un 99,9% o de lo contrario salen del club de “las buenas personas” y pasan a ser una mala persona y si les va mal en la vida es porque se lo merecen.

No nos damos cuenta del precio que estamos pagando por conservar nuestra etiqueta de buena persona, estamos dispuestos a adoptar posturas, ideas, creencias, frases, que para nada van con lo que realmente somos.

Ahora me gustaría que comenzaras por situarte en alguna situación difícil en tu vida.

Ese momento en el que te sentiste muy solo y creías que nadie te ayudaba, incluso sentiste que Dios se había olvidado de ti y pensaste, “*¿por qué me está pasando esto a mí si yo no soy una mala persona?*”

Seguro que ya tienes ese momento, porque a todos nos ha pasado vivir una experiencia así en algún momento de nuestras vidas. ¿Cierto?

Pues aquí es donde te comparto que no existen como tal, las "buenas" y "malas" personas.

Cerrar tu mente a creer que solo existe blanco o negro y creer que eres todo blanco o todo negro, es dañino para tu espíritu y tu mente.

Es imposible cumplir con exigencias tan altas y desmoralizarte por cometer errores.

“Que te vaya mal”, atravesar por dificultades como enfermedades, deudas, pérdidas de bienes, amistades traicioneras o carencias, es en realidad una llamada de tu cuerpo y alma para que atiendas el mensaje que te quieren decir.

Pero cuando tu estado de ánimo está en un nivel de víctima, por más ayuda que tengas a tu alrededor, no podrás verla, porque estarás cegado por emociones negativas. Así pues, tendrás que buscar el equilibrio entre tus cualidades y tus debilidades.

He aquí la importancia de conocerte a ti mismo y escuchar tu voz interior.

¿Pero cómo comenzar?

¿Cómo acercarte a tu voz interna si solo escuchas una voz juiciosa de tus acciones, que te causa conflicto y desconfianza en ti mismo?

De niño te educaron a encontrar las respuestas fuera de ti mismo, en padres, maestros y demás personas que te rodearon, pero eso implica dar las riendas de tu vida a otra persona.

Indudablemente es muy enriquecedor estar abierto a toda información, a todo camino, pero sin olvidar que, en última instancia, tú eres responsable de la decisión que tomes, ya que la respuesta más adecuada está dentro de ti, te la da tu guía interna.

Practico Dahn Yoga desde hace 1 año y medio y mis razones para hacerlo, fueron que necesitaba aprender a callar mi mente, buscaba paz en mi interior, quería desconectar mi mente de todos los “deber ser”, entre tantos roles que desempeñamos hoy en día, mi mente estaba saturada por querer cumplirlos todos de una forma PERFECTA.

Roles como Madre, Esposa, Hija, Hermana, Tía, Amiga, Empresaria, Empleada, Líder, Alumna, etc., me llevaban a un constante desgaste físico y emocional, que me producía un alto nivel de estrés, al grado de no disfrutar de uno de mis roles favoritos, el SER y me entristecía mucho darme cuenta de cómo mi nivel de paciencia disminuía y mi nivel de ansiedad se elevaba.

Seguí el primero de los consejos que recibí en un Taller de crianza respetuosa, que era BUSCA UN MOMENTO PARA TI MISMO.

Aunque parezca misión imposible, tienes que encontrar un momento para ti, practicar ejercicio, meditación, salir a caminar o cualquier actividad que te permita

conectar con tu cuerpo y mente. Y así fue como me decidí a empezar con la disciplina del Yoga.

El practicar Yoga ha sido para mí un oasis en medio del desierto. Tener un entrenamiento que me permite aprender meditación, fortaleza para mi cuerpo y mi mente me ha llenado de muchísima paz.

Para mí se ha convertido en un escudo de defensa en mi vida diaria, que me ha permitido limpiar mi interior de cargas innecesarias como rencores, preocupaciones, ira, enojo...

Mi nivel de tolerancia es mayor, he aprendido a conectar con mi alma, mi sagrada alma, la que no juzga, la Fuente de sabiduría que ni yo sabía que tenía, la que posee todo el amor, aceptación y confianza que nadie más te puede otorgar.

Porque tu alma es la conexión más directa a lo divino, es la conexión a tu misión en la vida, tu alma es la que acepta con amor y compasión a tus semejantes.

Y aunque hasta hoy solo tengo visitas esporádicas, cuando logro conectar, todo se ilumina y nace dentro de mí una fuente de amor y seguridad, que me permite continuar agradecida con la vida y con Dios por prestarme mi cuerpo, esta familia que tengo y esta lista de amigos que sigue creciendo.

Con esto no quiero decir que ya no me enojo o que no me preocupo, como mencioné anteriormente, esto es un entrenamiento y la vida siempre te ofrecerá diferentes situaciones en las que podrás mostrar lo aprendido.

La vida es un constante cambio y cuanto más preparado estés para soltar y para adaptarte a los cambios, más posibilidades tendrás de disfrutar de la vida.

En la vida cada uno debe buscar las herramientas que mejor le permiten afrontar los retos del día a día. El peor error es seguir dormido, seguir en estado de “zombi”, esperando a que alguien más te diga que es lo que tienes que hacer.

Dios te envió a este mundo con todo incluido y tu alma sabe qué hacer en cada situación. Todo lo que tienes que hacer es alimentarla, protegerla y amarla porque es tu luz en la oscuridad, es tu fortaleza en los momentos de debilidad y ella te sigue adonde decidas llevarla, es fiel y siempre te cuida, escúchala.

Y tu cuerpo, tu maravilloso cuerpo, es un transportador de energía continua.

Aprender a crear esa energía te llenará de pasión. No necesitas bebidas energizantes, ni comidas copiosas que no tienen nada de nutrición para sentirte con energía, el ejercicio físico crea más energía.

Si quieres sentirte mejor físicamente, ¡muévete! No hay otra opción.

Sin tu cuerpo, tu alma no se puede transportar a ningún lado, así que de una vez por todas cuídalo, acéptalo y ámalo.

Uno de los más grandes regalos de aprender a escuchar tu voz interna es que ella te

ofrecerá, paz, calma, confianza, aceptación y te permitirá ver con un mejor lente lo que te está pasando, lo que lees, lo que dices, lo que escuchas...

Es como si alguien más, lleno de conocimiento y sabiduría, usurpara tu persona y te empezara a guiar. Es un regalo hermoso que no te puedes perder en esta vida.

Búscala, está esperando por ti.

La Llave Número 6.

Sueños y Visualización

En este capítulo vamos a descubrir los sueños y visualizaciones que, desde nuestro subconsciente, determinan lo que podemos llegar a ser en el futuro.

Primero vamos a comenzar a describir lo que es un sueño.

Un sueño es la imaginación mental, que refleja la creatividad despierta que tiene cada persona.

Un sueño nos lleva a experimentar sentimientos que vienen desde lo más profundo de nuestro ser; donde la lógica no tiene cabida y es lo único que nos lleva a ser dueños de un mundo que realmente podemos controlar.

Los sueños, muchas veces reflejan aquellas emociones encontradas que no hemos podido desahogar en diferentes etapas de nuestra vida, por lo que muchas veces sentimos aquella incertidumbre de que algo nos está faltando o de que algo se está quedando pendiente por hacer.

Si bien no quiero entrar en términos muy analíticos en este tema, hay que tener en cuenta cómo soñamos. No es solo cerrar tus ojos y esperar a abrirlos el día siguiente, seguramente todos tenemos diferentes estrategias para consolidar el sueño y las mismas pueden variar dependiendo de varios factores.

Por ejemplo, si tus pensamientos, preocupaciones o ideas rondan por tu mente toda la noche, quizá te parezca imposible dormir y menos de forma rápida. Sin embargo, es posible conciliar el sueño rápidamente, pero tienes que hacer algunos cambios en tu rutina diaria, tienes que hacer cambios que, no solo determinen si puedes o no mantener cerrados tus ojos por la noche, estos cambios deben provenir desde lo más profundo de tu Ser.

Posiblemente, cuando soñamos esperamos tener aquella sensación de satisfacción por el trabajo hecho durante el día, pero no siempre ocurre así.

Y la pregunta es, ¿por qué los seres humanos estamos hechos para aceptar y vencer desafíos?

Cuando una persona deja de estar inmersa en ese constante desarrollo, en esa constante superación, no solo a nivel social sino a nivel personal, es ahí cuando su vida deja de tener sentido y comienza a incrustarse en el círculo vicioso de la conformidad.

La famosa “zona de confort” que muchas veces nos lleva a sentirnos conformistas y dejar de ver el verdadero sentido de la vida. Y si te preguntaras cuál es aquel

sentido, este es un gran paradigma que la mayoría de personas se ha hecho alguna vez y que vamos a revelar en el transcurso de este capítulo.

Para muchas personas, el verdadero sentido de la vida es estudiar una carrera universitaria, conseguir un empleo, formar una familia y ocuparse de ellos mismos. Esto no se maneja así.

No trato de decir que estudiar una carrera universitaria sea malo, al contrario, es el lugar correcto para encontrar personas que tienen los mismos sueños que tú, para encontrar nuevos retos que te ayudarán a definirte y de darte cuenta de cuál es el verdadero sistema de financiación que realmente quieres seguir.

Pero no todos tienen el mismo enfoque, no todos tienen la misma visualización que te definirá en el futuro.

Hay que escoger muy bien a tus amistades porque, si bien no todos tienen los mismos objetivos, cada persona tiene algo muy valioso para aportar y ese aporte no solo puede cambiar tu vida, sino que puede cambiar la vida de muchas personas en el mundo.

Entonces, ¿para quien soñamos?

Una gran pregunta.

Lo haces para ti mismo, porque tú eres el responsable de cambiar la perspectiva que tienes del mundo, tú eres el responsable de cambiar creencias y tradiciones que no solo te están afectando a ti y que, posiblemente, fueron el causante de tu pasado, pero ya no serán el determinante de tu futuro

Te darás cuenta de que no solo sueñas dormido, sino que también lo haces despierto.

Eso es un gran dilema que debes tener en cuenta para hacer un cambio en tu vida.

Para llegar a conocer personas que quieran romper esquemas como tú, tendrás que hacer grandes cambios de mentalidad que te lleven a pensar diferente y actuar diferente.

¿Cómo hacer eso?

Comienza a ampliar tu visualización para lo que verdaderamente quieres lograr hacer en el mundo.

¿Cómo puedes definir lo que es la visualización?

Lo puedes llegar a hacer con el gran sentimiento interno que hay dentro de ti mismo y que te dice y pregunta, ¿qué quieres llegar a ser realmente?

“Poder de Éxito” significa tener una idea o una imagen de lo que quieres crear, reconocer qué deseas para satisfacer tus metas, no importa las que puedan ser.

Tienes que imaginar tu realidad presente, transformada en algo que anhelas y luego lograr esa transformación.

¿Cómo puedes llegar a hacer esa gran transformación que estoy describiendo en este momento?

Lo puedes llegar a hacer si logras subir tus estándares.

¿Qué trato de decir con esto?

Si logras expandir tu mente a un nivel al que no toda persona está dispuesta a llegar porque no es consistente o no está dispuesta a sufrir lo suficiente para poder lograrlo.

Saber subir tus estándares, es saber aprovechar nuevas oportunidades que realmente cambiarán tu vida, pero que no todas las personas las ven, porque no van más allá de lo que realmente les está dando y de lo que realmente pueden llegar a conseguir.

Tener herramientas que nadie más tiene y que, por supuesto no les interesa conseguir, es lo que te hace diferente.

Saber abrir el mercado para más gente, saber generar más valor y cambiar tu realidad, son factores que te determinan.

Un líder hace que las cosas pasen, busca la manera de hacer posible lo imposible, visible lo invisible y no solo porque tiene el deber de hacerlo, sino porque tiene la obligación de vencerse a sí mismo y demostrarle al mundo de qué está hecho.

Los componentes que definen la visualización, son aquellos que vas adquiriendo a lo largo de tu vida y que debes comenzar a desarrollar poco a poco. Te voy a enseñar cuáles son los que personalmente uso.

La certeza, persistencia y acción, son grandes virtudes que te determinan, no solo al obtener resultados, sino al momento de obtener pérdidas.

Todo el mundo es consciente de que los obstáculos son parte de cualquier proyecto, de cualquier emprendimiento de vida que estamos dispuestos a realizar y que requiere de sacrificios.

Lo que te diferenciará de la mayoría de las persona que fallan, es la certeza de que lo vas a conseguir. Sabrás que realmente sucederá y eso lo haces porque crees.

La persistencia te obligará a buscar la manera de hacer las cosas bien y la acción demostrará de qué estás hecho realmente, porque pueden darse o no los resultados planeados, pero sin embargo, ya tendrás un plan para contrarrestarlo.

Tomar acción una y otra vez, es lo que debe ser un ámbito para ti, porque de esa manera nunca vas a perder, porque si ganas obtendrás los resultados que tanto habías deseado y si pierdes tendrás algo nuevo que aprender y adquirir conocimiento, experiencia y habilidades que las demás personas no tienen porque no lo han intentado.

Lo que no compone una correcta visualización, es el hecho de no hacer nada, ser conformista y esperar a que las cosas pasen.

Esos son elementos que deterioran tu visualización a largo plazo, que no suceden de un día para otro, no porque hiciste o no hiciste algo bien o algo mal al día siguiente, eso se convierte en un gran éxito o en un gran fracaso. Son las pequeñas cosas que realizas cada día las que determinan ese gran boom que tanto habías estado esperando.

Ahora, ¿cuál es el alcance de la visualización?

Ya te habrás dado cuenta de que tú eres el único que determinará su alcance. Pensar en grande, te hará conseguir resultados grandes, por lo tanto pensar en pequeño te hará conseguir resultados pequeños. Debes tratar de expandir tu mente, como ya te dije antes, has de buscar nuevas formas de apalancamiento que te permitan llegar a tus metas.

Porque solo no lo vas a lograr.

Comienza con cada reto que tengas, a despertar a tu genio financiero. Y si hablamos en términos que te produzcan diferentes fuentes de ingresos, será un riesgo que realmente vale la pena por el alcance al que tienes planeado llegar.

En el caso de que quieras otro ejemplo, puede ser conseguir una medalla en una competición o tal vez quieres llegar a ser la persona perfecta y comprensiva en una relación de pareja. Cualesquiera que sean tus propósitos, debes comenzar ya, debes comenzar a expandir tu imaginación, para que lo que tanto deseas se vuelva parte de tu realidad y realmente consigas hacerlo y volverlo parte de tu vida diaria.

Entonces, ¿por qué algunos tienen más alcance que otros?

Simplemente porque entrenan su visualización cada día y a cada momento. Esto no es solo hacerlo una vez por semana o unas cuantas veces, este es un proceso que se debe realizar todos los días.

Ahora, ¿crees que las experiencias determinan en lo que te convertirás en un futuro?

Te puedo decir que hay un pequeño porcentaje de verdad y otro de mentira y te voy a explicar por qué...

Si has fracasado en algunos negocios, en el caso de que hablemos de lo financiero o tal vez no has conseguido los resultados que en algún área de tu vida habías estado esperando o por alguna razón tu primera relación no funcionó, ¿crees que esos fueron factores determinantes que realmente destruirán el resto de tu vida?

Por supuesto que NO.

Y si quieres, podemos enfocarnos en más áreas...

Pero para que te hagas una idea de lo que trato de decir, vamos a hacerlo con estos tres ejemplos anteriores.

Realmente esto no te afectó ni te debe afectar el resto de tu vida, simple y sencillamente porque los seres humanos estamos en constante cambio.

Seguramente te diste la oportunidad de hacer algo nuevo en tu vida o de buscar una nueva solución y experiencia que te ayude a olvidar lo que pasó o posiblemente tomaste aquel suceso como una motivación para intentarlo una y otra vez.

Los seres humanos podemos cambiar nuestro pasado con esfuerzo y sacrificio, encontrando la manera de crear soluciones donde los demás solo ven problemas. En este ejemplo que acabo de darte, te quiero mostrar que esas fueron experiencias que no determinarán tu futuro porque tuviste la capacidad de cambiarlas.

Ahora, experiencias que sí determinarán tu futuro son aquellas que estás creando y desarrollando ahora mismo.

¿Cómo lo estás haciendo?

Con las actividades diarias, rituales que haces cada día.

¿Qué son rituales?

No te preocupes, te estaré hablando de este tema más adelante.

Ese tipo de experiencias sí determinarán lo que llegarás hacer en el futuro.

Tomar acción ya, realizar cambios que realmente cambien tu vida, innovar actividades que no todas las personas pueden hacer y que tampoco todos están dispuestos a realizar...

Si te das cuenta, aquellos casos de éxito de personas que ya alcanzaron su libertad financiera o que han logrado fundar grandes compañías, no lo hicieron de un día para otro.

Seguramente hubo gran dolor y mucho sufrimiento en ese proceso, pero finalmente lo hicieron, finalmente lo lograron. Porque ese dolor, esa necesidad de estar hambriento, es lo que te hace seguir, encontrar tu “porqué” y complementarlo con tu “cómo”. Son razones que definen por qué lo estás haciendo y por qué no has tirado la toalla todavía y sinceramente, con estas dos grandes razones no lo harás jamás.

Los estándares determinan tu visualización porque son aquellos propósitos que definen lo lejos que estás dispuesto a llegar; no hay otra posibilidad *“Yo voy a encontrar la manera de hacerlo, yo debo hacerlo”*.

Para hacer un verdadero cambio en tu vida, debes subir tus estándares. No es solo un debería, más bien es un debo hacerlo.

Piénsalo de esta manera, los seres humanos terminan siendo lo que realmente creen que son.

Sabes muy bien lo que te quiero decir con esto. La más grande personalidad humana es aquella que queda definida por la consistencia en convertirnos en lo que realmente queremos ser.

Pero cuando te limites en alguna área de tu vida, piensa en por qué lo has hecho.

¿Vives la identidad a la que te apegas a vivir?

Si estas conforme con ser parte del promedio, vivirás esa realidad, pero si quieres ser aquella persona que destaque, que no solo piensa diferente sino que actúa diferente, te lo digo nuevamente, sube tus estándares para lo que realmente quieres lograr y en lo que realmente quieres convertirte.

Este es un gran elemento que debes comenzar a cambiar y debes comenzar a mejorar y lo sabes ¿verdad?

“La identidad que tú tienes de ti mismo” existe en esas fuerzas internas que te mantienen en ser quien quieres llegar a ser.

Impactante, pero es la realidad, porque si no sabes quién eres no sabrás cómo actuar.

Estos estándares que vas adquiriendo, deben ser movidos por tus rituales, ¿recuerdas esa palabra?

Si no te hiciste una idea clara de lo que podría llegar a ser un ritual, en este caso significa, *“acciones que haces consistentemente para llegar a realizar un estándar. Son aquellos esfuerzos diarios que haces para llegar adonde quieres estar.”*

La visualización que tienes cada día de ti mismo, debe ser complementada con estos rituales porque estos deben convertirse en hábitos persistentes que te definan y no solo porque lo hiciste una vez y ahí terminó todo. Estos rituales se convirtieron en algo que no puedes dejar de hacer porque llega un momento en el que te das cuenta que estas acciones que estás haciendo cada día, te llevarán al éxito.

De repente llega un momento crucial en tu vida, en el que te preguntas, qué has hecho para mejorar, qué has hecho para crecer como persona y cuáles fueron aquellos rituales que te llevaron al punto en el que te encuentras ahora.

Aquellos hábitos que no construyes diariamente, solamente se convierten en historias. Pero tú no quieres eso, tú quieres resultados y eso es lo que vas a conseguir.

Estándares y rituales funcionan juntos. Puede ser que llegue un momento en el que tu motivación parezca ser insuficiente pero aún lo sigues haciendo y eso es porque estás apoyando tus estándares en tus rituales y eso sí es algo que puedes controlar, hacia dónde quieres dirigir tu futuro.

Y los complementas con aquellos pequeños pasos que haces cada día, para volverlos parte de tu realidad, tienes una victoria día tras día.

Estos cambios se hacen con sentirlo y vivirlo a cada instante.

Lo sientes visualizándolo cada día en tu mente y lo vives con las acciones antes mencionadas, pero ¿por qué debes hacerlo?

Debes hacerlo porque de esa manera sientes esa energía cautivante y luchadora para tomar acción.

Cada vez que te levantas, tú decides qué quieres ser y esto no es algo que se hace de un día para otro, lleva meses, años, de constante entrenamiento que te llevará a ese punto mental de estar preparado para dar el 100% de lo que tienes.

A cada instante debes visualizar en tu mente qué es lo que quieres realizar y encontrar una solución a los obstáculos que pueden estar presentes, pero tienes la certeza de que van a pasar. Un líder hace que las cosas pasen y es lo que eres, una persona que da valor a cada momento.

Eres algo más que un simple compañero, socio o vendedor, eres un Asesor que primero busca dar aquella chispa de valor para la persona.

Las personas exitosas y no solo me estoy refiriendo a los negocios, sino a deportistas, artistas o dirigentes entre otros, son reconocidas públicamente por el esfuerzo que han venido realizando en privado durante años.

Los empresarios y los atletas, con frecuencia utilizan recursos visuales para entrenar su concentración y permanecer enfocados... ¡Y tú también puedes hacerlo!

Realizar un Tablero de Visión te ayudará a mantener la atención en tus objetivos y potenciará tu intención de lograr el cambio que deseas.

Un Tablero de Visión contiene imágenes de acciones, palabras, productos o lugares que representan lo que quieres en tu vida.

El Tablero de Visión no sólo mantiene tu motivación dirigida directamente hacia tus deseos sino que refuerza tu proceso de toma de decisiones.

Sirve como un mapa de ruta y como un recordatorio, muy presente, de hacia dónde deben dirigirse tus acciones.

Ahora quiero darte algunos consejos que seguramente te van ayudar a enfocarte en la visualización que realmente debes realizar todos los días.

Visualiza el resultado:

Crea un Tablero de Visión.

Crea una afirmación que cambie tu “diálogo interno”.

Cierra los ojos y mírate a ti mismo, tus circunstancias y tu rendimiento, como quisieras que fuera.

Cuéntate a ti mismo o a alguien, “la historia” de cómo sería.

Es importante realizar las visualizaciones a menudo y constantemente.

También es necesario creer que es posible, es por eso que el establecimiento de metas alcanzables con Fe, tiene gran importancia.

La visualización tiene que ser lo más detallada posible.

Un Tablero de Visión puede permitir que alguien que es visual, imagine un resultado con éxito, cuanto más clara es la imagen de lo que se quiere obtener, más fácil es verlo.

Como te habrás dado cuenta, este es un proceso que requiere constancia y dedicación para que realmente logres alcanzar tus sueños. Porque si no le dedicas el tiempo suficiente para hacer que funcione, no será más que un motivante de tiempo y si no sigues creciendo esa relación entre lo que eres y lo que quieres llegar a ser, no se mantendrá encendida.

Si progresas de manera regular te sentirás vivo.

Y no te preocupes solo de cambiar, el cambio es automático, tu cuerpo va a cambiar después de algunos años, tus relaciones sentimentales cambiarán, la economía cambiará...

Todo en la vida siempre está cambiando, pero el progreso no es así, si realmente quieres progresar de verdad, debes mirar la vida desde diferentes ángulos, tomar el control y no solo esperar a que pase.

Volverlo parte de tu realidad es tu trabajo, es lo que debes hacer y lo que seguramente será el mejor cambio de paradigma en tu estilo de vida de ahora en adelante.

La Llave Número 7.

Los Miedos

Los miedos me aterran...

Muchas personas quisieran hacer mil cosas, pero tienen una vida en piloto automático que no los deja explorar más allá de lo que pueden vivir.

Tomar un tiempo para nosotros durante el día es algo tan beneficioso que nos hace meditar un poco y darnos cuenta en qué situación nos encontramos y a la que nos gustaría llegar.

Actividades como el yoga, meditación y caminar al aire libre son una manera de ayudar a la mente a enfocarse lo más posible y emprender nuevos retos.

Existen personas que, cuando llega el momento de hacer cambios para bien, no quieren dar el paso por el factor MIEDO.

Durante este tiempo, me doy cuenta de que el **miedo** es sólo estar en nuestra zona de confort porque nos sentimos seguros, tranquilos y sobre todo, muy cómodos y que nada nos pasará ahí donde estamos, porque conocemos muy bien el lugar y el ambiente en que nos encontramos.

Sin embargo, muchas personas, a pesar de saber que están muy bien, saben que necesitan salir de ese sitio “seguro” en sus vidas, porque quieren hacer más allá de sus emociones y visiones.

Cuando somos pequeños, crecemos con ideas que escuchamos a nuestro alrededor, por ejemplo, *“esta es la vida que te tocó vivir”*, *“tienes que sacrificarte si quieres algo en la vida”*, *“hay que trabajar duro para conseguir lo que deseas”* entre muchas otras frases que, no sólo de niño comienzas a escuchar sino que aún siguen revoloteando en tu cerebro cada vez que intentas salir de ese ambiente que te han creado desde pequeño.

El miedo es una fuerte causa que interrumpe nuestras ambiciones y nuestro crecimiento y creamos a menudo excusas para no tener que enfrentar los temores y angustias.

Combatir el miedo y salir de la zona de confort es un reto que todos podemos hacer.

Alrededor de tu zona de confort está tu área de aprendizaje, esta es la zona adonde sales para ampliar tu visión del mundo y lo haces cuando aprendes nuevos idiomas, sales de viaje a países desconocidos, aprendes nuevas culturas y lo haces enriqueciendo tus puntos de vista. Esta es la zona donde puedes comparar, observar y experimentar.

Aunque a muchos les da miedo esta zona de confort, prefieren no moverse de allí. Hay a quienes les gusta, porque es una zona de aprendizaje y en vez de ver lo negativo suelen ser más “atrevidos”.

Aquellos que no salen de su ambiente suelen decir que salirse de lo seguro los puede llevar al fracaso, a encontrarse con obstáculos que le afecten y un sinfín de excusas a los que yo llamaría **miedos**.

Evitar a toda costa enfrentarte a ese dragón que no te permite avanzar, no te dejará llegar a la zona mágica donde sólo hay retos que te llevan al éxito.

“No dejes que el ruido de las opiniones de otros apague tu propia voz interior”

(Steve Jobs)

Enfrentarte a tus miedos y motivación, te creará un gran conflicto, pero al final saldrás victorioso.

Olvídate del miedo al qué dirán, miedo a fallar, miedo al ridículo y vergüenza. Recuerda que eres el protagonista de tu vida y nadie más debe controlarla, pero si desistes en esta oportunidad que tienes, habrá alguien que lo hará con mucho gusto de tu parte.

Gestionar tus miedos hará crecer tu autoestima y esta te dará una nueva visión llena de muchas oportunidades para alcanzar tus sueños.

A continuación te daré unos sencillos pasos con los cuales te podrás apoyar para identificar y cultivar los sueños y deseos:

Identifica tus impedimentos.

¿Existe algún impedimento en tu vida al que sabes que necesitas hacerle frente, pero has estado evitando? (Por ejemplo, ponerle fin a una relación enfermiza, tonificar tu cuerpo, pedir un aumento de salario, hablar con esa persona acerca de un problema ocurrido).

En muchas ocasiones el miedo te puede debilitar hasta el punto de que te quedas atascado en la negación y buscas excusas en torno a temas importantes.

Dale forma a tu miedo.

Pregúntate qué es a lo que más le temes. ¿Qué factores contribuyen a tu miedo, qué es lo que lo activa y qué le da poder sobre ti?

También considera las formas en las que tus temores se han colocado en el camino de tu felicidad y tu éxito.

Visualiza tu vida de ensueño.

Si no fuera por todo lo que tu consciente y subconsciente hacen caso de los demás, ¿qué harías en tu vida si no tuvieras miedos? Haz una lista de tantas cosas como puedas imaginar, grandes o pequeñas.

Divide tus sueños.

Una vez que tomes conciencia de tu auténtico YO, puedes comenzar a hacerle frente a las áreas de tu vida que no están en consonancia con tu verdad. A partir de ahí, toma acción, puedes hacerlo en pequeños pasos día a día.

¡Celebra tus logros!

Cada vez que logres superar con éxito un obstáculo significativo, tómate el tiempo para compartir tus logros con los demás. Es importante celebrar tus hazañas con las personas que amas. Esto ayudará a fortalecer tu red de apoyo e inspirarte para proyectos futuros.

Recuerda, las transiciones pueden ser difíciles ¡pero ésta es tu vida!

Comprométete contigo mismo a escribir cada capítulo de tu vida y que todos estén llenos de éxito y bienestar.

No hay limitaciones para tus miedos, creer en ti mismo hará que se desvanezcan cuando quieran atacarte y al final serás un triunfador.

La Llave Número 8.

Las Metas

¿Alguna vez te has formado metas?

Las metas son objetivos que quieres lograr como por ejemplo comprar un coche nuevo, encontrar una pareja, tener tu propio negocio, aprender un idioma, bajar de peso, graduarte en la universidad, etc.

En fin, podríamos mencionar miles de metas que las personas suelen plantearse.

Lo cierto es que la mayoría sabemos qué son las metas, ya sea de forma consciente o inconsciente. Porque se usan metas personales como, “*hoy voy a cocinar, voy a lavar el auto, voy a dejarme crecer el cabello, etc.*”

Lo malo de todo esto, es que este tipo de metas que la mayoría nos planteamos sólo queda en lo cotidiano y solemos cumplirlas por necesidad o por una obligación.

Y lo cierto es que las metas son más que eso, son una poderosa herramienta para introducir mejoras en nuestras vidas, para alcanzar nuestros sueños, para ser más felices y darle un verdadero sentido a nuestra existencia. Ellas nos ayudan a tomar el control de nuestras vidas y nos ayudan a ser los dueños de nuestro destino.

“Una meta es tan importante que se puede convertir en tu motor de vivir”

Todas las metas personales que te plantees son las encargadas de que vivas con ilusión, con entusiasmo y son las responsables de que, cuando llegue el día de tu partida, te sientas satisfecho y feliz porque tienes la tranquilidad de que viviste la vida que quisiste.

El problema es que la mayoría de la gente no tiene metas personales definidas en sus vidas, no saben lo que quieren y sencillamente se conforman con vivir según vaya viniendo y esto sólo las mantiene atadas a la desdicha y a la mediocridad.

En pocas palabras, son personas que viven en piloto automático y que se dejan llevar por donde los conduce la vida y no por lo que ellos mismos desean vivir.

Vivir el día a día sólo te lleva a una vida sin sentido, a una vida en la que no sabes identificar lo que realmente quieres y tampoco sabes el rumbo que puedes tomar.

Desafortunadamente, han sucedido casos donde las personas suelen darse cuenta demasiado tarde de que los mejores años de sus vidas han pasado y nunca han logrado nada que realmente los hiciera feliz.

“Es mejor cojear por el camino, que avanzar a grandes pasos fuera de él. Pues quien cojea en el camino, aunque avance poco, se acerca a la meta, mientras que

quien va fuera de él, cuanto más corre, más se aleja”

(San Agustín)

Asegúrate de que tus metas sean lo suficientemente desafiantes para mantenerte inspirado y motivado.

Cuando te marcas una meta necesitas visualizar los pasos que vas a dar para conseguirla y pensar en el proceso para darle un comienzo y un final. Cuando la mente tiene un objetivo definido puede enfocarse y dirigirse hacia él.

¡Escríbelo!

El acto de escribir convierte los pensamientos en reales y las ideas en concretas.

Cuando escribas tus metas, utiliza un lenguaje positivo para lograr un resultado positivo y trabaja en función de lo que quieres, no en función de lo que deseas dejar atrás.

Ejercicio:

Hagamos el planteamiento de unas metas, saca un papel y lápiz y comencemos.

Para definir bien una meta, tienes que tener en cuenta los siguientes pasos:

1. Estar seguro de que realmente quieres alcanzar esa meta.
2. Que no esté en conflicto con algún otro objetivo o con tu entorno.
3. Utilizar el lenguaje positivo, de forma que te centres en lo que sí quieres en vez de en lo que quieres alejar.
4. Asegúrate de que sea un objetivo que te motive, tiene que ser realista.
5. Trata de ser lo más preciso posible.
6. Por último, lo más importante, escribe tus metas.

Para que tus metas sean más efectivas, te recomiendo el método **S.M.A.R.T.**

¿Qué significa que una meta sea **S.M.A.R.T.**?

S: específico / concreto.

¿Qué es lo que quieres conseguir?, ¿Para cuándo?, ¿Para qué lo quieres conseguir?,
¿A quién le atañe?

M: medible.

¿Cómo vas a saber que has conseguido tu meta?

A: auto-responsable.

El objetivo sólo depende de ti.

R: realista.

Tienes que encontrar el equilibrio entre que sea alcanzable y que te ponga un reto.

T: temporizable.

Debe tener una fecha de inicio y de cierre.

Ahora, siguiendo estos pasos, escribe tus objetivos **S.M.A.R.T.** en la hoja y siempre consévala en un lugar visible, para que tomes en cuenta hacia dónde quieres ir y llegar.

¿Qué tipo de metas hay?

Cuando hablamos de metas cabe decir que no todas son iguales.

Unas pueden estar a tu alcance y otras pueden estar un poco más lejos. Es por eso, que a continuación te menciono los dos tipos de metas más comunes.

Metas a corto plazo.

Ayudan mucho a adquirir confianza en ti mismo. Mientras a más corto plazo sean, más motivación se suele tener. Y si se alcanza una meta importante, el entusiasmo aumentará para querer realizar una y otra meta a corto plazo. Cada meta que te planteas será un reto.

Metas a largo plazo.

Los objetivos que te marques en las metas a corto plazo son los que podrán conducirte a llegar a las metas a largo plazo.

Estos objetivos suelen tener un plazo de 5, 10 años o más y para muchas personas el tamaño del objetivo lo hace demasiado grande para comprenderlo con todo detalle y no lo planifica lo suficiente.

Las metas a largo plazo exigen un trabajo detallado, previsor, paciente a corto plazo y que cristaliza a largo plazo en metas grandes y eficaces.

Crear un Hábito para cumplir una meta

Cuando te estableces metas bien definidas, crees que ya están ahí y se podrán cumplir, pero yo quisiera agregarle el punto importante para cumplirlas, se llama hábito.

El hábito es fundamental.

Por ejemplo, si tu meta es adelgazar 5 kilos en los próximos 4 meses, es una meta buena. Pero lo más significativo es la dedicación que harás detrás de esto. Comer todos los días frutas y verduras, tomar mínimo dos litros de agua, cenar ensaladas, evitar la comida procesada, etc.

En cierta manera, no sólo cumplirás tu meta, sino también crearás un hábito que te ayudará a mantener ese peso ideal que has deseado tener.

Suena muy sencillo hacer este tipo de planteamientos, pero se entiende que no todos tenemos esa disciplina de crear nuestras metas y convertirlas en hábitos.

James William, autor de *“La Psicología del Hábito”*, menciona que existen dos clases de hábitos.

Por una parte, aquellos que son innatos y vienen determinados por la naturaleza, y a los que solemos llamar instintos. Según James, se trata de hábitos muy arraigados en las especies, pero no dejan de ser eso, costumbres.

Por otra parte, se encuentran aquellos hábitos que se adquieren a lo largo de la vida, que son aprendidos.

Pese a que ambos tipos de hábitos dirigen conjuntamente la mayor parte de actuaciones e incluso pensamientos de nuestra vida, los humanos generalmente están más interesados en aquellos que son adquiridos, ya que en nuestro caso están muy ligados a la capacidad de razonar.

De hecho, según James, mientras que las funciones inferiores se ocupan del comportamiento automático, las funciones superiores se ocupan de los procesos intelectuales exclusivamente humanos.

Pero, ¿qué es necesario hacer para modificar un hábito?

En su artículo, William James da tres pautas muy claras:

1. Determinación

“Para lograr la adquisición de un nuevo hábito o el abandono de uno viejo, debemos lanzarnos con una iniciativa lo más fuerte y decidida posible. Debemos tratar de concatenar todas las circunstancias que podrían reforzar los objetivos correctos. Propicia un contexto que potencie tu nuevo camino, adquiere compromisos incompatibles con el viejo hábito y realiza un compromiso público, si la ocasión lo permite”.

2. Disciplina

“No te permitas ninguna excepción hasta que el nuevo hábito esté realmente implantado en tu vida.

3. Motivación e iniciativa.

“Aprovecha la mínima oportunidad para actuar de acuerdo con los cambios que decidas hacer y cada aliciente emocional que experimentes, que te guíe hacia los hábitos que aspiras adquirir”.

¿Y cuánto se tarda en asimilar un nuevo hábito?

También a William James se le atribuye la idea de que son necesarias tres semanas

(21 días) para que un nuevo hábito pase a formar parte de nuestra vida cotidiana.

Pese a que esta idea no está de manera explícita en ninguna de sus obras, siempre se le ha considerado padre de los 21 días como camino de cambio.

La Llave Número 9.

Creencias Subconscientes

¿Qué son las creencias subconscientes?

Este tema en particular, es un tema que permite el bloqueo en muchas personas a la hora de generar abundancia en sus vidas.

Las creencias subconscientes son todas aquellas memorias grabadas en nuestro subconsciente desde que somos prácticamente bebés, se fundamentan durante nuestros primeros 7 años y se fortalecen en el transcurso de nuestra niñez y juventud.

Cualquier persona, no solo puede crear prosperidad en su vida, sino también riqueza en abundancia, pero lo primero que debe hacer es cambiar sus creencias subconscientes.

Ahora, si todo el mundo tiene la capacidad de hacerse rico, ¿por qué tantas personas tienen que luchar para sobrevivir?

Realmente, lo importante no es lo que la gente sea capaz de hacer, sino lo que se creen capaces de hacer.

El cuerpo y la mente humana están diseñados para ser capaces de grandes logros, sin embargo, el gran problema es que no nos creemos capaces de ello.

Hace un tiempo, estuve en un seminario de PNL “Programación Neuro Lingüística” y el instructor solicitó entre nosotros, voluntarios para mostrarnos el poder de nuestra mente.

Varios accedimos al experimento para ver si realmente funcionaba y consta de algo muy básico pero poderoso. Él le decía al voluntario de turno, que su cuerpo era tan rígido como una tabla gruesa de madera fina, que se imaginara el olor de la madera, luego tocaba una mesa que le hacía sentir la rigidez de la tabla y el voluntario realmente lograba que su cuerpo quedara rígido.

Luego colocaban 2 sillas, en una apoyaban la cabeza del voluntario y en la otra los pies y allí el cuerpo de la persona permanecía sostenido por estas dos sillas. ¿Y por qué era tan rígido el cuerpo de la persona? Porque así lo creía.

Si puedes analizar, en la vida lo importante no es necesariamente lo que uno es capaz de lograr, sino lo que se cree capaz de lograr.

William James, un psicólogo y filósofo norteamericano que vivió en el siglo pasado, decía que el mayor descubrimiento que se había aportado a la humanidad en su generación había sido que los humanos podían alterar sus vidas si modificaban su

estado mental. Y es muy cierto.

Sea lo que sea que desees en la vida, se trate de salud, de prosperidad, de una relación amorosa o de ser millonario, la primera cosa que necesitas hacer, es analizar tus actitudes y creencias acerca de lo que es posible y de lo que no lo es. Porque si no crees que puedes lograrlo, es muy probable que no lo hagas, pero si crees fervientemente que sí lo puedes lograr, créeme que lo harás.

Imagínate por un momento que te crees carente de atractivo. Si estás en una fiesta ¿Cuál crees que es la posibilidad de atraer a la persona que te gusta?

Seguramente te sentarás en una esquina y no te acercará ni siquiera a la persona que te gusta, simplemente porque crees que te va a rechazar y porque no te sientes lo suficientemente bueno o buena para la otra persona.

Como puedes ver, en todos los aspectos de nuestra vida lo más importante son nuestras creencias inconscientes. Y en ningún otro caso es eso más importante que los asuntos del dinero o la riqueza. De hecho, lo que ganas de dinero en este momento, es un reflejo de lo que crees que vales.

Tus circunstancias son un reflejo de tus creencias. Si no crees que puedes ser una persona rica y acaudalada, la probabilidad de llegar a serlo es muy bajita, casi nula, de hecho la diferencia entre una persona rica y una pobre no es la cantidad de dinero que tiene en su cuenta o sus posesiones materiales, la diferencia radica en sus creencias.

La gente rica, normalmente comparte creencias básicas acerca de si mismos y del dinero, ellos mantienen la creencia de que pueden acumular riqueza. Y por eso es que la gente con mentalidad de riqueza, si quiebran en los negocios, fácilmente pueden volver a conseguir el dinero, mientras una persona con mentalidad de pobreza, así gane la lotería, lo más probable es que, al cabo de 5 años, haya perdido todo y sea más pobre que cuando la ganó.

La pregunta clave es ¿por qué deseas tener dinero, abundancia y prosperidad?

¿Qué piensas que la riqueza y la abundancia añadirían a tu vida?

Conscientemente crees que el dinero te aportaría una mayor libertad, poder, seguridad e independencia, ¿verdad?

Ahora quiero que pienses sobre todo lo que has oído o aprendido acerca del dinero desde que eras niño, ¿qué decían tus padres acerca del dinero?

Posiblemente habrás escuchado que decían que el dinero no crece en los árboles, ¿verdad?

Que el dinero no lo es todo, que no trae felicidad, que no compra el amor, que más fácil pasa un camello por el ojo de una aguja que un rico entra en el reino de los cielos, que el dinero es la raíz de todos los males.

Pues bien, realmente son creencias o malas interpretaciones, porque es el amor al dinero lo que se considera la raíz de todos los males, no el dinero en sí.

Normalmente nos enseñaron a creer que el dinero era escaso, que no era importante en la vida, que no aportaba felicidad, que no compraba el amor, pues como puedes ver todas esas creencias subconscientes entran en conflicto con tus creencias conscientes.

Puedes ver por una parte que el dinero te aporta libertad, seguridad, poder e independencia, pero por otra parte, en lo más profundo de tu ser, crees que si acumulas riqueza serás infeliz, nadie va a quererte, las personas se alejarán de ti porque consigues dinero, que no podrás entrar al reino de los cielos y aún más complicado, creerás que no eres una persona digna de tener mucho dinero, que con tanta pobreza que hay en el mundo y tú con tanto dinero, eso no es justo.

Pues bien, nuestras creencias subconscientes son muy poderosas, tienen influencia sobre todos los aspectos de nuestras vidas y nuestra mente puede lograr cualquier cosa que sea capaz de concebir y crear.

Me imagino que estarás pensando que es muy difícil cambiar las creencias subconscientes y déjame decirte que, de entrada, es una creencia negativa que tienes instalada y que te quita poder y fortaleza.

¿Sabes con Certeza que es difícil cambiar tus creencias?

Recuerda siempre que la mente puede lograr cualquier cosa que sea capaz de concebir y crear.

¿Y cómo lo puedes hacer?

A través de la Autogestión.

¿Y qué es la Autogestión?

Es una técnica que podemos utilizar para hacernos constante y repetidamente sugerencias a nosotros mismos.

¿Y cómo va a influir sobre tus creencias subconscientes algo que te sugieres a ti mismo?

Pues mira, cualquier afirmación, sugestión, frase, que te repitas constantemente, acabará por instalarse en tu mente subconsciente.

Si haces memoria, así es como has aprendido la mayoría de tus creencias, a través de la repetición. Las oyes una y otra vez y al final, después de tanta repetición, acaban por instalarse en tu subconsciente y te las crees.

Lo que necesitas hacer es crear asociaciones o declaraciones positivas acerca de lo que quieras cambiar, como tu relación de pareja, tu relación con el dinero, tu trabajo, tu familia, etc.

Lo importante es que todas las creencias viejas que tienes instaladas en tu subconsciente, las puedas ir reemplazando por nuevas creencias.

Debes repetirte diariamente declaraciones positivas como *“La Riqueza me aporta Poder, Libertad y Seguridad”*, *“Soy Abundante”*, *“Fluyo en Positivo”*, *“Yo Desarrollo la Determinación de Triunfar”*, etc.

Al final del capítulo verás algunas declaraciones que puedes empezar a implementar en tu vida repitiéndolas 2 o 3 veces al día, para lograr que se instalen en tu subconsciente.

¿Cómo se Desarrolla el Poder de la Creencia?

Aquí vas a recibir 3 guías potentes para adquirir y fortalecer el poder de la creencia, pon mucha atención.

1. Siempre debes estar pensando en el éxito y no en el fracaso.

En tu rutina diaria, debes sustituir el pensamiento éxito por el pensamiento fracaso.

Cuando se te presente una situación difícil, debes pensar y aseverar que vas a salir ganando de esa situación y no vas a pensar que puedes perder o fracasar.

Cuando estés en un proyecto a nivel profesional, laboral o personal, debes pensar que eres igual al mejor y no pensar que no das la talla.

Cuando se te presente una oportunidad, piensa que puedes aprovecharla y lograr muchos beneficios y no vas a pensar que no puedes hacerlo.

2. Recuérdate diariamente que tú eres mejor de lo que crees ser.

Nunca te vendas barato, tú debes desarrollar la creencia de que vales mucho.

Los grandes triunfadores, los grandes millonarios, los grandes deportistas, son normalmente personas ordinarias que hacen un extra que los convierte en extraordinarios. Ellos nos son los superhéroes o superheroínas, ellos han desarrollado una poderosa creencia en ellos mismos que los ha convertido en ganadores.

3. Siempre pero siempre debes Creer en Grande.

El nivel de tu éxito está determinado por el nivel de tu creencia.

Créeme que si piensas en pequeño llegarán a ti cosas pequeñas, pero si piensas en grande, te llegarán cosas muy grandes.

No sé si has visto personas que si les preguntan cuáles son sus sueños y metas y te dicen que quieren lograr tener una casita, tener un carrito, lograr estudiar por lo menos, cualquier cosita, que todo es ganancia.

Pues bien, ¿qué crees que les llegará a ellos?

Muy bien, cosas pequeñas, cosas insignificantes porque eso es lo que tienen instalado en su subconsciente.

Pero aquellas personas que piensan en grande, que día a día se auto sugestionan por cosas excelentes, son personas que reciben cosas grandes y especiales.

Las personas exitosas en cualquier medio, deporte, música, emprendimiento, artes, siempre han desarrollado creencias de éxito, ellos han desarrollado un plan de desarrollo y crecimiento, han tenido que hacer sacrificios, el éxito no les llegó de la nada,

Pongamos 3 ejemplos de los muchos que tenemos hoy en día y vamos a ver qué tienen en común todos ellos.

Juanes, “Cantante mundialmente reconocido”

Desde muy joven tenía claro que quería ser uno de los mejores cantantes del país.

Marian Pajón, “Campeona mundial y olímpica de bicicross”

Desde muy niña tuvo el sueño de ser una excelente deportista y encontró en el bicicross su pasión.

James Rodríguez, “Jugador revelación mundial de fútbol, Joven jugador y estrella del Real Madrid”

Desde la edad de 4 o 5 años está jugando fútbol.

Ahora veamos qué tienen en común:

Creencia total y absoluta de que iban a ser los mejores.

Sacrificio, mientras sus compañeros y amigos estaban jugando, en rumbas, en diversiones normales de cualquier joven, ellos estaban ensayando, practicando, esforzándose por superarse y ser mejores día a día.

Dedicación, tiempo, esfuerzo, sacrificio entregando horas y horas a la práctica para ser mejores cada día.

Constancia, todos los días, sí, todos los días entrenaban y hacían prácticas en cada una de sus actividades.

¿Ves?

Hoy en día son lo que son, gracias inicialmente a que se creyeron ganadores, implantaron en su subconsciente que iban a ser los mejores, que no importara lo que pasara, siempre iban a persistir, que a pesar de las dificultades, a pesar de que muchos les dijeron que era muy difícil, a pesar de críticas, a pesar de muchas cosas, ellos creían firmemente en ellos mismos, ellos estaban seguros de que iban a

lograrlo, ellos tenían la convicción de que se podía lograr y trabajaron arduamente día a día, repitiendo que eran los mejores y hoy en día lo han logrado.

Pero lo más interesante del tema, es que siguen con la convicción de que son grandes y siguen trabajando por ello.

Así pues, amigo o amiga que estás leyendo este libro, debes empezar a desarrollar el poder de la creencia de que eres el o la mejor en lo que haces, que tu destino es ser ganador o ganadora, que vas a luchar diariamente por lograr tus sueños, que vas a ser constante en tus pensamientos positivos, que vas a tener acciones diarias que sean coherentes con tus pensamientos y si haces eso, créeme que tienes el camino asegurado hacia el éxito en tus relaciones, el éxito profesional, el éxito financiero y puedes lograr la tan anhelada libertad financiera.

¿Cuáles deben ser tus patrones del dinero?

Estamos en un mundo de dualidades, ¿te has dado cuenta de eso?

Luz y Oscuridad, Feo y Lindo, Arriba y Abajo, Dentro y Fuera, Derecha e Izquierda, Sucio y Limpio...

Si te fijas, hay muchos polos opuestos y para que exista un polo debe existir lógicamente el otro, ¿o crees que es posible que haya un arriba sin un abajo?

Entonces podemos ver que, así como hay leyes externas del dinero, también hay leyes internas del dinero.

Dentro de las Leyes Externas del dinero, podemos ver temas como estrategias de inversión, técnicas administrativas, manejo de recursos financieros, etc.

Dentro de las Leyes Internas del dinero, vemos algo aún más importante como el carácter, tu forma de pensar, tus creencias y todo esto constituye una parte fundamental de lo que va a determinar tu nivel de riqueza y prosperidad.

Cuando logres elevar tu propia energía a través de tus creencias, de tus autosugestiones, a través de tus declaraciones positivas, vas a atraer hacia ti de forma natural a gente con tu mismo nivel energético y seguramente, te van a ayudar a conseguir lo que has querido, vas a lograr cumplir tus sueños.

Quiero preguntarte algo, ¿has conocido a alguien o has sabido de alguien, que haya tenido mucho dinero, que haya estado muy bien económicamente, que haya logrado crear empresas o haya desarrollado buenos proyectos y aparentemente estaba bien pero de un momento a otro quebró, quedándose sin un solo peso y fue directo al abismo?

¿A qué atribuyes, viéndolo desde fuera, que les pueda pasar esto?

¿A la mala suerte?, ¿A un momento coyuntural negativo en el país? ¿Quizás a un

mal socio?, ¿O tal vez a una mala decisión?

Puede ser cualquiera de las anteriores, ¿verdad?

Pero lo cierto es que, si lo analizamos desde lo interno, vemos que pueden ser otros factores lo que hacen que a estas personas les suceda esto, vamos a verlo a continuación.

Hay algo que debes saber y es que, si mentalmente no estás preparado para entrar en contacto con grandes cantidades de dinero, lo más probable es que lo vas a perder todo.

La gran mayoría de las personas no poseen la capacidad interna necesaria para crear y conservar grandes cantidades de dinero y por ende, todas las responsabilidades y retos que normalmente acompañan a tener éxito y mucha abundancia.

Esa, realmente, es la razón principal por la que no tienes más dinero.

Por ejemplo, si tú pretendes transportar 300 litros de agua en un vaso, lógicamente no lo vas a poder hacer porque tienes un recipiente muy pequeño. ¿Cierto? Tendrías que tener un tanque de más de 300 litros para poder transportar el agua.

Lo mismo sucede con tu recipiente interno, si no estás preparado, si no tienes la capacidad de manejar mucho dinero, lo más seguro es que lo pierdas, por lo tanto debes trabajar fuertemente en tus creencias subconscientes a través, como hemos dicho antes, de declaraciones y autosugestión para que tu recipiente pueda ser cada vez más grande y así puedas tener la capacidad de manejar mucho más dinero del que manejas ahora.

Si analizas a las personas que hoy en día son millonarias, normalmente han tenido algunos fracasos, han perdido mucho dinero y algunos han quedado prácticamente en bancarrota, pero ese dinero y más, lo recuperan en un tiempo relativamente corto.

Como ejemplo está el magnate y multimillonario Donald Trump.

Él dice que ha llegado a la bancarrota 7 veces, pero que 8 veces se ha levantado de la quiebra y aún con más dinero del que había perdido y como él hay muchos ejemplos más.

¿Y por qué crees que a estas personas les sucede esto? ¿Por qué crees que se recuperan rápido de sus quiebras?

Pues bien, la respuesta es bastante sencilla, para ellos una quiebra es un estado mental, ellos jamás pierden el ingrediente más importante de su éxito, su mentalidad millonaria, su mentalidad de ganadores, su mentalidad de exitosos.

Para algunas personas, sus creencias subconscientes, su mentalidad, está determinada para ganar miles de millones, para otras millones, para otras miles, para otras cientos, ni siquiera miles y la de otras, se encuentra totalmente congelada y no tienen la más mínima idea de por qué.

Porque está determinado para la mayoría de las personas que no están programadas mentalmente para lograr su mayor potencial, por eso no son prósperas.

Según investigaciones, más del 80% de las personas no alcanzaran la libertad financiera que siempre han anhelado y tampoco alcanzarán a ser verdaderamente felices.

Y es muy triste que no logren alcanzar éxito a nivel financiero, simplemente por sus creencias subconscientes.

Trabajan y piensan a nivel superficial de la vida, basándose solamente en lo que pueden ver con sus ojos, viven solamente el mundo visible y no se preocupan por investigar, por estudiar y por analizar verdaderamente el origen de su situación.

Imagínate un árbol, imagínate que el árbol representa la vida, en el hay frutos y en nuestras vidas los frutos son nuestros resultados. Pero miramos los frutos “nuestros resultados” y no nos gustan, no son lo que esperamos, no son suficientes, son demasiado pequeños o no saben bien.

¿Entonces qué es lo que normalmente hacemos?

La mayor parte de las personas centramos nuestra atención en los frutos, en los resultados. Pero en realidad ¿qué crea esos frutos?

Lo que crea esos frutos son las semillas, las raíces.

Lo que hay bajo del suelo es lo que crea lo que está encima de él, lo que no se ve, es lo que crea lo que se ve.

Entonces, ¿qué debemos hacer?

Simplemente cambiar las semillas, las raíces, para poder tener mejores frutos, mejor dicho, debemos cambiar lo invisible para ver mejores resultados en lo visible.

Si te das cuenta, lo que no podemos ver en este mundo es mucho más poderoso que lo que podemos ver. Pero si no tenemos en cuenta este principio y no lo aplicamos, créeme que vamos a tener serios problemas.

Y te preguntarás por qué...

Simplemente porque no podemos ir en contra de las leyes naturales, según las cuales lo que está debajo del suelo, crea lo que está encima y lo que es invisible, crea lo visible.

Por eso no es de mucha utilidad que pongas toda tu atención en los frutos que ya has cultivado, los que cuelgan del árbol. De ahora en adelante debes preocuparte por cambiar los frutos de tu futuro y sencillamente debes tener cuidado con las semillas que estás plantando y fortalecer tus raíces.

¿Has oído alguna vez a alguien afirmar que tiene problemas por falta de dinero?

Pues bien, la falta de dinero es el síntoma que indica que hay problemas con lo que

se ha sembrado, con lo que hay por debajo y para cambiar esta situación, primero se debe transformar el interior, las creencias, para poder ver mejores resultados en lo exterior, en los frutos, en los resultados.

Cualquiera que sea el resultado que tengas en este momento en tu vida, sean ricos, pobres, abundantes, escasos, buenos, malos, positivos, negativos, recuerda siempre que tu mundo exterior es un reflejo de tu mundo interior.

Si las cosas no te van bien en este momento, es hora de que tomes acción para enfocarte en tu mundo interior, en tus creencias subconscientes, en realizar declaraciones positivas todos los días 2 y 3 veces, en estarte auto sugestionando con pensamientos de abundancia y de prosperidad.

Poderosas Declaraciones para Lograr Tener Éxito.

Llegamos al punto de la acción, de poner en práctica lo que hemos hablado en el transcurso de este capítulo.

Ya tienes claro el porqué de tu situación actual, eres consciente de por qué tienes los resultados que tienes, ya tienes la teoría de todo el tema de creencias subconscientes, ya sabes identificar los programas que han formado tus creencias desde niño, ya sea por tus padres, familiares, amigos, conocidos o por tu cultura.

Entonces vamos a ver cómo puedes cambiar todas esas memorias negativas que tienes instaladas en tu subconsciente.

Lo primero que vas a hacer es escribir todas las afirmaciones que oías acerca del dinero, la riqueza y la gente rica cuando eras niño o niña.

Vas a escribir cómo crees que hasta ahora, han afectado estas afirmaciones a tu economía.

¿Te das cuenta de que todos esos pensamientos solo representan lo que aprendiste y no son tú, no forman parte de tu anatomía?

¿Te das cuenta de que ahora tienes la posibilidad de ser distinto?

Entonces, lo que quiero que hagas es muy sencillo y que lo tengas en cuenta cada vez que vayas a realizar tus declaraciones...

En PNL existe algo que llaman anclas y estas anclas nos llevan a una sensación o un sentimiento determinado.

Quiero enseñarte cómo puedes tener tus propias anclas, que te lleven a lograr resultados impresionantes y que te van a poner en el camino de empezar a sembrar semillas positivas, semillas de abundancia, que van a permitir fortalecer tus raíces para que, ojalá en poco tiempo, puedas ver mejores frutos y resultados en tu vida.

Primero vas a leer el ejercicio y luego quiero que te concentres al 100%

Quiero que apagues tu celular, que te desconectes de tu ordenador, de las redes sociales, saca un espacio de 5 minutos para hacer este ejercicio. ¿Vale?

Lo que vas a hacer es lo siguiente:

Vas a sentarte en un lugar cómodo, vas a cerrar tus ojos y vas a respirar profundamente 3 veces.

Ahora vas a inhalar y al exhalar, visualiza y repite 3 veces mentalmente el número 3.

Vuelves a inhalar y al exhalar, visualiza y repite 3 veces mentalmente el número 2.

Vuelves a inhalar y al exhalar, visualiza y repite 3 veces mentalmente el número 1, con esto logras entrar en contacto con tu subconsciente.

Pon tu mano derecha en la muñeca de tu mano izquierda y vas a recordar un momento que haya sido muy especial para ti. Vas a recordar la sensación de felicidad, de gozo, vas a sentir la alegría que tenías en ese momento, imagínate todo lo especial que fue para ti y todo lo bello que se desprendió de ese momento, quiero que lo hagas y lo sientas lo más fuerte posible, que parezca que lo estás viviendo nuevamente en este preciso momento, hazlo por 3 o 5 minutos hasta que lo sientas súper real.

¿Cómo te sentiste?

Rico, ¿verdad?

¿Volvió a ti esa sensación especial?

Si no sucedió nada, quiero que vuelvas a realizar el ejercicio cuantas veces sea necesario hasta que sientas esa felicidad y esa paz y alegría de ese momento.

Esta ancla la vas a utilizar en cualquier momento en que te sientas bloqueado, triste, de mal genio, desolado y vas a ver cómo esa alegría que sentiste cuando hiciste el ejercicio o cuando tuviste esa vivencia especial, vuelve a ti.

Ten en cuenta que colocar tu mano derecha sobre la muñeca de tu mano izquierda es una forma de realizar el ancla, lo puedes hacer colocando la mano en tu hombro, en la frente, en la oreja, donde quieras.

Ahora todos los días, si puedes, por la mañana cuando te despiertes, al mediodía y por la noche antes de acostarte, vas a utilizar el ancla de positivismo, vas a tener esa sensación de alegría y felicidad y vas a iniciar con tus declaraciones en voz alta y si las haces mientras te miras al espejo, eso acelerará aún más el proceso.

Antes de darte algunos ejemplos de declaraciones, para que el ejercicio pueda causar los efectos que quieres y esperas, debes ser constante y hacerlas todos los días, debes hacerlas en tiempo presente, debes visualizar que lo que estás declarando ya es una realidad.

Al principio, posiblemente te va a salir esa vocecita interna que te va a decir que eso no es verdad, eso es una tontería, estás perdiendo el tiempo, vuelve a tu realidad.

Sin embargo, una declaración no es decir que algo sea cierto, es manifestar que tenemos la intención de hacer o de ser algo.

Tienes que dejar a un lado la vocecita, que no te distraiga y que entienda que lo que estás diciendo es cierto ya, en este preciso momento, no mañana, no en un año, no. Es ya.

Si te sientes al principio como me sentí yo, como un “tonto” frente al espejo diciéndome esas cosas, declarando algo que no tenía y que no sabía si funcionaba o no, piensa, *“¿qué es lo más malo que me puede pasar? Nada, igual estoy sin dinero en este momento y si esto le ha funcionado a tantas personas, voy a hacerlo sin descanso todos los días.”*

Así que no te sientas mal, hazlo simplemente con mucha fe y te darás cuenta de los resultados.

Vamos pues, con las declaraciones para que inicies de una vez.

Simplemente trabaja con las que te identifiques y luego ves creando las tuyas propias.

Soy un imán para el dinero. Gracias, gracias, gracias.

Vivo y habito en la totalidad de las posibilidades. Donde estoy está todo el bien.

La riqueza me aporta poder, libertad y seguridad.

Soy capaz de crear Riqueza Abundante.

Yo desarrollo la determinación de triunfar.

Lo que yo crea con la suficiente determinación, la vida me mostrará la forma de obtenerlo.

La riqueza es mi alegría, mi inspiración, mi libertad para llegar donde quiero llegar. Tengo capacidad para crear dinero abundante.

Transformo cada limitación en posibilidades. Me siento rico, abundante y próspero ahora. La intención de la abundancia me persigue.

Yo creo mi propio futuro.

Sí, lo deseo, no es un sueño.

Identifico mis objetivos, los escribo y me visualizo con ellos ya logrados.

Tengo un corazón próspero, una mente abundante y una realidad de riqueza.

Yo soy luz.

Yo soy fuerza.

Yo soy poder.

Yo soy energía.

Yo soy importante.

Yo soy positivo.

Yo soy valioso.

Yo soy merecedor.

Me amo.

Me doy permiso para realizarme.

Yo soy fiable.

Yo soy centrado.

Yo soy decidido.

Yo soy persistente.

Yo soy enérgico.

Yo soy trabajador.

Yo soy bueno con los demás.

Yo soy competente.

Yo soy experto en “lo que tú haces”.

Yo valgo.

Yo soy capaz.

Yo soy inteligente.

Yo soy cariñoso.

Yo soy divertido.

Yo soy alegre.

Yo soy apasionado.

Yo soy millonario.

Yo soy próspero.

Yo soy abundante.

Yo soy altruista.

Yo estoy atrayendo personas exitosas, líderes, con mentalidad de abundancia, con

la determinación de tener un mejor Futuro, positivas, especiales y trabajadoras a mi vida.

Yo soy un excelente líder.

Yo soy inspirador.

Yo soy influyente.

Yo soy visionario.

Yo soy buen negociante.

Yo soy emprendedor.

Yo espero mucho de mí.

Yo venzo todos los obstáculos.

Yo elijo atraer a mi vida hoy, mañana y siempre, prosperidad total y verdadera. Estoy preparado para recibir dinero y administrar mi fortuna.

Yo me comprometo a que antes de “mes y año” soy millonario.

Estoy en paz conmigo mismo y con el mundo. Ningún problema me preocupa ya, pues mientras mi cuerpo descansa, estoy conectado con la inteligencia y la abundancia que gobiernan el Universo. Esa Inteligencia y esa Abundancia me ayudarán a lograr todos mis deseos y me guiarán en todo momento a hacer lo correcto, tanto para mí como para los demás.

La razón de mi éxito radica en que me esfuerzo por ayudar a otros a lograr sus objetivos y sus sueños.

Mi satisfacción está en el esfuerzo no en la realización. Esfuerzo total, es victoria total.

Imagino en mi vida honor, poder y riqueza.

Hago lo que me gusta y el dinero me sigue.

Nada puede detener ni retrasar la manifestación de la riqueza abundante en mi vida.

Yo “tu Nombre” estoy buscando personas que están buscando lo que yo tengo para ofrecerles.

Mi Fe mueve montañas. Y solo atraigo a mi vida seres de altísima y excelente vibración.

Tengo mis ojos enfocados en una meta. Esto me da energía y me hace muy feliz.

Decido qué cosas específicas debo hacer para ser más efectivo.

Me comprometo a lograr mi éxito y jugar a ganar. Juro que me centraré y no me plantearé siquiera, abandonar mi negocio hasta que sea millonario.

Yo creo mi vida.

Yo juego en las grandes ligas. Voy a jugar a ser grande.

Vivo fiel a mi misión y a mi razón de estar aquí, en este planeta.

Quiero ser rico, elijo ser rico y me comprometo a ser rico.

Elevo mis bolsillos al tamaño de mis sueños.

Todo lo que necesito saber se me revela.

Todo lo que necesito, viene a mí en el lugar y el momento perfecto.

Mi vida está llena de alegría y amor.

Soy una persona que ama, digna de amor y amada.

Estoy sano y rebosante de energía.

Donde quiera que voy, encuentro prosperidad.

Estoy dispuesto a cambiar y a crecer.

Todo está bien en mi mundo.

Espero puedas crear tus propias declaraciones y hacer el ejercicio todos los días para que muy pronto puedas empezar a ver los resultados que deseas en tu vida.

Es importante que seas consciente de observar tus pensamientos y tus acciones, para que puedas elegir verdaderamente, en lugar de que te dirijan las programaciones que tenías del pasado.

La Llave Número 10.

Los Motivos

A continuación, iniciaremos un breve viaje por lo que nos impulsa a querer ser diferentes en nuestra vida...

¿Querer ser alguien, o ser alguien más?

Motivo # 1: Ya definitivamente somos alguien.

Tu firma, huella digital y ADN son únicos y ni la mejor película de ciencia ficción lo puede cambiar.

Eres especial y vives en este maravilloso planeta llamado Tierra, eres privilegiado.

Motivo # 2: Siempre queremos ser alguien más.

Sería una gran mentira si te dices que no quisiste ser un gran deportista, actor, escritor o estar en la lista de uno de los más ricos del mundo.

Pero sí puedes ser otro y nacer de nuevo, aunque suene irreal y ficticio, sí se puede.

Entregar una vida pasada y desechar todo lo que no sirve para ser mejores y únicas personas es posible, solo debes llenarte de todo lo bueno que te ofrece Dios y ser esa persona que siempre has soñado, el nuevo Ser antes nunca imaginado.

Empieza ahora, crea nuevos sueños, conoce nuevas personas, cambia tu look, compra nueva ropa, camina diferente, usa un nuevo perfume, lee lo que te inspira a ser esa nueva persona, el momento es ahora y es lo tienes que hacer.

Motivo # 3: Ya eres una nueva persona.

Antes eras una persona negativa, engañada, que veía por encima de los otros seres humanos, que creías que tu vida era mejor que la de los demás y que eras tú, después tú y más tarde tú.

Pues esa gran mentira que te poseía, ha muerto mi querido amigo.

Ya eres un nuevo ser y empezarás esa magnífica nueva vida como un infante.

Sí, tal vez nunca recuerdes que sentías al ser un bebe de 4 años que no tenía responsabilidades, ni presiones, ni trabajar, ni jefes... Solo vivir en el mundo del éxtasis de jugar, comer y descansar, eso es ser feliz.

Pero ha llegado el momento, deja atrás toda preocupación, toda carga emocional que te impide ver más allá de lo que eres y desde ahora, elimina todo lo que te atrapa a quedarte en ese ser del pasado que ya no eres.

Desecha físicamente a la basura tus vicios. Esos que endiosaste alguna vez como tu colección de música, libros, películas, también si debes terminar con tu novio o novia, déjalo/ a, tu princesa o príncipe azul, está esperando por ti al final de esta preciosa nueva aventura.

Anímate, ¿a qué esperas?

Motivo # 4: El despertar...

Un nuevo paisaje se abre ante tus ojos, un amanecer frío y de lluvia se convertirá en un día de sol con solo respirar y cambiar a tus nuevos pensamientos.

Busca el desayuno que siempre soñaste y prepáralo, no te sujetes a nada del pasado, ignora ese pensamiento que te lleva a dar marcha atrás...

¿Qué tal si mientras desayunas ese delicioso manjar, piensas adónde será tu próximo viaje?

¿Playa?

¿Nieve?

¿Desierto?

¿Selva?

¿Bosques?

Motivo # 5: Tu Corazón...

Es el órgano esencial del cuerpo humano, que también tiene neuronas que guardan parte de la información vital, que se conectan con las del cerebro para definir tus mejores y especiales costumbres y hábitos.

Se ha verificado que los pacientes que se han realizado trasplantes de corazón, nunca vuelven a ser las mismas personas que antes, porque adoptan los hábitos de esas personas que maravillosamente tomaron la decisión de donar su tesoro más preciado, el Corazón...

Correr, nadar, escalar, montar bicicleta, ¿cuál es tu nuevo deporte favorito?

Motivo # 6: Hasta dónde quieres llegar?

La meta no importa, es fundamental claro que sí, pero no es lo único.

Creo que por el camino te vas a encontrar con cosas que, maravillosamente, te van a hacer crecer de una manera impactante.

No salgas a correr cuando tu método inicial no funcione, cámbialo de manera inmediata, solo puedes salir a correr en la fresca mañana con tus mejores zapatillas o en la noche, bajo las estrellas y una magnífica Luna.

No es una opción dejar lo nuevo por lo viejo.

Ese pensamiento absurdo que te tratará de empujar hacia el abismo, te va a acechar día y noche, así que prepárate para esa gran batalla épica que jamás has imaginado, alista tus armas, los mejores soldados (tus nuevos pensamientos) están listos para conquistar ese nuevo campo, tu nueva vida está en juego...

¡¡¡Vamos!!!

Motivo # 7: Cuando crees que ya todo está bien...

Vas a experimentar esa maravillosa zona de confort que jamás has imaginado.

Uffff, es genial, te sientes como un Ser Supremo...

Todo es tranquilidad, paz, armonía, todos te elogian y tú debes creer que así es.

Sin duda alguna, eres único, eres ese ser de luz que siempre quisiste ser, pero esto solo es el comienzo, este es el maravilloso paso para alistar a los mejores aliados para tu ejército, tus amigos, familiares, compañeros de trabajo y clase, ellos que aún viven en ese viejo ser, deben cambiar.

Tu tarea empieza ahora... Jajaja.

¡¡¡No todo es gratis en esta preciosa vida!!!

Motivo # 8: Todo tiene un precio.

Sí señores, como en las mejores ofertas que aparecen día a día en Internet, *“cómpralo ya, oferta del 50%, es ahora o mañana lo perderás”*, el entregar este nuevo mensaje de limpieza espiritual y física, es gratis.

No vale ni 1 dólar ni 1000 dólares.

Solo tu nueva apariencia, tu nuevo look, tu nueva forma de hablar, tu nuevo yo, hablará de forma instantánea por ti, todos los que quieran ese nuevo cambio, van a caer a tus pies como si se tratara de esa famosa “Estrella del Rock”

El precio por esta maravillosa obra es súper económico y vas a convertirte en una persona ultra millonaria.

Así como tu vida, de manera automática tus finanzas cambiarán.

Es cierto que vas a invertir algunos pesos en esta nueva labor, pero no te imaginas lo grande que es DIOS y lo que inviertas, lo vas a disfrutar hasta 3 o 4 veces tu inversión, es solo saberlo manejar.

Motivo # 9: ¿Ya tienes tu propia marca?

Tu marca registrada es ese Don con el que naciste y que por nada del mundo puede ser alterado.

Pintor, bailarín, músico, mecánico, enfermero, panadero...

¡Ufff, cuántas labores u oficios hay en el mundo!

¿Te imaginas un mundo donde todos supiéramos hacer lo mismo? ¿Te lo imaginas?

¡Noo, la catástrofe mundial...!

Si eres un profesional en otro ámbito, pero tienes ese pequeño recuerdo de lo que algún día quisiste hacer y no lograste, dale, el momento es ya.

Comienza por hacer eso que tanto llenaba tu corazón y que tuviste que dejar o enviar a la basura, por los aniquiladores de sueños o los afanes del mundo.

Motivo # 10: El Secreto.

Tú y yo somos personas de carne y hueso, sentimos, lloramos, reímos, comemos, pero, ¿de qué depende este nuevo cambio?

¿En qué te basas para ser ese nuevo hombre o mujer que tanto has anhelado?

¿Te has mirado a un espejo?

¿Quieres ser más humano?

¿Más creativo?

¿Más servicial?

El servicio lo es todo, siempre lleva en tu mente y en tu corazón esa magnífica y maravillosa palabra, **SERVICIO**.

Jamás la olvides y sirve a cada instante a un amigo, un vecino, al anciano, al niño, a la mujer, a tu familia, nunca pares de servir y recuerda que este, tan solo es el inicio de ese nuevo Ser.

Recuerda que siempre, desde ese magnífico cielo que cubre tu cabeza todos los días, hay un gran Ser Supremo que todo lo domina, que ve lo que tú y yo no podemos ver, pero que si le sirves a Él y a tus semejantes como debe ser, estarás mucho más

cerca de su sabiduría y entendimiento.