



*Creator
de
Sueños*

Martín Arévalo



***“TANTO SI CREE QUE PUEDE,
COMO SI CREE QUE NO,
TIENE USTED LA RAZÓN”.***

- HENRY FORD.

Prólogo:

Muy a menudo, la causa de la miseria humana no es tanto la estupidez sino la ignorancia, en particular nuestra propia ignorancia sobre nosotros mismos.

- **Carl Sagan.**

Para quien este sea el primer libro que leen escrito por mí, me gustaría que supiera algunas cosas.

Este es un libro que quiero que cumpla un cometido muy simple.

No es que se hagan unos expertos en visualización. Ni en gramática transformacional ni en ninguna otra cosa. No es el motivo por el cual lo he escrito.

Es simplemente para que vean que existe otro mundo. Sí, otro mundo, y que está a su alcance. Al alcance de todos y que, si no viaja a él, que no sea por no tener el conocimiento. Que sea porque no le interesa, porque es un flojo y le da igual o por cualquier otro motivo. Recuerde que ese es su problema. No el mío.

Aquí puede sacar el billete y es TOTALMENTE GRATIS. Solo tiene que seguir leyendo.

Pero no por no saberlo.

Como verán la frase que esta al principio del libro no es baladí. Ni esta puesta por gusto. Cumple su cometido. Y su cometido no es más que intentar despertarles para que se conozcan y conozcan de lo que son capaces de hacer.

Decirles que soy un curioso empedernido. Que soy coach, sí, de eso que ahora hay tantos que se denominan así, pero yo voy más allá, una parte

de mi tiempo lo dedico a impartir conferencias motivacionales y mentales por toda España.

Como les decía, la intención es despertarles.

En uno de mis libros digo que un dormido no puede despertar a otro dormido. Yo no estoy del todo dormido y puede que tampoco del todo despierto, pero me gustaría ser capaz de despertarles la inquietud y la curiosidad.

Ese es el fin de este pequeño libro. El que sientan curiosidad y crean en algo que es muy antiguo. Tan antiguo como la vida misma.

MARTÍN ARÉVALO.

Nota del autor

Antes de comenzar a leer este pequeño libro, me gustaría leyese este artículo.

Artículo que escribí hace ya muchos años y que sigue teniendo igual validez o incluso más en los tiempos que corren.

Puede que te haga reflexionar. Eso es lo que pretendo.

Martín Arévalo.

Los hombres muelen y muelen en el molino de un axioma y lo único que sale es lo que allí se puso. Pero en el momento mismo que abandonan la tradición por un pensamiento espontáneo, entonces la poesía, el ingenio, la esperanza, la virtud, la anécdota ilustrativa, todo se precipita en su ayuda.

Sigue haciendo las cosas igual y siempre serás el mismo, tira las costumbres por la borda y el mundo será tuyo y podrás usarlo tan creativamente como lo desees y escojas.

- [Ralph Waldo Emerson](#).

Si continúas diciendo que las cosas van a salir mal, tienes buenas posibilidades de ser un profeta.

- Isaac Singer.

El pensamiento crea el mundo a cada instante.

- André Maurois.

Evidentemente el hombre ha sido creado para pensar;

Toda su dignidad, todo su mérito ahí estriba;

Y su deber es pensar como debe.

- Pascal.

Hay dos cosas
infinitas: el
Universo y la
estupidez
humana. Y del
Universo no estoy
seguro.

- Albert Einstein.

COMO NO TENER MIEDO AL MIEDO.

Lo que de verdad es cierto, una de las verdades irrefutables es que todos tenemos cien mil millones de neuronas. Al menos eso dicen. Me imagino que alguien las habrá contado, aunque realmente son demasiadas.

Sí, digo demasiadas para el poco uso, o mejor dicho mal uso que hacemos de ellas.

Sé que estamos en tiempos de crisis, de incertidumbre, de cambios, de movimientos y cuantos nombres le queramos dar a la situación que estamos atravesando, o a todas las situaciones que estamos viviendo o nos quedan por vivir. Tantas como personas la están sufriendo. Se les podrían poner nombres y apellidos.

El miedo puede ser bueno o malo, puede ser nuestro aliado o nuestro peor enemigo. Puede llegar a ser paralizante e incluso mortal. Antes de entrar en materia me gustaría hacer una diferenciación entre dos tipos de miedos: los que *suceden* y los que *necesitan una acción*.

Los que suceden son: miedo al envejecimiento, a la muerte, al abandono de los hijos, a la guerra, etc.

Y sobre los que nosotros sí podemos actuar, no solo sobre ellos sino en ellos: tomar decisiones, volver a estudiar, cambiar de trabajo, cometer un error, hablar en público, etc.

Es normal que tengamos miedo en situaciones de nuestra vida. Es un método de defensa ante situaciones nuevas o estresantes.

Pero ¿qué es el miedo? Definémoslo: El **miedo** o **temor** es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano.

En el mercado laboral hacía más de catorce años que no se escuchaban despidos masivos, que se creaba empleo, que llevábamos

una vida estupenda y ¡BOOM! De buenas a primeras vemos como todo se tambalea, como se destruye empleo, amigos que han sido despedidos, familiares que están preocupados por su trabajo, nadie compra por temor a lo que pueda pasar y pasamos de un extremo a otro de una forma no solo rápida sino explosiva. Casi sin darnos cuenta, como los cambios estacionales de Sevilla, del calor al frío de un día para otro. Del verano al invierno en veinticuatro horas.

Un día nuestro piso costaba 300.000 euros y nos lo quitaban de las manos y al poco nadie lo quiere y no podemos venderlo. Solo son ladrillos, pero al banco no le cuentas milongas. *“Que la cosa esta muy mal, pero usted tiene un crédito que hay que pagar”*. De creer que somos ricos a la casi pobreza y un futuro incierto, laboral y personal.

Hablaba de las neuronas en un principio, esas que alguien había contado, porque ellas pueden ser ovejas asustadas o un ejército bien preparado y pertrechado.

NUESTRO MEJOR ALIADA: LA MENTE.

Es curioso como la mente procesa los datos. La mente humana tiene dos partes fundamentales. La parte consciente y la parte inconsciente. Lo que con frecuencia no advertimos, o no conocemos, o no sabemos, o no nos interesa, o no queremos saber, o no nos hemos preocupado de saber, es que somos como pensamos. Me explicaré.

La consciencia toma todas las decisiones y el inconsciente adopta las disposiciones. La conciencia determina *el qué* y la inconciencia determina *el cómo*.

Dicho de otra manera, todos recibimos de la vida lo que esperamos recibir. Lo repito, **TODOS RECIBIMOS DE LA VIDA LO QUE ESPERAMOS RECIBIR.** Si esperamos mucho, recibimos mucho. Si esperamos poco, recibiremos poco. Si no ponemos ningún *que*, en nuestra conciencia, el inconsciente queda libre y no tiene que preocuparse en disponer el "cómo".

Siempre que corremos un riesgo y entramos en un territorio poco familiar o nos colocamos en el mundo de una manera nueva, experimentamos miedo. Muy a menudo, ese miedo impide que progrese en nuestras vidas. El secreto consiste en sentir el miedo y hacerlo de todos modos.

Lo que realmente es emocionante de utilizar nuestra mente con sabiduría es que podemos eliminar todas las excusas. Excusas obviamente inventadas por nuestros miedos. Lo único que importa es cómo empleamos la mente indicándole a la conciencia lo que queremos hacer.

En otras palabras, el cambio no es más que la energía vital expresada como fenómeno natural en el mundo físico (¿quién fue el primero en decir *la naturaleza es dinámica, no estática?*). Para los humanos, el cambio se produce a cada momento, ya que continuamente creamos vida a partir de nuestros pensamientos a medida que van fluyendo uno tras otro.

¿Hasta dónde le gustaría llegar?

¿A quién le gustaría conocer?

Piense en las respuestas e imagínese que no tiene ningún tipo de miedo. Quizá quiera conocer a alguna persona. No tiene que ser famosa. Puede ser alguien que ve a menudo. Alguien que le interesa. Imagínese hablando con esa persona. Imagine todo lo que conseguiría con esa **ACCIÓN**. ¿Lo ve? Fantástico, ¿verdad?

Ahora imagine que no hace nada y se queda como está. ¿Qué ha conseguido?

Pues nada. La respuesta es muy sencilla. ¿Qué prefiere? ¿Algo o nada? O quizá prefiere la desazón de imaginárselo, pero sin llegar a actuar. Si no son compatibles no ocurre nada. Lo hizo y ya está.

¿Le gusta la incertidumbre? A mí realmente no. Prefiero actuar. Todo lo demás son excusas. Somos expertos en eso.

Objetivos:

Piénselo y diga en voz alta lo que quiere. Grábelo en su mente.

¿Qué quiero?

¿Qué debo hacer realmente para conseguirlo?

He dicho hacer. ACTUAR.

“SI SIGUES HACIENDO LO MISMO SOLO OBTENDRÁS MÁS DE LO MISMO.”

“LOCURA ES PENSAR QUE CONSEGUIRÁS RESULTADOS DIFERENTES HACIENDO LO MISMO DE SIEMPRE.”

Los objetivos son como imanes. Nos atraen hacia ellos. Nos ponen a trabajar y sobre todo ponen al inconsciente de nuestra parte. Pero cuidado, el inconsciente es muy astuto. Como vea que existen resquicios, alguna duda por pequeña que sea, pondrá en marcha sus mecanismos de defensa y puede que nos haga olvidar eso que con tanta firmeza queríamos. Un día queríamos perder 10 kg y al día siguiente, el día a día nos come, y nos hemos olvidado de ello. Como comentábamos antes, del verano al invierno en un día.

Anotar:

Por eso debemos repetirlos en voz alta y sobre todo anotarlos.

Un viejo dicho que yo aplico incesantemente es que **LO QUE NO ESTÁ ESCRITO NO EXISTE.**

El hecho de anotarlo nos incita a la acción. Es un paso concreto. Le dice al inconsciente que estamos en ello, que hemos empezado a trabajar, que no bromeamos y que queremos alcanzar nuestro objetivo. **UN VIAJE DE MIL KILÓMETROS COMIENZA CON EL PRIMER PASO. Totalmente cierto.**

Cuando escribimos un objetivo empeñamos nuestra mente y todo nuestro ser en conseguirlo. Es más fácil olvidar un objetivo que, solo es una idea. No algo que está escrito. Además, al escribirlo enviamos un mensaje a nuestra mente, sí, esa que nos lo ha hecho olvidar, además nos RECRIMINARÁ QUE NO SOMOS CAPACES DE NADA. QUE NO VALEMOS PARA NADA. Es curioso el funcionamiento.

Nosotros queremos una cosa, ella nos dice que no, o nos pone trabas continuamente y cuando consigue que lo olvidemos nos dice que vaya *tela*. Nos recrimina que no somos capaces. Habrase visto.

Pero todavía es más curioso. ¿Por qué realmente nos asusta el cambio? No entraré en este artículo porque casi daría para escribir un libro, pero ¿por qué nos asustamos?

Todos cambiamos. Ahora somos diferentes a como éramos hace un año, hace dos o incluso hace una semana. A veces miro fotos de cuando era más joven y casi no me reconozco. Tanto física como emocionalmente. He cambiado. Como todos. Todo cambia, nada perdura. Solo perdura el cambio.

Sí, me gustaría que no se dejase engañar por su mente. Usted puede con ella. Puede con todo. Solo tiene que hacerlo. No lo intente. Hágalo. Piense en lo que quiere conseguir. En lo que quiere tener y apúntelo.

Cuaderno de objetivos:

Pienso que muchas veces el problema no es que deseemos mucho. Es que deseemos demasiado poco.

Yo tengo un cuaderno de objetivos. Bastantes objetivos y siempre los tengo en mente. Es un cuaderno CAMBIANTE. Y dale con el cambio. ¡Ya cambian hasta los cuadernos! Cambiante en el sentido que cada vez quiero más cosas. Y no solo cosas materiales. Espirituales, de crecimiento interior, de conocer, de viajar, DE CRECER, DE MEJORAR COMO PERSONA, COMO PADRE, ...

EL PENSAMIENTO GRANDE ATRAE GRANDES RESULTADOS. EL PENSAMIENTO MEDIOCRE ATRAE RESULTADOS MEDIOCRES.

Seguro que piensa: "¡Ya, ya! Sí, sí... seguro que nos quiere vender la moto."

Créanme que no. Hasta hace poco trabajaba por cuenta ajena. Hacía lo mismo que hago ahora, pero con un sueldo fijo, estabilidad, etc.

Y decidí (¡qué locura!) emprender por mi cuenta. Lo pensé, lo maduré, lo planifiqué y actué. Como verán soy totalmente consecuente con lo que digo. ¿PERO EN ESTOS TIEMPOS? ¡CON LA QUE ESTÁ CAYENDO!

Por supuesto que lo medité. Por supuesto que tuve miedo. Pero convertí a mi cerebro en mi aliado. Puse mis cien mil millones de neuronas a trabajar como un auténtico ejército en un solo objetivo. Mi futuro.

No es fácil. Lo sé. Incluso algunos dirán que es una locura. Me lo dijeron.

¡Realmente pensamos que somos capaces de llegar a la Luna! ¡De viajar hasta lo más profundo de los océanos! y ¡no somos capaces de cambiar! ¡De encontrar un empleo! ¡De adelgazar! ¡De dejar de fumar!

Somos mucho más fuertes de lo que realmente pensamos. Solo nos hemos acostumbrado a la comodidad. Nos hemos vuelto cómodos. Puede que sea eso.

Recuerdo una entrevista que leí hace un tiempo en la que le decían a un empresario de éxito que lo que tenía era mucha suerte, a lo que él respondió:

Sí. Y la verdad es que cuanto más trabajo más suerte tengo.

No era suerte. Solo trabajo. Y planificación. Y superar sus miedos.

¿Qué ocurre? ¿Él puede y los demás no? O ¿quizá pensamos que no somos lo suficientemente buenos para conseguirlo?

Posiblemente si no hubiese sido por esta transición o cambio hubiese seguido como estaba.

Pero se despertó en mí ese GIGANTE INTERIOR que todos llevamos y lo seguí. No solo lo seguí, sino que lo alimenté hasta llegar a lo que soy

ahora. Pero todavía digo más. No solo a lo que soy. Sino en lo que me convertiré. En lo que son ya, no solo mis sueños, sino mis objetivos de vida, y bien, créanme que moriré en el intento, hasta las últimas consecuencias. Debemos ser conscientes que todo conlleva un riesgo, pero debemos luchar por lo que realmente queremos.

¡Ah! ¡Por cierto! Por si aún no se lo he dicho, soy coach personal y empresarial y sé de lo que hablo.

Todos y cada uno de nosotros tenemos los increíbles recursos de nuestra mente. Como hemos dicho, se obtiene lo que se espera obtener.

Las únicas preguntas son:

¿Qué quiere usted?

¿Qué espera de sí mismo?

Piense y actúe. Pero, sobre todo, actúe.

Como dijo el filósofo entre actuar y no actuar, elija actuar.

“Si lo hace y no le sale bien le quedará la experiencia. Si no lo hace, solo le quedará el remordimiento.”

Y, por último, recuerde:

Hace tiempo alguien me dijo cuándo le comenté que me había equivocado en unas acciones que hice, que no me había equivocado lo suficiente, a lo que le respondí ¿Qué quieres decir?

Es muy sencillo respondió él. Si te equivocas mucho significa que lo intentas mucho, que luchas, que no te das por vencido, no solo que adquieres experiencia para no volver a equivocarte en lo mismo. Te está permitido equivocarte en otras cosas, pero actúa. Significa que quieres crecer, que no te das por vencido.

Recuerda a Edison cuando le recriminaban que había fracasado mil veces antes de conseguir la bombilla. A lo que él decía,

“Yo no he fracasado mil veces. Solo he conseguido saber mil veces como no enciende una bombilla.”

Busquen en su interior y despierten al gigante.

Pónganle el despertador. Que realmente haga su trabajo. Para eso está.

Yo lo hice. Y se nota el **cambio**. Se sentirán mejor. Más despiertos. Más felices.

Por favor, piensen y mediten, pero sobre todo actúen.

ACTÚEN SIEMPRE.

Reflexión:

El miedo es paralizante. Es solo una ilusión. Es un estado en el que te quedas quieto, paralizado, petrificado.

Piensas que no eres capaz y realmente eres mucho más capaz de lo que imaginas. Tienes miedo a equivocarte y a tomar las riendas de tu vida.

Una vez que tomas las riendas de tu vida y no al revés, tu autoestima sube. Sí, te equivocarás, pero también aprenderás.

Eso es mucho mejor que el remordimiento y que una vida llena de desdichas y temores. El miedo paraliza, manda a personas a vivir una vida que no es la suya.

El miedo a decidir.

En la vida o decides o alguien decidirá por ti.

En la vida o decides o es la vida la que decide.

¿Por qué sigues con esa relación que te atormenta? ¿Con esa relación que te mata? Ya, no te ves con otra persona. Piensas que no puedes vivir sin ella. Te equivocas de nuevo y seguirás equivocándote si sigues pensando así.

Cambia tu dialogo interior. Imagínate viviendo la vida que quieres. Puede que al principio te cueste un poco, pero realmente merece la pena.

El miedo mata ilusiones. Mata vidas. Mata a personas y las obliga a vivir una vida que no es la suya.

Por favor piensa en esto.

Decide.

Si no lo haces. Alguien lo hará por ti.

“Nada me inspira más veneración y asombro que un anciano que sabe cambiar de opinión.”

- D. Santiago Ramón y Cajal.

¿A dónde quieres llegar realmente?

Alicia pregunta al gato de Cheshire:

- *¿Qué camino he de tomar?*
- *¿Adónde quieres llegar? - Pregunta él.*
- *A cualquier parte.*
- *Entonces -le responde- no importa el camino que tomes, porque llegarás a cualquier parte.*

Realmente así es como funcionan las cosas cuando no tenemos metas.

Si una persona no tiene un plan de acción perfectamente definido y unas metas claras, nunca sabrá cómo llegar y lo peor nunca sabrá si lo ha conseguido.

¿Cómo fijar nuestras metas?

Imagínate que te llamas Carlos. A partir de ahora serás Carlos S.L. Mírate como si fueras una empresa. Si lo piensas bien, realmente lo eres. Debes establecer metas que den el norte a tu vida. No vale con levantarse cada mañana, dejar pasar las horas, salir del trabajo -si lo tienes-, hoy en día es cada vez más difícil, y llegar por la noche y acostarte. Eso no funciona. Tú ya lo sabes. Sí que lo sabes, así que no te hagas el remolón. No eludas la respuesta.

Para empezar, tienes que saber cuáles son sus metas.

¿Cuáles son sus metas?

Tienes que empezar a pensar con total claridad, y digo con total claridad, cuáles serán tus metas.

Tengo que decirte que tendrás que trabajar para conseguirlas. Y posiblemente sea duro.

¿Qué creías que sería fácil?

Si quieres perder 15 kg de *tripita* ¿piensas que desaparecerán de la noche a la mañana? ¿Ó simplemente lo hará por el hecho de apuntarte al gimnasio? No solo hay que apuntarse, también tenemos que ir y entrenar.

Las metas deben ser reales, pero no imposibles.

Si tienes 50 años, pesas 140 kg y no sabes conducir, no quieras ser como Fernando Alonso.

Esa es una meta inalcanzable.

Pero tendrás metas que sí sean alcanzables.

Si las metas son absurdas e inalcanzables generarán un sentimiento de frustración y hace que todo este proceso no tenga ningún sentido. Dirás eso de *ya me propuse metas y no me sirvió absolutamente para nada*.

Debes fijar límites de tiempo. Una fecha en que tu objetivo-meta esté cumplido.

No vale decir: "Quiero perder 15 kg."

Tienes que decir: "Quiero perder 15 kg en un plazo de "X" tiempo."

También debes pensar con que problemas tendrás que afrontar.

Conocer los principales obstáculos que nos encontraremos es fundamental para alcanzar metas parciales y totales que nos propongamos. Todo ello aumenta las posibilidades de éxito.

Piensa que siempre surgirán obstáculos inesperados. Por eso, es siempre bueno minimizar dichas posibilidades.

Y no se olvide **NUNCA**
DE PONERLO POR
ESCRITO.
NO REHÚYA DE SUS
OBJETIVOS.

FÍRMELO.

“Nadie puede volver atrás y tener un nuevo comienzo, pero cualquiera puede empezar a partir de hoy y conseguir un nuevo final.”

- Anónimo.

Test bienvenida.

¡Bienvenido/a al mundo del coaching! Este es el primer paso en tu viaje, en tu transformación.

El destino que alcanzarás es el cumplimiento **de lo que tú quieres**. Vas a descubrir cuáles son tus deseos más profundos y cómo hacerlos realidad.

Así pues, cuanto más precisa sea la imagen que puedas hacerte de tu mundo, más fácil te resultará ayudarte a conseguir lo que quieres.

Primer Paso:

Rellena este documento. Hazlo con total sinceridad y no te preocupes sobre si las respuestas son acertadas o incorrectas. Eso no existe.

Segundo Paso:

Bueno, vamos a empezar. Prepárate para re-descubrir cosas fascinantes acerca de ti mismo/a y a disfrutar de las imágenes que las siguientes preguntas van a evocar en tu interior.

Con este Primer paso, ya estás en el camino de conseguir todo lo que deseas.

¡Adelante! **Invierte en ti.**

Y ahora, ¡Comencemos!

CUESTIONARIO DE BIENVENIDA:

1) ¿Cuál ha sido uno de los momentos más difíciles que has atravesado en tu vida y que es lo que te ayudó a salir de ahí? ¿Qué creencia/s? ¿Qué **acción** emprendiste para darle la vuelta a la tortilla?

2) ¿De qué estás más orgulloso/a?

3) ¿Cómo te describes a ti mismo?

4) ¿Cuáles son tus rasgos de personalidad y carácter?

5) ¿Tus talentos y habilidades?

6) ¿Qué te hace sentir bien?

7) ¿En qué disfrutas realmente?

8) ¿Qué te entusiasma?

9) ¿Cuándo te sientes inspirado/a?

10) ¿En qué actividad pierdes la noción del tiempo?

11) ¿Cuáles son tus intereses y pasiones?

12) ¿Cuáles son tus valores personales **actuales**?

13) ¿Qué es lo más importante en tu vida en estos momentos?

14) ¿Qué es lo que realmente te gustaría conseguir y nunca se lo has contado a nadie?

15) ¿Qué harías si no pudieras fracasar?

16) ¿Cuáles son las 3 cosas más importantes que necesitas o quieres **cambiar** o mejorar en tu vida en **estos momentos**?

17) ¿De estas 3 cosas, cuál es la más importante para ti ahora?

18) ¿**Cómo** y **cuándo** sabrás que lo has conseguido?

19) ¿Qué es lo que te impide alcanzar tu meta? ¿Quién?

20) Si fracasaras en tu intento de conseguir o mejorar esta área de tu vida, ¿cuáles serían las repercusiones negativas en tu vida a largo plazo?

21) Si realmente pudieras cambiar eso que tú quieres, ¿cómo influiría en mejorar tu vida? ¿Qué pasaría y que beneficios te aportaría? ¿Cuáles serían los resultados?

22) ¿Cuál es la **visión** de tu vida en los próximos cinco años?

23) ¿Tu estilo de vida actual te conduce a esa visión a largo plazo?

24) ¿Cuál crees que es tu **misión** en esta vida?

25) ¿**Para qué vives**?

26) ¿Qué es lo que da sentido a tu vida?

27) ¿Cuál es el mejor consejo que te han dado en toda tu vida?

28) ¿Por qué?

“El objetivo de la vida es nacer plenamente, pero la tragedia consiste en que la mayor parte de nosotros muere sin haber nacido verdaderamente. Vivir es nacer a cada instante.”

- ERICH FROMM.

¿Quién soy yo para ser brillante?

Nuestro miedo más profundo no es que **seamos** deficientes.

Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos más allá de cualquier medida.

Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos atemoriza.

Nos preguntamos: *¿Quién soy yo para ser brillante?*

En realidad, ¿quién eres tú para NO serlo?

Eres una criatura de Dios.

Tus pequeñeces no le sirven al mundo.

Hacerse pequeño no ilumina a nadie.

Así sea para que otras personas a tu alrededor no se sientan inseguras.

Nacimos para manifestar la Gloria de Dios que se encuentra en nosotros.

No se encuentra sólo en algunos de nosotros; se encuentra en todos nosotros.

Y conforme permitimos que nuestra luz brille,

Inconscientemente damos permiso a los demás de que también lo hagan.

Conforme nos liberamos de nuestro propio miedo, nuestra presencia libera automáticamente a los demás.

(Discurso Inaugural: Nelson Mandela -1994)

1. Usted se sentirá como piense. Descubrirá que los sentimientos negativos como la depresión, la ansiedad, la rabia no tienen su origen realmente, en las cosas negativas que le suceden, **sino en su forma de pensar sobre estos hechos.**
2. La mayoría de los sentimientos NEGATIVOS **son resultados de pensamientos NEGATIVOS.**
3. Usted puede **cambiar su forma de sentir.**

RECUERDE:

SOLO EXISTE UNA PERSONA EN ESTE MUNDO QUE PUEDE HACER QUE USTED SE SIENTA DEPRESIVO, ANGUSTIADO O FURIOSO,

¡Y ESA PERSONA ES USTED!

ESTA IDEA PUEDE CAMBIAR SU VIDA.

D.A.F.O.

A continuación, haz un estudio de cuáles son tus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

Debilidades:

Amenazas:

Fortalezas:

Oportunidades:

"Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro".

- D. Santiago Ramón y Cajal.

Antes de continuar quería hablaros de la actitud. O mejor dicho de vuestra actitud no sólo ante la vida, sino, sobre todo -ya que tenéis este libro en vuestras manos-, la actitud ante el libro.

La actitud es una de las claves para conseguir lo que queramos en nuestras vidas.

En una de mis conferencias motivacionales y de conocimiento del ser humano llamada **USE SU CABEZA Y NO SE HAGA LA PUÑETA PARA VARIAR**, hablo de los tristes y de los fantásticos de la vida.

Los tristes son aquellas personas que no viven la vida. Sobreviven a ella todos y cada uno de los días de su triste y mísera vida.

Son aquellas personas que no es que vean la botella medio vacía, es que no ven ni la botella.

Son aquellas personas de las que tenemos que huir, ya que son auténticos chupadores de energía. De nuestra energía. De la positiva. De la buena.

Son personas que nada más levantarse, y posiblemente en la cama también, todo les parece mal.

Que no venden ni pueden hacer nada ya que *la cosa* está muy mal. Que no saben qué hacer y así todo el día, con una hilera de excusas, por cierto, el ser humano es un experto en excusas, que al final son tan creíbles que se disfrazan de razones, aunque a estas alturas de la vida que te voy a contar, seguro que ya lo has sufrido en tus carnes.

Son aquellas personas que no solo te *chupan* la energía, sino también el tiempo.

Imagínate la escena:

Lunes a las 08:00 horas de la mañana. Vas a tomarte tu café, el primero de la mañana al bar de siempre y allí te encuentras pues con lo de siempre.

Al típico **triste de la vida** que te cuenta lo mal que está todo. Que no merece la pena ni levantarse por las mañanas con lo bien que se está en la cama, y te cuenta el telediario o la prensa, todo lo malo claro, ya que en esos medios y la verdad que en cualquiera no existen las buenas noticias.

Se cumple la máxima en el mundo de la comunicación que *no hay mejor noticia que una mala noticia*.

Total, que, de ese frote con este chiquillo, de ese *froti-froti* ya vas casi con toda seguridad con un desfase o robo de 140 minutos en negativo.

Digo 140 minutos en negativo ya que una emoción negativa dura de media esa cantidad de tiempo.

Un tiempo precioso que seguramente, y digo seguramente, estés malgastando pensando en todo lo que te han comentado durante el café.

Un café muy caro el que te ha salido, la verdad.

Pues piensa con la cantidad de *tristes de la vida* que tratamos todos a lo largo del día.

Imaginemos, por ejemplo, que a diario nos encontramos con cinco tristes de la vida. Y no es una cantidad abusiva. Seguramente con alguno más.

Pues con cinco tristes a 140 minutos por triste de la vida, esto parece el un, dos, tres responde otra vez, da la triste cantidad de 700 minutos tristes. ¡Wuala! ¡Once horas diarias!

Mejor ni lo pienso. Pero si quiero que tú lo pienses para que seas consciente de todo ese tiempo desperdiciado.

Ahora vámonos con los **fantásticos de la vida**.

Son aquellas personas que no solo ven la botella, sino que la ven medio llena.

Son las que infunden alegría, ganas de luchar y optimismo entre otras muchas cosas.

Son aquellas personas como tú, que, en vez de *quitarte* energía, te la dan.

Que son como TÚ. Que te dan más ganas -si cabe- de hacer cosas.

La mala noticia es que la emoción positiva solo dura una media de 60 minutos.

¿Te imaginas la cantidad de personas fantásticas que tienes que encontrarte para eliminar todas las energías negativas de esos *cuchufletos*, esas cinco almas en pena que te quieren robar 11 horas de tu día?

Volvemos a las matemáticas. Tendrías que encontrarte con unas 12 personas al día para poder compensar el déficit y dejarte tal y como estabas al principio de la mañana. Pero la verdad es que ese trabajo es muy cansado.

Mejor es lo siguiente. Anula y larga a todos los tristes de la vida que conozcas y céntrate en los fantásticos.

Te dolerá menos la cabeza, vivirás mejor y venderás mucho más. Te lo aseguro.

Un fantástico de la vida a las ocho de la mañana de un lunes.

Imagínese, utilice la visualización. Póngala en práctica ahora.

Un garaje subterráneo; 08:00 horas de la mañana.

Imagínese a un servidor, dos metros de altura, ancho como una puerta, con barbas y melenas a lo Sandokan.

Imagine a este servidor con ojeras y mucho sueño ya que había quedado con un cliente para entregarle un proyecto y había terminado a las 03:00 horas de la mañana.

Con una maleta en la mano.

A eso que siempre que voy a ese aparcamiento mí estómago necesita ir al baño. No puedo evitarlo. Puede que sea algo mental.

Pues bien. ¿Se lo va imaginando?

Debo contarle que mi voz es muy peculiar. Una voz grave que parece sacada de doblaje de cine. Muy sonora. Además, soy locutor.

De camino al aseo veo que una persona se afana en abrir la puerta.

Un joven. Unos veintitantos. Bajito y con las manos en sus partes acompañada de una expresión facial que indica la necesidad de orinar, llama al telefonillo del vigilante para que le abra la puerta del aseo.

Ese servicio se abre con la tarjeta del aparcamiento y la persona en cuestión no lo sabría o tal vez estuviese estropeado.

Una vez llego tras él, no se había percatado de mi presencia, forcejeando con la puerta y llamando al timbre para que el vigilante que está en la casetilla le abriese la puerta se escucha.

- "¡Fantásticos días!"

¿Fantásticos días? Pensaría aquella criatura meona que iba a reventar como un triquitraque y tan temprano.

Veo que se queda quieto. Inmóvil. Pensativo.

Me imagino que estaría pensando: "*¿Fantásticos días? Pero si eso no lo dicen ni los Teletubbies. Eso es muy happy flower.*"

¿Pero quién co** dice fantásticos días un lunes por la mañana y tan por la mañana? ¡Eso no lo dicen ni en los dibujos de Dora la exploradora! ¡Y menos con esa voz! El chiquillo se da la vuelta poco a poco.

Me llega por la cintura y al verme y mirar hacia arriba veo que la mano que tenía libre se dirige con una rapidez de rayo hacia donde termina la espalda hacia su trasero.

¡Caray! ¡Qué fuerte! Ahora el chiquillo se cagaba y se meaba al mismo tiempo, ¡Era una auténtica bomba fétida!

Espero se imaginen la escena ya que no tiene desperdicio.

Lo que pasaría por su mente. Vamos a cámara lenta.

Pensaría: *un tío que dice fantásticos días, quién será el obtuso este.*

Al darse la vuelta vio a Sandokan o mejor dicho esa mañana a un talibán psicótico con ojeras y tan grande y encima con un maletín.

A esto que la puerta hace *click* y se abre.

Yo tan fantástico de la vida le digo que por favor pase, y el campeón con mirada perdida me dice: "*no, por favor, pase usted*", y yo: "*No, no por favor pase usted que está a punto de un reventón doble, delantero*"

y trasero". Nos quedamos unos segundos invitando a entrar al otro hasta que le paso la mano por encima del hombro y le digo muy amablemente: *"pues pasamos los dos juntos que yo conozco el servicio"*, creo que la aceleración que ese chiquillo ventoso y meón cogió no lo supera ni un Ferrari, si veis a alguien corriendo con una mano delante y otra detrás quizás sea ese chiquillo de Sevilla.

Nada más decirle eso salió disparado como un cohete.

Me imagino que pensaría. *Un tío de dos metros con cara de talibán psicótico que dice fantásticos días. Un demente y además con una maleta, seguro que es una bomba o a saber que me va a hacer este tan temprano, seguro que lleva una bomba, voy a comenzar a hacer pipí aquí y del explotio voy a acabar con mis esfínteres Dios sabe dónde.*

Bueno, sigo diciendo fantásticos días, aunque no en ese tipo de situaciones.

El pensar de forma positiva, el hablar de forma positiva es fundamental. Creo que es la mejor forma de autohipnosis que se puede hacer.

No. No piensen que es una broma. Además, es una hipnosis que llega a los demás. Que compartes con los demás. Es algo contagioso menos para el chiquillo del garaje.

Espero que este pequeño ejercicio de visualización le sirviera como ejemplo, aunque, la verdad espero que de ahora en adelante piensen en otras visualizaciones más agradables y no en esta.

Como ven el poder de la imagen es muy fuerte. Muy importante.

Bueno, la verdad. Ahora que lo pienso tampoco se pasen de fantásticos. Pueden asustar.

Una simple frase de dos palabras, una que, seguro que la ha pronunciado a menudo, probablemente ha creado un mayor caos en su vida que todos sus enemigos combinados.

¡NO PUEDO!

¿La emplea con frecuencia?

Cuando era joven, ¿Aprendió usted que por el solo hecho de gritar “¡No puedo!” en alto podría arreglárselas para evitar la mayor parte de todas esas cosas que parecían tan desagradables, como hacer los deberes o algunas tareas domésticas?

Aún le da resultado, ¿no es verdad? ¿Cuántas tareas, desafíos y oportunidades ha logrado evadir, durante los últimos cinco o diez años, haciéndolos a un lado, tan solo pronunciando esas dos palabras?

O ESTAS OTRAS: ¡NO SOY CAPAZ! ¡NO ESTOY PREPARADO!

Todos somos culpables del mismo acto un número mayor de veces que el que queremos reconocer, pero le garantizo que, si ahora mismo toma la decisión de comprometerse y aplicar todo lo que vamos a ver a continuación, esa clase de comportamiento ya quedó en el pasado. **¡Sus únicas limitaciones son las que usted mismo se fija en su propia mente o las que permite que le fijen los demás!**

En la vida, nada que valga la pena es fácil. ¿Podrá hacerlo? Sí, pero jamás lo sabrá a ciencia cierta, **a menos que lo intente y siga intentándolo...** Esa es la actitud de los ganadores. Intentándolo y seguir haciéndolo.

Piense que el éxito no es un destino. Es un camino. Y como tal tenemos que recorrerlo día a día. El éxito es un estado mental.

Y sí. Si puede. Todos podemos.

Lo que ocurre es que nos hemos vuelto flojos. Vagos.

Es más fácil imaginar que hacer. Es más fácil dejarlo todo antes de empezar. Seguir en el sofá viendo la tele. Seguir alimentando algo que nunca llegará.

De verdad quiere seguir muerto en vida. Pues siga. El problema es suyo.

Todas aquellas personas cuyo blanco siempre es bajo aciertan generalmente a lo que tiraron: apuntan hacia la nada y dan en el blanco.

Dispare a la luna. Si no llega, al menos llegará a las estrellas.

Si usted decide prestar atención a todos los argumentos negativos en contra del proyecto que desee realizar, jamás lo intentará siquiera. Se dará por vencido antes de comenzar y seguirá lamentándose toda su vida por lo que pudo haber sido y no fue.

¡Ha de conceder a sus sueños la oportunidad de que se transformen en realidad! Es imposible ganar una carrera a menos que uno se arriesgue a correr.

Hay millones de personas que sueñan así, ya sea en conseguir un mejor empleo, en montar su propio negocio, en comprar una mejor casa, en realizar un viaje, en escribir una novela, ... Personas que sueñan, pero que jamás se arriesgan, que jamás están dispuestas a pronunciar las palabras **¡YO PUEDO!**, que nunca confían sus sueños al mundo real de la acción y el esfuerzo; en fin, todas aquellas personas que temen tanto al fracaso, que por ello fracasan.

Si usted se encuentra en esa posición ahí es donde entra en juego el forjar una actitud de ganador. Solo le queda una cosa una vez que ha sopesado todos los argumentos y meditado los costos. Hacerlo. Intentarlo.

Supongo que para dejar nuestros sueños la principal razón son las actitudes negativas y cínicas de los demás. Esas otras personas no son enemigos, son amigos, e incluso miembros de la familia. Tomemos el ejemplo de un hombre que se emociona ante la posibilidad de un nuevo trabajo. O de montar su propio negocio. Sí, eso. De montar su propio negocio. Ser el dueño de algo. Ganar dinero.

Busca la oportunidad de ganar más dinero, de desempeñar una labor gratificante e importante. Su corazón empieza a latir y siente que su organismo se acelera ante esta nueva perspectiva de trabajo estimulante. Pero entonces, le habla de ello a su vecino, una noche en la que ambos se encuentran en el ascensor. Lo único que obtiene es una risita de compromiso, una risa que dice *No puedes hacerlo*, una larga lista de todos los problemas y obstáculos, y cincuenta razones por las cuales jamás lo logrará y por las cuales vale más que se quede dónde está.

Antes de darse cuenta, su entusiasmo se encuentra a tres metros bajo tierra. Vuelve a su casa como un perrito apaleado, con la cola arrastrando por el suelo, y para entonces ya han desaparecido todo el fuego y toda la confianza en sí mismo, y empieza a justificarse.

Ahora piensa en todas las razones por las que no puede hacerlo, en vez de pensar en las razones por las cuales sí puede.

Deja que una perorata de tres minutos de negativismo, o simplemente de incredulidad absoluta de un vecino incapaz de soñar en nada ni de hacer nada, le quite todo el vapor a su máquina. Los amigos como ese pueden hacer más daño que una docena de enemigos.

Recuerde siempre que lo más fácil de encontrar sobre la tierra es alguien que le diga a uno todas las cosas que no puede hacer.

¡No preste atención a todas esas patrañas! Si tiene un sueño, cualquiera que sea, atrevase a creer en él e inténtelo.

¡Concéddale la oportunidad de convertirse en realidad! No permita que su cuñado, o el compañero de trabajo lo despojen de esa fe en sí mismo que hace que las cosas sucedan. No permita que los tipos que se acuestan en el sofá a ver la televisión a todas horas le hablen de lo vana que es la vida.

Si posee la llama de un sueño en algún lugar en lo más profundo de su interior, dé gracias por ello y haga algo de ese sueño. Y no permita que nadie, NADIE, apague esa llama. NADIE. NADIE. NADIE.

La actitud del ganador siempre es la misma. Cree que puede, y por consiguiente descubre que sí puede. ¡Inténtelo con todas sus fuerzas! Se sorprenderá de la cantidad de cosas tan maravillosas que pueden suceder.

La práctica de echar las culpas a los demás explica, quizá, no solo la mitad de nuestros fracasos, sino también nuestra ineficacia para saber aprovechar esos fracasos. **Pero la persona que tiene una actitud de ganador, nunca rechaza su propia responsabilidad.** Al igual que siempre digo que una empresa llegará al máximo nivel de incompetencia de su gerente, igual digo en la vida personal.

Una persona llegará a su máximo nivel de incompetencia.

No lo olvides nunca. Eres como piensas.

Preguntas del tipo: ¿Por qué he sido tan tonto? ¿Por qué siempre tengo que meter la pata? ¿Por qué siempre tengo que decir algo indebido? ¡Qué torpe he sido!

Esta actitud es simplemente una forma rápida y sencilla de manejar una situación. En lugar de enfrentarnos con el problema que hay detrás del

fracaso, luchando para resolverlo, para evitar que se repita, nos culpamos, como si fuésemos unos fracasados congénitos, y simplemente nos conformamos con eso. Esta es una práctica muy peligrosa porque hace que en nuestro interior arraiguen sentimientos de inferioridad y de inseguridad, que crecerán día a día.

Si usted quiere forjar esa actitud que diferencia a los ganadores, deje de fustigarse y comience a enfocarse en todas las bendiciones y cualidades que posee.

Piensa en tus fortalezas y no en tus debilidades.

Potencia tus fortalezas. Ese es el verdadero camino al éxito.

Pero si hasta las aves cuando migran tienen una meta.

Una persona debe saber hacia dónde quiere ir, si es que desea llegar a alguna parte. Es fácil ir simplemente a la deriva. Dejándose llevar.

En todo el tiempo que llevo, podría ser millonario, mejor dicho, multimillonario, si me hubiesen dado un euro cada vez que he escuchado la frase:

Yo no sé lo quiero, pero sí sé lo que no quiero.

Caray. Qué triste. Si eres de los que dice eso. Por favor, olvídalo.

Será uno de los mejores consejos que te habrán dado en toda tu vida.

Existe una ley que es la **ley de la atención**. Todo aquello en lo que te fijas se agranda y acaba expandiéndose.

Todo aquello en lo que piensas se puede hacer realidad.

Recuerdas la frase CUIDADO CON LO QUE DESEAS PORQUE PUEDE CONVERTIRSE EN REALIDAD.

Pues eso es precisamente lo que ocurre cuando piensas en lo que no quieres.

La vida te dará aquello en lo que piensas.

Entérate bien. Esta simple frase puede cambiar tu vida.

Cambia tu forma de pensar y cambiarás tu vida.

Los ganadores tienen claros sus objetivos y están dispuestos a recorrer el kilómetro extra necesario para alcanzar los resultados.

Los perdedores tienen como meta alguna oportunidad indefinida que puede que se presente en algún momento futuro. Esperan que se presente algo, y mientras tanto rechazan todo lo demás.

Pero, ¿cuándo será en este mundo el día en que empecemos a vivir como si comprendiésemos la urgencia de la vida? Este es nuestro momento, nuestro día, nuestra generación... Esta es la vida, ... y está pasando... ¿A qué estamos esperando?

La actitud del verdadero ganador le impulsa a hacer algo hoy, y no a dejarlo para mañana.

La vida es un asunto importante y urgente. Vívela.

No sé a qué esperas.

Solo hay un modo de que una meta sea equivocada para usted, y es permitir que otros pongan las metas por las que usted lucha en su vida.

El trabajo arduo rara vez es placentero, pero el premio, cuando se ha tenido que luchar dando lo mejor, es el más dulce de los manjares.

Se cuenta que en una ocasión Einstein, al pedirle que explicara su teoría de la relatividad, replicó que quizás el ejemplo más sencillo que podía ofrecer era el siguiente:

Cuando un joven pasa una hora en compañía de la joven que ama, le parece un minuto. Pero ese mismo joven, obligado a permanecer sentado durante un minuto sobre una estufa caliente, tendría la impresión de que habría transcurrido una hora. Lo decía Einstein para explicar su teoría de la relatividad.

El tomar en consideración los pequeños detalles es toda una señal de que también se valorarán los grandes detalles y tareas, aquellos que realmente suponen una tremenda diferencia.

A eso le llamo yo, **insignificancia significativa** o insignificancia cuantificativa.

En una ocasión leí una historia titulada: *"El guijarro del éxito"*.

El explorador Rafael Solano, desalentado y físicamente agotado, se sentó en la orilla del reseco cauce del río y dijo a sus dos compañeros: *"Ya no puedo más -comentó-, no tiene ningún sentido seguir adelante."*

¿Veis este guijarro? Pues bien, es el número 999.999 que he recogido, y hasta ahora no he encontrado un solo diamante. Si recojo uno más, completaré el millón, pero, ¿qué sentido tiene? Desisto de todo.

Esto sucedía en el año 1942; los tres hombres habían pasado una larga temporada explorando el terreno en el lecho de un río en Venezuela, en busca de diamantes. Tenían las ropas destrozadas, los sombreros raídos, pero jamás pensaron en desistir, hasta que Solano declaró: *"Ya no puedo más"*. Uno de ellos, en tono apagado declaró: *"Recoge otro y completa el millón"*.

-De acuerdo - respondió Solano. Encorvándose, apoyó la mano sobre un montón de guijarros y sacó uno. Era casi del tamaño del huevo de una gallina.

-Aquí lo tenéis, - declaró-. *Es el último.* Pero era muy pesado, demasiado pesado, y lo estudió bien. *Muchachos, ¡es un diamante!,* gritó.

Harry Winston, comerciante de joyas en Nueva York, le pagó a Rafael Solano 200.000 dólares de aquella época por ese guijarro que completó

el millón. Llamado el Libertador, es el diamante más puro y de mayor tamaño que jamás se haya encontrado.

La perseverancia siempre rinde sus frutos. Hay un dicho que dice: **los hombres nunca fracasan, se dan por vencidos en el intento**. Con frecuencia no es el mal inicio, sino el pararse en el momento equivocado lo que determina la diferencia entre el éxito y el fracaso. Nunca deje de luchar en los momentos de lucha, y forjará otra de las actitudes que diferencian a los ganadores.

Grabe esto con fuego en su mente:

“El éxito no es un destino, es un camino.”

Nunca se termina por llegar al éxito, ya que cada vez que alcance alguno de sus sueños, inmediatamente debe ponerse en marcha para alcanzar otro superior.

Napoleón sabía bien esto y dijo: El momento más peligroso llega con la victoria. Es entonces cuando sobreviene la confianza y el dormirse en los laureles. Y cuando esto sucede, el éxito comienza a desvanecerse.

Existe un dicho que dice: **Un hombre puede hacer cualquier cosa con una espada, excepto sentarse sobre ella**. Sucede lo mismo con el éxito.

Desarrolle la actitud ganadora de no sentirse nunca como si ya lo hubiese logrado todo.

Busque constantemente nuevos desafíos que le inviten a dar lo mejor de sí mismo.

“Nadie
puede ser
feliz si no se
aprecia a sí
mismo.”

- Rousseau.

El poder de los pensamientos.

No creamos que los pensamientos sean inocuos.

Los pensamientos son energía.

Se dice que pienso luego existo. Yo voy más allá de ello.

Siempre digo: *yo siento luego existo.*

Los pensamientos no son solo energía, es acción y como tal, actúan sobre nuestro cuerpo.

- Si creemos que estamos mal -pensamos que estamos mal- nos comunicamos y comportamos de manera negativa, y mi cuerpo segrega sustancias para sentirme mal. Entramos en la espiral negativa que puede llevarnos a la tan temida **DEPRESIÓN**.
- Los pensamientos son energía y generamos sustancias químicas. Nuestras drogas las generamos con nuestros pensamientos.
- La **oxitocina**, que se produce cuando existe un amor pasional y se relaciona con la vida sexual.
- La **dopamina**, que es la droga del amor y la ternura.
- La **finilananina**, que genera entusiasmo y amor por la vida.
- La **endorfina**, que es un trasmisor de energía y equilibra las emociones, el sentimiento de plenitud, y el de depresión.
- La **epinefrina**, que es un estímulo para el desafío de la realización de metas.

Como vemos, nuestro cerebro es una farmacéutica que produce sustancias químicas acordes al estado emocional en el que nos encontremos.

Veamos un símil.

Imaginemos que nuestra mente inconsciente, esa en la que depositamos nuestros pensamientos es como una playa.

Imaginemos que nuestros pensamientos son como olas que van a terminar en la playa. Lo que ocurre en esa playa mental no es más que nuestro inconsciente, adonde van a parar y a enterrarse en la arena, para ir calando poco a poco en nuestro comportamiento.

Es como un jardín. El jardín tiene dos partes.

La primera es la que vemos. La que está por encima de la superficie. Es la que vemos los frutos, las flores, las plantas.

Pero por debajo de ellas, está lo realmente importante.

Lo que hace que florezcan esas plantas y no otras.

Para cambiar lo de fuera tenemos que cambiar primero lo de dentro.

El cambio siempre es de dentro hacia fuera y nunca al revés.

Si quisiéramos cambiar las flores debemos sembrar otras semillas.

De la semilla de una rosa no sale un clavel. Al revés tampoco. La vida no funciona así.

Para quitar las malas hierbas de un jardín podemos cortarlas, pero al poco tiempo volverán a salir y con más fuerza, ya que solo hemos actuado sobre la superficie y no en el interior. Donde todo ocurre y se crea.

Los pensamientos no son solo energía. Son realidad.

La realidad se crea siempre dos veces.

La primera en nuestra mente. La segunda en la vida *real*, aunque no nos equivoquemos. Lo que pensamos en nuestra mente, lo que se llama **visualización creativa** es tan real dentro de nosotros como en el mundo exterior.

Vamos a llamarlo así. Mundo exterior y mundo interior, ya que la realidad está en ambos mundos. En nosotros y *fuera* de nosotros.

En la prolongación de nuestros pensamientos los cuales se convierten en realidad.

La autohipnosis no solo está en pensar aquello que queremos sino en *verlo mentalmente* para que ese reflejo interior se traduzca en el exterior.

Podemos pensar en que tenemos un *problema*, no me gusta hablar de problemas sino de desafíos, creo que es una palabra más motivadora que problemas. Los problemas realmente no existen si tienen solución, y realmente todo tiene solución.

Imaginemos que tenemos miedo a hablar en público.

Y para colmo de males nos ha dicho nuestro jefe que tenemos que ir a un desayuno de trabajo, para hablar ante personas que no conocemos de nada sobre un tema en particular.

El tema en particular lo conocemos a la perfección, pero solo con pensar que tenemos que estar de pie, hablando ante tantas personas nos da de todo menos bueno. La muerte en vida podemos pensar.

Solo con imaginarlo nos dan sudores, palpitaciones y hasta diría que mareos y unas ganas de salir corriendo que no veas ¡Y vamos si lo ves! Te imaginas corriendo a toda pastilla fuera de ese escenario, tanto que *te las pelas* y eso lo ves tan claro como el agua.

El miedo a hablar en público es el miedo al ridículo, al que pensarán, a cómo lo haré, a las críticas NO ES un solo miedo, es la suma de muchos miedos.

De hecho, es el principal miedo que las personas tienen, incluso mayor que el miedo a volar o el miedo a las arañas, serpientes, etc.

Todo viene de la infancia. El en colegio no nos motivaban a preguntar y a hablar, solo a escuchar y a no cuestionar nada.

Ya lo decía Einstein: *Es un milagro que la curiosidad sobreviva a la educación reglada.*

También decía con mucha sensatez que la memoria es la inteligencia de los tontos y que la educación es lo que queda después de olvidar lo que se ha aprendido en la escuela.

De hecho, al que preguntaba, como en mi caso, nos decían que lo dejáramos ya e incluso los propios compañeros de clase te decían que te callaras. Preguntaba por curiosidad y todavía sigo siendo curioso.

La curiosidad mueve montañas.

Es más, esos mismos alumnos que se quejaban, por caerle mejor al profesor supongo, me reconocían fuera del aula, que menos mal que preguntaba. Que de otro modo no lo hubiesen entendido. Que no preguntaban por el miedo al que pensarán, si se es tonto por preguntar, etc, pero que gracias a mis preguntas acababan entendiendo cosas que de otra manera no hubiesen sabido.

Quizá me dirán que tengo un poco de mala leche, pero en mis seminarios, conferencias o desayunos de trabajo, cuando son pocas personas, hago que se presenten.

Disponen de 30 segundos máximos para decir quiénes son, de que empresa vienen, que hablen un poco de ellos y veo el miedo en sus ojos. Más bien, el pánico en sus ojos. Puedo escuchar hasta las palpitaciones que más que palpitaciones parecen un bombo tocado con mucha fuerza.

Bueno. Ya me estoy yendo y debo volver al miedo a hablar en público que tenía nuestro amigo, sí, recuerden, el de la oficina que su jefe le había mandado hablar en un desayuno de trabajo ante otras personas que no solo no conocía, sino que además eran bastantes.

Bueno, para empezar el **número no importa**.

Tengo un sistema creado para hablar en público y como realizar presentaciones eficaces y de alto impacto, aunque ahora ese no es el tema de este pequeño libro.

Vamos con la autohipnosis tanto con la visualización creativa como con la gramática transformacional.

En primer lugar, necesito que tenga una imagen de la sala donde va a impartir la mejor charla de toda su vida.

Una imagen a todo color y desde varios puntos. Desde varios ángulos si es posible. No importa si la foto es de otro acto donde ya están otras personas. Eso le dará una imagen más real y podrá imaginar la escena con todos sus ingredientes.

Quiero que vea bien la imagen.

Para conseguirla visítela antes o bien búsquenla en Internet.

Una vez que la tiene en su memoria, quiero que se dedique a impartir su discurso. Entiendo que a estas alturas de la película ya lo tiene escrito, bien escrito y repasado. Además, el tema no es problema ya que lo conoce a la perfección.

El problema es usted y lo que piensa sobre sí mismo. Ese miedo irracional que ya tiene y el **NO SERÁ CAPAZ DE HACERLO BIEN. SE REIRÁN DE MÍ Y TODO HABRÁ ACABADO.**

El **no** es el padre de las creencias limitantes y no debe pensar en ello. Quiero que piense en positivo, pero sigamos donde lo hemos dejado.

Vea la imagen, dispóngase a impartir su charla imaginando que está en el atril que ve en la imagen.

Hágalo con naturalidad y seguro que lo hará, ya que su mente sabe que usted no está en dicho lugar, pero su otra mente se ve en ella.

Para nuestra otra mente no diferencia realidad de ficción.

Imparta su discurso de la forma más real posible una y otra vez.

Imagínese siempre en dicho escenario hablando con total claridad y nitidez, atrayendo a todos y cada uno de los asistentes.

Imagínese subiendo al estrado. Bebiendo un poco de agua y dando los buenos días a todos.

A continuación, comience su discurso.

Hágalo varias veces. Para su mente usted ya habrá estado en ese sitio ya que lo ha vivido muchas veces, ha practicado su discurso viéndose en la sala en cuestión. Si lo desea, póngase delante de un espejo para que se vea a sí mismo haciéndolo.

Para su mente si usted ya ha impartido su discurso tres veces, para ella usted ya lo habrá impartido de verdad tres veces.

Eso significa que cuando usted vaya a impartir su ponencia por primera vez, no será la primera vez. Será la tercera, cuarta, quinta o la que le toque.

Para su mente usted ya ha estado allí impartiendo su discurso. Esa realidad ya la conoce y la da por buena.

Para ella es solo una vez más y no la primera.

Imagínese si somos capaces de esto de lo que no es capaz su mente. Capaz de cualquier cosa concebida.

Usted hará aquello que crea que es capaz.

EL PODER DE LA CREENCIA.

Ya lo decía Henry Ford.

Tanto si cree que puede como si cree que no puede, usted tiene razón.

Es el poder de la mente y de la intencionalidad junto a la acción.

Es el poder de la acción y de creer en uno mismo.

Es el poder del objetivo y de centrarnos en lo que queremos y vamos a hacer y no de pensar en nuestras creencias limitantes.

En el párrafo anterior hablo de la intencionalidad y de la acción.

Sin acción no hay nada.

Ahora le propongo una pequeña adivinanza:

En la rama de un árbol hay cuatro hermosos tucanes.

Un cazador dispara y dos de los tucanes tienen la intención de volar.

¿Cuántos tucanes quedan en el árbol?

Pues siguen quedando cuatro. Ni más ni menos.

La intención sin acción no sirve.

¿Cuántas veces ha tenido la intención de ir al gimnasio?

¿Cuántas veces ha acudido al gimnasio?

No hace falta que responda.

En una de mis conferencias llamada *USE SU CABEZA Y NO SE HAGA LA PUÑETA PARA VARIAR*, hablo lo del poder de la mente.

De centramos en lo que queremos, como comenté antes y en que podemos realizar aquello que queremos y ser los artífices de nuestra propia vida, De ser los arquitectos de nuestro destino y de su cerebro, tal y como decía Ramón y Cajal.

Es como aquella frase que reza así: *lo hicieron porque no sabía que era imposible.*

Los únicos límites están dentro de nosotros. Los únicos límites están en nuestra mente.

Hemos hablado de la imagen y del poder que tiene sobre nosotros.

La mayoría de las personas, aproximadamente un 70% no suele tener problemas en imaginarse algo. Ese tipo de personas suelen llamarse visuales. El resto con un poco de trabajo y tesón también pueden conseguirlo, aunque en principio pueda costarles algo más.

Nota: estarás derrotado
cuando TÚ CREAS QUE
ESTÁS DERROTADO.

Realmente estas creencias limitantes que están dentro de nuestra programación mental se fueron creando desde pequeños y hasta aproximadamente los seis años de edad.

En ese tiempo puede que nuestros padres, educadores, familia o cualquier persona de importancia para nosotros, nos fueran diciendo "tú no eres capaz o quién te crees que eres" o simplemente fueses viendo el comportamiento de nuestros seres queridos y aprendimos que no es posible, que no se puede.

Toda programación puede cambiarse. Lo primero es saber que existe esa programación *dentro de nosotros* y descubrir cuál es. Todo es reversible. Se puede cambiar y en muchos casos se DEBE cambiar.

Ya lo decían los jesuitas. Dejadme un niño hasta los seis años y será católico toda su vida.

Un día, un grupo de científicos metió cinco monos en una habitación donde había un racimo de bananas y la única forma de alcanzarlas era mediante una escalera.

El experimento se diseñó de tal forma que cuando uno de los monos subía la escalera para alcanzar una banana, automáticamente el resto de los monos eran bañados con agua helada.

Los monos aprendieron rápido. Para cuando el tercer mono quiso subir la escalera, los otros lo agarraban a patadas antes de que subiera para evitar el castigo del agua. Muy pronto, ninguno se dejó llevar por la tentación de subir y dejaron la escalera en paz.

Pero entonces, los científicos cambiaron uno de los monos por otro nuevo, que, obviamente, no sabía nada del agua.

Como buen mono, lo primero que hizo fue intentar tomar una banana, pero de inmediato recibió una buena paliza. Los científicos fueron cambiando a los monos hasta reemplazar a todos los originales, y, sin embargo, los nuevos monos seguían sin atreverse a subir la escalera y le pegaban al que se acercara a ella, a pesar de que ninguno de los cinco monos había sido jamás bañado con agua fría.

Estoy seguro de que este experimento daría los mismos resultados con seres humanos. Hacemos muchas cosas sin saber por qué, simplemente se han hecho así, porque "las cosas son así". Como seres sociales que somos, compartimos una visión del mundo más allá de nuestra mentalidad particular.

Es como cuando vamos a una empresa. A mí me ha ocurrido y aún me ocurre como Coach Empresarial y al llegar a una empresa y preguntar por un determinado modo de hacer las cosas, me miran con cara extraña y me dicen: "*Porque siempre se ha hecho así*".

De nuestros antepasados heredamos prejuicios, sistemas y tradiciones; imitamos casi siempre sin cuestionar su razón. Aquí es cuando dos

cabezas no siempre piensan mejor que una, no mientras las dos piensan lo mismo o ni siquiera piensan.

Igual que el cuento del elefantito que al poco de nacer fue atado a una estaca en el circo.

Imagínese a ese pequeño elefantito luchando y tirando de la cadena.

Jadeando y sudando hasta caer en la extenuación.

Una vez que el animal ve que es imposible el poder con ella, en su mente se crea la creencia.

Creencia la cual le dice que es imposible. Que no puede. Que es demasiado fuerte.

Lo que el elefante no sabe, ya que no se lo cuestiona, es que con un simple tirón la rompería, aunque ya no lo hace porque sabe que es imposible.

Volviendo al tema que nos ocupa, la visualización podemos hacerla en cualquier momento del día. Cuando tengamos un hueco.

Es muy interesante hacerla por la noche antes de dormir y por la mañana al despertarnos.

En ese momento estamos más en contacto con las *puertas de la mente*.

Esas puertas mentales que nos conectan con nuestra mente inconsciente. Justo antes de conectar con el sueño y justo al despertarnos.

Muy interesante cuando tenemos un problema el pensar en él antes de dormir para que actúe sobre nuestro subconsciente. La solución al problema puede aparecer justo antes de dormir, anótelo, puede que por la mañana ya no se acuerde. La solución ha vuelto a quedar enterrada en nuestro interior.

Puede ser que la respuesta la obtengamos por la mañana al despertar.

Nuestra mente ha estado trabajando toda la noche para encontrar la solución.

PENSAMIENTOS EQUIVOCADOS:

- 1.- Pensamientos del tipo todo o nada. Categoriza las cosas de forma absoluta, en términos de blanco o negro.
- 2.- Sobregeneraliza. Considera un acontecimiento puntual negativo parte de una cadena ilimitada de desastres.
- 3.- Hace hincapié en los hechos negativos e ignora los positivos.
- 4.- Ignora lo positivo. Insiste en que sus logros o los aspectos positivos de su personalidad no tienen valor.
- 5.- Precipitarse en las conclusiones: cuando faltan pruebas definitivas concluye que las cosas irán mal.
- 6.- Exagera la importancia de sus problemas.
- 7.- Razona a partir de sentimientos. me siento como un idiota, así que debo ser un auténtico idiota.
- 8.- Se crítica a sí mismo o a otras personas con afirmaciones del tipo: DEBERÍA SER, HABRÍA DE, ES SU OBLIGACIÓN.
- 9.- En lugar de decirse a sí mismo *cometí un error*, se dice a sí mismo que es un estúpido o que es un perdedor.
- 10.- Culpa. Se culpa a sí mismo de algo que no es de su entera responsabilidad o culpa a otras personas sin considerar su contribución a dicho problema.

Usted puede cambiar el rumbo de su vida con solo realinear sus valores, para que reflejen de forma más precisa su destino final. Los valores de una persona guían cada una de sus decisiones, y poseen la clave para su destino final y sus logros en la vida.

Todas las decisiones que toma una persona en su vida pueden verse como una proclamación de sus valores. El momento difícil ocurre cuando aparece la confusión acerca de cuál de las alternativas que se le presentan va más en línea con sus valores. Los valores bien

empleados, actúan como imanes, llevándonos hacia aquellos que tenemos en alto y alejándonos de los que nos desagradan y queremos evitar a toda costa.

La clave para la felicidad a largo plazo, es vivir con sus propios ideales. Muchos gastan más tiempo preocupándose por *lo que tengo* que por *quién soy*.

Saber *quién soy* tiene una influencia mucho más determinante sobre cómo utilizamos nuestras vidas y finalmente sobre lo que tenemos.

Los valores son la brújula que guiará a toda persona a su destino final. Para tener un control firme y positivo sobre sus valores, pruebe a hacer los siguientes ejercicios:

1.- Siéntese y escriba una lista de los diez valores principales que usted posee ahora, en orden de importancia. Responda la pregunta: ¿qué es lo más importante para mí en la vida?

2.- Examine con cuidado su lista, ¿existe algún conflicto? Por ejemplo, ¿tiene dos valores en la

lista que son opuestos, pero están muy cerca en su orden de prioridad? Esto puede desatar graves conflictos - debe reorganizar sus prioridades para evitarlos.

3.- Luego, escriba su respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuáles deben ser mis valores para alcanzar el verdadero destino que deseo y merezco? Colóquelos en orden de importancia.

- Agudeza
- Agilidad
- Altruismo
- Ambición
- Amor
- Anticipación
- Apertura de mente
- Apoyo
- Aprendizaje
- Armonía
- Asertividad
- Asombro
- Audacia
- Austeridad
- Autocontrol
- Belleza
- Benevolencia
- Calma
- Camaradería
- Candor
- Caridad
- Castidad
- Cercanía
- Certeza
- Claridad
- Compasión
- Comprensión
- Compromiso
- Concentración
- Conexión
- Confianza

- Conformidad
- Confort
- Congruencia
- Conocimiento
- Consciencia
- Convicción
- Coraje
- Cordialidad
- Corrección
- Cortesía
- Creatividad
- Crecimiento
- Credibilidad
- Curiosidad
- Deber
- Decisión
- Decoro
- Deferencia
- Dependencia
- Desapego
- Descanso
- Descubrimiento
- Deseo
- Destreza
- Determinación
- Devoción
- Dignidad
- Digno de confianza
- Diligencia
- Dinamismo
- Dirección

- Disciplina
- Discreción
- Disfrute
- Disponibilidad
- Diversidad
- Diversión
- Dominio
- Educación
- Efectividad
- Eficiencia
- Elegancia
- Empatía
- Empuje
- Encanto
- Energía
- Entretenimiento
- Entusiasmo
- Equilibrio
- Esperanza
- Espíritu
- Espontaneidad
- Estabilidad
- Estupidez
- Excelencia
- Excitación
- Éxito
- Experiencia
- Exploración
- Expresividad
- Éxtasis
- Extravagancia

- Extroversión
- Exuberancia
- Fama
- Familia
- Fascinación
- Fe
- Felicidad
- Ferocidad
- Fervor
- Fidelidad
- Filantropía
- Firmeza
- Flexibilidad
- Fortaleza
- Franqueza
- Frugalidad
- Fuerza
- Generosidad
- Gentileza
- Gracia
- Gratitud
- Guía
- Habilidad
- Heroísmo
- Higiene
- Honestidad
- Honor
- Hospitalidad
- Humildad
- Humor
- Imaginación

- Impaciencia
- Impacto
- Imparcialidad
- Independencia
- Ingenio
- Ingenuidad
- Inquisitividad
- Inspiración
- Integridad
- Inteligencia
- Intimidad
- Introversión
- Intuición
- Invisibilidad
- Juego
- Justicia
- Juventud
- Lealtad
- Liberación
- Libertad
- Liderazgo
- Limpieza
- Lógica
- Longevidad
- Lucidez
- Madurez
- Majestuosidad
- Meticulosidad
- Misterio
- Moda
- Modestia

- Motivación
- Nervio
- Obediencia
- Observación
- Optimismo
- Orden
- Originalidad
- Organización
- Originalidad
- Pasión
- Paz
- Perfección
- Perseverancia
- Persistencia
- Persuasión
- Pertenencia
- Piedad
- Placer
- Popularidad
- Pose
- Potencia
- Practicidad
- Pragmatismo
- Precisión
- Preparación
- Presencia
- Privacidad
- Proactividad
- Profesionalismo
- Profundidad
- Prosperidad

- Puntualidad
- Pureza
- Realismo
- Reconocimiento
- Refinamiento
- Relajación
- Religiosidad
- Resiliencia
- Resistencia
- Resolución
- Respeto
- Responsabilidad
- Reverencia
- Rigor
- Riqueza
- Sabiduría
- Sagacidad
- Satisfacción
- Seguridad
- Sensibilidad
- Sensualidad
- Serenidad
- Servicio
- Sexualidad
- Silencio
- Simplicidad
- Sinceridad
- Sinergia
- Solidaridad
- Sorpresa
- Talento

- Temperamento
- Ternura
- Tolerancia
- Trabajo
- Trabajo en grupo
- Tradicionalismo
- Tranquilidad
- Trascendencia
- Transparencia
- Unicidad
- Unión
- Utilidad
- Valentía
- Valor
- Variedad
- Velocidad
- Victoria
- Vigor
- Virtud
- Visión
- Vitalidad
- Voluntariedad

“Los pesimistas no
son sino
espectadores.
Son los optimistas
los que
transforman el
mundo.”

- François Guizot.

Metas.

Todos contamos con un vasto potencial. Sin embargo, es necesario enfocarse en metas claras. No importa de dónde provenga, ni cómo empiece. **Lo importante es saber hacia dónde se quiere ir.**

Usted puede ser lo que quiera ser. Comience por cambiar lo que piensa para cambiar lo que ya es. Los fracasados hablan de lo que no desean, mientras que los ganadores hablan de lo que desean para ellos.

Establecerse metas claras ayuda, incluso, cuando no se sabe bien lo que se desea. Ahora bien, si esto es así, ¿por qué no todos se proponen metas?:

a.- Algunos piensan, erradamente, que establecerse metas no tiene importancia alguna.

b.- Otros no tienen idea sobre cómo establecerse metas.

c.- Por lo general, las personas temen al fracaso o a ser rechazadas.

Usted tiene que establecerse metas claras y específicas. Deje de lado metas vagas como, por ejemplo: ser feliz, o tener dinero. Es importante que usted desee realmente lograr sus metas, o no las alcanzará jamás.

Para establecerse metas y percatarse de su potencial, respóndase las siguientes preguntas:

a.- ¿Qué desea realmente? Sea todo lo específico que pueda.

b.- ¿Qué actividades encuentra usted más satisfactorias?

c.- ¿Qué cambiaría Usted en su vida?

d.- ¿En qué piensa usted más?

e. ¿Son cosas positivas o negativas?

f. ¿Qué estaría dispuesto a sacrificar por sus metas?

g. ¿Cuál es el primer paso que debe dar ahora?

**Ahora le pido que escriba una lista de 100
deseos. Sí, 100.**

Ha leído bien.

Coja un cuaderno, una agenda vieja o cualquier papel y escríbalos. Sea lo más preciso que pueda. Una vez llegue a 100 escriba un deseo por hoja y coméntelo.

Ponga una foto en cada deseo.

Si es una casa, busque una casa como la que sueña y péguela.

La vida se crea dos veces.

Primero en su cabeza, sueños, y luego en la vida real.

**No lo olvide
nunca.**

Los obstáculos son impedimentos, dificultades o inconvenientes que encontramos en nuestro camino hacia nuestro objetivo. Algunos de estos obstáculos pueden llegar a ser de tal magnitud que hacen que fracasemos en nuestro intento por conseguir nuestros sueños, por mucho que estos nos atraigan.

En su libro *Cuentos para pensar*, Jorge Bucay nos deleita con una *meditación guiada* que nos permite explorar las verdaderas razones de algunos de nuestros fracasos y que evoca cómo pueden sentirse algunas personas durante un proceso de coaching, por lo que considero relevante escribir dicho relato tal y como lo escribió el autor para que podáis disfrutar de él.

Voy caminando por un sendero.

Dejo que mis pies me lleven.

Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras.

En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad.

Agudizo la mirada para distinguirla bien.

Siento que la ciudad me atrae.

Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo.

Todas mis metas, mis objetivos y mis logros.

Mis ambiciones y mis sueños están en esa ciudad.

Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo que aspiro, lo que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicioné, aquello que sería el mayor de mis éxitos.

Me imagino que todo está en esa ciudad.

Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella.

Al poco de empezar a andar, el sendero se hace cuesta arriba.

Me canso un poco, pero no importa.

Sigo.

Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino.

Al acercarme, veo que una enorme zanja impide mi paso.

Temo. Dudo.

Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente.

De todas maneras, decido saltar la zanja.

Retrocedo, tomo impulso y salto.

Consigo pasarla.

Me repongo y sigo caminando.

Unos metros más adelante, aparece otra zanja.

Vuelvo a tomar carrera y también salto.

Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado.

Me sorprende un abismo que detiene el camino.

Me detengo.

Es imposible saltarlo.

Veo que a un lado hay maderas, clavos y herramientas.

Me doy cuenta de que están allí para construir un puente.

Nunca he sido hábil con mis manos,

pienso en renunciar.

Miro la meta que deseo, y resisto.

Empiezo a construir el puente.

Pasan horas, días, meses.

El puente está hecho.

Emocionado, lo cruzo

Y al llegar al otro lado, descubro el muro.

Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños.

Me siento abatido.

Busco la manera de esquivarlo.

No hay forma.

Debo escalarlo.

La ciudad está tan cerca.

No dejaré que el muro impida mi paso.

Me propongo trepar.

Descanso unos minutos y tomo aire.

De pronto veo,

A un lado del camino,

A un niño que me mira como si me conociera.

Me sonrío con complicidad.

Me recuerda a mí mismo, cuando era niño.

Quizá por eso me atrevo a expresar en voz alta mi queja.

- ¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?

El niño encoge de hombros y contesta.

- ¿Por qué me lo preguntas a mí?

Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras.

Los obstáculos los trajiste tú.

Conclusión.

Establecerse metas es la parte más importante en su programa de mejoramiento personal, pero primero es necesario reconocer el papel que juegan las creencias. Comience por ser más positivo: usted es mucho mejor de lo que piensa. No se preocupe por lo que las personas puedan decir acerca de su inteligencia, de su capacidad de aprendizaje o de cualquier otra cosa. Igualmente, sea positivo; las creencias negativas lo anclan en un pobre desempeño y en la conformidad.

Usted debe elegir en qué creer, para su propio beneficio. Por esto, escoja siempre pensar mejor de sí mismo. Actúe como si usted ya fuera lo que siempre ha deseado ser, ya que las acciones se sustentan en creencias. Por ejemplo, vístase como siempre ha deseado, camine como siempre ha querido, hable con esa seguridad que siempre ha deseado y, en menos de lo que piense, usted se vestirá, caminará y hablará de ese modo, de forma natural.

Sea optimista y búsquelos siempre el lado brillante a los acontecimientos. Empiece su programa de mejoramiento personal y sígalo paso a paso.

- Recuerde evaluar en dónde se encuentra ahora y a dónde desea llegar.
- Piense y escriba todos los pasos que necesita dar para lograrlo.
- Viva un día a la vez, pero hágalo todos los días.
- Lleve un registro de su progreso.
- Permítase el fracaso porque esto siempre ocurre, pero empiece de nuevo una y otra vez.

- No se rinda.

Conforme va trabajando para alcanzar su meta, escoja esos amigos que realmente son sinceros e importantes para usted. Recuerde juntarse con personas que compartan y precisamente refuercen sus metas. Jamás pierda de vista su meta. Sólo así terminará alcanzándola.

Veo que te lo has trabajado mucho.

O mejor dicho veo que **TE HAS TRABAJADO MUCHO**, vamos a terminar con tus 100 objetivos para la vida.

Si, has escuchado bien, 100. ¡Y la verdad es que son pocos!

Si tienes más, escríbelos.

No tienen que ser por orden de importancia si no lo deseas.

Solo te pido que los escribas.

Este será tu biblia personal. Tu tesoro.

Además, debes mirarlo todas las noches y pensar en ellos.

**Empieza siempre con:
voy a tener, viviré,
conseguiré.**

Eso es muy importante.

Pues bien. Comencemos.

1. _____

2. _____

3. _____

Así hasta 100.

No desperdicies tus habilidades por creer que no merecen la pena, explótalas, aunque no superen a las de los expertos, que talentoso no es el que tiene talentos, sino el que los usa.

“No te creas tan grande que te parezcan pequeños los demás.”

- Confucio.

INSTANTES

Si pudiera vivir nuevamente mi vida.
En la próxima cometería más errores.
No intentaría ser tan perfecto,
me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido,
de hecho, tomaría más cosas con seriedad.
Sería menos higiénico,
correría más riesgos,
haría más viajes,
contemplaría más atardeceres,
subiría más montañas,
nadarían más ríos.
Iría a más lugares donde nunca he ido.
Comería más helados y menos habas,
Tendría más problemas reales y no imaginarios.

Yo fui de esas personas
que vivió sensata y prolíficamente
cada minuto de su vida;
Claro que tuve momentos de alegría,
Pero si pudiera volver atrás,
trataría de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida.
Solo de momentos.
no pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que no iba a ninguna parte sin un termómetro,
una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas;

Si pudiera volver a vivir,
comenzaría a andar descalzo
a principios de la primavera
y seguiría así hasta concluir el otoño.

Daría más vueltas en calesitas,
contemplaría más amaneceres
y jugaría con más niños,
si tuviera otra vez la vida por delante.

Pero ya ven, tengo 85 años
y sé que me estoy muriendo.

- Jorge Luis Borges.

www.martinarevalocoach.com

**“El éxito no
es un
destino, es
un camino.”**

**“Los hombres
nunca
fracasan, se
dan por
vencidos en
el intento.”**

“LA INCONSTANCIA ES MI
ESENCIA DICE LA RUEDA.
ELÉVATE CONMIGO SI ASÍ LO
QUIERES, PERO NO TE QUEJES
CUANDO VUELVAS A CAER EN
LAS PROFUNDIDADES, LOS
BUENOS TIEMPOS SE VAN, PERO
TAMBIÉN LOS MALOS, LA
MUTABILIDAD, ES NUESTRA
TRAGEDIA, PERO TAMBIÉN
NUESTRA ESPERANZA. LAS PEORES
ÉPOCAS, ASÍ COMO LAS
MEJORES SIEMPRE
REGRESARÁN.”

- Boecio.

Sobre Martín

Define primero lo que quieres llegar a ser y después haz lo que tengas que hacer, hasta lograrlo. (EPICTETO)

Libros escritos:

**El Cliente Oculto.
A 60 minutos a la hora.
Reinvéntate.
Menudo Matrimonio.
Creador de Sueños.
Pólvora para el Éxito.
La Estrategia de la Mosca.
Cuando la Mente se funde con la Magia.
Escuela de Éxito Empresarial.
Coexistencia: El arte de alcanzar una vida plena.
Cambio de Rumbo.

Volvemos a las Andadas.**

Y:

Creador de los juegos de mesa registrados:

**Desafío Mental, Como construir una Empresa de Éxito y
Dispara tus ventas.**

Creador de la Sentiaterapia y de la Coexistencia.

Creador del sistema "Pólvora para el Éxito" de coach personal y de "Escuela de Éxito Empresarial" para coach empresarial, así como cursos propios en área comercial y directiva, tales como VENTAS FÁCILES CON P.N.L. (presenciales, a distancia).

Coach especialista en TDAH (Trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad) en Empresarios.

DOCTOR en Hipnosis Clínica.

Análisis de puestos de trabajo en la Universidad Internacional Miguel de Cervantes.

Política retributiva y personal por la escuela de Negocios y Dirección.

Habilidades Directivas por la Universidad C.E.U. San Pablo.

Formación militar en la Marina Española, en Liderazgo, Motivación, Capacitación y Gestión de equipos entre otros.

Ex-gastador de la Escuadra de la Marina Española.

Creador de la Sentiaterapia. Terapia que incluye entre otras: Inteligencia Emocional, P.N.L., Visualización Creativa, Gramática Transformacional, Biblioterapia e Hipnosis.

Soy de signo zodiacal Cáncer. Me encanta la lectura, la ópera, música clásica, el buen cine, la buena conversación y los retos.

Soy deportista comprometido y he practicado desde boxeo, pasando por artes marciales hasta TAI-CHI.

Me apasiona el mundo de la mente, las ventas y el coaching.

Para saber más sobre Martín visite:

martinarevalocoach.com

Martín Arévalo



coach & training

Recuerda:
**Locura es
hacer lo
mismo de
siempre y
esperar
resultados
distintos.**



crea tu sueño.
define tus objetivos.
CONSIGUE LOS RESULTADOS



Creador de sueños



Del coach personal y de negocios MARTIN AREVALO.
Basado en su sistema de coach personal
POLVORA PARA EL ÉXITO.

Dr. Martín Arévalo

Creador de Pólvora para el Éxito, Escuela de Éxito Empresarial,

El Cliente Oculto y a 60 minutos/hora entre otros libros.

Pólvora para el Éxito

