



27/04/2020

Anthony Robbins

Despertando al gigante interior

Un viaje de autodescubrimiento
hacia la realización personal



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



PRIMERA PARTE: LIBERE SU PODER

- 1. Sueños de destino**
- 2. Decisiones: el camino hacia el poder**
- 3. La fuerza que configura su vida**
- 4. Sistemas de creencias, El poder de crear y destruir**
- 5. ¿Puede producirse el cambio en un instante?**
- 6. Cómo cambiarlo todo en su vida: la ciencia del condicionamiento neuroasociativo**
- 7. Como conseguir lo que desea realmente**
- 8. Las preguntas son la respuesta**
- 9. El vocabulario para el éxito definitivo.**
- 10. El poder de las metáforas.**
- 11. Las diez emociones de poder.**
- 12. La magnífica obsesión, crear un futuro convincente.**
- 13. El Desafío mental de Diez Días**

SEGUNDA PARTE

TOMAR EL CONTROL: EL SISTEMA MAESTRO

- 14. La influencia definitiva, su sistema maestro**





15. Los valores de la vida: su brújula personal

16. Reglas: Si no es feliz, ¡he aquí por qué!

17. Referencias: El tejido de la vida.

18. Identidad: La clave para la expansión.

TERCERA PARTE: LOS SIETE DÍAS PARA CONFIGURAR SU VIDA

19. Destino emocional: El único éxito verdadero.

20. Destino físico: prisión de dolor o palacio de placer.

21. Destino de relaciones: El lugar para compartir y cuidar.

22. Destino financiero: Pasos pequeños hacia una pequeña (o gran) fortuna.

23. Ser impecable: Su código de conducta.

24. Dominar su tiempo y su vida

25. Descansar y jugar: ¡Hasta Dios se tomó un día libre!

26. El desafío definitivo: Lo que puede hacer una persona.

LA FUNDACIÓN ANTHONY ROBBINS.

“En lo más profundo del hombre habitan esos poderes



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



**adormecidos; poderes que le asombrarían, que él jamás soñó
poseer; fuerzas que revolucionarían su vida si despertaran y
entraran en acción”**

ORISON SWETT MARDEN

Primera Parte Libere Su Poder

___1___

Sueños de destino

**“Un hombre consecuente cree en el destino, uno caprichoso cree
en la suerte” BENJAMIN DISRAELI**

«¡Cuánta diferencia puede representar una década!» En otro tiempo
había tenido sueños, pero parecía como si éstos no pudieran realizarse
nunca. Hoy, sin embargo, he llegado a creer que todos mis fracasos y
frustraciones del pasado no fueron sino los cimientos de las
comprensiones que me han permitido crear el nuevo nivel de vida del
que disfruto ahora.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



«¡Ya lo tengo! Sé que soy mucho más de lo que estoy demostrando ser en mi vida, tanto mental, como emocional y físicamente».

Decidí cambiar cada aspecto de mi vida. Jamás me conformaría con menos de lo que pudiera ser. ¿Quién podría haber imaginado que esa decisión me llevaría hasta un momento tan increíble como éste?

¿Cómo era posible que un muchacho como yo, sin nada más que una educación de bachillerato superior, hubiera sido capaz de crear unos cambios tan espectaculares?

La mayoría de la gente no tiene ni la menor idea de la gigantesca capacidad que somos capaces de desarrollar de forma inmediata cuando enfocamos todos nuestros recursos para dominar un solo aspecto de nuestras vidas.

El enfoque controlado es como un rayo láser capaz de cortar cualquier cosa que parezca interponerse en el camino. Cuando nos concentramos





en la mejora de cualquier aspecto de nuestra vida, desarrollamos singularidades acerca de cómo mejorar ese ámbito en particular.

Una de las razones por las que pocos de nosotros alcanzamos lo que realmente deseamos es que nunca dirigimos nuestro foco de atención hacia un punto concreto; nunca concentramos nuestro poder.

La mayoría de la gente avanza por la vida como meros aficionados, sin decidirse nunca a dominar nada en particular.

Creo que una de las grandes lecciones de la vida consiste en aprender a comprender qué nos induce a hacer lo que hacemos. ¿Qué es lo que configura el comportamiento humano? Las respuestas a esta pregunta ofrecen claves críticas que nos permiten configurar nuestro propio destino.

Toda mi vida se ha visto impulsada continuamente por un foco singular y compulsivo: ¿qué diferencia hay en la calidad de vida de las





personas? ¿Cómo es posible que personas de orígenes a menudo tan humildes, con pasados tan devastadores, hayan logrado crear vidas que nos inspiran a todos a pesar de ello?

Y; a la inversa, ¿por qué tantas personas nacidas en ambientes privilegiados, que disponen de todos los recursos necesarios para alcanzar el éxito con la punta de los dedos, terminan por convertirse en seres gordos, frustrados y a menudo adictos a las drogas?

¿Qué hace que la vida de unas personas sea un ejemplo y la de otras una advertencia? ¿Cuál es el secreto para modelar las vidas apasionadas, felices y agradecidas en el caso de muchos mientras que otros se preguntan si «eso es todo lo que hay»?

«¿Cómo puedo tomar inmediatamente el control sobre mi propia vida?
¿Qué puedo hacer hoy que represente una diferencia, que me ayude a mí y a otros a configurar nuestros destinos?»





¿Cómo puedo expandirme, aprender, madurar y compartir ese conocimiento con los demás, de una forma significativa y agradable?»

Yo prefiero creer que nuestro Creador no juega a producir favoritos, que todos nosotros hemos sido creados como seres únicos, pero con iguales oportunidades para experimentar la vida al máximo.

He escrito este libro por una razón: para que sea un despertador que desafíe a todos los que están comprometidos con la vida, y ponga a trabajar el poder que les ha dado Dios.

Le desafío no sólo a que haga lo posible para acabar de leerlo (a diferencia de la gran mayoría que no lo hace), sino también a utilizar cada día lo que aprenda, y de forma sencilla. Ése es el paso más importante y necesario para que usted produzca los resultados que está empeñado en alcanzar.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



28/04/2020 Página 11

CÓMO REALIZAR UN CAMBIO DURADERO

Primer paso

Eleve sus criterios

Cuando la gente me pregunta qué fue lo que realmente transformó mi vida hace ocho años, contesto que lo más importante de todo fue cambiar lo que me exigía de mí mismo. Escribí todas aquellas cosas que ya no estaba dispuesto a aceptar en mi vida, todas las que ya no quería seguir tolerando, y todas aquellas en que aspiraba convertirme.

La historia conserva las crónicas de los principios inspiradores de personas como Leonardo da Vinci, Abraham Lincoln, Helen Keller, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Rosa Parks, Albert Einstein, César Chávez, Soichiro Honda y muchos otros que dieron el paso, magníficamente poderoso, de elevar sus criterios.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Ese mismo poder del que ellos dispusieron está también a su disposición, si tiene usted el valor de aspirar a ello. Cambiar una organización, una empresa, un país o incluso un mundo, empieza con el sencillo paso de cambiarse a sí mismo.

Segundo paso

Cambie sus creencias limitadoras

Nuestras creencias son como órdenes incuestionadas, que nos dicen cómo son las cosas, qué es posible y qué imposible, qué podemos hacer y qué no podemos hacer. Configuran cada una de nuestras acciones, e incluso los pensamientos y sentimientos que experimentamos.

Como consecuencia de ello, cambiar nuestros sistemas de creencias es fundamental para producir cambios verdaderos y duraderos en nuestras vidas.

¿Cuánto cree usted que habría conseguido Gandhi si no hubiera creído con cada fibra de su ser en el poder de la oposición no violenta? Fue la





congruencia de sus propias creencias lo que le permitió acceder a sus recursos internos y afrontar los desafíos que habrían derrotado a cualquier hombre menos comprometido que él.

Tercer paso

Cambie su estrategia

La mejor estrategia consiste en encontrar un modelo, alguien que ya haya alcanzado los resultados que desea usted conseguir, para luego utilizar los conocimientos de esas personas. Aprenda de lo que están haciendo, cuáles son sus creencias más profundas, y cómo piensan.

Eso no sólo le permitirá ser más efectivo, sino que también le ahorrará una gran cantidad de tiempo, porque no se verá obligado a reinventar la rueda. Podrá sintonizar con ello, reconfigurarlo y, quizás, hasta mejorarlo.

Juntos, nos concentraremos (sin vacilaciones) en el dominio de cinco ámbitos de la vida que, estoy convencido de ello, son los que más nos impactan. Éstos son:



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



1. Dominio emocional

Muchos de nosotros, demasiados, nos abandonamos a merced de los acontecimientos, sobre los que no ejercemos ningún control, fallando a la hora de hacernos cargo de nuestras propias emociones, sobre las que sí tenemos control, y apoyándonos en fijaciones a corto plazo.

Se le ofrecerá un plan paso a paso para demostrarle cómo identificar las emociones que le capacitan, cuáles son las que reducen su capacidad, y cómo utilizar ambas para obtener las mayores ventajas posibles, de modo que sus emociones no sean un obstáculo, sino una poderosa herramienta que le ayude a alcanzar su potencial más elevado.

2. Dominio físico

Esta segunda lección de dominio le ayudará a hacerse cargo del control de su salud física, de modo que no sólo tenga un buen aspecto, sino que se sienta bien y sepa que controla su vida, con un cuerpo que irradia vitalidad y le permite alcanzar los resultados propuestos.





3. Dominio de las relaciones

Empezará por descubrir aquello que valora más, cuáles son sus expectativas, las reglas por las que rige su juego de la vida, y cómo se relaciona todo eso con los demás jugadores. Luego, cuando haya dominado esta habilidad fundamental, aprenderá a conectar con la gente en su estado más profundo, y se verá recompensado con algo que todos deseamos experimentar: una sensación de contribución, de saber que significamos una diferencia en la vida de otras personas.

4. Dominio financiero

La clave no consiste en la mera persecución de la riqueza, sino en cambiar sus creencias y actitudes sobre ella, para ver la como un medio de contribución, y no como un fin absoluto para alcanzar la felicidad.

Lo primero que tiene que hacer es aprender a cambiar aquello que causa la escasez en su vida, y luego a experimentar, sobre una "base consistente, los valores, creencias y emociones esenciales para alcanzar la riqueza, conservada y ampliada.





Entonces, definirá sus objetivos y configurará sus sueños con la mirada puesta en alcanzar el mayor nivel posible de bienestar, sintiéndose lleno de paz mental y liberado para mirar hacia adelante con expectación, ante todas las posibilidades que ofrece la vida.

5. Dominio del tiempo

Aprenderá a tomar una decisión real y a controlar su deseo de obtener un reconocimiento inmediato, dándole así a sus ideas, a sus creaciones e incluso a su potencial, el tiempo necesario para alcanzar su plena realización.

La repetición es la madre de toda habilidad.





17/04/2020

2

Decisiones:

El camino hacia el poder

“El Hombre nace para vivir, y no para prepararse a vivir”

BORIS PASTERNAK

«¿Cómo voy a vivir los próximos diez años de mi vida? ¿Cómo voy a vivir hoy para crear el mañana con el que estoy comprometido? ¿Qué me voy a proponer a pedir de ahora? ¿Qué es importante para mí ahora mismo, y qué será importante a largo plazo? ¿Qué acciones puedo emprender hoy mismo para que configuren mi destino futuro?»

En Poder sin límites, ya dejé bastante claro que la forma más poderosa de configurar nuestras vidas consiste en emprender la acción. La diferencia en cuanto a los resultados que produce la gente proviene de aquello que han hecho de modo distinto con respecto a los demás ante



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



las mismas situaciones. Acciones diferentes producen resultados diferentes.

Lo que configura nuestras vidas no es lo que hacemos de vez en cuando, sino lo que hacemos de forma consistente.

¿Qué es lo que precede a todas nuestras acciones? ¿Qué determina las acciones que tomamos y, en consecuencia, en quién nos convertimos y cuál es nuestro destino último en la vida? ¿Qué cosa es el padre de la acción?

La respuesta, **el poder de decisión**. Todo aquello que sucede en su vida, tanto lo que le entusiasma como las cosas que le plantean **un desafío**, **empiezan con una decisión**.

Durante la pasada década de su vida, ¿experimentó emociones de tragedia y frustración, de injusticia y desamparo? Yo, desde luego, las experimenté.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



En tal caso, ¿qué decidió hacer al respecto? ¿Continuó empujando hasta más allá de sus propios límites, o decidió abandonar la lucha? ¿En qué medida han configurado esas decisiones el camino de su vida actual?

Tanto usted como yo sabemos que hay gente que nace con ventajas: tienen ventajas genéticas, ambientales, familiares o de relaciones.

Y, no obstante, también sabemos que conocemos constantemente, o leemos u oímos hablar de personas que, en contra de todas las posibilidades, han llegado mucho más allá de las limitaciones impuestas por sus condiciones, tomando nuevas decisiones respecto a lo que hacer con sus vidas.

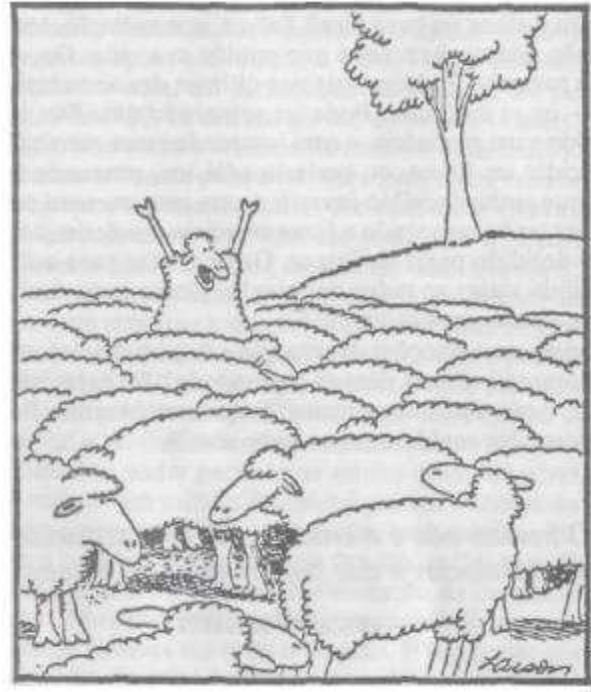
Se han convertido así en ejemplos del poder ilimitado del espíritu humano.

Toda mi vida cambió en un solo día, el día en que decidí no simplemente lo que me gustaría tener en la vida o aquello en lo que deseaba





convertirme, sino **en quién me comprometía a ser** y qué me comprometía a tener en mi vida. Se trata de una distinción muy sencilla, pero crítica.



*"¡Esperen! Esperen! Escúchenme...
no tenemos que ser solo ovejas! "*

No sólo tiene que decidir con qué resultados quiere comprometerse, sino también la clase de persona que se compromete a ser.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Tiene que plantearse criterios para lo que considere como un comportamiento aceptable para sí mismo, y decidir qué debe esperar de aquellas personas que le importan.

Todas estas excusas no son más que sistemas de creencias, y no sólo resultan limitadoras, sino que son destructivas.

Utilizar el poder de decisión le proporciona la capacidad para arrollar cualquier excusa que se interponga en el camino de cambiar todos y cada uno de los ámbitos de su vida en un instante.

«¿Por qué ha ido hoy a trabajar?». Habitualmente, su respuesta es: «Porque tenía que hacerlo». Usted y yo necesitamos recordar una cosa: no hay virtualmente nada que «tengamos» que hacer.

Desde luego, no «tiene» que ir a trabajar. Al menos en un país occidental. Y tampoco tiene por qué trabajar en un lugar o día determinados.





No tiene por qué hacer lo que ha estado haciendo durante los últimos diez años. **Puede decidir hacer otra cosa, algo nuevo, hoy mismo.**

En este instante, puede usted tomar una decisión: volver a la escuela, tomar clases de canto o de baile, controlar sus propias finanzas, aprender a pilotar un helicóptero, convertir su cuerpo en una inspiración para los demás, empezar a meditar, matricularse en un curso de baile de salón, asistir a un campo espacial de la NASA, aprender francés, leerles más a sus hijos, pasar más tiempo cuidando el jardín, y hasta volar a Fiji y vivir en una isla. **Si realmente decide hacerlo, podrá hacer cualquier cosa.**

De modo que, si no le gusta la relación actual en la que está implicado, tome ahora la decisión de cambiarla. Si no le gusta el trabajo que desempeña, busque otro. Si no le gusta cómo se siente con respecto a sí mismo, cámbielo.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Si desea alcanzar un mayor nivel de vitalidad y salud físicas, puede conseguirlo ahora. En apenas un instante puede usted tener a su disposición el mismo poder que ha contribuido a configurar la historia.

Tome ahora la decisión que puede lanzarle hacia una dirección nueva, positiva y poderosa de crecimiento y felicidad.

Tu vida cambia en el mismo instante en que tomas una decisión nueva, congruente y comprometida.

Las decisiones actúan como fuente tanto de problemas como de increíbles alegrías y oportunidades. Ése es el poder que enciende el proceso de convertir lo invisible en visible. Las verdaderas decisiones son las catalizadoras para transformar nuestros sueños en realidad.

Lo más excitante de esta fuerza, de este poder, es que usted ya lo posee.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Será hoy el día en que decida finalmente que aquello que es como persona resulta mucho más de lo que ha estado demostrando?

Lo que importa no es dónde se empieza, sino las decisiones que se toman sobre a dónde se quiere llegar.

«La fórmula definitiva para el éxito», que no es más que un proceso elemental para conseguir que usted llegue a dónde quiere llegar:

- 1) Decida lo que desee
- 2) Emprenda la acción
- 3) Observe lo que funciona y lo que no
- 4) Vaya cambiando su actitud hasta que consiga lo que quiere.

La decisión de producir un resultado hace que los acontecimientos se pongan en movimiento.





“En lo referente a todos los actos de iniciativa y creación, hay una verdad elemental, y es el momento en que uno se compromete definitivamente; luego, la providencia también se mueve”

GOETHE.

La mayoría de nosotros no sabemos lo que significa tomar una verdadera decisión. No nos damos cuenta de la fuerza de cambio que crea una decisión congruente y comprometida.

De hecho, la palabra «decisión» procede de la raíz latina de, que significa «de», y caedere, que significa «cortar», «escindir». Tomar una verdadera decisión significa comprometerse en alcanzar un resultado, y luego descartar cualquier otra posibilidad que no sea ésta.

Hemos dejado atrofiar los músculos de la toma de decisiones. Algunas personas tienen incluso dificultades para decidir lo que van a cenar.

La forma de tomar mejores decisiones consiste en tomar más decisiones. Entonces, asegúrese que aprende de ellas, incluyendo las



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



que no parezcan funcionar a corto plazo: le proporcionarán de todos modos valiosas referencias para efectuar una mejor evaluación y, en consecuencia, tomar mejores decisiones en el futuro.

La información es poder cuando se actúa en consecuencia, y uno de mis criterios para tomar una verdadera decisión es que la acción fluye de la información.

Las tres decisiones que controlan tu destino son:

1. Tus decisiones acerca de en qué enfocar la atención.
2. Tus decisiones acerca de lo que significan las cosas para ti.
3. Tus decisiones acerca de qué hacer para llegar a los resultados que deseas alcanzar.

30/04/2020 Pagina 25

“No conozco ningún otro hecho más estimulante que la incuestionable habilidad del hombre para elevar su vida mediante un esfuerzo consciente” HENRY DAVID THOREAU



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



La vida es como un río, al que se salta en ocasiones sin haber decidido realmente dónde se quiere ir a parar. Por ello, no tardamos en sentirnos arrastrados por la corriente, por los acontecimientos, los temores, los desafíos.

Cuando se chapotea en el agua, no se decide conscientemente a dónde se quiere ir, o cuál es la dirección correcta que tomar. Nos limitamos a «dejarnos llevar por la corriente».

Nos convertimos en parte de la masa de gente dirigida por las circunstancias, en lugar de por sus propios valores. Por último, nos sentimos fuera de control.

Es muy probable que los desafíos a los que usted se enfrenta actualmente en su vida se hubieran podido evitar tomando mejores decisiones cuando aún estaba corriente arriba.





Establezca un curso hacia el que quiera dirigirse realmente, y hágase un plano o un mapa, para poder tomar decisiones cualificadas a lo largo del camino.

Aunque es posible que ya haya pensado en ello, lo cierto es que su cerebro ya ha construido un sistema interno para tomar decisiones.

- 1) Sus creencias esenciales y sus normas inconscientes.
- 2) Sus valores vitales.
- 3) Sus referencias.
- 4) las preguntas habituales que se plantea a sí mismo.
- 5) los estados emocionales que experimenta en cada momento.

Al cambiar cualquiera de estos cinco elementos, ya se trate de una creencia esencial, un valor, una referencia, una pregunta o un estado emocional, puede producir inmediatamente un cambio poderoso y mensurable en su vida.

“No me siento desanimado, porque todo intento erróneo descartado es otro paso hacia delante” THOMAS EDISON





No obstante, he decidido que, al margen de las decisiones que tome, seré flexible, observaré las consecuencias, aprenderé de ellas y utilizaré esas lecciones para tomar mejores decisiones en el futuro.

Cuando la gente tiene éxito, suele regocijarse; cuando fracasa, suele reflexionar, y entonces empieza a establecer nuevas distinciones que aumentarán la calidad de sus vidas.

Todo lo puede conseguir si:

- 1) Decide claramente qué es lo que quiere comprometerse a alcanzar;
- 2) Está dispuesto a emprender una acción a gran escala;
- 3) Observa lo que funciona y lo que no, y
- 4) Continúa cambiando su aproximación al tema hasta lograr lo que desea, usando todo aquello que la vida le ofrezca a lo largo del camino.

Lo que provoca el fracaso de la gente son todas las pequeñas decisiones que se toman a lo largo del camino.





A la inversa, el éxito también es el resultado de tomar pequeñas decisiones: la de comprometerse a alcanzar un nivel superior, la de contribuir, la de alimentar la mente en lugar de permitir que el ambiente le controle a uno; todas estas pequeñas decisiones crean la experiencia vital que llamamos éxito.

Ningún individuo u organización que haya alcanzado el éxito lo ha conseguido con un enfoque a corto plazo.

Como sociedad, enfocamos tanto la atención sobre las **compensaciones inmediatas**, que nuestras soluciones a corto plazo se convierten en **problemas a largo plazo**.

Decidir comprometerse con los resultados a largo plazo, antes que, con los arreglos a corto plazo, es la decisión más importante que pueda tomar en su vida.





Los retrasos de Dios no significan negativas. A menudo, lo que parece imposible a corto plazo se hace muy posible a la larga si se persiste en ello.

Ninguna estación dura eternamente porque toda la vida es un ciclo de plantación, maduración, descanso y renovación.

Seis claves rápidas del poder de decisión:

1. En el instante en que toma una nueva decisión, pone en marcha una nueva causa, efecto, dirección y destino en su vida; ésta empieza literalmente a cambiar. Recuerde que cuando empiece a sentirse abrumado, o tenga la impresión de no disponer de alternativa, o cuando parezca que las cosas le están «sucediendo», puede cambiarlo si se detiene y decide hacerlo así.

Si no hay acción, quiere decir que no ha decidido realmente.

2. Tome conciencia de que el paso más duro para conseguir algo consiste en el verdadero compromiso, en tomar una verdadera decisión. Los estudios han demostrado que las personas que alcanzan más éxito son aquellas que toman sus decisiones con





rapidez, porque tienen claro cuáles son sus valores y qué desean realmente para sus vidas.

¡Simplemente, decida!

3. Tome decisiones a menudo. Cuantas más decisiones tome, le será más fácil tomadas.
4. Aprenda de sus decisiones. No hay forma de evitarlo. Habrá ocasiones en las que se sentirá derrotado, no importa lo que haga. Y cuando suceda lo inevitable, en lugar de dejarse caer al suelo, aprenda algo.

Pregúntese: «¿Qué hay de bueno en esto?

¿Qué puedo aprender de esto?»

5. Mantenga el compromiso con sus decisiones, pero con una actitud flexible.
6. Disfrute tomando decisiones. Debe saber que una decisión que tome puede cambiar en cualquier momento el curso de su vida para siempre. La persona junto, o detrás de la que se haya sentado en un avión, la siguiente llamada telefónica que puede hacer o recibir, la próxima película que vea o el siguiente libro o página que lea pueden ser lo que abra las compuertas y haga que





se ajusten en su lugar correspondiente todas aquellas cosas que había estado esperando.

“La vida es una atrevida aventura o no es nada.”

HELEN KELLER

Así pues, ¿cuál es la enseñanza más importante que podemos extraer de este capítulo? Saber que *son tus decisiones, y no sus circunstancias, lo que determina tu propio destino.*

Una decisión verdaderamente comprometida es la fuerza que cambia tu vida. Se trata de un poder que tienes a tu disposición en cualquier momento, siempre y cuando decidas utilizarlo.

Cuando haya decidido no permitir que su vida se vea configurada por las circunstancias, sino sólo por sus propias decisiones, entonces, en ese preciso instante, su vida habrá cambiado para siempre y estará usted capacitado para hacerse cargo del control...



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



01/05/2020 Página 34

___3___

La fuerza que configura su vida.

“Los hombres viven por intervalos de razón, bajo la soberanía del humor y la pasión.”

SIR THOMAS BROWN.

¡El dolor y el placer! Todo aquello que hacemos usted y yo, lo hacemos o bien por una necesidad de evitar el dolor, o por un deseo de obtener placer.

“Un hombre que sufre antes de que sea necesario, sufre más de lo necesario.”SENECA.

¿Qué le impide aproximarse a ese hombre o mujer de sus sueños?

¿Qué le impide emprender ese nuevo negocio en el que ha estado soñando desde hace años? ¿Por qué sigue aplazando seguir-esa dieta? ¿Por qué evita terminar de una vez su tesis?



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Por qué no se ha hecho de una vez con el control de su cartera de inversiones financieras? ¿Qué le impide hacer lo necesario para que su vida sea exactamente como se la había imaginado?

La respuesta es sencilla. Aunque usted sabe que todas esas acciones serían beneficiosas, que podrían aportarle placer a su vida, no logra actuar sencillamente porque en ese momento asocia más sufrimiento a hacer lo necesario que a dejar pasar la oportunidad.

Después de todo, ¿qué ocurriría si se acercara a esa persona y fuera rechazado? ¿Y si intentara empezar ese nuevo negocio y fracasara, habiendo perdido la seguridad que le ofrece su trabajo actual? ¿Y si empieza la nueva dieta, pasa por todo el sufrimiento que representa seguirla y luego termina ganando el peso que ha perdido tan trabajosamente? ¿Y si hace una inversión y pierde su dinero? En tal caso, ¿por qué intentarlo?

Para la mayoría de la gente, el temor a la pérdida es mucho mayor que el deseo de ganar.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Qué puede impulsarle más: impedir que alguien le robe los 100.000 dólares que ha ganado durante los últimos cinco años, o la posibilidad de ganar 100.000 dólares en los próximos cinco años?

“El secreto del éxito consiste en aprender a usar el sufrimiento y el placer, en lugar de permitir que éstos le utilicen a uno. Si lo hace así, ejercerá el control sobre su propia vida. Si no, la vida le controlará a usted.” ANTHONY ROBBINS.

¿Por qué la gente puede experimentar sufrimiento y, sin embargo, negarse a cambiar? Porque todavía no ha experimentado el dolor suficiente, porque no ha llegado todavía a lo que denomino el umbral emocional.

LA LECCIÓN MÁS IMPORTANTE DE LA VIDA

La lección más importante que podemos aprender en la vida es que crea el sufrimiento para nosotros, y qué nos produce placer. Esa lección es diferente para cada uno de nosotros y, en consecuencia, también lo son nuestros comportamientos.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



A QUÉ VINCULA EL SUFRIMIENTO Y EL PLACER:

ESO CONFIGURA SU DESTINO

Aprender me proporcionaba algo que dar, la oportunidad de aportar realmente algo de valor a todos aquellos que me rodeaban. Eso me ofrecía una sensación de alegría y plena realización. Al mismo tiempo, descubrí una forma de placer aún más poderosa: la que obtenía de compartir de una forma apasionada aquello que había aprendido.

¿Cuáles son algunas de las experiencias de sufrimiento y placer que han configurado su vida?

Todo empezó con una visita de primera mano a un edificio de apartamentos medio podrido e infestado de ratas. En cuanto entraron allí, mis hijos se vieron asaltados por el hedor de unos suelos empapados de orines, la visión de los adictos gritando frenéticamente a los que les observaban, de niñas prostitutas ofreciéndose al primero que pasara, y del llanto de los niños, privados de toda clase de cuidados.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Mis hijos aprendieron así a vincular las drogas con la devastación mental, emocional y física. Eso sucedió hace cuatro años y medio. Aunque desde entonces se han visto expuestos muchas veces a las drogas, nunca las han tocado. Aquellas poderosas neuroasociaciones contribuyeron de forma significativa a configurar sus destinos.

“Si te sientes angustiado por cualquier cosa externa, el dolor no se debe a la cosa en sí, sino a tu propia estimación sobre ella; así pues, tienes el poder de eliminarlo en cualquier momento.” MARCO AURELIO

A un nivel más personal y cotidiano, los individuos que siguen unos regímenes físicos intensos para esculpir sus cuerpos han aprendido a vincular unas tremendas sensaciones de placer con el dolor del ejercicio físico intenso. Han transformado la incomodidad de la disciplina en la satisfacción del crecimiento personal. Y ésa es la razón por la que su comportamiento es consistente, ¡Y también lo son sus resultados!





Al revisar su propia vida, ¿recuerda alguna experiencia que formara sus neuroasociaciones y pusiera así en marcha la cadena de causas y efectos que le han llevado hasta donde se encuentra en la actualidad?

“Tanto los hombres como las mujeres se dejan dirigir con mayor frecuencia por sus corazones que por sus entendimientos.” LORD CHESTERFIELD.

En último término, y para lograr un cambio duradero, debemos vincular el dolor con nuestro antiguo comportamiento, y el placer con el nuevo comportamiento, y condicionarlo de ese modo hasta que sea consistente.

La gente delgada y saludable está convencida de que nada sabe mejor que seguir delgado.

La verdad es que podemos aprender a condicionar nuestras mentes, cuerpos y emociones para vincular dolor o placer a aquello que elijamos.





SI NO TIENE UN PLAN PARA SU VIDA,
¿ALGUIEN MÁS LO TIENE?

Debemos darnos cuenta de que todo esto se basa en la vinculación de sensaciones agradables con comportamientos específicos. Se trata de la idea de que, si usamos el producto, viviremos nuestras fantasías. Los publicitarios nos han enseñado a todos que, si se conduce un BMW; se es una persona extraordinaria, con un gusto excepcional. Si se conduce un Hyundai, se es inteligente y frugal.

Si se trata de un Pontiac, se experimentará excitación. Si es un Toyota, ¡qué sensaciones! Se nos ha enseñado que, si nos ponemos colonia Obsesión, no tardaremos en hallarnos al borde de una orgía andrógina. Si se bebe Pepsi, se será capaz de tocar la batería como MC Hammer, y si quiere usted ser una «buena» madre, alimente a sus hijos con potitos Bledine o Nestlé.





La fuerza que configura la opinión mundial y los hábitos de compra de los consumidores es la misma fuerza que configura todas nuestras acciones.

Depende de usted y de mí el que asumamos el control de esa fuerza y decidamos nuestras propias acciones de modo consciente, porque, si no somos capaces de dirigir nuestros propios pensamientos, caeremos bajo la influencia de aquellos que nos condicionarán para que nos comportemos tal y como ellos desean que lo hagamos.

Si queremos tener el control sobre nuestras vidas, tenemos que «anunciarnos» en nuestras propias mentes, algo que podemos hacer en un momento. ¿Cómo? Sencillamente: vinculando el sufrimiento con aquellos comportamientos a los que queremos poner fin, y haciéndolo a un nivel de intensidad emocional tan elevado que ni siquiera consideremos la posibilidad de seguir otro comportamiento distinto.

Entonces, sencillamente, vincule el placer al nuevo comportamiento que desea para sí mismo. Luego, mediante la repetición y la intensidad





emocional puede condicionar estos comportamientos en sí mismo, hasta que sean automáticos.

“Concibo que hay que evitar los placeres si la consecuencia de ellos son mayores dolores, y codiciar aquellos dolores que terminen por convertirse en grandes placeres.” MICHEL DE MONTAIGNE

Recuerde también que aquello que nos impulsa no es el verdadero sufrimiento, sino el temor de que algo nos conduzca hacia él.

Como tampoco es el verdadero placer lo que nos impulsa, sino nuestra creencia (nuestro sentido de la certidumbre) de que, de algún modo, emprender una determinada acción nos conducirá hasta el placer. No nos vemos impulsados por la realidad, sino por nuestra percepción de la realidad.

La mayoría de la gente enfoca la atención sobre cómo evitar el dolor y obtener el placer a corto plazo, y con ello se crea dolor a largo plazo para sí misma.





Recuerde que cualquier cosa que desee y sea valiosa exige pasar por algún sufrimiento a corto plazo con objeto de obtener placer a la larga.

“La naturaleza ha situado a la Humanidad bajo el gobierno de dos maestros soberanos, el dolor y el placer, que nos gobiernan en todo aquello que hacemos, en todo lo que decimos y pensamos; cualquier esfuerzo que hagamos por liberarnos de nuestro sometimiento no hará sino demostrarlo.” JEREMY BENTHAM

La clave consiste en recordar que no nos alejamos del dolor real, sino que nos alejamos de lo que creemos nos conducirá hacia él.

02/05/2020 Página 49

HAGAMOS ALGUNOS CAMBIOS AHORA MISMO

En primer lugar, escriba cuatro acciones que necesite emprender y que haya estado posponiendo. Quizá necesite perder algo de peso, o dejar



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



de fumar. Quizá necesite comunicarse con alguien que le atrae, o volver a conectar con alguien importante para usted.

En segundo lugar, bajo cada una de esas acciones, escriba la respuesta a la siguiente pregunta: ¿por qué no he emprendido esta acción? ¿Qué dolor he vinculado en el pasado con esta acción?

La contestación a esta pregunta le ayudará a comprender que ha asociado un mayor dolor a emprender la acción que a no hacerlo. Sea honrado consigo mismo. Si piensa: «No he asociado ningún dolor con esta acción», reflexione un poco más. Quizás el dolor sea muy sencillo; quizá sólo se trate del sufrimiento de disponer de un poco de tiempo, sacándolo de su apretado programa.

Tercero, anote todo el placer que ha experimentado en el pasado al concederse la realización de esa pauta negativa. Por ejemplo, si cree que debe perder algo de peso, ¿por qué ha seguido comiendo pastas, paquetes de patatas fritas y botellines de soda? Está evitando el dolor





de privarse de eso, cierto, y al mismo tiempo porque eso le hace sentirse bien ahora mismo.

Le proporciona placer. ¡Un placer inmediato! Y nadie quiere abandonar esas sensaciones. Para crear un cambio perdurable necesitamos encontrar una nueva forma de obtener el mismo placer sin ninguna de sus consecuencias negativas. Identificar el placer que haya estado obteniendo le ayudará a saber cuál es su objetivo.

Cuarto, anote cuál será el precio que tendrá que pagar si no cambia ahora. ¿Qué ocurrirá si no deja de comer tanto azúcar y grasa?

¿Y si no deja de fumar? ¿Y si no hace esa llamada telefónica que sabe necesita hacer? ¿Y si no empieza a trabajar cada día de forma metódica? Sea honrado consigo mismo y anote lo que eso puede costarle en los próximos dos, tres, cuatro, cinco años. ¿Qué le va a costar emocionalmente? ¿Qué le va a costar en términos de autoimagen? ¿Qué le costará a su nivel de energía física? ¿Qué le costará a sus sentimientos de autoestima? ¿O financieramente? ¿Qué





le costará en sus relaciones con las personas que más le importan? ¿Y cómo le hace sentirse eso?

No se limite a decir: «Me costará dinero» o «Engordaré». Eso no es suficiente. Debe recordar que son las emociones las que nos impulsan. Así pues, asóciese y use el dolor como amigo como algo que puede impulsarle hacia un nuevo nivel de éxito.

El paso final consiste en anotar todo el placer que recibirá al emprender cada una de estas acciones ahora mismo. Haga una lista enorme, que le impulse emocional mente, que consiga estimularle de verdad:

«Obtendré la sensación de haber conseguido el control real de mi vida, de saber que estoy a cargo de ella. Adquiriré un nuevo nivel de confianza en mí mismo. Obtendré vitalidad y salud física. Seré capaz de fortalecer todas mis relaciones.

Desarrollaré una mayor fuerza de voluntad que podré utilizar en cualquier otro ámbito de mi vida, que mejorará ahora mismo en todas





esas formas, y seguirá mejorando durante los próximos dos, tres, cuatro, cinco años. Al emprender esta acción, viviré mi sueño». Imagine todos los impactos positivos, tanto en el presente como a largo plazo.

04/05/2020 Página 51

___4___

Sistemas de creencias

El poder de crear y destruir.

“Entre todo lo que creemos, todos creemos en la vida, como el último velo de nuestros espíritus.”

ANTONIO MACHADO.

No son las circunstancias de nuestras vidas las que nos configuran, sino nuestras creencias acerca de lo que significan esas circunstancias.

Dos mujeres cumplen setenta años, pero cada una de ellas le da un significado diferente a ese dato. Una «sabe» que su vida se acerca a su fin. Para ella, siete décadas de vida significan que su cuerpo debe estar



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



desmoronándose, y que será mejor empezar a poner en orden sus asuntos.

La otra mujer decide que lo que una persona sea capaz de hacer a cualquier edad depende de sus creencias, y establece un criterio más elevado para sí misma. Decide que el montañismo puede ser un buen deporte para iniciar su práctica a los setenta años de edad.

Como puede ver, lo que configura quiénes somos hoy y quiénes seremos en el futuro nunca es el ambiente, ni los acontecimientos que ocurran en nuestras vidas, sino el significado que demos a esos acontecimientos.

Las creencias son lo que establece la diferencia entre una vida de alegre contribución y otra de miseria y devastación. Las creencias son lo que separó a Mozart de Manson. Las creencias son lo que convirtió a algunos individuos en héroes, mientras que a otros les indujo a «llevar vidas de tranquila desesperación».





¿Para qué están nuestras creencias? Son la fuerza guía que nos conducirá hacia el dolor y el placer. Cada vez que nos sucede algo en la vida, nuestro cerebro plantea dos preguntas:

- 1) ¿Significará esto dolor o placer?
- 2) ¿Qué debo hacer para evitar dolor y/u obtener placer?

Las respuestas a estas dos preguntas se basan en nuestras creencias, y nuestras creencias se ven impulsadas por nuestras generalizaciones acerca de lo que hemos aprendido que conducir: al dolor y al placer.

Esas generalizaciones guían todas nuestras acciones y, en consecuencia, la dirección y calidad de nuestras vidas.

Las generalizaciones pueden ser muy útiles; se trata, simplemente, de la identificación de pautas similares. Por ejemplo, ¿qué le permite abrir una puerta? Observa una manilla y, aunque no ha visto hasta ahora ésta en particular, en general puede sentirse seguro de que la puerta se





abrirá si la hace girar arriba o abajo, a derecha o izquierda, o si la empuja o tirar de ella.

¿Por qué lo cree así? Sencillamente, su experiencia con las puertas le ha proporcionado referencias suficientes como para crear una sensación de certidumbre que le permite completar la acción.

Las generalizaciones simplifican nuestra vida y nos permiten funcionar.

Lo que sucede con todas estas creencias es que se convierten en limitaciones para las decisiones futuras acerca de quién es usted y de qué es capaz. Necesitamos recordar que la mayoría de nuestras creencias son generalizaciones sobre nuestro pasado, basadas en nuestras interpretaciones de experiencias dolorosas y placenteras. El desafío es triple:

- 1) La mayoría de nosotros no decidimos conscientemente en qué vamos a creer;
- 2) Nuestras creencias se basan a menudo en una mala interpretación de experiencias pasadas;





y 3) Una vez que adoptamos una creencia, olvidamos que sólo se trata de una interpretación.

Empezamos a considerar nuestras creencias como si se tratara de realidades, como si fueran el evangelio. De hecho, raras veces, si es que lo hacemos alguna vez, cuestionamos nuestras creencias mantenidas desde hace tiempo.

Si deseas crear cambios consistentes y perdurables en tus comportamientos, debes cambiar las creencias que te están sosteniendo.

Las creencias tienen el poder de crear y de destruir.

Los seres humanos tenemos una imponente habilidad para tomar cualquier experiencia de nuestras vidas y crear un significado que nos incapacita o que puede salvar literalmente nuestras vidas.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Se ha llevado a cabo una amplia investigación que demuestra con claridad que a menudo atribuimos un mérito a un medicamento, cuando en realidad ha sido la creencia del paciente lo que ha establecido la diferencia.

“Los medicamentos no siempre son necesarios, [pero] la creencia en la recuperación siempre lo es.” NORMAN COUSINS.

Debemos darnos cuenta de que nuestras creencias tienen la capacidad para hacernos sentir enfermos o sanos en un instante. Se ha demostrado que las creencias afectan a nuestros sistemas inmunológicos. Y, lo que es más importante, que pueden darnos la resolución para emprender una acción, o debilitar y destruir nuestro impulso.

A veces, desarrollamos creencias para crear limitaciones o fortalezas dentro de un contexto muy específico; por ejemplo, cómo nos sentimos en cuanto a nuestra habilidad para cantar o bailar, arreglar un coche o efectuar un cálculo.





Otras creencias son tan generalizadas que dominan virtualmente cada uno de los aspectos de nuestras vidas, ya sea negativa o positivamente. A éstas, las denomino creencias globales.

Recuerde: una vez aceptadas, nuestras creencias se transforman en órdenes incuestionables para nuestros sistemas nerviosos, y tienen el poder para expandir o destruir las posibilidades de nuestro presente y futuro.

Si queremos dirigir nuestras vidas debemos ejercer un control consciente sobre nuestras creencias. Y para hacerlo así, antes tenemos que comprender qué son en realidad y cómo se forman.

Las CREENCIAS son sentimiento de certidumbre sobre algo. Si afirma creer que es inteligente, lo que está diciendo en el fondo es: «Siento la certidumbre de que soy inteligente». Esa sensación de certidumbre le permite aprovechar recursos capaces de producir resultados inteligentes.





Hay muchas ideas en las que se puede pensar, y no creer. Tomemos, por ejemplo, la idea de que es usted una persona sexy. Deténgase por un segundo y dígame a sí mismo:

«Soy sexy»

Ahora bien, la diferencia entre una idea y una creencia dependerá de la cantidad de certidumbre que sienta usted acerca de esta frase en el momento de decirla. Si piensa: «Bueno, en realidad no soy sexy»

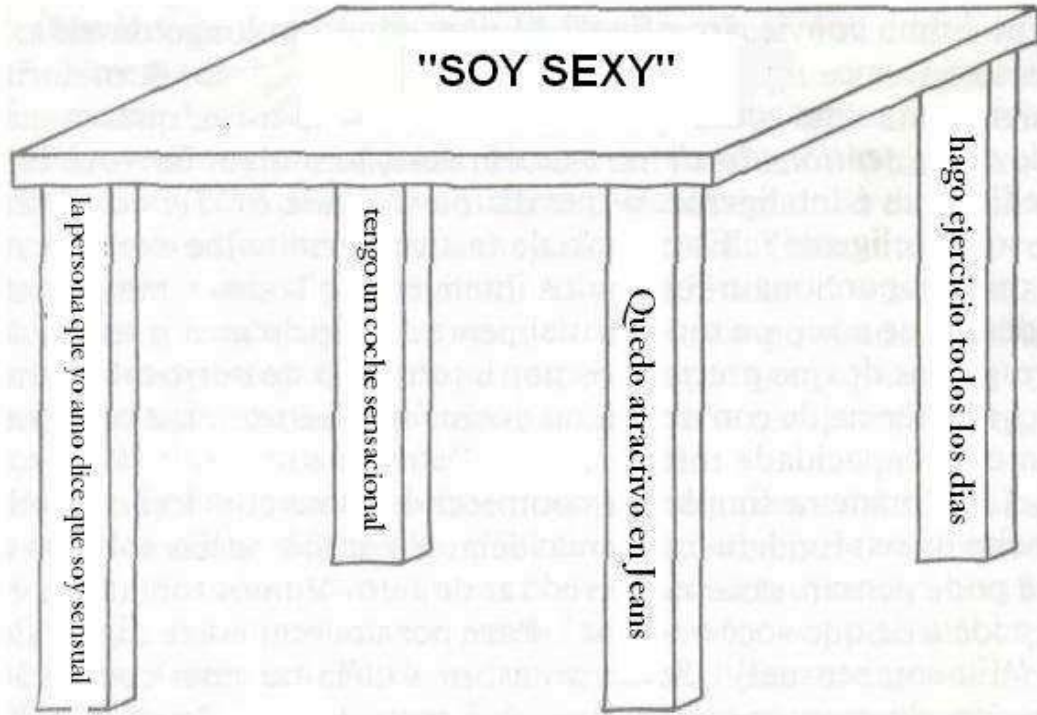
¿Cómo transformamos una idea en una creencia? Permítame ofrecerle una sencilla metáfora para describir el proceso. Si es capaz de imaginarse una idea como una mesa sin patas, se habrá hecho una representación bastante acertada de por qué una idea no se siente de una forma tan cierta como una creencia. Sin patas, esa mesa ni siquiera puede sostenerse por sí misma.

La creencia, por su parte, tiene patas. Si cree realmente que es sexy, ¿cómo lo sabe? ¿Acaso no es cierto que dispone usted de algunas referencias que apoyan esa idea, algunas experiencias en la vida que





la corroboran? Pues ésas son las patas que convierten la mesa en algo sólido, que transforman su creencia en certidumbre.



Todas estas experiencias no significan nada hasta que usted las organiza bajo la idea de que es sexy. Al hacerlo así, las patas hacen que se sienta convencido de la idea, y le inducen a empezar a creer en ella. Siente que su idea es cierta, y ahora es cuando se ha convertido en una creencia.





La intensidad emocional que sentimos con respecto a cualquiera de estas referencias afectará de forma definitiva la fortaleza y anchura de esa pata. Las patas más fuertes y sólidas se hallan formadas por las experiencias personales a las que hemos adscrito mucha emoción porque fueron dolorosas o placenteras.

Al margen de dónde procedan nuestras referencias, empezamos a aceptarlas como reales, y ya no las cuestionamos. Eso puede tener consecuencias negativas muy poderosas, dependiendo de las creencias que adoptemos.

Bill Gates, Su verdadero genio consistió en la habilidad para crear una sensación de certidumbre. Había mucha gente tan inteligente como él, pero él utilizó su certidumbre para aprovechar sus propios recursos, y pocas semanas más tarde él y su socio había desarrollado un lenguaje que hizo posible la computadora personal.

¡La certidumbre trae consigo el poder!

Para el que cree TODO es posible



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



MC 9:23

05/05/2020 PÁGINA 57

“La creencia que se convierte en verdad para mí... es aquella que me permite hacer un mejor uso de mi fuerza, el mejor medio de poner en acción mis virtudes.” ANDRÉ GIDE.

La mayoría de quienes dicen una y otra vez «Seamos realistas» está viviendo en realidad en el temor, mortalmente asustada ante la posibilidad de verse defraudada de nuevo.

Los grandes líderes raras veces son «realistas». Son inteligentes y precisos, pero no realistas según el criterio de los demás. Porque, lo que es realista para una persona, puede ser totalmente diferente de lo que es realista para otra, basado en sus referencias.

Gandhi creía poder alcanzar la independencia de la, India sin oponerse de forma violenta a Gran Bretaña, algo que jamás se había hecho hasta entonces. No estaba siendo realista, pero, desde luego, demostró ser exacto.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



«El pasado nunca equivale al futuro». Todos los grandes líderes, todas las personas que han alcanzado el éxito en cualquier ámbito de la vida, conocen bien el poder de perseguir de forma continuada sus visiones, aunque no dispongan todavía de todos los detalles acerca de cómo alcanzarlas.

Si desarrollas la absoluta sensación de certidumbre que aportan las creencias poderosas, puedes conseguir virtualmente cualquier cosa que te propongas, incluyendo aquellas que los demás consideran como imposibles.

“Toda verdad sólo encuentra una existencia efectiva e innegable en la imaginación de los hombres. La imaginación, y no la invención, es el maestro supremo del arte, así como de la vida.” JOSEPH CONRAD.

Algunas personas empiezan a creer que las cosas son irremediables, que son impotentes o no tienen valor, o que de todos modos perderán, sin que importe lo que hagan.





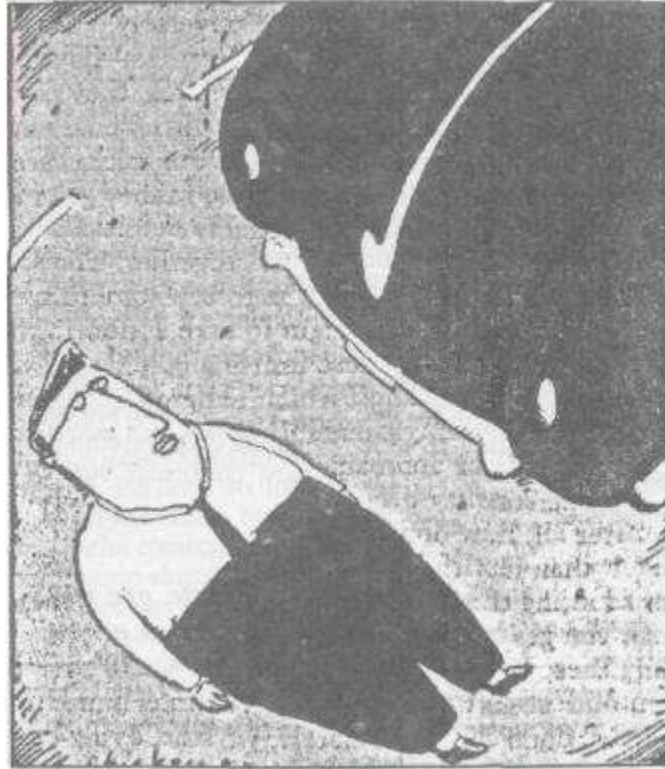
Se trata de una serie de creencias que jamás debemos tolerar, si es que queremos esperar éxito y logros en nuestras vidas. Esas creencias nos privan de nuestro poder personal y destruyen nuestra habilidad para actuar.

Hace ocho años, cuando había alcanzado el fondo del pozo y no creía que las cosas cambiaran alguna vez, pensé que mi problema era permanente. Eso fue lo más cerca que estuve de experimentar la muerte emocional.

Aprendí a vincular tanto dolor a sostener esa creencia que finalmente fui capaz de destruirla y jamás la he tolerado desde entonces.

Tiene que ser capaz de creer: «Esto también pasará», sin que importe lo que le suceda en la vida, y saber que, si continúa insistiendo, encontrará un camino.





Cargado con una baja autoimagen,
Bob acepta un trabajo como «resalto de tráfico».

«Bueno, sólo se trata de un pequeño desafío a mi pauta de alimentación», y no como: «Yo soy el problema. Mi vida está destruida porque como demasiado».

Por el contrario, los pesimistas (los que tienen incapacidad adquirida) han desarrollado la creencia de que, como han fracasado en el ámbito de la vida, son un fracaso.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Creen que, como tienen problemas financieros, toda su vida está destruida, que nadie cuidará de sus hijos, que sus esposas les abandonarán, etcétera.

Si no vemos un fracaso como un desafío para modificar nuestra actitud, sino más bien como un problema con nosotros mismos, como un defecto de nuestra personalidad, nos sentiremos inmediatamente abrumados.

Recuerde que, mientras crea algo, su cerebro actúa como un piloto automático, filtrando cada información procedente del medio ambiente, y buscando referencias para confirmar su creencia, al margen de cuál sea ésta.

“Es la mente la que hace el bien o el mal, la que hace desgraciado o feliz, rico o pobre.” EDMUND SPENCER.





CÓMO CAMBIAR UNA CREENCIA.

Todos los progresos personales empiezan con un cambio en las creencias. Así pues, ¿cómo cambiamos? La forma más efectiva consiste en conseguir que el cerebro asocie un fuerte dolor con la antigua creencia.

Debe sentir, en lo más profundo de sus entrañas, que esa creencia no sólo le ha costado dolor en el pasado, sino que también se lo está produciendo en el presente y que, en último término, no le producirá más que dolor en el futuro.

Después, debe asociar un tremendo placer a la idea de adoptar una nueva creencia que le capacite más. Ésa es la pauta básica que todos experimentamos una y otra vez al crear cambios en nuestras vidas.

No debemos olvidar nunca que todo aquello que hacemos lo hacemos por una necesidad de evitar el dolor, o por un deseo de obtener placer, y que, si asociamos suficiente dolor a algo, cambiaremos. La única





razón por la que tenemos una creencia sobre algo es porque vinculamos un fuerte dolor a no creerlo así.

En segundo lugar, cree la duda. Si es usted realmente honrado consigo mismo, ¿verdad que hace años defendía a capa y espada algunas creencias que ahora le costaría admitir? ¿Qué ocurrió? Algo le hizo dudar: quizá fuera una nueva experiencia, o un ejemplo contrario a su creencia pasada.

Hemos obtenido nuevas experiencias que nos han inducido a interrogarnos, que han interrumpido nuestras pautas de certidumbre y que han empezado a sacudir nuestras patas de referencia.

Si las sometemos a escrutinio, podemos descubrir que aquello que habíamos estado creyendo ciegamente durante años se basa quizás en una serie de falsas presuposiciones.





Si cuestiona algo con la suficiente frecuencia, terminará por dudar de ello. Y en eso se incluyen cosas en las que cree usted de forma absoluta, «más allá de toda sombra de duda».

Nuestras creencias tienen diferentes niveles de certidumbre e intensidad emocional, y es importante saber cuál es su verdadera intensidad. De hecho, he clasificado las creencias en tres categorías: opiniones, creencias y convicciones.

- Una opinión es algo de lo que nos sentimos relativamente seguros, pero esa certidumbre sólo es temporal porque puede cambiarse con facilidad.
- Las personas con creencias tienen un nivel de certidumbre tan fuerte que a menudo se cierran a cualquier nueva información. Pero, si se establece una buena comunicación con ellas, es posible interrumpir su pauta de cerrazón, y conseguir que cuestionen sus referencias para que empiecen a permitir la absorción de nuevos datos.





- Una convicción, sin embargo, eclipsa a una creencia, debido sobre todo a la intensidad emocional que se vincula a una idea. Una persona que sostiene una convicción no sólo se siente segura de ella, sino que incluso se enoja si se la cuestiona. Esa persona no está dispuesta a cuestionarse sus referencias, ni siquiera por un momento; son totalmente resistentes a nueva información, llegando a menudo al punto de la obsesión.

06/05/2020 Página 63

Claro que la convicción ferviente no es propiedad exclusiva de los fanáticos. También pertenece a cualquiera que posea un grado lo bastante elevado de compromiso y dedicación a una idea, principio o causa.

¿Cuál es la diferencia? Sin lugar a dudas, se encuentra en las acciones que se está dispuesto a emprender. De hecho, alguien con una convicción se muestra tan apasionado sobre su creencia que está dispuesto incluso a arriesgarse a ser rechazado, o hacer el ridículo en interés de su convicción.





Si tuviera que cambiar esta creencia, entonces estaría renunciando a toda mi identidad, a todo lo que he defendido en la vida durante años». Así pues, sostener la convicción se convierte en un aspecto crucial para la supervivencia de la persona. Y eso puede ser peligroso porque entonces no se está dispuesto a contemplar o considerar siquiera la posibilidad de que nuestras creencias sean inexactas.

A veces, puede resultar más apropiado tener una creencia sobre algo antes que una convicción. [Descuento Hiperbólico]

Desde una óptica positiva, las convicciones pueden darnos poder porque nos impulsan a actuar (gracias a la pasión que nos inspiran).

«las creencias son como posesiones y las convicciones serían como posesiones más valiosas que permiten a un individuo trabajar tan apasionadamente hacia la realización individual o a gran escala de objetivos, proyectos, deseos y aspiraciones «





La convicción tiene el poder para impulsarnos a la acción, de empujarnos a través de toda clase de obstáculos.

¿Cómo puede crearse una convicción?

- 1) Empiece con la creencia básica.
- 2) Refuerce su creencia, añadiéndole referencias nuevas y más poderosas. Por ejemplo, supongamos que ha decidido no volver a comer carne nunca más. Para fortalecer su resolución, hable con personas que han elegido un estilo de vida vegetariano: ¿qué razones las impulsaron a cambiar su dieta, y cuáles han sido las consecuencias para su salud y para otros ámbitos de sus vidas? Además, empiece a estudiar el impacto fisiológico que tiene la proteína animal. Cuantas más referencias desarrolle, y cuanto más emocionales sean éstas, tanto más fuerte será su convicción.
- 3) Encuentre un acontecimiento desencadenante, u ocúpese de crearlo usted mismo. Asíelo por completo, preguntándose: «¿Qué me costará si no lo hago?» Hágase preguntas capaces de crear intensidad emocional.





4) Finalmente, emprenda la acción. Cada acción que tome fortalecerá su compromiso y elevará el nivel de su intensidad emocional y de su convicción.

Usar la prueba social es una forma de limitar su vida, de hacer que transcurra igual que la de los demás. Algunas de las pruebas sociales más fuertes que usa la gente es la información que obtienen de los «expertos». Pero ¿tienen siempre razón los expertos? ¿Cuál es la lección? Que no resulta aconsejable confiar ciegamente en los expertos.

«¿Lo ves? El Sol se ha movido a través del cielo. Evidentemente, la Tierra es el centro del universo». Pero en 1543 Copérnico desarrolló el primer modelo exacto de nuestro sistema solar. Él, al igual que hicieron otros gigantes a través de los tiempos, tuvo el valor de desafiar la «sabiduría» de los expertos, y finalmente la verdad de sus teorías obtuvo la aceptación del público en general, aunque eso no ocurrió mientras vivía.





EL DOLOR ES LA HERRAMIENTA DEFINITIVA PARA DESPLAZAR UNA CREENCIA.

Es vital examinar nuestras creencias y sus consecuencias para asegurarnos de que nos capacitan. ¿Cómo sabe usted qué creencias adoptar? La respuesta consiste en encontrar a alguien que esté produciendo los resultados que quiere usted alcanzar en su vida.

Esas personas son los modelos de rol capaces de darle algunas de las respuestas que busca. Invariablemente, detrás de toda persona de éxito hallará una serie específica de creencias que les dan poder.

IMITAR LAS CREENCIAS DE LOS GANADORES.

La forma de expandir nuestras vidas consiste en tomar como modelo las vidas de aquellas personas que ya han tenido éxito. Es algo poderoso, divertido, y esas personas existen a nuestro alrededor.





Sólo es una cuestión de hacer preguntas: «¿Qué cree que le hace diferente? ¿Cuáles son las creencias que le separan de los demás?»

Según afirmó el filósofo alemán Arthur Schopenhauer, toda verdad pasa por tres fases:

Primero, se la ridiculiza.

Segundo, se le plantea una oposición violenta.

Finalmente, se la acepta como evidente en sí misma.

W. Edwards Deming. En 1950, este famoso experto en control de calidad fue llevado a Japón por el general MacArthur, que se sentía frustrado con la base industrial japonesa, arrasada por la guerra, y que ni siquiera podía estar seguro de terminar una conversación telefónica.

A petición de la Unión de Científicos e Ingenieros Japoneses, Deming empezó a entrenarles en sus principios de control total de calidad. Al enterarse de esto, ¿piensa usted inmediatamente en el control de la calidad de un producto físico? Nada más lejos de la realidad.





Deming enseñó a los japoneses catorce principios y una creencia básica esencial que se han constituido en el fundamento de toda gran Corporación multinacional japonesa hasta nuestros días.

La creencia esencial es, sencillamente, la siguiente: un compromiso constante, ilimitado, para aumentar permanentemente la calidad de sus productos en cada uno de los aspectos de su negocio, y en cada día de trabajo, les daría el poder para dominar los mercados mundiales. Deming enseñó que la calidad no era simplemente una cuestión de alcanzar un cierto nivel, sino más bien un proceso vivo, que casi respira por sí mismo, de mejora ilimitada.

Si los japoneses vivían de acuerdo con los principios que él enseñaba, les prometió que al cabo de cinco años inundarían el mundo con productos de calidad, y que al cabo de una o, dos décadas se convertirían en una de las potencias económicas dominantes en todo el mundo.





«¿Cómo podemos aumentar la calidad de lo que estamos haciendo, y hacerlo de tal modo que la calidad no nos cueste más a largo plazo?».

La calidad siempre cuesta menos.

Deming: estadounidense padre del milagro japonés.

A veces, tratamos los síntomas de un problema al mismo tiempo que alimentamos su causa. Tenemos que llevar cuidado acerca de cómo interpretamos los resultados.

Las creencias que tenemos en los negocios y en la vida controlan todas nuestras decisiones y, en consecuencia, nuestro futuro. Una de las creencias globales más importantes que podemos adoptar es la de que para tener éxito y ser feliz tenemos que estar mejorando constantemente la calidad de nuestras vidas, creciendo Y expandiéndonos constantemente.





Kaizen Significa, literalmente, «mejora constante»

Mi propio compromiso con la mejora constante, con la elevación permanente de mis propios criterios de calidad de vida es lo que me ha mantenido feliz y con éxito. Me di cuenta de que todos nosotros necesitamos una palabra de la mejora constante e ilimitada (mejora constante e interminable).

CANI, por Constant And Never-ending Improvement (mejora constante e interminable)

La esencia de CANI es una mejora gradual, incluso minúscula, y continua, capaz de esculpir a largo plazo una verdadera obra maestra de proporciones colosales.

Yo no me siento preocupado por mantener la calidad de mi vida, porque cada día trabajo para mejorarla. Me esfuerzo constantemente por aprender, por establecer distinciones nuevas y cada vez más poderosas



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



sobre las formas de añadir valor a las vidas de otras personas. Eso me proporciona una sensación de certidumbre de que siempre puedo aprender, expandirme y crecer.

El propósito de CANI consiste en descubrir los problemas y manejarlos antes de que se transformen en crisis. Así, la mejor forma de matar a un monstruo es hacerlo cuando todavía es pequeño.

Pregúntese todos los días antes de dormir:

¿Qué he aprendido hoy?

¿En qué he contribuido o qué he mejorado?

¿De qué he disfrutado?

Si cada día que pasa mejora constantemente su habilidad para disfrutar de su vida, la experimentará a un nivel de riqueza en el que la mayoría de la gente jamás ha soñado.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



11/05/2020 Página 71

LAS MEJORAS PEQUEÑAS SON CONCEBIBLES
Y PUEDEN ALCANZARSE.

Recuerde que la clave para el éxito consiste en desarrollar una sensación de certidumbre, la clase de creencia que le permite expandirse como persona y emprender las acciones necesarias para engrandecer su propia vida y las de aquellos que le rodean.

«Siempre hay una forma de darle la vuelta a las cosas si me comprometo». Al leer la lista, pensé: «Ésta es una creencia que hay que fortalecer y convertir en una convicción».

Sacuda esas patas de certidumbre de debajo de sus creencias limitadoras haciéndose alguna de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo es de ridícula o absurda esta creencia?
2. La persona de la que aprendí esta creencia; ¿valdría la pena imitarla en este ámbito en particular?



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



3. ¿Qué me costará emocionalmente el no desprenderme de esta creencia?
4. ¿Cuál será el coste para mis relaciones si no me desprendo de esta creencia?
5. ¿Cuál será el coste físico si no me desprendo de esta creencia?
6. ¿Cuál será el coste financiero si no me desprendo de esta creencia?
7. ¿Cuál será el coste para mi familia y mis seres queridos si no me desprendo de esta creencia?

Tome conciencia, crea y confíe en que, si cambia el significado de cualquier acontecimiento en su mente, cambiará de inmediato la forma en que se siente y lo que hace, lo que le conducirá a un cambio de sus acciones y, de ese modo, transformará su destino.

Cambiar el significado de algo cambiará también las decisiones que tomes. Recuerda que no hay nada en la vida que tenga ningún significado, excepto el que tú mismo quieras darle.





EL LIDERAZGO y EL PODER DE LA CREENCIA.

Los tres principios organizativos de los que hablé al principio de este libro: les impulsa a progresar hacia un criterio más alto, les ayuda a adoptar creencias nuevas y más poderosas que les permitan progresar más allá de sus viejas limitaciones, y apoya todo eso con habilidades y estrategias específicas necesarias para el éxito a lo largo de toda la vida.

La sociedad puede predecir tu destino, pero tú puedes determinarlo.

Revisemos lo que hemos aprendido hasta el momento. Tenemos claro que dentro de nosotros existe un poder que necesita ser despertado. Ese poder empieza con la capacidad para tomar decisiones conscientes que configuren nuestro propio destino.

Pero hay una creencia esencial que debemos explorar y resolver, y esa creencia se encuentra en su respuesta a la pregunta...





___5___

¿Puede producirse el cambio en un instante?

“Atención, te mostraré un misterio: no todos dormiremos, pero todos cambiaremos en un instante, en un abrir y cerrar de ojos...”

Primera de CORINTIOS, 15,51.

Así pues, aprendí a desarrollar mi profesión de cambiar a la gente, basándome en dos principios: la tecnología y el desafío.

No obstante, a medida que pude ir obteniendo resultados ante sus propios ojos, conseguí atraer no sólo su atención y su interés, sino también su buena voluntad para aplicar aquello de lo que estaba hablando en sus propias vidas.

Por qué piensa la mayoría de la gente que el cambio cuesta tanto tiempo? Una razón evidente es porque la mayoría lo ha intentado una y otra vez, mediante la fuerza de voluntad, y ha fracasado.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



En consecuencia, llegaron a suponer que los cambios importantes tardan mucho tiempo en producirse, y son muy difíciles de conseguir. En realidad, eso sólo es difícil porque la mayoría de nosotros no sabemos cómo cambiar.

No dispone de una estrategia efectiva. La fuerza de voluntad, por sí misma, no es suficiente, sobre todo si queremos lograr un cambio perdurable.

Para la mayoría de nosotros, el cambio repentino significa que nunca se tuvo un verdadero problema. Si uno puede cambiar con tanta facilidad, ¿por qué no cambió hace una semana, hace un mes, o un año, y dejó de quejarse?

Finalmente, los psiquiatras y psicólogos dejaron de atacarme y terminaron por interesarse en aprender mis técnicas para utilizarlas con sus propios pacientes.





Al mismo tiempo, mis actitudes cambiaron y alcancé un mayor equilibrio. Pero jamás perdí mi pasión por ayudar a tantas personas como pudiera.

¿Acaso mi ego había crecido por encima de mi verdadero nivel de capacidad y habilidad? Poco a poco, empecé a plantearme mejores preguntas:

¿Qué podía aprender de esta situación? ¿Qué estaba sucediendo realmente? « ¿Qué ocurrió después de que trabajáramos juntos ?»

Si las cosas no funcionaban bien, podían echarle la culpa a otro, lo que era muy cómodo para ellos. No tenían ninguna responsabilidad y, en consecuencia, no sufrían dolor si no progresaban en su nuevo comportamiento.

Para alcanzar éxito en la creación de un cambio duradero. Una vez que hayamos efectuado el cambio, debemos reforzarlo inmediatamente. Luego, tenemos que condicionar nuestros sistemas nerviosos para alcanzar el éxito no sólo una vez, sino de forma consistente.





Recuerde que lo que determina nuestras emociones y comportamientos son los sentimientos que condicionan nuestro sistema nervioso.

“Las cosas no cambian; somos nosotros los que cambiamos.”

HENRY DAVID THOREAU

11/05/2020 Página 81

Para crear un cambio con rapidez, la primera creencia que debemos tener es que podemos cambiar ahora.

Usted y yo sabemos que cuando la gente cambia, lo hace en un momento, ¿verdad? Hay un instante en el que se produce el cambio.

Si vamos a crear un cambio perdurable, quiere decir que nosotros somos responsables, y nadie más, de nuestro propio cambio. De hecho, hay tres creencias específicas acerca de la responsabilidad que debemos tener para crear un cambio perdurable:



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



1. Primero, tenemos que creer: «Algo tiene que cambiar». No que «debería», o que «podría» cambiar, sino que tiene que cambiar absolutamente.
2. Segundo, no sólo tenemos que creer que las cosas tienen que cambiar, sino que tenemos que creer: «Tengo que cambiarlo». Tenemos que vernos como la fuente del cambio. En caso contrario, siempre andaremos buscando a alguien que efectúe el cambio por nosotros, y siempre encontraremos a alguien a quien echarle la culpa si no funciona.
3. Tercero, tenemos que creer: «Puedo cambiarlo». Sin creerlo así, resulta imposible cambiar, tal y como hemos visto en el capítulo anterior; en tal caso, no tenemos la menor posibilidad de llevar adelante nuestros deseos.





¿Cómo crear un cambio perdurable?

Reconocer: «Algo tiene que cambiar»

Compromiso: «Tengo que cambiarlo».

Responsabilidad: «Puedo cambiarlo».

Pero, en último término, tú tienes que ser la fuente de su propio cambio.

EL PODER DE SU CEREBRO

Cada uno de nosotros tiene a su disposición la computadora más increíble que pueda existir en el planeta, pero, desgraciadamente, nadie nos ha proporcionado un manual para su uso.

La mayoría de nosotros no tiene ni la menor idea de cómo funciona el cerebro, así que intentamos pensar en la forma de cambiar cuando, en realidad, nuestro comportamiento se encuentra enraizado en nuestro sistema nervioso, en forma de conexiones físicas (conexiones neurales), o, como yo las denomino, neuroasociaciones.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



LA NEUROCIENCIA

SU BILLETE PARA EL CAMBIO DURADERO.

Los neurocientíficos se dedican a estudiar cómo se producen las neuroasociaciones, y han descubierto que las neuronas están enviando constantemente mensajes electro químicos de un lado a otro, a través de los caminos neurales, esta comunicación se produce al mismo tiempo, de modo que cada idea o recuerdo se mueve a lo largo de su propio camino, mientras que miles de millones de otros impulsos viajan en direcciones individuales. Esta disposición nos permite pasar mentalmente del recuerdo del olor de los pinos de un bosque después de la lluvia, a la melodía de nuestra obra musical favorita de Broadway, a los planes dolorosamente detallados de una velada con la persona querida, o al tamaño y la textura exquisita del dedo gordo de un niño recién nacido.

Este complejo sistema no sólo nos permite disfrutar de la belleza de nuestro mundo, sino que también nos ayuda a sobrevivir en él. Cada vez que experimentamos una cantidad significativa de dolor o placer, nuestro cerebro busca la causa y la registra en el sistema nervioso, para





permitirnos así tomar mejores decisiones respecto a qué hacer en el futuro.

“Para la mente obtusa, toda la naturaleza es plomiza. Para la mente iluminada, el mundo entero arde y destella con luz.”

RALPH W ALDO EMERSON.

Cuando hacemos algo por primera vez creamos una conexión física, un diminuto hilillo neural que en el futuro nos permitirá volver a acceder a esa emoción o comportamiento. Imagínese del siguiente modo: cada vez que repetimos el comportamiento, la conexión se fortalece. Añadimos otro hilillo a nuestra conexión neural. Con las repeticiones y la intensidad emocional suficientes, podemos añadir al mismo tiempo muchos hilillos,

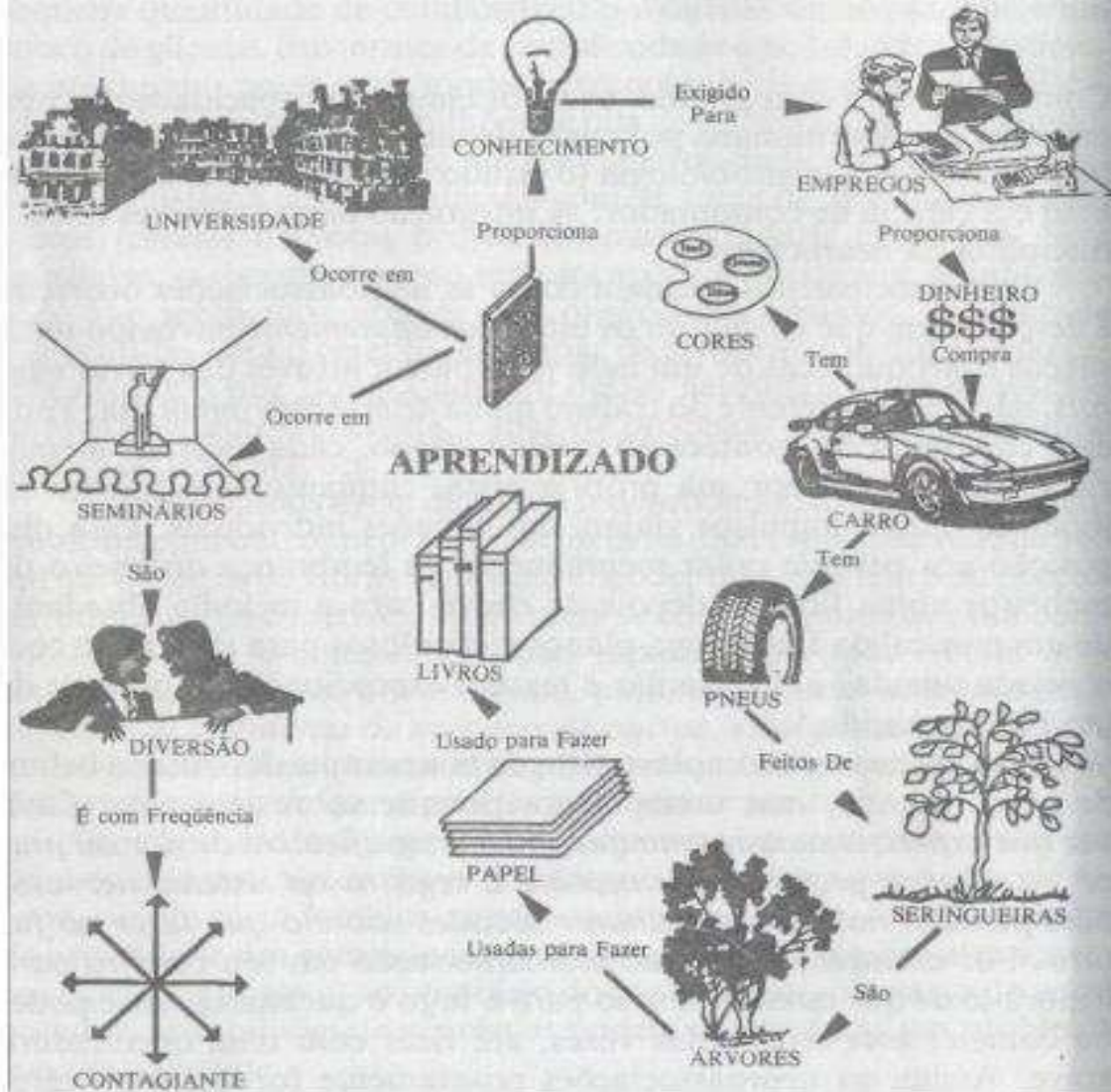
En otras palabras, esa conexión se convierte en lo que ya he etiquetado como «superautopista» neural, y que nos lleva a lo largo de una ruta automática consistente de comportamiento.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Una Compleja red de Pensamiento





13/05/2020 página 86

Nuestras neuroasociaciones son una herramienta de supervivencia y se hallan firmemente instaladas en nuestros sistemas nerviosos como conexiones físicas antes que como «recuerdos» intangibles.

No sólo tenía usted un «hábito», sin que había creado una red de fuertes neuroasociaciones en su sistema nervioso.

Debemos recordar también que, si no usa usted su pasión, ésta va a disminuir. Recuerde: el valor que no se usa, disminuye; el compromiso que no se ejerce, se desvanece; el amor que no se comparte, se disipa.

“No es suficiente con tener una buena mente; lo principal es usarla bien.” RENÉ DESCARTES.

UNA FUENTE DE AUTOSABOTAJE

En nuestra cultura, la gente tiene asociaciones increíblemente mezcladas con respecto a la riqueza. No cabe la menor duda de que la

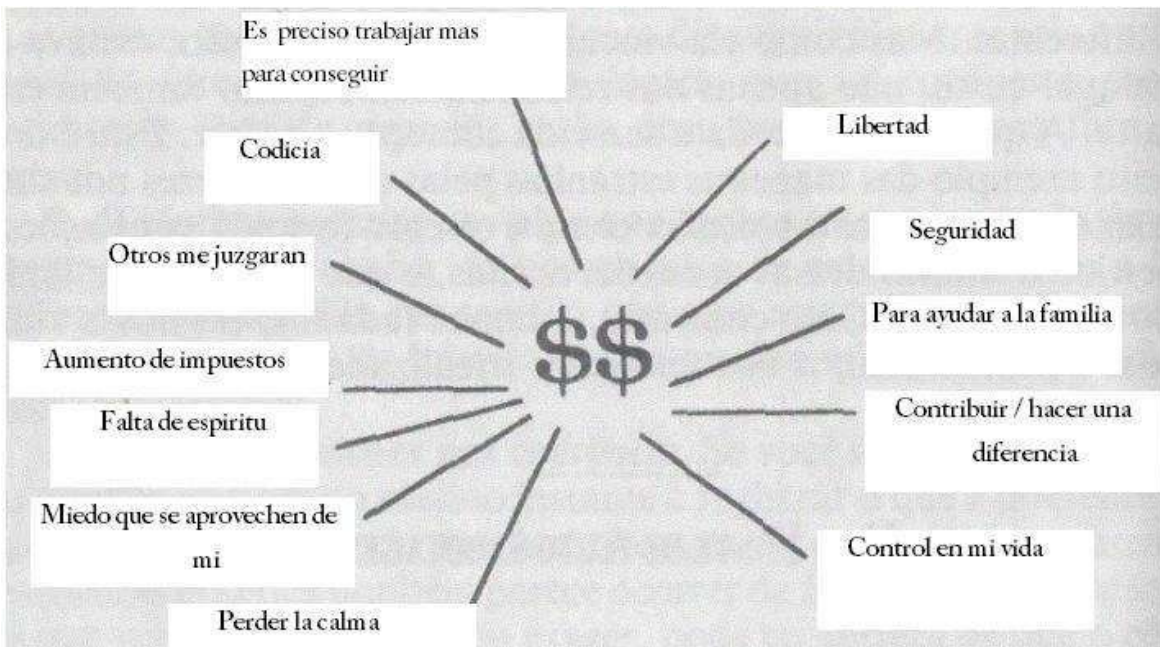


[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



gente desea tener dinero. Cree que eso le proporcionará mayor libertad, más seguridad, una oportunidad de contribuir, de viajar, aprender, expandirse, de marcar una diferencia.

Pero, al mismo tiempo, la mayoría de la gente nunca llega a superar un determinado nivel económico porque en lo más profundo de sí mismos asocian el tener demasiado dinero con muchas cosas negativas. Lo asocian con la aidez, con el ser juzgados por los demás, con la tensión, la inmoralidad y la falta de espiritualidad.





Es posible que tenga asociaciones más agradables que dolorosas con respecto al dinero, pero, si una sola de las asociaciones negativas fuera muy intensa, esa falsa neuroasociación es capaz de eliminar su capacidad para tener éxito financiero.

LA BARRERA DOLOR-DOLOR

¿Qué sucede cuando llega a un punto en el que tiene la sensación de que va a experimentar dolor independientemente de lo que haga? A esa situación la denomino «barrera dolor-dolor».

Empecemos por aprender...



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



___6___

Cómo cambiarlo todo en su vida:

La ciencia del condicionamiento neuroasociativo

“El principio de un hábito es como un hilillo invisible, que reforzamos cada vez que repetimos el acto, añadiéndole otro filamento, hasta que se convierte en un gran cable que nos ata irremisiblemente, en pensamiento y obra.” ORISON SWETI MARDEN

Estos seis pasos del NAC le mostrarán cómo crear una autopista directa para salir del dolor y entrar en el placer, sin desviaciones limitadoras.

Los pasos son:

Paso maestro 1:

Decida lo que desea realmente

Y Qué le impide tenerlo ahora

Tenemos que recordar que conseguimos aquello sobre lo que enfocamos la atención. Si seguimos enfocando la atención sobre lo que no queremos, tendremos más de eso mismo.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



El primer paso para crear cualquier cambio consiste en decidir qué desea usted, para que así tenga algo hacia lo que dirigirse. Cuanto más específico pueda ser en cuanto a lo que desea, tanto mayor será la claridad que tendrá, y de más poder dispondrá para lograr lo que quiere y más rápidamente.

Paso maestro 2:

Logre apalancamiento:

Asocie un fuerte dolor a no cambiar ahora y un gran placer a la experiencia de cambiar ¡ahora!

Si deseamos crear el cambio, debemos darnos cuenta de que no se trata de una cuestión de si puedo hacerlo o no, sino más bien de si lo haré.

«Ya está bien; no puedo pasarme ni un día más, ni un solo momento más viviendo o sintiendo de este modo».



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Ha experimentado eso alguna vez en una relación personal, por ejemplo? Estaba usted ahí, era algo doloroso, no se sentía nada feliz y, a pesar de todo, seguía donde estaba.

¿Por qué? Racionalizaba diciéndose que las cosas mejorarían, sin hacer nada para mejorarlas. Si experimentaba tanto dolor, ¿por qué no se marchaba? Porque, aunque se sintiera desgraciado, su temor a lo desconocido era una fuerza motivadora mucho más poderosa.

El apalancamiento es absolutamente crucial para crear cualquier cambio, para liberarse de las cargas de comportamiento como fumar, beber, comer en exceso, maldecir o seguir pautas emocionales como sentirse deprimido, preocupado, temeroso o inadecuado, cualquier cosa.

Empezaba cada sesión diciendo que no podía trabajar con nadie que no se comprometiera a cambiar ahora.





Contando con esta clase de apalancamiento, crear el cambio se convirtió en una cuestión casi natural. Parafraseando al filósofo Nietzsche: Aquel que tiene un porqué lo bastante fuerte, puede soportar casi cualquier cómo». He descubierto que el 20 por ciento de cualquier cambio consiste en saber el cómo; pero el 80 por ciento restante consiste en saber el porqué.

Si acumulamos una serie de razones lo bastante fuertes para cambiar, podemos hacer en un minuto algo que no habíamos logrado hacer en años.

“Dadme una palanca lo bastante larga y un punto de apoyo lo bastante fuerte, y moveré el mundo con una sola mano.” ARQUIMEDES

El mayor apalancamiento que puede crear para sí mismo es el dolor que procede de su propio interior, no del exterior. Saber que no ha logrado vivir de acuerdo con sus propios criterios constituye el dolor definitivo.





Una de las fuerzas más poderosas de la personalidad humana es el impulso de preservar la integridad de la propia identidad.

Si desea usted ayudar a alguien, no conseguirá esta clase de apalancamiento haciéndole ver lo equivocado que está o señalando lo inconsistente que es, sino más bien planteándole preguntas que le induzcan a darse cuenta de sus propias inconsistencias por sí mismo. Ésa es una palanca mucho más poderosa que atacar a alguien.

Si sólo trata de ejercer presión externa, empujarán contra ella; pero la presión interna resulta casi imposible de resistir.

Afrontémoslo: el animal humano responde a la presión.

Debemos usar el dolor que vaya más allá de nuestro umbral de tolerancia y que la idea del cambio nos sea atractiva y agradable.





14/05/2020 página 94

« ¿Qué me costará si no cambio?» La mayoría de nosotros nos ocupamos demasiado de calcular el precio del cambio. Pero ¿cuál es el precio por no cambiar? «En último término, ¿qué me perderé en mi vida si no hago el cambio?

¿Qué me está costando ya mental, emocional, física, financiera, espiritualmente?» Consiga que el dolor de no cambiar sea para usted tan real, tan intenso, tan inmediato que no pueda seguir posponiendo la acción por más tiempo.

Imagínese con todo detalle gráfico cuánto impactará negativamente su fracaso para cambiar sobre las personas que sean más importantes para usted.

«Si cambio, ¿cómo me ayudará eso a sentirme con respecto a mí mismo? ¿Qué clase de impulso podría crear si cambiara esto en mi



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



vida? ¿Qué otras cosas podría conseguir si realmente efectuara este cambio hoy mismo?

¿Cómo se sentirían mi familia y mis amigos? ¿Cuánto más feliz sería yo ahora?»

Paso maestro 3:

Interrumpa la pauta limitadora.

Lo que

Lo que tiene que hacer es reorganizar sus caminos neurales, para que le guíen de la forma adecuada en la dirección que desea, en lugar de en la dirección de sus frustraciones y temores.

Si usted y yo siguiéramos la misma y vieja pauta, siempre obtendríamos los mismos y viejos resultados. Los discos repiten una y otra vez los mismos sonidos debido al surco continuo en el que se halla registrado el sonido.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Interrumpir la pauta del comportamiento o la emoción limitadora de alguien puede cambiar por completo su vida, porque a veces también crea apalancamiento para otras cosas, y con estos dos únicos pasos puede usted cambiarlo virtualmente todo.

A veces, la gente desea crear un cambio porque un comportamiento o pauta emocional les produce dolor. Pero también pueden obtener beneficios de aquello mismo que tratan de cambiar.

Dice que quiere cambiar, pero a menudo cree de forma subconsciente que mantener el antiguo comportamiento o pauta emocional le proporciona algo que no podría obtener de otro modo.

«Energía: el combustible de la excelencia».

Una de las mejores formas de interrumpir la pauta de alguien consiste en hacer cosas que no se esperan, cosas que sean radicalmente diferentes a lo que hubieran podido experimentar antes.





CÓMO ROMPER PAUTAS LIMITADORAS DE SENTIMIENTO Y ACCIÓN.

¿Cómo quiere llegar a sentirse? ¿Por qué quiere sentirse de ese modo?

Lo que le ha impedido hacerlo son las sensaciones que había vinculado con esta situación concreta.

¿No sería maravilloso que pudiera sentirse bien acerca de ello? Y ahora, obtenga algo de apalancamiento sobre sí mismo. Si no cambia su forma de sentirse en esta situación, ¿cómo va a seguir sintiéndose?

LA PAUTA DE LA DISEMINACIÓN

Dispone de apalancamiento suficiente; ahora, disemine los sentimientos limitadores, hasta que ya no se le ocurran más.

Después de leer esto, dé los siguientes pasos:

1) Imagínese la situación que le está molestando tanto, como si se tratara de una película. No se sienta enojado por ello, y límitese a observarla una sola vez, fijándose en todo lo ocurrido.





2) Tome la misma experiencia y transfórmela en una serie de dibujos animados. Siéntese en un sillón con una amplia y tonta sonrisa en el rostro, respirando plenamente, y recorra la imagen hacia atrás con toda la rapidez que sea capaz para ver lo ocurrido a la inversa. Si alguien le dice algo, déjele que se trague sus palabras. Deje que la película corra hacia atrás con toda rapidez, y luego vuelva a recorrerla hacia adelante con mayor rapidez aún. Ahora, cambie los colores de las imágenes, de modo que los rostros de todos los implicados muestren los colores del arco iris. Si hay alguien que le enoje en particular, hágale aparecer con las orejas muy grandes, como Mickey Mouse, o que le crezca la nariz como a Pinocho.

Haga eso mismo por lo menos una docena de veces, hacia atrás y hacia adelante, a los lados, rayando el disco de sus imágenes a una tremenda velocidad y con buen humor. Al hacerlo, reproduzca alguna música en su mente. Quizá sea su canción favorita o alguna música de una película de dibujos animados. Vincule esos extraños sonidos con la vieja imagen que solía perturbarle. Eso cambiará definitivamente las sensaciones. La clave de todo este proceso es la velocidad a la que





pueda «rebobinar» las imágenes y el nivel de humor y exageración que vincule a ellas.

3) Ahora piense en la situación que le estaba molestando, y observe cómo se siente. Si lo ha hecho con efectividad, habrá roto fácilmente la pauta tantas veces que le resultará difícil e incluso imposible regresar a aquellos sentimientos negativos. Eso puede hacerlo hasta con aquellas cosas que le hayan estado fastidiando durante años.

Paso maestro 4:

Crear una alternativa nueva: Y capacitadora

Sus pautas neurológicas están diseñadas para ayudarlo a alejarse del dolor y acercarse al placer. Esas pautas se hallan bien establecidas, y aunque puedan tener efectos colaterales negativos, si ha aprendido que un hábito puede alejarle del dolor, volverá a él una y otra vez, puesto que no ha descubierto ninguna forma mejor de lograr los sentimientos que desea experimentar de nuevo.

15/05/2020 Página 100



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Con qué puede usted sustituir la preocupación? ¿Qué le parece una acción a gran escala siguiendo un plan diseñado por usted mismo para alcanzar sus objetivos?

La depresión puede sustituirse enfocando la atención sobre cómo ayudar a otros que tengan necesidad.

Encuentre a personas que hayan logrado efectuar cambios duraderos; le garantizo que esas personas sí han encontrado alternativas para sustituir el viejo comportamiento.

Sucede a menudo que, si rompemos lo suficiente las viejas pautas, nuestros cerebros buscarán automáticamente una pauta sustitutiva para proporcionarnos la sensación que deseamos.

El tercer grupo sustituyó su adicción con una nueva alternativa, algo que les proporcionaba las sensaciones que habían estado buscando en un principio, o quizás algo que les hacía sentirse incluso mejor. Muchas de



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



estas personas encontraron relaciones satisfactorias, iluminación espiritual, una carrera a la que pudieron entregarse apasionadamente. Como resultado de ello, muchos nunca regresaron a los viejos hábitos de la droga, y la mayoría se mantuvo alejada de ella durante un período medio de ocho años antes de que se produjera alguna recaída.

Paso maestro 5:

Condicionar la nueva pauta hasta que sea consistente.

La forma más sencilla de condicionar algo consiste en practicarlo una y otra vez hasta que se abra un camino neurológico.

Si practica la nueva alternativa capacitadora una y otra vez, y lo hace con una tremenda intensidad emocional, se grabará un camino, y con mayor repetición y emoción, éste se convertirá en autopista hacia su nueva manera de alcanzar resultados, hasta llegar a formar parte de su comportamiento habitual.

Establezca una serie de objetivos a corto plazo, y cada vez que alcance uno de ellos ofrézcase una recompensa de inmediato. Si se ha sentido





deprimido o preocupado, cada vez que emprenda una acción, en lugar de seguir deprimiéndose o preocupándose, o cada vez que le sonría a alguien que le pregunte cómo se encuentra y diga: «Estupendamente», ofréczcase una recompensa por haber empezado a introducir los cambios necesarios mediante los que asegurar su éxito a largo plazo.

“No hay nada que el entrenamiento no pueda conseguir. Nada está fuera de su alcance. Puede transformar la mala moral en buena; destruir los malos principios y recrear otros buenos; puede elevar a los hombres al rango de ángeles.” MARK TWAIN.

LA LEY DEL REFORZAMIENTO

Cualquier pauta de emoción o comportamiento que se vea reforzada continuamente, se convertirá en una respuesta automática y condicionada. Cualquier cosa que no logremos reforzar terminará por disiparse.

El reforzamiento positivo, consistente en ofrecernos una recompensa cada vez que produzcamos el comportamiento deseado. Esa





recompensa puede consistir en una alabanza, un regalo, una nueva libertad, etcétera.

El reforzamiento consiste en responder a un comportamiento inmediatamente después de que éste se produzca, mientras que el castigo y la recompensa pueden producirse bastante después.

LA SINCRONIZACIÓN LO ES TODO

La sincronización adecuada es absolutamente imprescindible para lograr un condicionamiento efectivo. Si un entrenador grita « ¡Estupendo!» cuando el equipo de baloncesto ejecuta de modo perfecto una jugada ensayada, ejerce sobre los jugadores un mayor impacto que si espera a decirlo más tarde, en los vestuarios. ¿Por qué? Porque siempre queremos vincular las sensaciones de reforzamiento con la pauta de lo que está ocurriendo.

Si realmente quiere que alguien le llame por teléfono, necesita responder de forma encantadora cada vez que lo haga. Si le dice lo mucho que le ha echado de menos, ¿cree que esa persona se sentirá





más inclinada a llamarle de nuevo? Recuerde que hay que vincular placer a cualquier comportamiento que desee que alguien repita.

Utilizar el temor al castigo como su motivador principal. Puede que eso funcione a corto plazo, pero no a la larga. Tarde o temprano, las empresas se ven enfrentadas al mismo problema que se produjo en la Europa Oriental: la gente vive sumida en el temor sólo hasta que se rebela.

Si uno refuerza constantemente con dinero, la gente empieza a esperar una recompensa económica inmediata en cuanto haga algo de gran valor. Empieza entonces a trabajar estrictamente por recompensas económicas, y no está dispuesta a hacer nada a menos que consiga algo a cambio, con lo que no se tarda en sobrepasar la capacidad de la empresa para satisfacer las exigencias de sus empleados.

La tercera y más poderosa forma de motivar a la gente es, a través del desarrollo personal. Al ayudar a los empleados a crecer y expandirse personalmente, empiezan a sentirse apasionados por la vida, la gente





y sus trabajos. Eso les induce a contribuir todavía más. Y lo hacen a partir de un sentido del orgullo personal, antes que por la presión proveniente del exterior.

Eso no quiere decir que no deba disponerse de un programa de incentivos; pero hay que asegurarse de aplicar el incentivo más poderoso de todos, que consiste en ayudar a la gente a expandirse y crecer.

“El bien y el mal, la recompensa y el castigo, son las únicas motivaciones de una criatura racional; éstas son las espuelas y las riendas por las que toda la humanidad se pone a trabajar y se guía.”

JOHN LOCKE.

La clave es la siguiente: si se recompensa siempre al delfín, éste se habitúa y ya no rendirá al ciento por ciento. Así pues, en el futuro se le recompensa a veces después del primer salto, o del quinto, o del segundo. De este modo, un delfín nunca está seguro de cuándo recibirá la recompensa.





Ese sentido de la expectativa de la recompensa, junto con la incertidumbre de cuál será el intento en que vea recompensado, hace que el delfín ofrezca de forma consistente su máximo rendimiento.

Ésa es la misma reacción que podemos observar en personas que reciben su salario cada dos semanas. Los empleados saben que hay ciertas cosas que se espera de ellos, a cambio de lo cual reciben una compensación regular. La cuestión es que muchas personas aprenden a hacer sólo lo mínimo necesario para recibir la recompensa porque no hay sorpresa.

El salario es algo que se espera a cambio de trabajo, claro está. Pero, si ésa es la única recompensa, los empleados se limitarán a hacer únicamente lo que se espera de ellos, y lo mínimo que puedan para recibir la paga.

Varíe sus recompensas y obtendrá mejores resultados para establecer el cambio, tanto en sí mismo como en cualquier persona a la que dirija.





En aquellas empresas que ofrecen a sus empleados una recompensa mayor de la esperada, se crea una gran motivación para continuar ofreciendo un gran servicio en el futuro, con la expectativa de que recibirán por ello una recompensa aún mayor. Ese mismo principio puede obrar milagros con sus hijos.

CREAR UNA MOTIVACIÓN INICIADORA

Si a alguien que no parece haber hecho nada correctamente se le ofrece de pronto una recompensa, aunque sólo sea por compasión y cuidado, eso puede estimularle a alcanzar nuevos niveles y tipos de comportamientos y realizaciones.

En cuanto usted, o alguien a quien desee reforzar, haga algo correcto, ofrezca una recompensa inmediata. Refuerce ese comportamiento de modo consistente, con la clase de recompensa que más desee personalmente. Ofrézcase la recompensa emocional de escuchar su música favorita, de sonreír o de clase alcanzar los objetivos propuestos. El condicionamiento " un aspecto crítico. Así es como producimos resultados consistentes.





22/05/2020 Página 108

Paso maestro 6: ¡Pruébalo!

Revisemos lo que ha conseguido hasta ahora: ha decidido la nueva pauta de emoción o comportamiento que desea establecer, ha obtenido apalancamiento sobre sí mismo para cambiarla, ha interrumpido la vieja pauta, ha encontrado una nueva alternativa, y la ha condicionado hasta hacerla consistente. El único paso que le queda ahora consiste en asegurarse de que va a funcionar en el futuro.

¿Cuál será el impacto de los cambios que acaba de establecer en sí mismo sobre las personas que le rodean?, ¿Le apoyarán en su negocio y en sus relaciones personales? Asegúrese de que esta nueva pauta sea la apropiada y se halle basada en su actual estilo de vida, creencias y valores.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Comprobación Ecológica

1. Asegúrese que el dolor se halla totalmente asociado con la vieja pauta. Al pensar en su viejo comportamiento o sentimiento, ¿se imagina ahora y siente las cosas como dolorosas en lugar de como agradables?
2. Asegúrese que el placer se halla totalmente asociado con la nueva pauta. Al pensar en su nuevo comportamiento o sentimiento, ¿se imagina ahora y siente las cosas como placenteras, en lugar de como dolorosas?
3. Adáptese a los propios valores, creencias y reglas. El nuevo comportamiento o sentimiento, ¿es consistente con los valores, creencias y reglas de su vida? (Hablabremos de esto en capítulos posteriores.)
4. Asegúrese que se mantienen los beneficios de la vieja pauta. El nuevo comportamiento o sentimiento, ¿le sigue permitiendo obtener los beneficios y sentimientos de placer que solía obtener de la vieja pauta?





5. Compruébelo: imagínese a sí mismo comportándose de este nuevo modo en el futuro.

Imagínese aquello que le habría impulsado a adoptar la vieja pauta. Asegúrese de que, al hacerlo, puede utilizar la nueva pauta en lugar de la vieja.



«¡Eh, tú..., ya estoy harto de pedir limosna!»



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Digamos que se preocupa demasiado por cosas sobre las que no tiene ningún control. ¿Cómo puede utilizar listos seis pasos para cambiar esa pauta incapacitadora?

1) Pregúntese: « ¿Qué deseo hacer en lugar de preocuparme?»

2) Obtenga apalancamiento sobre sí mismo y dése cuenta de que la preocupación está destruyendo su vida. Llévela hasta un umbral; reflexione sobre lo que, en último término, le costaría en su vida, de modo que ya no esté más dispuesto a seguir pagando ese precio. Imagínese la alegría que sentiría al quitarse ese peso de encima y verse realmente libre de él de una vez para siempre.

3) ¡Interrumpa la pauta! Cada vez que se preocupe, rompa la pauta mostrándose totalmente escandalizado. Métase el dedo en la nariz delante de los demás, o grite con toda la fuerza sus pulmones: « ¡Qué mañana tan maravillosa!».





4) Crear una alternativa capacitadora. ¿Qué hará en lugar preocuparse?

Saque su diario y anote un plan de lo que puede hacer inmediatamente, en lugar de la vieja pauta. Quizá pueda salir a correr un poco y, mientras lo hace, puede pensar en nuevas soluciones.

5) Condicione la nueva pauta. Imagínese la vívidamente y ensáyela, con

una tremenda intensidad emocional, repitiéndola hasta que este nuevo pensamiento, comportamiento o actitud emocional sea automático.

Refuércela dando el primer paso: imaginándose a sí mismo alcanzando

el éxito una y otra vez. Observar los resultados antes de que se

produzcan puede proporcionarle el placer que desea. Utilice una vez

más la repetición y la intensidad emocional para condicionar la nueva

pauta hasta que ésta sea sólida.

6) Compruebe si funciona. Piense en la situación que antes solía

preocuparle, y observe que ya no se preocupa.





Como conseguir lo que desea realmente.

“Son puras todas aquellas emociones que le refuerzan y le elevan; es impura aquella emoción que sólo se apodera de una parte de su ser y lo distorsiona.” RAINER MARIA RILKE

- 1) No sabían lo que deseaban realmente de la vida, de modo que se distrajeron con una variedad de alteradores artificiales del estado de ánimo;
- 2) Desarrollaron no sólo caminos neurológicos que conducían al dolor, sino verdaderas vías rápidas. Y sus hábitos les impulsaron por esas vías a una velocidad cada vez mayor.
- 3) No sabían cómo lograr sentirse bien. Tenían que volverse hacia alguna fuerza exterior que les ayudara a afrontar el presente.
- 4) Nunca aprendieron las triquiñuelas para dirigir conscientemente el enfoque de sus propias mentes.

Sea cual fuere su deseo o anhelo, quizá deba preguntarse: « ¿Por qué deseo estas cosas?» Por ejemplo, ¿verdad que desea buenos coches





porque anhela las sensaciones de logro y prestigio que, cree le proporcionarán? ¿Por qué desea tener una gran vida familiar? ¿Es porque cree que le aportará una sensación de amor, intimidad, conexión o calor? ¿Quiere salvar el mundo debido a sus sentimientos de contribución y para establecer la diferencia que está convencido que le aportará? En resumen, ¿acaso no es cierto que lo que desea realmente es cambiar la forma en que se siente?

Todo ello se reduce al hecho de que desea esas cosas o resultados porque los considera un medio de obtener ciertas sensaciones, emociones o estados que quisiera alcanzar.

Tenemos que aprender a hacernos cargo de nuestro control, de una forma consciente, en lugar de vivir en una reacción continua.

La diferencia entre actuar mal y de una forma brillante no se basa en su habilidad, sino en el estado en que se encuentre su mente y/o cuerpo en un momento dado.





Su comportamiento no es el resultado de su habilidad, sino del estado en que se encuentre en ese momento.

Si lo que está haciendo no funciona, cambie de canal y Sintonice con algo que le ofrezca las sensaciones que siempre ha deseado. Todas las sensaciones que desee están disponibles durante todo el tiempo, y lo único que tiene que hacer es sintonizar con el canal correcto.

Hay dos formas fundamentales de cambiar su estado emocional: cambiando la forma de utilizar su cuerpo físico, o cambiando su enfoque.

25/05/2020 Página 116

FISIOLOGÍA:

EL PODER DEL MOVIMIENTO

Una de las conclusiones más poderosas que he hecho en los últimos diez años de mi vida es sencillamente la siguiente: la emoción viene creada por el movimiento. Todo aquello que sentimos es el resultado de cómo usamos nuestros cuerpos.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Cada uno de nosotros dispone de más de ochenta músculos diferentes en el rostro, y si esos músculos se acostumbran a expresar depresión, aburrimiento o frustración, esa pauta muscular habitual empieza a dictar literalmente nuestros estados de ánimo.

Tipos de emociones que puede sentir un individuo en una semana, Tensión, Frustración, Enfado, Inseguridad, Soledad, Aburrimiento, De modo miserable, Felicidad, Alivio, Sentirse querido, estímulo, Alegría.

¿Qué le parece experimentar más entusiasmo, fascinación, buen humor, sentido del juego, intriga, sensualidad, deseo, gratitud, encanto, curiosidad, creatividad, capacidad, confianza, indignación, franqueza, consideración, amabilidad, suavidad, humor...? ¿Por qué no crearse una lista propia?

Despierte su cuerpo; aprenda a situarse en estados placenteros, y de modo consistente, sin que importe lo que ocurra. ¿Cómo? Creando energía por la forma de pensar en algo una y otra vez, y de ese modo habrá cambiado sensaciones que vincula a esa situación en el futuro.





Su cuerpo es el que dirige sus emociones.

Observe cómo está sentado ahora mismo. Ahora, siéntese recto, y cree más energía en su cuerpo al mismo tiempo que continúa leyendo y domina estos principios.

Respire profundamente por la nariz y exhale el aire con fuerza por la boca. Ponga en su rostro una enorme sonrisa, y sonríales a sus hijos. Si quiere cambiar realmente su vida, comprométase a pasar un minuto, cinco veces al día durante los próximos siete días, sonriendo de oreja a oreja ante el espejo.

Le parecerá algo increíblemente estúpido, pero recuerde que con este sencillo acto físico estará poniendo en constante funcionamiento esta parte de su cerebro, y creando un camino neurológico hacia el placer que poco a poco se irá haciendo habitual. Así pues, ¡hágalo y se divertirá!





Brincar es una forma poderosa de cambiar su estado de ánimo, porque con ello logra cuatro cosas:

- 1) es un gran ejercicio;
- 2) tendrá en su cuerpo menos tensión que si corre;
- 3) no podrá mantener una expresión seria en el rostro; y
- 4) distraerá a todo aquel que pase a su lado, así que también cambiará el estado de ánimo de los demás, haciéndoles reír. Si desea mejorar realmente su vida, aprenda a reír.

El 82 por ciento de la gente que acude al cine desea reír, el 7 por ciento desea llorar y el 3 por ciento quiere gritar.

Pero en el curso de ese proceso empezará a establecer la red neurológica para crear la risa de una forma regular. Al hacerla una y otra vez, descubrirá que le resulta muy fácil reír, y, además, se divertirá mucho.





“Sabemos demasiado y sentimos muy poco. Al menos, sentimos muy poco de esas emociones creativas de las que surge una buena vida.”

BERTRAND RUSSELL.

Al cambiar nuestra fisiología, cambiamos nuestro nivel de realización. Nuestra capacidad siempre está presente, y lo que tenemos que hacer es situarnos en estados de ánimo en los que sea accesible.

Envejecer no es una cuestión de edad, sino de falta de movimiento. Y la falta de movimiento total es la muerte.

No tiene que tener ninguna razón especial para sentirse bien: está vivo y, por lo tanto, puede sentirse bien, aunque no tenga ninguna razón para ello.

ENFOQUE: EL PODER DE CONCENTRACIÓN.

Si deseara sentirse ahora mismo como si estuviera en un éxtasis, ¿podría hacerlo? Claro que sí, podría hacerlo con la misma facilidad. ¿Puede enfocar la atención o recordar algún momento de éxtasis



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



absoluto y total? ¿Puede enfocar la atención en cómo se sentía su cuerpo en ese momento? ¿Recordarlo con detalles tan vívidos que vuelva a sentir por completo aquellas sensaciones? Apuesto a que sí.

También podría enfocar la atención sobre cosas que le produzcan éxtasis en su vida ahora mismo, en todo aquello que sienta como algo grande.

AQUELLO EN LO QUE ENFOCAMOS LA ATENCIÓN SE CONVIERTE EN NUESTRA IDEA DE LA REALIDAD

Pero ¿y si enfocara la cámara hacia otro lugar de la estancia donde hubiera gente riendo, contando chistes y pasándose en grande? Entonces le parecería la mejor fiesta de todas, donde todo el mundo se lo estaba pasando fabulosamente bien.

“Cada uno de nosotros ve en los demás lo que llevamos en nuestro propio corazón” Ralph Waldo Emerson.





EL SIGNIFICADO ES A MENUDO UNA CUESTIÓN DE ENFOQUE.

Recuerde que aquello en lo que enfoque la atención determina la forma en que se siente. Quizá no deba precipitarse a sacar conclusiones; debemos elegir muy cuidadosamente en que enfocamos la atención.

Si resiste el temor, tiene fe y enfoca la atención hacia dónde quiere ir, sus acciones le llevarán en esa dirección, y si es posible salir de ella, lo conseguirá, pero no tendrá ninguna posibilidad si enfoca la atención sobre aquello que teme.

Una mente fuera de control es capaz de gastarle trucos. Pero, si eres tu quien la dirige, te convertirás en su mejor amigo.

“Pide y recibirás. Busca y encontrarás; llama y se te abrirán las puertas.” MATEO, 7, 7.





La forma más poderosa de controlar el enfoque es a través de preguntas. Su cerebro le proporciona una respuesta para todo aquello que pregunte.

NO ES SÓLO LO QUE ENFOCA, SINO CÓMO LO ENFOCA.

Nuestra experiencia del mundo está creada por la información acumulada mediante el uso de nuestros cinco sentidos. No obstante, cada uno de nosotros tiende a facilitar un modo favorito de enfocar las cosas, o una modalidad, como se dice con frecuencia.

Expresiones comunes basadas en:

Submodalidades visuales:

Eso me ha iluminado el día.

Eso sitúa las cosas en una mejor perspectiva.

Eso es una prioridad máxima.

Este tipo tiene un pasado que hay que comprobar.

Los árboles no nos dejan ver el bosque.

No hago más que encontrarme de frente con este problema.





Submodalidades auditivas:

Siempre anda dándome la tabarra por eso.

El problema me grita.

Te escucho claro y fuerte.

Todo lo que estábamos haciendo se detuvo con un chirrido.

Ese tipo es realmente excéntrico.

Eso suena muy bien.

Submodalidades quinésicas:

Ese tipo es pegajoso.

Desaparece/aparece la presión.

Esa cosa me abruma.

Siento como si todo eso me pesara sobre la espalda.

Este concierto es realmente caliente.

Me siento absolutamente inmerso en este proyecto.

Recuerde que la forma en que se sienta sobre las cosas cambiará instantáneamente mediante un cambio en las submodalidades. Por





ejemplo, piense en algo que ocurrió ayer. Imagínese esa experiencia por un momento. Tome la imagen en su memoria y sitúela detrás de usted. Poco a poco, empújela hacia atrás, hasta que se encuentre a kilómetros de distancia, y no sea más que un punto diminuto y difuso en la oscuridad. ¿Tiene ahora la impresión de que eso ocurrió ayer o hace mucho tiempo? Si el recuerdo es bueno, recupérela; en caso contrario, déjela donde está ahora. ¿Quién necesita enfocar la memoria sobre eso?

En contraste, seguro que ha tenido en su vida algunas experiencias increíblemente maravillosas. Piense ahora mismo en una de ellas, una que ocurrió hace mucho tiempo. Recuerde la imagen de esa experiencia. Tráigala hacia adelante, sitúela delante de sí. Hágala más grande, más brillante y llena de color; conviértala en una imagen tridimensional.

Entre en su cuerpo tal y como era entonces y luego sienta esa experiencia ahora mismo, como si estuviera allí. ¿Tiene la sensación de que eso ocurrió hace mucho tiempo, o es quizás algo de lo que está





disfrutando ahora mismo? Como ve, hasta su experiencia del tiempo puede cambiar gracias al cambio de las submodalidades.

Página 125 26/05/2020

CREE SU PROPIO ANTEPROYECTO

De hecho, la brillantez es una submodalidad importante para la mayoría de la gente; dar luminosidad a las cosas intensifica la emoción que éstas nos producen. Si reflexiona sobre la experiencia agradable que está teniendo ahora mismo y hace que la imagen sea más y más brillante, probablemente se sentirá mucho mejor.

¿Qué sucedería si hiciera que la imagen fuese a media luz, oscura y desenfocada? Eso es algo casi depresivo para la mayoría de la gente. Así pues, vuelva a hacerla brillante.

Repase la lista de las submodalidades visuales, anotando cuál de ellas cambia más su intensidad emocional. Luego, haga su mismo con las submodalidades auditivas. Al recrear la experiencia dentro de su cabeza, ¿cómo le suena? ¿Qué efecto provoca en el nivel de placer que





siente el hecho de aumentar el volumen? Al aumentar el ritmo, ¿de qué modo afecta a su disfrute? ¿En cuánto? Anótelos y cambie tantos otros elementos como crea posible.

Si lo que está imaginando es el sonido la voz de alguien, experimente con diferentes inflexiones y acentos, y observe lo que le hace eso a su nivel de disfrute de la experiencia. Si cambia la calidad del sonido, pasando de suave y sedoso a basto y grave, ¿qué sucede? Recuerde terminar restaurando los sonidos a su forma auditiva original, de modo que todas las cualidades continúen produciéndole placer.

Lista de posibles submodalidades.

Visual

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Película/foto fija | ¿Es una película o un encuadre fijo? |
| 2. Color blanco y negro | ¿Es en color o en blanco y negro? |
| 3. Derecha/izquierda/centro | ¿Está la imagen a la derecha a la izquierda o en el centro? |
| 4. Arriba, medio, abajo | ¿Está la imagen arriba, en medio o abajo? |
| 5. Brillante/difusa/oscura | ¿Es la imagen brillante, difusa u oscura? |
| 6. Tamaño | ¿Es la imagen de tamaño natural, mayor o menor? |
| 7. Proximidad | ¿Cómo de cerca está la imagen de usted? |
| 8. Rápido/medio/lento | La velocidad de la imagen, ¿es rápida, Media o lenta? |
| 9. ¿Enfoque específico? | ¿Algún elemento concreto enfocado consistentemente? |
| 10. En la imagen | ¿Está usted en la imagen o mirándola a distancia? |
| 11. Encuadre/panorama | ¿Tiene la imagen un encuadre o es panorámica? |
| 12. 3D/2D | ¿Es la imagen tridimensional o bidimensional? |
| 13. Color particular | ¿Hay algún color que le impacte más que otros? |
| 14. Punto de vista | ¿La está mirando desde arriba, desde un lado, etc.? |
| 15. Inductor espectral | ¿Hay algo que induzca sentimientos fuertes? |





Auditivo.

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. El yo/Otros | ¿Se está diciendo algo a sí mismo o escuchándolo de otros? |
| 2. Contenido | ¿Qué dice o escucha específicamente? |
| 3. Cómo se dice | ¿Cómo lo dice o lo escucha? |
| 4. Volumen | ¿Es muy ruidoso? |
| 5. Tonalidad | ¿Cuál es la tonalidad? |
| 6. Ritmo | ¿Con qué rapidez se dice? |
| 7. Localización | ¿De dónde procede el sonido? |
| 8. Armonía/cacofonía | ¿Está el sonido en armonía o es cacofónico? |
| 9. Regular/irregular | ¿Es el sonido regular o irregular? |
| 10. Inflexión | ¿Hay alguna inflexión en la voz? |
| 11. Ciertas palabras | ¿Se enfatizan ciertas palabras? |
| 12. Duración | ¿Cuánto dura el sonido? |
| 13. Singularidad | ¿Qué hay de singular en el sonido? |
| 14. Inductor especial | ¿Hay algo que induzca sentimientos fuertes? |

Quinestésico.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Cambio de temperatura | ¿Hubo algún cambio de temperatura? ¿Caliente o frío? |
| 2. Cambio de textura | ¿Hubo un cambio de textura? ¿Basto o suave? |
| 3. Rígido/flexible | ¿Es rígido o flexible? |
| 4. Vibración | ¿Hay vibración? |
| 5. Presión | ¿Hubo algún aumento o disminución de la presión? |
| 6. Localización de la presión | ¿Dónde se localizaba la presión? |
| 7. Tensión/relajación | ¿Hubo un aumento en la tensión o relajación? |
| 8. Movimiento/dirección/velocidad | ¿Hubo movimiento? En tal caso, ¿cuáles eran la dirección y la velocidad? |
| 9. Respiración | ¿Calidad de la respiración? |
| 10. Peso | ¿Es algo pesado o ligero? ¿Dónde empezaba/terminaba? |
| 11. Estable/intermitente | ¿Son los sentimientos estables o intermitentes? |
| 12. Tamaño/cambio de figura | ¿Ha cambiado de tamaño o de figura? |
| 13. Dirección | Los sentimientos ¿llegaban al cuerpo o salían de éste? |
| 14. Inductor especial | ¿Hay algo que induzca sentimientos fuertes? |

Al pasar por cada uno de estos cambios, ¿cómo se siente su cuerpo?

Anótelo. Una vez que haya experimentado con toda la lista de submodalidades, vuelva al principio y ajústelo hasta que vuelva a surgir





la imagen más agradable; hágala lo bastante real como para rodearla con sus manos, apretarla y sacarle todo el jugo.

Al saber cuáles son las submodalidades que le inducen, sabrá cómo cambiar sus emociones positivas y disminuir sus emociones negativas.

Por ejemplo, si sabe que transformar algo en más grande y brillante y acercárselo mucho le produce una tremenda intensificación de su emoción, puede sentirse motivado para hacer algo cambiando esta imagen para que concuerde con sus criterios.

También sabrá cómo evitar que sus problemas sean grandes, brillantes y estén demasiado cercanos, ya que en tal caso también intensificaría sus emociones negativas. Sabrá cómo salir de un estado de ánimo limitador y entrar en otro que esté lleno de energía y le transmita poder. Y de ese modo puede hallarse mejor equipado para continuar su camino hacia el poder personal.





El problema es que la -mayoría de nosotros tomamos nuestras pautas limitadoras y las convertimos en algo grande, brillante, cercano, ruidoso o pesado (dependiendo de la submodalidad con la que se esté conectado).

CAMBIE SUS ESTADOS Y HABRÁ CAMBIADO SU VIDA

Empiece ahora mismo a dirigir su mirada hacia lo mejor.

El viaje hacia las cataratas del Niágara se inicia cuando no se controlan los estados de ánimo, porque, si no se controlan, tampoco podrá controlar su comportamiento.

Tiene que encontrarse en un estado de determinación si es que quiere alcanzar el éxito. Si cambia usted su estado, habrá cambiado inmediatamente su nivel de actuación.

Mientras tanto, mi instructor me entrenaba en mis movimientos. ¡BAM! Partí un trozo de madera, luego dos, después tres, cuatro. ¿Qué había hecho para conseguirlo?





- 1) Elevé mis criterios e hice que el hecho de partir madera se constituyera en una obligación para mí, algo que antes habría aceptado como una limitación;
- 2) cambié mi creencia limitadora en cuanto a mi habilidad para hacer esto, cambiando para ello mi estado emocional, que pasó a ser de certidumbre, y
- 3) imité una estrategia efectiva para provocar el resultado.

“La experiencia no es lo que le sucede a un hombre, sino lo que ese hombre hace con lo que le sucede.” Aldous Uxley.

La primera habilidad que debe dominar consiste en ser capaz de cambiar su estado de ánimo instantáneamente, sin que importen las circunstancias ni lo asustado o frustrado que se sienta.

La segunda habilidad es que debe ser capaz de cambiar su estado de ánimo en cualquier circunstancia, en cualquier ambiente que le haga sentirse incómodo condicionándose a sí mismo hasta sentirse bien, sin que importe dónde se encuentre.





La tercera habilidad consiste en establecer una serie de pautas habituales en la manera de usar su fisiología y enfoque para que pueda sentirse bien sin necesidad de hacer ningún esfuerzo consciente.

Mi definición del éxito es vivir su vida de una forma que le haga sentir toneladas de placer y muy poco dolor, y en que, gracias a su estilo de vida, la gente que le rodea experimente mucho más placer que dolor.

El cuarto objetivo se centra en capacitar a los demás para cambiar su estado de ánimo instantáneamente, hacerlo en cualquier ambiente y para toda su vida.

Todo lo que desea realmente en la vida es cambiar la forma en que se siente. Sus emociones no son más que tormentas bioquímicas para su cerebro, y usted puede controlarlas en cualquier momento. Puede experimentar el éxtasis ahora mismo, o puede dejarse arrastrar por el dolor y la depresión, o sentirse abrumado, eso depende de usted. No necesita drogas ni ninguna otra cosa para conseguirlo.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿SABE QUÉ HACER PARA SENTIRSE BIEN?

¿dispone usted de una serie de formas específicas y capacitadoras para sentirse bien en un instante? ¿Puede conseguirlo sin necesidad de recurrir a la comida, el alcohol, las drogas, el tabaco y otras fuentes adictivas? Estoy seguro de que conoce algunas formas, pero dediquémonos a aumentar la lista. Identifiquemos ahora mismo algunas de las alternativas positivas de las que ya disponga para sentirse bien.

Siéntese ahora mismo y anote una lista de cosas que haga habitualmente para cambiar la forma en que se siente. Mientras está haciendo la lista, ¿por qué no añadir algunas cosas nuevas que no haya intentado hasta ahora y que también podrían cambiar su estado de ánimo y hacerlo más positivo?

Lista de formas para cambiar cómo me siento, para
pasar del dolor al placer y para sentirme bien
inmediatamente.

1. _____

2. _____





3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____





22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

Algunos ejemplos: Crear cualquier cosa. Contar chistes a mis amigos. Hacer cualquier cosa que me dé la sensación de estar contribuyendo a algo. Dirigir cualquiera de mis seminarios, especialmente los más grandes (una de mis submodalidades favoritas). Repasar mis recuerdos, recordar vívidamente una experiencia maravillosa que haya tenido recientemente, o en el pasado, rememorándola en mi diario.





27/05/2020 Página 133

SI NO DISPONE DE UN PLAN PARA EL PLACER,
EXPERIMENTARA DOLOR

No se limite a confiar al azar en que el placer se le presentará de algún modo; prepárese para sentir el éxtasis. ¡Hágale espacio!

___8___

Las preguntas son la respuesta

“Aquel que se hace preguntas, no puede evitar las respuestas.”

PROVERBIO DEL CAMERÚN

«¿Qué puedo hacer? Tiene que haber una forma. ¿Cómo puedo salir de aquí hoy mismo, sano y salvo?» « ¿Cómo puedo utilizar esto para escapar?» Y obtuvo instantáneamente la respuesta.

Cuando estuvo finalmente seguro de que no había nadie por los alrededores, salió de entre la montaña de cadáveres y recorrió desnudo sesenta kilómetros, hasta la libertad.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Pero, antes de encontrar la respuesta, tuvo que tomar decisiones, y para emprender aquellas acciones, tuvo que hacerse las preguntas correctas.

Las creencias afectan nuestras decisiones, acciones, la dirección de nuestras vidas y, en consecuencia, nuestro destino. Pero todas esas influencias no son más que producto de nuestro pensamiento, de la forma en que nuestro cerebro evalúa y crea significados a través de toda su vida.

Así que, para llegar al fondo de cómo crearnos nuestra realidad sobre una base cotidiana, necesitamos responder a la pregunta: « ¿Cómo pensamos? ».

NUESTRAS PREGUNTAS DETERMINAN NUESTROS PENSAMIENTOS

No son los acontecimientos que configuran mi vida lo que determina cómo me siento y actúo, sino más bien la forma que tengo de interpretar y evaluar las experiencias de mi vida.





El significado que doy a cada acontecimiento determinará las decisiones que tome, las acciones que emprenda y, en consecuencia, mi destino.

¿Cómo hago una evaluación?

¿Qué es exactamente una evaluación?

Ahora mismo, estoy evaluando, ¿verdad?

¿Qué estoy haciendo ahora mismo?

Si queremos cambiar la calidad de nuestras vidas debemos cambiar las preguntas que nos hacemos habitualmente. Esas preguntas dirigen nuestro enfoque y, en consecuencia, cómo pensamos y cómo sentimos.

Las preguntas son la forma fundamental que tenemos de aprenderlo virtualmente todo. De hecho, todo el método socrático (una forma de enseñanza que se remonta al antiguo filósofo griego Sócrates) se basa en que el maestro no hace otra cosa que plantear preguntas, que dirigen el enfoque del estudiante, y lograr que sea éste el que produzca sus propias respuestas.





La calidad de las preguntas crea una calidad de vida. Tiene que meterse esta idea en el cerebro, porque es tan importante como cualquier otra cosa que aprenda en este libro.

Los negocios tienen éxito cuando aquellos que toman las decisiones que controlan su destino se hacen las preguntas correctas sobre los mercados, las estrategias o las cadenas de producción.

Las preguntas ponen en marcha un efecto progresivo que ejerce un impacto que va más allá de lo que podemos imaginar. Henry Ford se preguntó: « ¿Cómo puedo fabricarlos a gran escala?

“Algunos hombres ven las cosas como son, y dicen: « ¿Por qué?» Yo sueño con cosas que nunca fueron, y me pregunto: « ¿Por qué no?»”
GEORGE BERNARD SHAW.

¿Cuál es la forma más rápida de cambiar el enfoque? Haciéndose, simplemente, una nueva pregunta. Probablemente, esa persona se siente deprimida porque se hace preguntas incapacitadoras de forma





habitual, preguntas como: « ¿De qué sirve? ¿Por qué intentarlo, puesto que, de todos modos, las cosas nunca parecen salir bien? ¿Por qué a mí, Señor?» Recuerde: pedid y recibiréis.

«¿Qué me queda todavía? ¿Quién soy yo realmente? ¿Soy sólo mi cuerpo, o algo más? ¿Qué soy capaz de hacer ahora, incluso más que antes?»

Habitualmente en el ámbito de las finanzas. Invariablemente, si a una persona no le van bien las cosas desde el punto de vista financiero, ello se debe a que está creando mucho temor en su vida, un temor que le impide invertir o controlar sus finanzas. Se hace preguntas como: « ¿Qué juguetes quiero ahora?», en lugar de:

« ¿Qué plan necesitas seguir para alcanzar mis objetivos financieros ?»

Si queremos cambiar nuestras finanzas, tenemos que elevar los criterios, cambiar nuestras creencias sobre lo que es posible, y desarrollar una estrategia mejor.





Trump se hizo una sola pregunta: «¿Cómo puedo enriquecerme mientras todos los demás están paralizados de miedo?» Esa única pregunta le ayudó a configurar muchas de sus decisiones empresariales y le condujo a la posición de predominio económico de la que disfrutó.

Una vez convencido de que un proyecto tenía un tremendo potencial para el beneficio económico, preguntaba: «¿Cuál es la parte mala? ¿Qué es lo peor que puede suceder, y cómo puedo manejarlo?»

Si hay algo que he aprendido en la búsqueda de las creencias y estrategias esenciales de las mentes destacadas actuales, es que las evaluaciones superiores crean una vida superior.

«Cuando un hombre está sentado en compañía de una mujer bonita durante una hora, ese período de tiempo le parece como un minuto. Pero si se le deja sentado sobre una estufa caliente durante un minuto, ese tiempo le parecerá más que una hora. Eso es la relatividad». Albert Einstein.





“Lo importante es no dejar de interrogarse. La curiosidad tiene su propia razón de existir. Uno no puede evitar sentirse pasmado cuando se contemplan los misterios de la eternidad, de la vida, de la maravillosa estructura de la realidad. Es suficiente con que uno trate de aprehender Un poco de ese misterio cada día. No pierda nunca una santa curiosidad.” ALBERT EINSTEIN.

Recuerde que su cerebro, como el de los genios, le ofrecerá aquello por lo que pregunte. Así que ponga cuidado con lo que se pregunta, porque aquello hacia lo que mire será aquello que encontrará.

Recuerde que las pautas de preguntas que se haga de forma consistente crearán depresión o disfrute, indignación o inspiración, miseria o magia. Hágase las preguntas que sean capaces de elevar su espíritu y que **le** permitan seguir empujando por el camino de la excelencia humana.





Página 141 | 28/05/2020.

CÓMO FUNCIONAN LAS PREGUNTAS

Las preguntas logran tres cosas específicas:

1. **Cambian inmediatamente aquello sobre lo que enfocamos la atención y en consecuencia cómo nos sentimos.** «Soy feliz, soy feliz, soy feliz», es posible que se sienta realmente feliz si produce la suficiente intensidad emocional, cambia su fisiología y, en consecuencia, su estado de ánimo. Pero, en realidad, puede pasarse todo el día haciéndose afirmaciones de este tipo sin cambiar cómo se siente. Lo que le ayudará a cambiar realmente es preguntarse: « ¿De qué me siento feliz ahora? ¿De qué podría sentirme feliz si lo deseara? ¿Cómo me haría sentirme feliz eso? » Si continúa haciéndose preguntas como éstas, descubrirá referencias reales que le inducirán a enfocar la atención sobre las razones que existen realmente para que se sienta feliz. Y entonces estará seguro de sentirse feliz.

El primer paso consiste en cobrar conciencia de lo que desea, y descubrir cuál es su vieja pauta limitadora. Conseguir apalancamiento:



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



pregúntese: «Si no cambio esto, ¿cuál es el precio que tendré que pagar en último término? ¿Qué me costará esto a largo plazo?», y: « ¿Cómo quedaría transformada toda mi vida si hiciera esto ahora mismo?»; interrumpa la pauta (si alguna vez ha sentido dolor, se ha distraído y no lo ha sentido, sabrá lo muy efectivo que es esto); cree una alternativa nueva y capacitadora, haciéndose una serie de preguntas mejores; y luego condiciónela, repitiéndola hasta que se convierta en una parte consistente de su vida. «¿Cómo podemos mejorar esto?» «¿Qué puedo aprender de esta situación? ¿Cómo puedo utilizar esta situación?»

¿De qué se siente realmente feliz en su vida ahora mismo? ¿Qué hay realmente grande en su vida hoy? ¿De qué se siente verdaderamente agradecido? Tómese un momento para pensar en las respuestas y observe lo bien que se siente al saber que posee razones legítimas para sentirse estupendamente ahora mismo.

2. Las preguntas cambian aquello que suprimimos. El cerebro se pasa una buena parte de su tiempo tratando de dar prioridad a lo que debe prestar atención y, lo que es más importante, a lo que





no presta atención alguna o incluso «suprime». Si se siente realmente triste, sólo hay una razón: es porque suprime todas las razones por las que podría sentirse bien y si se siente bien, es porque suprime todas las cosas malas en las que podría fijar su atención. «¿Qué hay de realmente grande en su vida?» «Sabes que este proyecto es realmente grande. ¿Has pensado alguna vez en el impacto que vamos a tener gracias a lo que hemos creado aquí?»

Las preguntas son como el láser de la conciencia humana. Concentran su enfoque y determinan lo que sentimos y hacemos. Aquello hacia lo que miramos, eso es lo que encontramos. « ¿Cómo puedo aprender de este problema para que no vuelva a sucederme?»

Las preguntas tienen el poder de afectar a nuestras creencias y, de ese modo, lo que consideramos como posible o imposible. Las presuposiciones nos programan para aceptar cosas que pueden ser ciertas o no, y otras personas pueden utilizadas sobre nosotros, o nosotros mismos podemos utilizadas subconscientemente. Por





ejemplo, si se hace una pregunta como: « ¿Por qué me saboteo siempre a mí mismo?» después de que algo haya salido mal, se está preparando para volver a repetir lo mismo y está poniendo en marcha una profecía que se cumple a sí misma. ¿Por qué? Pues porque, como ya hemos dicho, su cerebro le aportará obedientemente la respuesta a cualquier cosa que le pregunte. Habrá dado por sentado que se sabotea porque enfoca la atención sobre por qué hace tal cosa, en lugar de plantearse si lo ha hecho en realidad.

3. Las preguntas cambian los recursos de que disponemos.

«¿Cómo puedo darle la vuelta a esta situación?» «¿Cómo puedo darle la vuelta a mi empresa, llevarla hasta el siguiente nivel y conseguir que ejerza un mayor impacto del que ha logrado en el pasado?» « ¿Cómo puedo añadir más valor y ayudar a más gente incluso mientras duermo? ¿Cómo puedo conectar con la gente de una forma que no se vea limitada por mi presencia física?»

Una cosa importante a recordar es que nuestras creencias afectan a las preguntas. Tenga cuidado de no hacerse preguntas limitadas, ya





que, en tal caso, encontrará respuestas limitadas. Lo único que limita las preguntas que se hace es su creencia acerca de lo que es posible.

Todas las respuestas están ahí, y lo único que tenemos que hacer es plantear las preguntas correctas para ganar.

PREGUNTAS QUE SOLUCIONAN PROBLEMAS

La clave, pues, consiste en desarrollar una pauta de preguntas bien consolidadas que nos den más poder. Usted y yo sabemos que siempre habrá momentos en que nos encontremos con eso que solemos llamar «problemas»: los obstáculos al progreso personal y profesional. Toda persona tiene que enfrentarse con estos «regalos» especiales, sin que importe la fase de la vida que haya alcanzado.

La cuestión no es si vas a tener problemas, sino cómo vas a enfrentarse a ellos cuando aparezcan.





Las preguntas que solucionan problemas

1. ¿Qué hay de grande en este problema?
2. ¿Qué hay que no sea perfecto todavía?
3. ¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograr que sea como yo quiero?
4. ¿Qué estoy dispuesto a no seguir haciendo para lograr que sea como yo quiero?
5. ¿Cómo puedo disfrutar del proceso, mientras hago lo necesario para lograr que sea como yo quiero?

Al darme cuenta de esto, decidí que necesitaba aplicar un «ritual de éxito», y creé una serie de preguntas, que me hago cada mañana. Lo maravilloso de hacerse preguntas por la mañana es que eso puede hacerse en la ducha, mientras se afeita o se seca el pelo.

Preguntas de poder de la mañana

Encuentre dos o tres respuestas a todas estas preguntas y asóciense por completo a ellas. Si tiene dificultades para encontrar una respuesta, añada simplemente «podría». Por ejemplo:



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



« ¿Qué podría hacerme sentir feliz ahora en mi vida?»

1 . ¿Qué me hace sentirme feliz ahora en mi vida?

¿Qué es lo que me hace sentirme feliz? ¿Cómo hace que me sienta?

2. ¿Qué me hace sentirme estimulado ahora en mi vida?

¿Qué es lo que me hace sentirme estimulado? ¿Cómo hace que me sienta?

3. ¿De qué me siento orgulloso en mi vida ahora? ¿Qué es lo que me hace sentirme orgulloso? ¿Cómo hace que me sienta?

4. ¿De qué me siento agradecido en mi vida ahora? ¿Qué es lo que me hace sentirme agradecido? ¿Cómo hace que me sienta?

5. ¿De qué estoy disfrutando más en mi vida ahora? ¿Qué es lo que me hace disfrutar más? ¿Cómo hace que me sienta?

6. ¿Con qué estoy comprometido en mi vida ahora?

¿Qué es lo que me hace comprometerme? ¿Cómo hace que me sienta?

7. ¿A quién amo? ¿Quién me ama? ¿Qué es lo que me hace amar?
¿Cómo hace que me sienta?





Las preguntas de poder de la noche

A veces, por la noche, me hago las preguntas de la mañana, y en ocasiones añado tres preguntas, las siguientes:

1. ¿Qué he dado de mí hoy?

¿En qué forma he dado algo hoy?

2. ¿Qué he aprendido hoy?

¿Cómo ha contribuido el día de hoy a aumentar la calidad de mi vida, y cómo puedo utilizarlo como una inversión en mi futuro?

Repita las preguntas de la mañana (opcional).

Y tu... ¿Qué has aprendido hoy?

«¿Qué hay de grande en esto?», y: « ¿Cómo puedo utilizar esto?» Al preguntarme qué hay de grande en cualquier situación, suelo encontrar algún significado poderoso y positivo, y al preguntarme cómo puedo utilizarlo, puedo afrontar cualquier desafío y darle la vuelta para que me favorezca.





Llega un momento en el que uno debe dejar de hacerse preguntas para poder progresar. Si continúa haciéndoselas, empezará a sentirse inseguro, y sólo ciertas acciones llegarán a producir resultados. Habrá un momento en que tendrá que dejar de evaluar y empezar a hacer algo. ¿Cómo? Decida finalmente lo que es más importante para usted, al menos por el momento, y utilice su poder personal para seguir adelante y empezar a cambiar la calidad de su vida.

29/05/2020 Página 153

___9___

El vocabulario para el éxito definitivo.

“La palabra correcta es un poderoso agente. Cada vez que nos encontramos con una de esas palabras tan correctas... el efecto resultante es tanto físico como espiritual y está cargado de electricidad.”

MARK TWAIN

La mayoría de las creencias se forman con palabras, y también se las puede transformar por medio de palabras. ¿Quién puede olvidar la conmovedora invocación de Martin Luther King, cuando compartió su



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



visión? «Tengo el sueño de que, algún día, esta nación se levantará y vivirá al verdadero significado de su credo...».

Pocos somos conscientes de nuestro propio poder para utilizar esas mismas palabras para conmovemos emocionalmente, para desafiar, dar valor y fortaleza a nuestros espíritus, impulsamos hacia la acción y buscar mayores riquezas de este regalo que llamamos vida.

Las personas con un vocabulario empobrecido llevan una vida emocional empobrecida; las personas con vocabularios ricos disponen de una paleta de colores muy matizados con la que describir su experiencia, no sólo para los demás, sino también para sí mismas.

Tenemos que evaluar y mejorar conscientemente nuestro vocabulario, para aseguramos que nos empuje en la dirección que deseamos en lugar de aquella que queremos evitar.





¿Acaso haber colocado una nueva etiqueta a mis sensaciones había sido suficiente para romper mi pauta y cambiar realmente mi experiencia? ¿Podía ser tan fácil? ¡Qué concepto!

Me di cuenta de que, al cambiar mi vocabulario habitual, estaba transformando mi experiencia, estaba utilizando lo que más tarde denominaría «vocabulario transformacional».

Usted y yo necesitamos saber que todos podemos tener las mismas sensaciones, pero que la forma en que las organizamos (el molde o palabra que usamos para describirlas) es lo que se convierte en nuestra experiencia.

“Las palabras forman el hilo con el que tejemos nuestras experiencias.” Aldous Huxley

Diversos lingüistas han compartido conmigo la idea de que el vocabulario habitual de una persona media sólo está compuesto por entre 2000 y 10000 palabras. Según una estimación conservadora, el



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



inglés contiene medio millón de palabras, lo que significa que sólo utilizamos con regularidad de medio a un dos por ciento del lenguaje.

3.000 palabras relacionadas con las emociones humanas. Lo que me impresionó fue la proporción de aquellas que describen emociones negativas, en comparación con las positivas. Según mis cuentas, 1.051 palabras describen emociones positivas, mientras que hay 2086 (¡casi el doble!) que describen emociones negativas.

Si queremos cambiar nuestra vida y configurar nuestro destino, necesitamos seleccionar conscientemente las palabras que usamos, y esforzamos por expandir nuestro nivel de elección.

Para darle una mayor perspectiva, la Biblia utiliza un total de 7200 palabras diferentes; los escritos del poeta y ensayista John Milton incluyeron 17000, y se dice que William Shakespeare usó más de 24.000 palabras en sus diversas obras, 5000 de las cuales sólo empleó una vez. De hecho, él es responsable de haber creado o acuñado



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



muchas de las palabras inglesas que usamos habitualmente. He aquí algunas que quizá le parezcan interesantes.

Los lingüistas han demostrado sin el menor género de dudas que estamos cultural mente configurados por nuestro lenguaje. ¿Verdad que tiene sentido el hecho de que el idioma inglés esté tan orientado hacia los verbos? Al fin y al cabo, como cultura somos muy activos y nos enorgullecemos de nuestro enfoque sobre emprender la acción.

Las palabras son el tejido del que están hechas todas las preguntas.

“Sin conocer la fuerza de las palabras, es imposible conocer a los hombres.” CONFUCIO

“Al principio fue el Verbo...” JUAN, 1, 1

Estoy seguro de que una de las razones por las que nos comportamos a menudo como aquellas personas con las que pasamos más tiempo



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



es porque heredamos de ellas algo de sus pautas emocionales, al adoptar algo de su vocabulario habitual.

Pasión es una palabra que transforma, y como yo la utilizo de forma habitual, mi vida tiene más jugo emocional.

LAS PALABRAS QUE SELECCIONE CONSISTENTEMENTE CONFIGURARÁN SU DESTINO

Si un conjunto de palabras que esté usted utilizando le está creando estados de incapacidad, elimine esas palabras y sustitúyalas por aquellas que le capaciten.

Pero si el uso de la palabra produce una ruptura de sus pautas emocionales habituales, entonces todo cambia. El uso efectivo del vocabulario transformacional (un vocabulario que transforma nuestra experiencia emocional) rompe pautas que no nos aportan recursos, nos hace sonreír, produce sentimientos totalmente diferentes, cambia





nuestro estado de ánimo y nos permite hacer preguntas más inteligentes.

PUEDE USAR EL VOCABULARIO TRANSFORMACIONAL PARA AYUDAR A OTROS

En lugar de "deprimido", di, por ejemplo, "decaído", o "me siento mejor", o "estoy dándole la vuelta a las cosas"».

La belleza del vocabulario transformacional radica en su extraordinaria sencillez. Su verdadero conocimiento profundo es que se trata de algo tan sencillo y universalmente aplicable que, en cuanto se usa, puede aumentar de inmediato la calidad de su vida.

¿Cómo sería su vida si pudiera tomar todas las emociones negativas que ha experimentado y disminuir su intensidad para que no le impactaran tan poderosamente y le permitieran estar siempre a cargo de la situación? ¿Cómo sería su vida si pudiera tomar las emociones





más positivas e intensificarlas, llevando así su vida a un nivel más elevado?

«¿Cuáles son algunos de los sentimientos negativos que experimento con mayor fuerza?»

30/05/2020 Página 164

Emoción, expresión negativa Se transforma en...

- Me siento Enojado...Se transforma en...Me siento Desencantado.
- Me siento temeroso...Se transforma en...Me siento Incómodo.
- Me siento Ansioso...Se transforma en...Me siento Un poco preocupado.
- Me siento Ansioso...Se transforma en...Me siento expectante.
- Me siento Confuso...Se transforma en...Me siento Curioso.





- Me siento deprimido...Se transforma en...Me siento Tranquilo antes de la acción.

Escriba 3 Palabras viejas incapacitadas y a al lado de cada una palabra nueva, capacitadora:

Palabras viejas, Incapacitadas	Palabra nueva, Capacitadora
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Pasó uno: decida que se compromete a tener mucho más placer en su vida y mucho menos dolor. Dése cuenta de que una de las cosas que le impiden conseguirlo es el hecho de utilizar un lenguaje que intensifica la emoción negativa.

Pasó dos: consiga apalancamiento sobre sí mismo de modo que utilice estas tres nuevas palabras. Una forma de hacerlo consiste en pensar lo ridículo que resulta dejarse arrastrar a una actitud frenética, cuando tiene la alternativa de sentirse bien.





¿Quiere decir eso que nunca puedo sentirme «enojado»? Pues claro que no. El enojo puede ser, en ocasiones, una emoción muy útil. Pero no queremos que nuestras emociones más negativas sean nuestras herramientas predilectas. Queremos aumentar nuestro nivel de alternativas. Queremos disponer de muchos más moldes en los que verter nuestras sensaciones líquidas de la vida, para disponer así de un mayor número y calidad de emociones en nuestra vida.

«¡Me siento espectacular!» Por muy simplista que le parezca, lo cierto es que esto crea una nueva pauta en su neurología, un nuevo camino neural que conduce al placer. Así pues, escriba ahora mismo tres palabras que utilice habitualmente para describir cómo se siente o cómo le van las cosas, y que sigan la orientación de «me siento bien», «estoy estupendamente» o «las cosas van bien». Luego, piense en otras nuevas que sean absolutamente capaces de inspirarle.

Palabra Buena - Palabra Estupenda

Palabra buena: Me siento alerta...Palabra estupenda: Me siento lleno de energía.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



- Palabra buena: Me siento muy bien...Palabra estupenda: Me siento superior.
- Palabra buena: Me siento atractivo...Palabra estupenda: Me siento magnífico.
- Palabra buena: Me siento despierto...Palabra estupenda: Me siento anhelante por marchar.
- Palabra buena: Me siento cómodo...Palabra estupenda: Me siento aplastante.
- Palabra buena: Me siento confiado...Palabra estupenda: Me siento imparable.

Escriba 3 Palabras viejas, y mediocres y sustitúyalas por palabras nuevas e intensificadoras.

Palabras viejas y Medriocres Palabra nuevas e Intensificadoras

1. _____ 1. _____

2. _____ 2. _____

3. _____ 3. _____





SUAVICE SU APROXIMACIÓN AL DOLOR CON LA AYUDA DE LOS DEMÁS

A menudo, ni siquiera nos damos cuenta del poder que tienen nuestras palabras sobre ellos. Los niños, al igual que los adultos, tienden a tomarse las cosas personalmente, y necesitamos sensibilizarnos en cuanto a las posibles ramificaciones de observaciones hechas sin pensar.

«Empiezo a sentirme un poco displicente con tu comportamiento; ven aquí y hablemos sobre esto». Esto envía al niño el mensaje de que el desafío no tiene que ver con él como persona, sino con su comportamiento, algo que puede cambiarse.

En un estado de cólera, podemos decir cosas que hieran los sentimientos de alguien, haciéndole sentir deseos de venganza, o hiriéndola de tal modo que no deseará volverse a abrir a nosotros nunca más.





Debemos ser conscientes del poder de nuestras palabras, tanto para crear como para destruir.

Tenemos que ser precisos en las palabras que utilicemos porque tienen significado no sólo para nosotros, en cuanto a nuestra propia experiencia, sino también para otros.

¿Es siempre más conveniente para nosotros disminuir la intensidad de nuestras emociones negativas? La respuesta es no. A veces, necesitamos situarnos en un estado de enojo que nos permita crear el suficiente apalancamiento en nosotros mismos como para producir un cambio.

- ¿Cuáles son las palabras por las que quiere ser conocido?
- ¿Cuál es la palabra o la frase característica con la que desea que le identifiquen los demás?

Norman Cousins [Médico] observaba que, en el momento en que un paciente era diagnosticado (es decir, se le ponía una etiqueta a sus





síntomas), éste empeoraba. Etiquetas como «cáncer», «esclerosis múltiple» o «enfermedad coronaria» tendían a producir pánico en los pacientes, conduciéndoles a la impotencia y la depresión, lo que dificultaba, de hecho, la efectividad del sistema inmunológico del cuerpo.

Si practica usted una profesión en la que trabaje con gente, es imperativo que comprenda el poder de las palabras para impactar sobre quienes le rodean.

Ahora tiene usted su oportunidad. Hágase con el control. Observe las palabras que utiliza habitualmente y sustitúyalas por otras que le ofrezcan más poder, que eleven o disminuyan su intensidad emocional, según le convenga. Empiece hoy mismo. Ponga en marcha este proceso acumulativo. Anote sus palabras, establezca sus compromisos, sígalos y sepa que el poder de esta sencilla herramienta le permitirá lograr cosas, por sí sola, sin tener que utilizar nada más.





El poder de las metáforas.

“La metáfora quizá sea una de las potencialidades más fructíferas del hombre. Su eficacia raya en lo mágico, y parece una herramienta para la creación que Dios olvidó dentro de una de sus criaturas cuando la creó.” José Ortega y Gasset.

«Estoy al final de la cuerda.»

«No puedo atravesar el muro.»

«Tengo la cabeza a punto de estallar.»

«Me encuentro en una encrucijada.»

«Dejé pasar la oportunidad.»

«Estoy flotando en el aire.»

«Me estoy ahogando.»

«Me siento tan feliz como una alondra.»

«He llegado a un punto muerto.»

«Parece como si llevara el mundo sobre los hombros.»

«La vida es como un cuenco de cerezas.»





«La vida es una trampa.»

¿Qué crea un mayor impacto inmediato, la palabra «cristiano» o la imagen de una cruz? Si es usted como muchas otras personas, la cruz tiene un mayor poder para producir emociones positivas inmediatas. Literalmente, no es más que dos líneas cruzadas, pero tiene el poder de comunicar un criterio y una forma de vida a millones de personas.

Hay muchas cosas que sirven como símbolos: imágenes, sonidos, objetos, acciones y, desde luego, palabras. Si las palabras son simbólicas, entonces las metáforas son símbolos intensificados.

¿Qué es una metáfora? Cuando explicamos o comunicamos un concepto comparándolo con algo más, estamos utilizando una metáfora.

¿Cree que podría sentirse un poco más estimulado si, al pensar en la forma de afrontar un desafío, en lugar de hacerlo en términos de «luchar





por mantener la cabeza fuera del agua» lo hiciera en términos de «subir la escalera que conduce al éxito»?

El aprendizaje es el proceso de establecer nuevas asociaciones en nuestras mentes, de crear nuevos significados, y las metáforas son idealmente aptas para ello.

Jesucristo fue un maestro notable cuyo mensaje de amor no sólo ha perdurado por lo que dijo, sino también por la forma en que lo dijo. No acudió a los pescadores y les dijo que se dedicaran a reclutar cristianos; ellos no habrían tenido ninguna referencia para el significado de «reclutar». Así pues, les dijo que se convirtieran en «pescadores de hombres».

De hecho, Jesús no sólo fue un narrador maestro, sino que utilizó toda su vida como una metáfora para ilustrar la fuerza del amor divino y la promesa de la redención.





METAFORAS GLOBALES

«No piense en el color azul», ¿en qué color va a pensar? Evidentemente, en el azul. Y aquello en lo que piense será lo que sienta.

Debemos hacernos cargo de nuestras propias metáforas, no sólo para evitar las que constituyan un problema, sino también para adoptar las que más nos capaciten.

Así que hágase una pregunta que le dé más poder. Pregúntese: «¿Qué metáfora sería mejor? ¿Cuál sería una forma más capacitadora de pensar que ésta? ¿A qué más se parece esto?» Por ejemplo, si yo fuera a preguntarle qué significa la vida para usted, o cuál sería su metáfora para la vida, podría contestarme:

«La vida es como una batalla constante», o bien: «La vida es una guerra». Si adoptara esta metáfora, empezaría a adoptar también una serie de creencias que la acompañan. Esta metáfora afectará sus decisiones acerca de cómo pensar, cómo sentirse y qué hacer. Configuraré sus acciones y, en consecuencia, su destino.





LA VIDA ES UN JUEGO

La vida puede ser divertida..., ¡qué concepto! Es posible que sea algo competitiva, pero también constituye una oportunidad para jugar y disfrutar mucho más.

Si queremos expandir nuestras vidas deberíamos expandir las metáforas que usamos para describir lo que es la vida, o nuestras relaciones, o incluso quiénes somos como seres humanos.

Algunos hombres de negocios que conozco utilizan metáforas globales como «mis valores» para referirse a su empresa, y «mis responsabilidades» para referirse a las personas que emplean.

¿Cómo cree que afecta eso a la forma que tienen de tratar a las personas? Otros consideran el negocio como un jardín que hay que mantener y mejorar cada día, para obtener finalmente una recompensa. Otros, consideran el trabajo una oportunidad de estar con amigos, de unirse a un equipo ganador. En cuanto a mí, pienso en mis empresas





como familias. Eso nos permite transformar la calidad de las conexiones que compartimos entre nosotros.

“La vida es como pintar un cuadro, no como hacer una suma.”

OLIVER WENDELL HOLMES, Junior...

08/06/2020 Página 181

SELECCIONE SUS METÁFORAS GLOBALES

«Hay pocas cosas más debilitadoras que una metáfora tóxica».'

«¿Qué intenta conseguir haciendo esto? Sé que sus intenciones son buenas. ¿Qué piensa de la vida, sobre los detalles o sobre si las cosas son correctas o erróneas?»

¿De dónde obtiene usted sus metáforas? Probablemente, las ha adoptado de las personas que le rodean, de sus padres, maestros, colaboradores y amigos.





Apuesto a que no se ha detenido a pensar en su impacto, o quizá ni siquiera haya pensado en ellas, y luego se han convertido sencillamente en un hábito.

Estoy convencido de que todos tenemos que ser responsables de
nuestro propio cambio

Un entrenador le desafiará, sin soltarle de su anzuelo. Los entrenadores tienen conocimientos y experiencia porque ellos ya han estado allí antes. No son mejores que las personas a las que entrenan (eso alejaba de mí la necesidad de ser perfecto para la gente a la que «enseñaba»).

«Soy, en realidad, un entrenador para el éxito. Ayudo a entrenar a la gente acerca de cómo conseguir lo que desea realmente, y hacerlo con mayor rapidez y facilidad».

Me sentí menos tenso, más relajado, más cerca de la gente. No tenía por qué ser «perfecto» ni «mejor». Empecé a divertirme más, y el impacto que ejercía sobre la gente se multiplicó muchas veces.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



UNA METÁFORA PODRÍA SALVARLE LA VIDA

¿Por qué se divirtió tanto la gente arrancando trozos de un viejo muro cuando había tantas puertas por las que cruzar al otro lado? -Fue porque derribar el muro físicamente constituyó una metáfora universal de la posibilidad, la libertad y el hecho de atravesar las barreras.

QUE LA PALABRA SE CORRESPONDA CON LOS HECHOS

Supongamos que alguien es un policía entregado a su trabajo. Si no puede desprenderse de éste cuando llega a casa, ¿cree que andará siempre investigando a los demás para ver si han violado las reglas?

Llamar a los propios hijos «bribonzuelos» no suele inducirle a desear ocuparse de ellos, ni alimentarlos. Asegúrese de utilizar la metáfora apropiada que le apoye en su trato con los hijos, y recuerde que ellos escuchan y aprenden de usted.

Continúa golpeando la roca en diferentes puntos, una y otra vez, y en algún momento, quizá cuando lleve 500 o 700 golpes, o en el que hace 1.004, la piedra no sólo se astilla, sino que se abre literalmente por la





mitad. ¿Ha sido ese único y último golpe el que ha abierto la piedra? Desde luego que no. Ha sido la presión constante y continua que ha aplicado al desafío al que se enfrentaba. Para mí, la aplicación consistente de la disciplina de CANI es el martillo capaz de romper cualquier canto rodado que esté impidiéndole el paso por el camino de su progreso.

Hace años, uno de mis primeros mentores, Jim Rohn, me ayudó a contemplar mi vida de una manera distinta, haciéndome pensar en términos de la metáfora de las estaciones. Cuando las cosas van mal, la gente piensa a menudo: «Esto va a durar siempre».

En lugar de eso, yo digo: «La vida tiene sus estaciones, y yo me encuentro ahora mismo en el invierno». Lo estupendo de adoptar esta metáfora es que uno enseguida se plantea: « ¿Y qué viene después del invierno?» ¡La primavera! Sale el sol, ya no se siente tanto frío y, de repente, uno puede plantar semillas nuevas. Empieza uno a observar toda la belleza de la naturaleza, la nueva vida y el crecimiento. Luego





viene el verano. Hace calor, y uno atiende a las pequeñas plantas, las alimenta, para que no se agosten.

A continuación, llega el otoño, cuando uno empieza a cosechar las recompensas. A veces, las cosas no funcionan así; quizás una granizada le echa a perder la cosecha. Pero, si confía en el ciclo de las estaciones, sabe que no tardará en tener otra oportunidad.

¿Cómo trataría usted un templo? ¿Metería dentro enormes cantidades de alimentos grasientos?

LA METAMORFOSIS DE ORUGA EN MARIPOSA

« ¿Crees que las otras orugas que todavía están en la Tierra se dan cuenta de que esta oruga se ha convertido en una mariposa?», seguí preguntándole. «No», me contestó. « ¿Y qué hace una oruga cuando sale del capullo?» «Echa a volar», me contestó Joshua. «En efecto, sale al exterior y la luz del sol seca sus alas y echa a volar. Ahora es incluso más hermosa que cuando era una oruga. ¿Y te parece que es más o menos libre?» «Es mucho más libre», me contestó Joshua. « ¿Y crees





que se divertirá más?», seguí preguntándole. «Sí -me contestó Joshua-, porque ahora tiene menos patas para cansarse.» «Así es, en efecto. Ya no necesita patas; ahora tiene alas.

Las metáforas pueden cambiar el significado que asocia a cualquier cosa, cambiar aquello que vincula al dolor y al placer, y transformar su vida con la misma efectividad con la que transforman su lenguaje. Selecciónelas con cuidado e inteligencia, para que profundicen y enriquezcan su experiencia de la vida y la de aquellas personas que le importen.

Conviértase en un «detective de metáforas». Cada vez que escuche a alguien usar una metáfora que imponga límites, intervenga, rompa su pauta y ofrézcale una metáfora nueva. Hágalo así consigo mismo, y también con los demás.

1. ¿Qué es la vida? Anote las metáforas que ya haya elegido: la vida es como... ¿qué? Busque todo aquello en lo que sea capaz de pensar, porque probablemente tiene más de una metáfora para la vida. ¿Cuáles





son sus ventajas y desventajas? ¿Qué nuevas metáforas podrían gustarle aplicar a su vida para sentirse más feliz, libre y capacitado?

2. Haga una lista de todas las metáforas que incluya con las relaciones o el matrimonio. ¿Le capacitan o le limitan? Recuerde que sólo la conciencia puede transformar sus metáforas porque su cerebro empieza a decirle: «Eso no funciona; ¡eso es ridículo!» Y puede adoptar una nueva metáfora con facilidad. Lo hermoso de esta tecnología es que resulta muy simple.

3. Tome otro ámbito de su vida que ejerza un mayor impacto sobre usted, y descubra sus metáforas para ese ámbito, ya sea el de los negocios, sus padres, sus hijos, su habilidad para aprender.

4. Cree metáforas nuevas y más poderosas para cada uno de esos ámbitos. Decida que, a partir de ahora, va a pensar cuatro o cinco cosas nuevas sobre la vida. La vida es un juego, un baile, es sagrada, es como un regalo, es un picnic..., elija aquellas metáforas que le produzcan una mayor intensidad emocional positiva.





5. y finalmente decida que, durante los próximos treinta días, va a vivir de acuerdo con estas nuevas metáforas que le capacitan más.

Hágase cargo ahora del control de sus metáforas y cree un nuevo mundo para sí mismo, un mundo lleno de posibilidades, riquezas, maravillas y alegría.

09/06/2020 Página 190

___11___

Las diez emociones de poder.

“No puede haber transformación de la oscuridad en luz y de apatía en movimiento si no hay emoción” CARL YUNG

Emerson observó que «la gran mayoría de los hombres lleva unas vidas de tranquila desesperación».

A partir de su necesidad de evitar sentir ciertas emociones, la gente está dispuesta a menudo a hacer muchas cosas, incluso ridículas. Se entrega a las drogas, al alcohol, al exceso de comida, al juego; se deja





arrastrar hacia la depresión debilitadora. Para evitar «hacer daño» a una persona querida (o ser herido por ella), suprimen todas las emociones y terminan convertidos en androides emocionales, destruyendo finalmente todos los sentimientos de conexión que les unieron al principio, devastando así a las personas que más quieren.

Creo que la gente tiene cuatro formas básicas de tratar la emoción.
¿Cuál de éstas ha empleado usted hoy?

1. Evitación: Todos queremos evitar las emociones dolorosas. Como resultado de ello, la mayoría de la gente trata de evitar cualquier situación que pueda conducirlo a las emociones que teme; o, peor aún, algunas personas tratan de no sentir ninguna emoción.
2. Denegación: Una segunda actitud a la hora de tratar la emoción consiste en adoptar la estrategia de la denegación. Experimentar una emoción e intentar aparentar que no existe no hace sino producir más dolor. La solución no consiste en pretender ignorar las emociones. Comprenderlas y usarlas será la estrategia.





3. Competición. Muchas personas dejan de luchar contra sus emociones dolorosas y deciden soportarlas por completo. En lugar de aprender el mensaje positivo que la emoción intenta hacerles llegar, la intensifican y la hacen peor de lo que es. La emoción se convierte así en un «distintivo de valor», y la persona empieza a competir con los demás, diciendo: «¿Crees que las cosas están mal para ti? Permíteme decirte cómo están de mal para mí».

4. Aprender y utilizarlas. Si quiere que su vida funcione de verdad, tiene que hacer que las emociones trabajen para usted. No puede escapar de ellas; no puede dejar de sintonizar con ellas, ni trivializarlas, ni huir de lo que significan. Pero tampoco puede permitir que rijan su vida.

Las emociones, incluso aquellas que parecen dolorosas a corto plazo, son como una verdadera brújula interna que le señala las acciones que debe usted llevar a cabo para alcanzar sus objetivos.

Si no sabe cómo Utilizar esta brújula, se encontrará





permanentemente a merced de cualquier tempestad psíquica que sople en su camino.

«El pasado no equivale al Futuro»

La única forma de utilizar con efectividad sus emociones consiste en comprender que éstas le sirven. Tiene que aprender de sus emociones y utilizadas para crear los resultados que desea para alcanzar una mayor calidad de vida. Las emociones que antes consideraba como negativas, no son más que una simple llamada a la acción.

De hecho, en lugar de llamadas emociones negativas, a partir de ahora las llamaremos señales para la acción.

Una vez que se haya familiarizado con cada señal y su mensaje, sus emociones dejarán de ser enemigas y se convertirán en aliadas. Serán sus amigas, mentoras y entrenadoras, le guiarán a través de las cumbres más altas de la vida, y de los momentos bajos más desmoralizantes.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Debe darse cuenta de que las emociones que está experimentando en este mismo momento son un regalo, una guía, un sistema de apoyo, una llamada a la acción. Si suprime sus emociones y trata de eliminarlas de su vida, o si las magnifica y permite que lo controlen todo, estará despilfarrando uno de los recursos más preciosos de la vida.

Pues bien, yo estoy aquí para decirle que puede usted sentirse como quiera, en cualquier momento que lo desee.

¡No tenemos que esperar a nada o a nadie! No necesita ninguna razón especial para sentirse bien; puede decidir sentirse bien ahora mismo, sencillamente porque está vivo, y porque así lo desea.

Por lo tanto, si es usted la fuente de todas sus emociones, ¿por qué no se siente bien durante todo el tiempo? Ello se debe, una vez más, a que sus llamadas emociones negativas le están transmitiendo un mensaje.

Lo que está haciendo no produce los resultados que desea, por lo que tiene que cambiar su actitud. Recuerde que sus percepciones se hallan



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



controladas por aquello sobre lo que enfoca la atención, y por los significados que interpreta de las cosas: Y usted puede cambiar su percepción en un momento, limitándose a cambiar la forma en que utiliza su fisiología, o haciéndose una pregunta mejor.

Sentirse deprimido es otra llamada para la acción, que le dice que necesita cambiar su percepción de que los problemas a los que se enfrenta son permanentes o se hallan fuera de control. O quizá necesite emprender alguna acción física para manejar un ámbito de su vida y recordar, una vez más, que es usted quien se encuentra al frente de la situación.

SEIS PASOS PARA EL DOMINIO EMOCIONAL

Paso uno:

Identifique lo que está sintiendo realmente.

La gente se siente con frecuencia tan sobrecargada que ni siquiera sabe lo que le pasa. Lo único que sabe es que está siendo «atacada» por todas esas emociones y sentimientos negativos.





Si, por ejemplo, dice: «Ahora mismo me siento rechazado», puede preguntarse: «¿Me siento realmente rechazado, o quizás experimento una sensación de separación de la persona a la que amo? ¿Me siento rechazado, o acaso un poco incómodo?» Recuerde el poder del vocabulario transformacional para disminuir de inmediato su intensidad. Al identificar lo que está sintiendo realmente, puede disminuir aún más la intensidad, lo que le facilita aprender de la emoción.

Pasó dos:

Reconozca y aprecie sus emociones, sabiendo que éstas le apoyan.

Uno nunca quiere que sus emociones sean erróneas. La idea de que cualquier cosa que sienta es «errónea» constituye una forma de destruir la comunicación sincera consigo mismo, así como con los demás.

Cultive la sensación de aprecio por todas sus emociones y, lo mismo que un niño que necesita atención, descubrirá que sus emociones se «calman» casi de inmediato.





Pasó tres:

Tenga curiosidad por el mensaje que le ofrece esta emoción.

¿Recuerda el poder de cambiar los estados emocionales? Si se sitúa en un estado mental en el que sienta verdadera curiosidad por aprender algo, eso constituye una verdadera interrupción de pauta de cualquier emoción y le permite aprender mucho sobre sí mismo. Sentir curiosidad le ayuda a dominar su emoción, a solucionar el desafío, y evita que el mismo problema vuelva a surgir en el futuro.

¿Qué es lo que deseo sentir realmente?

¿Qué tendría que creer para sentirme como me he estado sintiendo?

¿Qué estoy dispuesto a hacer para crear una solución y manejar esto ahora mismo?

¿Qué puedo aprender de esto?





Pasó cuatro:

Obtenga confianza en sí mismo.

Confíe: en que puede manejar esta emoción inmediatamente. La forma más rápida, sencilla y poderosa que conozco de manejar cualquier emoción consiste en recordar algún otro momento en que haya experimentado una emoción similar, y darse cuenta de que entonces logró manejar esta emoción con éxito. Puesto que la controló en el pasado, seguramente podrá volver a hacerlo hoy.

Si se siente deprimido, por ejemplo, y había logrado cambiar antes esa situación "pregúntese: « ¿Qué hice en aquel entonces?» ¿Emprendió alguna acción nueva como salir a correr o hacer algunas llamadas telefónicas? Una vez que disponga de algunas distinciones acerca de lo que hizo en el pasado, haga lo mismo ahora, y verá cómo obtiene resultados similares.





Paso cinco:

Asegúrese de que puede manejar esto no sólo hoy, sino también en el futuro.

Imagínese viendo, escuchando y sintiendo que maneja la situación con facilidad. Las repeticiones de estos ensayos, si se hacen con suficiente intensidad emocional, crearán un camino neural de certidumbre de que puede manejar con facilidad estos desafíos.

Pasó seis:

Anímese y emprenda la acción.

Ahora que ya ha completado los cinco primeros pasos (identificar lo que está sintiendo realmente, apreciar la emoción en lugar de luchar contra ella, sentir curiosidad por lo que significa realmente y por la lección que le ofrece, y aprender de ella, imaginar cómo puede darle la vuelta a la situación imitando las estrategias pasadas que le dieron buenos resultados en el manejo de la emoción, y ensayar la forma de afrontada en situaciones futuras, instalando una sensación de certidumbre al respecto), el paso final a dar resulta evidente: ¡anímesese y emprenda la





acción! Déjese animar por el hecho de que puede manejar esta emoción con facilidad, y emprenda alguna acción inmediata para demostrarlo. No se quede empantanado en las emociones limitadoras que esté experimentando.

Exprésese utilizando lo que haya ensayado internamente para crear un cambio en su percepción o en sus acciones. Recuerde que las nuevas distinciones que acaba de establecer cambiarán la forma en que se sienta, y no sólo hoy, sino también cómo afrontará esta emoción en el futuro.

Mi filosofía es: «Mate al monstruo cuando todavía es pequeño». Utilice este sistema cuanto antes, desde el momento en que la señal para la acción se dé a conocer, y ya verá cómo se siente capaz de manejar con rapidez cualquier emoción.





16/06/2020 Página 197

LAS DIEZ SEÑALES PARA LA ACCION

1. INCOMODIDAD.

- ✓ Utilice las habilidades que ya ha aprendido en este libro para cambiar su estado de ánimo.
- ✓ Clarifique lo que desea.
- ✓ Refine sus acciones. Pruebe una actitud ligeramente diferente y vea si puede cambiar inmediatamente la forma en que siente la situación y/o cambiar la calidad de los resultados que está produciendo.

«La amenaza del ataque produce un mayor efecto que el ataque en sí mismo».

2. TEMOR.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



- ✓ Es el momento propicio para utilizar el antídoto contra el temor: tiene que tomar la decisión de tener fe, sabiendo que ya ha hecho todo lo que podía hacer para prepararse a afrontar lo que esté temiendo, y que la mayoría de los temores que surgen en la vida nunca llegan a convertirse en realidad.

3. HERIDO.

- ✓ Debe darse cuenta de que, en realidad, es muy posible que no haya perdido nada. Quizá lo que necesitaba perder es la falsa percepción de que esa persona está tratando de herirle o hacerle daño.
- ✓ Pregúntese: «¿Hay realmente alguna pérdida aquí? ¿O acaso estoy juzgando esta situación demasiado pronto o con excesiva dureza?».
- ✓ Comunique a la persona implicada, de forma elegante y apropiada, su sentimiento de pérdida. Dígale: «El otro día, cuando ocurrió tal y tal cosa, interprete erróneamente que eso no te importaba, y experimenté una sensación de pérdida. ¿Puedes explicarme lo que sucedió en realidad?».





4. ENFADO.

- ✓ Darse cuenta de que puede haber interpretado mal situación, que su enfado con esa persona que puede haber roto sus reglas puede estar basado en el hecho de que ella no conoce lo que es importante para usted (aunque usted crea que debiera conocerlo).
- ✓ Darse cuenta de que, aun cuando una persona rompa uno de sus propios criterios, las reglas que usted aplica no son necesariamente las «correctas», aunque tenga la impresión de que sí lo son.
- ✓ Hágase preguntas más capacitadoras, como, por ejemplo: «A la larga, ¿es cierto que le importo realmente a esta persona?» Interrumpa la pauta del enfado preguntándose: « ¿Qué puedo aprender de esto? ¿Cómo puedo comunicar la importancia que tienen para mí estos criterios, y hacérselo saber a esta persona de una forma que la induzca a ayudarme y a evitar la violación de mis propios criterios en el futuro?»





5. FRUSTRACIÓN.

La frustración es una señal muy positiva. Significa que la solución a su problema se encuentra al alcance, pero que lo que está haciendo en la actualidad no funciona, por lo que necesita cambiar su actitud para alcanzar su objetivo.

- ✓ Darse cuenta de que la frustración es su amiga, y buscar frenéticamente" nuevas formas de obtener un resultado. ¿Cómo puede flexibilizar su actitud?
- ✓ Obtenga alguna información sobre cómo afrontar la situación. Encuentre un modelo que imitar, alguien que haya encontrado ya una forma de conseguir lo que desea. Pregúntele cómo puede usted ser más efectivo para producir el resultado deseado.
- ✓ Siéntase fascinado por lo que pueda aprender y que sea capaz de ayudarle a manejar este desafío, no sólo hoy, sino también en el futuro, y hacerlo de un modo que consuma muy poco tiempo y energía, y que le produzca una sensación de alegría.





6. DESILUSIÓN.

- ✓ Imaginar inmediatamente algo que pueda aprender de esta situación y que le ayude en el futuro a alcanzar eso mismo que anda usted persiguiendo.
- ✓ Establecer un nuevo objetivo, algo que sea incluso más inspirador y hacia lo que pueda realizar un progreso inmediato.
- ✓ Darse cuenta de que quizás esté juzgando demasiado pronto. Las cosas por las que se siente desilusionado suelen ser desafíos temporales, muy parecidos a la historia de Billy Joel, en el capítulo segundo. Como ya le he dicho, usted y yo necesitamos recordar que los retrasos de Dios no son sus negativas. Es posible que se encuentre usted en lo que yo denomino «tiempo de espera». A menudo, la gente se predispone para la desilusión al establecer expectativas completamente irreales. Si va y planta una semilla hoy mismo, no puede regresar mañana con la esperanza de ver un árbol.
- ✓ Una cuarta gran solución para afrontar la desilusión consiste en darse cuenta de que una situación no ha terminado todavía, y que es necesario desarrollar más paciencia. Vuelva a evaluar por





completo lo que desea realmente, y empiece a desarrollar un plan más efectivo para conseguirlo.

- ✓ El antídoto más poderoso para la emoción de la desilusión consiste en cultivar una actitud de expectativa positiva acerca de lo que sucederá en el futuro, independientemente de lo que haya ocurrido en el pasado.

7. CULPA.

La sensación de culpa le dice que ha violado uno de sus propios y elevados criterios, y que tiene que hacer algo inmediatamente para asegurarse de no volver a violar ese criterio en el futuro.

- ✓ Reconocer que, de hecho, ha violado usted un criterio fundamental propio.
- ✓ Comprometerse absolutamente a lograr que ese comportamiento no vuelva a producirse en el futuro. Ensaye en su mente cómo, si pudiera volver a vivir la situación, podría enfrentarse con ella de una forma que sea consistente con sus propios y elevados criterios personales.





8. INADECUACIÓN. Este sentimiento de «no ser digno de»

Le está comunicando que necesita más información, comprensión, estrategias, herramientas o confianza en sí mismo.

- ✓ Pregúntese: «¿Se trata realmente de una emoción apropiada para que la sienta en esta situación? ¿Soy realmente inadecuado, o tengo que cambiar acaso la forma en que percibo las cosas?»
- ✓ Cada vez que se sienta inadecuado, aprecie el valor que eso le transmite para cambiar. Recuerde que no es usted «perfecto», y que tampoco tiene por qué serlo. Al darse cuenta de ello, puede empezar a sentirse adecuado en el momento en que decida comprometerse con CANI, la mejora constante e interminable en este ámbito concreto.
- ✓ Encuentre un modelo a imitar, alguien que sea efectivo en el ámbito en el que usted se siente inadecuado, y obtenga algo de entrenamiento de esa persona. El proceso de decidir dominar este ámbito de su vida y realizar incluso pequeños progresos, ya es suficiente para lograr que una persona que se siente incapaz de hacer una cosa empiece a convertirse en alguien que está aprendiendo.





Se siente abrumado porque está tratando de afrontar demasiadas cosas al mismo tiempo, Porque intenta cambiarlo todo de la noche a la mañana, y la sensación de impotencia perturba y destruye más la vida de la persona que cualquier otra cosa. Cuando creamos en nuestras propias mentes un ambiente que ejerce exigencias demasiado intensas y simultáneas sobre nosotros, nos sentimos sobrecargados.

- ✓ De entre todas aquellas cosas que afronta en su vida, decida cuál es prioritaria.
- ✓ Ahora, anote todas las cosas que para usted sea importante conseguir, y colóquelas por orden de importancia. El simple hecho de anotarlas en un papel le permitirá experimentar la sensación de estar controlando lo que sucede.
- ✓ Aborde lo primero que aparece en su lista, y continúe emprendiendo la acción hasta que lo haya dominado. En cuanto haya dominado un ámbito en particular, empezará a desarrollar impulso propio. Su cerebro empezará a darse cuenta de que se ha hecho usted con el control de las cosas, de que ya no se siente sobrecargado, abrumado o deprimido, de que el problema no es permanente y de que siempre se le ocurrirá una solución.





10. SOLEDAD.

- ✓ La solución a la soledad consiste en darse cuenta de que puede usted salir y establecer una relación inmediatamente, y terminar así con la soledad. En todas partes hay personas solícitas para con los demás.
- ✓ Identifique el tipo de relación que necesita. ¿Es acaso una relación íntima? Quizá sólo se trate de una buena amistad, o de alguien que le escuche, o con quien hablar y reír.
- ✓ Tiene que identificar cuáles son sus verdaderas necesidades. Una tercera forma de cambiar su estado emocional cuando se sienta solo consiste en:
- ✓ Recordar aquello que haya de bueno en el hecho de sentirse solo, y que significa: «Realmente, me preocupo por la gente, y me encanta estar con ella. Necesito descubrir qué clase de relación debo establecer con alguien ahora mismo, y luego emprender una acción inmediata para que eso se produzca».
- ✓ A continuación, emprenda una acción inmediata para salir y relacionarse con alguien.





Piense en su mente, sus emociones y su espíritu como en una especie de jardín. La forma de conseguir una cosecha abundante y nutritiva es plantando semillas como amor, calidez y aprecio, en lugar de semillas como desilusión, enfado y temor.

Siga cultivando la clase de plantas que desea, y arranque las malas hierbas en cuanto observe su presencia.

17/06/2020 Página 204

LAS DIEZ EMOCIONES DE PODER

1. AMOR Y CALIDEZ:

Si alguien se acerca a usted en un estado herido o enfadado, y usted responde contundentemente, pero con amor y una actitud cálida, el estado de ánimo de esa persona terminará por cambiar, y su intensidad desaparecerá.

“Si pudieras amar lo suficiente, podrías convertirte en la persona más poderosa del mundo.” EMMET Fox.





2. APRECIO Y GRATITUD.

Para mí, el aprecio y la gratitud son dos de las emociones espirituales más importantes, que expresan activamente mi aprecio y amor por todo aquello que me ha regalado la vida, que me han ofrecido la gente y la experiencia.

3. CURIOSIDAD.

Si quiere crecer realmente en su vida, aprenda a ser tan curioso como un niño.

4. EXCITACIÓN Y PASIÓN.

La excitación y la pasión pueden añadirle jugo a cualquier cosa. La pasión puede transformar cualquier desafío en una tremenda oportunidad.

5. DETERMINACIÓN.

La determinación significa la diferencia entre quedarse empantanado y sentirse alcanzado por el poder iluminador del compromiso.





Actuar con determinación significa tomar una decisión congruente y comprometida mediante la que se renuncia a cualquier otra posibilidad.

“La determinación es la llamada del despertador de la voluntad humana.” ANTHONY ROBBINS.

6. FLEXIBILIDAD.

Elegir ser flexible significa elegir ser feliz. A lo largo de su vida habrá momentos en los que se encontrará con cosas que no podrá controlar, y la habilidad para ser flexible con sus propias reglas, el significado que dé a las cosas y las acciones que emprenda, determinarán su éxito o fracaso a largo plazo, por, no mencionar su nivel de alegría personal.

7. CONFIANZA EN SÍ MISMO.

Cuando se tiene confianza en uno mismo, se está dispuesto a experimentar, a situarse en primera línea. Una forma de desarrollar la fe y la confianza consiste en practicarlas.

8. ALEGRÍA.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



La alegría exterior incrementa la autoestima, hace que la vida sea más divertida, y también consigue que la gente que le rodea a uno se sienta más feliz. La alegría tiene el poder de eliminar los sentimientos de temor, de sentirse herido, enojado, frustrado, desilusionado, deprimido, culpable e inadecuado.

Sentirse alegre significa que es usted increíblemente inteligente, porque sabe que, si vive la vida en un estado de placer (tan intenso como para transmitir una sensación de alegría a quienes le rodean), puede tener el impacto de afrontar prácticamente cualquier desafío que surja en su camino.

9. VITALIDAD.

El sistema nervioso humano necesita moverse para tener energía. Hasta cierto punto, gastar energía le proporciona una mayor sensación de energía. Al moverse, el oxígeno fluye a través de su sistema, y ese nivel físico de salud crea la sensación emocional de vitalidad que le ayudará a afrontar cualquier desafío negativo que pueda tener en su vida.





«Energía: el combustible de la excelencia».

10. CONTRIBUCIÓN.

«¿Qué necesito para darle la vuelta a mi vida?» De pronto, una visión me asaltó y fue tan intensa, que tuve que detener el coche inmediatamente y anotar en mi diario una frase clave: «El secreto de la vida es dar».

Todo lo puedo en cristo que me fortalece

No hay ninguna otra emoción más enriquecedora que yo conozca en la vida que la sensación de que lo que uno es como persona, algo que se ha dicho o hecho, ha aumentado de algún modo la experiencia vital de alguien que le importe, o quizá de alguien a quien ni siquiera conoce.

No obstante, tenga cuidado de no caer en la trampa de ayudar a los demás a su propia costa; representar el papel de mártir no concuerda con el verdadero sentido de la contribución.

Pero si puede darse a sí mismo y a los demás, y hacerlo en una escala mensurable que le permita saber que su vida ha importado, tendrá un sentido de la conexión con la gente y una sensación de orgullo y



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



autoestima que jamás podrán proporcionarle ni el dinero ni los logros, la fama o el reconocimiento.

Las diez señales para la acción:	Las diez emociones de poder:
1. Incomodidad. 2. Temor. 3. Herido. 4. Enfado. 5. Frustración. 6. Desilusión. 7. Culpa. 8. Inadecuación. 9. Sobrecargado, abrumado. 10. Soledad.	1. Amor y calidez. 2. Aprecio y gratitud. 3. Curiosidad. 4. Excitación y pasión. 5. Determinación. 6. Flexibilidad. 7. Confianza en sí mismo 8. Alegría. 9. Vitalidad. 10. Contribución.

si se siente incómodo, el amor y la calidez le ayudarán a cambiar. Si se siente temeroso, el sentido de la gratitud elimina esa emoción. Si se siente herido y luego experimenta curiosidad por lo que está pasando, eso sustituye la sensación de sentirse herido.

Si se siente enojado y transforma esa intensidad emocional en "excitación y pasión," ¡piense en lo que puede conseguir! La frustración puede desaparecer mediante el uso de la determinación. La desilusión se disuelve siendo flexible en su actitud. La culpa desaparece en cuanto adquiere la confianza de que va a atenerse a sus nuevos criterios.





La inadecuación deja de existir si se siente alegre, porque ya no queda espacio para ella. La sensación de sobrecarga desaparece con la del poder y la vitalidad personal. La soledad se disuelve en el momento en que imagine cómo contribuir a los demás.

Me gustaría ahora que llevara a cabo un ejercicio que le permitirá asociarse plenamente con la sencilla y poderosa herramienta de las emociones.

- 1) Durante los dos próximos días, en cualquier momento que experimente una sensación incapacitadora o emoción negativa, siga los seis pasos del dominio emocional. Identifique a qué categoría, pertenece y reconozca su valor en cuanto a transmitirle el mensaje que necesita.

Descubra si lo que necesita cambiar son sus percepciones o sus acciones. Obtenga confianza en sí mismo, certidumbre y excitación.





2) Las señales para la acción desempeñan una función importante, pero ¿verdad que sería preferible no experimentarlas con tanta frecuencia? Además de las emociones de poder, cultive aquellas experiencias globales que le ayuden a minimizar su experiencia de las emociones negativas.

Por ejemplo, yo he eliminado el sentimiento de abandono (soledad) de mi vida porque he adoptado la creencia de que, en realidad, nunca puedo quedar abandonado del todo.

«El amor es la única obligación ineludible en mi vida; todo lo demás es un deber»; «Si me siento comprometido, siempre hay un camino».

Cada vez que empiece a sentirse mal, hágase la siguiente pregunta:

«¿Qué otra cosa podría significar esto?»

No tenga miedo y experimente alegría, pasión, disfrute con todas las emociones, y sepa que es usted quien tiene el control en sus manos.

Se trata de su vida, de sus emociones, de su destino.





Lo que necesitamos es una razón para usar el poder de nuestras decisiones, para cambiar nuestras creencias, para conseguir apalancamiento sobre nosotros mismos e interrumpir nuestras pautas, para hacer mejores preguntas y sensibilizamos en cuanto a nuestro vocabulario y nuestras metáforas. Para sentirnos motivados de una forma consistente necesitamos desarrollar un futuro convincente.

18/06/2020 Pagina 210

___12___

La magnífica obsesión: Crear un futuro convincente.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



“Nada sucede si primero no ha habido un sueño.” CARL SANDBURG

¿ESTÁ PREPARADO ahora para divertirse un poco? ¿Está dispuesto a volver a ser como un niño y dar rienda suelta a su imaginación? ¿Se compromete a aferrar su vida y extraerle todo el poder, la pasión y el «jugo» que sabe pueden ser suyos?

Hemos trabajado juntos para situarle en la posición de tomar nuevas decisiones capaces de establecer la diferencia entre una vida de sueño y una vida de hechos.

Lo que le voy a pedir que haga en las pocas páginas siguientes consiste en abrir su imaginación, desembarazarse de todo el «sentido común» y actuar como si hubiera vuelto a ser un niño, un niño que pueda tener literalmente todo lo que desee, que sólo tiene que expresar los deseos de su corazón para que sean instantáneamente suyos.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Una vez que haya decidido despertar a este gigante, será imparabile a la hora de crear abundancia mental, emocional, física, financiera y espiritual más allá de sus más alocadas fantasías.

OBJETIVOS GIGANTES PRODUCEN UNA MOTIVACIÓN GIGANTE

El primer paso, pues, consiste en desarrollar objetivos más grandes, inspiradores y desafiantes. La mente humana siempre anda persiguiendo algo, aunque no sea más que la habilidad para reducir o eliminar el dolor, o para evitar cualquier cosa que conduzca a él.

Los objetivos de la mayoría de la gente consisten en «pagar sus horribles facturas» para seguir adelante, sobrevivir, pasar el día; en resumen, se ve atrapada en el proceso de ganarse la vida, en lugar de diseñarla. ¿Cree usted que esos objetivos le darán el poder para aprovechar la enorme reserva de poder que hay dentro de usted?

¡Difícilmente!

LOS OBJETIVOS LE LLEVAN MAS ALLA DE SUS LÍMITES, HACIA
UN MUNDO DE PODER ILIMITADO



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



La primera vez que nos trazamos objetivos grandes, puede que nos parezcan imposibles de alcanzar. Pero la clave más importante para establecer un objetivo es encontrar uno lo bastante grande como para que le inspire, algo que le induzca a liberar su poder.

“Somos lo que somos porque primero lo hemos imaginado.”

DONALD CURTIS

Es como si una inteligencia infinita llenara cualquier molde que uno creara, usando la impresión causada por los propios pensamientos, intensamente emocionales.

En otras palabras, puede usted cincelar su propia existencia con los pensamientos que proyecta consistentemente en cada momento de su vida. La concepción de sus objetivos es el plan maestro que guía todo pensamiento.

¿Quiere usted crear una obra maestra, o interpretar la vida a través de las pinturas de los demás?



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿POR QUÉ NO TODO EL MUNDO ESTABLECE OBJETIVOS?

Todo establecimiento de un objetivo debe verse inmediatamente seguido por el desarrollo de un plan, y por el acto de emprender una acción a gran escala y consistente que lleve a su realización. Usted ya dispone de ese poder para actuar. Si no ha sido capaz de utilizarlo, ello se debe a que no ha establecido objetivos que le inspiren.

Cuanto más se acerca a su destino, tanto mayor es la claridad que obtiene, no sólo del objetivo en sí, sino también de los detalles de todo aquello que lo rodea.

AYER, HOY Y MAÑANA

A veces, resulta fácil perder de vista lo lejos que ya se ha llegado, o lo lejos que aún tiene que llegar en la vida. Utilice las páginas siguientes para llevar a cabo una valoración exacta de en qué posición se encontraba en estos diez ámbitos críticos de la vida hace cinco años. Al lado de cada una de estas categorías, anótese una puntuación, del 0 al 10, en el que el 0 signifique que no tenía nada en este ámbito, y el 10





signifique que estaba viviendo absolutamente el deseo de su vida en esa categoría.

El segundo paso, después de haberse dado una puntuación, consiste en anotar una frase al lado de cada categoría para describir cómo estaba en aquel entonces. Por ejemplo, ¿cómo estaba físicamente hace cinco años? Quizás anote: «Estaba en 7», seguido por una breve descripción: «Estaba en bastante buena forma, pero necesitaba mejorar. Tenía tres kilos de más, salía a correr dos veces a la semana, pero no comía saludablemente. Niveles de energía mediocres».

Tómese de cinco a diez minutos y haga este ejercicio ahora. ¡Le resultará francamente esclarecedor!

HACE CINCO AÑOS	PUNTOS	FRASE
Físicamente:		





Mentalmente:		
Emocionalmente:		
Atractivo:		
Relaciones:		
Ambiente de Vida:		
Socialmente:		
Espiritualmente:		
Carrera:		
Financieramente:		

Y ahora, a modo de contraste, veamos hasta dónde ha llegado, o no ha logrado llegar, en cada una de estas categorías. Conteste las mismas preguntas, pero con datos actuales. Es decir, dese una puntuación del 1 al 10 para reflejar dónde está hoy en cada una de estas categorías, y luego escriba una frase o dos para describir cómo está hoy en cada una de estas categorías.

ACTUALMENTE	PUNTOS	FRASE
Físicamente:		





Mentalmente:		
Emocionalmente:		
Atractivo:		
Relaciones:		
Ambiente de Vida:		
Socialmente:		
Espiritualmente:		
Carrera:		
Financieramente:		

Tómese un momento ahora y anote unas pocas frases clave para describir lo que ha aprendido con esta comparación:

LA CLAVE PARA ALCANZAR OBJETIVOS





Cuando establece un objetivo, se ha comprometido con CANI. Ha reconocido la necesidad que sentimos todos los seres humanos de mejorar de forma constante e interminable.

Hay poder en la presión que ejerce la insatisfacción, en la tensión de la incomodidad temporal. Ésa es la clase de dolor que desea usted en su vida, la clase de dolor que transforma inmediatamente en acciones nuevas y positivas.

Al aprender a utilizar la presión y convertida en su amiga, en lugar de su enemiga, puede transformada en una herramienta que le ayudará a vivir la vida al máximo. Además, necesitamos recordar que nuestros niveles de estrés son auto inducidos. Así pues, debemos inducirlos de modo inteligente.

- ✓ Una de las formas más sencillas de usar la presión como aliado consiste en utilizar a las personas que respeta para comprometerse ante ellas a alcanzar sus objetivos.

19/06/2020 Página 216



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



FRACASAR EN EL LOGRO DE SU OBJETIVO. PUEDE SIGNIFICAR
ALCANZAR SUS VERDADEROS OBJETIVOS

«¿Cuál creen que es el propósito de la vida?» Me miraron como si acabara de contar un chiste cósmico y me contestaron, casi al unísono: «Ser felices, desde luego. ¿Qué otra cosa puede ser?» «Es cierto -les dije-. Todos ustedes parecen ser muy felices aquí, en Fiji.» Uno de los hombres me replicó: «Sí, creo que aquí en Fiji somos la gente más feliz del mundo..., aunque, claro está, yo no he estado en ninguna otra parte»

Nos dábamos cuenta de que no habíamos logrado nuestro objetivo para aquel día, pero el perseguirlo nos había llevado de pronto a obtener un regalo mucho mayor, un regalo de valor incomparable.

En lugar de comprar terreno, hace dos años compramos Namale, la exquisita mansión de la plantación donde nos alojamos en nuestro primer viaje. Queríamos incrementar aún más la magia de este lugar mágico de 48 hectáreas y algo más de cuatro kilómetros de playa, para poderlo compartir con nuestros amigos y otras personas especiales.





Lo que importa no es alcanzar un objetivo, sino la calidad de vida que se experimenta a lo largo del camino.

«Aquel día, descubrí que era capaz de hacer algo mejor que los demás, algo a lo que podía aferrarme. Y así lo hice»

«El ratón se había convertido en león». ¿Qué le parece eso como metáfora?

El no haber alcanzado su objetivo le había ofrecido su futuro. Pero la persecución de sus objetivos originales, y la dirección en que le llevaron, esculpieron su cuerpo físico y su carácter, fueron dos de los elementos de crecimiento necesarios para prepararle para el futuro que le esperaba. A veces, necesitamos confiar en que nuestras desilusiones pueden constituir verdaderas oportunidades disfrazadas.





LA CLAVE PARA ALCANZAR OBJETIVOS

¿Quiere esto decir que si persigue sus objetivos y se encuentra con el fracaso y la frustración inicial debe seguir su camino y hacer alguna otra cosa? Desde luego que no. Nadie alcanzó jamás un objetivo limitándose a sentirse interesado por conseguirlo. Uno tiene que comprometerse. De hecho, al estudiar la fuente del éxito de las personas he descubierto que la persistencia deja atrás incluso al talento como el recurso más valioso y efectivo para crear y configurar la calidad de la vida.

Ese poder de resolución es capaz de mover montañas, pero debe ser constante y consistente. Por muy simplista que pueda parecer, eso sigue siendo, el denominador común que separa a aquellos que viven sus sueños de aquellos otros que viven en la lamentación.

Yo soy un estudioso de aquellos que han aprendido a tomar lo invisible y hacerlo visible. Ésa es la razón por la que respeto tanto a los poetas, los escritores, actores y empresarios, personas capaces de tomar una idea y hacerle cobrar vida.





La respuesta es: a través de la visión y de una persistencia absoluta e interminable.

Si existe alguna otra habilidad que he visto en los campeones, en las personas que han alcanzado realmente sus más elevados deseos, ése es un nivel increíble de persistencia. Cambiarán su aproximación todas las veces que sea necesario, pero no abandonarán su visión de fondo.

LIBERE EL PODER DE SU SISTEMA RETICULARACTIVADOR PARA ALCANZAR SUS OBJETIVOS

Sistema Activador Reticular (SAR - SRA) [Página 221]

Ahora mismo, hay numerosos estímulos que le bombardean, pero su cerebro elimina la mayor parte, por lo que vale la pena que enfoque la atención sobre aquello que usted cree importante. Para ello cuenta con el mecanismo del SRA, que es directamente responsable de la cantidad de realidad que usted experimenta conscientemente. Obtiene así una conciencia inmediata e incrementada de algo que, en realidad, siempre le había rodeado.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Una vez que ha decidido que algo es una prioridad, le concede una tremenda intensidad emocional, y al enfocar continuamente la atención sobre ello, terminará por aclararse cualquier recurso que apoye la consecución de ese objetivo. En consecuencia, no resulta crucial comprender con exactitud cómo alcanzará sus objetivos la primera vez que los ve. Confíe en que su SRA le indicará aquello que necesite saber a lo largo del camino.

“Sube alto; llega lejos. Tu objetivo es el cielo; tu meta, las estrellas.”

Inscripción en el WILLIAMS COLLEGE.

Por ejemplo, para alcanzar mi máximo nivel espiritual dentro de diez años, ¿qué clase de persona tendría que ser y qué clase de cosas necesitaría conseguir para dentro de nueve, ocho, siete años, etcétera, retrocediendo así hasta el momento actual?

¿Qué acción específica podía emprender hoy mismo que me permitiera progresar por el camino que me había trazado como destino?



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Pero había estado dispuesto a suspender el juicio durante un breve período de tiempo para conseguir que aquello funcionara.

¡DÉ AHORA SU PRIMER PASO!

Lo que vamos a hacer ahora es dar el primer paso para transformar lo invisible en visible, para convertir sus sueños en realidad. Para cuando terminemos, habrá creado para sí mismo una anticipación tan grande, un futuro tan atractivo, que no podrá evitar dar hoy mismo el primer paso.

Abarcaremos cuatro ámbitos:

- 1) Objetivos de desarrollo personal.
- 2) Objetivos de carrera, de negocios y económicos.
- 3) Objetivos de juguetes y aventuras.
- 4) Objetivos de contribución.

Para determinar cada uno de estos ámbitos dispone de un período de tiempo concreto en el que buscar mentalmente. Escriba con rapidez,





mantenga el bolígrafo en movimiento, no se censure y límitese a anotar en el papel lo que se le ocurra.

1) Objetivos de desarrollo personal.

Pregúntese constantemente: ¿qué desearía para mi vida si supiera que puedo alcanzar todo aquello que desee? ¿Qué estaría dispuesto a hacer si supiera que no puedo fracasar?

Límitese a descubrir cuál es su verdadero deseo. Y hágalo sin cuestionar ni dudar de su capacidad.

Así pues, sitúese ahora mismo en un estado mental de fe absoluta y expectativa total en su capacidad para crear cualquier cosa que desee.

Paso 1: ¿En qué le gustaría mejorar su cuerpo físico? ¿Cuáles son sus objetivos para el desarrollo mental y social? ¿Le gustaría aprender a hablar otro idioma, por ejemplo? ¿O a leer rápidamente? ¿Le serviría de algo leer todas las obras de Shakespeare? Desde el punto de vista emocional, ¿qué le gustaría experimentar, alcanzar o dominar en su





vida? Quizá quiera ser capaz de romper instantáneamente pautas de frustración o rechazo. Quizá quiera sentir: compasión por esas personas hacia las que solía sentir cólera. ¿Cuáles son algunos de sus objetivos espirituales? ¿Quiere experimentar una mayor sensación de conexión con su Creador o tener un sentimiento expandido de compasión por su vecino?

Al anotar estos objetivos, la clave es anotar todo lo que sea capaz de imaginar, sin permitir que su mente se detenga. Puede tratarse de objetivos a corto plazo, algo que quiera lograr esta misma semana, o este año, o pueden ser objetivos a largo plazo, algo que quiera conseguir en cualquier momento entre los próximos veinte años.

¿Qué le gustaría aprender?

¿Cuáles son algunas de las habilidades que le gustaría dominar?

¿Cuáles son algunos de los rasgos de su carácter que le gustaría desarrollar?

¿Quiénes desea que sean sus amigos?

¿Quién quiere llegar a ser?





- ¿Qué podría hacer por su bienestar físico?
- ¿Qué le den un masaje a la semana, o diario?
- ¿Crearse el cuerpo de 'sus sueños'?
- ¿Matricularse en un gimnasio... y asistir?
- ¿Contratar a un jefe de cocina vegetariano?
- ¿Completar el triatlón del Hombre de Hierro, en Honolulu?
- ¿Quiere llegar a dominar su miedo a volar en avión?
- ¿O a hablar en público? ¿O a nadar?
- ¿Qué idioma le gustaría aprender?
- ¿A hablar francés?
- ¿Estudiar los manuscritos del mar Muerto?
- ¿Canto o baile?
- ¿Estudiar con el virtuoso de violín Itzhak Pedman?
- ¿Con quién más le gustaría estudiar?
- ¿Le gustaría participar en un programa de intercambio de estudiantes extranjeros?

Paso 2. Ahora que ya dispone de una lista de objetivos para su desarrollo personal y que siente la excitación por llevados a cabo,





tómese un minuto de tiempo para decidir la fecha límite en la que habrá alcanzado cada uno de estos objetivos. En esta fase, no es importante saber cómo los va a conseguir. Simplemente, concédase un marco de tiempo dentro del cual operar.

Paso 3. Ahora elija un único objetivo para poder alcanzar en un año, dentro de esta categoría, un objetivo que, de lograrlo dentro de este año, le produciría una tremenda animación y le permitiría tener la sensación de que el año ha sido bien invertido.

¿Por qué es eso tan atractivo para usted? ¿Qué obtendrá lográndolo?
¿Qué se perdería si no lo consiguiera? ¿Son estas razones de bastante peso como para inducirle a seguir adelante?

La distinción más importante que he realizado acerca de los objetivos es que, si encontraba un porqué lo bastante grande como para hacer algo (una serie de razones lo bastante fuertes), siempre podía imaginar el cómo conseguido.





Objetivos de desarrollo personal

2) Objetivos de carrera, de negocios y económicos.

Paso 1. Anotar cualquier cosa que desee para su carrera, sus negocios o su vida financiera. ¿Qué niveles de abundancia financiera desea alcanzar? ¿A qué posición desea encumbrarse?, Tómese cinco minutos para crear una lista que vale un millón. ¿Desea ganar 50000 dólares al año, 100000, 500000, un millón, diez millones de dólares al año?

¿Tanto que no pueda ni contarlo?

¿Cuáles son los objetivos que tiene establecidos para su empresa?

¿Le gustaría convertir su empresa en pública?

¿Le gustaría convertirse en el líder de su industria?

¿Cuánto quiere que valga su red?





¿Cuándo quiere jubilarse?

¿Cuántos ingresos por inversiones le gustaría alcanzar para no tener que seguir trabajando?

¿A qué edad quiere alcanzar la independencia financiera?

¿Cuáles son los objetivos de su gestión del dinero?

¿Necesita equilibrar su presupuesto, equilibrar su cuenta bancaria, conseguir entrenamiento financiero?

¿Qué clase de inversiones le gustaría hacer?

¿Le gustaría financiar una empresa excitante desde el principio, comprar una colección de monedas, iniciar un servicio de mensajería, invertir en los fondos de una mutualidad, establecer una fundación, contribuir a un plan de pensiones?

¿Cuánto quiere ahorrar para ofrecer a sus hijos una educación universitaria?

¿Cuánto quiere poder gastar en viajes y aventuras?

¿Cuánto quiere poder gastar en nuevos «juguetes»?

¿Cuáles son los objetivos de su carrera?

¿Qué le gustaría aportar a su empresa?

¿Qué progresos singulares le gustaría crear?





¿Le gustaría convertirse en supervisor, en director, en un ejecutivo?

¿Cómo le gustaría que le conocieran dentro de su profesión?

¿Qué clase de impacto le gustaría tener?

Paso 2. Ahora que ya ha anotado los objetivos más convincentes relacionados con su carrera, los negocios y la vida económica, tómese un minuto para establecer los límites de tiempo, tal y como hizo con los objetivos de desarrollo personal. Si se compromete a conseguir un objetivo concreto en un año o menos, anote un 1. Si pretende alcanzar ese objetivo en cinco años, anote un 5, y así sucesivamente. Recuerde que lo importante no es saber cómo lo conseguirá, o si el límite de tiempo que se ha impuesto es razonable o no, sino si está absolutamente comprometido a alcanzarlo.

Paso 3. A continuación, elija su principal objetivo para un año dentro de esta categoría, y tómese dos minutos para redactar un párrafo explicando por qué se compromete absolutamente a alcanzar este objetivo en el plazo de un año. Asegúrese de acumular tantas razones como pueda. Elija razones capaces de impulsarle de verdad, que le





hagan sentirse apasionado y excitado a lo largo del proceso. Si esas razones no fueran lo bastante convincentes para inducirle a progresar, encuentre mejores razones o un objetivo mejor.

Objetivos de Carrera, los negocios y economía

3. Objetivos de juguetes/aventura

Si no tuviera límites económicos, ¿cuáles son algunas de las cosas que le gustaría tener? ¿Cuáles son algunas de las cosas que le gustaría hacer? Si el genio de la lámpara estuviera ante usted, dispuesto a cumplir de inmediato cualquier cosa que deseara, ¿qué es lo que más desearía en el mundo?

Paso 1. Tómese cinco minutos de tiempo para anotar todo aquello que pueda desear, tener, hacer o experimentar en su vida. He aquí algunas preguntas que puede hacerse para averiguado:





¿Le gustaría construir, proyectar o comprar una casa de campo, un castillo, una casa en la playa, un catamarán, un yate privado, una isla, un coche deportivo Lamborghini, un guardarropa de Chanel, un helicóptero, un avión a reacción, un estudio de música, una colección de arte, un zoológico privado con jirafas, caimanes e hipopótamos, una máquina de la realidad virtual?

¿Le gustaría asistir al estreno de una obra en Broadway, al estreno de una película en Cannes, a un concierto de Bruce Springsteen, a una producción de teatro kabuki en Osaka, Japón? ¿ Le gustaría participar en una carrera de las 500 millas de Indianápolis, enfrentarse a Monica Seles y Steffi Graf, o a Boris Becker e Ivan Lendl en un partido de dobles, ser el pitcher en la serie mundial, llevar la antorcha olímpica, enfrentarse con Michael Jordán, nadar con los delfines rosados en el océano Pacífico, frente a las costas del Perú, participar en una carrera de camellos entre las pirámides de Egipto en compañía de su mejor amigo y ganarla, practicar el trekking con los sherpas en el Himalaya?





¿Le gustaría ser la estrella de una obra de Broadway, compartir un beso con Kim Bassinger en la pantalla, bailar con Patrick Swayze, participar en la coreografía de un ballet moderno con Mijail Baryshnikov? ¿Qué lugares exóticos le gustaría visitar? ¿Le gustaría navegar dando la vuelta al mundo, como hizo Thor Heyerdahl en la Kon- Tiki?

¿Visitar Tanzania y dedicarse al estudio de los chimpancés con Jane Goodall? ¿Viajar en el Calypso en compañía de Jacques Cousteau?

¿Tomar el sol en las playas de la Riviera francesa?

¿Viajar en su yate por entre las islas griegas?

¿Participar en los festivales del Dragón, en China?

¿Tomar parte en una danza de las sombras en Bangkok?

¿Bucear en las aguas de Fiji?

¿Meditar en un monasterio budista?

¿Darse una vuelta por el museo del Prado, en Madrid?

¿Reservar plaza en el próximo vuelo de la lanzadera espacial?

Pasos 2 y 3. Vuelva a establecer un límite de tiempo para alcanzar cada uno de estos objetivos, elija su objetivo prioritario en un año, dentro de





esta categoría, y tómesese dos minutos para escribir un párrafo describiendo por qué se compromete absolutamente a conseguirlo en el término de un año. Apoye su elección con poderosas razones y, desde luego, si esas razones no son lo bastante convincentes como para impulsarle a alcanzar su objetivo, encuentre mejores razones o un objetivo mejor.

Objetivos de juguetes/aventura

4. Objetivos de contribución

Puede que se trate de los objetivos más inspiradores y atractivos de todos, porque aquí se encuentra su oportunidad para dejar su huella y crear un legado que establezca una verdadera diferencia en las vidas de las personas. Puede tratarse de algo tan sencillo como entregar el diezmo a su Iglesia, o comprometer a su familia en un programa de





reciclaje o incluso establecer una fundación que ofrezca oportunidades a las personas que sufran desventajas.

Paso 1. Tómese cinco minutos para encontrar todas las posibilidades.

¿Cómo podría contribuir?

¿Le gustaría ayudar a construir un refugio para los que no tienen hogar, adoptar un niño, participar voluntariamente en una cocina popular, leerles a los ciegos, visitar a un hombre o mujer que cumpla sentencia en prisión, trabajar voluntariamente con el Cuerpo de la Paz durante seis meses, llevar globos a casa de unos ancianos?

¿Cómo podría ayudar a proteger la capa de ozono, limpiar los océanos, eliminar la discriminación racial, detener la destrucción de los bosques tropicales?

¿Qué podría crear? ¿Le gustaría inventar la máquina del movimiento perpetuo, desarrollar un coche que funcionara con desechos, diseñar un sistema para distribuir alimentos a todos los que tuvieran hambre?





Pasos 2 y 3. Al igual que en las ocasiones anteriores, márquese un límite de tiempo para cada objetivo, seleccione el que sea más importante en un año dentro de esta categoría, y tómese dos minutos para escribir un párrafo explicando por qué se compromete absolutamente a alcanzarlo dentro de un año de plazo.

“No hay nada como el sueño para crear el futuro. Lo que hoy es utopía, será carne y sangre mañana.” VICTOR HUGO

Ahora, debería usted disponer de cuatro objetivos principales a alcanzar en un año, que le atraigan de modo absoluto, apoyados por razones sanas y convincentes. ¿Cómo se sentiría si, dentro de un año, los hubiera dominado y alcanzado todos?

¿Cómo se sentiría con respecto a sí mismo y a su propia vida? No me cansaré de resaltar la importancia de desarrollar razones lo bastante convincentes como para alcanzar estos objetivos. Disponer de un porqué lo bastante poderoso le proporcionará el necesario cómo.





Objetivos de contribución

Asegúrese de ver diariamente estos cuatro objetivos. Póngalos allí donde pueda verlos cada día, ya sea en su diario, en el despacho de la oficina o en "el espejo del cuarto de baño, para leerlo mientras se afeita o se maquilla.

Si apoya sus objetivos con un compromiso sólido con CANI, la mejora constante e interminable en cada uno de estos ámbitos, seguro que va a realizar progresos cada día que pase. Tome ahora mismo la decisión de progresar hacia estos objetivos, y empiece a hacerlo inmediatamente.





CÓMO HACER REALES SUS OBJETIVOS

Ahora que ya dispone de una serie de objetivos convincentes y de razones claras para su consecución, ya ha empezado el proceso para hacer esos objetivos realidad.

Su SAR se habrá sensibilizado a medida que revise consistentemente sus objetivos y razones, y atraerá hacia usted cualquier recurso de valor que le permita alcanzar su deseo claramente definido. Para asegurarse el logro absoluto de sus objetivos, debe condicionar su sistema nervioso por adelantado para sentir el placer que sin lugar a dudas le proporcionará.

En otras palabras, debe ensayar y disfrutar emocionalmente, por lo menos dos veces al día, la experiencia de alcanzar cada uno de sus objetivos más valiosos. Cada vez que lo haga necesita crear más alegría emocional, al verse, sentirse y escucharse a sí mismo viviendo su sueño.





23/06/2020 Pagina 229

EL PROPÓSITO DEL OBJETIVO

El hombre de negocios busca la obtención de beneficios y, al hacerlo así, crea puestos de trabajo que ofrecen a la gente la oportunidad de un increíble crecimiento personal y de un aumento de su calidad de vida. El proceso de ganarse la vida permite a la gente alcanzar objetivos tales como conseguir que sus hijos vayan a estudiar a la universidad.

Los niños, a su vez, contribuyen convirtiéndose en médicos, abogados, artistas, hombres de negocios, científicos y padres. Y la cadena nunca tiene fin.

«¿En qué clase de persona tendré que convertirme para alcanzar todo lo que deseo?»

Quizá sea ésta la pregunta más importante que pueda usted plantearse, ya que su respuesta determinará la dirección que necesita seguir personalmente.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Qué cualidades necesitará tener como persona para transformar esta serie invisible de compromisos en su realidad visible?

Clase de persona en la que necesito convertirme para alcanzar todo lo que deseo:...

EL PASO MÁS IMPORTANTE

Escribir un objetivo es, claro está, el primer paso, y la mayoría de la gente ni siquiera lo hace; el simple hecho de poner las ideas por escrito empieza a hacerlas más reales.

Hasta el paso más pequeño (una llamada telefónica, un compromiso, bosquejar un plan inicial) será suficiente para permitirle progresar.





Luego, desarrolle una lista de cosas sencillas que puede hacer cada día, durante los diez días siguientes. Le prometo que diez días de pequeñas acciones en la dirección marcada por sus objetivos empezarán a crear una cadena de hábitos que le asegurarán un éxito a largo plazo.

Si su máximo objetivo económico para el año próximo consiste en ganar 100000 dólares, empiece por evaluar ahora mismo qué pasos tiene que dar para conseguirlo. ¿Quién está ganando ya esa clase de ingresos y puede enseñarle las claves de su efectividad?

¿Necesita conseguir un segundo trabajo para ganar esa clase de ingresos? ¿Qué habilidades tiene que cultivar con objeto de conseguirlo?

¿Necesita empezar a ahorrar el dinero que gasta, e invertir la diferencia, para que de ese modo sus ingresos puedan proceder de algo más que su salario?

¿Necesita emprender una nueva aventura? ¿Cuáles son los recursos que necesita acumular realmente?





Recuerde que necesita experimentar la sensación de lograr sus objetivos prioritarios en cada una de las cuatro categorías al menos una vez al día. Idealmente, leerá cuáles son esos objetivos una vez por la mañana y otra vez por la noche.

¿Cómo puede la gente alcanzar los deseos de su corazón, y seguir sintiendo la excitación y la pasión que procede de imponerse un objetivo como meta? Al aproximarse a aquello que han estado persiguiendo durante tanto tiempo, establecen inmediatamente una nueva serie de objetivos convincentes.

Eso les garantiza una transición suave desde la realización a la nueva inspiración, así como un continuo compromiso con el crecimiento.

Siempre hay un lugar en el mundo para aquellos que están dispuestos a entregar su tiempo, energía, capital, creatividad y compromiso.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¡Comprométase con CANI! Ésa es, verdaderamente, la póliza de seguros universal para la felicidad duradera. Recuerde que un futuro convincente es el alimento del que se nutren nuestras almas; todos necesitamos una sensación continuada de crecimiento emocional y espiritual.

Imagínese vívidamente sus objetivos una y otra vez. Incorporar los elementos visuales, auditivos y quinésicos capaces de convertir su objetivo en una realidad.

“Allí donde no hay visión, el pueblo perece...”

PROVERBIOS, 29, 18.

No importa que uno tenga dieciocho u ochenta años; uno siempre necesita de algo que lo impulse hacia delante. La inspiración que se busca se encuentra dentro de uno mismo, esperando a que la llamemos, a que se le plantee un desafío imprevisto o se le haga una exigencia inspirada. Así lo descubrió el coronel Harlan Sanders, a la edad de sesenta y cinco años, cuando recibió el exiguo cheque de la seguridad social.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



El Desafío mental de Diez Días

“El Habito es o el mejor de los sirvientes, o el peor de los amos.”

Nathaniel Emmons

CONSISTENCIA... ¿acaso no es eso lo que todos andamos buscando? No queremos crear resultados de vez en cuando; no queremos sentirnos alegres solo un momento, ni ser los mejores solo esporádicamente. La característica del campeón es la consistencia, y la verdadera consistencia queda establecida por nuestros hábitos.

[Enfoca la atención sobre las soluciones y disfruta del proceso](#)

1) Es necesario que decida qué es lo que desea. Si desea experimentar realmente una sensación de pasión, alegría y control sobre su vida (algo que, evidentemente, desea, ya que de otro modo no estaría leyendo esto ahora), entonces ya sabe lo que quiere.





2) Debe obtener apalancamiento sobre sí mismo. Si termina usted de leer este libro y no ha establecido ninguna nueva pauta, ¿no le parecería una increíble pérdida de tiempo? En contraste con eso, ¿cómo se sentiría si utilizara realmente lo que ha aprendido para tomar.

3) Interrumpir la pauta limitadora. La mejor forma que conozco de hacerlo consiste en someterse a una «dieta mental», es decir, tomarse un determinado período de tiempo y tomar un control consciente de todos sus pensamientos durante ese período.

Durante los diez próximos días, empezando ahora mismo, comprométase a tomar el total control de sus facultades mentales y emocionales, decidiendo ahora mismo que no tolerará ni se recreará con ningún pensamiento o emoción limitadora durante diez días consecutivos.

Puede hacerse a sí mismo una pregunta mejor, como, por ejemplo: «¿Qué necesito hacer ahora mismo para mejorar esto?» O puede cambiar su estado de ánimo, cambiando el vocabulario que utiliza para





describir las sensaciones que está experimentando, y pasar de «sentirse preocupado» a sentirse «un poco inquieto».

Recuerde que nuestro objetivo no consiste en ignorar los problemas de la vida, sino en situarnos en mejores estados mentales y emocionales desde los que podamos aportar soluciones, al mismo tiempo que actuamos sobre los problemas.

Todas las personas con éxito que conozco comparten la capacidad para permanecer centradas, con las mentes claras y poderosas en medio de las «tormentas» emocionales.

No gastes nunca más de un diez por ciento de tu tiempo en un problema de la vida, y emplea por lo menos el noventa por ciento de tu tiempo en la solución. Y, lo que es más importante, no hagas caso de lo insignificante..., ¡Y recuerda que todo es insignificante!





El desafío mental de diez días: reglas del juego

Regla 1. Durante los próximos diez días consecutivos, niéguese a tolerar cualquier clase de pensamientos o sentimientos limitadores.

Niéguese a hacerse cualquier pregunta limitadora, o a utilizar cualquier vocabulario o metáforas desvitalizadotes.

Regla 2. Cuando se descubra empezando a enfocar la atención sobre lo negativo (y no le quepa la menor duda de que lo hará), tiene que utilizar inmediatamente las técnicas que ha aprendido para volver a dirigir el enfoque de su atención hacia un mejor estado emocional. Utilice específicamente las preguntas que solucionan problemas como primera línea de ataque.

Las preguntas que solucionan problemas, las preguntas de poder de la mañana y las preguntas de poder. Por ejemplo: «¿Qué hay de grande en esta situación? ¿Por qué no es perfecta todavía?»

Regla 3. Durante los diez próximos días consecutivos, asegúrese de que sólo enfoca su atención en la vida sobre soluciones, no sobre los





problemas. En cuanto distinga un posible desafío, enfoque la atención inmediatamente en cuál puede ser la solución.

Regla 4. Si retrocede, es decir, si tolera o se solaza con pensamientos o sentimientos limitadores, no se castigue por ello. Eso no plantea ningún problema, siempre y cuando cambie usted inmediatamente. No obstante, si continúa tolerando o solazándose con pensamientos o sentimientos limitadores durante un período de tiempo prolongado, debe esperar hasta la mañana siguiente y volver a empezar el período de diez días desde el principio.

Nuestro objetivo global consiste en atrapar al monstruo cuando todavía es pequeño, y no cabe la menor duda de que en el término de veinte a cuarenta segundos uno ya se ha: dado cuenta de si está pensando o sintiendo de forma negativa con respecto a algo.

Hasta el momento, aunque escuche hablar de problemas, tiendo a considerarlos como desafíos, como sin duda habrá observado a lo largo de este libro. No me detengo a solazarme en ellos, e inmediatamente





enfoco la atención en cómo puedo transformar el desafío planteado en una oportunidad.

“Primero construimos nuestros hábitos, y luego son los hábitos los que nos construyen a nosotros.” JOHN DRYDEN.

23/06/2020 Página 239

«Energía, el combustible de la excelencia»

Éste no es un desafío para los débiles de corazón, sino sólo para quienes se comprometan realmente a condicionar sus sistemas nerviosos para unas pautas emocionales nuevas y capacitadoras que pueden conducir su vida hasta el próximo nivel.

¿Qué le impide decidir eliminarlas? En realidad, sólo tres cosas.

Una de ellas es la pereza. Mucha gente sabe lo que debería hacer, pero nunca reúne la energía suficiente para hacerlo.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



El segundo obstáculo es el temor. Con excesiva frecuencia, la seguridad de un presente mediocre nos parece más cómoda que la aventura de intentar ser algo más en el futuro.

El tercer desafío es la fuerza del hábito. Todos tenemos nuestras viejas pautas emocionales: la fuerza ensordecadora de la rutina. Como si se tratara de un avión que funcionara con el piloto automático puesto, nuestro cerebro vuelve a pescar las mismas y viejas respuestas que siempre ha encontrado.

El poder inherente que existe en este pequeño ejercicio es extraordinario:

Primera: le hará sentirse agudamente consciente de las pautas mentales habituales que le contienen.

Segundo, hará que su cerebro busque alternativas capacitadoras a esas pautas.

Tercero, le aportará un increíble empujón de confianza en sí mismo, en cuanto empiece a comprobar que puede darle la vuelta a las cosas.





Cuarto, y quizá más importante, creará nuevos hábitos, nuevos criterios y expectativas que le ayudarán a expandirse más de lo que le habría parecido posible.

El éxito es algo acumulativo. Es el resultado de una serie de pequeños actos de disciplina que nos conducen a pautas habituales de éxito, que ya no requieren por nuestra parte un esfuerzo o fuerza de voluntad consistentes.

Finalmente, una de las herramientas más valiosas a la hora de crear un cambio consiste no sólo en interrumpir la vieja pauta, sino en sustituirla por algo nuevo. Quizá quiera usted comprometerse a hacer algo que yo llevo haciendo de forma regular durante toda mi vida: ser un lector.

«Puedes perderte una comida, pero no te pierdas tu lectura»





SEGUNDA PARTE

TOMAR EL CONTROL: EL SISTEMA MAESTRO

___14___

La influencia definitiva: Su sistema maestro

Cada día tengo que vivir el papel de Sherlock Holmes, extrayendo detalles minuciosos con los que conjuntar el complicado rompecabezas de la experiencia única de cada persona; supongo que, en ese sentido, podría decirse que soy un detective muy privado. Existen pistas del comportamiento humano tan evidentes como el humo que surge del cañón de un arma de fuego.

Bombardeados como estamos por las cosas incontables que nos suceden a diario, la mayoría de nosotros ni siquiera se da cuenta de que, tiene una filosofía personal, y mucho menos del poder que tiene para dirigir nuestras evaluaciones de lo que significan las cosas para nosotros.





La clave **para** comprender a las personas consiste en comprender sus sistemas maestros, para poder apreciar así su forma individual y sistemática de razonamiento.

Si no logramos hacernos con el control de nuestro proceso de evaluación, éste se vuelve literalmente loco y nos hace pasar por una pauta en espiral de autorrecreaciones.

EVALUACIONES SUPERIORES CREAN VIDAS SUPERIORES

Al preguntársele qué le hacía ser tan efectivo, su respuesta fue que mientras la mayoría de los jugadores patina hacia donde se encuentra el disco, él tiende a patinar hacia donde se dirige el disco. En cualquier momento, su habilidad para anticiparse (para evaluar la velocidad del disco, su dirección, las estrategias del momento y el impulso físico de los jugadores que le rodean) le permite situarse en la posición óptima para marcar.





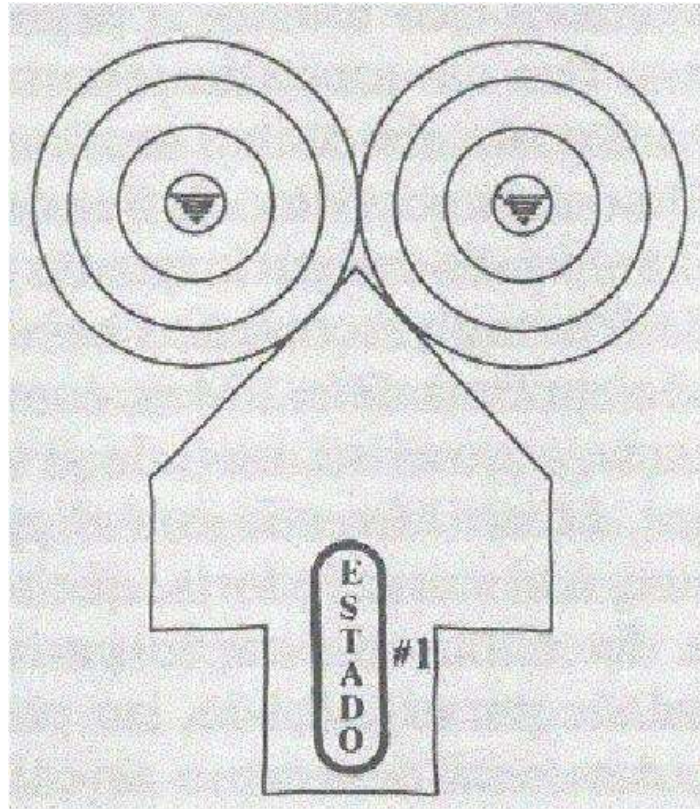
¿Qué ha **convertido** a Templeton en uno de los más grandes asesores de inversiones de todos los tiempos? Cuando le hice esta pregunta, no vaciló ni un momento en contestar: «Mi habilidad para evaluar el verdadero valor de una inversión» y ha sido capaz de hacerlo así a pesar de las irregularidades de las tendencias y de las fluctuaciones de los mercados a corto plazo.

LA RIQUEZA ES EL RESULTADO DE EVALUACIONES EFECTIVAS.

La forma que tenga usted de evaluar lo que va a comer cada noche puede determinar la extensión y la calidad de su vida. Una pobre evaluación en cuanto a cómo criar a sus hijos puede crear el potencial para un dolor durante toda la vida. El fracaso en comprender los procedimientos de evaluación de otra persona puede destruir una relación amorosa y encantadora.

Este diagrama le demuestra cómo funciona nuestro sistema maestro de evaluación. Revisemos los cinco elementos uno a uno, y vayamos añadiéndolos al diagrama a medida que avanzamos.





1) El primer elemento que afecta todas sus evaluaciones es el **estado mental y emocional** en el que se encuentra en el momento de efectuar la evaluación. Una de las principales claves para realizar evaluaciones superiores consiste, por lo tanto, en asegurarse de que, cuando estemos tomando decisiones sobre lo que significan las cosas y qué hacer, nos hallemos en un estado mental y emocional extremadamente lleno de recursos, antes que con un ánimo de supervivencia.





25/06/2020 Página 248

2) El segundo componente constitutivo de nuestro sistema maestro son las **preguntas que hacemos**. Las preguntas crean la forma inicial de nuestras evaluaciones.

El cerebro lo evalúa preguntando: «¿Qué está sucediendo? ¿Qué significa esta situación? ¿Significa dolor o placer? ¿Qué puedo hacer ahora para evitar, reducir o eliminar dolor, o para obtener algo de placer?» ¿Qué es lo que determina que le pida usted a alguien una cita para salir?

«¿Qué podría tomar ahora capaz de nutrirme?», lo más probable es que elija alimentos del grupo de las frutas, los zumos, las verduras y ensaladas. La diferencia entre una comida rápida tomada de forma regular, o un vaso de zumo recién exprimido determinará la calidad de su cuerpo físico, y eso habrá sido el resultado de la forma en que ha evaluado las cosas.

Así pues, las preguntas habituales que se plantea juegan un papel importante en este proceso.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



3) El tercer elemento que afecta a sus evaluaciones es su propia **jerarquía de valores**. A lo largo de nuestra vida, cada uno de nosotros ha aprendido a valorar ciertas emociones más que otras.

Los valores que seleccione configurarán todas las decisiones que tome en su vida.

4) El cuarto elemento que configura su **sistema creencias**. Nuestras creencias globales nos aportan un sentido de la certidumbre acerca de cómo nos sentimos y qué esperamos de nosotros mismos, de la vida y de la gente.

Las creencias globales determinan nuestras expectativas y a menudo controlan hasta lo que estamos dispuestos a evaluar en primer lugar.

5) El quinto elemento de su sistema maestro son las **experiencias** de referencia a las que accede a partir del archivo gigantesco que llamamos cerebro.

Si, por ejemplo, aprendió a lanzarse en paracaídas a la edad de dieciséis años, es muy posible que desarrollara sobre la idea de la





aventura unos valores diferentes a los de alguien que era rechazado cada vez que intentaba aprender una nueva habilidad, concepto o idea.

“Los hombres son sabios en proporción no a su experiencia, sino a su capacidad para experimentar.” GEORGE BERNARD SHAW.

«Yo soy la fuente de todas mis emociones. Nada ni nadie puede cambiar cómo me siento, excepto yo mismo. Si me encuentro reaccionando ante cualquier cosa, puedo cambiar en un instante».

“Elimine la causa, y el efecto cesa.”

CERVANTES.

De modo similar, comprender el sistema maestro le permite eliminar la causa, en lugar de agotarle en la lucha contra los efectos.

«¿Cuáles son los valores que me están controlando? ¿Cómo sé cuándo se satisfacen mis valores, y cuáles son mis reglas?» ¿Cómo afrontamos la desilusión, la frustración, el fracaso y ciertos acontecimientos que



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



ocurren en nuestro entorno y que no podemos controlar, independientemente del nivel de éxito personal alcanzado?

Conteste las cuatro preguntas siguientes antes de continuar leyendo:

1. ¿Cuál es su recuerdo más preciado?

2. Si pudiera terminar hoy mismo con el hambre en el mundo matando a una persona inocente, ¿lo haría? ¿Por qué, o por qué no?

3. Si chocara contra un Porsche rojo y lo rayara y no hubiera nadie alrededor, ¿dejaría una nota con su dirección? ¿Por qué, o por qué no?

4. Si pudiera ganar 10000 dólares comiéndose un cuenco lleno de cucarachas vivas, ¿lo haría? ¿Por qué, o por qué no?





A veces, evaluar demasiados detalles puede hacer que nos sintamos sobrecargados o abrumados.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Los valores de la vida: Su brújula personal

“Jamás se ha conseguido nada espléndido que no haya sido logrado por quienes se atrevieron a creer que había en su interior algo superior a las circunstancias.” BRUCE BARTON

VALOR, DETERMINACIÓN, perseverancia, dedicación...

“El carácter de un hombre es el guardián de su divinidad.”

HERACLITO.

Cuando se sabe lo que es más importante para uno, tomar una decisión resulta bastante sencillo. La mayoría de la gente, sin embargo, no tiene claro lo que es más importante en sus vidas, por lo que la toma de decisiones se convierte en una forma de tortura interna. Eso no es así para quienes han definido claramente los principios más elevados de su vida.

¿Cuáles son las personas más universalmente admiradas y respetadas de nuestra cultura? ¿No son acaso aquellas que se aferran de manera





más sólida a sus propios valores, personas que no sólo profesan sus criterios, sino que viven de acuerdo con ellos?

“Cada vez que nace un valor, la existencia adquiere un nuevo significado; cada vez que uno muere, desaparece una parte de ese significado.” JOSEPH WOOD KRUTCH.

26/06/2020 Página 261

En nuestra vida personal como profesional y global debemos tener muy claro lo que es más importante, y decidir que viviremos de acuerdo con esos valores, sin que importe lo que ocurra. Esa consistencia debe producirse al margen de que el ambiente nos recompense por vivir de acuerdo con nuestros criterios o no.

La única forma de alcanzar la felicidad a largo plazo consiste en vivir en consonancia con nuestros ideales más elevados, en actuar de acuerdo con aquello que creemos se halla relacionada nuestra vida.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Obtener «cosas» no realizará a nadie. Esa sensación de fuerza interior que todos nos merecemos sólo la conseguiremos viviendo y haciendo aquello que consideremos como «lo correcto».

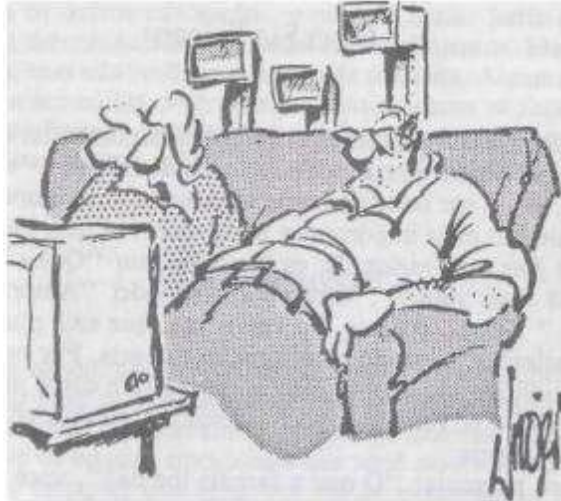
Hay un poder increíble en el hecho de vivir de acuerdo con los propios valores: un sentido de la certidumbre, una paz interior, una congruencia total que pocas personas llegan a experimentar.

**SINO CONOCE SUS VERDADEROS VALORES, PREPÁRESE PARA
EL DOLOR.**

¿cómo puede tomar decisiones claras? ¿Cómo elegir cosas que sabe satisfarán sus necesidades emocionales más profundas a largo plazo?
¿Crecimiento personal o seguridad? ¿Aventura o comodidad?



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



«He acostado a los niños.

No quiero que vean esta clase de cosas.»

Sus valores proceden de una bolsa de experiencias mezcladas, de condicionamientos de toda la vida a través del castigo y la recompensa.

Enseñemos a nuestros hijos nuestra propia filosofía de la vida siendo para ellos fuertes modelos, conociendo bien nuestros propios valores y viviendo de acuerdo con ellos.

Valorar algo significa darle importancia; cualquier cosa que le parezca querida puede ser considerada como un «valor». Los valores de la vida, a las cosas que sean más importantes para usted en la vida. Para esta



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



clase de valores hay dos tipos: fines y medios. Si le pregunto: «¿Qué valora más?», quizá conteste usted:

«El amor, la familia, el dinero...». De éstos, el amor es el valor final que anda persiguiendo; en otras palabras, el estado emocional que desea alcanzar. La familia y el dinero, por su parte, son valores medios, es decir, una forma de alcanzar el estado emocional que usted desea realmente.

VALORES HACIA LOS QUE NOS MOVEMOS

¿Cuáles son los estados emocionales que valora usted más en la vida?

¿Cuáles son las emociones que cree le aportarán más placer? ¿El amor o el éxito? ¿La libertad o la intimidad? ¿La aventura o la seguridad?

¿Cuáles son algunos de los sentimientos más importantes que le gustaría experimentar en su vida de una forma regular?

Amor 1. _____

Éxito 2. _____

Libertad 3. _____

Intimidad 4. _____





- Seguridad 5. _____
- Aventura 6. _____
- Poder 7. _____
- Pasión 8. _____
- Comodidad 9. _____
- Salud 10. _____

Lo cierto es que todos tenemos una jerarquía de valores. Cada persona que observe esta lista verá algunos estados emocionales como más importantes que otros.

Tómese un momento ahora mismo y descubra, de entre esta lista, cuáles son las emociones que más valora. La forma de hacerlo consiste, sencillamente, en volver a escribir la lista de acuerdo con su orden de importancia personal, con el primer puesto reservado para el estado emocional que le parezca más importante y el décimo para el menos importante.





Tómese un momento ahora mismo y rellene los espacios en blanco, según su orden de importancia.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

“Preocúpese más por su carácter que por su reputación, porque su carácter constituye lo que es usted en realidad, mientras que su reputación sólo es lo que los demás creen que es usted.”

JOHN WOODEN



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Algunas personas vinculan dolor con la idea de control. Lo que desean, más que ninguna otra cosa, es tener una sensación de libertad y aventura. En consecuencia, toman decisiones de una forma completamente diferente.

Otras alcanzan el mismo nivel de placer por medio de una emoción diferente: la contribución. Ese valor induce a la persona a preguntarse constantemente: «¿Qué puedo dar? ¿Cómo puedo establecer una diferencia?». No cabe la menor duda de que eso les hará seguir una dirección muy diferente a la de alguien cuyo valor principal sea el estar a cargo del control.

Si el valor principal de una persona es la libertad y el segundo la intimidad, estos dos valores incompatibles, situados uno tan cerca, del otro en la tabla de preferencias, harán que esa persona afronte desafíos con frecuencia.

El cambio en las prioridades produce poder.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Todos necesitamos darnos cuenta de que primero tenemos que lograr nuestros valores más elevados, que constituyen nuestra máxima prioridad.

Y recuerde que siempre hay una forma de conseguir simultáneamente todos nuestros valores, y de que debemos asegurarnos de no estar dispuestos a conformarnos con menos.

30/06/2020 Página 268

Le aseguré que tomar la decisión de vivir de forma congruente con los propios valores no es abandonar, del mismo modo que la constancia sin sentido tampoco es una virtud.

LECCIONES SOBRE EL DOLOR

Mi habilidad e impacto habían aumentado, había ayudado a mucha más gente que hasta entonces, pero de repente se me informó que tenía unas deudas de 758.000 dólares, después de haber entregado más de lo que había tenido en toda mi vida. ¿Cómo podía ser? Bueno, la



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



dirección lo es todo, tanto en las empresas como para nosotros mismos.

Y estaba claro que yo no tenía los directores adecuados.

¿Cuáles son algunas de las emociones más importantes que evita experimentar de forma insistente?

Rechazo 1. _____

Enfado 2. _____

Frustración 3. _____

Soledad 4. _____

Depresión 5. _____

Fracaso 6. _____

Humillación 7. _____

Culpabilidad 8. _____

Tómese un momento, antes de continuar, y escriba esta lista en los espacios en blanco, poniendo por orden de importancia los estados emocionales que quisiera evitar a toda costa, dejando para el final los que menos le importe sentir.





LA FUENTE DEL AUTOSABOTAJE: CONFLICTOS DE VALORES

Veamos ahora la dinámica creada por nuestra jerarquía de valores. Si, por ejemplo, seleccionó «éxito» como su valor principal hacia el que moverse, y «rechazo» como su valor principal del que alejarse, ¿observa algún posible desafío que esta jerarquía pueda plantearle en su vida? Estoy aquí para decirle que una persona que trate de alcanzar el placer del éxito sin experimentar nunca el dolor del rechazo jamás alcanzará el éxito a largo plazo.

Para alcanzar un verdadero éxito al más alto nivel en la vida, ¿verdad que tiene que estar dispuesto a arriesgarse al rechazo? ¿Verdad que tiene que estar dispuesto a experimentarlo? ¿Verdad que, aunque sea una persona honrada y sincera, y lo dé todo a los demás, siempre habrá quien mal interpretará sus acciones y le juzgará incluso sin haberle conocido?

Haremos lo que sea necesario, tanto consciente como inconscientemente, para tratar de evitar el experimentar nuestros niveles más intensos de dolor.





Paso 1: consiste en obtener conciencia de cuáles son sus valores actuales, para comprender así por qué hace lo que hace. ¿Cuáles son los estados emocionales hacia los que se siente atraído, y cuáles son aquellos de los que intenta alejarse? Al revisar las dos listas de forma conjunta, podrá obtener una comprensión de la fuerza que está creando su presente y su futuro.

Paso 2: puede tomar entonces decisiones conscientes acerca de los valores de acuerdo con los cuales quiere vivir para configurar la calidad de vida y el destino que realmente desea y se merece.

01/07/2020 Página 273

CÓMO DESCUBRIR SUS VALORES ACTUALES

Así pues, empecemos. Ha confeccionado usted una lista de valores por orden de importancia, a partir de la lista que yo mismo le he proporcionado. Lo que necesita hacer es empezar de nuevo con sus propias listas. Lo único que tiene que hacer para descubrir sus valores es contestar a una pregunta muy sencilla: « ¿Qué es lo más importante





para mí en la vida?» Anote rápidamente la respuesta a esta pregunta.

¿Es la paz mental? ¿El impacto sobre los demás? ¿El amor?

Ahora, sitúe sus valores por orden, desde el más al menos importante.

Tómese un momento y hágalo ahora mismo...

¿Qué es lo más importante para mí en la vida?

Mi vieja lista de valores hacia los que moverme:

Pasión,

Amor,

Libertad,

Contribución,



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Ser capaz,
Crecimiento,
Logro,
Felicidad,
Diversión,
Salud,
Creatividad.

CAMBIE SUS VALORES, Y HABRÁ CAMBIADO SU VIDA

«¿Cuál es la fuente de todo comportamiento humano?' ¿Qué induce a la gente a hacer lo que hace?»

¿Y si tomaba a alguien cuyo valor principal fuera la seguridad, y cuyo valor número quince fuera la aventura, e intercambiara el orden, no sólo intelectualmente sino de tal modo que la aventura se convirtiera en su nueva y más alta prioridad para su sistema nervioso?

¿Qué clase de cambio cree que produciría eso en la vida de alguien?

¿Sería un cambio pequeño o grande?





Al hacer eso se cambia literalmente la forma de pensar de una persona, su forma de sentir y comportarse en virtualmente todos los ámbitos de su vida.

No somos nuestros valores. Somos mucho más que nuestros valores. Esos valores no eran el resultado de elecciones inteligentes o de un plan maestro.

Lo único que había conseguido hasta ahora había sido descubrir qué prioridades condicionaban mi vida, y había elegido conscientemente vivir con el sistema de dolor y placer que me había sido programado.

«Los valores que tengo ahora mismo me ayudan», pero a continuación seguí pensando: «¿Qué otros valores tendría que añadir?» Empecé a darme cuenta de que una de las cosas que no estaban en mi lista era «inteligencia».

«¿Qué valores debería eliminar de mi lista para alcanzar mi destino último?»





«¿Qué beneficio obtengo de tener este valor en esta posición de la jerarquía?»

«¿Qué puede costarme poner la pasión en el primer lugar de mi lista ?»

«¿En qué orden necesitan estar mis valores para alcanzar un destino último?»

Mi nueva lista de valores hacia los que moverme:

Salud, 2

vitalidad, 3

Amor, 1

calidez, 4

Inteligencia, 15

Alegría, 16

Honradez, 17

Pasión, 18

Agradecimiento, 6

Diversión, 7





felicidad, 8

Establecer una diferencia, 9

Aprender, 10

crecer, 11

Lograr Ser el mejor, 12

Invertir, 13

Contribución, 5

Creatividad. 14

¿Qué ocurriría si convirtiera la felicidad en prioridad? ¿Qué sucedería si la pusiera por delante de lograr?»

Pues bien, estoy aquí para decirle que lo que sucedió en mi vida fue que, en cuanto decidí que era más importante Ser feliz que lograr, empecé a lograr cosas y a sentirme feliz simultáneamente, y que el cambio que eso tuvo sobre mi calidad de vida fue tan profundo, que supera toda posible descripción verbal. No perdí mi impulso, sino que, por el contrario, me sentí tan bien que incluso deseaba hacer más cosas.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



También empecé a darme cuenta de que, para alcanzar el éxito, había ciertos estados emocionales que debía evitar. Uno de ellos era, sin lugar a dudas, la preocupación.

“Dadme belleza en el alma interior; que el hombre interior y exterior sean uno solo.” SÓCRATES

Paso 1. Descubra cuáles son sus valores actuales, y anótelos por orden de importancia.

Paso 2. «¿Cuáles tendrían que ser mis valores para alcanzar el destino que deseo y merezco?» ¿Qué valores necesitaría añadir o eliminar?

Hasta le cambió la expresión cuando los músculos de la cara relajaron su tensión. Teniendo la flexibilidad como una de sus nuevas prioridades, su sistema nervioso recibió el mensaje.

“Somos aquello que hacemos repetidamente.” ARISTÓTELES





«Lo más importante en mi vida es ser amoroso y cálido».

«Ser inteligente»

«Ser alegre, honrado, apasionado, agradecido, divertirme, establecer una diferencia...»

02/07/2020 Página 281

___16___

Reglas: Si no es feliz, ¡He aquí por qué!

“Siéntase responsable de alcanzar un criterio más elevado de lo que nadie espere de usted” HENRY WARD BEECHER

Estamos tan acostumbrados a que cada día ocurran verdaderos milagros a nuestro alrededor, que ya ni siquiera nos parecen milagros.

Nuestras propias reglas nos dictan a la mayoría de nosotros que codiciemos aquellas cosas que son escasas, en lugar de apreciar los milagros que abundan.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Qué tiene que suceder para que usted se sienta feliz?

- ✓ ¿Tiene que haber alguien que le dé un abrazo muy fuerte, le bese, haga el amor con usted, le diga lo mucho que le respeta y le aprecia? ¿Tiene que ganar un millón de dólares? ¿Tiene que lograr hacer el recorrido del campo de golf con un tanteo bajo par?
- ✓ ¿Tiene que obtener el reconocimiento de su jefe? O ¿Tiene que alcanzar todos sus objetivos?
- ✓ ¿Tiene que conducir el coche que le parece correcto, acudir a las fiestas correctas, ser conocido por las personas correctas?
- ✓ ¿Tiene que ser espiritualmente evolucionado, o esperar hasta haber alcanzado la iluminación total?
- ✓ ¿Tiene que correr ocho kilómetros diarios?
- ✓ ¿Qué es lo que tiene que suceder realmente para que usted se sienta bien?

La verdad es que no hay nada en especial que tenga que suceder para que se sienta bien. No necesita un eclipse para sentirse bien.





Mientras sigamos estructurando nuestras vidas de una forma en la que nuestra felicidad dependa de algo que no podemos controlar, experimentaremos dolor.

Significa que se ha comprometido a ser lo bastante inteligente, flexible y creativo como para dirigir su enfoque y sus evaluaciones de tal forma que eso le permita experimentar la verdadera riqueza de la vida, y quizás ésa sea la regla definitiva.

La vida es un acontecimiento variable, por lo que debemos organizar nuestras reglas de forma que nos permitan adaptarnos, crecer y disfrutar.

JUEZ Y JURADO

Las reglas son lo que pone en marcha cualquier dolor o placer que sienta en su sistema nervioso en cualquier momento. Es como si tuviéramos en nuestros cerebros un sistema de tribunal en miniatura.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



He aquí otra pregunta:

«¿Es usted un gran amante?» Su respuesta se basará en sus propias reglas acerca de lo que se requiere para ser un gran amante, es decir, los criterios por los que se rige. Si me dijera:

«Sí, soy un gran amante», descubriría cuáles son sus reglas haciéndole la pregunta clave: «¿Y cómo sabe que es un gran amante? ¿Qué tiene que suceder para que usted se sienta un gran amante?»

El mismo sistema de castigo y recompensa que configura nuestros valores, configura también nuestras reglas. De hecho, al desarrollar nuevos valores también desarrollamos creencias sobre lo que se necesitará para satisfacer esos valores, de modo que estamos añadiendo reglas continuamente.

Las reglas que guían en la actualidad su vida, ¿siguen siendo apropiadas para la persona en la que se ha convertido?

“Cualquier tonto puede establecer una regla..., y a cualquier tonto puede importarle.” HENRY DAVID THOREAU





Las reglas son un atajo para nuestro cerebro. Nos ayudan a tener un sentido de la certidumbre acerca de las consecuencias de nuestras acciones; así, nos permiten tomar decisiones inmediatas acerca de lo que significan las cosas y qué deberíamos hacer al respecto.

¿ES USTED LIOSO O PERFECTO?

Lo que sucede es que tú tienes muchas formas de que las cosas se líen, y solamente una para que sean perfectas.

La mayoría de nosotros ha creado numerosas formas de sentirse mal, y sólo conoce muy pocas formas de sentirse realmente bien. Nunca deja de asombrarme el extraordinario número de personas cuyas reglas las atan al dolor.

Es como si dispusieran de una red muy amplia e intrincada de caminos neurales que condujeran a ese mismo estado de ánimo que tanto tratan de evitar y, sin embargo, sólo tuvieran un puñado de caminos neurales que las conectaran con el placer.





«¿Ha alcanzado usted el éxito?» Ante el asombro de todos los presentes, respondió con toda seriedad: «No».

Le pregunté entonces: « ¿Qué tiene que suceder para que usted sienta que ha alcanzado el éxito?» (Recuerde que ésta es la pregunta clave que debe hacer siempre para descubrir sus reglas o las de cualquier otra persona.)

Si se ha establecido un sistema de reglas que le hace sentirse frustrado, enojado, herido o sin éxito, o si no dispone de reglas claras para saber cuándo se siente feliz, con éxito, etcétera, esas emociones afectan a la forma en que trata a las personas que le rodean, así como a la forma en que ellas se sienten cuando se encuentran cerca de usted.

Tanto si es consciente de ello como si no, a menudo juzga usted a los demás a través de una serie de reglas que quizá no haya expresado nunca, pero todos esperamos que los demás cumplan con nuestras propias reglas, ¿no le parece? Si se muestra duro consigo mismo, probablemente también lo será con los demás.





Si una persona establece listones demasiado altos, demasiado dolorosos, no tardará en darse cuenta de que, no importa lo que haga, no podrá ganar, y entonces empezará a experimentar una incapacidad adquirida.

¿LE CAPACITAN O LE LIMITAN SUS REGLAS?

La mayor parte de mi éxito procede de mi habilidad para sentirme seguro de conseguir algo, aunque no disponga de referencias previas sobre eso.

Mi regla para la confianza en mí mismo es: «Si decido tener confianza en mí mismo, entonces me sentiré de ese modo respecto a cualquier cosa, y mi confianza me ayudará a alcanzar el éxito».

03/07/2020 Página 288

ESTABLEZCA EL JUEGO PARA GANAR

Sus reglas hacen que le resulte muy difícil sentirse bien, y demasiado fácil sentirse mal.





¿Qué tiene que suceder para que se sienta usted...?» Para ella, sentirse amada era: «Tengo que sentir que me lo he ganado. Tengo que sentir que todas mis creencias son aceptadas y aprobadas por todas y cada una de las personas que conozco.

No puedo sentirme amada a menos que sea perfecta. Tengo que ser una gran madre, una gran esposa», y así sucesivamente.

¿Cómo sabemos si una regla nos capacita o nos limita? Hay tres criterios principales:

- 1. Se trata de una regla limitadora si es imposible de satisfacer. Si sus criterios son tan complejos, variados o intensos que no puede usted ganar nunca en el juego de la vida, está claro que esa regla es limitadora.*
- 2. Una regla es limitadora si algo que usted mismo no puede controlar determina el que se satisfaga o no esa regla. Por ejemplo, si otras personas tienen que responderle de una forma determinada, o si el ambiente tiene que ser de una forma concreta, está claro que tiene una regla limitadora.*





3. *Una regla es limitadora cuando sólo le deja unas pocas formas de sentirse bien, y le ofrece en cambio muchas formas e sentirse mal.*

Aun habiendo alcanzado el éxito exterior, a muchas de esas personas les faltan la felicidad y la sensación de plenitud que se merecen. Y ello se debe, invariablemente, a los conflictos de valores o a las reglas inapropiadas.

LA SOLUCIÓN

No puedo probar un zumo de naranja recién exprimido si no tengo un vaso, algo que limite el contenido del zumo. Todos tenemos límites, como sociedad y como individuos. Para empezar, sin embargo, debiéramos reprogramarnos para que podamos experimentar placer de una forma más consistente en la vida.

Necesitamos diseñar reglas que nos impulsen en la dirección de nuestros valores, que puedan satisfacerse con claridad, utilizando para ello criterios que podamos controlar personalmente, de modo que





seamos nosotros mismos quienes apretemos el timbre, en lugar de esperar a que lo haga el mundo exterior.

Usted y yo necesitamos recordar que nuestra autoestima depende de nuestra habilidad para sentir que estamos a cargo del control de los acontecimientos que se producen a nuestro alrededor.

Muestra de valores y reglas hacia los que me muevo

Salud y vitalidad: cada vez que me siento equilibrado, poderoso o centrado; cada vez que hago algo que incrementa mi fortaleza, flexibilidad o resistencia; cada vez que hago algo que me dirige hacia un sentido del bienestar físico; cada vez que tomo alimentos ricos en agua, o que vivo de acuerdo con mi propia filosofía de la salud.

Amor y calidez: cada vez que me muestro amoroso y cálido con mis amigos, familia, o personas extrañas; cada vez que enfoco la atención en cómo ayudar; cada vez que me muestro amoroso conmigo mismo; cada vez que mi estado de ánimo contribuye a que otros se sientan bien.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Aprendizaje y crecimiento: cada vez que establezco una nueva distinción que sea útil; cada vez que me extiendo más allá de lo que es cómodo; cada vez que pienso en una nueva posibilidad; cada vez que me expanda o que soy más efectivo; cada vez que aplico de una forma positiva algo que sé.

Logro: cada vez que enfoco la atención en mi vida tal y como ya la he creado; cada vez que me fijo una meta y la alcanzo; cada vez que aprendo algo, o creo un valor para mí mismo o para otros.

Así pues, si alguna vez se siente perturbado o enfadado con alguien, recuerde que son sus propias reglas las que le perturban, y no el comportamiento de la otra persona.

«¿Estarías dispuesto a hacer tal y tal cosa para hacer que yo me sienta respetado? Yo, por mi parte, estaría dispuesto a hacer tal y tal cosa por ti». Cualquier relación, ya sea de negocios o personal, puede verse transformada de inmediato si se tienen claras cuáles son las reglas y si se establece el acuerdo de jugar respetándolas. Al fin y al cabo, **¿cómo puede confiar en ganar un juego si ni siquiera conoce las reglas?**





"Primero tienes que aprender las reglas del juego, y después jugar mejor que nadie." -Albert Einstein- ...

EL DESAFÍO DE CAMBIAR LAS REGLAS

Las reglas deberían diseñarse para fortalecer nuestras relaciones, y no para destruidas. En cualquier momento en que una regla se interponga en su camino, lo que tenemos que preguntarnos es: «¿Qué es más importante, mi relación o mis reglas?»

Supongamos que su confianza se vio violada en una relación romántica y ahora tiene miedo de intimar con alguien. Ahora tiene una regla que dice: «Si intimas demasiado, resultarás herido». Al mismo tiempo, uno de sus valores más altos es el amor y su regla es que, para sentir amor, tiene que intimar con alguien. Se encuentra ante un conflicto grave: sus reglas y valores se hallan en la más absoluta oposición.

- ✓ El primer paso consiste en darse cuenta de que tiene reglas conflictivas.





- ✓ El segundo paso estriba en vincular suficiente dolor a cualquier regla que no le sirva, y sustituirla por otra que le sirva.
- ✓ Y, lo más importante, si quiere tener relaciones de calidad con los demás, tanto si es en los negocios como en su vida personal, tiene que comunicar sus reglas.

07/07/2020 Página 296

COMUNICAR SUS REGLAS

Si quiere hacerse cargo del control de su vida, si desea que las cosas le vayan bien en los negocios, si quiere llegar a ser un gran negociador, ejercer un buen impacto sobre sus hijos, estar cerca de su esposo/a, asegúrese de descubrir las reglas por las que ellos rigen sus relaciones, y comuníqueles cuáles son las suyas.

- ✓ «¿Qué hará falta para que usted sepa que nuestra relación está funcionando?»
- ✓ ¿Con qué frecuencia tenemos que comunicamos?»
- ✓ ¿Qué es necesario hacer?»





Creo que tengo muchos amigos porque mis reglas para la amistad son muy fáciles de satisfacer. Lo único que se tiene que hacer es ocuparse de mí y quererme, y yo me ocuparé de usted y le querré, y ya somos amigos.

Después de algo de investigación, se me aclaró la respuesta: tenemos una jerarquía de reglas, lo mismo que la tenemos para los valores. Hay ciertas reglas que, en el caso de romperlas, nos producirían un dolor tan intenso, que ni siquiera consideramos esa posibilidad. Raras veces las romperemos, si es que lo hacemos alguna vez. A éstas las llamo reglas umbral.

Por ejemplo, si le preguntara: «¿Qué es algo que usted no haría nunca?», usted me citaría una regla umbral, una de las que nunca violaría. ¿Por qué? Porque vincula demasiado dolor a violarla.

La ley de las probabilidades dice que sus reglas van a ser violadas constantemente y, en consecuencia, se va a sentir en un estado de tensión continua y a reaccionar a todo lo que ocurra.





«¿Qué es lo que no tienes que hacer nunca para mantenerte sana?», a lo que me contestó: «No tengo que fumar nunca, ni violar mi cuerpo con drogas, ni comer a deshoras, ni dejar pasar más de un día sin hacer ejercicio».

- ✓ ¿Qué necesita para sentirse con éxito?
- ✓ ¿Qué necesita para sentirse querido por sus hijos, su esposo/a, sus padres, o cualquier otra persona que sea importante para usted?
- ✓ ¿Qué necesita para sentirse seguro de sí mismo?
- ✓ ¿Qué necesita para sentir que es excelente en cualquier ámbito de su vida?

«Siento amor cada vez que ofrezco amor, o cada vez que paso tiempo con personas a las que amo, o cada vez que le sonrío a alguien nuevo, o cada vez que hablo con un viejo amigo, o que veo a alguien haciendo algo agradable por mí, o que aprecio a los que ya me quieren». ¿Se da cuenta de lo que ha hecho? Ha transformado el juego en algo que puede ganar al establecer reglas que van en favor suyo.





Conocemos la importancia del estado de ánimo, la forma en que las preguntas dirigen nuestra atención y evaluaciones, y el poder de los valores y las reglas para configurar nuestras vidas. Descubramos ahora el tejido del que se cortan todos estos elementos.

08/07/2020 Página 301

___17___

Referencias: El tejido de la vida.

“La mente del hombre, extendida hasta una nueva idea, ya no regresa a sus dimensiones originales” OLIVER WENDELL HOLMES.

Cuanto mayor sean el número y la calidad de sus referencias, tanto mayor será su nivel potencial de elecciones. Un número mayor y una más elevada calidad de referencias nos permiten evaluar con mayor efectividad lo que significan las cosas y qué podemos hacer.

¿Qué determina las referencias que usamos? Está claro que el estado emocional en que nos encontremos tendrá un impacto radical sobre lo



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



que se archiva de entre todo lo que está a nuestra disposición (es decir, qué recuerdos, emociones, sentimientos y sensaciones almacenamos).

No son nuestras referencias, sino las interpretaciones que hacemos de ellas, la forma en que las organizamos, lo que determina claramente nuestras creencias.

Las referencias son todas las experiencias de su vida que ha registrado usted en su sistema nervioso, todo aquello que ha visto, escuchado, tocado, probado u olido, y almacenado en el gigantesco archivo de su cerebro.

De hecho, también tenemos referencias para cosas que nunca han ocurrido: cualquier cosa que haya imaginado alguna vez en su mente también queda almacenada en su cerebro como un recuerdo.

Busque conscientemente experiencias que expandan su sentido de quién es usted y qué es capaz de hacer, y organice sus referencias de forma que le capaciten.





Piense en sus propias referencias, tanto las que considere buenas como malas, e imagíneselas como un rollo gigantesco de tela tejida a partir de sus experiencias. Junto con los otros elementos de su sistema maestro (estado de ánimo, preguntas, valores y creencias), corta un modelo de ese tejido que le permite tomar decisiones acerca de lo que hacer con su vida.

¿Cómo utiliza sus referencias? ¿Las interpreta conscientemente de forma que le capaciten, que apoyen la consecución de sus objetivos? ¿O acaso su cerebro conecta automáticamente con experiencias en las que no se vio usted apoyado, y desarrolló creencias como: «Todo el mundo quiere aprovecharse de mí», o «Cada vez que intento algo, alguien me derriba» o «¿No merezco ser amado»?

A veces perdemos la perspectiva de que lo bueno y lo malo sólo se basan en nuestros puntos de vista.





“Además nuestra imaginación es diez veces más potente que nuestra fuerza de voluntad, pues nos proporciona una sensación de certidumbre y una visión que va mucho más allá de las limitaciones del pasado o del presente”

Con fe, puede uno aferrarse a su visión incluso en presencia de un aparente fracaso.

Recuerde, no se introduzca en el pasado utilizando como guía su espejo retrovisor. Lo que quiere es aprender de su pasado, no vivir en él, y enfocar la atención sobre aquellas cosas que le capacitan.

LA LECTURA ALIMENTA SU MENTE

El poder de leer un gran libro es que uno empieza a pensar como el autor. Durante esos momentos mágicos en que se encuentra inmerso en los bosques de Arden, se es William Shakespeare; cuando se ha naufragado en la Isla del Tesoro, se es Robert Louis Stevenson; cuando se comunica con la naturaleza en Walden Pond, se es como Henry





David Thoreau. Se empieza a pensar como ellos pensaron, a sentir como ellos sintieron y a utilizar la imaginación como ellos harían.

Sus referencias se convierten en las propias y uno las lleva consigo hasta mucho tiempo después de haberle dado la vuelta a la última página. Ése es el poder de la literatura, de una buena obra de teatro, de música, y ésa es la razón por la que estamos expandiendo constantemente nuestras referencias.

“La imaginación es más importante que el conocimiento.”

ALBERT EINSTEIN.

«¿Por qué vuelves al mismo programa?» Inevitablemente, les decía que comprendía el poder de la repetición, y que cada vez escuchaba algo nuevo porque yo era diferente. Además, sabía que escuchar algo una y otra vez terminaría por condicionarme para utilizarlo, y que la repetición es verdaderamente la madre de la habilidad.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



UTILICE EL CONTRASTE PARA SITUAR SU VIDA EN PERSPECTIVA

El poder de disponer de nuevas referencias para elevar nuestros criterios por nosotros mismos es algo inmenso, tanto si se trata de estudiar las enseñanzas de un gran líder espiritual que, a pesar de haber sido maltratado por otros, continúa transmitiendo amor, como si se trata de observar a los que han alcanzado el éxito financiero y detectar lo que es verdaderamente posible.

“Sólo con el corazón puede verse correctamente; lo esencial es invisible al ojo humano.”

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

Pero recuerde que la pérdida es algo imaginario. Nada desaparece nunca en el universo; sólo cambia de forma. Si hay algo que sigue hiriéndole, ello se debe al significado que le ha vinculado. Quizá lo que necesite hacer es tener fe y decir: «Aunque no sé por qué sucedió esto, estoy dispuesto a confiar. Algún día, cuando el momento sea adecuado, lo comprenderé».



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Las referencias limitadas crean una vida limitada. Si quiere expandir su vida, tiene que expandir sus referencias, persiguiendo ideas y experiencias que no formarían parte de su vida si no las buscara conscientemente.

Recuerde que uno raramente se encuentra con una buena idea; hay que buscada activamente. Tenemos que buscar las ideas y experiencias capacitadoras.

09/07/2020 Página 310

UN UNIVERSO DE IDEAS Y EXPERIENCIAS

Cuando se piensa en la inmensidad del universo y luego se considera la vida media de un ser humano (que, siendo generosos, alcanza los noventa años), ¿le ofrece eso una perspectiva diferente? La vida media del ser humano no es más que una mota de polvo en el tiempo.





Estoy convencido de que cada día que pasa absorbemos nueva información, ideas, conceptos, experiencias y sensaciones.

Al ayudar a nuestros hijos a expandirse y crecer, necesitamos guiarlos por experiencias que les proporcionen referencias positivas para su futuro, referencias e les ayudarán a saber que son capaces de afrontar prácticamente todo.

EXPANSIONE SUS REFERENCIAS Y SU VIDA

He perseguido esas referencias porque me di cuenta de que si no alimentaba mi mente con el alimento que ésta anhelaba, tendría que conformarme con la clase de alimento intelectual enlatado que se encuentra en las noticias de la televisión o en las columnas de opinión de los periódicos.

Durante los dieciocho y diecinueve años asistía dos o tres veces al mes a un tipo de culto totalmente diferente: luterano, católico, baptista, episcopaliano, metodista, judío, budista, etcétera. Como resultado de





ello, empecé a vivir un nivel más espiritual y a apreciar las creencias espirituales de todas las personas.

En consecuencia, y aunque yo no suscribiera sus reglas o percepciones particulares, disponía de una base de impresión y compasión mucho más amplia.

Recuerde que, si queremos comprender y apreciar a la gente, una de las formas más poderosas consiste en compartir algunas de sus referencias.

“La única forma de descubrir los límites de lo posible consiste en ir más allá de ellos, hacia lo imposible.” ARTHUR C. CLARKE.

En toda experiencia humana hay siempre algo de valor.

¿Cuáles son algunas de las referencias que necesito?» Quizá lo que necesite hacer sea imitar a alguien que haya logrado hacer funcionar realmente sus relaciones. Descubra cuáles son algunas de sus





creencias, cuáles son algunas de sus referencias para que funcione una relación. O quizá sólo necesita buscar referencias que le hagan apreciar la vida más o que le hagan sentir que está contribuyendo.

Así que, ahora, levántese del banco y participe en el juego de la vida. Deje que su imaginación explore las posibilidades de todas esas cosas que podría explorar y experimentar, y empiece a hacerlo inmediatamente. ¿Qué nueva experiencia puede perseguir hoy mismo capaz de expandir su vida? ¿En qué clase de persona se convertirá? Emprenda la acción y disfrute explorando las posibilidades. Descubra el cambio profundo que procede de identidad.





Identidad: La clave para la expansión.

“Nunca se conseguirá nada grande sin hombres grandes, y los hombres sólo son grandes si están decididos a serlo.”

CHARLES DE GAULLE.

A lo largo de este libro, ha explorado conmigo el impacto de las creencias, uno de los elementos fundamentales del sistema maestro que dirige todas nuestras evaluaciones. Las creencias guían nuestras conclusiones y, en consecuencia, nos enseñan cómo sentir y qué hacer.

Si cree que vivimos en un mundo con recursos escasos (donde sólo hay una cantidad determinada de dinero, tiempo o amor), entonces vivirá bajo el constante temor de no disponer del suficiente. Esa tensión afectará a su forma de pensar acerca de sus vecinos, colaboradores, capacidades financieras y oportunidades en general.

Lo que podemos o no podemos hacer, lo que consideramos posible o imposible, raras veces se encuentra en función de nuestra verdadera





capacidad, sino que se trata más bien de una función de nuestras creencias acerca de quiénes somos.

¿Qué es exactamente la identidad? Es simplemente las creencias que usamos para definir nuestra propia individualidad, lo que nos hace únicos, buenos, malos o indiferentes con respecto a otros individuos y nuestro sentido de la certidumbre acerca de quiénes somos crea las fronteras y límites dentro de los cuales vivimos.

De vez en cuando, los investigadores han demostrado que las capacidades de los estudiantes se hallan poderosamente impactadas por las identidades que desarrollan para sí mismos como resultado de la creencia de los maestros en su nivel de inteligencia.

Poseemos un tremendo poder para influir sobre las identidades de aquellos que más nos importan.

“El mejor efecto de las personas exquisitas se siente después de haber dejado de estar en su presencia. “RALPH WALDO EMERSON.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Así pues, la necesidad de ser firme se halla irrevocablemente unida a su habilidad para evitar dolor y obtener placer.

10/07/2020 Página 317

El efecto Pigmalión también funciona a la inversa. Si se siente seguro de estar «incapacitado para el aprendizaje», eso se convierte en una profecía que se cumple a sí misma.

Una vez que la persona tiene una convicción sobre algo, ignorará e incluso se defenderá contra cualquier evidencia que contraríe su creencia. Inconscientemente, esa persona no creerá que pueda cambiar a largo plazo, y eso controlará su comportamiento.

Su comportamiento sólo cambia cuando esa persona desarrolla la convicción de que está absolutamente limpia, de que ahora es un «cristiano», «musulmán», «judío» o «budista», o un «líder» o cualquier otra cosa distinta a «drogadicto». Al desarrollar nuevas creencias





acerca de quiénes somos, nuestro comportamiento cambiará para apoyar la nueva identidad.

Lo mismo sucede con una persona que tiene exceso de peso y cuya identidad es: «Soy una persona gruesa». Esa persona puede seguir una dieta y perder peso a corto plazo, pero siempre lo recuperará porque su sentido de la certidumbre acerca de lo que es guiará su comportamiento hasta que vuelva a ser consistente con su identidad.

La única forma de crear un cambio duradero para un individuo que ha estado usando drogas consiste en cambiar su convicción de «Soy un drogadicto» a «Soy un fanático de la salud», o «Soy un ejemplo vivo de que ningún problema es permanente» o «Ahora soy...». Sea cual fuere la nueva identidad, debe ser una que ni siquiera considere por un momento el uso de las drogas.





COMO ESTÁ FORMADA SU IDENTIDAD

¿Ha elegido usted conscientemente su identidad, o es ésta el resultado de lo que otras personas le han dicho, de acontecimientos importantes ocurridos en su vida y de otros factores que se han producido sin su conciencia o aprobación?

Su identidad no es más que las decisiones que ha tomado acerca de quién es usted y con qué ha decidido fusionarse.

DOLOR DEFINITIVO: SEMILLAS DE UNA CRISIS DE IDENTIDAD

“Escrita en chino, la palabra «crisis» se compone de dos caracteres, uno representa peligro y el otro representa oportunidad.” JOHN F. KENNEDY.

EN CUALQUIER CASO, ¿QUIÉN ES USTED?

Así pues, tómese un momento para identificarse. ¿Quién es usted? Tenemos muchas formas de definirnos. Podemos describirnos por nuestras emociones (soy un amante, soy pacífico, intenso), por nuestras profesiones (soy abogado, médico, sacerdote), por nuestros títulos (soy





vicepresidente ejecutivo), por nuestros ingresos (soy millonario), nuestros papeles (soy un padre, la mayor de cinco hijas), nuestros comportamientos (soy jugador), nuestras posesiones (propietario de panales de miel), nuestras metáforas (soy el rey de la colina, soy un hombre bajo en el palo del tótem), nuestras creencias espirituales (soy judío), nuestro aspecto (soy hermoso, soy feo, soy viejo), nuestros logros (soy la reina de belleza de 1960), nuestro pasado (soy un fracasado), e incluso por lo que no somos (yo no soy un cobarde).

Hace años, mi presente y mi pasado no eran terriblemente excitantes, así que fusioné conscientemente mi identidad con la visión que tenía acerca de lo que sabía terminaría por llegar a ser. No tenía por qué esperar; empecé a vivir como ese hombre ahora.

13/07/2020 Página 323

¿Quién soy yo? Sin haberle preparado antes ni permitido que se pusiera en el estado correcto, recibirá dos clases de respuestas:



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



- 1) Una mirada en blanco. Esta clase de pregunta hace que mucha gente entre en barrena porque jamás se han detenido a considerar seriamente cuál puede ser la respuesta.
- 2) Una respuesta superficial. Se trata de una primera técnica evasiva. Esta respuesta puede definirse como el «principio Popeye», en el que una persona insistirá en decir: «Soy lo que soy, y eso es todo lo que soy».

Sí, puede encontrar la respuesta se toma un momento para buscarla ahora mismo. Pero tiene que confiar en permitir que la respuesta fluya, sea cual fuere, y tiene que anotarla. En segundo lugar, el beneficio de saber quién es consiste en la habilidad para configurar instantáneamente todos sus comportamientos.

Póngase en un estado de ánimo seguro y curioso, respire profundamente, relájese y conteste: « ¿Quién soy yo?»





Yo Soy

1) Si tuviera que mirar en el diccionario su nombre, ¿que diría?
¿Bastarían tres palabras para hacerlo o se necesitarían varias páginas de épica narrativa, o incluso todo un volumen?

3) Si tuviera que crear una tarjeta de identidad que representara
quién es usted realmente, ¿qué pondría en ella, y qué dejaría
fuera?

¿Incluiría una fotografía o no? ¿Incluiría sus datos estadísticos vitales? ¿Su descripción física? ¿Sus logros personales? ¿Sus emociones, creencias, afiliaciones, aspiraciones, lema, habilidades?





Si se da cuenta de que su identidad le crea dolor, sepa que aquello que llama su identidad no es más que aquello con lo que usted haya decidido identificarse, y que eso es algo que puede usted cambiar en un momento. Tiene ese poder dentro de sí mismo, ahora. De hecho, tras observar cómo evolucionan las identidades, tendrá una oportunidad de expandir la suya y, en consecuencia, toda su vida.

EVOLUCIÓN DE UNA IDENTIDAD

Podemos redefinirnos a nosotros mismos y por completo, o simplemente podríamos decidir dejar que aparezca nuestro «verdadero yo».

Podemos descubrir una identidad gigantesca que es mucho más que nuestros comportamientos, más que nuestro pasado, más que cualquier etiqueta que nos hayamos puesto a nosotros mismos.

EL PODER DE REINVENTARSE A SI MISMO

1. Haga en este instante una lista de todos los elementos de su identidad que desea tener.





2. Si quisiera expandir realmente su identidad y su vida, entonces, decida ahora mismo quién desea ser. Anímese, vuelva a ser como un niño, y describa con detalle quién ha decidido ser hoy.

3. Desarrolle ahora un plan de acción que pueda emprender y que le permita saber que está viviendo realmente con su nueva identidad. Al desarrollar este plan, preste una atención especial a los amigos que elige para pasar el tiempo. ¿Reforzarán o destruirán la identidad que se está creando?





4. El paso final consiste en comprometerse con su nueva identidad, dándola a conocer a todos aquellos que le rodean. Sin embargo, la presentación más importante tiene que hacérsela a sí mismo. Use su nueva etiqueta para describirse cada día que pase, y así se identificará con usted.

Miro las cosas de una forma diferente a como las mira la mayoría: mientras que la mayoría de la gente tiene que saberse competente antes de sentir confianza, yo decido sentir confianza, y eso me proporciona la sensación de certidumbre que necesito para persistir hasta que soy competente. Ésa es la razón por la que mi identidad no se ve limitada por mis referencias pasadas.





Usted y yo necesitamos ampliar nuestro punto de vista sobre quiénes somos. Necesitamos estar seguros de que las etiquetas que nos ponemos a nosotros mismos no constituyen límites, sino estímulos, que añadimos a todo aquello que ya hay de bueno dentro de nosotros mismos, porque aquello con lo que empezamos a identificarnos será aquello en lo que nos convirtamos. Ése es el poder de creer.

“Si todos hiciéramos las cosas que somos capaces de hacer, nos
asombraríamos literalmente a nosotros mismos.”

THOMAS ALBA EDISON

No somos nuestros cuerpos. Tampoco somos nuestro pasado, ni nuestros comportamientos del momento.

«No somos seres humanos que estamos teniendo una experiencia espiritual. Somos seres espirituales que estamos teniendo una experiencia humana».



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



“Cada uno de nosotros inevitable; cada uno de nosotros ilimitado; cada uno de nosotros con su derecho sobre la Tierra; cada uno de nosotros con el permiso de los significados eternos de la Tierra; cada uno de nosotros aquí, tan divinamente como cualquiera que pueda estar aquí.”

WALT WHITMAN

Piense en su lista de valores y de sueños, y comprométase a que independientemente de las circunstancias, «actuaré con firmeza como una persona que ya está logrando esos objetivos. Respiraré de ese modo. Me moveré de ese modo. Responderé a los demás de ese modo. Trataré a la gente con la clase de dignidad, respeto, compasión y amor con que lo haría esa persona».

Si decidimos pensar, sentir y actuar como la clase de persona que deseamos ser, nos convertiremos en esa persona. No nos estaremos comportando simplemente «como» esa persona; sino que seremos esa persona.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Un cambio en sus preguntas habituales cambiará, por sí solo, su enfoque, y por lo tanto su vida. Introducir cambios en su jerarquía de valores cambiará inmediatamente la dirección de su vida. Cultivar los estados de ánimo poderosos y llenos de recursos cambiará su forma de pensar y de sentir. Eso, por sí solo, podría cambiar su identidad.





14/07/2020 Página 333

TERCERA PARTE

LOS SIETE DÍAS PARA CONFIGURAR SU VIDA

___19___

Destino emocional: El único éxito verdadero.

PRIMER DIA:

NO HAY verdadero éxito sin éxito emocional. A pesar de ello, de las más de tres mil emociones que podemos describir con palabras, la persona media sólo experimenta aproximadamente una docena de emociones diferentes en el curso de una semana normal. Debemos recordar que eso no refleja nuestra capacidad emocional, sino más bien las limitaciones de nuestras pautas presentes de enfoque y fisiología.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



El arsenal de habilidades de que dispone para cambiar sus estados emocionales es el siguiente:

- Fisiología.
- Preguntas.
- Vocabulario transformacional.
- Condicionamiento neuroasociativo.
- Futuro convincente.
- Reglas. Identidad.
- Enfoque.
- Submodalidades.
- Metáforas.
- Creencias.
- Valores.
- Referencias.

1. Anote todas las emociones que experimente en una semana normal.





2. Anote los acontecimientos o situaciones que utiliza para poner en marcha esas emociones.

3. Imagine un antídoto para cada emoción negativa, y emplee una de las herramientas adecuadas para responder a la señal para la acción. ¿Necesita cambiar las palabras que usara describir esta experiencia? ¿Necesita cambiar lo que cree sobre este estado emocional? ¿Necesita plantearse una nueva pregunta? Asegúrese de enfocar con firmeza la atención sobre soluciones, en lugar de hacerlo sobre los problemas.





Destino físico: Prisión de dolor o palacio de placer.

SEGUNDO DIA:

El destino físico que experimenta depende de cómo condicione usted su metabolismo y músculos para producir los niveles de energía y agilidad que desea.

Del mismo modo que lo había pasado mal en el ámbito psicológico al dar crédito a un médico que aconsejaba a sus pacientes sobre la salud, pero que tenía veinte kilos de más, también me cuestioné la validez de los llamados expertos en agilidad que parecían agotados, mostraban una gran cantidad de males y unos bajos niveles de energía.

La salud y el buen estado físico no son lo mismo.

Estado físico es «la habilidad física para realizar actividades atléticas».

La salud, sin embargo, se define como «el estado en el que funcionan de forma óptima todos los sistemas del cuerpo: nervioso, muscular, esquelético, circulatorio, digestivo, linfático, hormonal, etcétera».





El equilibrio óptimo de salud y buen estado físico se alcanza mediante el entrenamiento de su metabolismo. Del mismo modo que entrenamos nuestras mentes y músculos.

El desarrollo adecuado del sistema aeróbico no sólo le permitirá ser un mejor atleta, sino que también quemará la grasa extra de sus caderas, mejorará su sistema inmunológico, le aportará más energía y la mantendrá relativamente libre de heridas. En otras palabras, es una forma de crear su salud y buena forma física total mediante el adecuado condicionamiento de su metabolismo para el entrenamiento aeróbico y, cuando sea apropiado, para el anaeróbico.

Al crear una base aeróbica, también habrá creado una tremenda cantidad de energía y resistencia. Recuerde que al expandir su capacidad aeróbica está expandiendo la capacidad de su cuerpo para transportar oxígeno (la fuente de energía y salud) a cada uno de los órganos y sistemas del cuerpo.





La clave consiste en entrenar su metabolismo para que funcione de forma aeróbica. Su cuerpo no quemará grasa a menos que lo entrene específicamente para que lo haga así. Por lo tanto, si desea perder esa capa persistente de grasa que le rodea el vientre, debe entrenar a su cuerpo a quemar grasa, no azúcar.

Cuando la gente me dice que quiere perder cinco kilos, le pregunto: «¿Cinco kilos de qué?» En la mayoría de las ocasiones realiza ejercicios de tal forma que lo que está perdiendo es agua o músculo, pero no grasa. Puede usted pesar hoy la misma cantidad que hace diez años, pero ser mucho menos saludable porque su músculo se ha visto sustituido por grasa. El músculo pesa más que la grasa, de modo que, si pesa ahora lo mismo que hace diez años y su cuerpo tiene más grasa, ¡se encuentra con un grave problema!





«Necesita hacer más ejercicio.

Vaya y tráigame una hamburguesa de queso con cebolla.»

Su calentamiento conseguirá por lo menos dos cosas:

- 1) Movilizará gradualmente los ácidos grasos almacenados en su cuerpo, haciéndolos pasar a la corriente sanguínea, por lo que así podrá utilizar su grasa, en lugar de su azúcar en sangre, que es vital.
- 2) Impedirá que se produzcan calambres. Este período de precalentamiento debería durar unos quince minutos. Eso le permite a su cuerpo distribuir gradualmente la sangre por todas aquellas zonas que la necesiten, en lugar de derivarla inmediatamente de los órganos vitales, lo que constituye una



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



distinción crítica para asegurarse de que sus ejercicios le aportan salud y buen estado físico, sin hacer daño alguno a su sistema.

Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio físico, consulte con su médico.

** El cálculo tradicional para su zona de entrenamiento es: 220 menos su edad igual a los latidos máximos del corazón por 65% menos 85% igual a zona de entrenamiento. La fórmula citada anteriormente procede de Stu Mittleman y del doctor Phill Maffetone.*

Programa de ejercicios, hará dos descubrimientos agradables:

- 1) le encantará trabajar de este modo porque produce placer y no dolor;
- 2) experimentará un nivel de vitalidad física como no había sentido antes.

¡No tenemos por qué ser frágiles en la vejez! La cronología no es el árbitro de nuestra salud, sino más bien el compromiso con un estilo de vida que la fomente.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Aunque algunas personas nacen con una predisposición a quemar grasa, o se ven bendecidas con un regalo de velocidad o potencia, cualquiera puede alcanzar resistencia y vitalidad decidiendo condicional' conscientemente la química de su propio cuerpo.

“No estamos limitados por nuestra edad, sino que nos vemos liberados por ella” STU MITTLEMAN

Su cuerpo se sentirá atraído hacia el placer de la salud, hacia la elevación natural de su potencial físico. ¿Por qué? Porque habrá entrenado a su sistema nervioso condicionando su metabolismo a anhelar esta experiencia. Todos nos merecemos la vitalidad física que puede transformar la calidad de nuestras vidas. Su destino físico se halla íntimamente relacionado con sus destinos mental, emocional, financiero y de relaciones. De hecho, incluso determinará si tiene usted o no un destino.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



15/07/2020 Página 342

LA FUENTE DE LA JUVENTUD

La juventud ya reside en ellos mismos. Se conoce como la hormona humana del crecimiento (HHC).

¿Cómo puede usted aumentar sus habilidades naturales para liberar HHC en su sistema? La única forma de liberarla instantánea y continuamente consiste en la práctica de un ejercicio explosivo. Eso significa realizar repeticiones de una actividad que pueda mantener sólo durante treinta y cinco a cuarenta y cinco segundos, como la práctica de la halterofilia.

Las pruebas de laboratorio efectuadas en Miami, Florida, han producido resultados excitantes. Personas ya entradas en los sesenta, sin ningún tono muscular durante los últimos diez a quince años, están aprendiendo a levantar pesas y a crear una masa muscular equivalente a la de una persona de veintiún años, con los correspondientes niveles de energía.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Dé a su cuerpo los nutrientes que necesita. Asegúrese de que no está envenenando su cuerpo con exceso de azúcar, grasas, sales, carne.

“El cuerpo humano es la mejor imagen del alma.”

LUDWIG .WITTGENSTEIN

Tarea de hoy:

1. Establecer la distinción entre buen estado físico y salud.

Eso es algo que ya ha hecho.

2. Decida tener salud. Confío en que eso también lo habrá decidido ya.

3. Sepa dónde está. ¿Se encuentra actualmente practicando ejercicios aeróbicos o anaeróbicos? ¿Está quemando grasa O glucógeno? Visite a alguien que pueda comprobarlo, o bien hágase las siguientes preguntas:

- ¿Se despierta por la mañana sintiéndose cansado?
- ¿Se siente hambriento después de haber practicado ejercicio?
- ¿Experimenta cambios bruscos de estado de ánimo después de haber practicado ejercicio?



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



- ¿Sigue teniendo esa misma capa de grasa, a pesar de sus esfuerzos más diligentes? Si ha contestado afirmativamente a estas preguntas, lo más probable es que esté practicando los ejercicios anaerobicamente.

4. Adquiera un monitor portátil del ritmo cardiaco (puede costar entre 175 y 200 dólares). Será una de las mejores inversiones que pueda hacer.

5. Desarrolle un plan. Condicione su metabolismo para quemar grasa y producir niveles consistentes de energía, iniciando para ello un programa de diez días a base de ejercicios aeróbicos, según las líneas básicas explicadas anteriormente empiece inmediatamente.

6. Como parte de su desafío de diez días, si es que quiere ampliarlo, lea el capítulo «Energía: el combustible de la excelencia», en mi primer libro: Poder sin límites.

7. Decida convertir la práctica del ejercicio en parte de su identidad. Sólo mediante un compromiso con el ejercicio a largo plazo y permanente podemos obtener realmente los beneficios que la vida tiene que ofrecemos.





__21__

Destino de relaciones: El lugar para compartir y cuidar.

TERCER DÍA

EL ÉXITO NO sirve para nada si no tenemos a alguien con quien compartirlo; de hecho, nuestra emoción humana más deseada es la de la conexión con otras almas. A lo largo de este libro hemos hablado sobre el impacto de las relaciones para la configuración del carácter, los valores, las creencias y la calidad de nuestras vidas.

1. Si no conoce los valores y las reglas de la persona con quien comparte una relación, debe prepararse para el dolor.
2. Algunos de los mayores desafíos que pueden plantearse en unas relaciones proceden del hecho de que la mayoría de las personas establecen una relación para obtener algo. Se entra para dar, y no para recibir.
3. Al igual que cualquier otra cosa en la vida, para alimentar una relación hay que procurar y aportar ciertas cosas. **Resistencia, resentimiento, rechazo, represión.**



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Cuál es la clave para impedir que se produzcan estas «cuatro R»? La respuesta es muy sencilla: comunicarse claramente con el otro. Asegurarse de que las propias reglas son conocidas por el otro y pueden ser satisfechas. Evitar sacar las cosas de quicio... ¡utilizar el vocabulario transformacional!

4. Convierta sus relaciones en una de las prioridades principales en su vida.
5. Hay que enfocar la atención hacia donde se quiere ir en una relación, no hacia donde se teme llegar.
6. Vuelva a asociarse cada día a aquello que ama de esa persona con la que se halla relacionado. Refuerce sus sentimientos de conexión y renueve sus sentimientos de intimidad y atracción, haciéndose la pregunta: « ¿Cómo he podido tener la suerte de encontrarte en mi vida?»

“En un corazón lleno siempre hay espacio para todo, mientras que en un corazón vacío no queda espacio para nada.”

ANTONIO PORCHA.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Tarea de hoy:

1. Tómese el tiempo para hablar con su pareja y descubrir qué es lo más importante para cada uno en la relación.
2. Decida qué es más importante para usted: estar enamorado o tener razón.
3. Desarrolle una interrupción de pauta con la que ambos puedan estar de acuerdo para usar en cuanto las cosas se calienten demasiado.
4. Cuando sienta resistencia, comuníquela con palabras suaves, como: «Sé que sólo se trata de mi idiosincrasia, pero lo cierto es que, cuando haces eso, me dan ganas de ponerme a picotear.
5. Planifique salidas nocturnas juntos, preferiblemente una vez a la semana, o como mínimo dos veces al mes. Procure sorprender a su pareja, llevándola a los lugares más románticos y haciendo las cosas más divertidas.
6. Asegúrese de recibir diariamente un buen beso húmedo de 5 segundos.





16/07/2020 Página 347

22

Destino financiero: Pasos pequeños hacia una pequeña (o gran) fortuna.

CUARTO DÍA

Su fin: hacerse cargo del control de su futuro financiero aprendiendo los cinco elementos fundamentales para establecer la riqueza.

Algunas personas tratan de relacionarse con el dinero cómo si no les importara, pero la presión financiera es algo que nos afecta a todos cada día de nuestras vidas. La falta de dinero, sobre todo para los ancianos, se traduce en una falta de recursos críticos. Para algunas personas, el dinero es como un misterio. Para otras, es la fuente de deseo, orgullo, envidia y hasta de desprecio.

Hemos aprendido a asociar algunas de nuestras emociones más debilitadoras a una escasez de este bien: ansiedad, frustración, temor, inseguridad, preocupación, enojo, humillación y el sentirnos abrumados, por citar sólo unas pocas.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Qué nos impide a nosotros crear riqueza?

Crear riqueza es muy sencillo. Sin embargo, la mayoría de la gente nunca lo hace porque tiene agujeros en sus cimientos financieros.

El poder que tienen las creencias sobre el control de nuestros comportamientos la razón más habitual por la que la gente no alcanza el éxito financiero es porque tiene asociaciones contradictorias acerca de lo que costaría tener dinero, así como acerca de lo que significaría tener un exceso de dinero, es decir, tener más de lo que se necesita para mantener su estilo de vida actual.

O quizá creamos que, si tenemos un exceso de dinero, no seremos espirituales, o seremos juzgados por los demás o que alguien nos lo robará de todos modos; así, ¿para qué intentado?

Probablemente, es algo así como: «Tener exceso de dinero es malo». Si abriga esos sentimientos para con los demás, está enseñando subconscientemente a su mente que también usted sería una «mala»



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



persona si las cosas le fueran bien. Al experimentar resentimiento por el éxito de los demás se condiciona a evitar esa misma abundancia financiera que necesita y desea.

La segunda razón más habitual por la que mucha gente nunca domina el dinero es simplemente porque cree que se trata de algo muy complejo. Si usted depende exclusivamente de alguien más, siempre podrá hacerle responsable de lo que ocurra, sin que importe lo competente que sea esa persona.

Pero si se hace cargo usted mismo de la responsabilidad de comprender sus finanzas, puede empezar a dirigir su propio destino.

En este libro, todo se basa en la idea de que tenemos el poder para comprender cómo funcionan nuestras mentes, cuerpos y emociones y que, debido a ello, tenemos la capacidad para ejercer una gran medida de control sobre nuestros destinos.





Para hacerse cargo del control de su mundo financiero consiste en utilizar el CAN (condicionamiento neuroasociativo) con objeto de condicionarse para alcanzar el éxito financiero. Asóciase claramente con todas las grandes cosas que podría hacer por su familia, y la paz mental que experimentaría si dispusiera de verdadera abundancia económica.

La tercera gran creencia que impide a la gente alcanzar el éxito financiero y que crea una tremenda tensión es el concepto de la escasez. La mayoría de la gente cree vivir en un mundo en el que todo está limitado.

Usted y yo necesitamos darnos cuenta de que el valor de cualquier cosa depende puramente de la tecnología, que es capaz de transformar un producto de desecho en un recurso valiosísimo.

La verdadera riqueza procede de la habilidad para practicar lo que él denomina «alquimia económica», que es la habilidad para tomar algo





que tiene poco valor y convertirlo en algo con un valor significativa mente mayor.

¡Toda riqueza empieza en la mente!

La alquimia moderna ha sido la fuente del éxito financiero de las personas más ricas del mundo actual, tanto si se trata de Bill Gates, como de Ross Perot, Sam Walton o Steven Jobs. Todos esos individuos encontraron caminos para tomar cosas de valor oculto (ideas, información, sistemas) y organizarlas de una forma que permitiera a más gente usarlas. Al aumentar este valor, empezaron a crear tremendos imperios económicos.

Revisemos las cinco lecciones fundamentales para crear riqueza duradera.

1. La primera clave consiste en la habilidad para obtener más ingresos que antes, la habilidad para crear riqueza. Tengo una sencilla pregunta que hacerle. ¿Puede usted ganar dos veces tanto dinero como gana ahora en la misma cantidad de tiempo? ¿Puede ganar tres veces más





dinero? ¿Diez veces? ¿Es posible que pueda ganar mil veces la cantidad de dinero que gana ahora, en la misma cantidad de tiempo? ¡Evidentemente! Si encuentra una forma de valer mil veces más para su empresa o sus semejantes.

La clave que conduce a la riqueza es ser más valioso.

La única, más importante y potente forma de expandir sus ingresos consiste en encontrar un modo de añadir verdadero valor a las vidas de las personas.

Por ejemplo, ¿por qué a un médico se le paga más que a un portero? La respuesta es muy sencilla: porque el médico añade más valor a su trabajo. Ha trabajado más duro y se ha desarrollado de modo que vale más en términos de su capacidad para añadir valor mensurable a la vida de las personas. Cualquiera puede abrir una puerta. Un médico abre las puertas de la vida.

El verdadero propósito de cualquier empresa consiste en crear productos y servicios que aumenten la calidad de vida de todos aquellos





clientes a los que sirve. Si eso se logra con firmeza, entonces el beneficio está absolutamente asegurado.

La lección es sencilla. No hay que ser empresario para añadir más valor. Pero lo que sí tiene que hacer cada día es expandir continuamente sus conocimientos, su habilidad para dar más.

¿Cómo puedo valer más para esta compañía?

¿Cómo puedo ayudarla a conseguir más cosas en menos tiempo?

¿Cómo puedo añadir una tremenda cantidad de valor a ella?

¿Existe alguna forma en que pueda ayudar a reducir los costes y aumentar la calidad?

¿Qué nuevo sistema podría desarrollar?

¿Qué nueva tecnología podría usar que permitiera a la compañía producir sus productos y servicios con mayor efectividad?

Si podemos ayudar a la gente a hacer más con menos, estamos capacitando realmente a los demás, y nosotros también aumentaremos





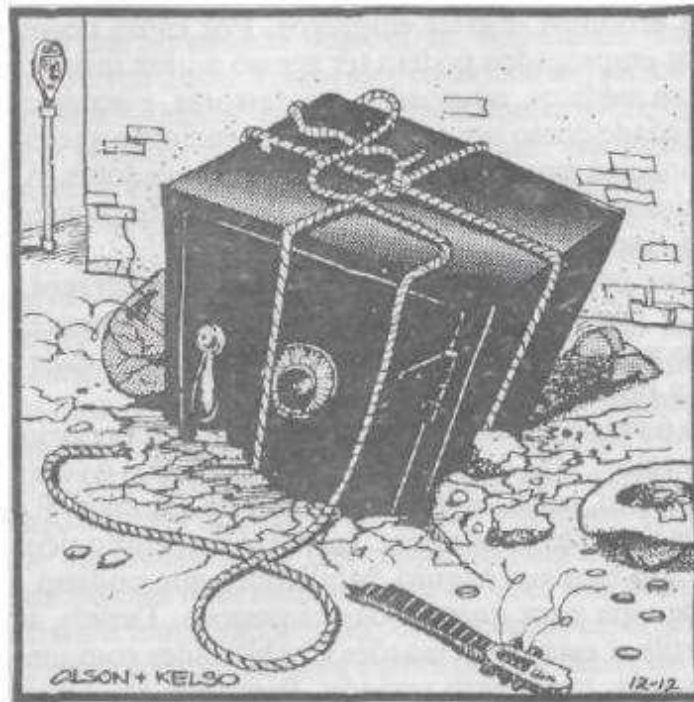
nuestro poder económico siempre y cuando nos situemos en la posición de hacerlo así.

¿Cómo podría ayudar a conmovier más vidas?

¿Cómo puedo hacerlo a un nivel más profundo?

¿Cómo puedo dar una mejor calidad a un producto o servicio?

¿Qué nuevos recursos podría emplear capaces de añadir más valor a otras personas?



La seguridad financiera está en camino.

Se sentirá seguro dentro de muy poco.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



¿Cómo puedo aumentar el valor de lo que hago en diez o quince veces?» Si lo hace así, en la mayoría de los casos no encontrará problemas para aumentar sus ingresos.

Los aumentos deberían ir unidos a los incrementos de valor, y podemos aumentar nuestro valor con facilidad si nos educamos y expandimos nuestro repertorio de habilidades.

Las empresas también deben darse cuenta de que, cuando buscan invertir en equipo, éste sólo les ofrece un beneficio limitado. Tal y como dice Paul Pilzer, la fuerza de trabajo es capital. Si alguien gana 50.000 dólares al año y es capaz de generar un valor de 500000 dólares, ¿por qué no tomar a esa persona y aumentar su habilidad, talento, actitud y educación para que pueda añadir un valor de un millón de dólares? Una inversión de 50000 dólares capaz de lograr unos ingresos de un millón es algo muy valioso. Las empresas no pueden hacer mejor inversión que en la educación y el reciclaje de su personal.





“La riqueza es el producto de la capacidad del hombre para pensar.”

AYN RAND

«¿Cómo puedo llegar a más gente que hasta ahora? ¿Cómo puedo llegar a la gente mientras estoy durmiendo?»

Pregúntese: «¿Cómo puedo añadir más valor a cualquier ambiente en el que me encuentre?» En su ambiente de trabajo, hágase la pregunta: «¿Cómo le he hecho ganar o ahorrar dinero a la empresa donde trabajo en los últimos doce meses?»

La verdadera contribución enriquece la vida, así que no se limite a añadir valor estrictamente por ganancia personal. ¿Cómo puede añadir más valor en su hogar, en su iglesia, en su escuela o comunidad?

Si puede imaginar una forma de añadir por lo menos diez veces más valor de lo que anda buscando, siempre se sentirá realizado. Imagínese cómo sería la vida si todos siguieran su ejemplo.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



17/07/2020 Página 354

2. La segunda clave es mantener su riqueza. Una vez que disponga de una estrategia efectiva para acumular riqueza, para ganar grandes sumas de dinero, ¿cómo mantenerla? Al contrario de lo que cree la opinión popular, la riqueza no puede mantenerse limitándose a seguir ganando dinero.

Gaste menos de lo que ingresa, e invierta la diferencia. No cabe la menor duda de que es el único principio válido para asegurar la riqueza a largo plazo.

La única forma posible de crear riqueza consiste en tomar un porcentaje específico de los ingresos y dedicado cada año a invertir. Eso es algo que sabe mucha gente; todos hemos oído hablar de las virtudes de ahorrar un mínimo del diez por ciento de las ganancias anuales he invertido.

Pero no desarrolle un presupuesto, sino más bien un plan de gastos.
¿Qué le parece eso como vocabulario transformacional?



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



3. La tercera clave consiste en incrementar su riqueza. ¿Cómo se consigue eso? Añadiendo otro factor sencillo pero poderoso a la ecuación que acabo de explicar. Para alcanzar la riqueza, debe gastar menos de lo que gana, invertir la diferencia y reinvertir los beneficios para un crecimiento compuesto.

Los que alcanzan el éxito financiero son aquellos que apartan un cierto porcentaje de su dinero, lo invierten y continúan reinvertiendo sus beneficios hasta que producen una fuente de ingresos lo bastante grande como para satisfacer todas sus necesidades, sin tener siquiera que volver a trabajar.

¿Qué quiere conseguir y en qué período de tiempo? ¿Cuál es su tolerancia de riesgo, es decir, la cantidad de riesgo con la que se siente cómodo? Sin una clara comprensión que sus deseos, sus necesidades y sus preocupaciones potenciales, no queda claro en qué invertir.





«Las pruebas demuestran que los inversores (en cualquier cosa) no ganan dinero durante un período de diez años. Hay varias razones que explican esta estadística trágica, entre las que se incluyen:

- 1) No haber establecido un objetivo.
- 2) Perseguir inversiones según la moda.
- 3) Fiarse de los informes de la prensa financiera.
- 4) Aceptar ciegamente el consejo de los agentes de bolsa y los planificadores financieros.
- 5) Cometer errores emocionales, etcétera.»*

* Fabian, Dick, How to Be Your Own Investment Counselor.

4. La cuarta clave consiste en proteger su riqueza. Muchas personas que tienen riqueza son en la actualidad más o igual de inseguras con abundancia de dinero que cuando no tenían ninguno.

La realidad es que la mejor política es la honradez. No tiene por qué ocultar sus bienes, sino protegerlos.





5. La quinta clave consiste en disfrutar de su riqueza. Muchas personas han pasado por las cuatro fases primeras. Han descubierto cómo ganar dinero añadiendo valor real, cómo mantenerlo gastando menos de lo que ganan, han dominado el arte de la inversión y han experimentado los beneficios del interés compuesto.

Ahora saben cómo proteger sus bienes, pero siguen sin sentirse felices; se sienten vacías. Ello se debe a que todavía no se han dado cuenta de que el dinero no es el fin, sino sólo un medio.

Usted y yo debemos asegurarnos de encontrar un medio de compartir su impacto positivo con las personas que nos importan, ya que, en caso contrario, el dinero no tendrá ningún valor.

Cuando descubra formas de contribuir que sean proporcionales a sus ingresos, disfrutará de una de las mayores alegrías de la vida.

Ocasionalmente, tiene que darse una palmadita en la espalda (como dijimos en el capítulo sexto): ofrézcase a sí mismo una sorpresa





financiera de modo que su cerebro aprenda que ganar dinero es algo de lo que puede disfrutar y que tiene sus recompensas.

“La caridad y la fuerza personal son las únicas inversiones.”

WALT WHITMAN

Tareas de hoy:

1. Eche un vistazo a sus creencias, vea si hay alguna que se encuentre desequilibrada, y cámbiela con el CAN.
2. Instituya un proceso para añadir más valor a su puesto de trabajo, a gran escala, tanto si se le paga por ello como si no. Añada diez veces más valor del que añade actualmente y prepárese para los efectos acumulativos de sus acciones.
3. Comprométase a ahorrar un mínimo del diez por ciento de sus ingresos, dedúzcalos de su nómina e inviértalos en una cartera planificada.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



4. Obtenga un buen entrenamiento. Tanto si contacta con nuestros profesionales del Financial Destiny Group, como si lo hace con su «entrenador» financiero local, asegúrese de que quien trabaje con usted le ayude a desarrollar un plan financiero detallado que usted pueda comprender.

5. Si le preocupa que sus bienes puedan ser atacados, emprenda una acción para desarrollar un plan de protección de sus bienes.

7. Cree una pequeña recompensa para iniciar el proceso de vincular placer con el éxito financiero. ¿Para quién podría hacer algo especial? ¿Qué podría hacer por sí mismo como refuerzo por el hecho de empezar hoy?





Ser impecable: Su código de conducta.

QUINTO DIA

Necesitamos disponer de un camino bien definido para aseguramos que vivimos en consonancia con los valores con los que nos hemos comprometido, así como una forma de medir si estamos alcanzando o no ese valor sobre una base diaria.

Los estados de ánimo con los que me comprometí incluían: ser amistoso, feliz, cariñoso, extravertido, juguetón, poderoso, generoso, animado, apasionado y divertido.

También experimenté una tremenda sensación de satisfacción al saber que al vivir esos estados de ánimo (al ser quien yo soy en realidad), estaba satisfaciendo mis valores en ese preciso momento.

“Ve y convierte tus palabras en hechos.”

RALPH WALDO EMERSON





Benjamin Franklin y yo no somos las únicas personas que tenemos códigos de conducta. ¿Qué cree usted que son los diez mandamientos? ¿O el juramento de los boy scouts? ¿O el Código de conducta de las fuerzas armadas? ¿O el credo del Club de los Optimistas?

Credo del Club de los Optimistas

Prométase así mismo. . .

Ser tan fuerte que nada pueda perturbar su paz mental.

Hablar de salud, de felicidad y prosperidad con cada persona con la que se encuentre.

Hacer sentir a todos sus amigos que hay en ellos algo de valor.

Contemplar el lado iluminado de las cosas y hacer que su optimismo sea cierto.

Pensar sólo lo mejor, trabajar sólo para lo mejor y esperar sólo lo mejor.

Ser tan entusiasta acerca del éxito de los demás como lo es acerca del propio.

Olvidar los errores del pasado y presionar para alcanzar mayores logros en el futuro.





Mostrar un porte alegre en cada momento y dirigir una sonrisa a todas las personas que conozca.

Dedicar tanto tiempo a la mejora de sí mismo, que no le quede tiempo para criticar a los demás.

Ser demasiado espléndido para preocuparse, demasiado noble para enfadarse, demasiado fuerte para sentir temor y demasiado feliz para permitir la presencia de problemas.

Credo de siete puntos de John Wooden:

«Conseguir lo mejor de sí mismo»

1. Sé fiel a ti mismo.
2. Que cada día sea tu obra maestra.
3. Ayuda a los demás.
4. Bebe profundamente de los buenos libros.
5. Convierte la amistad en un arte.
6. Créate un abrigo para los días de lluvia.
7. Reza para encontrar guía, y da las gracias por las bendiciones de cada día.





***“Puedes predicar un mejor sermón con tu vida que con tus
labios”***

OUVER GOLDSMITH.

Tarea de hoy:

1. Haga una lista de los estados de ánimo que se compromete a experimentar cada día. Asegúrese de que esa lista sea lo bastante larga como para dar a su vida la riqueza y variedad que se merece, pero lo bastante corta como para poder sentirse efectivamente en esos estados cada día de su vida.
2. Una vez terminada la lista, escriba una frase a continuación de cada uno para describir cómo sabrá que lo está haciendo; ejemplo: «Soy alegre cuando le sonrío a la gente»; «Me siento animado cuando hago algo totalmente inesperado y divertido»; «Me siento agradecido cuando recuerdo todas las buenas cosas que tengo en mi vida».
3. Hágase el propósito de experimentar verdaderamente cada uno de esos estados por lo menos una vez al día. Quizá prefiera



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



escribir su código de conducta en un papel y llevado en la cartera, o dejado sobre su mesa de despacho o junto a la cabecera de la cama. De vez en cuando, durante el transcurso del día, eche un vistazo a su lista y pregúntese: «¿Cuál de estos estados he experimentado ya hoy? ¿Cuál de ellos no he experimentado todavía, pero sé que experimentaré antes de que termine el día?»



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



21/07/2020 Página 363

24

Dominar su tiempo y su vida

SEXTO DIA

Su fin: aprender a utilizar el tiempo en ventaja propia, en lugar de permitir que regule sus niveles de satisfacción y estrés.

El estrés es a menudo el resultado de la sensación de sentirse «empantanado» en una estructura de tiempo particular. Un buen ejemplo de ello se produce cuando una persona piensa continuamente en su futuro de forma incapacitadora.

Algunas personas al tener que enfrentarse a un desafío, empiezan por enfocar la atención exclusivamente sobre su pasada y pobre actuación. Al permanecer en el pasado, su estrés aumenta. Un cambio hacia el presente, o la anticipación de un futuro positivo, podría cambiar instantáneamente su estado emocional.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



A menudo olvidamos que el tiempo es una construcción mental, que es algo completamente relativo y que nuestra experiencia del tiempo es, casi exclusivamente, el resultado de nuestro enfoque mental.

¿Cuánto es «mucho tiempo», por ejemplo? Eso depende de la situación, ¿verdad? Permanecer en una cola durante más de diez minutos puede parecer una eternidad, mientras que una hora haciendo el amor puede transcurrir muy rápidamente.

I. LA HABILIDAD PARA DISTORSIONAR EL TIEMPO

Una vez que haya dominado la habilidad para cambiar los marcos del tiempo cambiando su enfoque. Dirija su enfoque y elija conscientemente cómo medir su tiempo. Si no hace más que comprobar continuamente la hora en su reloj, el tiempo parecerá arrastrarse con lentitud.

«Matar el tiempo no es asesinato, sino suicidio».





II. UNA CUESTIÓN DE IMPORTANCIA

La única forma de dominar verdaderamente su tiempo consiste en organizar cada día su programa de tal modo que pase la mayor parte del tiempo haciendo lo que es importante antes que lo que es urgente.

III. AHÓRRESE AÑOS

La forma más poderosa que he aprendido para comprimir el tiempo consiste en aprender a través de la experiencia de los demás.

Imitar a aquellos que ya han alcanzado el éxito puede ahorrarle años de dolor.

Tarea de hoy:

1. Durante el día de hoy empiece por explorar el cambio de las estructuras de tiempo. Cada vez que experimente las presiones del presente, deténgase y piense en el futuro, de una forma que sea capacitadora. Visualice la imagen, escúchela, métase dentro y observe cómo se siente, Sitúese en medio de un recuerdo





atesorado: su primer beso, el nacimiento de su hijo, un momento especial con su pareja.

2. Aprenda a distorsionar el tiempo deliberadamente. Para algo que parezca durar normalmente un largo período de tiempo, añada otro componente que no sólo acelere su percepción del tiempo, sino que le permita también realizar dos cosas al mismo tiempo. Por ejemplo, cuando estoy corriendo me coloco un par de auriculares y escucho mi música favorita.
3. Escriba una lista de cosas «por hacer» en la que dé prioridad a las cosas de acuerdo con su importancia, y no con su urgencia. En lugar de anotar millones de cosas para hacer, y sentirse un fracasado al final del día, enfoque la atención sobre lo que sea más importante realizar para usted. Si lo hace así, le prometo que experimentará una sensación de satisfacción y logro que pocos experimentan.





25

Descansar y jugar: ¡Hasta Dios se tomó un día libre!

SÉPTIMO DÍA

Su fin: alcanzar algo de equilibrio.

HA TRABAJADO y jugado duramente. ¡Tómese un día para divertirse!

Sea espontáneo, anímese, haga algo que le permita salir de sí mismo.

¿Qué es lo que crearía la mayor excitación para usted?

“El gran hombre es aquel que no pierde su corazón de niño.”

MENCIO

TRABAJO DE HOY

1. O bien planifica algo divertido y se atiene a ello o bien hace algo dejándose llevar por el impulso del momento. Pero, sea lo que fuere, ¡disfrútelo!

Mañana estará preparado para explorar...



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



CUARTA PARTE

UNA LECCIÓN SOBRE EL DESTINO

____26____

El desafío definitivo: Lo que puede hacer una persona.

“Una poderosa llama siguió a una diminuta chispa.”

DANTE

Nada podría ser más paralizante para la habilidad de una persona para emprender la acción que la incapacidad adquirida; ése es el obstáculo fundamental que nos impide cambiar nuestra vida o emprender la acción para ayudar a otros a cambiar la suya.

Quizá por primera vez en su vida se halla capacitado para hacerse cargo del control del sistema maestro que le ha guiado inconscientemente hasta este punto. Con las estrategias y distinciones adquiridas tras la lectura y la realización de los ejercicios indicados en este libro, ha despertado la convicción de que ya es el verdadero dueño y señor de su destino.





Ambos hemos descubierto juntos el poder gigantesco que configura el destino: la decisión, y sabemos que nuestras decisiones acerca de sobre qué enfocamos la atención, qué significan las cosas y qué hacer, son decisiones que determinarán la calidad de nuestro presente y nuestro futuro.

Las decisiones van seguidas de consecuencias. Si tomamos nuestras decisiones de forma inconsciente (es decir, si permitimos que sean otras personas y factores de nuestro entorno las que piensen por nosotros), y actuamos sin anticipar siquiera cuáles serán los efectos potenciales, podemos estar perpetuando sin saberlo los problemas que más tememos.

Al tratar de evitar el dolor a corto plazo, a menudo terminamos por tomar decisiones que crean dolor a largo plazo,

Probablemente, la falsa creencia más omnipresente que abrigamos todos es la falacia de que sólo un acto sobrehumano tiene el poder para darle la vuelta a nuestros problemas.





Nada podría estar más lejos de la realidad. La vida es acumulativa. Sean cuales fueren los resultados que estamos experimentando en nuestras vidas, no son más que la acumulación de una serie de pequeñas decisiones que hemos ido tomando como individuos, como familias, como comunidad, como sociedad y como especie.

El éxito o el fracaso viene determinado más bien por las decisiones que tomamos y las acciones que emprendemos cada día.

22/07/2020 Página 371

LA SOLUCIÓN DEFINITIVA

En consecuencia, la solución a cada uno de estos problemas consiste en cambiar nuestro comportamiento. (Eso requiere cambiar la forma que tenemos de evaluar y tomar decisiones, que es de lo que se trata en este libro.)

¿Qué hay de extraordinario en todo esto? Lo bueno es que, una vez que nos hayamos dado cuenta de que la raíz de todos los problemas está en el comportamiento (y en los procesos de toma de decisiones que





utilizamos para iniciado), entonces también sabemos que somos los únicos capaces de cambiado.

Lo único sobre lo que tenemos un control absoluto es sobre nuestro mundo interno (somos nosotros los que decidimos qué significan las cosas y qué hacer al respecto), y como resultado de nuestras decisiones, emprendemos acciones que tienen un impacto sobre nuestro medio ambiente externo.

«¿Qué puede hacer una sola persona que represente una verdadera diferencia en el mundo?» ¡Virtualmente cualquier cosa! El único límite con que se encontrará su impacto será su propia imaginación y compromiso.

Creo que usted y yo (y todos los demás a los que nunca conoceremos) tenemos la capacidad innata de ser héroes, dar pasos atrevidos, valerosos y nobles tendentes a mejorar la vida para los demás, aun cuando a corto plazo parezca ser a nuestra costa. La capacidad para hacer lo correcto, atreverse a adoptar una postura y establecer una





diferencia se encuentra ahora mismo dentro de usted. La cuestión es: cuando llegue el momento, ¿recordará que es un héroe y responderá desprendidamente en apoyo de quienes se encuentren necesitados?

Identifíquese como un héroe, para poder así actuar como tal.

“Que se extienda la palabra a partir de este momento y lugar, a amigos y enemigos por igual, de que se ha pasado la antorcha a una nueva generación de estadounidenses, nacidos en este siglo, templados por la guerra, disciplinados por una paz dura y amarga, orgullosos de nuestra antigua herencia, y que no estamos dispuestos a asistir o permitir la lenta trasgresión de esos derechos humanos con los que esta nación se ha comprometido siempre, y con los que nos comprometemos hoy, tanto aquí como en el resto del mundo.

Que todas las naciones sepan, tanto si nos desean el bien como el mal, que pagaremos cualquier precio, soportaremos cualquier carga, arrostraremos cualquier infortunio, apoyaremos a cualquier





amigo, nos opondremos a cualquier enemigo, con tal de asegurar la supervivencia y el éxito de la libertad.”

JOHN F. KENNEDY

Mientras sigamos funcionando desde la perspectiva de que todos los héroes tienen los pies de barro, está claro que nos veremos obligados a creer que algo anda mal con todos nosotros, que ninguno de nosotros tiene lo que se necesita para ser «lo bastante bueno», para ser un héroe.

Un héroe es cualquiera que tenga por objetivo contribuir, cualquiera que esté dispuesto a ser un ejemplo, cualquiera que viva de acuerdo con la verdad de sus propias convicciones.

La perfección no es heroísmo; la humanidad sí lo es.

EL DESAFÍO DE LOS QUE NO TIENEN HOGAR

¿Cuál es la causa de que haya personas sin hogar? Además de la enfermedad mental ya mencionada, otras razones citadas



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



habitualmente incluyen el abuso de las drogas y el alcohol, y el desmoronamiento de la familia estadounidense tradicional.

¿Cuál es la diferencia? Todo se reduce a las creencias básicas, a los valores y la identidad de cada individuo. Muchos de los que se encuentran en las calles se ven a sí mismos como personas «sin hogar», pero otros pueden verse como «temporalmente sin hogar». Estos últimos persiguen soluciones y encontrarán un modo de regresar al estilo de vida tradicional.

Para crear cambios a largo plazo para un individuo sin hogar tiene que producirse un cambio de identidad. Ésa es la única forma de producir un cambio consistente en su comportamiento.

La mayoría de los desafíos que se les plantean no son muy diferentes a los de otras muchas personas. Tienen neuroasociaciones que les limitan; tienen valores que dificultan un cambio; algunas de sus reglas les impiden seguir avanzando; su identidad les ata a circunstancias limitadoras.





A través de nuestra amistad y cuidados, usted y yo podemos tender un puente entre la dura realidad de los que no tienen hogar y el desafío de la responsabilidad personal que exige el volver a unirse a la sociedad.

LOS DESAFÍOS QUE AFRONTA NUESTRO SISTEMA DE PRISIONES

Los presos se ven impulsados a mantener su identidad criminal para sobrevivir en la sociedad carcelaria, donde el reconocimiento y el prestigio se obtienen mediante una serie de reglas salvajes.

¿Puede interrumpirse este ciclo de criminalidad? Desde luego que sí, siempre y cuando se vincule suficiente dolor a estar en prisión, y suficiente placer a estar fuera de ella.

Hombre que acababa de ser puesto en libertad: “La prisión no es tan mala. Allí no tenía que preocuparme acerca de cuál sería mi próxima comida. Y podía ver la televisión. Tenía las cosas bien controladas; sabía cómo tratar con los otros tipos, así que no tenía de qué preocuparme.» La prisión no ejerce ningún efecto disuasorio sobre este





comportamiento sociopático, sencillamente porque él no asocia ningún dolor al hecho de estar encarcelado.

Estoy sugiriendo que las condiciones de vida en las prisiones deberían ser indeseables (incómodas), y que mientras se esté cumpliendo condena se debería mostrar a la gente formas de conseguir que el mundo exterior sea una experiencia que se pueda controlar, donde se pueda encontrar placer y posibilidad, de modo que, al ser puestos en libertad, sea algo que ellos intenten alcanzar, en lugar de temerlo.

Deben vincular dolor con el estar en prisión, y placer con el cambio. De otro modo, nunca se verá modificado a largo plazo el comportamiento que les hizo entrar en prisión.

¿Qué puede usted hacer? Una acción sencilla pero profunda sería comprometerse a visitar una vez al mes a un detenido que haya decidido realmente cambiar la calidad de su vida. Conviértase en un amigo cariñoso, capaz de ofrecerle ayuda, y demuéstrole las oportunidades que tiene a su disposición.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



EL DESAFÍO DE LA VIOLENCIA DE LAS BANDAS

Una de las primeras cosas que tienen que ocurrir es lograr que los miembros de las bandas reflexionen sobre las reglas que aplican. Recuerde que todas nuestras acciones tienen su origen en nuestras creencias esenciales acerca de lo que tenemos que ser siempre, o no tenemos que ser nunca.

En lugar de treinta y siete razones para matar, sólo se quedaron con tres: en defensa propia, por la familia y por la asociación (banda). Y esta última quedó sólo porque uno de los jóvenes insistió en creer que eso seguía siendo quizá lo más importante en su vida, y cuando cualquiera de los otros chicos trataba de disuadirle, él se limitaba a insistir: «No me convencerás».

Su identidad era una convicción, y se hallaba tan vinculada a la banda, que rendida habría significado para él rendir todo su sentido de sí mismo, lo que probablemente era lo único constante que había en su vida de joven.





LOS DESAFÍOS DE NUESTRO MEDIO AMBIENTE

La selva tropical constituye el ochenta por ciento de la vegetación de la Tierra, y su conservación es crítica para nuestro ecosistema.

Los árboles absorben los gases tóxicos del anhídrido carbónico que liberamos en la atmósfera, y lo transforman en oxígeno respirable. Los árboles son nuestros rejuvenecedores definitivos.

Si tienen tanta importancia, ¿por qué se están eliminando tan frenéticamente los bosques tropicales? La respuesta es una simple cuestión de dolor y placer: por razones económicas. En esos países se han concedido enormes beneficios fiscales para incentivar a los rancheros a talar el bosque.

¿Acaso para dejar espacio para más casas? Desde luego que no. Se hace para obtener más pastos para un ganado cuya carne se exporta luego a Estados Unidos, país que importa el diez por ciento de la carne que consume América Central y del Sur. Y para satisfacer esa





necesidad, se elimina la selva tropical a un ritmo de cuarenta áreas cada cinco segundos.

¿Y por qué se hace todo esto? Única y exclusivamente para suministrar más carne a nuestros cuerpos, algo que la ciencia médica ya ha relacionado directamente con los dos asesinos más importantes del país: el ataque al corazón y el cáncer.

La asombrosa estadística es que uno de cada dos estadounidenses muere de alguna forma de enfermedad del corazón (la ruleta rusa le ofrece mejores perspectivas de vida que la dieta estadounidense habitual).

En último término, no podemos destruir el medio ambiente externo sin destruir nuestro propio ambiente interno.

Debe saber que las decisiones que toma acerca de lo que pone en su plato para la cena determina, de una forma pequeña pero innegable, cosas como la cantidad de anhídrido carbónico que se libera en la





atmósfera y cuántas especies animales y vegetales quedarán extinguidas cada día.

Al adoptar una postura, no sólo deja de participar en el mal uso de nuestros recursos, sino que está enviando un claro mensaje a las grandes empresas cuyo pilar son las hamburguesas. En los últimos años, compañías de servicios de alimentos como la McDonalds y Carls jr. (Carl Karcher Enterprises) han empezado a responder a los cambios que se han producido en los gustos de los consumidores, al crear bares de ensaladas y otros alimentos alternativos.

Recientemente la McDonalds ha dejado de usar contenedores de poliestireno para sus alimentos, y se calcula que como consecuencia de ello se ha reducido su producción de hidrocarburos en un 25 por ciento, estableciendo así una agradable diferencia con respecto a un medio ambiente mejorado.





23/07/2020 Página 382

ENSEÑE BIEN A SUS HIJOS: DÉ BUEN EJEMPLO

Lo mismo que sucede con cualquier desafío, los temas relacionados con el medio ambiente exigen educación y acción para crear el cambio.

Lo más importante de todo, tenemos que enseñar a nuestros hijos las consecuencias de sus acciones. Debemos hacerles ser conscientes del impacto que tienen en el ámbito individual o local y, por extensión, su impacto colectivo general.

Las pequeñas decisiones y acciones, tomadas de forma consistente,
tienen consecuencias que llegan muy lejos

Demuestre a sus hijos el efecto de hacer preguntas capacitadoras, de vivir de acuerdo con los valores y las reglas que haya elegido conscientemente.

¿Hay otras formas en las que podría usted contribuir? ¡Puede apostar a que sí! Puede ser un héroe siendo, sencillamente, alguien que ayude a



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



formarse a los demás, observando a la gente que se encuentra a su alrededor y ofreciéndole su apoyo, ánimo o recordándoles quiénes son realmente.

¿Y si se detiene en casa de algún anciano, entra y entabla una conversación con él? Si le preguntara: «¿Cuáles son algunas de las lecciones más importantes que ha aprendido en la vida?», ¿cómo cree usted que se sentiría?

¿Por qué hay tantas personas temerosas de dar esos pequeños pasos para ayudar a los demás? Una de las razones más habituales es porque se sienten en una situación embarazosa al hacer algo de lo que no están muy seguras.

Temen ser rechazadas o parecer estúpidas. Pero ¿sabe una cosa? Si quiere usted participar en el juego y ganar, va a tener que jugar «a por todas».





“No se puede vivir un día perfecto sin hacer algo por alguien que jamás podrá pagárselo.” JOHN WOODEN

Nada nos puede dar un mayor sentido de la satisfacción personal que la contribución. Dar desinteresadamente sienta los cimientos de la realización.

Considere la posibilidad de comprometer unas pocas horas a la semana o unas pocas horas al mes en una de las siguientes áreas de actuación en su comunidad:

Programas para los disminuidos mentales y físicos.

Asesoramiento en habilidades básicas.

Cuidados diurnos.

Registro de votantes.

Patrullas voluntarias de ciudadanos (vigilancia del vecindario).

Tareas bibliotecarias (recolocación, catalogación).

Distribución de libros entre los enfermos.

Conservación de la energía.



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



Mantenimiento de parques.

Campañas de limpieza de la comunidad.

Educación sobre drogas.

Asesoramiento en el teléfono de la esperanza.

Programas de hermanamiento.

Adopción familiar internacional.

Programas exteriores.

Ayuda de emergencia.

Pintura y embellecimiento de edificios.

Programas de orfanatos.

Museos de arte y culturales.

Intercambio de estudiantes.

Programas de reciclaje.

Hace años, decidí que la contribución no es una obligación, sino una oportunidad para devolver algo.





Ahora mismo y en su propia comunidad, seguro que hay organizaciones que necesitan su ayuda.

Todos necesitamos elevar nuestros criterios, cambiar nuestras creencias y desarrollar nuevas estrategias para el éxito personal.

“Sólo aquellos que han aprendido el poder de la contribución sincera y desinteresada experimentan la más profunda alegría en la vida: la verdadera autorrealización.”

ANTHONY ROBBINS

Confíe en su intuición y entregue su corazón; le sorprenderán todos los milagros que pueden producirse.

Así pues, no busque héroes, ¡sea uno de ellos! No tiene por qué ser la madre Teresa (¡aunque podría serlo, si así lo deseara!).

La vida es un equilibrio entre dar y recibir, entre ocuparse de uno mismo y de los demás. Sí, ofrezca algo de su tiempo, capital y energía a aquellos que verdaderamente lo necesitan, pero esté dispuesto también



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)



a darse a sí mismo. Y hágalo con alegría, no con sentido de la culpabilidad. No tiene por qué soportar el peso del mundo sobre sus hombros.

La próxima vez que vea a alguien con problemas, en lugar de sentirse culpable porque usted tiene tantas bendiciones y él no, experimente una sensación de excitación porque tiene la oportunidad de hacer simplemente algo pequeño que quizá les haga pensar en sí mismos de otra forma, o sentirse apreciados o queridos.

Capte esos momentos de oportunidad y la contribución será un placer antes que una carga.

Debemos confiar en que todo el mundo está aquí para aprender lecciones diferentes en momentos diferentes, que las buenas y las malas experiencias sólo son las percepciones del hombre.





«Cuando el estudiante esté preparado, ya aparecerá el maestro». Y, a propósito, cuando crea ser el maestro, eche otro vistazo a su alrededor, porque probablemente esté allí para aprender algo de esa misma persona a la que tanto se afana en enseñar.

¿Cuál es el mensaje? Viva la vida plenamente mientras esté aquí. Experimentélo todo. Cuide de sí mismo y de sus amigos.

¿Cómo quiere ser recordado? ¿Cómo un gigante entre los hombres? Pues, entonces, ¡empiece a actuar de ese modo ahora mismo! ¿Por qué esperar a ser memorable? Viva cada día como si fuera el más importante en toda su vida, y experimentará la alegría a un nivel completamente nuevo.

Lo verdaderamente importante no es cuánto tiempo vivimos, sino cómo vivimos. ¡Yo prefiero quitarme ese óxido de encima! Que el final nos encuentre escalando una nueva montaña.





**Debemos aprender a amar el cambio, pues es lo único
seguro que hay.**

Viva, pues, en una actitud de expectativa positiva, sabiendo que todo lo que sucede en su vida le beneficia de alguna forma. Sepa que está siendo guiado por un camino de crecimiento y aprendizaje sin fin, y que en él se encuentra el camino del amor eterno.

Hasta entonces, recuerde que debe esperar milagros... porque usted es uno de ellos. Sea un portador de la luz y de una fuerza para el bien. Y ahora, le paso a usted la antorcha. Comparta sus dones, comparta su pasión con los demás. Y que Dios te bendiga.

“Algún día, cuando hayamos dominado los vientos, las olas, las mareas y la gravedad, aprovecharemos las energías del amor para Dios... Entonces, y por segunda vez en la historia del mundo, el hombre habrá descubierto el fuego...” TEILHARD DE CHARDIN





EL DESAFÍO

La vida es un regalo, y todos los que tenemos capacidad para ello debemos recordar que tenemos la responsabilidad de devolver algo. Sus contribuciones, tanto financieras como físicas, pueden establecer realmente una diferencia. Le ruego que se una a nosotros y se comprometa a ayudar a aquellos menos afortunados y disfrutar de una mayor calidad de vida.

Las personas interesadas en recibir más información sobre la fundación pueden escribir a la Anthony Robbins Foundation, 9191 Towne Centre Drive, Suite 600, San Diego, California 92122, o llamar al teléfono 1-809-445-8183.

¡¡ Haz que tus anhelos sucedan!!



[@leyendavirtual.com](https://www.instagram.com/leyendavirtual.com)