

EL PODER DE LAS AFIRMACIONES

TRANSFÓRMATE EN 21 DÍAS



POR ANGIE RAMOS

El Poder de las Afirmaciones

Transforma tu vida en 21 días con el uso de afirmaciones

El Poder de las Afirmaciones
Transforma tu vida en 21 días con el uso de
afirmaciones

por
Angie Ramos

Copyright © 2015 por Angie Ramos
Derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducido,
escaneado o distribuido en cualquier forma impresa o electrónica sin permiso
previo de Angie Ramos.
Primera Edición: Diciembre, 2015
ISBN:

Oscar gracias por acompañarme en esta aventura.
Este libro te lo dedico a ti mi hermosa Emma que me das la
energía y el entusiasmo para esforzarme y crecer cada día
más. Gracias por traer luz a nuestras vidas.

Contenido

CONTENIDO	VII
PREFACIO	XII
1 ¿QUÉ SON LAS AFIRMACIONES?	1
Un Poco de Historia	4
Programación Neurolingüística	4
Movimiento del Nuevo Pensamiento	5
2 EL PODER DE LAS AFIRMACIONES	7
Estudios Científicos	7
La mente y su funcionamiento	8
El poder de la mente	8
La composición de la mente	10
3 DESAFÍOS AL TRABAJAR CON LAS AFIRMACIONES	15
Creer en las afirmaciones	15
Enfocarte en los problemas	16
Deshacerte de toda la energía o pensamientos negativos	18
	vii

¿Cómo tener éxito utilizando las afirmaciones?	18
Elegir la afirmación correcta	19
4 PRACTICANDO TUS AFIRMACIONES	21
La Práctica de los 21 días	23
Mañana	24
Noche	27
Durante el día	28
¿Cómo hacer la repetición?	29
Ayuda extra	29
Acerca de los 21 días	30
5 AUTO-ANÁLISIS	33
¿Cómo realizar el ejercicio de auto-análisis?	35
Preguntas para ayudarte a realizar el análisis	36
Gráfica La Rueda de la Vida	41
Análisis y reflexión	42
Compromiso	46
6 MEJORANDO TU PROPIA IMAGEN	47
Día 1 - Autoestima	49
Ejercicio # 1- Apruébete a ti mismo	51
Ejercicio #2 – Lista de apreciación	52
Hábitos que mantendrán tu autoestima en alto	53
Afirmaciones	56
Día 2 - Ámate a ti mismo	58
Ejercicio #2 - El ejercicio del espejo	61
Hábitos que te recordarán que tu eres tu mejor amigo	62
Afirmaciones	64
Día 3 - Pensamiento Crítico	66
Ejercicio #1 - Reconoce a tu crítico interior	68
Ejercicio #2 - Trabajo con el espejo	69
Hábitos para dominar a nuestro crítico interior	70
Afirmaciones	71

Día 4 - Confianza en ti mismo	73
Ejercicio # 1- Identifica tu nivel de confianza	74
Ejercicio # 2 - Apreciate	76
Hábitos para mejorar la confianza en ti mismo	76
Afirmaciones	78
Día 5 – Ama tu cuerpo	80
Ejercicio # 1 - Tu imagen corporal	82
Hábitos para amar tu cuerpo	83
Afirmaciones	84
Día 6 – Salud	86
Ejercicio # 1 - Me merezco tener buena salud	87
Hábitos para mejorar tu salud	87
Afirmaciones	89
7 LIMPIEZA MENTAL	92
Día 7 – Dejando atrás el pasado	94
Ejercicio 1 – Dejando atrás el pasado	95
Hábitos para dejar ir al pasado	96
Afirmaciones	99
Día 8 – El perdón	102
Ejercicio #1 - El perdonar y soltar	104
Ejercicio #2 - Curación del dolor	106
Hábitos que te ayudarán a no guardar rencor	107
Afirmaciones	109
Día 9 – Emociones de miedo e incertidumbre	112
Ejercicio # 1 - Soltar	113
Hábitos que te ayudan a manejar los sentimientos de miedo e incertidumbre	114
Afirmaciones	115
Día 10 - Ansiedad	118
Ejercicio #1 - Libérate de la ansiedad	119
Hábitos que te ayudarán a manejar la ansiedad	120
Afirmaciones	123
8 MEJORA TUS RELACIONES	126

Día 11 - Amistad	128
Ejercicio #1 - Explora las relaciones de amistad que tienes actualmente	129
Ejercicio #2 - Mejora tus amistades	130
Ejercicio #3 - Piensa en tus amigos	130
Hábitos que te ayudarán a mejorar tus relaciones amistosas	131
Afirmaciones	133
Día 12 - Pareja	135
Ejercicio #1	136
Ejercicio #2 – Atrae más amor a tu vida	137
Hábitos para mejorar tu relación amorosa	137
Hábitos para atraer una buena relación amorosa	139
Afirmaciones	140
Día 13 – Hijos y familia	142
Ejercicio #1 – Rediseña las etiquetas	145
Hábitos para mejorar la relación con tus hijos	147
Afirmaciones	151
9 VIVE EL PRESENTE	154
El vivir en el presente cambiará tu vida	155
Día 14 – Vive el presente	156
Ejercicio #1 - Reflexión	157
Ejercicio #2 – Ejercicio de atención plena	157
Hábitos para vivir en el presente	159
Día 15 - Responsabilidad	163
Ejercicio #1	164
Hábitos para ser más responsable	165
Afirmaciones	168
Día 16 - Cambio	170
Ejercicio #1 - Autoreflexión	171
Hábitos para aceptar el cambio	172
Afirmaciones	174
10 CREA LA VIDA DE TUS SUEÑOS	177
Día 17 - Creatividad	179
Hábitos para desarrollar tu creatividad	180

Afirmaciones	182
Día 18 - Trabajo	184
Ejercicio #1 - Reflexiona acerca de tu trabajo	185
Hábitos para empezar a disfrutar tu trabajo	186
Afirmaciones	187
Día 19 – Dinero y prosperidad	190
Ejercicio #1 - Prosperidad	191
Hábitos para atraer dinero, prosperidad y éxito	192
Afirmaciones	194
Día 20 – Vivir sin estrés	197
Ejercicio #1 – Control de estrés	198
Hábitos para vivir tu vida sin estrés	199
Afirmaciones	202
Día 21 – Paz y armonía	204
Ejercicio #1 - Análiza tu situación	205
Hábitos para vivir en paz y armonía	205
Afirmaciones	209
11 TU VIDA COMO LA HAS SOÑADO	211
Agradecimiento	215
Fuentes	216

Prefacio

Las afirmaciones son una de las herramientas más utilizadas y más conocidas en el mundo del desarrollo personal. Mucha gente las conoce como decretos o afirmaciones, pero básicamente son frases positivas que repites en tu mente o en voz alta y que te ayudan a visualizar una situación o una característica personal que desees. Esto tiene la finalidad de mantener esas frases en tu subconsciente y en tu mente que poco a poco cambiarán tu forma de pensar y de actuar y así poder lograr un cambio en tu vida diaria. El uso de afirmaciones no es algo que se haya inventado recientemente o algo que se haya empezado a utilizar hace poco, claro que debido al Internet se ha hecho más conocido y se ha puesto de moda; sin embargo, es algo que se ha utilizado durante mucho tiempo y hoy cada vez más gente las conoce y las utiliza para mejorar alguna parte específica de su vida o su vida por completo.

En este libro quiero darte una visión de cómo funcionan las afirmaciones y cómo aprovechar tu subconsciente para hacer cambios paulatinos en tu comportamiento, permitiéndote crecer tanto espiritual, como mental, así como físicamente. Con esto podrás entender mucho mejor cómo hacer uso de tu mente para cambiar cada una y todas las cosas que siempre has querido cambiar en tu vida y mejorarla desde su interior.

Algunas personas dudan de la eficacia del pensamiento positivo y de las afirmaciones, y debo admitir que si no crees que vayan a funcionar es muy difícil que puedas lograr resultados; simple y sencillamente porque tu subconsciente te va a presentar el escenario que esperas. Pero es precisamente por esto que he creado este libro; para acercarte al verdadero cambio, para explicarte cómo es que con

tan sólo dedicarte a ti mismo 10 minutos diarios podrás ir cambiando poco a poco tu mentalidad y eventualmente tu vida.

También, es posible que hayas intentado utilizarlas anteriormente, y no viste resultados rápidamente o no viste resultado alguno, en cualquier caso te explico cuáles son las causas de por qué esto sucede así y te doy algunos consejos de cómo utilizarlas para que realmente funcionen.

Si eres de los que piensan que el pensar positivo es vivir alejado de la realidad, lo único que te puedo decir es que TÚ creas tu realidad. Quisiera preguntarte ¿qué prefieres? ¿Vivir una vida feliz o una vida esperando que todo salga mal? Te puedo asegurar que el pensar positivo y esperar siempre algo bueno de tu vida, no sólo te traerá mejores resultados en la misma, sino que hasta se ha comprobado científicamente que el pensamiento positivo genera beneficios en tu salud y tu autoestima.

Si aún no estás seguro de que las afirmaciones funcionan o tienes duda de cómo aplicarlas lo único que te pido es que leas hasta el final del libro, te des la oportunidad de intentar realizar el programa entero durante los 21 días. Esto quiere decir que tendrás que hacer todos los días disciplinadamente y al final podrás realmente comprobar por ti mismo si las afirmaciones te han ayudado a cambiar aunque sea un poco tu vida. Te aseguro que al final estarás convencido de que incluirlas en tu vida diaria es realmente un beneficio que no puedes desaprovechar.

Yo creo que existen muchas personas que están buscando cómo cambiar su vida y mejorar su situación actual, te puedo decir que las afirmaciones son una herramienta grandiosa para generar el cambio y aquí estoy yo ofreciéndote mi ayuda para hacerlo realidad.

Angie Ramos

Espero que disfrutes el libro y si requieres más asesoría o tienes preguntas que quieras resolver no dudes en contactarme, soy muy feliz tratando de ayudarte y de hacer que estas técnicas realmente te ayuden a mejorar tu vida.

Angie

1

¿Qué son las afirmaciones?



Las afirmaciones son pequeñas oraciones positivas que te ayudan a reemplazar los pensamientos negativos que tienes continuamente en tu mente y sin darte cuenta de ello. Te ayudan a visualizar qué es lo que realmente deseas. Al mantenerlas en tu mente se grabarán poco a poco en tu subconsciente y harán que esto que deseas lo consideres como una posibilidad real y eres capaz de lograr u obtener. Gradualmente realizarás cambios positivos en todos los aspectos de tu vida que te llevarán a crear y manifestar tu objetivo y tus deseos.

Las afirmaciones positivas te permiten examinar las cosas que has creído desde hace mucho tiempo y tomar una decisión consciente de cambiarlas por algo totalmente opuesto o de soltar esas creencias limitantes. Estas afirmaciones son el punto de entrada a tu cambio interior mediante el uso de tu subconsciente.

El uso de oraciones positivas es totalmente opuesto a lo que estamos acostumbrados a hacer, pues es muy común que en nuestra mente repitamos frases negativas de nosotros mismos, de terceras personas o de nuestra situación en general. Y esto es porque desde pequeños nos hemos acostumbrado a escuchar descripciones de nosotros o de nuestros padres que no son del todo enriquecedoras; es más podría decir que son bastante negativas. Estas frases no son únicamente referentes a nosotros, sino también a terceros y a la vida misma. Es así como, sin querer, hemos utilizado las afirmaciones negativas para construirnos una idea de nosotros mismos y de la vida que no es real.

Cada pensamiento que tienes y cada palabra que dices son afirmaciones. Reflexiona y date cuenta que muchas veces hablamos con nosotros mismos, nos decimos cosas y mantenemos una conversación interior; así que el uso de afirmaciones lo hemos hecho desde siempre, aunque no siempre lo hacemos de forma constructiva, y es eso exactamente lo que queremos cambiar y lograr; mantener una conversación interna positiva y enriquecedora utilizando afirmaciones de manera consciente. Con cada pensamiento y cada afirmación estarás creando tu nueva realidad. Lo que harás desde ahora es crear conscientemente una realidad positiva que realmente puedas disfrutar.

Nuestras creencias y comportamientos son el resultado de ideas y pensamientos constantes que hemos aprendido desde que éramos pequeños. Algunos de ellos nos han servido para lograr lo que hemos obtenido hasta el momento, pero muchos otros son limitantes y nos impiden avanzar y lograr todo lo que hemos querido. Es por eso que hay que tener cuidado con lo que pensamos y las ideas preconcebidas que tenemos. Es posible y muy probable que tengamos ideas limitantes que ni siquiera nos hemos dado cuenta de

que están ahí constantemente en nuestro subconsciente. Una indicación de ello, es cuando una situación determinada se te presenta constantemente y poco a poco te vuelves más consciente de que quieres cambiarla. Pero no sabes cómo o piensas que no es posible; pero la realidad es que únicamente cambiando tu forma de pensar y actuar es como esa situación podrá cambiar.

Cada vez que te quejas, cada vez que te enojas, cada vez que te sientes víctima, cada vez que sientes que la vida es injusta y que todos tienen cosas mejores que tú y sin esfuerzo, cada vez que esto sucede simplemente estas afirmando que esto es real, afirmándolo y manteniéndolo en tu vida.

Todo esto no significa que seas mala persona por pensar así, simplemente es algo que has aprendido desde pequeño y has continuado la práctica. Pero ésta es tu oportunidad de despertar, de cambiar totalmente tu forma de pensar y de actuar. Es la oportunidad del cambio y la oportunidad de aceptar que todos somos capaces de realizarlo, únicamente hay que estar dispuestos y aprender a hacerlo.

El realizar un ejercicio diario de práctica de afirmaciones te permitirá plantar nuevas ideas y pensamientos que te harán sentir en paz y armonía. Poco a poco verás crecer estas semillas y las verás convertirse en frutos maravillosos que cambiarán tu vida entera.

Hoy es el día que puedes empezar el cambio, no es magia y no verás el cambio de un día para otro, pero si te aseguro que empezarás a ver pequeños cambios en ti mismo, en tu forma de actuar y de interactuar con las demás personas, y eventualmente en todo lo que te rodea.

UN POCO DE HISTORIA

Algunos autores mencionan que las afirmaciones se originaron gracias al trabajo de la psicoterapeuta francesa Émile Coué (1857-1926) que sugería su uso continuo para cambiar las creencias que se tienen acerca de uno mismo y poder así mejorar las experiencias en la vida. Émile Coué proponía utilizar la siguiente frase hasta convertirla en un mantra que se pudiera mantener en el subconsciente y así de forma automática poder actuar acorde a ella, mejorando cada día.

*Cada día, y en todos los sentidos, estoy cada vez
mejor y mejor.*

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

El poder de las afirmaciones se ha discutido desde los años setenta con la programación neurolingüística, particularmente por Richard Bandler y John Grinder.

La programación neurolingüística (PNL) es un planteamiento en el desarrollo personal y la psicoterapia que afirma que los pensamientos y el lenguaje de un individuo están conectados a sus patrones de comportamiento. De acuerdo a Bandler y Grinder, los pensamientos, el lenguaje y los patrones de comportamiento pueden ser modificados o moldeados para ayudar a alcanzar nuestras metas en la vida. Esto significa, que puedes tener éxito al cambiar tus pensamientos, lenguaje y comportamiento.

El Dr. Richard Bandler inventó el término Programación Neurolingüística en los años setenta, y la definió como:

Un modelo de comunicación interpersonal que se refiere principalmente a la relación que existe entre los patrones exitosos de comportamiento y las experiencias subjetivas (especialmente los patrones de pensamiento) que subyacen esos patrones. La PNL es un sistema de terapia alternativa basada en esta relación, que busca educar a la gente en la auto-conciencia y la comunicación efectiva, lo que conlleva al cambio de sus patrones de comportamiento mental y emocional.

Entonces las afirmaciones son patrones de lenguaje que nos ayudarán a programar neurolingüísticamente nuestra mente para moldear nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento de la manera que deseamos. En este caso, pensar y mantener una actitud positiva.

MOVIMIENTO DEL NUEVO PENSAMIENTO

El movimiento del Nuevo Pensamiento es un movimiento espiritual originado a principios del siglo 19 en los Estados Unidos, donde sus principios radican en que:

1. Existe una Inteligencia Infinita que se encuentra en todos lados
2. El pensamiento es una fuerza o energía que causa efectos físicos
3. El verdadero yo de un individuo es divino por naturaleza.

Su principal argumento era que el pensar correctamente tiene un efecto sanador y bueno.

Este movimiento representa la base del desarrollo personal. De manera directa o indirecta la mayoría de los autores de crecimiento

y desarrollo personal hacen referencia a algún autor representativo de este movimiento.

Uno de los autores que hizo algún tipo de referencia a las afirmaciones fue Napoleón Hill en su libro de Piensa y Hazte Rico, en donde sugiere algunas afirmaciones para tener más abundancia.

2

El Poder de las afirmaciones



Practicar las afirmaciones positivas es decidir conscientemente tener y mantener pensamientos positivos la mayor parte del tiempo, esto permitirá que puedas empezar a cambiar poco a poco tu comportamiento y tu realidad.

ESTUDIOS CIENTÍFICOS

En un estudio científico de la universidad de North Western State se logró comprobar que las personas que utilizaron ciertas afirmaciones positivas durante dos semanas experimentaron mejor autoestima que al inicio del estudio.

En el estudio publicado por el Journal of American College Health, los investigadores encontraron que las mujeres que fueron tratadas con técnicas de comportamiento cognitivo, incluyendo las afirmaciones positivas, experimentaron una disminución de síntomas depresivos y pensamientos negativos.

El verdadero poder de las afirmaciones radica en el hecho de que el individuo cree y espera el resultado de lo que está trabajando con la afirmación. Como lo mencioné antes, si repites una oración sin realmente creerla o sólo por recitar algo seguramente no funcionará. Pero si a este proceso le pones fe y esperas tener un resultado lograrás realizar lo deseado. Verás que entre más fácil creas que este resultado se presentará, más rápido lo podrás ver manifestarse.

Últimamente, se ha hecho más conocido el poder de las afirmaciones y muchas celebridades y gente exitosa han confesado hacer uso de ellas para llegar hasta donde están. Por ejemplo es conocido que Oprah Winfrey, Will Smith y Jim Carrey han utilizado este método para cambiar su realidad a través del pensamiento positivo y la utilización del poder de la mente con el uso de afirmaciones. Para nosotros eso demuestra que mediante la utilización correcta de afirmaciones los individuos podemos lograr lo que nos proponemos y cambiar nuestra realidad para vivir la vida que nos merecemos como individuos creadores.

LA MENTE Y SU FUNCIONAMIENTO

Para poder entender cómo funcionan las afirmaciones es importante entender cómo funciona la mente: el consciente, el subconsciente y el no consciente. En esta sección pretendo darte un pequeño resumen de cómo funciona nuestra mente, con lo que podrás darte una idea de por qué las afirmaciones son una buena opción para mejorar tu vida.

EL PODER DE LA MENTE

En 1995, Álvaro Pascual-Leone, profesor de neurología en la escuela del Hospital de Harvard, realizó un estudio que comprueba el poder de las afirmaciones y la visualización. En el estudio se

tomaron cinco pianistas que practicaban un ejercicio de piano a cinco dedos y otro grupo que únicamente pensaba acerca de la práctica del ejercicio. Los dos grupos de pianistas se concentraban totalmente en dicho ejercicio, una nota y dedo a la vez. Como se esperaba, el grupo que practicó físicamente el ejercicio experimentó cambios en la corteza motora del cerebro. Pero lo extraordinario fue que el grupo que únicamente practicó dicho ejercicio mentalmente experimentó los mismos cambios en la corteza motora en el mismo nivel que el grupo que trabajó físicamente. Es aquí donde se concluyó que el poder de la mente puede cambiar físicamente el estado de nuestro cerebro.

No sólo nuestra mente y nuestros pensamientos, sino nuestros cerebros físicos responden continuamente a nuestro ambiente y a las entradas sensoriales.

Como ejemplo, ¿alguna vez te has preguntado de donde vienen nuestros pensamientos? Muchas veces parece que aparecen mágicamente, aunque no los hayamos elegido. Pero esto no es magia, con esto te puedes dar cuenta que nuestro subconsciente contiene información que se ha ido creando desde antes, a través de toda la información que le ha llegado en base a nuestras experiencias pasadas. Si decides utilizar el poder de tu mente para cambiar tu vida y tu libre albedrío lo puedes hacer de dos formas: Si prestas total atención a tu pensamiento, así como los pianistas lo hicieron cuando practicaban mentalmente, estás utilizando el poder de tu mente para cambiar un pensamiento específico y mantenerte presente al mismo tiempo. Estas haciendo que ese pensamiento se haga realidad en tu cerebro.

La segunda forma de utilizar la mente es elegir conscientemente pensamientos determinados y mantenerlos en nuestro cerebro.

Es en nuestra corteza prefrontal donde se deriva el poder de la mente; el poder de observar conscientemente lo que elijamos observar. Nuestros pensamientos pueden surgir de experiencias pasadas, pero nuestro presente lo podemos elegir prestando atención a nuestros pensamientos. La atención es lo que aumenta nuestras conexiones neuronales, y baja el volumen a nuestras distracciones. Por supuesto que se requiere de la repetición y de mantenernos conscientes de lo que pensamos, pero el cambio es posible. Nuestra biología no determina lo que vamos a pensar y a actuar. Es el poder de nuestra mente lo que moldea nuestro cerebro.

Si no prestamos atención es muy fácil que nos dejemos llevar por lo que hemos aprendido y por nuestra forma de pensar más común, como el pesimismo o pensamientos negativos, o ideas que te mantienen en el pasado. Pero es nuestra decisión la que comienza el cambio, pues tenemos el poder y la fuerza necesaria para crear nuevas conexiones neuronales que cambiarán nuestro estado mental actual hacia uno positivo y afirmativo.

LA COMPOSICIÓN DE LA MENTE

La mente se divide en tres sistemas: la mente consciente, la mente subconsciente y la mente no consciente.

La mente consciente es lo que utilizas para prestar atención en el momento presente. Estás consciente de algo en específico en el exterior, así como algunas funciones mentales específicas que pasan en tu interior. Por ejemplo, estas consciente de tu ambiente, de tu respiración o de cómo estas sentado en este momento.

La mente subconsciente o la mente pre-consciente consiste en información que puedes acceder. Puedes volverte consciente de esta información una vez que diriges tu atención hacia ella. Puedes

considerarlo como si estuvieras accediendo a tu memoria, por ejemplo, puedes ir caminando a tu casa sin estar consciente o alerta a todo tu alrededor. Es más, puedes ir hablando en el celular y de todas formas llegar seguro a casa. Puedes acceder fácilmente a la información de cómo llegar a tu casa, así como puedes recordar números de teléfono que utilizas frecuentemente.



- 1- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2011). *Current psychotherapies* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

La mente no consciente consiste en los deseos primitivos e instintivos, así como información a la que no podemos acceder directamente. A pesar de que nuestro comportamiento indica ciertas fuerzas que lo dirigen, hay información guardada en la mente no consciente que no podemos acceder, por ejemplo experiencias y/o memorias de nuestra niñez que no podemos recordar, sin embargo son experiencias que nos formaron y que son la base de nuestro comportamiento actual. Estas fuerzas no conscientes pueden ser

creencias, patrones, mapas de la realidad que son subjetivos y que dirigen nuestros comportamientos o acciones presentes.

Tu mente consciente es lo que la mayor parte de la gente asocia contigo y con cómo eres, pues es lo que la mayor parte de la gente ve día a día. Pero de ninguna forma es donde la mayor parte de la actividad toma parte.

La mente consciente es como el capitán del barco dando órdenes. Pero realmente son el subconsciente y el no consciente los que dirigen y determinan el camino a seguir. El capitán puede estar a cargo del barco, pero es la tripulación la que realmente guía el barco, todo basado en el entrenamiento que han tenido durante años para ejecutar éstas acciones y hacerlo de la mejor forma.

La mente consciente es la encargada de comunicarse con el mundo exterior y el interior a través del habla, de imágenes, escritura, movimientos físicos y del pensamiento.

El subconsciente está encargado de las memorias recientes y del contacto continuo con los recursos de la mente no consciente.

La mente no consciente es el almacén de todas las memorias y experiencias pasadas, incluyendo aquellas que han sido reprimidas por algún tipo de trauma y las que simplemente han sido olvidadas y no son importantes para nosotros. Es a través de estas memorias y experiencias que nuestras creencias, hábitos y comportamientos se forman.

La mente no consciente se comunica constantemente con el consciente a través del subconsciente, y es lo que nos provee el significado de nuestra interacción con el mundo, filtrado a través de

nuestras creencias y hábitos. Se comunica principalmente a través de sentimientos, emociones, imaginación, sensaciones y sueños.

Es importante notar que si tú no crees que puedes lograr determinado objetivo o cosa, el subconsciente se encarga de crear todas las condiciones que confirmaran tus creencias. Es por eso, que para cambiar tu vida es bueno que te ayudes de tu subconsciente. Y es así, como podrás empezar a cambiar tus pensamientos de limitación y pensamientos negativos afirmando exactamente lo contrario.

Para transformar tu vida es necesario tener una imagen de ti mismo como tú quieres ser, de lo que quieres llegar a lograr o lo que quieres llegar a tener y empezar a afirmarlo hasta que esa imagen este totalmente grabada en tu subconsciente. De la misma forma que con tus creencias de limitación, el subconsciente te presenta oportunidades y todas las condiciones que te hacen experimentar este tipo de situaciones, así pasará con las nuevas ideas de progreso y abundancia.

Es aquí, en el subconsciente, donde realmente trabajarán las afirmaciones, pues es así cómo después de repetirlas y sentirlas quedarán registradas. Cada vez que repites una afirmación y empiezas a sentirla e imaginarla como si fuera real, tu subconsciente la registra y es entonces cuando tus emociones se empiezan a modificar y se ven afectadas por esta afirmación. Lo que te llevará a tomar diferentes decisiones y eventualmente cambiará tu forma de actuar y de pensar.

Es por esto que las afirmaciones son vitales para llegar hacia donde quieres llegar. Es el poder de la mente y la repetición de declaraciones o decretos positivos lo que te ayudarán a realizarlo.

No quiero decir que el cambio es mágico o inmediato, después de todo te llevo muchos años llegar hasta donde has llegado con la mentalidad actual, pero definitivamente es posible; tú tienes el poder de hacerlo realidad.

3 Desafíos al trabajar con las afirmaciones



Al trabajar con afirmaciones te puedes encontrar con varios desafíos. En este capítulo te mostraré algunos de los desafíos más comunes y algunas posibles soluciones.

CREER EN LAS AFIRMACIONES

El primer desafío es el de creer que las afirmaciones realmente funcionan y pueden llegar a hacer un verdadero cambio en tu vida; pero después de lo que te he explicado acerca de cómo funciona tu mente y cómo las afirmaciones te pueden ayudar te será más fácil creer en ellas. Al saber la mecánica podrás tener confianza de que no es algo que se le ocurrió a una persona e invento el término, sino que es algo que se ha comprobado científicamente. Esto finalmente te ayudará a confiar en que estás haciendo lo correcto y

comprobarás que tus experiencias son realmente un reflejo de tu sistema de creencias.

Es decir, si te enfocas en pensar que las afirmaciones no funcionan, estás realmente afirmando y anulando su función, por lo que el resultado de tu experiencia será que éstas no funcionan, y no estás más que comprobando que en realidad SI funcionan. Date cuenta que es muy fácil regresar a tu forma de pensar habitual, tendiendo hacía lo negativo, pero el cambio radica en ti, en tomar la decisión consciente de cambiar absolutamente y de una vez por todas tu forma de pensar.

No permitas que la duda disminuya tu entusiasmo y te límite para lograr tus metas o sueños. Recuerda, el verdadero poder se encuentra en el **PENSAR**; y eres tú quien realmente está generando todo el cambio. Las afirmaciones únicamente representan una forma de enfocarte en lo que realmente quieres, poder contemplarlo y finalmente hacerlo realidad.

ENFOCARTE EN LOS PROBLEMAS

Como lo mencioné antes, es muy común que, una vez que identifiques en lo que quieres trabajar, te enfoques en el problema o en las situaciones donde has fallado, pues es más fácil para tu mente el mantenerse en esa situación.

Pero recuerda, las afirmaciones son sólo el primer paso. Es importante también enfocarte en lo positivo y visualizarte como si ya hubieras logrado nuestro objetivo, esta es una parte esencial y el secreto de utilizar correctamente las afirmaciones. Esto te dará el sentir de que es posible y de que ya está sucediendo.

Una de las razones más comunes por las que las afirmaciones no funcionan es porque en vez de enfocarnos totalmente en nuestro deseo o el objetivo final, nos enfocamos en la necesidad que lo provocó.

Por ejemplo: Tu coche empieza mostrar signos de deterioro, y piensas que te gustaría tener un coche nuevo. En ese momento tu sentimiento es de deseo de querer tener un coche nuevo. Pero no te quedas con ese sentir, sino que empiezas a justificarlo, es decir, te enfocas en la necesidad que tienes de tener un coche nuevo, porque el tuyo ya está muy viejo, porque ya no funciona bien, porque ya no se ve bien, etc.

Entonces, tal vez empieces a trabajar en tu afirmación de tener ese coche nuevo, pero con el sentimiento de necesidad porque en cualquier momento el tuyo se descompone y deja de funcionar.

Aquí es donde tienes que parar, y alejarte de esas ideas y sentimientos de necesidad o limitación, y únicamente enfocarte en que desees un coche nuevo, visualízate yendo por tu coche y manejándolo.

¿Qué idea crees que te genere el mejor sentir? ¿La de visualizar tu coche parándose y no funcionando, o una imagen de ti mismo yendo a recoger tu coche nuevo? Mantente siempre con la imagen que te haga sentir mejor, recuerda gran parte del éxito de las afirmaciones es que tú lo empieces a sentir como cierto y que el pensar que se está llevando a cabo te genere un sentimiento de felicidad o armonía.

DESHACERTE DE TODA LA ENERGÍA O PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Idealmente, lo que buscamos con las afirmaciones es cambiar totalmente nuestra forma de pensar y nuestra actitud en la vida, es decir nuestro sistema básico de creencias. El objetivo es ir poco a poco cambiando de una actitud negativa o conformista a una actitud positiva que nos permita hacer cambios reales en nuestra situación actual.

Es conveniente que para tener un cambio real reduzcas los pensamientos y actitudes negativas. Estas incluyen todas las dudas que tienes acerca de ti mismo. Las veces que te ves al espejo y piensas que no te ves bien, o que estás muy gordo o flaco. Las veces que dudas que eres capaz de hacer o decir algo. Y hasta los hábitos que tienes con respecto a las ideas y eventos negativos, como estar siempre viendo o leyendo las noticias, rodearte de gente negativa (que se queja constantemente o que siempre está preocupada).

Trata de mantenerte a distancia de gente negativa, de noticias que afecten tu estado de ánimo y sobre todo trátate con amor.

¿CÓMO TENER ÉXITO UTILIZANDO LAS AFIRMACIONES?

Existen algunos autores como Esther Hicks, la autora del libro “Pide y se te dará”, donde pone especial énfasis en la importancia de acompañar nuestro trabajo de afirmaciones con una actitud positiva y un sentimiento de felicidad.

Yo te recomiendo, y lo que la mayoría de la gente que utiliza afirmaciones también recomienda, es el trabajar las afirmaciones sintiéndote feliz pues es así como realmente pueden ser más

efectivas. Es decir, va a tener más provecho 5 minutos de trabajo con afirmaciones cuando tienes un sentimiento de paz y alegría, que si lo haces en 30 minutos, con una actitud de tedio o solo por cumplir y para ver qué pasa.

El simple hecho de estar relajado te permitirá a ti y a tu subconsciente enfocarse en lo que realmente deseas y verás que con esto tu subconsciente lo empezará a considerar como ya realizado y tú empezarás a actuar de esta forma.

De acuerdo a la rutina matutina que he publicado en mi sitio, esta práctica de afirmaciones se conjuga con un poco de meditación y con la visualización. Dos ejercicios que te serán de gran ayuda y que además te ayudarán a entrenar tu mente para mantenerse en lo positivo.

ELEGIR LA AFIRMACIÓN CORRECTA

No es necesario repetir la afirmación millones de veces, el secreto es repetir una afirmación que sea creíble para ti, tanto que te genere este sentimiento de que ya lo estás o has obtenido. Probablemente, al principio habrá que repetirla algunas veces hasta que te convenzas que es real, pero si realmente estás trabajando con la afirmación correcta verás que tu forma de sentir cambia mientras la estás practicando.

Por ejemplo:

Si quieres tener más confianza en ti mismo, es probable que la afirmación que elijas sea la de:

Tengo confianza en mí mismo(a)

Pero, tal vez, esto te pueda generar un sentimiento de que no es verdad, o tenderás a recordar momentos donde no has tenido la confianza suficiente. Entonces es mejor modificar la afirmación a *“Cada vez tengo más confianza en mí mismo”* o mejor aún *“Yo elijo tener más confianza en mí mismo”*.

Prueba con este ejemplo, y date cuenta cómo reaccionas ante cada una de las afirmaciones, elige la que te genere el mejor sentimiento de certeza y es con esa con la que deberás trabajar.

Las afirmaciones tendrán más poder cuando son acompañadas por visualizaciones que te permitan vivirlas y experimentarlas, es por esto que es súper importante siempre estar pendiente en el sentimiento que te generan cuando trabajas con tu afirmación.

Entre más vívida la visualización, más motivado te sentirás en trabajar en tus afirmaciones, así que repite tu afirmación e imagina como sería ese momento y siéntelo.

4 Practicando tus Afirmaciones



Para que tu práctica de afirmaciones sea exitosa es necesario poner un poco de estructura y disciplina. La disciplina es un elemento clave, pues es necesario repetirlas diariamente y con frecuencia, es aquí donde establecer una rutina diaria te puede ayudar. Si quieres ayuda con esto puedes ir a mi sitio de Internet, donde podrás encontrar una guía para crear tu propia rutina matutina (que incluye la práctica de afirmaciones diariamente).

<https://habitosexitosos.com/guia-para-crear-la-rutina-matutina-perfecta/>

Imagínate que vas a correr en un maratón, si quieres realmente cruzar la meta es necesario que te prepares para el reto, y ¿cómo lo vas a hacer? Únicamente entrenándote, saliendo a correr y repitiendo la actividad cuantas veces sea necesario hasta que logres tener el rendimiento requerido para correr el maratón.

De la misma forma, para lograr un cambio en la forma de pensar y sobre todo en tu actitud, es necesario ejercitar tu mente; por lo que es imperativo que repitas las afirmaciones múltiples veces al día durante un periodo de tiempo suficiente que te permita hacer un cambio verdadero en tu pensar y tu forma de actuar.

Así como para mantener la condición física es necesario seguir ejercitándonos continuamente, con la actitud positiva, es necesario seguir afirmando que eres capaz de crear tu realidad de la forma que esperas y seguir visualizando tu vida como la deseas para reprogramar tus patrones de pensamiento y con ello lograr la VIDA que DESEAS.

La mejor forma para practicar tus afirmaciones es hacerlo en un lugar tranquilo y donde te sientas relajado. Esto te hará concentrarte realmente en la tarea de repetir tu afirmación, visualizarte a ti mismo en el estado esperado y sentir la felicidad y la armonía de que estás logrando lo que queremos.

Esto no significa que a lo mejor en lo que te trasladas a tu trabajo o casa, no puedes practicar tus afirmaciones, todo lo contrario; una de las mejores formas de aprovechar el tiempo es el de repetir nuestra afirmación en todo momento libre que tengamos durante el día. Pero es bueno que al levantarte o antes de irte a dormir, o mejor aún en los dos momentos, dediques 5 minutos de trabajo consciente y profundo en tus afirmaciones.

La práctica durante el resto del día la puedes hacer muy fácilmente, mientras te bañas o cuando estás en el tren, metro o mientras esperas que el semáforo cambie a verde. Repite tu afirmación y vívela.

LA PRÁCTICA DE LOS 21 DÍAS

En los siguientes capítulos te comparto 21 días de trabajo de afirmaciones, el objetivo es el de trabajar una cualidad cada día, hasta que al final de este período hayas generado el hábito de trabajar con afirmaciones y sobre todo un tiempo adecuado donde podrás empezar a ver resultados en tu vida diaria.

La mejor forma de realizar tu práctica es la de al menos decir tus afirmaciones dos veces por día.

Idealmente, tendrás una lista de afirmaciones que quieras trabajar diariamente. A esta lista le podrás ir añadiendo más afirmaciones, conforme tu veas en lo que debes de trabajar. Y mantendrás aquellas que quieres seguir trabajando durante los 21 días, y por qué no, el resto de tu vida.

El trabajo durante el día se enfoca a desarrollar una cualidad específica, pero esto no significa que olvides las afirmaciones anteriores, al contrario, es un trabajo que hay que ir complementando. Te darás cuenta que casi todos los días se encuentran relacionados, y la base se encuentra en tu imagen personal, por lo que resulta congruente incluir las afirmaciones que se refieren a esto durante los 21 días.

No es necesario que repitas todas las afirmaciones que yo te propongo en cada capítulo, el objetivo es que encuentres las que más te gusten y elijas aquellas con las que te sientas más a gusto o que generen un mejor sentimiento. Sí es necesario que las cambies un poco, les añadas algo o las adecues a tu situación, no sólo es lo correcto, sino que te pido que lo hagas. Esta es la mejor forma de hacer tuyas las afirmaciones y que realmente sean efectivas.

MAÑANA

Tener una rutina matutina es de las mejores cosas que puedes empezar a hacer. Al contar con una rutina te ayudará a sentirte mejor, a enfocarte en lo positivo, así como preparará tu mente con un enfoque positivo. Esto es el principio para empezar a sentir que puedes lograr cualquier objetivo y cambiar tu vida. Una correcta rutina matutina te ayudará a sentirte saludable y sobretodo te mantendrá motivado y con esto evitarás procrastinar.

*Cómo te levantas cada día y tu rutina matutina
(o la falta de ella) afecta dramáticamente tu
nivel de éxito en cada área de tu vida.*

*Las mañanas con concentración, productivas y
exitosas generan días focalizados, productivos y
exitosos – lo que inevitablemente crearán una
vida exitosa – de la misma forma que las
mañanas sin objetivo, poco productivas y
mediocres generarán días sin objetivo, poco
productivos y mediocres y a la larga una
calidad de vida mediocre.*

*Simplemente al cambiar la forma en la que te
levantas cada mañana, puedes transformar cada
área de tu vida, más rápido de lo que nunca
creíste posible.*

*Hal Elrod – Autor de La mañana milagrosa
(The Miracle Morning)*

EJEMPLO DE RUTINA MATUTINA

Meditación, Gratitud o Respiración Profunda	5 min
Afirmaciones	5 min
Visualización	5 min
Escribe en tu diario	5 min
Lectura motivacional	10 min
Ejercicio	20 min

MEDITACIÓN, GRATITUD O RESPIRACIÓN PROFUNDA

Los primeros 5 minutos se tratan de pasar un tiempo de silencio contigo mismo, te permitirá relajarte y entrar en un estado de serenidad. Con esto podrás estar más enfocado al decir tus afirmaciones y con un estado de completa tranquilidad. Asimismo, te permitirá permanecer más centrado y enfocado en tus objetivos durante el día. Puedes elegir algún tipo de meditación; en Internet hay muchas que puedes seguir para poder empezar a meditar y que te sea más fácil. O simplemente puedes elegir agradecer todo lo que tienes hasta el momento. Piensa en todas aquellas cosas que te hacen feliz, piensa en los logros que has obtenido, enfócate en lo que tienes actualmente.

AFIRMACIONES

Como te lo mencioné antes, idealmente tendrás una lista de afirmaciones que vas a repetir durante este tiempo. Es mejor, si las preparas la noche anterior, de ésta forma en cuanto te levantes tendrás todo a la mano para meterte de lleno a realizar tu ejercicio de repetición de afirmaciones.

Puedes empezar con la siguiente afirmación que te permitirá entrar en el estado correcto y estarás consciente del poder que tú tienes para crear tu realidad.

*Tengo total control de mi cuerpo y de mi mundo.
Soy responsable de mí mismo(a). Me libero de
todo este estrés innecesario y permito a mi
cuerpo y a mi mente relajarse llegando a un
estado de armonía. Estoy tranquilo(a) y
relajado(a). Tengo una actitud mental positiva y
optimista.*

VISUALIZACIÓN

Una de las formas para potenciar el uso de afirmaciones, es el de visualizarte teniendo o siendo aquello en lo que estás afirmando. Así que, los siguientes 5 minutos dedícalos a visualizarte cómo quieres ser, cómo quieres vivir, cuál sería tu día perfecto.

Pon una canción o música que te inspire, visualiza tu situación ideal, sonríe, siéntelo, vívelo como si en ese momento estuviera sucediendo.

Aquí puedes hacer uso de los Tableros de Visualización o de los sueños. Este momento lo puedes usar para crearlo. Encuentra todas las imágenes que representen lo que realmente quieres ser y lo que quieres lograr. Disfruta el momento de crearlo, permítete soñar lo que realmente quieres de la vida.

ESCRIBE EN TU DIARIO

Lo mejor que puedes hacer para complementar tu rutina es llevar una bitácora de cuáles son tus pensamientos y sentimientos en este momento. Puedes utilizar el diario para enlistar las cosas por las cuáles estás agradecido. La afirmación que trabajarás principalmente en el día. Y los objetivos que te propones en ese día.

Ésta es una brillante forma de darte cuenta cómo has progresado durante estos 21 días de transformación. Cuando regreses y leas en

qué estado empezaste y cómo vas progresando, te motivará para seguir adelante.

LECTURA MOTIVACIONAL

La lectura motivacional es la inversión más barata que puedes hacer en ti mismo. Lo único que necesitas son 10 o 20 minutos diarios. Si continuas esta práctica durante todo un año, te sorprenderás la cantidad de libros que puedes leer.

Durante éstos 21 días te aconsejo que leas el capítulo del día. Esto te ayudará a tener en mente lo que realmente quieres obtener de tu trabajo diario, y te motivará a realizarlo.

NOCHE

Una rutina por la noche te ayudará a descansar más y sobre todo a sacarle provecho a todo esto que estás haciendo para mejorar.

EJEMPLO DE RUTINA ANTES DE DORMIRTE

Meditación	5 min
Escribe en tu diario	5 min
Afirmaciones	5 min

MEDITACIÓN

De la misma forma que en la mañana, la meditación por la noche te ayudará a tranquilizarte, a callar tus pensamientos e ideas de preocupación o estrés por el trabajo o por cualquier situación por la cual estés atravesando. Verás que empiezas a dormir mejor, y descansarás más. Haciendo que el siguiente día te levantes de la mejor forma.

ESCRIBE EN TU DIARIO

Una muy buena forma de cerrar el día es la de escribir en tu diario tres cosas importantes que te ayudarán a reflexionar y a aceptar lo bueno que sucede en tu vida.

- Cosas que te gustaron o que agradeces hayan pasado durante el día
- Cosas que me gustaría haber mejorado o haber actuado de forma distinta
- Ideas, pensamientos y sentimientos importantes que note el día de hoy.

AFIRMACIONES

Antes de ir a la cama y lo último por hacer antes de dormirte debe ser decir tus afirmaciones. Esto hace que lo último en lo que pienses en ese día sea algo positivo, y te darás cuenta que hasta te ayuda a dormir mejor; pero lo más importante es que estás ayudando a que tu subconsciente grabe esta información mientras duermes.

Vuelve a repetir tu lista de afirmaciones y visualízate cumpliéndolas.

DURANTE EL DÍA

Aprovecha el tiempo y repite tus afirmaciones tantas veces puedas durante el día. Claro que esta práctica depende de ti, pero puedes ponerte un objetivo de repetir tus afirmaciones al menos dos o tres veces al día, sobre todo cuando empieces a sentirte cansado, enojado o aburrido. Cambia tu sintonía y tu estado intranquilo al afirmar frases positivas. Esto te ayudará a mantenerte positivo y sobre todo a realizar el cambio más rápido.

¿CÓMO HACER LA REPETICIÓN?

Lo mejor que te puedo sugerir es establecer un período de tiempo dedicado exclusivamente a repetir afirmaciones, yo personalmente creo que 5 minutos es suficiente para hacer la repetición de afirmaciones al menos un par de veces y el tiempo en el que realmente estarás enfocado totalmente a esta actividad.

También puedes practicar el repetir cada afirmación al menos 5 veces, así no es necesario cubrir los 5 minutos, sino el número de veces que las repites.

AYUDA EXTRA

Algunos consejos adicionales para recordarte acerca de tus afirmaciones:

- Lleva un diario donde puedas ir escribiendo los ejercicios que realizarás cada día; escribirás tus afirmaciones y podrás llevar el seguimiento de tu progreso
- Escribe en hojas para notas o en hojas de papel y pégalas por tu casa u oficina, así en el momento en que las veas inmediatamente pensarás en tus afirmaciones y te servirá de recordatorio para realizar tu práctica.
- Apréndete algunas afirmaciones, y trata de repetir las durante el día; esto te mantendrá en una actitud positiva y enfocada en tus metas.
- Copia tus afirmaciones en una libreta o en tu teléfono donde fácilmente las puedas acceder durante el día

Cuando trabajas constantemente tus afirmaciones estas manteniendo tus metas y deseos en tu mente, con lo que acelerarás los resultados y podrás mantener una mentalidad positiva durante

más tiempo. Adicionalmente, verás que poco a poco las cosas externas dejarán de tener un efecto sobre ti y de influir en tus emociones, así poco a poco estarás desarrollando la conciencia necesaria para lograr el éxito y realizar tus metas sin importar tu ambiente externo.

ACERCA DE LOS 21 DÍAS

El único requisito para cambiar tu vida es que realices tu práctica de afirmaciones todos los días, sobre todo los 21 primeros días. Verás que después de esto se vuelve mucho más fácil y al final tendrás un hábito verdadero para hacer de tu vida lo que realmente deseas.

He dividido los 21 días en cinco partes, donde cada una ellas está dedicada a trabajar una parte primordial de tu desarrollo personal en forma de bloques.

La razón por la cual he decidido dividir así el trabajo de las afirmaciones es porque considero que un sólo día para trabajar en ti mismo no es suficiente para crear tu nueva imagen y creer en ti. Es por eso que en cada sección podrás trabajar diferentes características, dándote la oportunidad de cimentar las nuevas ideas y conceptos que son los más importantes para crear la vida que quieres.

Hay algunos días donde recomiendo trabajar con cierta afirmación por más de un día, esto no quiere decir que no puedas empezar los ejercicios y las afirmaciones del siguiente día, sino más bien que es una afirmación tan importante que es recomendable repetirla durante los 21 días. Al final, te darás cuenta que existen muchas afirmaciones que quisieras trabajar continuamente y es perfectamente válido, es por esto que te sugiero que lleves un diario

y una libreta donde vayas añadiendo las afirmaciones con las que quieres trabajar. Es así, como terminarás con una lista de varias afirmaciones con las que puedas trabajar diaria y continuamente.

Las secciones en las cuales he dividido el trabajo son las siguientes y te darán una idea de las áreas que pretendemos mejorar:

- Mejorando tu propia imagen
- Limpieza mental
- Mejora tus relaciones personales
- Vive el presente
- Crea la vida de tus sueños

Adicionalmente, he incluido ejercicios en cada uno de los días que te ayudarán a esclarecer cuál es tu objetivo, y sanar las heridas desde adentro. Esto te ayudará a limpiar tu conciencia y hará que las afirmaciones tengan más poder ofreciéndote mejores resultados y motivándote a continuar con el programa.

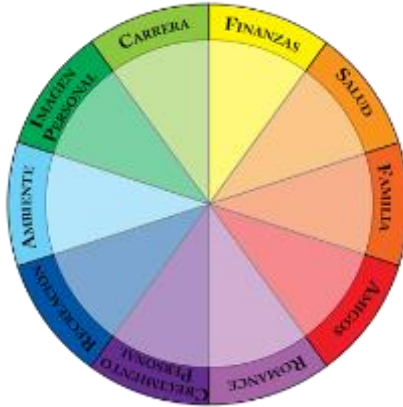
Existen algunos ejercicios que podrás realizar durante más días, dependiendo de lo que tu decidas trabajar, te pido que te tomes el tiempo de trabajar cada uno los días que tu consideres necesarios. No importa si esto significa que tienes que trabajar la misma área durante uno o más días, recuerda que ésta es tu práctica y es importante que tú la adecues a lo que realmente te interesa más trabajar.

Asimismo, te ofrezco varias afirmaciones para que tú elijas la que más se adecue a tu situación actual y a lo que quieres lograr, dándote la oportunidad de ir cambiando de afirmaciones por si decides trabajar la misma área durante más días. O si en algún momento decides cambiar tu lista de afirmaciones, podrás incluir otras, modificarlas o intercambiarlas.

Siéntete con la libertad de cambiar todo lo que necesites para que esta práctica sea lo más adecuado a ti.

5

Auto-Análisis



Para prepararte, abrirte totalmente y aprovechar al máximo las afirmaciones y los ejercicios que te propongo, debes primero examinar donde estas parado y saber cuáles son las áreas que más necesitan de tu atención. Tienes que ser totalmente honesto contigo mismo y abrirte por completo en tu interior. Recuerda este no es un examen, es más bien un autoanálisis para saber realmente cuáles son las áreas que necesitan un poco de atención para mejorar y equilibrar tu vida.

El autoanálisis que te sugiero es la utilización de una herramienta que muchos terapeutas y coaches de vida utilizan: La Rueda de la Vida.

La rueda de la vida es una herramienta muy eficaz para mejorar el equilibrio de tu vida. Te ayuda a identificar gráficamente las áreas en tu vida en las cuáles hay que dedicarles más energía y más trabajo, y esto lo podrás hacer en muy poco tiempo. Asimismo, te

ayuda a entender en donde necesitas establecer límites o encontrar nuevas áreas de oportunidad para seguir creciendo.

La Rueda de la Vida está dividida en categorías o áreas diferentes que son importantes para la mayoría de nosotros. La forma en que funciona esta rueda de la vida, es que nosotros mismos evaluamos nuestro nivel de satisfacción en cada una de las áreas o categorías.

Las categorías que te voy a mostrar a continuación son una sugerencia, siéntete con la libertad de cambiarlas para acomodar lo que tu realmente quieres analizar. Aunque te recomiendo que el primer análisis lo hagas siguiendo esta estructura, pues está ajustada a este libro y a la práctica de afirmaciones que te sugiero. Como te podrás dar cuenta estas categorías incluyen los tres aspectos del ser humano – Mente, Cuerpo y Alma, así que podrás evaluar tu vida en general sin dejar afuera nada importante.

Categorías o áreas incluidas en el análisis:

- Carrera, Negocio o Estudios
- Finanzas, Dinero
- Salud
- Familia
- Amigos
- Amor, Romance o Pareja
- Crecimiento Personal
- Diversión, Recreación
- Ambiente Físico
- Imagen Personal

¿CÓMO REALIZAR EL EJERCICIO DE AUTO-ANÁLISIS?

1. Puedes utilizar el formato que te doy al final de este capítulo, o puedes descargarlo e imprimirlo para llenarlo cuantas veces quieras.

[Descarga el formato del Circulo de la Vida](#)

2. Comienza a llenar cada una de las categorías que se muestran en la gráfica.
3. Analiza tus resultados, donde te podrás dar cuenta que áreas son las que necesitan tu atención inmediata y otras en las que podrás aumentar tu nivel de satisfacción, pero sin realizar un cambio extremo.
4. La escala de evaluación es la siguiente:

Calificación de 8 a 10

Si tienes calificaciones entre 8 y 10, quiere decir que te encuentras muy satisfecho con esta área en particular.

Calificación de 5 a 7

Este rango demuestra que estas razonablemente satisfecho con estas áreas, pero sin lugar a dudas hay algo que puedes hacer para mejorarlas.

Calificación de 0 a 4

Este rango demuestra que hay áreas en las que no te sientes muy satisfecho y que necesitas explorar más para poder incrementar tu satisfacción. No te desanimes si encuentras varias áreas con bajos niveles de calificación, esto representa una oportunidad para que puedas mejorar y puedas cambiar tu vida.

PREGUNTAS PARA AYUDARTE A REALIZAR EL ANÁLISIS

CARRERA, NEGOCIO O ESTUDIOS

Pregunta	Calif.
¿Disfrutas tu trabajo, negocio o estudios?	
¿Te sientes satisfecho con lo que haces?	
¿Estás en una empresa que refleja lo que piensas y sobre todo que tiene tus valores?	
¿Tienes oportunidad de crecer?	
¿Sientes que estás dando lo mejor de ti?	
Promedio	

FINANZAS/DINERO

Pregunta	Calif.
¿Ganas lo suficiente para vivir como deseas?	
¿Ahorras lo suficiente?	
¿Estás planeando y ahorrando para tu retiro?	
¿Tienes inversiones?	
¿Estás satisfecho con la cantidad de activos con los que cuentas actualmente?	
Promedio	

SALUD

Pregunta	Calif.
¿En general te sientes bien?	
¿Comes saludablemente?	
¿Haces ejercicio regularmente?	
¿Duermes lo suficiente?	
¿Estas satisfecho con tu salud y tu estado físico?	
Promedio	

FAMILIA

Pregunta	Calif.
¿Pasas tiempo suficiente con tu familia?	
¿Tienes una buena relación con tus hijos?	
¿Te sientes satisfecho con tu vida familiar?	
¿Pasas tiempo de calidad con tu esposo(a) e hijos?	
¿Te puedes comunicar con tu familia abiertamente?	
Promedio	

AMIGOS

Pregunta	Calif.
¿Compartes y les dedicas tiempo a tus amigos?	
¿Disfrutas el tiempo que pasas con tus amigos?	
¿Quieres cambiar algo en tus amigos?	

Pregunta	Calif.
¿Tienes un círculo social bueno?	
¿Tienes conexiones profundas con tus amigos?	
¿Tienes a alguien en el que puedas confiar en cualquier situación?	
Promedio	

ROMANCE/PAREJA

Pregunta	Calif.
¿Te sientes amado(a)?	
¿Qué tanto amor sientes que hay en tu vida actualmente? (no importa que no sea de pareja, pero amor en general)	
¿Estás en búsqueda de pareja?	
¿Si tienes pareja, estás a gusto con ella?	
¿Compartes los mismos valores e intimidad con tu pareja actual?	
¿Estás alimentando adecuadamente la relación que tienes en este momento?	
Promedio	

CRECIMIENTO PERSONAL

Pregunta	Calif.
¿Estás aprendiendo cosas nuevas continuamente?	

Pregunta	Calif.
¿Te gusta y disfrutas tener nuevas oportunidades de crecimiento?	
¿Las que cosas que haces te ayudan a crecer como individuo?	
¿Qué tan satisfecho estás con la dirección que tiene vida actualmente?	
¿Le dedicas tiempo a tu desarrollo personal?	
¿Lees seguido?	
¿Sientes que eres lo mejor que puedes ser?	
¿Estás creciendo?	
¿Sientes que estás alcanzando tu potencial más alto?	
Promedio	

DIVERSIÓN/RECREACIÓN

Pregunta	Calif.
¿Te diviertes seguido?	
¿Sabes cómo relajarte?	
¿Disfrutas de los deportes o de algún pasatiempo?	
¿Disfrutas de la vida?	
Promedio	

AMBIENTE FÍSICO

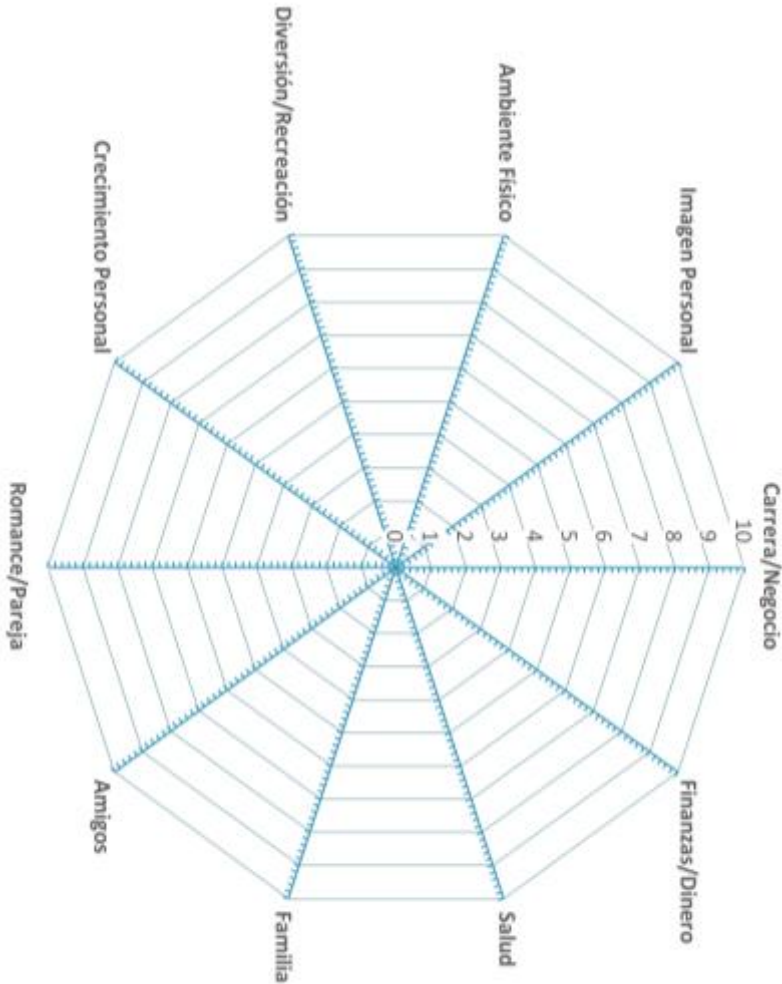
Pregunta	Calif.
¿Te gusta el lugar dónde vives?	
¿Te sientes seguro y tranquilo en tu casa?	
¿Tu ambiente es limpio y ordenado?	
¿Tienes una buena comunidad?	
Promedio	

IMAGEN PERSONAL

Pregunta	Calif.
¿Te aprecias a ti mismo?	
¿Reconoces tus fortalezas y debilidades?	
¿Te amas a ti mismo, tienes confianza en ti y te respetas?	
¿Sabes cuáles son tus habilidades y las aprovechas?	
¿Valoras lo que haces?	
Promedio	

GRÁFICA LA RUEDA DE LA VIDA

Con el siguiente formato, grafica cada uno de los valores que has colocado en las categorías, y analiza el por qué realmente te sientes así en cada una de ellas.



ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

Durante 30 minutos analiza y reflexiona acerca de tu Rueda de la vida.

1. **Analiza la forma de tu gráfica. ¿Cómo se ve?** Entre más alargada se vea la red, mejor, pues quiere decir que en general te sientes satisfecho con todas las áreas de tu vida.

2. **¿Por qué tu Rueda de la Vida se ve así de esta forma?** El cómo se vea tu rueda de la vida en este momento, representa cómo te sientes actualmente. Te indica cuáles son las áreas que deseas cambiar, aunque no sea siempre conscientemente.

En general existen cuatro formas que la Rueda de la Vida puede tomar.

- i. Una red encogida representa un valor bajo en todas las categorías.

Esta rueda representa muchas limitaciones, o más bien representa las limitaciones auto-impuestas. Si este es tu caso, es el momento para hacer algo al respecto, antes de que sientas que tu vida no vale para nada. Este es el día en donde puedes realmente hacer un cambio.

Determina cuáles son las tres principales razones por las que tu rueda se ve así, es decir identifica aquellas áreas que realmente están muy bajas.

- ii. Una red ladeada hacía algún lado, con valores altos de un lado de la rueda y bajos por el otro lado. Esto quiere decir que hay algunas o muchas áreas de tu vida en las que te sientes confortable o satisfecho, lo cual es realmente bueno.

Lo primero que debes hacer en este caso es elegir las 3 o 4 áreas que tengan valores más bajos. Entiendas la razón por la cual estás insatisfecho con estas áreas. Segundo, es identificar qué es lo que estás haciendo actualmente en las áreas con valores más altos, y comprometerte a seguir haciéndolo y hasta encontrar nuevas formas para mejorarlas. Es importante que no te olvides de estas áreas, no quieres abandonarlas y que después tengas que regresar a trabajarlas.

- iii. Una red amplia con valores altos en casi todas las categorías

Esto quiere decir que en general te sientes satisfecho con tu vida, esto es excelente. Pero aún hay trabajo que hacer, recuerda identificar las acciones que haces actualmente y elegir otras más para incrementar aún más tu nivel de satisfacción.

- iv. Un círculo completo con valores altos en todas las categorías.

Esta es la figura ideal, yo creo que no muchas personas tienen esta gráfica, y aun así si la tuviéramos siempre existe un margen en el cual podemos mejorar. Así que si la tienes, felicidades, tal vez después de leer este libro logres encontrar formas en las que todavía puedas mejorar.

- 3. **¿Cuáles son las áreas con menor calificación?** Es importante reconocer que todas las áreas son importantes en nuestra vida. A lo mejor, nos podemos decir a nosotros mismos que esas áreas no nos interesan o que no son tan importantes, pero lo cierto es que lo son. Si queremos una vida satisfactoria y feliz, es necesario que invirtamos el tiempo en desbloquear esas áreas que resultaron más bajas.

Una vez que identifiques estas áreas establece estrategias para mejorarlas, los 21 días de transformación te darán herramientas para poder atacar cualquier problema o área que quieras mejorar.

4. **¿Estás contento o satisfecho con tu rueda de la vida?** Si te dijera que es así como vas a vivir el resto de tu vida, con estas calificaciones en las diversas áreas, ¿estarías contento? ¿Te gustaría quedarte con estas calificaciones por el resto de tu vida? Toma en cuenta que entre mayor sea tu nivel de insatisfacción, es mejor. Esto te dará la motivación necesaria para realizar un cambio en tu vida.

Notas importantes

A veces nos preocupamos demasiado porque tenemos valores muy bajos en nuestra rueda de la vida (en general o en áreas en particular). Pensamos que por tener estos valores nos establece como personas infelices. Pero no es así, las diferencias que podemos ver entre cada una de las áreas reflejan que tanto queremos crecer, significa que ahora que nos damos un momento para analizarlas queremos realizar un cambio.

Al contrario de lo que pensamos, hay personas que valoran las categorías con un 9 o 10, y esto no quiere decir que sean realmente felices o que sean perfectas, sino que también puede demostrar que no están del todo conscientes de las oportunidades para crecer que tienen o simplemente no quieren esforzarse por tener algo mejor. Es decir, ya no ven como pueden crecer y por lo tanto no invierten en su desarrollo personal.

Es importante que no nos dejemos llevar por las apariencias o por un análisis tomado a la ligera. Asimismo, si piensas que es imposible alcanzar un 9 o 10, no lo es. Date cuenta que este 9 o 10

representa a donde queremos llegar, así que una vez que establezcas metas y objetivos y hayas hecho un trabajo para mejorarlas (como al término de este periodo de transformación) evalúa otra vez tu resultado. Probablemente, algunas de las áreas las evalúes con 9 o 10 y algunas otras con las que estabas satisfecho, las evalúes más bajo debido al cambio de prioridades y al darte cuenta que existen muchas otras oportunidades para crecer. Si realizas este ejercicio constantemente podrás ir viendo que estos valores se pueden ir moviendo con el tiempo e irán reflejando realmente cuales son los objetivos de tu vida en cada una de las etapas de ella.

PREGUNTAS

1. ¿Por qué te evaluaste así en cada una de las categorías?
¿Qué es lo más importante de cada una de ellas?

2. ¿Cuál sería la calificación ideal (para ti) en cada una de las categorías y como podrías mejorarlas en los siguientes 3 meses, 6 meses, un año?

3. ¿Cuáles son las grandes diferencias en mis niveles de satisfacción?

COMPROMISO

Ya que has realizado el análisis de tu Rueda de la vida, es necesario que establezcas los compromisos y acciones necesarias para modificar y mejorar tu vida en todos los aspectos.

¿En qué área te gustaría enfocarte para incrementar tus niveles de satisfacción?

¿Cuáles son tus prioridades para alcanzar tu rueda de la vida con un círculo completo (10/10)?

¿Cuáles son las acciones que piensas realizar para alcanzar tus metas?

6

Mejorando tu propia imagen



En los siguientes cinco días trabajaremos la base de todo desarrollo personal y espiritual. Trabajaremos en nosotros mismos. Vamos a tratar de eliminar todas esas ideas de imperfección y de dudas, acerca de nosotros que llevamos en nuestra mente y que sin querer vamos alimentando día a día.

¿Te has dado cuenta que vivimos la vida esperando que el mundo a nuestro alrededor cambie, pero sin realmente cambiar nuestra forma de pensar, de actuar y de sentir? ¿Cómo podemos esperar que el mundo exterior nos ame si nosotros mismos no nos amamos plenamente?

Es por esto que es sumamente importante que la base en la que vamos a construir nuestro cambio tenga los cimientos firmes para sostener nuestra nueva mentalidad y nuestra nueva vida; así evitaremos que sea un cambio de un par de días, y lo aseguraremos para toda la vida.

DÍA 1 - AUTOESTIMA

Lo que pienses de ti mismo es mucho más importante que lo que la gente piense de ti.
Seneca

La autoestima es un tema complicado. Se refiere a las ideas y pensamientos que tenemos de nosotros mismos. Es muy común que tengamos pensamientos negativos acerca de nosotros y de lo que somos. Dime ¿cómo queremos que alguien más nos aprecie si nosotros mismos nos tratamos mal o no nos apreciamos lo suficiente?

Muchas veces confundimos la autoestima con ser popular, con vernos muy bien físicamente o con algo que podemos hacer o dejar de hacer; pero lo que realmente significa tener una buena autoestima es ser capaz de apreciarte a ti mismo, apreciar quien eres con todas tus cualidades y defectos, sin contar lo material.

El principal obstáculo para tener una buena autoestima es el de sentir que no somos lo suficientemente buenos o que no merecemos tener lo mejor. El tener baja autoestima puede llevar a que la gente se deprima, que no desarrolle todo su potencial o que tolere situaciones y relaciones de abuso.

La autoestima se empieza a formar en la niñez, y existen muchos factores que pueden influenciarla:

- Nuestros propios pensamientos y sentimientos
- Las reacciones de la gente a tu alrededor

- Experiencias en casa, escuela, trabajo y en la comunidad
- Enfermedades, heridas o discapacidades
- Cultura o religión
- Mensajes en los medios de comunicación

Pero el día de hoy, realmente son nuestros pensamientos los que más impacto tienen en nuestra autoestima. Estos pensamientos los podemos controlar y es algo que podemos cambiar relativamente fácil. Si tendemos a enfocarnos en nuestras debilidades o fallas, es muy posible que tengamos baja autoestima. Pero en cuanto nos enfocamos más y más en lo positivo y reconocemos todo lo bueno que tenemos y lo que hemos logrado nos ayudamos a reafirmar y a incrementar nuestra autoestima.

Aunque la autoestima tiende a fluctuar a través del tiempo y dependiendo de las circunstancias; a veces sintiéndonos un poco abajo y a veces sintiéndonos muy bien, esta fluctuación no debería de ser demasiado grande y es así como la mayor parte del tiempo nuestra autoestima se mantiene en un rango que refleja lo que pensamos de nosotros en general.

A continuación, te muestro algunas características de baja autoestima y de una autoestima sana. Analiza cuáles son las características que más tienes y decide si es algo que necesitas trabajar fuertemente o simplemente reforzar.

Baja autoestima – cuando tienes una autoestima baja o negativa, consideras tus ideas u opiniones sin valor. Te enfocas en tus debilidades o faltas y le otorgas poco crédito a tus habilidades y cualidades. Crees que los demás son más capaces que tú. Puedes

tener dificultad a aceptar un halago. Puedes tener miedo al fracaso, lo que te puede mantener estancado y te impide tener éxito en la escuela o en el trabajo.

Autoestima sana – Cuando tienes una autoestima sana significa que tienes un equilibrio y una opinión de ti mismo más precisa, por ejemplo, tienes una buena opinión acerca de tus habilidades, pero también eres capaz de reconocer tus defectos.

El día de hoy trabajarás en mejorar tu autoestima; lo que te ayudará a sentirte seguro y valioso. Esto también se verá reflejado en tus relaciones personales y en la confianza de que cuentas con todas las habilidades para lograr tus objetivos. La autoestima básicamente afecta todas las facetas de tu vida, por lo que es muy importante tener una autoestima saludable y realista. Este es el comienzo del desarrollo del amor a ti mismo y aprender a respetarte.

EJERCICIO # 1- APRUÉBATE A TI MISMO

El primer ejercicio y el más importante, se trata de aprobarte a ti mismo. Por el siguiente mes y cada vez que sientas que tu autoestima necesita un refuerzo repítete a ti mismo:

Me apruebo a mí mismo(a).

Haz esto todas las veces que puedas durante el día, frente al espejo, mientras manejas, mientras haces fila para algo. No importa en donde ni cuando, pero repítelo muchas veces.

Cada vez que quieras argumentar contigo, algo como: “¿Cómo me puedo aprobar si estoy gordo (a)?” o “No soy bueno (a)” o cualquier frase negativa que acostumbres decirte, para y date cuenta que es

tiempo de que tomes el control de tu mente ahora mismo. No te juzgues ni te sientas mal. Acepta el pensamiento y déjalo ir. Repite

“Me libero de este pensamiento, me apruebo y me amo a mi mismo(a)”.

Trata de cambiar todos los adjetivos calificativos negativos que tengas de ti por unos adjetivos positivos. No te castigues por tener esos pensamientos, en este momento acéptalos y repítete a ti mismo que te apruebas. Trata de hacer cosas que te gusten, empieza a disfrutarte.

EJERCICIO #2 – LISTA DE APRECIACIÓN

Conforme tu autoestima vaya creciendo, te darás cuenta e irás aceptando que tu mereces todo lo bueno y todo lo que el universo tiene para ofrecer. Mientras tanto, es necesario que reconozcas todas las decisiones y oportunidades que tienes todos los días. Es importante reconocer que lo que haces, lo haces porque realmente quieres, aun aquellas cosas como ir a trabajar, pasar tiempo con tu familia, etcétera. Tú tomas estas decisiones, así que es importante que te des crédito por ellas y que estés orgulloso de lo que haces y lo que eres actualmente.

El día de hoy, escribe en tu diario tu lista de apreciación. Comienza cada oración con

“Estoy tan orgulloso(a) de mí mismo(a) por ...”

Escribe todas las cosas que haces en tu vida diariamente y cubre todos los aspectos.

Si tienes problema para encontrar cosas de las cuales estás orgulloso, simplemente has una lista de todas las tareas que has hecho durante el día.

Algunos ejemplos para que te inspires son:

- Estoy tan orgulloso(a) de mí mismo por levantarme tan temprano, aun sin querer.
- Estoy tan orgulloso(a) por ir al trabajo y hacer mis tareas con amor y compromiso.

HÁBITOS QUE MANTENDRÁN TU AUTOESTIMA EN ALTO

Éstas son cosas que hay que trabajar constantemente, un solo día para cambiar estos hábitos no es suficiente. Así que hay que mantener en nuestra mente estas estrategias que nos permitirán llevar a cabo un cambio total en nuestra vida.

LIMITA Y POCO A POCO ELIMINA LAS AUTOCRÍTICAS

En el día 3 trabajaremos específicamente en nuestro crítico interior, pero lo que quiero es que empieces a darte cuenta que estos pensamientos críticos y malvados que tenemos hacia nosotros mismos te afectan, aunque no te des cuenta. Las autocríticas son el principal problema y lo que debemos atacar si realmente queremos mejorar nuestra autoestima.

Es necesario detener este crítico interior que has dejado libre por tanto tiempo y que empieces a ser consciente de estos pensamientos internos y la forma que afecta a tu autoestima, la forma en que te percibes a ti mismo y cómo te presentas hacia los demás.

Cada vez que te des cuenta que te estás diciendo cosas negativas o malas a ti mismo, di:

“PARA! Esto no es lo que yo soy, estoy no es en lo que quiero enfocarme”

O regresa a la frase del ejercicio #1.

“Me libero de este pensamiento, me apruebo y amo a mi mismo(a)”.

Y dirige tu pensamiento hacía algo más positivo o simplemente hacía otro pensamiento o idea que te aleje de las autocríticas.

ANALIZA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y LAS COMPARACIONES

El día de hoy, realiza el ejercicio de analizar cuáles son tus pensamientos negativos, sobre todo aquellos que tienes acerca de ti mismo y los que te hacen sentir inferior. Date cuenta cómo te comparas con los demás, y si es el caso no permitas sentirte inferior a nadie. Realmente analiza que esos pensamientos de ti mismo no son reales. Tu eres bueno y tú te mereces algo mejor. Todos los individuos tenemos puntos fuertes y puntos débiles, no sirve de nada enfocarnos y compararnos con los demás. Recuerda esto cada vez que te compares y te sientas inferior.

APRÉCIATE A TI MISMO

El día de hoy, después de hacer el análisis de los pensamientos negativos, realiza el ejercicio de descubrir tres cosas que aprecias de ti mismo.

Responde la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las tres cosas que más aprecio de mí mismo?

Escríbelas en tu diario, y cada día que pase verás que esta lista comienza a crecer y empiezas a ver tu verdadero yo y a aceptarte tal y como eres.

PRACTICA LA GRATITUD

La gratitud nos permite apreciar todo lo que actualmente tenemos, incluyendo lo que somos, lo físico y material, y las personas que tenemos a nuestro alrededor. Esto te ayudará a cambiar tu enfoque de uno negativo hacia uno positivo.

Se agradecido. Enfócate y agradece lo que ya tienes en lugar de enfocarte en lo que necesitas o te hace falta. Verás que toda tu visión acerca de la vida comienza a cambiar.

Utiliza tu diario para ir registrando todas esas cosas por las cuáles estas agradecido.

LOS ERRORES SON OPORTUNIDADES PARA APRENDER

Es importante que cambies tu visión acerca de los errores y fallas que puedas tener o que veas a tu alrededor. Es bastante común, que cuando tienes tu autoestima baja, veas los errores como todo un fracaso, pero esto no es real. Los errores te permiten aprender nuevas experiencias y demuestra que has salido de tu zona de confort y has experimentado algo nuevo.

Acepta que todos, absolutamente todos, cometemos errores y que éstos son parte normal de la vida.

Así que cada vez que sientas que estás siendo duro contigo mismo por cometer un error, recuérdalo y sigue los siguientes pasos para sacarle más provecho.

- **Tu eres tu mejor amigo.** Cada vez que cometes un error, pregúntate ¿qué es lo que yo le diría a un amigo o a mi hijo si viniera y me contará lo sucedido? ¿Cómo respondería? Y en ese momento, háblate como lo harías en ese caso. Verás que eres mucho más amable y más amoroso contigo mismo.
- **Encuentra el lado positivo.** Todas las situaciones tienen un lado positivo, trata de analizar cuál es en dicha situación. Esto te ayudará a enfocarte en las posibilidades y oportunidades que resultan de los errores. Pregúntate, ¿qué es lo que puedo aprender de esta situación? y ¿cuál es la oportunidad que tengo a través de esta situación?

AFIRMACIONES

- ❖ Hoy, creo en mí mismo(a), confío en mí mismo(a), me amo, y hago honor a mi luz interior, pues es el verdadero origen de mi belleza. Comparto esta luz interior con todos los que encuentro en mi camino. Recuerdo y siempre tengo presente que mi belleza no tiene que ver con la talla de mi cuerpo o mi peso, mi belleza tiene que ver con quien soy, y me valoro a mí mismo(a) siempre.
- ❖ Yo creo en mí mismo(a)
- ❖ Estoy trabajando cada día en mejorarme a mí mismo(a) y estoy progresando

- ❖ No importa lo que otras personas digan acerca de mí o hacía mí. Lo que importa es como elijo reaccionar y lo que yo elijo pensar acerca de mí mismo(a).
- ❖ Estoy deshaciéndome de mi negatividad y estoy construyendo una actitud positiva hacia mí mismo(a).
- ❖ Doy gracias por mi cuerpo y por las cosas que me permite hacer.
- ❖ Me amo a mí mismo(a) exactamente como soy en este momento. No necesito esperar a ser perfecto para amarme.
- ❖ Merezco tener lo mejor.
- ❖ Tengo la autoestima, el poder y la confianza en mí mismo(a) para avanzar en la vida con facilidad.
- ❖ Veo al mundo con mirada de amor y de aceptación. Todo está bien en mi mundo.
- ❖ Mi autoestima es alta pues honro quien soy.
- ❖ Mi vida se vuelve más fabulosa cada día. Espero con interés lo que cada día trae para mí.
- ❖ Yo me merezco lo mejor y acepto lo mejor para mí.
- ❖ Esta es mi vida, y elijo disfrutarla y prosperar en ella.
- ❖ Me amo y me aprecio a mí mismo(a).

DÍA 2 - ÁMATE A TI MISMO

Puedes buscar en todo el universo a alguien que merezca más tu afecto y amor que tú mismo; pero no encontrarás esa persona en ninguna parte. Tú mismo, como cualquier persona en el universo entero, mereces tu propio amor y afecto.
Buda

Yo creo que la mayor parte de nuestros problemas está muy relacionado al amor que nos tenemos a nosotros mismos. Una parte primordial para empezar a construir una mejor imagen de ti mismo, es aprobarte y aceptarte incondicionalmente.

Reflexiona acerca de todas las cosas que te has dicho o que te dices continuamente. Todas esas ansiedades e inseguridades que te obsesionan, los terribles juicios que has creído que son ciertos acerca de ti mismo y que te han impedido vivir tu vida y tener confianza.

Todas estos juicios y cosas negativas que te dices y que piensas de ti han ido mermando tu confianza, tu seguridad y tu felicidad. Aunque no lo creas la mayor parte de tus problemas tienen que ver con la falta de amor a ti mismo.

Algunos ejemplos de todas estas cosas que nos decimos continuamente pueden ser:

- No lo hiciste bien
- Te equivocaste, como siempre

- Deberías de ser más gentil
- Eres un estúpido(a)
- Nadie te va a querer
- No puedes hacer nada bien
- Estas muy necesitado(a)
- Estas un poco pasadito(a) de peso
- Eres un enojón
- Eres egoísta

Asimismo, una parte importante para generar una buena autoestima y auto-aceptación es darte cuenta que las opiniones de otras personas acerca de ti y acerca de lo que haces no tienen valor alguno. Es importante eliminar esas etiquetas que otros te han puesto y que has aceptado como verdaderas para describirte a ti mismo.

Como verás es sumamente importante trabajar en ti y desde tu interior empezar a amarte tal cual eres y dejar de criticarte. No importa cuántos argumentos puedas tener para no quererte. No importa cuántas veces hayas escuchado lo “malo” que eres, eso no es verdad y es imposible mejorar si te niegas a quererte y a ver lo que en realidad eres.

Es increíble cómo la gente que se empieza a amar a sí misma, se da cuenta que puede lograr mucho más en la vida y que merece tener

todo lo que siempre ha deseado. Desde un buen trabajo, hasta una buena relación personal.

No esperes a amarte a ti mismo hasta que logres bajar de peso, o hasta que tengas el trabajo que quieres, empieza ahora y obtén lo que tú quieras. Empieza a ver como tu vida cambia ante tus ojos, sólo con el simple hecho de aceptarte y amarte tal y como eres.

Hoy es el día que te puedes permitir amarte sin condiciones ni prejuicios.

EJERCICIO #1 – LISTA DE LAS COSAS QUE AMAS DE TI

Hoy es el momento de ser sincero contigo mismo, de analizarte y verte con ojos de amor. Hoy es el día que empiezas a reconocer todas esas cualidades positivas que llevas dentro, de reconocer de lo capaz que eres y del poder que tienes para poder crear y cambiar tu vida.

Haz una lista de lo que tu gusta acerca de ti mismo. No importa que es, escríbelo y date de cuenta de todas las cosas positivas y grandiosas que puedes disfrutar de ti y que puedes ofrecer al mundo.

Por ejemplo: “Me encantan tus ojos”, “Me encanta que seas tan buen amigo”, “Amo que seas tan buen padre/madre”, etc. Pueden ser cosas físicas o emocionales, y tal vez sean cosas que pienses que debes trabajar, no importa trátalas como si ya fueran reales. Por ejemplo “Me encanta que te mantengas en tu peso ideal” o “Me encanta que seas una persona paciente”. El caso es que se algo que realmente aprecies y que puedas verlo reflejado en ti mismo. Reconóctete y ama esas cualidades de tu ser.

Algunas preguntas que te ayudarán a generar tu lista son:

- ¿Qué es lo que más me gusta de mi forma de ser?
- ¿Cuáles son mis fortalezas?
- ¿Qué es lo que mis amigos aprecian de mí?
- ¿Qué es lo que me gusta de las otras personas? ¿Qué características de ellos puedo reconocer en mí?
- ¿Cómo me describiría la gente que me ama?

EJERCICIO #2 - EL EJERCICIO DEL ESPEJO

Este es un ejercicio que puedes hacer cada vez que te levantes o cada vez que te vayas a dormir. Dedicar un momento donde no puedas ser interrumpido por 5 o 10 minutos y donde haya un espejo.

Por los primeros segundos, sólo párate frente al espejo y obsérvate directo a los ojos. Tal vez al principio te parezca un poco incómodo y tal vez quieras desviar la mirada, pero no te preocupes esto es normal y poco a poco se te hará más fácil. Sólo regresa a mirarte y empieza a enviarte amor y aceptación mientras lo haces. Obsérvate realmente y ve cómo te ve el mundo exterior. Mira tu piel, tus ojos, tu frente, tu nariz, etc., y si estás parado frente a un espejo de cuerpo entero mucho mejor, mira el resto de tu cuerpo también.

Después de que te hayas observado detenidamente por algunos segundos, di en voz alta: “Te amo” y di tu nombre completo. Después puedes reflexionar acerca de tu día entero, piensa en esas cosas que lograste hacer durante el día, algo de lo que puedas estar orgulloso. Por ejemplo: “Me siento orgulloso por comer saludablemente”, “Estoy orgulloso por terminar la tarea que me propuse terminar”, “Estoy feliz por pasar más tiempo de calidad con

mis hijos”, etc. El objetivo es encontrar y recordar de 5 a 10 cosas de las que estés orgulloso, y recuerda decirlo en voz alta.

Mientras te sigues observando en el espejo trata de sentir amor y compasión hacia ti mismo. Y lee en voz alta la lista que hiciste en el ejercicio anterior. Reconoce todas esas cosas buenas que hay en ti mismo y que eres capaz de hacer.

Para terminar este ejercicio, mírate directo a los ojos por unos segundos más y di una vez más “Te amo” y tu nombre completo.

Este ejercicio es bueno que lo practiques diariamente hasta que empieces a ver un cambio en ti mismo y en tus diálogos internos.

HÁBITOS QUE TE RECORDARÁN QUE TU ERES TU MEJOR AMIGO

RECONOCE LO BUENO QUE HAY EN TI

Así como en el ejercicio #1 de este capítulo, es importante que realices constantemente un ejercicio de reconocimiento de tus fortalezas y las cosas por las cuales te sientes orgulloso de ti mismo.

Si realizas este ejercicio constantemente podrás mantener estas características en tu mente, podrás aceptar que tú vales mucho y que mereces tener lo mejor. Es realmente primordial que te veas al espejo, reconozcas lo bueno en ti y seas amable contigo mismo.

LA APROBACIÓN DE OTROS NO ES NECESARIA

Recuérdate constantemente que la aprobación de otros no es necesaria, tú no tienes que seguir los pasos de otros ni hacer lo que todos los demás hacen. Tu vida es tuya y solo tuya, nadie más va a vivirla por ti, así que aprovecha el tiempo que tienes para disfrutarla y para hacer lo que es importante para ti. Nadie te va a dar permiso de vivir y hacer lo que tu gusta, esa decisión es únicamente tuya.

PROTÉGETE

No importa que sea, si te hace sentir mal o estas a disgusto elimínalo de tu vida. Si estás en una relación donde no te sientes feliz, es mejor estar sólo que mal acompañado. Tu eres el único que se puede valorar, no esperes que alguien más lo haga por ti. Esto quiere decir que cualquier relación que no te ayude, que te deprima o que te haga sentir mal no es buena para ti. Tu círculo de amigos y familiares debe de ser 100% de apoyo. No importa si no tienes muchos amigos, es mejor calidad que cantidad.

PERDÓNATE

Es momento de dejar de ser duro contigo mismo, ya sé que a veces es difícil, pero es necesario hacer el esfuerzo. Una cosa es aceptar la responsabilidad de nuestros actos, y otra es culparnos por todo y por cualquier cosa. La diferencia radica en que una vez que aceptaste que no hiciste algo bien, o que el resultado no fue lo que esperabas, te enfoques en ver cuál es el beneficio y la lección aprendida de esta situación. En el caso de la culpa, es simplemente revivir este momento una y otra vez y decirte lo mal que lo hiciste, generando un sentimiento de angustia e impotencia por no poderlo cambiar.

Trata que de ahora en adelante cada error que cometes le saques provecho, te trates amablemente y sigas adelante.

AFIRMACIONES

- ❖ Me amo a mi mismo(a) exactamente como soy ahora
- ❖ Soy amable y paciente conmigo mismo(a). Y todos los que me rodean son un reflejo de este cuidado a mi persona
- ❖ Soy la persona más importante de mi vida
- ❖ Soy digno(a) de mi propio amor
- ❖ Estoy dispuesto(a) a ver y reconocer mi propia belleza y magnificencia
- ❖ Amo ser quien soy, y me premio a mí mismo(a) con pensamientos de elogio
- ❖ Me amo incondicionalmente y me acepto como soy
- ❖ Estoy orgulloso de mí mismo(a) y todo lo que he logrado
- ❖ Soy mi mejor amigo(a). Así como soy amigo(a) de todo el mundo.
- ❖ Me amo y me perdono a mí mismo(a)
- ❖ Mi conciencia está llena de pensamientos saludables, positivos y amorosos y se ven reflejados en mis experiencias.
- ❖ Me amo a mi mismo(a) totalmente, exactamente como soy y me encuentro en este momento

- ❖ Sé muy bien que para que otras personas me amen y acepten como soy, es necesario que yo mismo(a) me acepte y me ame como soy.
- ❖ El aceptarme y amarme a mí mismo(a) incondicionalmente me da el poder para ser exitoso
- ❖ Soy un individuo bueno que merece la felicidad
- ❖ Estoy orgulloso de mí mismo y de todo lo que he logrado
- ❖ Reconozco la divinidad en mí. Me respeto y me trato a mí mismo con bondad y amor.

DÍA 3 – TU CRÍTICO INTERIOR

*Te has criticado por años y no ha funcionado,
empieza por aprobarte y mira lo que sucede*
Louise Hay

Esta pequeña voz que escuchamos dentro de nosotros que nos crítica constantemente fue formada por alguna experiencia dolorosa durante nuestros primeros años; fueron actitudes que gente cercana tuvieron hacia nosotros o hacía terceros pero que las presenciamos de cerca. Esta voz también puede haber sido alguno de nuestros padres o figura de autoridad que nos juzgó, criticó o nos humilló en algún momento de nuestras vidas. Conforme vamos creciendo, inconscientemente, hemos ido incorporando este patrón de pensamientos destructivos hacía nosotros mismos y hacía otros. Mientras sigamos pensando inconscientemente este tipo de ideas, estamos permitiendo que sigan teniendo un impacto en nuestro comportamiento y en nuestras vidas.

Las críticas a nosotros mismos son la principal causa de una baja autoestima y poca confianza en uno mismo, por lo que es imprescindible trabajar en ellos si quieres mejorar tu propia imagen.

Tal vez no te des cuenta de la cantidad de cosas que te dices a ti mismo y de la forma en que te críticas y te juzgas. Esto puede deberse a que llevas mucho tiempo haciéndolo, tanto, que ya no te percatas del malestar que te causa y su impacto.

Algunos tipos de ideas que te dice tu crítico interior incluyen:

- Eres feo(a)

- Eres estúpido(a)
- Estas gordo(a)
- Hay algo mal contigo
- Eres diferente a las demás personas

Puede ser que pienses que al criticarte te estás ayudando a mejorar y que al ser duro contigo mismo te estás impulsando a ser mejor. Piensas que algún día serás mejor y entonces podrás dejar de criticarte, pero sinceramente este punto no llegará y si verificas verás que hasta el momento esta táctica no te ha resultado. Uno pensaría que después de tanto tiempo realizando la misma acción sin resultado algunos nos daríamos cuenta de que no está funcionando y utilizaríamos otra técnica. Pero la realidad es que no lo hacemos por la inercia, por falta de conocimiento o por cualquier otra razón. Es necesario, darte cuenta que la crítica disminuye el respeto que te tienes a ti mismo, y eso el subconsciente lo capta, haciendo que toda nuestra realidad sea a través de estos ojos críticos de imperfección y de falta de seguridad.

En este día vamos a tratar de reconocer a nuestro crítico interior, cuestionarnos la validez de lo que nos está diciendo y reemplazarlo por ideas y pensamientos realistas y positivos.

Te darás cuenta que tratar de dominar a tu peor crítico puede resultar un poco complicado, debido a la inercia que llevas y al hábito de tratarte de la peor forma. Pero esto no significa que no puedas lograrlo, simplemente es un recordatorio de que debes tener paciencia contigo mismo, tienes que ser cuidadoso y sobre todo consistente.

Es muy común que al principio escuches esa vocecita crítica muchas veces, pero aquí es donde debes de conservar la calma, evita

juzgarte o condenarte porque no logras callarla. La mejor forma de pararla es empezar a ser más consciente de esos pensamientos críticos, reconocerlos y continuar con lo que estabas haciendo.

Una vez que empieces a darte cuenta que puedes controlar a tu crítico interior y puedes controlar esos pensamientos negativos acerca de ti te sentirás más ligero y más libre, como nunca antes te has sentido, este será el comienzo de tu nuevo yo. Verás que tendrás más coraje, más confianza en ti mismo y crearás verdaderamente que realmente eres capaz de lograr todo lo que te propongas.

EJERCICIO #1 - RECONOCE A TU CRÍTICO INTERIOR

Como lo mencioné antes, el primer paso para combatir a tu crítico interior es el de reconocerlo y el ser consciente de lo que está sucediendo en tu mente.

Paso 1 - Pregúntate a ti mismo ¿Qué es lo que mi crítico interior me está diciendo?

Escribe en tu diario que es lo que crees de ti mismo, saca todas esas mentiras que crees de ti de la oscuridad y permite que sanen las heridas.

Las siguientes preguntas te van a ayudar a comprender más a tu crítico interior.

¿Qué es lo que me estás diciendo?

¿Por qué continúas diciéndome estas cosas?

¿Qué es lo que esperas obtener al decirme estas cosas?

Paso 2 - Cierra los ojos, respira profundamente y pregúntate ¿Esto que me está diciendo mi crítico interior es verdad? Analiza cada una de las cosas que escribiste en la parte anterior y reconoce que únicamente son mentiras acerca de ti mismo. Crea afirmaciones que te permitan verte desde otra perspectiva y con ojos de amor y comprensión.

Sé consciente de cómo te empiezas a sentir mejor al momento que estas mentiras se van desintegrando.

EJERCICIO #2 - TRABAJO CON EL ESPEJO

De acuerdo a Louise Hay, escritora de afirmaciones y autora de libros motivacionales, el trabajar con un espejo es de los trabajos más sencillos pero que resultan muy poderosos para mejorar nuestra imagen propia. Lo único que es necesario es un espejo y estar dispuesto a trabajar en ti.

El día de hoy te enfocarás en reconocer tus cualidades frente al espejo.

Igual que en el ejercicio del día de ayer, por los primeros segundos, sólo párate frente al espejo y obsérvate directo a los ojos. Obsérvate realmente y ve cómo te ve el mundo exterior. Mira tu piel, tus ojos, tu frente, tu nariz, etc., y si estas parado frente a un espejo de cuerpo entero mucho mejor, mira el resto de tu cuerpo también.

Después de que te hayas observado detenidamente por algunos segundos, di en voz alta: “Te amo” y di tu nombre completo. Después puedes reflexionar acerca de tu día entero. Piensa en esas cosas que lograste hacer durante el día, algo de lo que puedas estar orgulloso. Por ejemplo: “Me siento orgulloso por comer saludablemente”, “Estoy orgulloso por terminar la tarea que me

propuse terminar”, “Estoy feliz por pasar más tiempo de calidad con mis hijos”, etc. El objetivo es encontrar y recordar de 5 a 10 cosas de las que estés orgulloso, y recuerda decirlo en voz alta.

Mientras te sigues observando en el espejo, trata de sentir amor y compasión hacia ti mismo. Repite la lista de cualidades y de cosas que te agradan de ti mismo, que creaste el día de ayer.

Para terminar este ejercicio, mírate directo a los ojos por unos segundos más y di una vez más “Te amo” y tu nombre completo.

Este ejercicio es bueno que lo practiques diariamente hasta que empieces a ver un cambio en ti mismo y en tus diálogos internos.

HÁBITOS PARA DOMINAR A NUESTRO CRÍTICO INTERIOR

EVITA EL PERFECCIONISMO

Todos, absolutamente todos cometemos errores, esa es una realidad que hay que aceptar. No importa que tan bonito podamos idealizar ser un hombre o mujer perfecta, la realidad es que no es posible serlo. De hecho, lo único que podemos lograr con nuestras tendencias perfeccionistas es que vivamos en un estado de decepción.

Acepta que hay lugar para mejorar y acepta que el tener errores es sólo una oportunidad más para aprender.

MANTENTE PRESENTE Y PRESTA ATENCIÓN A TUS PENSAMIENTOS

La mejor forma para parar la autocrítica es estar conscientes de lo que pasa por nuestra mente. El prestar atención y mantenerse presente quiere decir que no vamos a juzgar esas ideas que tenemos,

simplemente vamos a observarlas, y decidir si las tomamos o no en serio.

Por ejemplo, reconoces que tienes el siguiente pensamiento “Soy tan incompetente”, es solo una idea. Observa las emociones que se generan después de tener esa idea. Ahora, repítete a ti mismo: “Ok, cometí un error, y ahora me siento apenado(a) y frustrado(a).”

Ahora que has reconocido esa idea y los sentimientos que genera, es el momento para idear una forma más constructiva de ver la situación. Recuerda como le hablarías a un amigo, a tu hijo o a una persona que amas, si estuviera en la misma situación.

Si tienes muchas ideas de autocrítica, y no puedes atacarlas todas al mismo tiempo solo di: “Estoy teniendo muchos pensamientos autocríticos en este momento y decido cambiarlos hacia pensamientos positivos. Me amo y me acepto incondicionalmente”.

AFIRMACIONES

- ❖ Tengo la habilidad de identificar y diferenciar entre las críticas a mí mismo y el auto-desarrollo. La diferencia entre uno y otro es que la auto-crítica se enfoca en lo que hecho mal y el auto-desarrollo se enfoca en el futuro y lo que puedo lograr.
- ❖ A través de una reflexión positiva, soy capaz de enfocarme en mis fortalezas para crear una mejor versión de mí mismo. Evito castigarme o enfocarme en mis errores del pasado. Me esfuerzo por cultivar mis fortalezas y mejorar mis áreas de oportunidad.
- ❖ Me amo y me acepto incondicionalmente
- ❖ Irradio amor y respeto y de regreso recibo amor y respeto

- ❖ Me permito a mí mismo(a) la libertad para sentir y mostrar todas mis emociones
- ❖ Mis opiniones son valiosas
- ❖ Estoy listo para liberarme de todos mis patrones de crítica, ya sea a mí mismo o hacía otras personas.
- ❖ Yo solo hablo positivamente acerca de todas las personas que hay a mí alrededor.
- ❖ Me deshago de la necesidad de criticar a otras personas
- ❖ Únicamente veo lo mejor en todas las personas
- ❖ Soy mucho más feliz cuando no me critico a mí mismo y a las demás personas
- ❖ Ser positivo me es natural
- ❖ Las demás personas me ven como una persona amigable y disfrutan de mi compañía
- ❖ Me libero de la necesidad de ponerme a prueba y compararme con otras personas, yo soy una persona única y amo la persona que soy
- ❖ Acepto a los demás como son y a su vez todos me aceptan y me aman como soy
- ❖ El día de hoy elimino las autocríticas y me enfoco únicamente en pensamientos positivos.

DÍA 4 - CONFIANZA EN TI MISMO

*Si no tienes confianza en ti mismo, estarás
doblemente derrotado en la carrera de la vida*

Continuando con el trabajo en ti mismo, un punto muy importante es el de obtener la certeza de que eres capaz de generar y obtener todo lo que deseas. Este punto es un poco diferente a la autoestima, aunque se encuentran sumamente relacionados no son realmente lo mismo. La confianza en uno mismo es creer y saber sin duda alguna que eres capaz de crear tu propia experiencia, que eres capaz de cambiar tu realidad y sobretodo que puedes lograr todo lo que te propongas.

Existen dos elementos que contribuyen a tener una buena confianza en uno mismo: eficacia y autoestima. La eficacia con respecto a ti mismo es el sentido interno de saber que puedes lograr una variedad de tareas o metas durante tu vida. La autoestima, como ya lo vimos está más relacionada a creer que eres competente en lo que haces y que mereces ser feliz en esta vida.

Una persona que tiene confianza se gusta a sí misma, está dispuesta a tomar riesgos para alcanzar sus metas personales y profesionales, y por lo general piensa positivamente acerca del futuro.

Es importante que al trabajar tu confianza identifiques cuáles son las creencias y afirmaciones negativas que utilizas continuamente y tratar de cambiarlas por algo positivo. Algunos ejemplos de estas frases pueden ser:

No puedo hacer eso

Seguro voy a fracasar

Nadie quiere escuchar lo que tengo que decir

Es que yo soy así y no puedo cambiar

La forma en que te percibes a ti mismo tiene un impacto enorme en cómo los demás te perciben. Adicionalmente, entre más confiado estés en ti mismo más probable es que tengas éxito.

La falta de confianza en uno mismo muchas veces es llamada timidez. Por ejemplo, tener miedo al fracaso es timidez.

La confianza es algo que puedes trabajar y que nos hará desarrollar esa certeza de que puedes hacer y lograr lo que te propongas. Algunas cosas que te ayudarán a desarrollar esta confianza, es la de mejorar la forma en que te vistes o mejorar tu postura. Te darás cuenta que únicamente con estos dos cambios sencillos es posible incrementar tu confianza casi inmediatamente.

El siguiente ejercicio te ayudará a identificar el nivel de confianza que tienes actualmente y algunas de las ideas que te mantienen con un nivel de confianza bajo.

EJERCICIO # 1- IDENTIFICA TU NIVEL DE CONFIANZA

Tu nivel de confianza se puede demostrar de distintas formas y en distintas situaciones. Por ejemplo, tu comportamiento, tu cuerpo, tu lenguaje, la forma de hablar, lo que dices, etc.

Este ejercicio te ayudará a reconocer qué pensamientos o acciones identificas en ti mismo. De acuerdo a la siguiente tabla, elige aquellas características que son más cercanas a tu comportamiento.

Comportamiento asociado con la confianza	Comportamiento asociado con falta de confianza
Haces los que consideras es correcto, aun cuando otra gente lo critique o se burle.	Tu comportamiento es gobernado por lo que las otras personas piensen.
Estas dispuesto a tomar riesgos para lograr mejores resultados.	Permaneces en tu zona de confort, tienes miedo al fracaso y evitas tomar riesgos.
Admites tus errores y aprendes de ellos.	Trabajas duro en esconder o cubrir tus errores y esperas que puedas resolver el problema sin que alguien se dé cuenta.
Esperas hasta que alguien te felicite por tus logros.	Presumes y agrandas tus propias virtudes tantas veces como sea posible ante el mayor número de gente.
Aceptas los cumplidos de buena forma. “Gracias, trabaje arduamente en este objetivo. Agradezco que reconozcas mis esfuerzos”.	Descartas cualquier cumplido, disminuyéndolo. “Ah, claro ese proyecto o trabajo no era nada, fue sumamente fácil y cualquiera lo hubiera podido haber hecho”.
Tus metas son claras, sabes exactamente qué es lo que quieres lograr y entiendes las responsabilidades que tienes en la vida.	Te críticas a ti mismo y necesitas la aprobación de los demás, no crees en ti mismo.
Buscas el equilibrio físico, emocional, mental y espiritual.	Te sientes constantemente ansioso y con miedo.
Eres capaz de aceptar retroalimentación negativa y críticas sin que esto afecte a tu	Debido a que estás constantemente ansioso y con miedo de equivocarte tiendes a

Comportamiento asociado con la confianza	Comportamiento asociado con falta de confianza
confianza. No críticas o tratas de afectar a otros para poder destacar.	complacer a los demás. Y piensas que esta es la única forma que puedes hacer que otra gente le agrade.

Si reconociste más actitudes del lado izquierdo, tu nivel de confianza es saludable.

Si reconociste más actitudes de lado derecho que del izquierdo, tu nivel de confianza necesita un poco de trabajo. Pero no te preocupes, el hecho de que puedas reconocer que actúas de esta forma quiere decir que estás dispuesto a aceptar lo que hasta ahora has hecho y que quieres moverte de este lugar para poder mejorar.

EJERCICIO # 2 - APRECIATE

Reflexiona y escribe en tu diario al menos 5 cosas de las que estés orgulloso de ti mismo.

HÁBITOS PARA MEJORAR LA CONFIANZA EN TI MISMO CONOCE TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES

No hay nada mejor que estar conscientes de lo que somos capaces de hacer. Y, asimismo, reconocer en las cosas que no somos tan buenos. Con esto podrás trabajar en esas cosas que te hacen falta o mejorarlas.

El día de hoy has una lista con cada una de tus fortalezas y luego una lista con tus debilidades. Analízala, celebra tus fortalezas y tus debilidades manéjalas e invierte tiempo en mejorarlas.

SÉ AMABLE Y GENEROSO

Pon atención únicamente en lo bueno de cada persona con la que cruzas. Cada vez que puedas has un comentario bueno o un cumplido a las personas a tu alrededor. Esto hará un cambio en tu mentalidad, y te ayudará no sólo a que tus relaciones personales mejoren, sino que serás capaz de sacar lo mejor ti.

CAMBIA TU LENGUAJE CORPORAL Y TU IMAGEN

Párate derecho, nada de poner los hombros hacía adelante o encorvarte. Recuérdate constantemente que tienes que caminar derecho y con la cabeza en alto. Esta es una técnica sumamente utilizada por psicólogos, algo tan sencillo que en seguida puede hacerte sentir bien contigo mismo.

Trata de sonreír, mantener la cabeza en alto y en lo posible trata de ver siempre al frente. Trata de ver a la gente directamente a los ojos. El sonreír no solo te hará sentir mejor, sino hará que las otras personas se sientan más a gusto de estar en tu compañía y les transmitirás más confianza.

Cuando hables con alguien más, siempre mira a los ojos, esto hará que mantengas el contacto con la otra persona y que tengas empatía. Y por lo mismo, los demás te percibirán como una persona con mucha confianza en sí mismo.

ACEPTA LOS CUMPLIDOS Y APRENDE A DECIRTE COSAS BUENAS A TI Y DE TI MISMO

Cuando recibas algún cumplido, acéptalo de buena gana, no trates de hacerte menos o de sentir pena. Al contrario, sé agradecido y acepta que eres bueno. El reconocer tus fortalezas te mantendrá enfocado en lo positivo, y podrás ir cambiando experiencias hacía lo positivo. Aprende a reconocerlas y celebrarlas, no sientas pena o te sientes intimidado si en algún momento tienes que decir que eres bueno en tal o cual cosa. Celebra tus fortalezas.

AFIRMACIONES

- ❖ Amo la persona que soy el día de hoy y en lo que me he convertido.
- ❖ Soy congruente en todo lo que hago, digo y pienso
- ❖ Tengo confianza en mí mismo y soy un individuo asertivo
- ❖ Soy un individuo único, seguro de sí mismo(a). Me acepto a mí mismo(a) completa y absolutamente, sabiendo que cualquier condición negativa en mi vida es sólo una sombra de los pensamientos que ya he eliminado.
- ❖ Soy un individuo inteligente, capaz y competente
- ❖ Soy un individuo con fortaleza, confianza en sí mismo(a) y poderoso(a).
- ❖ Mi mente está libre de resistencia y se encuentra abierta a todas las posibilidades. Las oportunidades me rodean y me llegan nuevas oportunidades cada día. Creo en mí mismo(a) y en mi habilidad de ser exitoso(a).

- ❖ Me siento a gusto y seguro(a) de mí mismo(a) en situaciones sociales
- ❖ Creo en mí mismo(a).
- ❖ Sentirme seguro de mí mismo(a), fuerte y con confianza es una parte normal de mi vida.
- ❖ Puedo opinar y decir lo que pienso con certeza y confianza
- ❖ La confianza es algo natural para mí
- ❖ La auto-crítica es sólo un hábito, y me muevo hacía una nueva dirección. Estoy desarrollando nuevos hábitos que me ayudan a crecer. Los hábitos de amor propio y auto-desarrollo son mejores para mí. Me amo a mí mismo(a).
- ❖ Estoy libre de mis expectativas de perfección. Tengo errores ocasionales, como todo el mundo. Abrazo a mis errores y los utilizo como oportunidades de aprendizaje para mejorar mi persona y para guiar mis decisiones futuras.

DÍA 5 – AMA TU CUERPO

Tu cuerpo es precioso. Es tu vehículo para despertar. Trátalo con cuidado.
Buda

Yo creo que muchos de nosotros hemos tenido que lidiar con la aceptación a nosotros mismos y a nuestro cuerpo en alguna parte de nuestra vida. Ya sea por el peso, la estatura, o alguna característica física con la que estemos en descontento. La realidad es que el problema no son los “defectos” que nos vemos, el verdadero problema es que no podemos aceptarnos tal cual somos. Tal vez porque desde pequeños nos han comparado o nos hemos comparado con otros niños o personas, o porque nos dejamos llevar por la publicidad acerca de cuál es la mujer o el hombre perfecto.

La falta de aceptación a ti mismo también contribuye a tener falta de confianza y falta de respeto. Es probable que a causa de esto abuses mentalmente de ti, insultándote y diciéndote cosas negativas y que no son reales, contribuyendo cada vez más tener un sentimiento de inseguridad.

Asimismo, pensamos que un día cuando podamos bajar de peso, o cuando cambiemos nuestro cabello o cualquiera que sea el caso, vamos a poder ser felices. ¿Te das cuenta cómo vas retrasando y posponiendo tu felicidad en base a algo que es totalmente efímero y subjetivo?

El amor propio se trata únicamente de aceptarte totalmente y sin condiciones y lograr ver tu cuerpo como lo que realmente es; un regalo. Tu cuerpo te permite hacer tantas cosas. Tu cuerpo es la

herramienta que tienes en este momento para alcanzar todo lo que desees, tu cuerpo te ayuda a vivir a tu máximo potencial. Escúchalo, ámalo y otórgale lo que necesita.

Cuando te han dado un regalo maravilloso - como lo es tu cuerpo - lo más natural es querer cuidarlo y protegerlo para que dure y se mantenga en la mejor condición. Una vez que empiezas a darte cuenta de esto, y reconocer a tu cuerpo como la maravillosa herramienta que es, te empezaras a mover en el mundo con más gracia, con gratitud, y humildad. Naturalmente, te volverás más sensitivo a tus propias necesidades y te enfocarás a cuidarte a ti mismo. Cuando tratas a tu cuerpo con respeto y gentileza, él se vuelve la puerta a nuevos niveles de amor a ti mismo y un combustible espiritual.

El hecho es que: entre más amor y honor le des a tu cuerpo, mejor te vas a sentir. Entre más atención le des a esta maravillosa herramienta, más podrás lograr tener un verdadero poder en ti mismo.

Para venerar a tu cuerpo, deberás perdonarte por todo lo que le has dañado y por lo que no has hecho para cuidarlo. Deberás bendecir lo que es bueno de tu hermoso cuerpo y encontraras aceptación por todo aquello que has pensado que tienes mal. Bendice tu cuerpo y te bendecirá de regreso.

Cuando trabajas en amar a tu cuerpo, te darás cuenta que en poco tiempo realmente tendrás un cuerpo al que amas, y tu cuerpo responderá a esto y se conservará joven y saludable. Te darás cuenta que tu cuerpo empezará a trabajar de manera armoniosa y verás cómo físicamente podrás ver diferencias, como el peso

normalizándose (sin dietas o restricciones), tendrás una mejor postura, un rostro más radiante, etc.

EJERCICIO # 1 - TU IMAGEN CORPORAL

Reflexiona y escribe en tu diario las siguientes preguntas

Responde SÍ o NO

¿Encuentras que muchas veces te obsesionas con algo acerca de tu cuerpo?

¿Retrasas relaciones o actividades hasta que hayas alcanzado cierto peso o talla?

¿Te sientes culpable después de que terminas de comer?

¿Te sientes incómodo con tu cuerpo?

¿Has utilizado formas no saludables para bajar o subir de peso?

¿Sientes que únicamente podrías ser feliz hasta que hayas logrado cambiar algo de tu cuerpo?

¿Piensas constantemente algo negativo acerca de tu cuerpo?

¿Sientes que cambiando algo de tu cuerpo haría alguna parte de tu vida más fácil?

Si respondiste SÍ a **menos** de cuatro preguntas, Felicidades tienes una muy buena imagen acerca de tu cuerpo.

Si respondiste **SÍ a más** de cuatro preguntas - Temo decirte que te es difícil aceptarte y respetar a tu cuerpo, pero hoy es el día que puedes empezar a cambiarlo.

HÁBITOS PARA AMAR TU CUERPO

LA FELICIDAD NO ES LA FORMA DE TU CUERPO

Como lo había mencionado antes, si esperamos a tener el cuerpo perfecto para ser felices o para empezarnos a amar, lo más seguro es que nunca lo conseguiremos, pues siempre habrá algo que nos impida ser felices o realmente amarnos.

El hecho de que veas a tu cuerpo de forma crítica y sin reconocer que así tal cual eres, tu cuerpo es perfecto, te llevará a tener la idea constante de que no eres lo que deberías de ser o que te falta mucho para poder ser feliz.

Reconoce que tu cuerpo es perfecto, tal cual es. Reconoce todo lo que hace por tí. Agradece a tu cuerpo por permitirte hacer todo lo que quieres hacer.

ELIGE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El amarte a ti mismo y amar tu cuerpo están íntimamente relacionados. Cuando te empieces a amar más, comenzarás a elegir mejores opciones de vida, como el comer saludablemente, ejercitarte, dormir bien. Has el cambio consciente, empieza poco a poco a cambiar tus hábitos alimenticios y tu salud en general. Comienza a hacer un poco de ejercicio, aunque sea el elegir subir las escaleras en lugar de tomar el elevador. O salir a caminar.

No veas este cambio como algo difícil o algo a lo que te reúsas; el objetivo es que empieces a disfrutar cada cambio y hacerlo porque

realmente estás convencido de que es lo mejor para ti y para tu salud.

AFIRMACIONES

- ❖ La belleza es un estado mental, no un estado del cuerpo
- ❖ Soy perfecto(a) y guapo/bella exactamente, así como soy
- ❖ Me libero de toda autocrítica y me acepto totalmente en este momento
- ❖ Me doy permiso de enfocarme en lo que me gusta de mí mismo(a).
- ❖ En este momento me trato con amor, gentileza y respeto
- ❖ Me deshago de mis miedos y me permito confiar en mi cuerpo
- ❖ Amo a mi cuerpo
- ❖ Doy gracias por mi cuerpo y por todo lo que me permite lograr
- ❖ Estoy saludable, sano y completo
- ❖ Estoy creando una imagen positiva de mi cuerpo
- ❖ Me siento a gusto con mi cuerpo y conmigo mismo siempre
- ❖ Siempre que me miro al espejo veo únicamente cosas positivas.
- ❖ Mi cuerpo es hermoso y lo respeto profundamente
- ❖ Lo que indica la báscula no determina quién soy o cuanto valgo

- ❖ La comida no es mi enemigo y estoy agradecido porque la comida que elijo es saludable y me nutre
- ❖ Mi cuerpo es perfecto como es y lo honro en este estado
- ❖ Estoy alcanzando y manteniendo mi peso ideal
- ❖ Mi cuerpo es fuerte y saludable
- ❖ Mi cuerpo se satisface fácilmente con poca cantidad de comida
- ❖ Tengo perfecto control sobre mi peso
- ❖ Estoy atrayendo gente e información a mi vida que me ayuda a mantener una vida saludable

DÍA 6 – SALUD

*El mantener a nuestro cuerpo sano es un deber,
de lo contrario no podríamos tener una mente
fuerte y clara.
Buda*

La salud es algo en lo que contribuimos nosotros mismos diariamente y en cada momento. Nuestro cuerpo es el reflejo de nuestros pensamientos y creencias. Está comprobado científicamente que nuestros cuerpos reaccionan a cada una de las ideas que mantenemos en nuestra mente. Es decir, si mantenemos un pensamiento por mucho tiempo, aunque sea inconscientemente, eventualmente podremos ver que nuestro cuerpo manifiesta una enfermedad relacionada a este pensamiento o creencia.

La mayor parte de la gente no quiere estar enferma, pero muy pocas se dan cuenta del poder que nosotros mismos tenemos sobre nuestro cuerpo. La enfermedad es únicamente nuestro cuerpo demostrándonos que hay algo que no estamos haciendo bien, ya sea mantenernos en un estrés continuo, pensando negativamente todo el tiempo o simplemente desatendiéndonos en general ya sea en cuestión de alimentación o en cuidados físicos.

Es preciso que para desarrollar buenos hábitos y una buena salud tomes responsabilidad de tu propio bienestar. Esto lo puedes lograr simplemente prestando más atención a lo que le das a tu cuerpo y estableciendo pequeñas metas que te llevarán a crear mejores hábitos. Por ejemplo, puedes empezar con dejar de tomar refresco, y una vez que hayas logrado esto puedes establecer otro objetivo,

como dejar de comer comida procesada. Esto hará que el cambio sea más fácil y que sea un cambio firme.

EJERCICIO # 1 - ME MEREZCO TENER BUENA SALUD

A veces nuestros pensamientos de salud están íntimamente vinculados a nuestra idea de saber que merecemos tener salud.

Responde las siguientes preguntas y trata de tomar una afirmación que te ayude a cambiar esa idea

1- ¿Merezco tener buena salud?

Ejemplo: No, porque en mi familia existe (ejemplo de alguna enfermedad)

Afirmación de ejemplo: Yo acepto que merezco tener una buena salud

2- ¿Qué es lo que más miedo me da en relación a mi salud?

3- ¿Qué beneficio tengo al creer en esto?

4- ¿Qué creo que va a pasar si me deshago de esta creencia?

HÁBITOS PARA MEJORAR TU SALUD

ELIGE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Como te lo acabo de mencionar, es importante hacer pequeños cambios que te lleven hacia un estilo de vida saludable. Empieza poco a poco, elige comida cada vez más saludable. No es necesario que empieces un cambio total, de hecho, no es lo recomendable. Si quieres un cambio que puedas mantener de ahora en adelante, es mejor que empieces con pequeñas cosas y poco a poco ir incrementando más.

Olvídate de las dietas extremas, y dale a tu cuerpo lo que realmente necesita, un estilo de vida saludable.

MEDITA

Se ha comprobado que la meditación ayuda a mantener y mejorar la salud. Tómate el tiempo para limpiar tu mente de ideas y pensamientos constantes y desconéctate de la tecnología. Esto te ayudará a crear un balance y equilibrio en tu vida.

A través de la meditación, crearás este espacio interno donde podrás dialogar contigo mismo y serás capaz de crear tu vida como la deseas. Desarrollarás la claridad mental que te permite controlar tu mente sin importar las cosas que pasen en el exterior, manteniéndote siempre tranquilo y en armonía. Y así gradualmente, iras desarrollando un equilibrio mental, una mente balanceada que se encuentra en armonía todo el tiempo.

Si mantienes una práctica de meditación sistemática, eventualmente podrás erradicar todos esos problemas y sufrimientos innecesarios o al menos mantenerlos a raya.

ELIMINA LOS VICIOS O PRÁCTICAS NOCIVAS

Si tomas o fumas o realizas alguna actividad que no sea saludable, es el momento para cambiarlo. Lo único que necesitas hacer es tomar la decisión. El hecho de que en este momento te encuentres trabajando en ti mismo, te ayudará a mantener esta decisión.

Detrás de muchos de estos hábitos nocivos, se encuentra algo escondido en ti mismo, algo en lo que no has trabajado en tu interior. Si estás dispuesto a hacer un cambio desde adentro, podrás ver que una vez que tomes la decisión de dejar tu vicio, lo podrás hacer, pues ahora cuentas con la fortaleza espiritual y moral para hacerlo.

AFIRMACIONES

RELACIONADAS CON EL PESO

- ❖ Disfruto sentirme bien con mi cuerpo
- ❖ Nutro y cuido mi cuerpo con comida saludable, descanso y ejercicio
- ❖ Mantengo un peso saludable fácilmente y sin esfuerzo
- ❖ Me veo a mi mismo con un peso saludable, lo logré y lo mantengo fácilmente.
- ❖ Mi cuerpo se está volviendo más fuerte, más delgado y más saludable cada día
- ❖ Me estoy liberando de todo el peso innecesario de mi cuerpo
- ❖ Adoptar hábitos alimenticios saludables me es cada vez más fácil y lo disfruto cada vez más
- ❖ Tengo el control perfecto sobre mi cuerpo y mi peso. Tengo el peso perfecto
- ❖ Soy la única persona que puede controlar mis hábitos alimenticios. Y siempre elijo la mejor opción para mi cuerpo y mi salud.

SALUD EN GENERAL

- ❖ ¡Estoy lleno(a) de energía y entusiasmo por la vida!
- ❖ Mi cuerpo es perfecto tal y como es y lo respeto completamente

- ❖ Nutro y cuido mi cuerpo con comida saludable, descanso y ejercicio
- ❖ Estoy sano(a) y lleno(a) de energía
- ❖ Soy el(la) arquitecto(a) de mi propia salud; yo construyó los cimientos con cada elección que hago.
- ❖ Mi cuerpo sana rápida y fácilmente. Estoy totalmente saludable, física y mentalmente.
- ❖ Cada día me vuelvo más saludable y más fuerte
- ❖ Amo cada parte y todo mi cuerpo entero
- ❖ Estoy lleno(a) de energía y entusiasmo
- ❖ Tengo buena salud ahora y me libero de mi pasado
- ❖ Me doy permiso de sentirme bien y tener buena salud
- ❖ Estoy agradecido(a) por mi cuerpo saludable. Amo mi vida
- ❖ Mi cuerpo utiliza la relajación para repararse y rejuvenecerse. Entre más relajado, más saludable me encuentro.
- ❖ Todos los días y en todos los sentidos soy más y más saludable, y me siento mejor cada día.
- ❖ Evito la comida chatarra. Yo como alimentos saludables y nutritivos que benefician mi cuerpo y bebo gran cantidad de agua que limpia mi cuerpo

- ❖ Cada día que pasa mi cuerpo tiene más energía y se vuelve más saludable
- ❖ Me amo a mi mismo y estoy perfectamente saludable
- ❖ Tener buena salud es mi derecho. Bendigo a mi cuerpo diariamente y le doy el cuidado necesario.

7 Limpieza mental



Para poder hacer un cambio en tu forma de pensar y de actuar es necesario realizar un poco de limpieza en tu sistema de creencias y de pensamientos. En los siguientes cuatro días trabajarás en desintoxicar tu mente de todas esas ideas que te mantienen atorado, lo que te ayudará a incrementar tu sensación de bienestar y paz interior.

Tu forma de pensar y de actuar es un hábito. Esto es lo que básicamente te ha definido por mucho tiempo y lo que te impulsa a actuar de cierta forma. Es necesario que tú descubras cuales son las ideas que se han hecho tus hábitos y que resultan poco productivos y negativos. Después de estos cuatro días serás capaz de descubrir los patrones de pensamientos que has seguido y te será más fácil empezar a sustituirlos por otros que sean más adecuados a lo que quieres cambiar y lograr en tu vida.

No te asustes si durante este período surgen sentimientos o emociones que tenías guardados por mucho tiempo, es totalmente normal y hasta saludable. Únicamente trayendo esos recuerdos a tu consciente y confrontándolos, es como podrás liberarte de esas emociones restrictivas del pasado y miedos infundados; es esto lo que te llevará a liberarte.

Te recomiendo que no te saltes estos siguientes días. Considera que esta parte es muy importante para poder descubrir a tu nuevo yo y que te ayudará a perder tus patrones de pensamientos para poder sustituirlos por ideas positivas y creativas.

Otro consejo que te puedo dar, es que trates de no hablar de este proceso de limpieza con personas que te puedan traer dudas, creencias o sentimientos contradictorios. Lo que menos necesitas en esta etapa es alguien que te pueda influenciar negativamente. Esta etapa se trata de tu experiencia y cómo quieres vivir tu vida cada día - pensamiento tras pensamiento. Esta limpieza te ayudará a revelar en que piensas, cuánto tiempo lo piensas y en lo que más te enfocas diariamente.

Este no es un simple ejercicio de pensamiento positivo, esta es una limpieza mental profunda. Algo que yo diría, es necesario realizar periódicamente con el fin de deshacerte de lo que puedas ir acumulando y que no te sirve. Así como, una práctica que te ayude a mantenerte enfocado en lo que verdaderamente quieres y a disfrutar la verdadera vida.

Cada vez que te vuelves más consciente de tus pensamientos estás reclamando el control de tu vida; el control de cómo respondes a las diferentes circunstancias. Haciéndote un individuo más feliz y satisfecho.

DÍA 7 – DEJANDO ATRÁS EL PASADO

No puedes comenzar el siguiente capítulo de tu vida si te mantienes leyendo el capítulo pasado.

Esta es tu oportunidad de disolver el pasado y remover todas las limitaciones auto-impuestas. Ésta es tu oportunidad y tu reto de dejarte ir, de rendirte y de aceptar todo lo que te ha mantenido atrás. Es tu oportunidad de transformar todo lo que has mantenido en la obscuridad y volver hacía la luz. Y las únicas cualidades que necesitas traer a este proceso para asegurar el éxito son tu disposición, tu honestidad, valor y compasión.

El pasado es algo que ya se acabó, que no va a regresar y que no puedes cambiar, por lo que no tiene sentido que sigas pensando en él y tratar de revivirlo. Lo único que puedes lograr si continúas pensando en él, es perderte de vivir el presente, y darte cuenta un día de que se te fue la vida desperdiciándola pensando en lo que fue o soñando en lo que pudiera ser.

Muchas personas piensan que no pueden vivir debido a distintas cosas que pasaron antes, como algo o alguien que han perdido, alguien que los lastimó, algo que quisieran cambiar. Sin darse cuenta que esto genera sentirse impotentes ante la vida y les quita toda energía para vivir en el aquí y ahora.

Lo primero que debes aceptar para moverte de esta situación es que al aferrarte al pasado lo único que logras es lastimarte. En dado caso que pienses en el daño que otros te hicieron, esas personas no están pensando en lo mismo que tú; ellas tendrán sus propios demonios que enfrentar, pero mientras tanto tú estás aquí reviviendo ese momento, sin que la otra persona siquiera esté enterada.

En este día limpiarás tu mente y te liberarás de todas esas emociones ligadas a situaciones pasadas. Permite que los recuerdos sean únicamente recuerdos, es decir no vincules ningún tipo de sentimiento o emoción a esas experiencias.

El quitar las ataduras al pasado permitirás que tu mente se enfoque en el presente y comiences a disfrutarlo plenamente. Con esto podrás crear un futuro diseñado por ti mismos absolutamente consciente de que así lo deseas.

EJERCICIO 1 – DEJANDO ATRÁS EL PASADO

Relájate, siéntate en un lugar confortable donde puedas realizar este ejercicio sin interrupciones. Analiza y enlista todas esas cosas que te gustaría dejar atrás, todos esos recuerdos que continuamente vienen a tu mente y no te dejan enfocarte en el ahora.

¿Qué o a quién, de tu vida, necesitas dejar ir o liberarte para limpiar tu enojo, frustración, dolor, tristeza, pensamientos negativos, etc.?

No importa cuántas cosas escribas. Recuerda que para cambiar tu vida y cambiarte a ti mismo es necesario que hagas una decisión consciente. Elige ser honesto contigo mismo y escribe TODO lo que te mantiene atado al pasado.

Ahora analiza una por una, y pregúntate que tan dispuesto estás en dejarlas atrás. Pon atención a tu reacción y a cuáles son tus argumentos. Anótalos.

Mientras escribes, pregúntate varias veces:

¿Qué es lo que podrías lograr si me libero de esto?

¿Quién podría llegar a ser si me libero de esto?

¿Qué podría hacer si me libero de esto?

Escribe lo que puedes hacer en cada uno de los puntos que identificaste para sanarlos y dejarlos ir.

¿Qué es lo que deberías hacer para dejarlos atrás?

Por cada cosa que escribiste en tu libreta, escribe una afirmación que te ayude a liberarte de ese punto específico y trabájala el día de hoy, y todo el tiempo que sea necesario hasta que esos pensamientos queden realmente en el pasado.

HÁBITOS PARA DEJAR IR AL PASADO

TOMA LA DECISIÓN

El primer paso de toda rehabilitación es aceptar que quieres cambiar, y dejar ir al pasado es una gran rehabilitación que es necesaria hacer para sanar antiguas heridas. Lo primero es que realmente estés decidido a dejar de estar estancado y que te muevas de esta situación. Esto evitará que durante el proceso de cambio te auto-sabotees y continúes anclado a él.

Al mismo tiempo, al decidir qué vas a dejar atrás el pasado, estás siendo consciente de que **tú** tienes el poder de cambiar y tienes el poder para mejorar tu vida y dejar de revivir aquello que te ha hecho daño.

ACEPTA TU RESPONSABILIDAD Y DEJA DE SER VÍCTIMA

Cuando alguien te ha hecho daño y aunque haya sido hace mucho tiempo, te ha hecho sentir víctima. El problema es que sigues manteniendo este sentimiento de victimización hasta ahora, y has asumido ese papel inconscientemente.

Hoy, aquí y ahora **tú** eres responsable de seguirte sintiendo indefenso o impotente. Tú tienes la decisión de perdonar y dejar ir. Tú decides si sigues siendo víctima de algo que pasó hace mucho tiempo o no. Con esto no quiere decir que aceptes que fue algo bueno lo que sucedió o que elimines esa experiencia de tu pasado, lo único que éstas diciendo es que en este momento dejas de ser la víctima de ese hecho, dejas de permitir que eso que te sucedió te defina como persona.

En cada momento, tú tienes la decisión de recordar y sentirte mal por lo que la otra persona te hizo, o seguir tu vida y empezar a sentirte bien. Este es el momento de tomar responsabilidad de tu vida y de tu propia felicidad. No permitas que nadie, absolutamente nadie te robe tu derecho a ser feliz.

Pensarás que tu situación es especial y que tienes derecho a sentirte así, pues lo que te hicieron te ha dañado. Pero también quiero decirte que es debido a lo que has vivido que hoy en día eres la persona que eres, y eso no lo digo a la ligera ni con un tinte negativo. Te lo digo porque la persona que eres actualmente, es un ser grandioso, que, a pesar de las malas experiencias e injusticias de la vida, ha logrado llegar hasta aquí.

Esta situación que recuerdas con tanto dolor y/o rencor te ha ayudado a ser la persona que eres hoy, con todas esas virtudes y también defectos, pero con esa hambre de mejorar y ser feliz. De lo contrario no estarías leyendo este libro.

Asume, este papel de un individuo fuerte y poderoso, el cuál debido a lo que ha vivido pudo haber llegado hasta aquí.

VIVE EN EL PRESENTE

Vivir el presente significa enfocarte en lo que vives hoy, no lo que fue, no en lo que será. Sino en lo que tenemos ahora mismo. Deja de vivir en el pasado, deja de revivir esas malas experiencias.

No te preocupes, más adelante te comparto más técnicas y ejercicios para vivir en el presente. Pero por el momento sé consciente cuando tiendas a recordar el pasado o a revivir un mal momento. Cada vez que lo hagas, reconoce que lo hiciste. No te juzgues. Y repite:

“Todo está bien. Eso fue el pasado y ahora me enfoco en mi presente y en mi felicidad”

PERDONA

Este tema también es un poco amplio y merece su propio día. Por el momento empieza a perdonarte a ti mismo, y a perdonar a esa persona que te hizo daño. Toma en cuenta que el perdonarlo no significa que estas aprobando lo que hizo, o que estás de acuerdo con eso. El perdonar significa que tú estás dejando ir el pasado y estás decidiendo ser feliz.

El día de hoy cada vez que pienses en esa persona que te lastimó repite lo siguiente:

“Soy una buena persona. Tu eres una buena persona. Has hecho algo que me ha lastimado, pero hoy me muevo del pasado hacia el presente y me permito ser feliz.”

AFIRMACIONES

Utiliza estas afirmaciones durante todo el día, y todas las veces que los recuerdos invadan tu mente y tus emociones. Mantenlas a la mano y cada vez que un pensamiento negativo surja recuérdalas o léelas y respira profundamente.

- ❖ Estoy en paz con mi pasado. Elijo liberarme del pasado ahora. Me muevo hacia adelante dejando atrás el pasado. Elijo perdonarme a mí mismo y a los demás. Estoy agradecido y feliz de experimentar nuevas alegrías en la vida.
- ❖ Estoy lleno de valor. Soy una nueva persona. Tomo nuevas decisiones. Soy más feliz con las decisiones que tomo el día de hoy. Hoy pienso diferente. Hoy hago las cosas de diferente forma. Ya no soy la persona que era antes. Ya no hago las mismas cosas que hacía antes.
- ❖ Conscientemente me libero de mi pasado y vivo en el presente. De esta forma puedo disfrutar y experimentar mi vida completamente
- ❖ El pasado ya se fue y no se puede cambiar. Aquí y ahora es el único momento que puedo experimentar
- ❖ Hoy, elijo deshacerme de todos los pensamientos y sentimientos negativos y de miedo
- ❖ Me libero de todo sentimiento de lucha, estoy en paz
- ❖ Estoy en paz con mi pasado
- ❖ Estoy dispuesto a liberarme del pasado, y dejar ir y seguir hacia adelante un día a la vez.

- ❖ Hoy libero el pasado de mi mente, mi cuerpo y mis asuntos. Hoy soy libre
- ❖ Camino hacia adelante y me libero de mi pasado
- ❖ Soy más valioso que mis recuerdos y mis experiencias pasadas
- ❖ Mi mente está en paz, relajado y libre del pasado
- ❖ Tengo el poder de liberarme de mi pasado y crear una mejor vida
- ❖ Acepto mis experiencias pasadas, aprendo de ellas y me permito transformar mis experiencias negativas en crecimiento personal
- ❖ Hoy me libero de todas mis formas viejas de pensar y con entusiasmo le doy la bienvenida a los nuevos pensamientos. Me libero de todo el dolor pasado, y doy la bienvenida a un nuevo espacio y a la libertad en mi vida
- ❖ El pasado ya se fue. Vivo únicamente en el presente. Vivo en el ahora y diseño activamente mi futuro. El pasado no tiene efecto en mi presente
- ❖ Lo que yo era el día de ayer ya no existe, es lo que soy ahora lo que realmente importa
- ❖ Hacer las paces con mi pasado es esencial para tener un futuro brillante y exitoso
- ❖ Estoy lleno de valor. Soy una persona nueva. Tomo nuevas decisiones. Soy más feliz con las decisiones que tomo el día de hoy. Hoy pienso diferente. Hoy hago las cosas de diferente forma.

Ya no soy la persona que era antes. Ya no hago las mismas cosas que hacía antes.

- ❖ El pasado no tiene poder sobre mí. Me perdono. No soy quién era antes. Ya no soy esa persona. He aprendido de mis errores. Las experiencias me enseñaron a vivir de otra manera y me han hecho lo que soy.
- ❖ Estoy en paz con mi pasado. Elijo liberarme del pasado ahora. Me muevo hacia adelante dejando atrás el pasado. Elijo perdonarme a mí mismo y a los demás. Estoy agradecido y feliz de experimentar nuevas alegrías en la vida.
- ❖ Al soltar el pasado me libero de todo lo que no me permite avanzar y ser feliz

DÍA 8 – EL PERDÓN

*El perdón es dejar ir a un prisionero y darte
cuenta que el prisionero eras tú.
Lewis B. Smedes*

El perdón es un tema muy difícil, sobre todo porque estamos acostumbrados a dejarnos llevar por nuestro ego y porque pensamos que es lo correcto. Pero si realmente quieres tener una limpieza espiritual es necesario liberarte de todos esos sentimientos de rencor y de deudas morales.

Todas las transformaciones comienzan con ver tu vida y tus experiencias a través de ojos nuevos. El día de hoy, cuando visites el pasado, es literalmente como si estuvieras explorando una bodega que no ha sido limpiada en muchos años y donde trates de sacar todo lo que ya no sirve y que ya no utilizas. El día de hoy limpiarás profundamente y redecorarás ese espacio.

Para superar todas estas limitaciones del pasado es necesario deshacerte del veneno que se encuentra en tu mente. Tienes que renunciar a todas las formas de pensar, ser, actuar y comportamientos negativos que te han llevado a acumular resentimientos y malos sentimientos. Es por eso que es necesario deshacerte de todos los lazos y conexiones con otras personas que tú piensas te han hecho algún daño, te han dejado, te han engañado o que te han lastimado de alguna forma.

Cuando has guardado rencor o un sentimiento negativo hacía alguien siempre encontrarás razones por las cuales mantenerlos, pero al igual que en el punto anterior, para moverte del pasado y de

estos sentimientos hay que aceptar que la situación o el comportamiento de la persona no fue lo adecuado, pero ya fue y ya se acabó. Y quiero decirte que, al aceptar y perdonar, no estás diciendo que el comportamiento fue correcto, simplemente estás aceptando que pasó y te estás alejando de esa situación.

Una vez que logres perdonar, es más fácil comprender que todos hacemos lo mejor que podemos en determinado momento. Las personas únicamente podemos actuar basado en lo que en ese momento entendemos, sabemos y comprendemos. Es decir, si alguien maltrata a otra persona es muy común que hayan sido maltratados cuando niños y no hayan superado ese trauma. En ese momento su comprensión y su entendimiento no le han hecho ver que la violencia no es la solución adecuada. Cuanto más violenta sea una persona, más demuestra el dolor que tiene en su interior y por lo tanto es más propensa a exteriorizarlo. Esto no significa que lo que hacen es aceptable, pero si nos ayuda a comprender porque actúan de cierta forma y al mismo tiempo nos ayuda a crecer espiritualmente.

El perdón siempre será un camino asegurado para llegar al amor, la paz y la alegría. Permítete ser feliz y salir de la prisión del resentimiento y el odio. Si el incidente aún está ocurriendo en este momento, pregúntate por qué sigues permitiéndolo. Pregúntate si quieres seguir en la misma situación, o si ya es el momento de despertar, amarte a ti mismo y alejarte de esa situación.

Cuando te amas a ti mismo será más fácil salir del pasado, comprender y perdonar. Sólo así serás libre.

EJERCICIO #1 - EL PERDONAR Y SOLTAR

Respira profundamente, varias veces. Concéntrate. Prepárate. Estas ayudándote a sentirte mejor. Estás a punto de soltar ese dolor emocional que te ha mantenido estancado.

Reflexiona y conéctate contigo mismo. Pregúntate:

¿Tengo resentimientos contra alguien, o hay algún sentimiento negativo que este guardando y que esté afectando mi equilibrio emocional?

¿Hay algún sentimiento de dolor que tenga guardado, sin importar que tan viejo sea?

¿Quién me ha lastimado?

¿Qué fue lo que me lastimó más acerca de esa situación o de esa persona?

Puedes realizar una lista con las personas a las que quisieras perdonar y soltar, pero el trabajo lo harás con una persona o situación a la vez.

Evalúa cómo te sientes y cuáles son tus sentimientos acerca de esa situación o persona. (0 significa que te encuentras muy bien y en paz, 10 significa que tienes rencor, sientes dolor y quieres castigar a la persona que te lastimó.)

Repite este mantra

_____Nombre_____ yo te perdono plena y libremente. Te dejo ir de buena forma, rápidamente y en paz. Todo lo que ha pasado entre nosotros se ha resuelto en paz y armonía. Hago esto con paz en mi corazón.

_____Nombre_____ me perdonas plena y libremente. Me dejas ir de buena forma, rápidamente y en paz. Todo entre nosotros se ha resuelto en paz, amor y armonía.

Repite esta afirmación para la persona y/o situación que hayas escrito, si escribiste una lista de personas tendrás que dedicarle tiempo a sanar la relación con cada una de ellas hasta que te sientas libre y en paz contigo mismo y con esas personas.

Cuando termines el ejercicio trata de evaluar cómo te sientes en ese momento, ¿te sientes mejor o peor que cuando comenzaste? Registra ese número en tu diario.

Si lo requieres puedes repetir este ejercicio por varios días con la misma persona. También, es posible que quieras hacerlo en días diferentes con personas distintas, es decir dedicas un día entero a perdonar a una persona específica. Trata durante todo el día repetir la misma afirmación hasta que sientas como el rencor y los malos sentimientos se disuelven. O en su defecto intenta dedicarte 10 minutos diarios por 7 días por cada persona.

Después del séptimo día vuelve a analizar cómo te sientes y reconoce el progreso que has tenido.

Recuerda que no importa si continúas realizando ejercicios de un día en particular, puedes continuar con tus 21 días como lo sugiere

el libro, o realizar una pausa y trabajar este punto detenidamente para seguir avanzando. Tú eliges como quieres continuar tu trabajo.

EJERCICIO #2 - CURACIÓN DEL DOLOR

Con tu lista del ejercicio #1, elige una persona o situación con la que quieras trabajar.

Evalúa cómo te sientes y cuáles son tus sentimientos acerca de esa situación o persona. (0 significa que te encuentras muy bien y en paz, 10 significa que tienes rencor, sientes dolor y quieres castigar a la persona que te lastimó.)

¿Dónde se encuentra el dolor, localízalo en tu cuerpo?

Date cuenta qué es lo que generas. Sólo mantente presente. Puedes sentir, percibir, escuchar o ver algo, o puedes no notar algo. Recuerda respirar.

Físicamente, empieza a sonreír - aunque no tengas ganas de hacerlo. El sonreír utiliza menos músculos que fruncir el entrecejo y genera las hormonas de la felicidad en tu cuerpo.

Empieza a sentir cómo tu sonrisa empieza a llenar ese espacio de dolor. Siente cómo empieza a brillar en ese espacio de oscuridad. Continúa respirando y brillando por dentro. Tómame tu tiempo; continúa sonriendo y cambiando ese dolor por una bella y brillante sonrisa.

Cuando estés listo abre tus ojos. Analiza cómo te sientes. ¿Te sientes mejor o peor que cuando comenzaste? Evalúa cómo te sientes con una escala del 1 al 10. Registra ese número en tu diario.

Continúa haciendo el ejercicio por 7 días y registra tus sentimientos al inicio y al final de la sesión.

Al término de los 7 días evalúa cómo te sientes en general y cuál ha sido tu progreso.

Recuerda que si decides realizar este ejercicio por varios días, puedes seguir trabajando las mismas afirmaciones de este día por el mismo tiempo y después continuar con el resto de los 21 días.

HÁBITOS QUE TE AYUDARÁN A NO GUARDAR RENCOR

Es importante que evitemos caer en lo que hemos caído antes, donde guardamos rencor hacía una persona y no es hasta mucho tiempo después que nos damos cuenta todo el resentimiento que hemos guardado. Ese sentimiento que nos merma la felicidad y nos impide continuar viviendo nuestra vida. Es por eso que es necesario adoptar hábitos que eviten que caigas en la misma situación.

EXPRESATE

Es importante que sepas expresarte, sin importar lo que alguien más piense de ti y sin que tengas miedo a ser juzgado. El negar que tienes sentimientos o el negar expresarlos te hace daño manteniéndonos encerrados en tu propia cárcel.

Muchos de nosotros hemos crecido creyendo que si demostramos nuestros sentimientos somos más vulnerables o somos tontos por dejarnos llevar por ellos. Pero el hecho de expresarnos no sólo es necesario, sino que resulta liberador. Éste es un buen momento para soltar esas creencias o malos hábitos que hemos llevado por mucho tiempo.

Cuando alguien te hace daño, intencional o accidentalmente, es importante y tienes la responsabilidad para contigo mismo de expresar tu dolor. Toma en cuenta que no es necesario hacernos las víctimas o hacer sentir mal a la otra persona; aquí el objetivo es entender que tienes derecho a expresar tu dolor, de manera efectiva y saludable. Con esto serás capaz de olvidar el incidente y avanzar.

La próxima vez que sientas una emoción fuerte como miedo, dolor, decepción, enojo, furia o pánico trata de utilizar el siguiente mantra:

“En este momento siento (EMOCIÓN). Me doy permiso de sentir (EMOCIÓN) porque tengo el derecho de expresarme y expresar mis emociones”

COMUNICA TUS SENTIMIENTOS

Cada vez que alguien te haga daño o simplemente cuando estés inconforme con algo, es necesario que expreses tus sentimientos. De lo contrario, dejas que se acumulen y cuando has llegado al tope, la forma de comunicarlos no será la más efectiva y adecuada. Es por esto que lo importante es comunicarse a tiempo y de manera amable.

La próxima vez que alguien haga algo que no te parece o que te lastime, trata de comunicar lo que sientes de manera tranquila y con una mentalidad equilibrada (es decir olvida la victimización y la recriminación). Por ejemplo:

“Cuando levantas la voz, me hace sentir que no me tienes respeto”

“Cuando me ignoras, me hace sentir menospreciado”

Recuerda que esto lo haces por ti. Seguramente ayudará en tus relaciones personales, pero la principal motivación debe ser que tu vivirás una vida libre de resentimiento.

PRÁCTICA EL PERDÓN

El perdón es algo que se debe practicar constantemente, ya sea con contigo mismo o con alguien más. Pero es primordial que seas consistente con esto. Recuerda si alguien te hace daño o te hace sentir mal, es la perfecta oportunidad para que tú practiques el perdón. En caso de que esto pase, recuerda el siguiente mantra:

_____Nombre_____ yo te perdono plena y libremente. Te dejo ir de buena forma, rápidamente y en paz. Todo lo que ha pasado entre nosotros se ha resuelto en paz y armonía.
Hago esto con paz en mi corazón.

_____Nombre_____ me perdonas plena y libremente. Me dejas ir de buena forma, rápidamente y en paz. Todo entre nosotros se ha resuelto en paz, amor y armonía.

AFIRMACIONES

El día de hoy, además de realizar los ejercicios de perdón hacía los demás y hacía a ti mismo, repite las siguientes afirmaciones que te ayudarán a ser más consciente de que es necesario realizar el perdón y seguir adelante.

- ❖ Me doy cuenta de que mis padres hicieron su mejor esfuerzo conmigo. Yo los perdono por cualquier mal que, sin saberlo, me hicieron. También me perdono por guardar rencor contra ellos.
- ❖ Perdonándome a mí mismo, se vuelve más fácil perdonar a los demás.

- ❖ Me muevo más allá del perdón a la comprensión y tengo compasión y bondad para todos.
- ❖ Yo soy indulgente, cariñoso(a), gentil y amable y tengo la certeza de que la vida me ama.
- ❖ Éste es un nuevo momento, soy libre de dejar ir todo el resentimiento.
- ❖ Soy un adulto ahora, y cuido amorosamente de mi niño(a) interior.
- ❖ Perdono a todos, y ahora estoy listo a crear mi vida de la forma que yo deseo.
- ❖ Estoy dispuesto a ir más allá de mis propias limitaciones.
- ❖ Me doy permiso para dejar ir todo aquello que me mantiene limitado.
- ❖ Al perdonar a otros, me estoy perdonando a mí mismo(a). A medida que el perdón crece en mi vida, mi enojo se desvanece.
- ❖ Hoy perdono. Hoy olvido. Hoy sigo adelante.
- ❖ Hoy elijo el perdón en lugar del enojo. Hoy elijo el perdón en lugar del odio. Hoy elijo el perdón en lugar de la auto-destrucción.
- ❖ Perdono y soy feliz. Perdono y me siento empoderado. Perdono y me transformo.
- ❖ Hoy perdono. Hoy olvido. El día de hoy sigo adelante mi camino

- ❖ Me perdono por todas las cosas poco amables que he dicho en el pasado. Felizmente, dejo ir todos los pensamientos que me mantienen fuera del momento presente. Me deshago de todos los juicios y opiniones que tenga sobre los demás. Me relajo y dejo ir todo lo que no deseo en mi vida.
- ❖ Estoy consciente de que las demás personas se guían por su propia conciencia. Hoy perdono y olvido todo lo que las otras personas me pudieron haber hecho, y me muevo hacía el entendimiento y la tranquilidad.
- ❖ Es seguro para mí liberarme de todos mis traumas de la niñez y me muevo y acepto el amor en mi vida
- ❖ Estoy listo para sanar. Estoy dispuesto a perdonar. Todo está bien.
- ❖ Perdono a todos los que en el pasado me hicieron algo malo. Los libero con amor.
- ❖ Me perdono a mí mismo por no ser perfecto. Hoy estoy viviendo de la mejor forma y estoy aprovechando mi vida.
- ❖ No es agradable ser víctima. Me rehúso a sentirme indefenso. El día de hoy reclamo mi poder y mi felicidad.

DÍA 9 – EMOCIONES DE MIEDO E INCERTIDUMBRE

*Tu miedo termina cuando tu mente se da cuenta
que es ella la que crea ese miedo
Alejandro Jodorowski*

No nos damos cuenta, pero el tener miedo se ha hecho más y más común últimamente. Debido a la cantidad de noticias malas que vemos diariamente, nos sintonizamos con ese sentimiento de falta de confianza en el universo y en nosotros mismos. Y tampoco podemos negar que muchos crecimos en esta atmósfera de miedo. Hemos crecido con él sin tener la oportunidad de decirle no.

El miedo es capaz de convencernos de que algo malo va a suceder y que no podremos hacer algo para evitarlo. Esto es realmente lo que provoca el miedo, ese sentimiento de impotencia ante cualquier circunstancia.

Estos miedos en realidad son una falta de amor y de confianza en el universo y en nosotros mismos. Entre más confianza y amor tengamos para nosotros mismos y confianza de que todo saldrá bien, menos miedo sentiremos.

El amor es lo único que necesitamos, pues es exactamente lo opuesto al miedo. Es necesario amarte a ti mismo para cuidarte. Necesitas hacer todo lo posible para fortalecer tu mente, tu alma y tu cuerpo. Es necesario fortalecer tu poder interior, encontrar una conexión espiritual y trabajar fuertemente en mantenerla.

La buena noticia es que el miedo y la incertidumbre no son reales, no son más que imaginaciones de nuestra mente. Por lo que tú tienes

la capacidad y las armas para derrotar estos sentimientos de intranquilidad y erradicarlos de tu mente.

Lo primero que debes hacer es tomar la decisión de que los vamos a vencer. Cada vez que sientas el miedo o la duda invadir tu mente y tu cuerpo, reconócelo, analiza si hay algo de ese miedo o duda que puedas utilizar para tu beneficio. Si no es así, agradece y muévete hacía otro tipo de pensamiento.

Hoy es el día en el que te desharás de ese vínculo con el miedo y empezarás a vivir tu vida con libertad. La libertad de vivir y respirar tus sueños y tener la apertura para recibir todo lo que esta vida tiene guardado para ti.

Esta confianza de que todo lo que te llega es bueno y es lo mejor para ti, únicamente la puedes obtener teniendo confianza.

Confianza en ti mismo, confianza en que únicamente lo bueno llega a ti.

Cuando tienes esta confianza, creerás fervientemente que:

- Todo está bien
- Todas las situaciones que se te presenten son para bien y que te llevarán al cumplimiento de tus metas

EJERCICIO # 1 - SOLTAR

Relájate, toma un respiro profundo y exhala lentamente mientras toda la tensión sale de tu cuerpo. Permite que tu cuerpo, tus extremidades y tu cara se relajen. Mientras respiras relaja cada parte de tu cuerpo.

Una vez que estés totalmente relajado repite la siguiente frase: *“Estoy dispuesto a soltar. Me libero y dejo ir. Me libero de toda la tensión. Me libero de todo el miedo. Me libero de todo el enojo. Me libero de todo el sentimiento de culpa. Me libero de toda la tristeza. Me libero de todas mis limitaciones. Los dejo ir y me encuentro en paz. Estoy en paz conmigo mismo y confío en el universo y en mí mismo. Estoy sano y salvo.”*

Repite este ejercicio 2 o 3 veces durante el día, y cada vez que sientas miedo o sentimientos de enojo o tristeza. Siente como te vas liberando de esos sentimientos.

HÁBITOS QUE TE AYUDAN A MANEJAR LOS SENTIMIENTOS DE MIEDO E INCERTIDUMBRE

RECONOCE TUS MIEDOS Y TUS DUDAS

Al reconocer tus miedos y dudas, no éstas aceptando que sucedan. Más bien, los estás trayendo a tu consciente donde los puedes manejar. De otra forma se quedarán en tu subconsciente, y es como si los estuvieras pensando constantemente y eventualmente se harán realidad. Cuando los reconozcas, acepta que te sientes de esta forma, que sientes miedo y duda, y muévete de ese pensamiento.

CAMBIA TU ACTITUD ACERCA DE LOS ERRORES Y EL FRACASO

Si realmente quieres tener éxito en algo, es necesario tomar ciertos riesgos e intentar varias veces hasta que lo mejor resulte. Esto quiere decir que no siempre las cosas saldrán como las planeas o que nunca vas a cometer un error. Por lo que al aceptar que es posible que cometas errores y que fracases, te ayudará a evitar el miedo. Sabrás que, sin importar cualquier cosa, cada experiencia es un aprendizaje más y es un paso más cercano al éxito.

El fracaso y los errores no son más que la vida informándonos que debemos reevaluar la experiencia, analizar lo que hicimos mal. Y nos ofrece la oportunidad de reevaluar, redirigir y volver a intentarlo con un nuevo enfoque.

NO DEJES QUE EL MIEDO TE IMPIDA HACER LO QUE QUIERES

Pensamos que tenemos razones para tener miedo o para no hacer lo que queremos hacer, pero éstas no son más que excusas para no hacer lo que realmente quieres. Tus miedos o excusas pueden ser, “no tengo dinero”, “no tengo suficiente tiempo”, “estoy muy ocupado”, etc. Éstas las utilizas por miedo a fracasar, por miedo a arriesgar. Para tener éxito en la vida, hay que tomar riesgos, olvídate de las excusas, acepta que tienes miedo y da un paso hacia tus sueños.

AFIRMACIONES

- ❖ Estoy dispuesto(a) a liberarme de todos mis miedos
- ❖ Vivo y me muevo en un mundo seguro
- ❖ Me libero de todos los miedos y dudas destructivos
- ❖ Me libero de mi pasado fácilmente y confío en el universo
- ❖ Tengo el poder para cambiar lo que yo desee
- ❖ Acepto y amo mis miedos, después los dejo ir y sigo adelante
- ❖ Hoy estoy libre de todos mis miedos y preocupaciones
- ❖ Tengo todo el poder interior para superar mis miedos

- ❖ Amo a toda la gente y a cambio toda la gente me ama
- ❖ Confío en que puedo tener todo lo necesario en mi vida
- ❖ Atraigo toda la gente y ayuda necesaria a mi vida
- ❖ Puedo expresar mis sentimientos fácilmente y confiadamente
- ❖ Mi vida es un éxito.
- ❖ Confío en que siempre encontraré la respuesta correcta o una alternativa a cualquier situación.
- ❖ Me libero de mi miedo de _____ (elige cada uno de tus miedos y repite la afirmación)
- ❖ Todas las experiencias de mi vida me nutren y me sostienen
- ❖ Acepto y amo mi miedo, y después lo dejo ir
- ❖ Acepto que el miedo y la duda son sólo un sentimiento y que disminuirán a medida que avanzo
- ❖ Acepto que la mayor parte de mis miedos sólo existen en un futuro ficticio que he creado en mi imaginación
- ❖ Actúo a pesar de mis miedos y dudas, y así esos sentimientos desaparecen
- ❖ Le permito al coraje y valentía de mi corazón disolver todos los miedos y dudas que experimento
- ❖ Estoy en control total de mis pensamientos y mis sentimientos

- ❖ Soy capaz de realizar las cosas a las que les tengo miedo y con ello tomo el control de mi vida
- ❖ Me siento seguro y confiado en todo momento
- ❖ Yo sé que soy capaz de manejar cualquier situación con determinación y coraje.
- ❖ Me muevo más allá de todas mis limitaciones pasadas
- ❖ Soy capaz de ver a mis miedos por lo que son, pensamientos sin vida a los que ya no les doy más poder.

DÍA 10 - ANSIEDAD

*La ansiedad no libera el mañana de las penas,
únicamente vacía el hoy de su fuerza.
Charles H. Spurgeon*

Sentir ansiedad puede partir de muchas fuentes o pensamientos que tenemos a diario, la ansiedad puede generarse del miedo (aunque muchas veces no sabemos miedo a qué exactamente), del estrés, o muy bien de que constantemente tenemos pensamientos negativos acerca de nosotros mismos. Y es por esta razón que he puesto un día dedicado a la ansiedad, pues yo creo que la base para eliminar estos sentimientos de ansiedad y preocupación es trabajar en nuestra confianza y autoestima; después de todo, la ansiedad es un problema mental. Como lo he dicho desde el principio nosotros mismos somos la causa y la solución a nuestros problemas. Así que en este día nos enfocaremos en pensamientos de tranquilidad, paz, seguridad, confianza, etc., y la mejor forma de obtenerlos es a través de nuestras afirmaciones diarias.

La constante preocupación y ansiedad pueden tener un gran impacto en nuestras vidas. Te pueden mantener despierto toda la noche, te mantienen tenso y nervioso durante el día; te pueden mantener temeroso a cualquier cambio, pero al mismo tiempo es algo a lo que ya te has ido acostumbrando y que puede ser difícil cambiar.

Para los que padecen de ansiedad crónica es muy común que esta ansiedad sea alimentada por pensamientos negativos y positivos acerca de la ansiedad, es decir, por el lado negativo sabes que el preocuparse tanto te puede causar daño, que te puede volver un poco loco o que puede afectar tu salud. Del lado positivo, puedes creer

que el preocuparte te puede ayudar a evitar cosas malas, que previene problemas o que te prepara para lo peor.

Las creencias negativas o básicamente preocuparte por que te preocupas únicamente añaden más ansiedad a la ansiedad que ya tienes. Parece difícil romper la cadena de preocupación y ansiedad, pero para poner un alto a todo esto hay que empezar por el principio, o sea, hay que liberarse de la creencia de que el preocuparse te puede generar algo positivo. Reconocer que el mismo hecho de preocuparte es realmente el origen del problema y el problema en sí mismo. No es la solución, y lo único que te quedará es tomar el control de tu mente.

EJERCICIO #1 - LIBÉRATE DE LA ANSIEDAD

En ese momento donde puedas reconocer que comienzas a estar ansioso realiza el siguiente ejercicio de respiración, el cual te ayudara a controlar el sentimiento y poder enfocarte en la tranquilidad que eres capaz de generar en ti mismo.

1. Encuentra un lugar tranquilo, donde no vayas a ser interrumpido por al menos 5 minutos continuos.
2. Respira profundamente tratando de dirigir el aire hacia tu abdomen. Di la palabra "Tranquilidad" mientras inhalas, después exhala lentamente.
3. En el momento en que estas exhalando, visualiza el estrés y la tensión saliendo de tu cuerpo y piensa en la palabra "Me relajo".
4. Deliberadamente haz que tus músculos se relajen al momento que estas exhalando.

HÁBITOS QUE TE AYUDARÁN A MANEJAR LA ANSIEDAD

Algunos consejos que te ayudarán a manejar tu ansiedad y poco a poco reducir la tendencia a sentirte preocupado son:

NO TRATES DE DOMINAR O ELIMINAR COMPLETAMENTE LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS

Básicamente el decirte a ti mismo o que alguien más te diga "Deja de preocuparte" no ayuda en nada. Tal vez puedas manejar tu ansiedad por un momento, pero es más difícil hacerlo si te dices a ti mismo y te obligas a dejar de preocuparte. Es posible que si lo intentas lo único que harás es traer más ansiedad a tu mente, pues te harás más consciente de que es necesario eliminarla trayéndola más a tu consciente. Es por esto que es más fácil que te des permiso de preocuparte, pero con un tiempo limitado y en un tiempo específico. Es decir, lo primero que vas a intentar es postergar preocuparte.

"Si me voy a preocupar, pero al rato, cuando sea el momento de hacerlo."

PERIODO DE PREOCUPACIÓN

Elige un momento en el día donde te permitas preocuparte y mide tu tiempo. Debe de ser a la misma hora todos los días y trata de evitar hacerlo antes de irte a la cama, pues lo único que harás es mantener esos pensamientos y no podrás dormir. Durante este período y únicamente en este periodo podrás preocuparte acerca de todo lo que quieras, recuerda que el resto del día es libre de toda preocupación y/o ansiedad.

Si en algún momento del día empiezas a sentir preocupación, détente y repite:

“Este no es el momento para preocuparme, lo haré más tarde en mi periodo de preocupación”

ENCUENTRA LA DIFERENCIA ENTRE PROBLEMAS CON SOLUCIÓN Y PROBLEMAS QUE NO LA TIENEN

Pregúntate si el problema tiene una posible solución. Estudios científicos han comprobado que mientras piensas en resolver el problema, te hace sentir más relajado pues te puedes alejar un poco del sentimiento de preocupación y de ansiedad cuando estás buscando la solución y podrás obtener un sentimiento de que has logrado algo. ¿Te das cuenta que existe una diferencia entre preocuparse y tratar de buscar una solución? Cuando buscas una solución estás tratando de encontrar lo necesario para poder lidiar con el problema, en cambio el preocuparse sólo se enfoca en el sentimiento y rara vez te conducirá a una solución.

Si de repente te empiezas a preocupar por algo, las siguientes preguntas te podrán ayudar a diferenciar entre algo que vale la pena resolver y algo que simplemente no existe.

- ¿El problema es algo que estás viviendo actualmente o que está presente? ¿es algo que te estás imaginando o un hubiera... o si pasa esto...?
- Si el problema es algo imaginario, ¿cuál es la probabilidad de que realmente pueda pasar? ¿tu preocupación es realista?
- ¿Puedes realmente hacer algo acerca del problema, te puedes preparar, o realmente está fuera de tu control?

Después de esto puedes determinar si es necesario encontrar una solución porque es algo que SI puedes resolver. Por ejemplo, si estas preocupado por tus deudas, podrías establecer un plan de pagos o llamar a tus acreedores para establecer un calendario de pagos flexibles.

En cambio, si tu preocupación resulta algo que no puedes resolver y por lo tanto algo improductivo te darás cuenta inmediatamente que no vale la pena preocuparse por eso, algo como: ¿Y qué pasa si me da cáncer algún día? o ¿Qué pasaría si mis hijos se encuentran en algún accidente? Este ejercicio te ayudará a reconocer que esto solo es un futuro incierto que no va a pasar y que no le debes de dedicar más tiempo.

ACEPTA LA INCERTIDUMBRE

Parte de manejar las preocupaciones que no tienen solución es aceptar que hay cosas impredecibles y que la incertidumbre es parte de nuestras vidas. Tal vez pienses que al preocuparte y pensar todos los posibles escenarios te estás ayudando y te estás preparando para lo peor; pero en realidad lo único que haces es traer todo lo negativo que has estado pensando por años a tu vida. ¿Por qué? porque así cómo es posible cambiar nuestra vida positivamente, así de fácil es posible afectar nuestra vida negativamente. Es decir, lo único que necesitamos es mantener nuestro subconsciente y consciente en una frecuencia negativa por un período de tiempo para que nosotros mismos comencemos a actuar de esta forma como si ya estuviera pasando y con esto sin querer conscientemente nos estaríamos generando eso que tanto nos ha preocupado y que no queríamos en nuestras vidas.

Date cuenta que al mantenerte preocupado lo único que logras es perderte de tu vida, de la felicidad que te puedes generar y cómo puedes disfrutar tu vida y tu alrededor.

AFIRMACIONES

- ❖ Voy a estar bien. Mis sentimientos nos son siempre racionales. Simplemente me voy a relajar, a tranquilizar y todo va a estar bien.
- ❖ Esta imagen que tengo en mi mente no me gusta y no es una imagen racional. Voy a enfocarme en algo agradable y que me guste.
- ❖ Estoy tranquilo y sereno
- ❖ En cada respiración, cada vez que inhalo me calmo y cada exhalación que hago se lleva la tensión
- ❖ Me amo a mi mismo profundamente e incondicionalmente
- ❖ Tengo la confianza de que soy capaz de resolver cualquier problema exitosamente
- ❖ Trasciendo cualquier tipo de estrés; yo vivo en paz.
- ❖ El futuro es bueno. Lo espero con esperanza y felicidad.
- ❖ La vida es maravillosa. Confío en Dios/Universo para vivir una buena y satisfactoria vida
- ❖ Puedo sobrellevar y superar mis miedos de cualquier cosa y vivo mi vida valientemente.

- ❖ Reconozco que, la única constante en mi vida es el cambio y estoy preparado para él.
- ❖ Soy libre de todo tipo de ansiedad y vivo mi vida tranquilamente
- ❖ Estoy bien. Mis sentimientos no son siempre racionales. Únicamente me relajaré, me tranquilizaré y todo estará bien
- ❖ En este momento tengo sentimientos que no me gustan. En este momento se están disolviendo y me enfoco en mí alrededor.
- ❖ La ansiedad es un hábito al que me he acostumbrado. Estoy cambiando este patrón de comportamiento y tranquilamente rompiendo el hábito. Me siento en paz, a pesar de mi ansiedad, y esta paz y tranquilidad comienza a crecer en mí.
- ❖ Confío en que tengo la capacidad de resolver todos los problemas que se me presenten exitosamente
- ❖ Con cada respiración, me libero de mi ansiedad y me tranquilizo más y más.
- ❖ El futuro solo trae lo mejor para mí. Lo espero con esperanza y felicidad.
- ❖ Mi ansiedad no me controla
- ❖ Me siento en paz y tranquilidad
- ❖ Mi piel se tranquiliza y mi cuerpo siente quietud. Mi cuerpo me avisa con sus señales y yo las escucho y trato de cambiar lo necesario para estar mejor. Descanso, me despejo. Se abren nuevas posibilidades a cada instante para mí y para la gente que quiero.

- ❖ Estoy dando los pasos adecuados en la dirección correcta, ya que sé hacia donde voy. Tengo paciencia y estoy tranquilo porque lo hago paso a paso con convicción y serenidad. Acciono no sin antes planificar.
- ❖ Yo puedo ver la oportunidad en cada experiencia que vivo. Mis emociones sólo son de paz, alegría, comprensión y amor. Me bendigo y bendigo a todos a mi alrededor, aunque algo de ellos me esté molestando. Todo está bien en mi mundo
- ❖ Estoy muy feliz conmigo(a) mismo(a) por no haber escapado de la situación y no haberme dejado dominar por mis pensamientos negativos.

8

Mejora tus relaciones



Una de las partes más importantes de nuestra vida son las relaciones personales. No importan tus circunstancias, problemas o éxitos, se ha demostrado que a pesar de todo lo que podamos vivir, el tener una buena calidad en nuestras relaciones personales puede incrementar tu resiliencia, tu felicidad y te puede proteger de depresiones u otras enfermedades mentales.

La interacción con las demás personas nos puede traer mucha riqueza a nuestras vidas, pero muchas veces estas relaciones ya no son lo que eran antes, o las desatendemos afectándolas. Es por esto que a veces es necesario dedicar un poco de tiempo en mejorarlas. No importa si son relaciones familiares, de pareja, amigos o con nuestros propios hijos.

Los siguientes tres días trataremos de mejorar las relaciones existentes y atraer más individuos que nos ayuden a crecer en

nuestras vidas. ¿Cómo vamos a hacer esto? Muy fácil, trabajando en nosotros mismos, enfocándonos en los sentimientos y los comportamientos que tenemos hacia las otras personas, y lo demás vendrá por añadidura.

DÍA 11 - AMISTAD

Los amigos son la familia que eliges

Los amigos son una extensión de nuestro núcleo familiar y a veces hasta un sustituto. Son personas en las que podemos confiar como si fueran parte de nuestra familia y con las que podemos compartir nuestra vida.

A veces damos por sentado la importancia de tener buenos amigos en nuestras vidas y cómo nos ayudan, pero sin lugar a dudas los amigos nos ayudan y nos traen grandes beneficios. La amistad puede tener un gran impacto en tu bienestar pues te ayuda a incrementar tu felicidad, reducir estrés y a levantar tu autoestima. Hay algunas personas que prefieren tener una red de amigos y hay otras que prefieren tener un círculo cercano, esto realmente es una preferencia personal y lo único que cuenta es que tú te sientas a gusto con tus relaciones amistosas y que sepas que cuentas con ellos.

Así como tu familia, los amigos tienes roles y responsabilidades en tu vida, y en el día a día son necesarios para apoyarnos, llorar con nosotros, reír con nosotros, escucharnos y motivarnos. Con el simple hecho de saber que hay alguien que te ama, así como eres y que cree en ti es sumamente motivador para cualquier persona.

En general las razones por las cuales es importante contar con amigos son:

Individuos afines. Como seres humanos es necesario conectar con otros para sentirnos amados y desarrollarnos en nuestra vida. El

hecho de sentirnos conectados o apegados a otras personas que piensen como nosotros nos ayuda a tener un equilibrio emocional. Los amigos nos ayudan a sentirnos conectados y nos otorgan un sentido profundo de identidad y pertenencia.

Incrementa la autoestima. Los amigos siempre nos ayudarán a sentirnos más motivados y a desarrollar nuestra autoestima. Aunque estos puntos son parte de nuestro desarrollo individual, los amigos nos ayudan en aquellos momentos donde nuestras defensas están bajas y necesitamos un recordatorio de quien realmente somos. Eso y el hecho de que contar con alguien que valore tu compañía y quien eres te ayudará a sostener tu confianza y tu sentido de respeto a ti mismo.

Desarrollo personal. El tener amigos que te compartan diferentes experiencias y formas de pensar te ayuda a ver las situaciones y la vida desde otra perspectiva. Escuchar algo diferente a nuestras propias experiencias nos puede abrir las puertas a nuevas ideas y por lo tanto a realizar cambios en nosotros mismos para mejorar.

EJERCICIO #1 - EXPLORA LAS RELACIONES DE AMISTAD QUE TIENES ACTUALMENTE

Siéntate y trata de responder las siguientes preguntas analizándote y siendo sincero contigo mismo.

1. ¿Qué es lo que mi grupo cercano de amigos dice acerca de mí?
2. ¿Me puedo ver cambiando y aprovechando mi vida con el grupo de amigos que tengo ahora?
3. ¿He elegido a mi grupo cercano de amigos en base a las cualidades que son importantes para mí?

4. ¿Cómo puedo cultivar amistades duraderas que me traigan paz y tranquilidad?
5. ¿De qué forma puedo demostrarles a mis amigos que tan importantes son para mí?

EJERCICIO #2 - MEJORA TUS AMISTADES

Escribe y repite esta afirmación tres veces

Estoy dispuesto a liberarme de cualquier patrón que haya en mí que me genere tener amistades conflictivas

Ahora analiza y responde las siguientes preguntas, éstas te ayudarán a darte cuenta en que necesitas trabajar para mejorar tus relaciones personales.

¿Cómo eran tus amistades cuando eras pequeño?

¿Cómo son tus amigos actualmente en comparación a aquellas amistades que tenías cuando eras pequeño?

¿Qué aprendiste acerca de la amistad por medio de tus padres?

¿Qué tipo de amigos tenían tus papás?

¿Qué tipo de amistades te gustaría tener hoy y en el futuro? Sé específico.

EJERCICIO #3 - PIENSA EN TUS AMIGOS

Es importante agradecer a los amigos que siempre han estado ahí contigo y que te han ayudado a crecer.

Vamos a visualizar y agradecerles. Piensa en esos amigos que te gustaría reconocer y agradecer lo que han aportado a tu vida. Visualízalos en tu mente y repite:

“Te agradezco y te bendigo con amor por haber estado a mi lado cuando te necesitaba. Y que tu vida se llene de alegría.”

Ahora pensemos en aquellos amigos que nos han decepcionado o que ya no están cerca. Visualízalos en tu mente y repite:

“Te perdono por no haber actuado de la forma que yo esperaba. Te perdono y te dejo libre”

HÁBITOS QUE TE AYUDARÁN A MEJORAR TUS RELACIONES AMISTOSAS

SÉ MÁS CONSCIENTE DE TUS AMISTADES

Es muy común que nos metamos tanto en nuestra vida de pareja y de nuestro trabajo que olvidemos a nuestras amistades. Hay que ser conscientes que cualquier relación necesita alimentación y tiempo, así que es importante dedicarles un poco de tiempo para pasar con ellos, para hablar y sobre todo para fortalecer la relación.

ACEPTA Y SE TOLERANTE CON TUS AMIGOS

No juzgues. Todos tenemos cosas buenas y cosas malas, si te enfocas en aquello que no te gusta de tus amigos, es muy probable que te comportes de manera poco tolerante con ellos. Si tú sabes que esa amistad vale la pena, y valoras su amistad, entonces trata de enfocarte en lo positivo.

Dales a tus amigos el espacio necesario para que cambien, crezcan y cometan errores sin ser duro con ellos. Anímalos a que expresen

como se sienten. No te burles o minimices sus emociones o cómo piensan.

SÉ POSITIVO

Piensa que debes invertir en tus relaciones amistosas, cada vez que realizas cosas positivas estas invirtiendo en ellas. Esto es también hay que evitar las críticas y la negatividad, así como el quejarnos constantemente. Verás que entre más positivo te mantengas, tus amigos van a querer estar contigo más tiempo, y hasta es posible que atraigas más gente positiva a tu vida.

NO COMPITAS

No conviertas la amistad en competencia. Recuerda que hay oportunidades y recursos para todos en este mundo, no hace falta competir por nada. Al contrario, trata de ayudar a la gente, sobre todo la gente cercana a ti. Admira los talentos y la buena fortuna de los demás, esto te abre a la posibilidad de que todos merecemos lo mejor.

ESCUCHA Y SÉ EMPÁTICO

A veces lo único que necesitamos es que alguien nos escuche, no que nos dé sermones o consejos, solamente prestarles atención y escucharlos es más que suficiente. Sé empático, haz contacto con los ojos y apoya a tu amigo.

RESPETA LOS LÍMITES

Este es sumamente importante, respeta los límites de tu amigo. Algunas personas a veces preferimos un poco de espacio personal, trata de respetarlo y aceptar las preferencias de tus amigos. Así como, si él comparte información confidencial contigo, mantén la confidencialidad; no divulgues secretos que no te pertenecen. Si

sabes que hay cosas o asuntos que no se siente confortable en compartir contigo, no lo presiones. Dale el espacio que a ti te gustaría que te dieran, y sobre todo siempre toma en cuenta sus necesidades y trata de respetarlas.

AFIRMACIONES

- ❖ Me doy permiso para ser un buen amigo
- ❖ Únicamente atraigo gente buena y cariñosa a mi vida y que está en total armonía con mi intención actual
- ❖ Así como me libero de todas mis críticas, toda la gente prejuiciosa y crítica se aleja de mi vida
- ❖ Todas mis relaciones son amorosas, felices y armoniosas
- ❖ Tengo un círculo cercano de amigos que comparte mis intereses y mis pasiones.
- ❖ Mi amor y mi aceptación por lo demás crea amistades duraderas
- ❖ Confío en mi sabiduría interna para guiarme hacia gente positiva
- ❖ Hago nuevos amigos fácilmente, soy sociable y amigable, y las otras personas disfrutan estar conmigo.
- ❖ Cada día le doy la bienvenida a la amistad a mi vida
- ❖ Todas las personas que conozca el día de hoy son abiertas y amigables
- ❖ Siempre paso momentos buenos y divertidos con mis amigos

- ❖ Soy una persona leal y un buen amigo
- ❖ Estoy agradecido(a) por tener tan buenos amigos
- ❖ El día de hoy estoy abierto(a) a aceptar relaciones felices y satisfactorias
- ❖ Soy capaz de mantener relaciones duraderas con otras personas
- ❖ Disfruto conocer gente nueva
- ❖ Disfruto estar en compañía de mis amigos
- ❖ Atraigo únicamente a la gente correcta a mi vida
- ❖ Me rodeo de gente positiva y entusiasta, gente que amo y que aprecio
- ❖ Mis amigos me aprecian por la persona que soy
- ❖ Mi corazón siempre está abierto y yo irradío amor
- ❖ Yo me amo a mi mismo y amo a todo el mundo, a cambio todo el mundo me ama
- ❖ En todos lados a donde yo vaya, lo único que veo y que encuentro es amor
- ❖ Estoy rodeado de amor, todo es perfecto
- ❖ Estoy seguro en todas mis relaciones personales, siempre soy tratado adecuadamente

DÍA 12 - PAREJA

El amor no es más que el descubrimiento de nosotros mismos en los demás. Y el deleite en el descubrimiento.
Alexander Smith

Las relaciones que tengamos con otras personas son un espejo de nosotros mismos. Lo que atraemos a nuestras vidas siempre será un espejo de las cualidades que tenemos o las creencias que tenemos acerca de las relaciones personales. No importa si es tu jefe, tu compañero(a) de trabajo, un empleado(a), un(a) amigo(a), tu esposo(a) o un hijo. Las cosas que no nos gustan acerca de los individuos que nos rodean son realmente las cosas que no nos gustan de nosotros mismos o las cosas que creemos acerca de los demás.

En específico respecto al amor de pareja, el amor lo atraemos cuando menos los esperamos. El pensar con desesperación que necesitamos una pareja no la hará venir más pronto y muchas veces por la misma desesperación terminaremos en relaciones poco satisfactorias o relaciones problemáticas. Adicionalmente, el sentir que necesitas a alguien más para ser feliz lo único que te traerá es sentir que el amor depende de un tercero y no de ti mismo, y te creará sentimientos de soledad y de infelicidad.

No insistas en tener un amor a la fuerza, a lo mejor no estás listo en este momento o estas desarrollándote a ti mismo para atraer a la persona que realmente quieres. Pero no puedes aceptar a cualquier persona como tu pareja nada más por el hecho de estar con alguien mientras la persona ideal llega. Mejor trabaja en ti, desarrolla tu

amor interior y el amor a ti mismo. Desarróllate a ti mismo, detalla las cualidades que tienes, cree en ti y reconoce que tú eres un individuo que se merece lo mejor y que es capaz de ser feliz y de amar sin necesidad de tener a alguien que lo haga por ti. Sé amoroso contigo mismo y encontrarás alguien que realmente te amé por quien eres. Sé abierto y receptivo al amor.

Si ya tienes pareja, date cuenta que también es necesario alimentar la relación, no importa cuánto tiempo lleven juntos nunca dejes pasar la oportunidad de expresar tus sentimientos y de mantener tu relación viva.

EJERCICIO #1

Analízate y responde las siguientes preguntas.

¿Cómo terminó tu última relación?

¿Cómo terminó la relación anterior?

Piensa acerca de las últimas dos relaciones amorosas que tuviste, y analiza cuáles fueron los principales problemas entre ustedes dos.

¿Algunos de estos problemas te recuerdan a la relación que has tenido con tus padres?

Tal vez tus relaciones terminaron debido a que tu pareja te dejó, pero el objetivo es que analices cuáles fueron las causas de por las cuales tu relación terminó y que encuentres en lo que puedes trabajar en ti mismo para tener mejores relaciones.

En base a esto que has analizado y respondido diseña tus propias afirmaciones para mejorar tus relaciones futuras y obviamente para

sanar tus heridas internas y pensamientos relacionados a esas relaciones pasadas.

EJERCICIO #2 – ATRAE MÁS AMOR A TU VIDA

De acuerdo a Louise Hay, uno de los mejores ejercicios para experimentar más amor en tu vida, es empezando por ti mismo. El día de hoy dedícate a consentirte, a demostrarte cuanto te amas. Algunas actividades que puedes hacer el día de hoy son:

- Trátate con romance y amor. Demuéstrate lo especial que eres. Puede ser que te tomes el día para hacer algo que realmente te guste. Cómprate algo que te haga sentir especial, es más un par de chocolates, unas flores, pueden ayudar a mejorar tu estado de ánimo y hacerte sentir muy bien.
- Arregla tu casa, compra unas flores para que se vea más bonita y te haga sentir cómodo.
- Mírate al espejo, mírate a los ojos, y di: "Te amo". Trata de repetir este ejercicio todos los días.

HÁBITOS PARA MEJORAR TU RELACIÓN AMOROSA

NO TENGAS MIEDO DE MOSTRAR VULNERABILIDAD

Al expresar nuestras emociones nos sentimos vulnerables, y estamos demostrando cómo realmente nos sentimos, permítete ser sincero y honesto con tu pareja. No tengas miedo de sentirte vulnerable o de aceptar que has cometido errores.

Una parte importante de compartir la vida con tu pareja es permitirte ser verdadero, y ser vulnerable es parte de eso.

PIENSA ANTES DE ACTUAR BASADO EN TUS EMOCIONES

Si quieres comunicarte eficazmente es necesario tratar de no hacerlo cuando te sientes ofendido, enojado o frustrado. Aunque es un buen consejo comunicarnos inmediatamente, pues evita que estemos dándole vueltas al asunto y engrandeciendo el problema, es mucho más importante tratar de comunicarlo de forma pacífica. Cuando sientes una emoción fuerte, trata de calmarte, siéntate y analiza cómo te estas sintiendo en este momento. Observa tu sentir, usualmente esto ayuda a minimizar la negatividad y te ayuda a comunicar esos sentimientos de manera que la otra persona no se cierre al instante.

EMPIEZA CONTIGO MISMO

Cuando nos sentimos infelices o incómodos con nosotros mismos, es muy fácil que encontremos algo que no nos gusta de la relación y que tendamos a culpar a la otra persona. Pero la verdadera causa se encuentra en nuestro interior.

La próxima vez que sientas que hay algo malo en la relación, antes de comenzar una discusión, analízate a ti mismo y honestamente toma la responsabilidad que te toca. Tal vez hasta tengas una solución y comiences a tener un cambio en ti y en la relación.

PIDE DISCULPAS

Así como es importante comunicarte de manera efectiva, también es importante darte cuenta que la regaste, que tú eres responsable por tus actos. No trates de justificar porque actúas de cierta forma o porque dijiste algo, pide disculpas sinceramente por tus propios

errores. Y de la misma forma tendrás que aceptar y perdonar a tu pareja por cualquier error o falta de comunicación.

HÁBITOS PARA ATRAER UNA BUENA RELACIÓN AMOROSA

INVIERTE EN TI MISMO

Mucha gente está en búsqueda constante de una pareja o el romance, y cada vez que entran en una nueva relación, ésta termina de manera errónea o no es lo que esperaban. Si este es tu caso, muy probablemente la razón es porque estás apresurándote al entrar en una relación en la que no te encuentras del todo preparado. Si estás buscando una relación por llenar un vacío interno, es mejor que no lo hagas. Dedica este tiempo para trabajar en ti mismo. No podemos pedirle a alguien más que nos ame, si nosotros mismos no nos amamos y nos respetamos. Conócete, ámate y una vez que lo hagas el amor llegará solito a tu puerta.

ÁMATE DE LA FORMA QUE TE GUSTARÍA QUE ALGUIEN MÁS TE AMARA

En el ejercicio de este día has podido analizar cómo te ha ido en tus relaciones pasadas, si esas relaciones han terminado de mala forma y/o te han hecho sentir mal contigo mismo, es el indicador de que es necesario que te ames. No continúes el maltrato a ti mismo, trátate con amor, bondad y paciencia. Si tú quieres que alguien más te trate con amor y de la forma correcta, empieza por ti mismo.

SÉ PACIENTE

No te desesperes si piensas que el amor de tu vida no viene a ti, no salgas a buscarlo y corretees a las personas. El amor llega cuando menos te lo esperes. Disfruta el tiempo que tienes contigo mismo. No elijas por elegir o por no estar solo, elige sabiamente.

ENFÓCATE EN LO QUE TIENES, Y NO EN LO QUE TE HACE FALTA

Trata de enfocarte en lo positivo, todas las cosas que puedes hacer estando soltero(a). Dedícate tiempo a ti mismo, a tu familia y a tus amigos. Disfrútalo. Cuando te enfocas en las cosas positivas, atraerás lo positivo, y tu actitud también atraerá a la persona correcta.

AFIRMACIONES

- ❖ Me amo y me acepto a mí mismo(a)
- ❖ Amarme a mí mismo y amar a otros se vuelve más fácil cada día
- ❖ La puerta hacia el amor verdadero está siempre abierta para mí.
- ❖ Todo el amor que busco en el exterior, existe ya en mi interior.
- ❖ Estoy en una relación armoniosa e íntima con una persona que me ama verdaderamente
- ❖ La pareja que estoy buscando también me está buscando y nos estamos encontrando en este momento.
- ❖ Me doy permiso para experimentar el amor verdadero
- ❖ Todas mis relaciones son armoniosas
- ❖ Mi pareja y yo estamos muy felices en nuestra vida juntos
- ❖ Amo a mi pareja y mi pareja me ama.

- ❖ Mi corazón siempre está abierto al amor
- ❖ Encuentro el amor en todas mis relaciones personales
- ❖ Me merezco tener amor y ser amado(a)
- ❖ Soy capaz de expresar mis sentimientos a mi pareja abiertamente.
- ❖ Yo me merezco amor, romance, felicidad y todo lo bueno que la vida tiene que ofrecerme
- ❖ Me encuentro en una relación íntima armoniosa con una persona que me ama verdaderamente
- ❖ Yo atraigo amor y romance a mi vida, y lo acepto ahora mismo
- ❖ Únicamente atraigo relaciones sanas y amorosas. Todas las personas que forman parte de mi vida me aman y me tratan bien
- ❖ ¡El amor sucede! Me libero de la necesidad desesperada de amor, y en su lugar, permito que me encuentre en el tiempo y espacio perfecto.
- ❖ Aquí y ahora me merezco el amor, el romance, la alegría y todo lo bueno que la vida tiene para mí.
- ❖ He venido a este mundo para aprender a amarme más a mí mismo, y compartir ese amor con todos aquellos a mi alrededor.

DÍA 13 – HIJOS Y FAMILIA

*Es más fácil construir niños fuertes, que reparar
adultos rotos.
Frederick Douglass*

Así como en un matrimonio o con los amigos, la relación con tu(s) hijo(s) necesita atención positiva para prosperar. Si queremos tener hijos que sean felices, sanos y bien comportados, es necesario crear una conexión cercana con ellos.

Te sorprenderás, pero estar cerca de tu hijo(s) no es solamente decirle que lo quieres; el estar cerca de tu hijo(s) es crear una conexión donde podamos entenderlo(s), atenderlo(s) a su nivel, amarlo(s) incondicionalmente y establecerle(s) límites apropiados a su edad.

Por supuesto que nos tomará tiempo y esfuerzo, pero el simple hecho de ver y disfrutar a nuestros hijos nos podrá dar la motivación necesaria para seguir esforzándonos, así como lo hacemos en cualquier otra relación o más; pues el ver como un pequeño individuo se desenvuelve, aprende y crece y sobre todo mantenernos presentes para disfrutarlo es verdaderamente mágico.

El mantenernos presentes únicamente significa prestarles atención, estar con ellos al cien por ciento. Atención significa AMOR. No quiero decir que si no pasas tiempo con tu hijo significa que no lo quieras, lo que quiero que te des cuenta es que hay una forma con la cual verdaderamente puedes afectar el desarrollo de tu hijo para bien, y esa es prestándoles toda la atención posible. Entiendo que de la forma en la que vivimos actualmente es difícil pero también

sé que es necesario liberarnos de otros compromisos y hacer todo lo posible por darles más tiempo. No importa como lo hagas pero debes hacerlo, y sobre todo que ese tiempo que les des realmente estés ahí, con ellos, disfrutando cada instante.

Otras características de una buena relación con nuestros hijos es la del respeto mutuo. Recuerda, no porque sean niños podemos hacer lo que sea con ellos. Ellos son individuos y si queremos que sean adultos responsables y respetuosos habrá que enseñarles con el ejemplo. Y algo que tiene mucho que ver con este punto es que no debemos tomarnos las cosas que hacen como una ofensa personal; si ellos se comportan como niños y les es difícil controlar sus emociones y sus impulsos es porque apenas comienzan a desarrollarse, no porque elijan agredirte o comportarse mal para hacerte pasar un mal rato.

Te das cuenta que muchas de las cosas que hacemos con nuestros hijos y con nuestra familia en general, en realidad es una idea o pensamiento que tenemos y eso hace que nos comportemos de cierta forma. Te aseguro que si cambias la forma de ver el comportamiento de tu hijo, no habrá un solo momento que no disfrutes de su compañía.

Si de repente tu hijo actúa impulsivamente o de una forma que no sea apropiada, recuerda no te lo tomes personal:

- Respira profundamente
- No te dejes lastimar
- Recuerda que tu hijo realmente te ama, pero en este momento es difícil para él expresarse
- Baja tu tono de voz conscientemente

- Recuerda que es difícil ser niño, sentirse molesto y tratar de controlar tus sentimientos
- Piensa detenidamente como puedes responder de manera tranquila y constructiva

Nuestra actitud está muy relacionada al punto de cómo vemos a las demás personas y como las etiquetamos. Desgraciadamente, con los niños hacemos lo mismo. Desde que son pequeños los empezamos a catalogar de una u otra forma. Algunas positivas (como es un niño alegre, un niño desenvuelto) pero algunas o muchas de ellas son negativas (es un niño gruñoncito, mandoncito, malcriado (la más común), melindroso, etc.). Pero no nos damos cuenta del efecto que tienen estas etiquetas en nuestros propios hijos y también en nuestro comportamiento hacía ellos.

Es necesario que analicemos las etiquetas que usamos con nuestros hijos. Éstas pueden ser habladas, o no, pero una vez que las hemos identificado es necesario rediseñarlas. Una vez que comiences a cambiar la forma en que piensas y te refieres a tu hijo verás que tu hijo y tu relación con él irán cambiando profundamente.

Después de analizar los adjetivos que utilizamos para con ellos no nos resultará sorprendente que ellos reaccionen de alguna forma en particular, pero si nos abrirá los ojos a los tipos de pensamiento que tenemos acerca de las personas que más queremos en este mundo y que apenas están en desarrollo.

¿Qué efecto tienen las etiquetas en nuestros hijos?

Estas etiquetas que utilizamos pueden ser devastadoras para nuestros hijos cuando constantemente estamos bombardearlos con palabras que les hacen sentir malos o defectuosos. En cambio, si

cambiamos esta forma de expresarnos de ellos y hacía ellos muy posiblemente podamos ayudar a que se desarrollen individuos seguros de sí mismos.

¿Cómo cambiar esta situación?

Para mejorar esta situación es necesario empezar hoy mismo y ser más conscientes de las palabras que utilizamos con nuestros hijos. Podemos ir cambiando los adjetivos que actualmente utilizamos por otros con un impacto positivo; únicamente cambiando nuestro vocabulario te podrás dar cuenta cómo puedes alterar la manera en que tú y las demás personas perciben a tu hijo.

Puedes crear una nueva imagen que les haga sentir bien, que se vean bien y que sea socialmente aceptable.

EJERCICIO #1 – REDISEÑA LAS ETIQUETAS

En una hoja de papel, del lado derecho escribe todas los adjetivos y palabras que pienses que describen a tu hijo, incluye todas aun cuando pienses que son las peores palabras.

Incluye también todas las palabras que hayan utilizado amigos o familiares para describir a tu hijo.

Ahora toma un respiro profundo, relájate, y piensa en el momento más bonito que hayas vivido con tu hijo. Tú sabes cuál. Ese donde recuerdes sus ojitos, o su risa contagiosa, su cuerpo moviéndose ágilmente, o alguna pregunta que te haya impresionado (positivamente).

Mantén esa imagen mientras recorres la lista de adjetivos que acabas de escribir. Esto te ayudará a descubrir el potencial que se encuentra escondido en esas palabras.

Si las analizas profundamente descubrirás que esos adjetivos reflejan fortalezas que tienen los pequeños pero que las están sobre utilizando.

Ahora trata de encontrar esa fortaleza, por ejemplo, con un poco de dirección, la agresividad se puede convertir en asertividad. Con un poco de dirección, la terquedad puede convertirse en un individuo orientado a objetivos. ¿Te das cuenta que las posibilidades son ilimitadas?

Tu lista se verá más o menos así:

Etiquetas anteriores	Nuevas etiquetas
Demandante	Mantiene altos estándares
Impredecible	Flexible, un solucionador de problemas creativo
Ruidoso	Entusiasta, el alma de la fiesta
Discutidor, Respondón	Opinionado, Sabe lo que quiere
Necio	Asertivo, Persistente ante los obstáculos
Metiche	Curioso
Salvaje	Energético
Extremo	Compasivo
Manipulador	Carismático
Inflexible	Tradicionalista
Impaciente	Entusiasta
Ansioso	Cauteloso
Explosivo	Apasionado

Etiquetas anteriores	Nuevas etiquetas
Difícil, Melindroso	Selectivo
Quejumbroso	Analítico
Distraído - Perceptivo	Perceptivo

Lo importante de este ejercicio es que ahora tienes más y mejores opciones para dirigirte a tus hijos, sobre todo cuando tratas de disciplinarlos. Por ejemplo, si lo ves que está jugando con algo que no debe o con algún electrónico, en lugar de decirle “¡Ay! que tentón eres”, le puedes decir “Que curioso eres, mejor vamos a ver qué puedes descubrir en el cajón de la cocina (o algún lugar donde quieras que juegue”. Al pequeñín que no se quiere ir a dormir le puedes decir, “Que persistente eres” o a la chiquita que no se quiere poner el vestido que le trajo la abuela “Tú si tienes sentido de tu propio estilo!”

Los sentimientos e imágenes que se obtienen a partir de las nuevas etiquetas son totalmente diferentes a las que teníamos anteriormente. Se siente realmente bien ser el padre de un niño que es asertivo, comprometido, selectivo, histriónico, analítico, entusiasta y carismático.

HÁBITOS PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON TUS HIJOS CONEXIÓN TOTAL

La conexión con tus hijos empieza desde que son bebés. Las necesidades que demuestran con su llanto deben de ser satisfechas, aún más la necesidad de afecto y de sentirse acompañados. El apego seguro (Teoría de apego de Bolwby) empieza desde que son bebés y es la base para un adulto con buena autoestima y seguro de sí mismo. Así que, si sigues pensando que se les debe dejar llorar o no los tienes que cargar mucho tiempo porque se acostumbran, es

tiempo que reconsideres estos mitos. Te recomiendo un poco más de lectura acerca del apego y la disciplina positiva.

Las investigaciones y seguimientos que se les han dado a los niños que han sido criados con apego demuestra que esa conexión establecida desde que son pequeños se mantiene y se sigue desarrollando durante toda la vida.

PRIORIZA EL TIEMPO CON TU(S) HIJO(S)

Claro que tus actividades como individuo son importantes; el trabajo, la pareja, los amigos son importantes. Pero es necesario establecer prioridades, y un hijo siempre debe ser tu principal prioridad. Recuerda los niños no van a recordar el juguete que les trajiste o el regalo que les ofreciste porque no pudiste estar presente, lo que ellos van a recordar es la interacción y el tiempo que pases con ellos.

La calidad es primordial en la relación con nuestros hijos, de nada sirve si estamos con ellos, pero estamos viendo la tele o el celular. Dedicar un tiempo para estar con ellos al 100%. No importa cuanto sea, pero hazlo diariamente.

CONFÍA

La confianza empieza desde que son bebés, tienes que aprender a confiar en sus instintos, en ellos y en su propia naturaleza. En detalles tan sencillos como el no forzarlos a comer o confiar de que son capaces de caminar.

Cuando son más grandes, la confianza nos la debemos de ganar. Debemos de cumplir las promesas que hacemos siempre y en todo instante.

Recuerda siempre, que tú eres el adulto, tú debes de confiar que siempre hay algo positivo en cualquier cambio que tu hijo tenga. Confía en que él te necesita y que tú puedes ofrecerle ese pilar de confianza y amor que lo sostendrá para toda la vida.

RESPECTO MUTUO

Este es un tema delicado, a veces se piensa que porque no le pegas a tus hijos no estás estableciendo límites. Pero es importante que veas que existe una diferencia. La disciplina es el establecimiento de límites, con respeto y con la confianza de que ellos están aprendiendo de la mejor forma (sin golpes y sin violencia).

El respeto es mutuo. La mejor forma en que los niños aprenden es cuando sus padres modelan el comportamiento, es decir ellos hacen lo que nosotros hacemos, no lo que les decimos. Así que si quieres que aprendan a no golpear, no golpees. Si quieres que aprendan a decir gracias, da las gracias, no los obligues. Si quieres que aprendan a respetarte, respétalos.

ALIENTA

No entorpezcas el desarrollo de tu hijo con tus propios miedos e inseguridades. Aliéntalos a que descubran sus propios límites, a que venzan sus propios miedos. No los critiques, no les digas cosas que los hagan temerosos y que les impidan confiar en su voz interior.

Tus hijos están en proceso de desarrollo, aliéntalos a que se vean como los individuos buenos y perfectos que son. Se muy consciente de las palabras que les dices, si lo que usualmente repites en tu casa, es NO, o críticas o regaños o correcciones, ellos aprenderán a internalizar esa voz como la suya. Y pensarán que eso es lo correcto.

COMUNÍCATE

La comunicación, así como la conexión y el respeto empieza desde que son pequeños. La comunicación con tus hijos, no es de una sola vía, de ti para ellos; sino que es tiene que ser una verdadera comunicación donde las dos partes participen.

Si ellos se rehúsan a hacer algo, o a complacerte, escúchalos. Debe existir una razón (muy válida para ellos) del por qué no quieren hacerlo. Si los ves que tienen miedos o preocupaciones, escúchalos. Sus miedos y preocupaciones, aunque a ti te parezcan sin importancia, para ellos son el mundo entero.

Aprovecha cada oportunidad que tengas para comunicarte con tus hijos. No lo desaproveches. Si no te abres tú, si no escuchas las cosas pequeñas, no esperes que ellos vengán a ti a contarte las cosas más grandes.

NO TOMES NADA PERSONAL

Para mí este es uno de los mejores consejos que alguien me pudo haber dado. No te tomes nada personal.

Desde que son pequeños, si nos dicen que NO, o no quieren comerse la comida, lo tomamos personal. Pero no es así, ellos están pensando como individuos, ellos no tratan de afectarnos rehusándose a hacer lo que nosotros como padres queremos.

Si tus hijos están más grandes y azotan la puerta del cuarto, no te lo tomes personal. Recuerda que ellos están en proceso de maduración. Su cerebro está realizando las conexiones necesarias para desarrollar una inteligencia emocional. Lo que hacen, lo hacen para demostrar cómo se sienten, no para insultarte. Lo hacen porque es difícil controlarse, porque así es como piensan que es la forma correcta de expresarse.

Cuando empieces a sentirte agravado o que las cosas son personales:

- Respira profundo
- No te enfoques en el dolor, suéltalo
- Recuerda que tu hijo te ama, pero encuentra difícil conectarse contigo en este preciso instante
- Baja tu tono de voz, sé consciente de esto
- Recuerda cómo se siente cuando eres niño o adolescente y te sientes alterado
- Reflexiona como puedes responder de manera tranquila y constructiva.

Recuerda todos estos consejos no significan que no establezcas límites, al contrario, toda relación saludable debe llevar consigo los límites. Pero la forma en que los vas a establecer será de forma pacífica, segura y con respeto.

AFIRMACIONES

- ❖ Veo a mi familia con ojos de amor.
- ❖ Agradezco a mi familia y los momentos que paso con ellos
- ❖ Cada día me vuelvo un mejor padre/madre
- ❖ Soy un padre/madre muy capaz y cariñoso
- ❖ Siempre trato a mi(s) hijo(s) con amor y entendimiento. Siempre les respondo con paciencia y amor.
- ❖ Hago todo lo posible por ayudar a mi familia a alcanzar sus metas

- ❖ Disfruto el tiempo que paso con mi(s) hijo(s)
- ❖ Amo y respeto a mi hijo tanto como me amo y me respeto a mí mismo
- ❖ Siempre presto atención a lo que mi hijo dice y le doy una respuesta apropiada
- ❖ Soy capaz de disciplinar a mi hijo e inculcarle valores de manera amorosa
- ❖ Entiendo que mi hijo es un individuo separado de mí, y le otorgo el espacio necesario para expresar su individualidad
- ❖ Tomo interés en los estudios y las actividades de interés de mi hijo, le ayudo y lo guío en medida de lo posible
- ❖ Trato de ver el mundo a través de los ojos de mi hijo, y participo en su sentido de maravillarse y de alegría
- ❖ Mi meta es esta vida es ser el mejor padre que puede ser y mis actividades se centran en esta meta.
- ❖ Abrazo a mis hijos diariamente y les demuestro mi amor en cualquier forma posible
- ❖ Entiendo que los niños necesitan motivación constante y trato de ser su mejor fuente de motivación e inspiración
- ❖ Cada día soy mejor padre
- ❖ Agradezco todos los días por la maravillosa familia que tengo

- ❖ Cada día tengo más tiempo para pasar con mi familia y disfrutarlos
- ❖ Todos en esta familia somos felices y estamos sanos
- ❖ Siempre tengo y demuestro infinita paciencia para con mi hijo
- ❖ Soy un padre/madre fantástico(a)
- ❖ soy un padre/madre gentil y amoroso(a)
- ❖ Mis hijos son felices y están saludables
- ❖ Mis hijos ayudan y son considerados
- ❖ Mis hijos me aman y me respetan
- ❖ Mi confianza y mi optimismo sacan lo mejor de mis hijos
- ❖ Mi pareja y yo siempre estamos de acuerdo en lo que es mejor para nuestros hijos
- ❖ En cualquier momento que mi hijo me necesite estoy ahí para ofrecerle amor y apoyo

9

Vive el presente



Te preguntará ¿qué es lo que significa vivir en el presente? significa que toda tu conciencia está completamente centrada y enfocada al aquí y el ahora. Esto es que dejamos de pensar en el pasado, en los hubieras y aunque sabemos que es lo que queremos del futuro no nos quedamos estancados viviendo una ilusión o fantasía. Cuando nos enfocamos en el presente nos enfocamos en vivir nuestra vida, en aprovechar el momento donde realmente podemos hacer que algo suceda. El pasado y el futuro son ilusiones, no existen y por lo tanto no podemos realizar un cambio en ellos, es realmente en el presente donde podemos realizar las acciones necesarias para ser felices.

“El secreto de la salud mental y física no es llorar por el pasado o preocuparse por el futuro, sino vivir en el momento presente con sabiduría y apasionadamente”

Buda

EL VIVIR EN EL PRESENTE CAMBIARÁ TU VIDA

Estamos acostumbrados a vivir nuestras vidas pensando en el pasado; en cómo podríamos cambiar las cosas que ya pasaron o soñando con que algún día podamos vivir realmente la vida que queremos, pero no nos damos cuenta que lo único que estamos haciendo es dejando de vivir nuestras vidas, viviendo una ilusión y desaprovechando el tiempo.

El estar preocupado por el pasado o el futuro no solamente te impide ver lo que realmente importa, sino que además tiene un impacto en tu salud, pues está comprobado científicamente que el estrés mental puede ser un detrimento en la salud física.

El vivir en el presente es vivir con aceptación. Aceptación de lo que es ahora; no como quisieras que fuera sino como realmente te lo has creado y adonde has llegado. En los capítulos pasados trabajamos en nosotros mismos; en aceptarnos y en perdonarnos todos nuestros errores, y ahora es el momento de empezar a vivir al cien por ciento. Es el momento de tomar la responsabilidad y el control necesarios para crear tu vida. Si realmente quieres cambiar tu vida el momento de hacerlo es ahora.

En estos tres días trabajarás en mantener tu mente en el presente, aceptar totalmente tu responsabilidad como creador de tu realidad y prepararte para el verdadero cambio.

DÍA 14 – VIVE EL PRESENTE

No te detengas en el pasado, no sueñes en el futuro, concentra tu mente en el presente.
Buda

Para vivir en el presente y abrirte a cada nueva experiencia que viene debes perdonar al pasado y dejarlo donde pertenece (al pasado). Hoy tienes que luchar por tu libertad, y esta lucha no es con el mundo exterior sino más bien con la prisión que has creado en tu mente y en tu corazón. Cuando te encuentras dispuesto a liberarte y soltar la tristeza, los resentimientos y todas aquellas desilusiones del pasado, todos esos sentimientos y reacciones ligadas se empiezan a disolver. Serás capaz de descubrir y crearte una nueva vida, una nueva forma de ver al mundo.

Como podrás darte cuenta el presente es el único momento que tienes para vivir; el futuro y el pasado no son más que las proyecciones de tu imaginación o de tu memoria respectivamente.

Cuando la gente piensa en el futuro tiende a estresarse, pues el futuro es incierto. Cuando ven hacia el pasado es muy común que sientan remordimientos. Esto es realmente innecesario.

Tal vez te sea un poco difícil entender por qué te digo que no estamos viviendo en el presente, me podrás decir que estás viviendo tu vida ahora y eso significa vivir en el presente. Pero vivir en el presente va más allá. Vivir en el presente significa que estas aprovechando cada instante de tu vida.

Por ejemplo, cuántas veces te ha pasado que el tiempo se te va volando, y no sabes que hiciste con él. Te pasa que estás en el

trabajo y estás fantaseando con tus vacaciones. Pero cuando estás de vacaciones estás preocupado por todo ese trabajo que dejaste en tu escritorio.

La mayoría de nosotros no estamos cien por ciento conscientes de nuestros pensamientos. Más bien permitimos que nuestros pensamientos nos controlen.

Vivir en el momento, también llamado “mindfulness” (en inglés) significa vivir en un estado activo, abierto y con atención total en el presente. Cuando te vuelves más consciente de lo que piensas te das cuenta que tú no eres tus pensamientos, te empiezas a darte cuenta que eres el observador de esos pensamientos momento a momento y sin juzgarlos.

Conforme comienzas a vivir más en el presente, te percatarás que no sólo es una experiencia sumamente agradable, pues podrás disfrutar cada momento conscientemente, sino que también podrás sentir esta experiencia liberadora. Te liberarás del estrés de planear cada instante de tu vida, te volverás más espontáneo y verás que tendrás más libertad para ser tú mismo.

EJERCICIO #1 - REFLEXIÓN

Siéntate con tu libreta o diario y reflexiona:

¿Cuánto tiempo paso pensando en el pasado o en el futuro?

Si ese tiempo lo dedicaré a trabajar en mí mismo, o a disfrutar el presente ¿Cuánto más podría mejorar o lograr?

EJERCICIO #2 – EJERCICIO DE ATENCIÓN PLENA

Para tener una verdadera comprensión de lo que es el “Mindfulness” o Atención plena existe una ilustración en la página de

“Mindfulness for Students” que muestra realmente que es y se llama el Ejercicio de la mente cachorro.

Siéntate derecho en una silla o un cojín, asegúrate de que estés cómodo y de que no vayas a ser interrumpido por un periodo de tiempo (5 o 10 minutos). Recuerda que estás iniciando y que esto es una práctica, no importa lo que suceda en ella, solo es una práctica para desarrollar tu atención plena. Trata de dejar los juicios y críticas afuera de esta práctica y mantente presente y enfocado en tu respiración.

Pon toda tu atención en tu cuerpo, todas esas sensaciones de contacto con el suelo o con la silla, la sensación de la ropa en tu piel

Toma conciencia de tu respiración y de cómo entra en tu cuerpo cuando inspiras y como sale de tu cuerpo cuando expiras. Sigue tu respiración, respiración tras respiración sin tratar de cambiarla.

Enfoca tu atención en la forma en que cada respiración mueve tu cuerpo de manera gentil y en un movimiento oscilante cuando tu abdomen se levanta y baja con la inhalación y la exhalación. Nota el ritmo de la respiración, las sensaciones cambiantes de tu respiración, no importa si es suave, o no, larga o corta, fría o caliente.

Tal vez concéntrate en las pequeñas pausas entre cada respiración. No hay necesidad de cambiar nada, sólo nota lo que ya está sucediendo en este momento. No hay un estado particular al que tengas que llegar.

Notarás que, como un cachorro, tu mente va a empezar a divagar y alejarse de la concentración en la respiración y empezarás a tener pensamientos, a planear, a soñar, a preocuparte. Y así como un

cachorro lo hace se irá a explorar por diferentes sitios. Esto es perfectamente natural - es la naturaleza de la mente. **NO ES UN ERROR** y no estás haciendo nada malo. Cuando te des cuenta que tu concentración ya no está en tu respiración, amablemente felicítate pues te has dado cuenta y ahora estas más consciente de tu experiencia. Tal vez quieras reconocer a donde se ha ido tu mente ("ah, es ahí a donde se ha ido"). Después, así como lo harías con un cachorro, guíalo gentilmente de regreso hacía el enfoque en tu respiración y el movimiento en tu abdomen, renueva tu intención de prestar atención en tu inspiración y expiración.

Gastamos gran parte de nuestro tiempo en perdernos en nuestros pensamientos, pensando, recordando, creando historias acerca del pasado o del futuro y eventualmente perdiendo el momento actual que es el **AHORA**.

Cada vez que tu mente se distraiga y tú te des cuenta de esto, reconócelo como un momento de conciencia y toma la oportunidad para traer paciencia y curiosidad gentil hacía tu experiencia. Utiliza tu respiración como ancla para reconectarte con el momento presente.

HÁBITOS PARA VIVIR EN EL PRESENTE

NO TE PREOCUPES POR EL FUTURO, SABOREA EL PRESENTE

Estamos tan inmersos en lo que queremos del futuro que nos perdemos lo que estamos viviendo en el presente. ¿Eres de los que cuando están de vacaciones se la pasan tomando fotos para revivir la experiencia en el futuro? Y no digo que tomes unas fotos aquí y allá, pero yo si conozco gente que prefiere tomar fotos desde que sale del hotel hasta que regresa, y pasa todo el día detrás del lente

de la cámara. Te das cuenta como se desperdicia la oportunidad de disfrutar la experiencia, de conocer lugares y gente por estar preocupados de que en un futuro queremos revivir eso mismo.

Hoy, en este momento toma la decisión de enfocarte únicamente en lo que vives. Si estás en el trabajo, en el hogar, en la fiesta, en cualquier lado, concéntrate en hacer lo que estás haciendo de la mejor forma y con la mejor actitud. Disfrútalo. Vive tu vida como se debe.

ACEPTA TODAS LAS EXPERIENCIAS

Cuando nos encontramos en experiencias poco agradables o cosas que no queremos hacer, tratamos de huir de ellas. Pero qué te parece si comienzas a aceptarlas. Date cuenta que el tratar de evitar las emociones de miedo o de dolor solo van a generar más sentimientos de estrés y no van a solucionar la situación.

Lo único que se puede hacer en estos casos es aceptar, aceptar que esta situación no se puede cambiar y que te está generando ese sentimiento de miedo o dolor. No trates de juzgarte o juzgar la emoción, no trates de evitarla. Acéptala.

Por ejemplo, si rompiste con tu novio o novia, estás triste y te sientes solo. Probablemente, te dirás que odias sentirte así y que quieres que ese sentimiento se vaya. Pero al enfocarte en alejar o evitar ese sentimiento de tristeza, lo único que generará es más tristeza. Pero la solución es aceptar la situación, y decirte: “Acabo de romper con mi novio(a). Es normal que me sienta de esta forma. Estas emociones son normales y naturales.”

ENFÓCATE EN LO QUE HACES

La mejor forma de vivir en el presente, es practicar ser conscientes en todo momento. Enfócate en lo que estás haciendo en este momento.

Si estás comiendo, enfócate en disfrutar cada bocado.

Si estás caminando, disfruta el paisaje, enfócate en cada paso que das.

Si estás tomando una taza de café, disfruta el café, saboréalo.

AFIRMACIONES

- ❖ Mi mente está llena de pensamientos positivos, de amor, salud y de prosperidad los cuales se convertirán en mis experiencias cotidianas
- ❖ Mi mente está llena de gratitud por mi grandiosa y hermosa vida
- ❖ Hoy reemplazo mis hábitos pasados por unos hábitos más positivos
- ❖ Hoy elijo vivir en el presente
- ❖ Es seguro para mí no tener el control total de todo
- ❖ Disfruto estar consciente del momento presente
- ❖ Agradezco la oportunidad de liberarme de mi pasado y de dejar de planear detalladamente el futuro y poder disfrutar del presente
- ❖ Experimento paz cuando vivo en el presente

- ❖ Acepto que únicamente puedo vivir en el momento presente
- ❖ Todo mi poder se encuentra en el momento presente
- ❖ Todo lo que deseo en mi vida se crea en este momento.
- ❖ Al permanecer en el momento presente, el pasado y el futuro abren el camino a posibilidades infinitas.
- ❖ Al estar presente en cada momento me ayuda a abrir los ojos a nuevas e inspiradoras experiencias
- ❖ Cada momento de mi vida es un nuevo comienzo
- ❖ Participó activamente en cada momento de mi vida
- ❖ Estoy sumamente agradecido por cada momento de mi vida
- ❖ Vivo alegremente en el presente
- ❖ Yo sé que él ahora es el único momento que importa
- ❖ Mi futuro lo estoy creando ahora. Yo vivo ahora
- ❖ Mi poder y mi tranquilidad están siempre en el momento presente

DÍA 15 - RESPONSABILIDAD

No es posible cambiar las circunstancias, las estaciones o el viento, pero si es posible cambiarse a sí mismo.

Jim Rohn

Al reflexionar sobre el pasado desde una perspectiva de observador imparcial, podrás distinguir con objetividad los eventos que te han hecho sentir poco satisfecho contigo mismo o hacerte sentir que no mereces algo o que eres poco querido. Para ayudarte en esta tarea, entrarás en un estado de reflexión donde serás consciente de tu comportamiento sin tener que identificarte con él, es decir lo podrás ver desde un punto de vista neutral sin reproches o vergüenzas.

Hoy tienes la oportunidad de utilizar un nivel de honestidad y sobriedad que te ayudará a procesar tu comportamiento.

Ser responsable de todo lo que te sucede y de lo que vives es sumamente importante para crecer y mejorar como individuo, pero es súper común que tiendas a culpar a alguien o algo más por lo que te sucede o por lo que has experimentado en tu vida. O simplemente que pienses que son las circunstancias que te tocaron y no hay nada más que hacer. Pero una vez que logras superar esta actitud estarás en posición de crecer y progresar y lo más importante aprender de tus errores.

Debes de reconocer que eres responsable de lo que piensas, de cómo actúas y cómo respondes a la gente, a las acciones y a los eventos que sucede en tu vida. Es decir, tu calidad de vida está determinada no por lo que te pasa, sino por cómo respondes a cada

una de las situaciones que se te presentan. Si hay algo que no marcha bien en tu vida, es importante que lo primero que hagas es examinarte a ti mismo; esto sin lugar a dudas te dará la respuesta al por qué está sucediendo algo determinado o por qué estás viviendo las experiencias que vives actualmente.

Eres totalmente responsable de tu presente, de lo que en este momento estás viviendo. Si has tenido resentimiento o enojo hacía alguien en el pasado, y actúas en base a esa experiencia es muy posible que trates a la gente con enojo o resentimiento, pues es lo que mantienes en tu subconsciente gran parte del tiempo y sin querer es la forma en la que actúas. Por ejemplo, si te mantienes pensando que la gente se aprovecha de ti, eso es lo que vas a generar en tu vida, pues es la forma en que actúas y consciente o no tu actitud será de estar siempre a la defensiva. Las otras personas pueden percibir éstas ideas o pensamientos a través de tu lenguaje corporal y verbal, por lo que responderán de manera agresiva y esto te mantendrá pensando que la gente se quiere aprovechar de ti y estarás en un círculo vicioso sin salida.

EJERCICIO #1

Prepárate para el ejercicio y respira profundamente. Conéctate contigo mismo.

Analiza las siguientes preguntas y escríbelas en tu diario. Por cada una de las cosas que detectes puedes crear una afirmación para trabajar cada punto en específico.

¿Cuál es la situación más difícil o que más te preocupa en tu vida actualmente?

¿Cómo estas creando esta situación o ayudando a que se presente de esta forma?

¿Qué es lo que pretendes desconocer o te cubres los ojos para no ver?

¿Qué es lo que obtienes con esta situación?

¿Qué preferirías experimentar, en lugar de esta situación?

¿Qué acciones puedes realizar para mejorar o eliminar esta situación?

¿Cuándo empezará a realizar estas acciones?

Por cada una de las situaciones que te preocupen realiza y contesta las mismas preguntas.

Realiza las acciones que te propusiste hacer

Cuando termines tus 21 días regresa a este punto y vuelve a analizar la situación.

HÁBITOS PARA SER MÁS RESPONSABLE

ANALIZA LA FORMA EN QUE RESPONDES A LOS DEMÁS O A DETERMINADAS CIRCUNSTANCIAS

Si te encuentras constantemente en situaciones parecidas y que no son del todo de tu agrado, es momento de analizar cuál es la forma en que respondes a ese tipo de situaciones o a determinada gente. Si lo analizas detenidamente, tratando de encontrar cuáles son tus patrones de comportamiento, te podrás dar cuenta que siempre hay algo que puedes hacer para cambiarlo.

Trata de ser más consciente en la forma en que respondes, no reacciones. Cuando veas que estás a punto de reaccionar de mala forma pregúntate si en verdad merece la situación que tu respondas así, y sobre todo que gastes tu energía en algo que no importa o algo inútil.

TU ERES RESPONSABLE DE TU PRESENTE

A veces es difícil aceptar que la situación en la que estamos actualmente se debe únicamente a nosotros mismos. No importa lo que los demás te hicieron o dejaron de hacer, tu siempre tienes la decisión de hacer determinada cosa o de elegir. La forma en que vives actualmente únicamente ha sido el reflejo de tus decisiones pasadas.

Es así como creamos nuestras propias experiencias, y no te digo esto para que te sientas mal. Al contrario, todo esto es para que también aceptes que todo lo bueno que tienes ha sido gracias a ti. Tu eres responsable de todo, hasta de las pequeñas cosas que disfrutas. Conforme te des cuenta de esta verdad, podrás sentir mucha más satisfacción a la hora de lograr algo y podrás ser más proactivo para cambiar las situaciones que no te gustan.

SÉ MÁS ABIERTO DE MENTE Y CORAZÓN

Abre tu mente y tu corazón y descubre nuevos conceptos acerca de la vida y de cómo vivirla. No juzgues antes de conocer, no dudes desde el primer momento, date un tiempo para manejar la idea mentalmente, analizarla y probarla, a lo mejor después de todo te termina gustando y no sólo eso, sino que te ayuda a tener más logros.

RECIBE AYUDA ABIERTA Y AGRADECE

Por miedos o porque así fuimos criados, a veces nos negamos a pedir ayuda o a aceptarla. Tal vez no nos gusta, tal vez nos hace sentirnos vulnerables, pero recuerda que cuando recibimos ayuda podemos acortar el camino de aprendizaje y nos da más oportunidades de ser agradecidos.

LIBÉRATE DE LOS MIEDOS Y LAS CREENCIAS IRRACIONALES

No dejes que los miedos impidan que hagas lo que realmente quieres, no permitas que te controlen. Al sentir miedo, dejas que este sentimiento te impida ser libre y estar realmente consciente de lo que tienes que hacer. Estos miedos se alimentan de los dramas, de los juicios y prejuicios, de las emociones negativas y de tu miedo al cambio.

Analiza y entiende lo que realmente es el miedo y cómo te afecta. Se consciente de que al tenerlo entregas tu libertad y tu voluntad a un sentir. El simple hecho de ser más consciente de tus miedos te ayudará a superarlos. Concéntrate en lo que realmente quieres, busca dentro de ti cuáles son tus deseos, que es lo que te hace feliz. Al abrir tu mente y no pensar en tus miedos te permitirá enfocarte en tus objetivos y las formas infinitas que tienes para lograrlos.

LIBÉRATE DE TUS ENOJOS, LAS CULPAS, LA INSEGURIDAD Y LA DESCONFIANZA

El mismo miedo puede generar que reacciones de forma negativa ante distintas situaciones y ante la gente que te rodea. Así que la raíz principal a atacar es tu miedo, después sé más consciente de a quien culpas. Estos sentimientos de enojo, culpa, inseguridad o desconfianza son sentimientos que no te llevan a nada, no producen absolutamente nada, al contrario, te disminuyen, te van quitando

tiempo y energía que puedes utilizar en otras cosas más positivas y sobretodo que puedes ocupar en tu propio desarrollo personal.

Recuerda es importante tomar responsabilidad de lo que pasa, y nada de lo que te sucede se genera afuera de ti o a causa de otras personas. No esperes a los demás o a que pase algo para tomar la decisión de hacer algo en tu vida. El momento es hoy.

AFIRMACIONES

- ❖ Estoy en control de mi mundo y de mi cuerpo. Soy responsable de mí mismo. Me libero de todo el estrés innecesario y permito que mi cuerpo y mi mente se relajen y se mantengan en un estado de tranquilidad continuo. Estoy en calma y relajado. Tengo una actitud mental positiva y optimista.
- ❖ Todo lo que me pasa en mi vida y mi vida misma depende de mi
- ❖ Acepto el 100% de responsabilidad de mi vida entera
- ❖ Acepto todas las cosas como están actualmente
- ❖ Acepto todas las disculpas con compasión
- ❖ Soy totalmente responsable de mi vida, mis actitudes, mis acciones, mis creencias, mis emociones, mis pensamientos y acepto la responsabilidad de mejorarme a mí mismo y todo lo que desee en mi vida.
- ❖ Me acepto completamente como me encuentro en este momento, y acepto la responsabilidad total de mejorarme cada día.
- ❖ Me doy permiso para ser poderoso(a)

- ❖ Sé que soy lo suficientemente bueno para tener la vida que deseo
- ❖ Reconozco y acepto totalmente mi ser - física, mental, emocional y espiritualmente.
- ❖ Acepto totalmente todas esas cosas que están fuera de mi control
- ❖ Puedo cambiar y crecer fácilmente con amor y aceptación.
- ❖ En este momento dejo de culpar a la suerte, a las estrellas, a mis padres, mi educación, a la sociedad, o mis enemigos por mi situación presente. Soy un individuo con integridad y acepto la responsabilidad total de mi vida.
- ❖ Soy responsable de todos mis pensamientos, palabras, acciones y resultados
- ❖ Permito a los demás ser responsables de sus propios pensamientos, palabras, acciones y resultados

DÍA 16 - CAMBIO

El secreto del cambio no se encuentra en enfocar la energía en combatir lo viejo, sino en construir lo nuevo

No hay nada más constante que el cambio. Ocurre en cada momento de nuestras vidas, alrededor de nosotros y todo el tiempo. Pero, es muy común que tratemos de evitarlo o que hasta le tengamos miedo. Mucho de este miedo es provocado porque no estamos dispuestos a aceptarlo; porque nos resistimos a salir de nuestra zona de confort y porque nos negamos a disfrutar cada nueva oportunidad que nos da la vida. Tal vez también se deba un poco al pensar negativamente o porque nos falta la certeza de que todo saldrá bien sin importar el camino o la forma en que se nos presente. Si dudas que el final sea bueno, entonces es muy probable que por eso te cueste tanto trabajo aceptar un cambio.

Winston Churchill decía: "Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad; un optimista ve la oportunidad en cada dificultad". Es decir, depende totalmente de ti sacar el mejor provecho de cada instante de tu vida. Existe siempre algo valioso en cada dificultad, se trata únicamente de ser abiertos de mente y lo positivo inmediatamente será evidente a nuestros ojos.

La raíz de nuestra incomodidad al cambio radica en que nos resistimos a él, una vez que aceptes que el cambio es parte primordial de la vida, entonces podrás empezar a sacarle provecho. Muchas veces te encontrarás con situaciones que no son del todo buenas, o en las cuales te costará trabajo percibir cuál es su beneficio. Lo único que debes recordar es que no todo dura para

siempre, sólo es cuestión de tener paciencia y mantener una visión positiva para realmente percibir el beneficio de lo sucedido.

La respuesta natural que tenemos hacia el cambio puede ser de tensión física, mental o emocional. A veces ni siquiera te das cuenta de que estás en resistencia al cambio hasta que analizas y te das cuenta que tienes sentimientos de ansiedad o cambios de humor o una preocupación hacia lo desconocido. Sin embargo, existen formas positivas de responder al cambio sin tratar de resistirlo o evitarlo; y debido a que el cambio es seguro que ocurra en tu vida es mejor que te prepares positivamente para él y recibirlo con los brazos abiertos.

Una vez que modificas tu forma de pensar en cuanto al cambio, es más fácil que puedas percibirlo como algo maravilloso. Si utilizas otras etiquetas para referirte al cambio y tratar de tener otro tipo de sentimientos acerca de él, es más probable que puedas percibir más cualidades positivas acerca del cambio y que empieces a ver las oportunidades que este te puede traer.

Algo muy importante es no olvidar que a pesar de que en caso de que el cambio se genere por un evento negativo, el resultado siempre será positivo y nos traerá algo bueno a nuestras vidas. Tú tienes la habilidad de cambiar esa resistencia al cambio y aceptarlo con los brazos abiertos. La próxima vez que te encuentras en una situación de cambio en tu realidad, respira profundamente, acéptalo y descubre la oportunidad que este cambio trae a tu vida.

EJERCICIO #1 - AUTOREFLEXIÓN

1. ¿Soy capaz de aceptar el cambio fácilmente?

2. ¿Existen cosas en mi vida que están pidiendo un cambio a gritos?
3. Piensa en algunas situaciones donde el cambio te ha beneficiado en tu vida en los 5 años anteriores
4. ¿Cómo podría cambiar mi actitud para no percibir el cambio de forma negativa?
5. ¿Qué podría ganar o qué beneficios tendría si aceptará completamente el cambio en mi vida?

HÁBITOS PARA ACEPTAR EL CAMBIO

EL CAMBIO IMPLICA PROGRESO

La verdad es que el cambio es desarrollo, ya sea porque aprendiste algo o porque el resultado fue beneficioso, pero siempre tendrás algo que agradecer después de llevar a cabo un cambio en tu vida. De cualquier forma, cualquier cambio conlleva un beneficio. Entre más consciente seas de esto, más rápido te abrirás al cambio y podrás ver las oportunidades que se esconden.

EL CAMBIO OCURRE TODO EL TIEMPO

El hecho de que te des cuenta y que aceptes que el cambio es muy común, te va a ayudar a manejarlo de mejor forma y te hará la vida más fácil. Es decir, si sabes que el cambio es muy probable, ya no te estresarás por cualquier cosa que se salga de tu planeación, estarás preparado para actuar en cuanto veas algo que no fue planeado. Asimismo, esta mentalidad te ayudará a estar preparado para cualquier cosa inesperada, haciéndote más proactivo ante cualquier circunstancia.

REDUCE TUS EXPECTATIVAS

No se trata de conformarte con la vida, se trata de no ser inflexible. Si planeamos cualquier cosa hasta con punto y coma, es muy probable que haya algún cambio o alguna desviación al plan. Es decir, está bien que tengas una expectativa, pero no puedes pensar que solo hay un resultado y no moverte de ahí.

El objetivo es que establezcas expectativas razonables, por ejemplo, en una relación, trabajo o cualquier otra situación, sin esperar o pedir un resultado definido. Así tendrás una mejor experiencia y una mejor capacidad de manejar cualquier resultado.

APRENDE DE LA EXPERIENCIA

Al hacer un cambio mental acerca del cambio y al esperar que pase, te abrirá las puertas hacia un estado mental donde podrás enfocarte en las oportunidades y sobre todo en aprender de las experiencias. Siempre sacarás algo bueno de todas tus experiencias, sin importar como se vean al principio. Recuerda que para aprender tienes que ser consciente de lo que éstas viviendo, así tu actitud en general cambiará.

EL CAMBIO ES TRANSFORMACIÓN

El cambio es transformarse para bien, podrás dudarlo, pero si lo analizas detenidamente te ha traído beneficios por muy pequeños que sean son beneficios y hasta sin darte cuenta te han transformado. Claro que para que la transformación sea para bien es necesario que tu hagas un ejercicio de análisis y apertura para evidenciar los beneficios.

Acostúmbrate a las situaciones pasadas, o simplemente a darte la oportunidad de ver lo bueno que puede haber en los cambios, sólo

así podrás percibir cosas realmente buenas y que pueden llevar a un cambio en tu vida que tal vez no te hubieras imaginado.

SÉ FLEXIBLE AL CAMBIO

Aquí es donde entran nuestras maravillosas afirmaciones, es necesario repetirte que eres abierto al cambio. Con esto iras cambiando la forma en que piensas de ti mismo, y como piensas acerca de los cambios.

AFIRMACIONES

- ❖ El cambio es mi amigo. El cambio es un recordatorio gentil de que hay cosas maravillosas esperándome
- ❖ Estoy a gusto con el cambio. Aunque disfruto de la estabilidad, puedo apreciar la sensación de emoción al tratar cosas nuevas. El cambio me mantiene fresco.
- ❖ Mi vida se beneficia del cambio pues me permite crecer y lograr más cosas. El cambio me permite abrir los ojos hacia otros horizontes y expandir mi visión hacia cosas que antes no podía ver.
- ❖ El cambio actúa como fuerza motivadora que me ayuda a moverme hacia adelante. El tratar con nuevas experiencias y estrategias me ayuda a moverme más rápido pues estoy más motivado.
- ❖ Soy capaz de lograr más retos que de otra forma no hubiera tenido de no ser por el cambio. El cambio es un indicador de que estoy alcanzando nuevas metas. El cambio me ayuda a ver un mayor alcance del trabajo que realizo.

- ❖ El impacto que tengo en este mundo es mucho más grande cuando acepto al cambio.
- ❖ Todos los cambios en mi vida son positivos y motivadores
- ❖ Todos los cambios en mi vida son de mi propia creación
- ❖ El cambio me ayuda a crecer y es una experiencia enriquecedora
- ❖ Cada día de mi vida estoy extendiendo mi zona de confort
- ❖ Cada día hago algo nuevo para mejorar mi calidad de vida
- ❖ Todos los días me estoy convirtiendo en una persona más plena.
- ❖ Cada día atraigo gente que me ayuda a crecer
- ❖ Acepto al cambio como una fuerza positiva en mi vida,
- ❖ Cada día me convierte más en la persona que siempre he querido ser.
- ❖ Estoy creando un mejor mundo para mí mismo y la gente que me rodea
- ❖ Estoy emocionado por la persona en la que me estoy convirtiendo
- ❖ Soy flexible y soy capaz de manejar el cambio abiertamente y con buena cara
- ❖ Estoy transformando mi propia imagen a través de cambiar mis creencias y mis acciones

- ❖ Estoy orgulloso de todos los cambios positivos que estoy haciendo en mi vida
- ❖ Creo firmemente que todo cambio es bueno, positivo y necesario.
- ❖ Estoy creando una vida mucho más feliz al adaptarme al mundo cambiante que me rodea
- ❖ Fácilmente me adapto a todas situaciones
- ❖ Tengo el poder en mí mismo para poder cambiar el curso de mi vida. Ignoro cualquier cosa que este fuera de mi control para cambiar.
- ❖ Sé perfectamente que cada instante me estoy moviendo y acercándome cada vez más a la imagen perfecta de mí mismo
- ❖ Sé perfectamente que mi vida cambiara únicamente cuando me cambie a mí mismo
- ❖ Sé muy bien que para cambiar mi vida, tengo que cambiar mis pensamientos y mis hábitos

10 Crea la vida de tus sueños



Estos últimos días los dedicarás a visualizar y a empezar a construir lo que verdaderamente quieres de tu vida. Comenzarás con reconocer el poder creativo que tienes y aceptar que eres capaz de crear tu propia realidad. Has trabajado ya en lo básico y en los cimientos para construir firmemente tu futuro.

Trabajas con tu percepción del dinero y del trabajo, pues aunque no son parte de ti representan un parte importante de tu vida. Nos permiten expresarnos de la forma que queremos y nos habilitan a realizar más cosas. Así que también es importante desarrollar una relación sana con estos dos elementos materiales.

Finalmente, tocaremos el punto del estrés y te daré algunos ejercicios para mantener tu vida en armonía. Recuerda regresar a este capítulo cada vez que sientas que algo te está sacando de tu meta o de tu estado mental positivo. Y sobre todo trata de

mantenerte el mayor tiempo posible en paz y armonía, donde te aseguro podrás disfrutar más de tus vidas y apreciar más las personas que te rodean.

DÍA 17 - CREATIVIDAD

*Una parte esencial de la creatividad es no tener
miedo a fallar*

Este tema es muy especial para mí. Antes de empezar a dedicar más tiempo en mi desarrollo personal, creía firmemente que no era capaz de ser creativa, que era un tema muy difícil. Pero el día de hoy creo que todos, sin excepción, somos creativos, y que la creatividad es una parte muy importante para nuestro crecimiento individual.

Date cuenta, nosotros mismos creamos nuestra vida diariamente, todos tenemos talentos y habilidades especiales que nos hacen ser quienes somos. Pero seguimos pensando que no somos creativos o que no somos capaces de hacer determinada actividad porque alguien nos lo dijo cuando éramos pequeños o porque alguna vez fallamos.

Adicionalmente, hemos creído por mucho tiempo que para ser creativos debemos ser artistas o algún profesional dedica a las artes. Pero no es así, debemos empezar por darnos cuenta que tenemos la capacidad de crear, desde lo más pequeño hasta lo más grandioso. Tu cuerpo está creando nuevas células en cada momento. Tu creas nuevas emociones continuamente. Tu creas tus propias experiencias diariamente, desde tu trabajo, tus relaciones personales, tus actitudes, tus pensamientos.

Hoy trabaja en afirmar tu creatividad y a creer en tu potencial creador.

HÁBITOS PARA DESARROLLAR TU CREATIVIDAD

REMUEVE BARRERAS DE HÁBITOS Y TRADICIONES QUE BLOQUEEN TU CREATIVIDAD

Debido a los hábitos, reglas aprendidas, tradiciones y normas culturales nuestro poder creativo se ve bloqueado. Estas cosas las vamos aprendiendo cuando somos jóvenes y poco a poco las vamos integrando en nuestra vida, hasta que se vuelven nuestro estilo de vida. Los individuos que son altamente creativos son muchas veces considerados rebeldes o inconformistas, pues no aceptan fácilmente estas tradiciones o tienden a cuestionarlas más. No quiero decir que tienes que cuestionar todo, simplemente te sugiero que de ahora en adelante trates de analizar y cuestionar por qué las cosas que se hacen tradicionalmente de alguna forma se hacen así. Siempre hay otra solución o forma de ver las cosas, puedes tratar de ver si existen otras formas de ver lo que haces continuamente.

RECONOCE Y REMUEVE BLOQUEOS EMOCIONALES

El enojo, el miedo, el odio y la ansiedad pueden bloquear la creatividad. Si estas emociones son temporales, no hay problema para que saques a flote tu creatividad. Pero cuando son emociones que tienes continuamente, éstas son una fuente de inseguridad que se traduce en miedo al fracaso, miedo al rechazo, miedo a ser diferente, miedo a ser criticado, etc. Por lo que bloquean tu creatividad y tus ganas de intentar algo nuevo.

La mejor forma de ser creativos es desarrollar una actitud que te permita tener un estilo de vida donde puedas tomar riesgos, te permitas fallar, ser diferente, a sobresalir y sobre todo a permitirte reírte de ti mismo.

RECONOCE Y SUPERA LAS LIMITACIONES

A veces por falta de dinero, información, gente o tiempo nos inhibimos y nuestra habilidad de ser innovadores va decreciendo. Pero es en éstas circunstancias donde puedes realmente ser creativo y puedes encontrar formas alternativas para lograr tu objetivo o para comportarte en determinada situación. Piensa como puedes sustituir lo que te hace falta o quien más te puede ayudar. Verás que siempre hay otra solución para cualquier problema.

PRACTICA EL PENSAMIENTO DIVERGENTE

Se escucha un poco sofisticado, pero esta forma de pensar no es más que pensar en diversas soluciones para los problemas. Por ejemplo, una lluvia de ideas es una forma de aplicar el pensamiento divergente. Y el secreto de esta técnica es poder escribir todo lo que te venga a la mente acerca del problema o situación, sin filtros o sin tratar de evaluar las ideas. Al principio, es común que pienses en las soluciones más comunes o mundanas, pero conforme sigas pensando en tener más soluciones, ahí es donde encontrarás nuevas formas y nuevas ideas.

BUSCA TENER NUEVAS EXPERIENCIAS

Al ponerte en contacto con nuevas situaciones o gente nueva nos ayudará a abrir nuestra mente. Entre más desarrolles una mentalidad curiosa y una apertura a nuevas experiencias, ideas, lugares, gente y objetos, es más fácil que puedas producir creativamente.

TÓMATE TIEMPO PARA PENSAR

Si te encuentras bajo presión, lo más probable es que no puedas ser creativo. Las emociones positivas te conllevan a la creatividad. Tómate el tiempo para pensar, relajarte, para ser feliz.

Como te lo he mencionado antes, la meditación y la práctica de “mindfulness” o atención plena te ayudarán a desarrollar tu creatividad. Esto es simplemente porque estarás más tranquilo y estarás más en contacto contigo mismo y menos con lo externo, lo que te llevará a generar mejores ideas y situaciones.

COLABORA

Cuando compartes tus ideas y pensamientos te da la oportunidad de poner en práctica las técnicas de pensamientos que discutimos en los puntos anteriores, como la lluvia de ideas. La colaboración te genera una actitud poco egoísta, lo que también te ayuda a crear emociones positivas y ayudar al ciclo de la creatividad.

AFIRMACIONES

- ❖ Me libero de toda resistencia para expresar completamente mi creatividad
- ❖ Yo creo fácilmente y sin ningún esfuerzo, cuando permito que mis pensamientos se generen desde el centro de mi corazón.
- ❖ Realizo algo nuevo al menos una vez al día, todos los días
- ❖ Mi potencial es ilimitado
- ❖ Me siento bien al expresarme de todas las formas creativas posibles.

- ❖ Cada día que pasa me vuelvo más creativo e inventivo
- ❖ Ideas nuevas y frescas vienen a mi cada día
- ❖ Siempre tengo nuevas ideas para resolver cualquier problema o circunstancia
- ❖ Continuamente, estoy desarrollando nuevas formas para hacer las cosas
- ❖ Soy eficiente e imaginativo en mi trabajo
- ❖ Estoy agradecido por toda la creatividad que fluye en mi vida
- ❖ Las ideas me vienen a la mente fácilmente
- ❖ Ejercito mi pensamiento innovador cada día
- ❖ Me siento creativo e inspirado en el trabajo
- ❖ Cada problema que encuentro lo trato como una oportunidad más para ejercitar mis talentos creativos
- ❖ Mi imaginación siempre está activa
- ❖ Mi creatividad fluye sin esfuerzo

DÍA 18 - TRABAJO

Elige un trabajo que ames y no tendrás que trabajar un solo día de tu vida.

Confucio

Hemos crecido pensando que el trabajo es la única forma para ser exitosos, aunque muchas veces esto signifique que estemos atrapados en un lugar al que no queremos ir, o un lugar donde no nos sentimos a gusto. Sin darnos cuenta que está en nuestras manos cambiar esa experiencia y hasta muy probablemente cambiar de trabajo y hacer lo que realmente nos gustaría hacer en nuestras vidas que nos permita expresarnos completa y creativamente.

Si actualmente te encuentras en una situación difícil con relación al trabajo, será necesario que cambies tu sistema de creencias respecto a tu entorno y al trabajo mismo. Lo que estás experimentando actualmente es únicamente un reflejo de tus creencias pasadas. Es lo que te has ido generando poco a poco a través de tu pensamiento y de tus creencias.

Las situaciones pueden ser cambiadas mediante tus pensamientos. Si cambias tu sistema básico de creencias y la forma de ver al mundo, no hay cosa que no puedas cambiar. Tú eres el cambio.

La carrera se define como una profesión u ocupación que se ha elegido; es la progresión general para obtener logros personales. Es sumamente natural que quieras obtener una carrera exitosa, y una buena compensación financiera. Esto que deseas tu eres capaz de generarlo.

El conocimiento, el trabajo fuerte, la planeación, visión, etc. son importantes. Pero lo que es aún más importante es que tengas una mentalidad y una actitud correcta. Así como Thomas Jefferson dijo:

*“Nada puede detener a un hombre con la
actitud mental correcta a que logre sus metas; y
nada en este mundo puede ayudar al hombre
con la actitud mental incorrecta”*

EJERCICIO #1 - REFLEXIONA ACERCA DE TU TRABAJO

Escribe en tu diario la respuesta a estas preguntas.

¿Si pudieras trabajar en algo que realmente disfrutarás que sería?

¿Qué te gustaría cambiar acerca de tu trabajo actual?

¿Qué cambiarías acerca de tu jefe?

¿Trabajas en un ambiente placentero?

¿A quién crees que deberías de perdonar en tu trabajo actual?

En base a lo que escribiste en las preguntas de arriba, decide que es lo que quieres hacer en el futuro. Decide si quieres seguir por el camino que vas o quieres hacer un cambio. Recuerda que nunca es demasiado tarde para cambiar.

Confía en que lo mejor llegará a tu vida, que tú eres digno de tener el trabajo que deseas. Habla como si ya tuvieras el trabajo de tus sueños. Empieza a disfrutar las cosas buenas del trabajo que tienes actualmente.

HÁBITOS PARA EMPEZAR A DISFRUTAR TU TRABAJO MODIFICA TU SITUACIÓN MENTAL

Entre más tiempo pases preocupado, quejándote, culpando a los demás por tu situación actual, peor la pasarás y te quedarás estancado en esta situación.

Cada vez que te des cuenta que estás cayendo en alguna de estas situaciones, detente e inmediatamente cambia hacia algo positivo. Si empiezas a pensar en lo malo que encuentras, cambia hacia algo bonito, si no lo ves, has un esfuerzo en encontrarlo. Si empiezas a pensar en el fracaso, cambia por un pensamiento de éxito.

CULTIVA LOS HÁBITOS EXITOSOS NECESARIOS

Nadie más que tu es responsable de los hábitos que llevas actualmente. Durante toda tu vida has adquirido o has eliminado diferentes hábitos que pueden ser productivos o destructivos. El día de hoy realiza un análisis de cuáles son los hábitos que tienes actualmente, piensa cuáles son los hábitos más productivos y cuáles los destructivos.

No importa tu edad, todos somos capaces de cambiarlos. Lo único que necesitas es ser consciente y tomar la decisión de que los quieres cambiar. Empieza por trabajar en cada uno de tus hábitos, uno a la vez, y comienza el cambio.

Algo que te puede ayudar a empezar a cambiarlos, es durante tu análisis, piensa por qué los haces, cómo te afectan y proponte un hábito que te ayude a mejorar.

TRABAJA EN UN TU IMAGEN PERSONAL

Si todavía sientes que es necesario más trabajo en tus cimientos, es decir en tu imagen personal, regresa a los primeros días de este reto,

y trabaja en esas cualidades que deseas desarrollar. Trata de eliminar esas características y prácticas que no te benefician. Recuerda que tu imagen personal es el cimiento para mejorar tu vida.

Asimismo, trabaja en tus creencias personales, en tradiciones que haces o mantienes en tu mente sin darte cuenta, que no son del todo tuyas, sino que simplemente has ido adquiriendo en tu vida. Analiza cuáles son las creencias y tradiciones que te mantienen atado o estancado y limitan tu libertad de actuar positivamente.

Sobre todo, trabaja en tratarte con amor. Si analizas o encuentras experiencias pasadas que no fueron satisfactorias, no te juzgues. Trátate con amor, y aprende de la experiencia.

TOMA ACCIÓN Y CONFÍA

Claro que las cosas se generan mentalmente, pero esto no quiere decir que no vayas a hacer nada para lograr tener lo que deseas. Si realmente deseas el trabajo de tus sueños, toma acción. Prepárate, crea conexiones, visualiza el trabajo que quieres. Y una vez que tengas la confianza necesaria, aplica para ese trabajo de tus sueños. Si no lo obtienes no te desanimes, sigue adelante. El trabajo que tu deseas está en camino y mantén la certeza de que lo mejor llegará a ti.

AFIRMACIONES

Estas afirmaciones deben ser parte de tu vida diaria, sobre todo si lo que buscas es cambiar tu ambiente laboral.

- ❖ Me merezco tener una carrera exitosa, y estoy abierto a ella en este momento
- ❖ Disfruto del trabajo que hago y la gente con la que trabajo

- ❖ Siempre estoy relajado en el trabajo
- ❖ Cuando encuentro problemas en el trabajo, estoy dispuesto a pedir ayuda
- ❖ La felicidad que encuentro en mi carrera se ve reflejada en mi felicidad general
- ❖ Mi trabajo es reconocido por todos
- ❖ Agradezco este trabajo que tengo actualmente
- ❖ Soy capaz de transformar cada experiencia en una nueva oportunidad
- ❖ Todos mis jefes y supervisores me tratan con amor y respeto
- ❖ Soy un individuo capaz, competente y me encuentro en el lugar perfecto
- ❖ Soy capaz de ver lo mejor en todos los individuos que me rodean y ellos responden de esa forma
- ❖ Mis pensamientos crean una nueva y magnífica oportunidad
- ❖ Todo lo que hago es un éxito
- ❖ Nuevas puertas se abren continuamente
- ❖ Estoy abierto y receptivo a nuevas fuentes de ingreso
- ❖ Todo aquello que concibo, soy capaz de manifestarlo y lograrlo
- ❖ El éxito y los logros son resultados naturales y fáciles para mi

- ❖ Siempre logro todo lo que me propongo.
- ❖ Merezco ser exitoso
- ❖ Constantemente, se me presentan nuevas oportunidades y éxitos
- ❖ Amo mi carrera pues me permite crecer, así como tener abundancia financiera.
- ❖ Soy capaz de equilibrar mi carrera con mi vida familiar para que las dos estén en armonía
- ❖ Soy una persona valorada en mi ambiente laboral y mi voz siempre es escuchada respetuosamente
- ❖ Mi trabajo me ofrece grandes prospectos en mi carrera, oportunidades promocionales y compensación monetaria adecuada.
- ❖ Siempre atraigo los mejores proyectos y a la mejor gente para ejecutarlos debido a mi actitud mental positiva.
- ❖ Soy un empresario natural. Soy capaz de reconocer y aprovechar las oportunidades conforme van apareciendo en mi vida

DÍA 19 – DINERO Y PROSPERIDAD

*Si nosotros dirigimos nuestra riqueza seremos
ricos y libres; si nuestra riqueza nos dirige
seremos pobres
Edmund Burke*

Algo muy común que pensamos cuando se trata de dinero es que si un día nos ganarnos la lotería todo cambiaría, pero la verdad es que aunque nos ganáramos la lotería si no cambiamos nuestra forma de pensar acerca del dinero podríamos ver muy poca diferencia en nuestra felicidad y armonía. Asimismo, tenemos una mentalidad de limitación, y deseando salir de ella mediante un milagro, como el ganarnos la lotería. ¿Te das cuenta de la incongruencia de nuestros pensamientos y actos? Es decir, es muy poco probable que cambiemos la actitud que tenemos si seguimos pensando que el dinero es limitado y que nosotros mismos estamos limitados.

También es muy común que tengamos la costumbre de repetirnos constantemente lo corto de dinero que estamos o lo rápido que el dinero se va. Este es un claro ejemplo de cómo las afirmaciones sirven en nuestra vida, en este caso de forma negativa. Tienes que empezar a ser más cuidadoso en tu forma de pensar y tratar de salirte del estado de escasez o carencia en el que te encuentras para que puedas sintonizar tus pensamientos y tu realidad en un ambiente de prosperidad y abundancia.

Recuerda que todas tus acciones deben ser consistentes con lo que piensas. Es necesario que evites ser deshonesto con nosotros mismos y con las personas que te rodean. Todo lo que das te regresa de una u otra forma, así que si quieres tener prosperidad y

abundancia debes actuar como si ya la tuvieras y si esto es real no tendrías por qué ser deshonestos de ninguna forma.

Recuerda que el secreto de tu éxito es ser consistente y disciplinado. Como te mencioné al principio no verás resultados de un día para otro, pero mantente firme en tu nueva actitud y lograrás cambiar tu realidad.

La prosperidad no es únicamente el dinero, la prosperidad engloba muchos otros conceptos y actitudes como el tiempo, el amor, el éxito, la felicidad, el confort, la belleza y la sabiduría. Por ejemplo, si siempre andas de prisa y pensando que no tienes tiempo, te aseguro que esta será tu realidad. En cambio, sí cambias tu mentalidad hacia una donde tengas abundancia de tiempo y confíes que tienes el tiempo necesario para realizar las tareas más prioritarias de tu vida, serás próspero de tiempo.

EJERCICIO #1 - PROSPERIDAD

El día de hoy realizaremos otro ejercicio con el espejo pero enfocado a la prosperidad.

Párate frente al espejo, estira tus brazos apuntando hacia arriba y di lo siguiente:

“Estoy abierto(a) y soy receptivo(a) a todo lo bueno”

¿Qué tipo de sentimientos te genera al decirlo y verte al espejo? ¿A poco no sientes libertad y poder al mismo tiempo? Trata de realizar este ejercicio cada mañana. Es un ejercicio simbólico que te ayudará a preparar tu mente y dirigirla hacia un estado de abundancia.

HÁBITOS PARA ATRAER DINERO, PROSPERIDAD Y ÉXITO

CREA VALOR Y COMPARTE

Enfócate en generar valor, en lugar de ganar dinero. Esto cambiará tu mentalidad con respecto al dinero y hacia como lo gastas y hasta te dará oportunidad de compartirlo. Recuerda, el dinero es sólo un medio para intercambiar valores. Si te dejas de enfocar en el efecto, podrás disfrutar el proceso de crear valor, y el dinero vendrá por añadidura. Esto te quita la sensación de limitación o de necesidad, y tu mente tendrá la capacidad de ver oportunidades donde antes no las habías visto.

El hecho de compartir lo que tienes, sin pensar en limitación, simplemente por el gusto de compartir, te ayudará a cambiar esta postura. Y con esto crearás una mentalidad abundante pues siempre tendrás algo que compartir y lo disfrutarás.

PRESTA ATENCIÓN A LO QUE DICES

Reemplaza tus patrones de lenguaje, es decir cambia todas aquellas frases que contengan el “no tengo” o “no hay suficiente”. Deja de pensar que así de fácil como llega, se va. Al contrario, disfruta cuando llega y si tienes que pagar algo, piensa que solo dará la vuelta y ese mismo dinero regresará a ti, de una u otra forma.

Cuando hables de tus finanzas trata de mantenerte positivo, siempre piensa que tu situación financiera está progresando y mejorando.

VISUALIZA

Escríbete un cheque, utiliza un tablero de visión, utiliza cualquier recurso que te ayude a mantener la idea de que tienes dinero y prosperidad.

HAS LO QUE TE GUSTA

Busca un trabajo que realmente disfrutes, si estás en un lugar que odias o lo que haces no te satisface, difícilmente podrás hacer un cambio mental. Recuerda que es muy importante mantenerte en armonía para empezar a manifestar lo que realmente quieres. Así que si no eres feliz con lo que haces, este es el momento de cambiar. Busca un trabajo más adecuado a tus gustos o bien empieza un negocio que refleje tu pasión, tu talento y tus conocimientos. Verás que con este cambio, TODO empieza a cambiar.

NO GASTES LO QUE NO TIENES

Si no tienes más ingresos, empieza a ahorrar algo. No importa cuánto, empieza a hacerte el hábito de ahorrar. Una práctica muy acudida y recomendada por analistas financieros y empresarios ricos, es el de ahorrar el 20% de sus ingresos. Esto cambiará tu percepción con el dinero, te dará la tranquilidad de que siempre tienes un dinerito ahorrado (lo cual también te ayudará a atraer más dinero, pues te quitas de la mentalidad de limitación).

ESTABLECE UNA ESTRATEGIA FINANCIERA

De acuerdo a muchos consultores en finanzas lo mejor es que pongas algunas reglas en tu presupuesto y en tus ingresos.

Elizabeth Warren, recomienda en su libro “All Your Worth: The Ultimate Lifetime Money Plan” que tengas una regla de 50-30-20, haciendo lo siguiente:

- No gastes más de 50% de tus ingresos en necesidades básicas, es decir cosas que tienes que pagar sin excusa. Como por ejemplo tu hipoteca o renta, impuestos, comida, seguros, etc.

- El 30% de tus ingresos los puedes dedicar a cosas que te gustan, pero que no son absolutamente necesarias. Como por ejemplo la televisión por cable, ropa, salidas a cenar, cine, etc.
- El 20% restante es el que debes destinar a tu futuro, esto es lo que deberías de ahorrar cada quincena.

AFIRMACIONES

- ❖ Vivo en un universo amoroso, abundante y armonioso. Estoy agradecido por formar parte de él
- ❖ Soy un imán para el dinero. Atraigo fácilmente prosperidad de cualquier tipo
- ❖ Mis ingresos están aumentando constantemente
- ❖ Soy un individuo solvente económicamente
- ❖ Disfruto ahorrar dinero y gastar en equilibrio
- ❖ Estoy maravillado de la seguridad financiera que tengo constantemente en mi vida
- ❖ Me doy permiso para ser próspero
- ❖ Siempre tengo más que suficiente dinero
- ❖ Gasto dinero inteligentemente
- ❖ El día de hoy el dinero me llega de forma esperado o inesperado
- ❖ Tengo la voluntad de seguir lo que dicta mi corazón y perseguir mi pasión

- ❖ Soy exitoso(a), seguro(a) de mí mismo(a) y me merezco un trabajo que disfrute y que ame.
- ❖ Cada día es un paso más hacia el trabajo de mis sueños
- ❖ Mis sueños se vuelven realidad cada día
- ❖ El trabajo perfecto me está buscando, y nos estamos reuniendo ahora
- ❖ Siempre trabajo para jefes maravillosos
- ❖ Estoy totalmente abierto(a) y receptivo(a) a una nueva y grandiosa posición de trabajo; una donde utilicé todos mis talentos y habilidades, y que me permita expresarme creativamente en formas que me satisfagan. Trabajo con y para gente a la que amo, y que me ama y me respeta, en una magnífica ubicación y ganando muy buen dinero.
- ❖ Mi trabajo me permite expresar mis talentos y mis habilidades, y estoy agradecida por este trabajo.
- ❖ Todo lo bueno viene a mi
- ❖ Recibo del Universo dinero en cantidad, alcanzó y cumplo mis sueños. Todo fluye en abundancia y en armonía a mí alrededor.
- ❖ ¡Soy un imán! ¡Atraigo abundancia, amor y felicidad!
- ❖ Cuanta más gratitud siento, más consciente soy de que la provisión es infinita.
- ❖ Fácilmente, atraigo abundancia, amor y felicidad a mi vida
- ❖ Soy capaz de manifestar todo lo que siempre he deseado

- ❖ Soy consciente de mi situación económica y la tengo bajo control. Estoy creando un éxito económico absoluto
- ❖ Estoy tan feliz y agradecido ahora que el dinero viene a mí en cantidades incrementales, a través de diferentes fuentes y continuamente
- ❖ Me vuelvo más rico, más saludable y más feliz cada día
- ❖ Soy un alma poderosa que se merece una salud perfecta, abundancia de recursos y relaciones hermosas

DÍA 20 – VIVIR SIN ESTRÉS

La mejor arma para el estrés es la habilidad de elegir un pensamiento en lugar de otro.
William James

Es importante tocar este tema pues para crearte un futuro y una vida que disfrutes es necesario que vivas sin estrés, que adquieras la habilidad de que a pesar de que algunas cosas no salgan como lo has planeado puedas sobreponerte y tomar una actitud diferente hacia esa situación sin perder la armonía.

Es muy común en estos días y con toda la tecnología a nuestro alrededor que nos estresemos fácilmente o que vivamos en estrés continuo. Y lo peor de todo es que consideramos que esto es normal en nuestras vidas, pero no lo es. Debemos de empezar a ser responsables de nuestros propios pensamientos y sentimientos para poder controlar y dejar fuera todo lo que nos puede estresar y causarnos vivir con problemas innecesarios.

Muchas veces el estrés que sentimos únicamente es una demostración de que hay algo que debemos cambiar dentro de nosotros mismos. Tal vez sea que debamos cambiar nuestras prioridades en la vida. Por ejemplo, a veces le damos mucho valor al dinero o al trabajo como si eso realmente fuera nuestro objetivo de vida. El estrés nos muestra que estamos equivocados y es la señal para empezar a cambiar nuestra perspectiva.

La próxima vez que te des cuenta que estás estresado pregúntate que es lo que en ese momento te estresa más, que es lo que te causa temor. La mayor parte de las veces el estrés es generado por miedo;

así que cuando te vuelves consciente de la causa de ese miedo será más fácil reducir el estrés y sentirte en control de la situación y sobretodo de ti mismo.

EJERCICIO #1 – CONTROL DE ESTRÉS

Una forma muy sencilla, eficaz y poderosa para controlar el estrés es la respiración o meditación con respiración profunda.

Lo único que necesitas es realizar este ejercicio cada mañana cuando te levantes y cada vez que sientas que el estrés está llenando tu vida.

- Siéntate confortablemente en una silla, con la espalda recta. Pon una mano en pecho y la otra en el estómago.
- Inhala únicamente por la nariz. La mano que tienes en el estómago debería de levantarse con tu respiración. La mano en tu pecho debería de moverse muy poco.
- Exhala por la boca, sacando todo el aire posible mientras contraes los músculos abdominales. La mano en tu estómago se debe de mover mientras exhalas, pero la otra no debería de moverse mucho.
- Continúa inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar lo suficiente para que tu abdomen bajo se levante y baje. Lentamente exhala profundamente.

Todo lo que necesitas es un par de minutos y concentrarte en tu respiración. Te darás cuenta que después de esto te sentirás mucho más tranquilo.

HÁBITOS PARA VIVIR TU VIDA SIN ESTRÉS

NO TE DEJES LLEVAR POR LO QUE OTRA GENTE PIENSE DE TI

Tu autoestima y autoconfianza no debe depender de lo que las otras personas piensen de ti. Si quieres hacer algo, no te dejes llevar por lo que las otras personas piensen o te entretengas tratando de justificar tus decisiones y acciones. El único responsable de vivir tu vida eres tú, no los demás. El único que sabe todas las razones por las cuales realizas algo, eres tú. Recuerda que cada persona actúa en base a lo que ellos piensan y en base a sus experiencias, estas no tienen absolutamente nada que ver contigo, así que no desaproveches la oportunidad de hacer lo que realmente te gusta porque a otras personas no les parezca.

Si necesitas trabajar más en tu autoestima y la confianza en ti mismo, regresa a los primeros días de este libro y dedícales todo el tiempo que sea necesario. Recuerda esta es una inversión en ti mismo, y vale la pena, no es una competencia así que si es necesario pasar una semana, o un mes trabajando en ella, no importa. Al contrario, entre más tiempo inviertas en ti mismo, mucho mejor. Yo diría que este trabajo es algo que tenemos que hacer continuamente.

Has lo que realmente te haga feliz.

APRENDE A DEJAR IR

Si hay algo que sucedió o algo que te hubiera gustado hacer, no gastes más tiempo en pensar en eso, en mantenerte en el pasado. Aprende a dejar ir, lo que sucedió ya paso y no hay forma de cambiarlo. Pero sí puedes cambiar el presente, si quieres hacerlo empieza ahora y olvida el pasado.

NO TE ENFOQUES EN EL FUTURO

Trata de no analizar demasiado o pensar demasiado en algo que puede suceder en el futuro. Si va a suceder, sucederá. Piensa en una solución para el problema, y cada vez que tu mente quiera ir ahí, recuérdate que ya tienes una solución y concéntrate en algo más.

Si no sabes que es lo que va a pasar, piensa que cualquier cosa que pase tendrá un resultado positivo en tu vida.

NO COMPRES PROBLEMAS AJENOS

Una cosa es tener empatía y otra cosa comprar problemas ajenos. Trata de no dejarte llevar por los problemas de los demás. Muy bien puedes ofrecer consejos y escuchar, pero esto no debe de recaer en ti. Tú tienes tus propios problemas que resolver y tu propia vida que cambiar, enfócate en ella. Muchas veces cuando las personas que nos rodean se dan cuenta del cambio que hemos hecho en nuestra vida y lo positivo que nos mantenemos, se sentirán atraídos e inspirados para hacer un cambio. Yo creo, que no hay mejor forma de ayudar a una persona que cuando ellos mismos toman la decisión de cambiar y concentrarse en lo positivo.

RODÉATE DE GENTE POSITIVA

Muchos tenemos algunas personas alrededor que les cuesta mucho mantenerse positivos, más bien a veces creo que les gusta ver lo negativo en cualquier parte. Estas son el tipo de personas que no nos hacen bien, sobre todo cuando estamos en nuestro proceso de transformación. Es mejor evitar este tipo de personas y cualquier tipo de persona que no te haga sentir bien. Evítalas o reduce el tiempo que pasas con ellas.

DEJA DE QUEJARTE

Muchos estamos acostumbrados a quejarnos, aunque sea por cosas sencillas o sin importancia, hasta por las cosas que hacen los demás. Sé más consciente de lo que piensas, de lo que hablas, de lo que escuchas. Es necesario, reprogramar tu mente y enfocarte en lo positivo. Si te cachas quejándote, para, y trata de ver la oportunidad en eso que te quejas. Sólo así podrás empezar a cambiar tu mentalidad.

ELIGE HACER LO QUE AMAS

Si éstas en un trabajo que no te gusta, o éstas haciendo que no te llena. Analiza tu situación, trata de encontrar la forma de cambiar de trabajo, de hacer lo que realmente amas. No puedes vivir tu vida trabajando en un lugar donde no te gusta, donde no eres feliz.

Imagina, ¿cuánto tiempo de nuestra vida lo pasamos trabajando?

No sé, 40 o 50 años. No puedo pensar que pasemos 40 o 50 años esperando a nuestra jubilación para ser felices. Empieza ahora. Cambia tu vida ahora. Tú decides

ACTITUD POSITIVA

Como lo podrás ver a través de todo el libro, te he recomendado tener una actitud positiva en general. Empezando por tus pensamientos y culminando en nuestra actitud por la vida. Entrena tu mente para que en todo momento mantenga esta **actitud positiva**.

Ve lo bueno en la gente, ve la oportunidad en el cambio, ve el beneficio en el problema.

AFIRMACIONES

- ❖ “¡Estoy lleno(a) de energía y entusiasmo por la vida!”
- ❖ Ahora estoy consiguiendo la vida que soñaba, de una forma tranquila y relajada, saludable y positiva
- ❖ Hoy me libero de toda la tensión que había en mi cuerpo y mantengo únicamente pensamientos positivos.
- ❖ Estoy en control de mi mundo y de mi cuerpo. Soy responsable de mí mismo. Me libero de todo el estrés innecesario y permito que mi cuerpo y mi mente se relajen y se mantengan en un estado de tranquilidad continuo. Estoy en calma y relajado. Tengo una actitud mental positiva y optimista.
- ❖ Mi cuerpo y mi mente están relajados y en paz
- ❖ En este momento me libero de todas mis preocupaciones
- ❖ Relajarme se vuelve cada vez más fácil
- ❖ Estar un estado tranquilo es normal y fácil para mí.
- ❖ Sin ningún esfuerzo, soy capaz de liberarme de todos los pensamientos de preocupación y de inquietudes
- ❖ Estar en calma y centrado es una de mis prioridades en mi vida, y practico tener este sentimiento cada día.
- ❖ Estoy calmado(a), relajado(a) y en control.
- ❖ Soy organizado, relajado y en control de mi vida.

- ❖ Elimino todo el estrés de mi vida, mi salud y mi bienestar son mucho más importante
- ❖ Mis pensamientos son de tranquilidad y los tengo bajo control
- ❖ Mi mente está en tranquilidad, serena y sin estrés alguno
- ❖ Confío en mí mismo para tomar las decisiones correctas
- ❖ Tengo la inteligencia y la habilidad para manejar todas las situaciones de estrés y los problemas que puedan surgir
- ❖ Todos los problemas tienen solución y yo soy capaz de tener diferentes formas de pensamiento
- ❖ Libero a mi mente de toda forma de pensar negativa
- ❖ Soy capaz de lograr todos mis sueños
- ❖ Todos los días me enfoco en lo positivo
- ❖ Soy capaz de generar un cambio positivo
- ❖ Estoy lleno(a) de optimismo
- ❖ Todos los días me despierto fuerte y confiado en que el futuro trae consigo lo mejor para mí

DÍA 21 – PAZ Y ARMONÍA

*Aquel que vive en armonía consigo mismo, vive
en armonía con el universo*
Marco Aurelio

Tener paz y tranquilidad es el máximo nivel de felicidad al que puedes llegar. Por medio de la armonía contigo mismo y con tu alrededor es cómo la puedes obtener. La armonía es el equilibrio y una conexión profunda entre tu mente, tu cuerpo y tu alma. Ésta la puedes lograr una vez que mantengas un equilibrio entre la armonía y tu alrededor.

En esencia la armonía es:

Felicidad, Satisfacción, Integridad, Aceptación, Paz y Conciencia Plena.

Como podrás darte cuenta para llegar a sentir esta tranquilidad y equilibrio en ti mismo es necesario realizar algunos cambios en tu forma de pensar y actuar. Hay algunas cosas que te pueden parecer más fáciles y otras un poco más difíciles o algunas que te tomen más tiempo. Pero definitivamente el objetivo es volverte la mejor versión de ti mismo y ser exitoso. De ninguna forma esto significa que quieres ser o serás perfectos y que nunca tendrás situaciones difíciles o problemas. Más bien lo que quiero que entiendas es que es tu forma de pensar y de actuar la que te va a mantener en un estado armonioso y te ayudará a superar cualquier situación que salga de nuestro control.

Cuando cambias tus pensamientos, cambias tu vida. La forma más rápida para adquirir paz y armonía es cambiar la forma en que piensas.

Espero que después de estos 20 días, hayas logrado adquirir un cambio, sino en todos los ámbitos, aunque sea te hayas dado cuenta que tú tienes la capacidad de cambiar la forma en la que vives mediante el cambio de tus ideas y tus pensamientos. Después de todo la forma en que pensamos dicta la forma en que actuamos.

EJERCICIO #1 - ANALIZA TU SITUACIÓN

Define donde estas en este momento

¿Qué es lo que has logrado? ¿Cuáles son tus cualidades? ¿Qué es lo que has aprendido de la vida?

Define a dónde quieres llegar y en que te quieres convertir

¿Qué quieres lograr? ¿Qué cualidades quieres adquirir? ¿Qué más quieres aprender en esta vida?

Haz un pequeño resumen de lo que tienes en tu vida en este momento - familia, amigos, casa, educación, cualidades, logros, posibilidades, etc.

Toma un minuto para apreciar y agradecer lo que tienes

HÁBITOS PARA VIVIR EN PAZ Y ARMONÍA

Como verás a continuación la base para cambiar tu vida es el trabajo intenso en ti mismo. Lo que significa que para vivir en paz y armonía es necesario estar a gusto contigo mismo y saber que eres merecedor de vivir armoniosamente.

TEN CONFIANZA EN TI MISMO

Lo que tú piensas que vales es sumamente importante, es la base de todo. No debes dejar que alguien más defina la importancia de lo que eres, dices o haces. Si tienes inseguridades, trabájalas, pero nunca permitas que ellas te controlen. Si necesitas trabajar más en tu confianza y en la seguridad en ti mismo regresa a los primeros 5 días de este reto y trabaja en ti mismo.

- [Día 1 - Autoestima](#)
- [Día 2 - Ámate a ti mismo](#)
- [Día 3 - Autocrítica](#)
- [Día 4 - Confianza en ti mismo](#)
- [Día 5 - Ama tu cuerpo](#)

ACEPTA A TUS SERES QUERIDOS Y AMIGOS COMO SON

Enfócate en lo positivo de la gente que te rodea y acepta lo que no puedes cambiar. Concéntrate en lo que si puedes cambiar: tú mismo. Cambia tu percepción y el mundo cambiará ante tus ojos.

NO TE DEJES LLEVAR POR LAS OPINIONES DE TERCEROS

Este punto está muy ligado al primero, pero la diferencia básicamente es no dejes que nadie "te haga" enojar, sentir culpable, con pena o inseguro. Nadie, absolutamente nadie tiene el poder de hacerte sentir lo que tú no quieras, tú lo permites. Así que de ahora en adelante no lo permitas, si alguien hace algo que te molesta, recuerda: Lo que ellos hagan es el reflejo de su forma de pensar, no tiene nada que ver contigo y no debe de afectarte.

NO DEJES DE LEER Y RODEARTE DE LIBROS Y APRENDIZAJE POSITIVO Y DE SUPERACIÓN PERSONAL

No hay mejor inversión que la que haces en ti mismo. La mejor forma de mantenerte siempre positivo y continuamente desarrollándote es la de invertir en libros, videos y todo tipo de información que te ayude a superarte.

Existen muchos blogs como el mío <http://www.habitosexitosos.com/>, y muchas páginas en Facebook que puedes seguir. En lugar de seguir cosas de noticias, críticas y mensajes que sean negativos, trata de seguir a gente que te pueda ayudar, que te motive. Recuerda es muy importante rodearte de cosas positivas y no cosas que vayan mermando tu energía.

OBSERVA TU PLATICA INTERIOR

Eso que pensamos, que nos decimos a nosotros es muy importante. Cuidado con volver a menospreciarte y a tratarte mal. Cuida lo que te dices a ti mismo y como te juzgas. Este es el principio de como juzgas a los demás, así que de ahora en adelante muy atento con estas prácticas sin pensar y de juzgarte a ti mismo y a los demás.

Si quieres ser mejor cada día y mantenerte en lo positivo es muy importante que empieces ejercicios de meditación o rutinas que te permitan enfocarte en lo positivo.

He publicado una guía para que sigas una rutina que te llevará de la mano, y te dice cómo empezar el día para sacarle el mayor provecho. La puedes encontrar de forma gratuita en esta dirección:

<https://habitosexitosos.com/guia-para-crear-la-rutina-matutina-perfecta/>

ENFÓCATE EN LO POSITIVO

Vuelve todos los pensamientos e ideas que tengas de lo negativo hacía algo positivo. Deja de quejarte y agradece lo que tienes. Acuérdate que atraemos lo que más pensamos, o lo que más mantenemos en nuestra mente. Lo positivo atrae lo positivo, lo negativo atrae lo negativo. ¿Tu qué quieres en tu vida?

ELIGE LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN QUE MÁS TE GUSTE

Como te dije antes, todo depende de ti y lo que piensas. Y no hay mejor trabajo que el que haces en ti mismo. Busca una técnica que te permita permanecer relajado.

Yo no puedo parar de recomendar la meditación, es de las cosas que mejor me han funcionado. Pero si no te gusta esa, hay muchas otras que puedes elegir.

- Colorear libros para adultos
- Hacer yoga
- Escuchar música
- Hacer ejercicio
- O simplemente salir a caminar

ACEPTA Y DEJA IR

Vive en el presente, no hay mejor estrategia que esta. Deja el pasado atrás, lo que paso pasó, y no hay forma de cambiarlo. Suéltalo y déjalo ir. Si necesitas trabajar más en este punto regresa al [**Día 7 - Dejando atrás el pasado.**](#)

Enfócate en el presente, vive el presente, este es el único momento que tienes para vivir tu vida, para hacer un cambio y mejorar. No permitas que llegue un día y te arrepientas por no haber hecho lo que querías.

AFIRMACIONES

- ❖ Estoy en paz y armonía conmigo mismo y con mi alrededor
- ❖ Existen cosas grandiosas en mi vida que pasan a diario
- ❖ Me libero del pasado y vivo en calma y serenidad
- ❖ Únicamente me enfoco en lo positivo, en el amor, en la sabiduría, en la verdad, en el sentido del bien y en la paz.
- ❖ Mantengo mi calma y tranquilidad en cualquier situación de confusión.
- ❖ Tengo alegría, paz y tranquilidad
- ❖ Mi alma está llena de paz y alegría. Estoy en armonía conmigo mismo y con el universo.
- ❖ Tengo un ambiente tranquilo en mi casa, en mi trabajo y a cualquier lado a donde voy encuentro únicamente paz y tranquilidad
- ❖ ¡Soy un imán! ¡Atraigo abundancia, amor y felicidad!
- ❖ Mi subconsciente está preparado para atraer todo lo que deseo en mi vida. Vivo feliz y plenamente.
- ❖ ¡Doy gracias a la vida por el gozo que tengo!"

- ❖ Hoy libero toda la energía negativa de mi mente y mi cuerpo
- ❖ Hoy decido ser feliz aquí y ahora. Amo mi vida.
- ❖ Disfruto de la vida, de la gente y de mí mismo. Vivo cada momento de la vida plenamente sin culpa, autocríticas o prejuicios hacia los demás
- ❖ Me merezco una vida feliz y armoniosa ahora mismo
- ❖ Me concentro en ideas y pensamientos positivos que me hacen feliz
- ❖ Estoy feliz y a gusto en este momento
- ❖ Elijo permanecer en paz y armonía en cualquier instante sin importar lo que suceda a mi alrededor
- ❖ Me doy permiso para ser feliz y exitoso
- ❖ Planeo permanecer en paz y armonía el día de hoy
- ❖ Estoy agradecido por mi vida y permanezco en armonía
- ❖ Estoy feliz de ser quien soy, y en donde estoy en mi vida actualmente

11

Tu vida como la has soñado



Ahora que ya has descubierto que tú eres responsable de tus emociones y de la creación de tu día a día, serás capaz de ir cambiando poco a poco todo con lo que no has estado conforme desde hace mucho tiempo. Y desde ahora vivirás la vida que siempre has querido vivir. Enfocándote en tu interior y tu paz interna.

A partir de hoy podrás ser capaz de controlar todas tus ideas y todos tus sentimientos de incomodidad; serás capaz de aceptar con lo que no estás conforme en lugar de pelear para cambiarlo, y serás más eficaz en crear tu realidad llena de armonía.

Espero que de ahora en adelante las afirmaciones sean parte de tu vida y las utilices diariamente. Espero que te haya convencido de la capacidad y el impacto que puede traer a tu vida este tipo de

herramientas que tienes a tu disposición sin costo alguno y que resultan altamente efectivas para lograr todo lo que tu deseas.

Recuerda que si realmente quieres cambiar tu vida y que las afirmaciones te ayuden a realizarlo debes de ser constante en tu práctica. El cambio no se realiza mágicamente de la noche a la mañana; es necesario trabajar, principalmente para eliminar las ideas que hemos ido afirmando y repitiendo día con día desde hace muchos años. Es necesario reemplazar malos hábitos por buenos hábitos y esto únicamente lo lograrás a través de la repetición constante y de la reafirmación positiva hasta que esas ideas sean las primeras que lleguen a tu mente de forma automática.

No te dejes llevar por la negatividad y las distracciones, afirma constantemente y haz un cambio verdadero en tu vida. Establece pequeñas metas y monitorea tu progreso, esto te mantendrá motivado y te ayudará a reconocer lo que has logrado.

Continúa diciendo tus afirmaciones día a día. Entre más las digas y más las veas, más capacidad de creación tendrás y podrás realmente atraer lo que más quieres a tu vida.

Si quieres ayudarte aún más a manifestar resultados con tus afirmaciones:

Sé agradecido. Al expresar gratitud por cada cosa que pasa en tu vida y cada cosa que tienes te concentras en lo positivo, ayudas a amplificar el poder de tus afirmaciones al mantenerte en un estado de agradecimiento.

El agradecimiento lo puedes combinar con las afirmaciones. Únicamente al empezar cada afirmación añade la frase “Estoy agradecido por...”. Te darás cuenta que esto te hará más consciente

de todo lo que ya has logrado hasta el momento y te dará aún más cosas por las que debes estar agradecido.

Vive tu vida positivamente. Aprecia conscientemente tu vida, enfócate en lo positivo y tus experiencias se mantendrán positivas la mayor parte del tiempo, esto te permitirá vivir lo que te encuentras afirmando.

Afirma que eres bueno, paciente y exitoso, pero lo más importante actúa como si ya lo fueras, porque la realidad es que es así. Tú ya eres feliz, actúa congruentemente.

Tu vida es tuya y sólo tuya. Levántate y vívela

AGRADECIMIENTO

Gracias por comprar este libro, realmente espero que te sirva para cambiar y mejorar tu vida. Por favor, si crees que realmente te ha ayudado, toma un pequeño momento para escribir lo que piensas en mi página.

<https://habitosexitosos.com/contactanos>

Te pido de favor que no compartas este libro de forma gratuita, he pasado mucho tiempo en investigar y crear este contenido para ti y si realmente te ha gustado el contenido me gustaría que me ayudes a enviar gente a mi sitio y comprar el libro.

Me puedes seguir en mi blog:

<https://habitosexitosos.com/>

Facebook

<https://www.facebook.com/HabitosExitosos/>

Twitter

<https://twitter.com/HabitosExitosos>

Pinterest

<https://www.pinterest.com/habitosexitosos/>

Instagram

<https://www.instagram.com/habitosexitosos/>

FUENTES

Este libro lo he hecho con ideas mías y con mucho artículos de psicólogos y terapeutas que recomiendan estrategias y ejercicios para trabajar en cada una de las áreas que he presentado aquí.

Algunos sitios que me inspiraron y que ofrecen muy buenos recursos para el desarrollo personal los listo a continuación.

[Louis Hay](#)

[Tiny Buddha](#)

[Psychology Today](#)

[Mayo Clinic](#)

[Mind Tools](#)

[Psych Central](#)

[Dr. Dwayne Dyer](#)

[Forbes](#)

[Mind Body Green](#)

[Advanced Life Skills](#)