

MENTE DE ÉXITO™



SECRETOS DE LA VIDA

Título Original: Mente de Éxito™
Publicado por Roman Studios Enterprises LLC

© 2020 Miquel Roman
© 2020 Secretos de la Vida

Adaptación por Fabián Aguayo
Corrección por Victoria Daruich

© Secretos de la Vida
Primera Edición 17 de Octubre de 2020

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del creador de la obra. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de un delito contra la propiedad intelectual según legislación penal de la correspondiente legislación aplicable.



MENTE DE ÉXITO™



Índice

Introducción	XIII
Semana 1: Romper Bloqueos Mentales y Miedos	1
S1 Módulo 1: Primeros Pasos para una Vida Extraordinaria	3
1. El Gran Objetivo	3
2. Mentalidad “Mente de Éxito”	3
3. Valores de Secretos de la Vida	6
4. Normas Base	7
5. Vista del Programa	7
S1 Módulo 2: Invictus Veniversum	11
1. 4 Rápidas Estrategias para Mejorar Tu Vida	11
2. El Vuelo de la Mente	13
3. Quién Eres: Tu Núcleo	16
4. Quién Son los Más Importantes para Ti: Primeras Influencias	20
5. Quién Te Han Dicho Que Debes Ser: Programación Social	21
S1 Módulo 3: Romper Barreras y Bloqueos Mentales	23
1. Control Absoluto de las Emociones Negativas	23
2. Consciencia ante el Dolor de la Emoción Negativa	25
3. Parásito del Dolor	28
4. Romper el Ciclo :Pensamiento Negativo – Emoción Negativa	30
5. Pasado y Futuro: Saboteadores del Ahora	31
6. Guardián de tu Espacio Interno	32
7. Destrucción del Bloqueo y la Barrera Mental	32
S1 Módulo 4: 17 Técnicas para Frenar y Silenciar los Pensamientos Negativos	33
1. Observación del Pensador	33
2. El Profesor	34
3. El Semáforo	35
4. El Pago de la Deuda	36
5. Recuerda Tu Por Qué	37
6. Ley del Espejo	37
7. Cambia el Continente para Cambiar el Contenido	38
8. Transparente	39

9. La Espera Inexistente	40
10. Nuevo Objeto	40
11. Cuerpo Interior	40
12. Un Día en el Mundo	41
13. Escucha y Pregunta	41
14. Respiración como Garante	42
15. Ser la Roca	42
16. Actividad como Fin en Sí Misma	43
17. Cómo Medir si lo Consigues	43
S1 Módulo 5: Máximo Nivel de Conciencia y Paz Interior	45
1. Incremento de Inspiración y Foco	45
2. 3 Elementos del Máximo Nivel de Consciencia	46
3. Unidad y Conexión de Todas las Cosas	48
4. Liberación de Tu Verdadero Yo	50
S1 Módulo 6: Superar el Miedo al Fracaso para Siempre	51
1. Fracaso como Ficción	51
2. Ciclo Dorado de la Mejora Constante	54
3. Rizo Ascendente del Progreso	55
4. El Secreto para Eliminar el Miedo al Fracaso para Siempre	56
5. Mentalidad de Científico que te Hará Crecer	56
6. Rizo Ascendente Aplicado al Éxito Profesional	58
Semana 2: Descubre Tu Propósito	59
S2 Módulo 1: Encontrar Tu Pasión	61
1. Descubrir tu Propósito y la Gente que te Acompañará para Conseguirlo	61
2. Propósito de Vida	62
3. Por Dónde Comenzar para Encontrar tu Pasión.	62
4. Características (Poco Intuitivas) para Desarrollar tu Pasión	64
5. Qué Hacer si No Tienes una Pasión Desarrollada	66
S2 Módulo 2: Descubre tu Propósito y Misión de Vida	67
1. Proceso Inverso de Consolidación de Pasión	67
2. Cómo Elegir Una Pasión, Aunque Ahora Tengas Varias	67
3. Conexión Profunda con Tu Elemento: Fluir	69

4. Cómo Convertirte en el Mejor: el Acceso a la Zona de Prosperidad	71
5. Tu Porqué Interno, Externo y Trascendental	71
6. La Unión de Pasión y Porqué te Llevará a un Éxito Arrollador	73
7. Creación de la Burbuja: Cuestionar lo Establecido	74
8. Clarificando tu Propósito	76
9. Vivir de tu Pasión	76
S2 Módulo 3: Apoyo Familiar para Lograr Tus Objetivos	77
1. Cómo No Convertirte en Esclavo de lo Que Otros Quieren de Ti	77
2. Cómo Inspirar y Ayudar a Tus Cercanos Para Que Sigan Tu Camino	79
3. Qué Haces Cuando Nadie Cree En Ti	80
4. Cómo Vencer el Miedo a Que Tu Familia y Gente Cercana No Te Apoye	81
5. Cómo Conseguir el Apoyo de La Gente Que Para Ti es Importante	82
S2 Módulo 4: Personas Tóxicas que Bloquean Tus Metas	83
1. Control Absoluto de la Persona Tóxica	83
2. 17 Señales de que Hay una Persona Tóxica que te Bloquea en Tu Vida.	85
3. Dominar a Persona Tóxica para que Te Respete	91
4. Cómo Saber Cuándo Alejarse de la Gente Negativa	95
5. Cómo Alejarse de la Gente Negativa	96
6. Lidiar con un Familiar Tóxico	97
7. Cómo Eliminar de tu Mente a una Pareja Tóxica que te Quitó la Confianza y la Autoestima	98
8. Atraer Nuevas Personas de Calidad y Mejores Perfiles de Pareja y Amigos	99
9. Cómo Controlar el Recuerdo Negativo y Transformarlo en Impulso	99
S2 Módulo 5: Equipo Maestro de Elite	101
1. Atraer Lealtad, Talento y Positividad en Tu Entorno	101
2. Diferencia entre Equipo Maestro / Equipo de Trabajo	102
3. Equipo Maestro Físico y Equipo Maestro Virtual	103
4. Cómo Atraer, Elegir y Cuidar a tu Equipo Maestro	104
5. Cómo Saber Identificar o Detectar Fortalezas en los Otros y Saber Transmitírs	105
6. La Mesa de los Consejeros Invisibles	106
7. Dotes Sociales Avanzadas para Tratar con Personas Importantes	107
8. Secretos de tu Equipo Maestro	107

Semana 3: Creación de la Mente de Éxito	109
S3 Módulo 1: Domina la Mente de Éxito	111
1. Sistema de Creencias Impulsor de Éxito	111
2. Cómo Saber Quién Realmente Eres	111
3. Yo Estático VS Yo Dinámico	114
4. Cambio de Paradigma	117
5. Estándar de Éxito	119
S3 Módulo 2: Mente Fénix para Vencer el Autosabotaje	121
1. Control Absoluto de Tu Vida	121
2. La Mente Fénix	124
3. Vencer el Autosabotaje	126
4. Crear Tu Propio Mundo	127
S3 Módulo 3: Alquimia de la Sincronicidad	131
1. El Poder de la Sincronicidad	131
2. Nivel 1 Imaginación: el Poder de la Autoimagen	133
3. Nivel 2: Sistema de activación reticular y sesgo de confirmación	137
4. Efecto Pigmalión y Profecía Autocumplida	140
5. Nueva Sincronicidad Provocada	141
6. Nuevo Renacimiento	143
S3 Módulo 4: Reprogramación de la Mente de Éxito	145
1. El Entrenamiento de la Mente de Éxito	145
2. Manual de Afirmaciones de Secretos de la Vida	149
3. Afirmaciones Visualizaciones A1	149
4. Afirmaciones Escritas A2	150
5. Afirmaciones de Gratitud y de Confirmación A3	150
6. Afirmaciones de Espejo A4	151
7. Afirmaciones de Compañero A5	151
8. Afirmaciones de Instinto A6	152
9. Desapego Máximo y Nivel Extremo de Presencia	152
S3 Módulo 5: Diario de Metas	155
Catalizador de Tu Más Poderoso Cambio.	155

S3 Módulo 6: Mentalidad Millonaria para Atraer Abundancia	157
1. Superar Bloqueos Mentales del Dinero que te Impiden Crear Extrema Riqueza	157
2. Tu IQ de Prosperidad Financiera	158
3. Crear un Patrón del Dinero de Abundancia	158
4. La Trampa de la Sociedad que te Mantiene en la Pobreza si no la Conoces	159
5. Ley del Espejo Aplicada a la Riqueza	160
6. Ley de la Afectación para Generar Elevados Ingresos	162
7. 14 Estrategias para Aumentar tu Mentalidad de Abundancia	162
Semana 4: Multiplica Tu Confianza	165
S4 módulo 1: Autoestima a Prueba de Balas	167
1. Autoestima para Amarse a Uno Mismo	167
2. Cómo Atraer a Las Mejores Personas a través de Tu Autoestima	168
3. Cómo Atraer Mayor Éxito a través de Tu Autoestima	169
4. 12 Tips Rápidos y Fáciles de Aplicar para Incrementar Exponencialmente Tu Autoestima	170
5. Congruencia de Tus Valores y Creencias con Tu Vida	173
S4 Módulo 2: Desata Tu Confianza Inquebrantable	175
1. Recuperación Instantánea de Confianza Cuando Sientes que la Perdiste	175
2. La Confianza que Pondrá Fin para Siempre a Tu Incapacidad de Tomar Acción	178
3. Confianza en Tiempos Actuales que Te Permitirá Destacar	180
4. El Fin del Fracaso Para Siempre: el Guerrero y la Espada	180
5. Incrementar tu Confianza, Aunque seas Sensible o Tímido	181
6. Desata un Estado de Confianza Extrema en Segundos	182
7. 10 Potentes Secretos Accionables para Incrementar Tu Confianza	183
S4 Módulo 3: Presencia Poderosa Creadora de Confianza	187
1. El Principio Secreto Más Poderoso para Empezar a Transformar Tu Vida	187
2. Poderosa Imagen Generadora de Confianza	189
3. Explosión de Confianza Externa: Transformación Física Paso a Paso	190
4. Cómo Incrementar Tu Atractivo y Seguridad en Ti Mismo	191
5. Permanecer Fuerte y con Confianza en Tu Camino tras Rupturas o Desamores	192
S4 Módulo 4: Resiliencia, Impacto e Influencia de un Buen Líder	195
1. Resiliencia de un Líder ante la Máxima Adversidad	195
2. Conseguir que La Gente Crea en Ti	196
3. Despertar el Talento en el Corazón de Los Demás	199
4. Mente de éxito arrolladora de un líder ganador	200
5. Liderazgo de Extremo Impacto	201

S4 Módulo 5: Inteligencia Súper Humana	203
1. Interconexión Dual de Inteligencia y Confianza	203
2. Cómo Leer un Libro al Día y Elegir los Libros Correctos	204
3. El Cementerio de los Libros Olvidados	205
4. Cómo Aprender de Forma Acelerada el Conocimiento de Años en Semanas	206
5. Polimatía, Hombre del Renacimiento y la Combinación de Conocimiento Lógico con Artístico	207
6. Error de los Grandes Genios	208
7. Estructuras Mentales Avanzadas de Almacenamiento Masivo de Conocimiento	208
8. Marcadores de la Memoria	210
9. El Palacio de la Memoria	211
10. Inteligencia 10x (4 Tips)	211
11. Cómo Incrementar tu Dicción y Elocuencia al Hablar	212
12. Cómo ser Percibido como Un Genio por el Resto de Personas	212
Semana 5: Multiplica Tu Confianza	213
S5 Módulo 1: Motivación y Disciplina Anti-Dispersión de Foco	215
1. Elemento Potenciador de Éxito de Último Nivel	215
2. Eliminar la Prisa por Querer Conseguir Resultados	216
3. La Teoría de los 25 años: la Tranquilidad que Catapultará Tu Productividad	217
4. Potencia de Foco y Eliminación de Dispersión	219
5. Cómo Focalizarse en Una Tarea y No Dispersar tu Atención en Varias Cosas	219
6. Fortaleza Interior Creadora de Foco Único	220
7. Conseguir Motivación Ganadora a Voluntad	220
8. Reactor Nuclear de Disciplina	221
9. 10 Técnicas para Aumentar la Disciplina	221
10. Mentalidad para Comenzar a Hacer la Primera Actividad, Aunque Tengas Sueño o Te Venza la Pereza	226
S5 Módulo 2: Productividad Superior de Excelencia	227
1. Control Máximo de Tu Atención con la Fragmentación Temporal	227
2. 3 Actividades Habituales Donde se nos va Mucho Tiempo y Cómo Combatirlas	228
3. Optimización Perfecta de Tu Entorno de Trabajo y el Lugar Donde Vives	231
4. 10 Tips Prácticos para Convertirte en una Máquina de Productividad	232
5. Descanso Eficiente para Incrementar Foco y Elevar el Rendimiento	234

6. Consecuencias de Segundo Orden	235
7. Renacer y Aprendizaje como Potenciadores de Tu Productividad	236
8. Equilibrio Perfecto entre Vida Personal (Pareja, Hijos y Familia) vs Objetivos Profesionales	237
9. Cuando la Productividad Falla por Lesión, Enfermedad o Causa de Fuerza Mayor	238
10. Organización, Priorización y Estrategia Detallada en 5 Fases para Completar las Tareas de tu Día a Día	239
EXTRA: Secretos Ocultos de Miquel Román para Ser Más Productivo	244
S5 Módulo 3: Vencer la Parálisis por Análisis	245
1. Cómo Tomar Acción de Forma Masiva y Obtener Grandes Resultados	245
2. Memento Mori	247
3. Destruir la Parálisis por Análisis que No Te Deja Avanzar	248
4. Vencer Perfeccionismo, Autoexigencia y Presión por Conseguir las Cosas Perfectas	251
5. Síndrome del Impostor y Cómo Vencerlo, Aunque No Tengas Confianza	254
S5 Módulo 4: Mente Insignia	259
1. Retomar el Control de Tu Vida en Cualquier Momento	259
2. Cuidado Perfecto de Tu Más Preciado Activo: Tu Mente Insignia	259
3. Cómo Elegir a Los Mejores Mentores	261
4. Conexión con El Mentor	263
5. Cuidar el Entorno Potenciador de Personas	263
6. Los 5 Espacios de Garantía de Éxito de Una Mente Insignia	264
7. Consolidación de Una Mentalidad de Éxito	266

Introducción

El texto que tienes ante ti persigue ser un acompañamiento para la realización del programa MENTE DE ÉXITO™ de Secretos de la Vida.

En él podrás encontrar gran parte del contenido resumido del programa. Este texto no debe sustituir la visualización del contenido y la realización de los Ítems de Acción, nace únicamente con la idea de ser un acompañante en tu viaje. Puedes anotar ideas al lado del texto que verás en cada módulo, pero debe quedar muy claro que debes realizar todo tal cual se diga dentro del contenido del programa.

Creo sinceramente que es muy interesante tener una guía visual mientras el alumno está siguiendo cada punto, es por eso que he querido incluir este libro/guía aquí.

Espero que te inspire y te ayude en tu viaje a la creación de esa Mente de Éxito.

Bienvenido a Secretos de la Vida.

Tú eres Mente de Éxito.



Miquel Roman
Fundador de Secretos de la Vida

Semana 1



Romper Bloqueos Mentales y Miedos

S1 Módulo 1: Primeros Pasos para una Vida Extraordinaria

1. El Gran Objetivo

- Transformación de Mente de Éxito: La transformación de Mente de Éxito es una transformación de mentalidad integral. Construir una Mente de Éxito es un proceso que debe seguir un orden y unos pasos específicos, pues se trata de una estrategia para que modifiques tu mentalidad. Este es el claro objetivo de este Programa.

Vamos a pasar de la Situación Actual a la Situación Deseada:

- **Situación Actual:** La situación actual de la que partiremos podrá ser, desde una situación con bloqueos mentales, una situación en la que te encuentres sin saber cuál es tu pasión, misión o propósito, así como también situaciones donde te encuentres sin confianza, con una mentalidad que te traiciona en los momentos importantes, y con una productividad que no te lleva a ser constante.
- **Situación Deseada:** La situación deseada a la que llegaremos será una consecución de los siguientes objetivos: tener una definición clara de tu pasión y propósito, la creación de una mentalidad arrolladora con un poderoso sistema de creencias que juegue a tu favor y atraiga a personas que te potencien, conseguir ser poseedor de una enorme confianza y seguridad que te permita mantenerte al pie del cañón en momentos clave, así como creador de una alta productividad que eleve tu rendimiento y resultados.
- **Creación de una Mentalidad que te Facilite Cumplir Tus Metas:** Utilizaremos la estrategia que te permitirá construir la mentalidad adecuada que te acompañará en tu camino a conseguir tus logros. Una estrategia que, además, se mantendrá fijada en tu vida.

2. Mentalidad “Mente de Éxito”

¿Nunca has conocido a alguien que pasase lo que pasase en su vida... tenía una tranquilidad increíble?

Una certeza absoluta del éxito en su vida.

Algo que ayuda a tener esa tranquilidad, es una combinación de varios elementos...

Elementos que propician a tener esa tranquilidad:

- ① Una fuerte mentalidad, creadora de una realidad que no se verá modificada negativamente por fracasos. Ante equivocaciones, seguiremos implacables y firmes hacia nuestros objetivos. Nuestra realidad no se verá modificada.
- ② Tener la certeza de estar siguiendo un plan de acción o estrategia que obtiene frutos a largo plazo. Saber lo que tenemos que hacer nos producirá tranquilidad.

- **Cuando Todo Falle:** Ante momentos de desmotivación, si piensas :“¿por qué estoy haciendo esto?”, o el sentimiento de caer y entrar en un ciclo de negatividad, quiero que rápidamente pienses en la Mentalidad “Mente de Éxito”; pues cuando todo falle, asegúrate de que la Mentalidad “Mente de Éxito” sigue estando contigo, que no se ha ido.
- **Simplificación de la Base:** Se trata de algo que rescata gran parte de la esencia de Mente de Éxito de forma muy simplificada y puede ayudarte en situaciones complicadas. Será la mentalidad que deberás tener durante todo el programa, y es imprescindible para la consecución de los objetivos.
- **Responsabilidad por el Control:** Todo empezará en comprender que tú tienes una responsabilidad para controlar los aspectos clave de tu mentalidad. Así como asumes la responsabilidad de cumplir con las tareas básicas de supervivencia de tu vida, tales como comer o dormir, trabajar y controlar tu mentalidad será una gran responsabilidad que durante este programa desarrollarás. Ésta es la base de la mentalidad Mente de Éxito.



Mentalidad 'Mente de Éxito'

“La Mentalidad ‘Mente de Éxito’ se sustenta en la *Responsabilidad sobre el Control de tu Mentalidad*. Y eso incluye la responsabilidad por incrementar tu **Conciencia**; definir tu **Propósito**; crear y alimentar un potente sistema de **Creencias**; trabajar incansablemente en aumentar tu **Confianza**; y tener la disciplina que eleve tu **Productividad** y revise que siempre están bajo tu control estos 5 aspectos.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

- **No Va a Ser Fácil ni Automático:** La consecución de estos objetivos no sucederá de un día para otro. Se trata de un proceso el cual aceleramos en este programa, a través de una detallada estrategia para que vayas más rápido. De esto se trata Mente de Éxito. Por lo tanto, si buscas algo que funcione sin realizar esfuerzo por tu parte, estás en el lugar equivocado.
- **No hay Píldoras Mágicas para el Éxito:** Las fórmulas que aquí aprendas te ayudarán a construir una potente mentalidad, pero requerirá que realices un trabajo por tu parte. Requerirá salir de tu zona de confort, trabajar duro y de forma muy constante para obtener resultados.

- **Sin Excusas:** Tu vida es como tú la has diseñado, y será como tú decidas diseñarla. Asumir esta responsabilidad previa supone el inicio, pero al mismo tiempo es la receta que si tomas con humildad y tenacidad, te llevará tanto hacia los resultados más elevados, como al mayor de todos los controles posibles.
- **Abraza la Resistencia:** Comenzar a jugar en un nuevo nivel supone que sentirás una fuerte resistencia. El cuerpo te pedirá que no lo hagas, tus viejas costumbres te frenarán. Recuerda que sólo el calor puede doblegar un metal. Sentirás ese calor, te quemará, querrás huir. Abrázalo, ríndete a él y...
- **Haz el Trabajo:** El hecho de que veas todos los videos, tomes notas, y sin embargo ,no pongas nada en práctica, no te llevará a conseguir ningún resultado. No estamos ante un curso meramente teórico, por el contrario, requiere de una práctica constante. No seas espectador, sé actor; aquí el protagonista eres tú, eres quien debe poner en práctica, tras cada módulo, todo lo que se dice en los ítems de acción.

Y, ¿qué es aquello que deberás evitar a toda costa? La Mentalidad de Freno...

Mentalidad de Freno

- Es lo opuesto a la Mentalidad “Mente de Éxito”: es una forma de pensar y actuar que te mantendrá bloqueado.
- Sentir que lo sabes todo. Huir del conocimiento nuevo por sentirte superior y “con derecho” al éxito.
- Creerte que hay un camino de no-esfuerzo para cumplir las metas en tu vida (conocer a alguien, delegar todo desde el inicio, que te enchufen en una empresa...)
- No pedir ayuda en los Secretos Insiders y en lugar de eso pedir ayuda individualizada (Es clave presentarse y preguntar dentro del grupo las dudas que tengas).
- Focalizarse en el drama y lo injusta que es tu vida y no preguntar cosas cuyas respuestas podrían ayudarte a avanzar. Sentirse cómodo o cómoda con la mentalidad de víctima.

3. Valores de Secretos de la Vida

- Garra con capacidad analítica de científico. Sé imparable pero tranquilo y sereno.
- Positividad.
- Foco láser en nuestro objetivo. Nada nos aparta de construir esa mentalidad brutal.
- Juntos nos apoyamos.
- Siempre empujamos a nuestros compañeros hacia adelante.
- Admiramos a nuestros compañeros, sus éxitos nos inspiran.
- Nos sentimos siempre alumnos y aportamos cosas siempre con humildad y respeto.
- Excelencia combinada con tomar acción de forma masiva. No nos bloquea la perfección, la anhelamos, pero buscamos sobre todo progresar y sentir que crecemos, y sólo crecemos cuando tomamos acción y hacemos el trabajo.
- Pensamiento a largo plazo. Haremos sacrificios a corto plazo por el éxito del largo plazo.
- Apuesta todo, o vete a casa.
- Tentación de No Hacer el Trabajo:
 - Aplazarlo porque aún no lo sé todo.
 - Aplazarlo porque ya lo haré en unos meses.
 - Aplazarlo porque tengo que quedar con esta persona.
 - Aplazarlo porque primero tengo que hacer un curso más.
- Yo estoy aquí para mostrarte el camino, incluso me encantará ver como avanzas, pero los pasos debes darlos tú. Conlleva disciplina, tenacidad y ser una persona extremadamente resiliente.
- Dejarás a gente atrás. Prepárate para modificarte a ti mismo así como para dejar a personas que te frenen.



Olvida tu pasado, aquí ya no te sirve. No me interesa quien fuiste, sino quien quieras ser. Utiliza de tu pasado todo aquello que nos ayude a acelerarte. Lo que nos frene, no nos es útil ahora mismo.

4. Normas Base Secretos de la Vida

- Este programa está pensado para una duración de 5 semanas. Tendrás acceso al Contenido del Portal, al Grupo de Facebook y a Secretos Insiders de por vida. Sin embargo, durante las próximas 5 semanas, deberás trabajar más duro que nunca.
- Tómatelo en serio, haz el trabajo, participa en el grupo y atiende a los directos.
- Los Secretos Insiders sucederán los PRIMEROS LUNES de cada mes y los TERCEROS LUNES de cada mes a las 19:00 CET (horario de Madrid). La duración será de 1 a 2 horas ,siempre con previo aviso a través del grupo de Facebook, donde se pondrán los enlaces para que los alumnos de Mente De Éxito accedan.
- Una gran parte de este entrenamiento debe provenir de la interacción del alumno con la comunidad, ya sea en el Grupo de Facebook o en los Secretos Insiders. Mantente activo allí y únete a las conversaciones del Grupo de Facebook y los directos. No tendrá desperdicio el contenido que de allí surja.

Cómo Obtener Ayuda y Soporte

- ① Mira todo el entrenamiento al completo y haz los ítems de acción, la mayoría de preguntas que puedas tener están contestadas en el entrenamiento.
- ② Toma notas a medida que vayas avanzando y trata de ir a buscar primero la solución en tus notas.
- ③ Pregunta en el grupo de Facebook
- ④ Atiende a alguno de nuestros Secretos Insiders quincenales.
- ⑤ Si ninguno de estos métodos funciona escribe un email a info@secretosdelavida.com y un miembro de nuestro equipo de atenderá.

5. Vista del Programa

Overview

- **La Importancia del Orden:** El orden es fundamental, por lo que no debes saltar de semana ni de módulo, al contrario, avanza por orden y no tengas prisa. Partiremos desde las capas más profundas de tu mente e iremos avanzando hacia las capas más externas de la misma.
- **Anota, anota, anota:** Anota absolutamente todo aquello que te inspire. Ten una libreta especial únicamente para este curso. Esto es indispensable.

- **Ignora el Grito de tu Cerebro:** Tu cerebro te reclamará para que no hagas el trabajo, ante ello, ignóralo y toma acción; pues como haces lo pequeño es como haces lo grande.
- **Corazón y Valentía:** en este viaje serán necesarias tu valentía y tu constancia. Será fundamental para que tú avances, recuerda que yo, aunque esté a tu lado, no puedo dar los pasos por ti.

4 Elementos Clave



Herramientas Sólidas de Aprendizaje



Comunidad Propulsora



Nuevo Paradigma y Mente



Mentoría Experta



S1

CONCIENCIA

Romper Bloqueos Mentales y Miedos

S2

PROPÓSITO

Descubre Tu Propósito

S4

CONFIANZA

Multiplica Tu Confianza

S3

CREENCIAS

Creación de la Mente de Éxito

S5

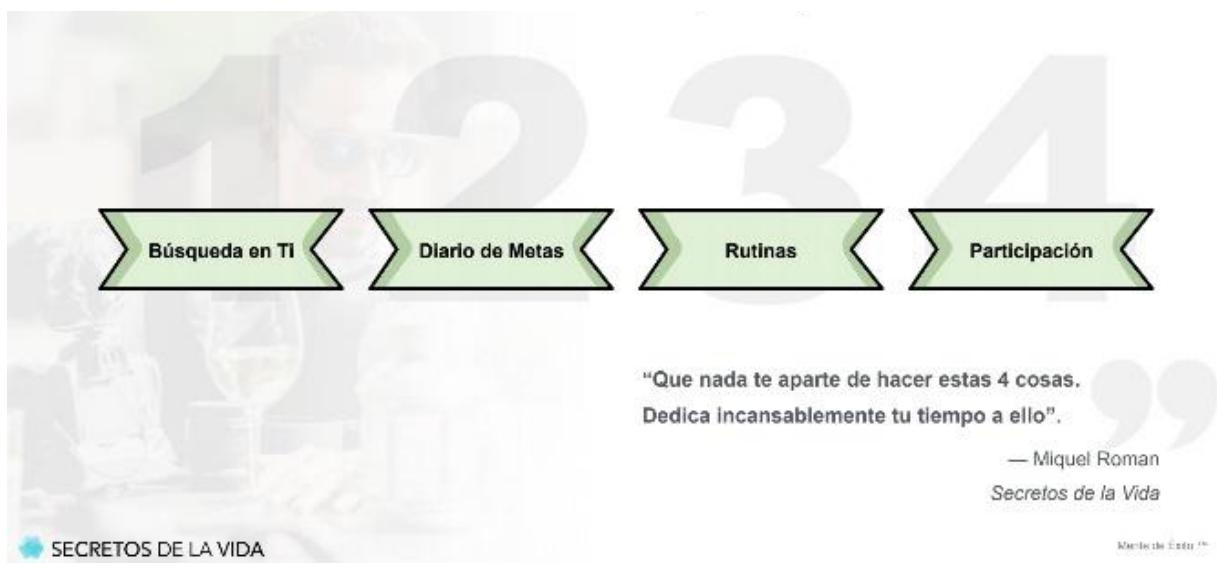
PRODUCTIVIDAD

Máquina de Productividad y Manejo del Tiempo



Las 4 Únicas Cosas que Importan

- **Búsqueda en Ti:** Será clave tu predisposición absoluta al cambio y a dejar tu pasado limitante atrás, así como comprometerte a incrementar tu confianza y paz interior.
- **Diario de Metas:** Creación del Diario de Metas.
- **Rutinas:** Llevar a la práctica las Rutinas de Afirmaciones o el Ritual de Utilización del Diario de Metas.
- **Participación:** La intervención y participación activa en la comunidad.



Presentación en el grupo: Graba un video donde te presentes y súbelo al Grupo de Facebook de Mente de Éxito.

S1 Módulo 2: Invictus Veniversum

“La amenaza de los años, me encuentra y encontrará sin miedo. No importa cuán estrecho sea el camino, cuán cargado de castigos el viaje. Soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma

- William Ernest Henley. INVICTUS.

¿Qué significa Invictus Veniversum?

- **Invictus:** Significa ser invencible, imparable, incluso en tiempos difíciles. Es una palabra que refleja valentía, constancia y ambición hacia la victoria.
- **Veniversum:** Se trata de una palabra que no existe como tal, pero que fue creada por Alan Moore, creador de V de Vendetta, para resumir la expresión latina “Vi veri universum vivus vici” que, traducida al español, significa “Por el poder de la verdad, mientras viva, habré conquistado el universo”. Esto lleva a entender que, para poder conquistar lo grande, primero debes conquistarte a ti mismo o misma.

1. 4 Rápidas Estrategias para Mejorar Tu Vida

1. De Dentro Hacia Fuera

- **Oposición a uno de los Grandes Errores:** Siempre se nos ha inculcado la creencia de que debíamos de modificar nuestro mundo exterior para cambiar nuestro mundo interior. Que, acumulando más, seríamos más. Éste es el principio de la infelicidad, dado que la felicidad empieza en ti. Es por ello que partiremos siempre modificando nuestro interior.
- **Núcleo Antes que Herramientas:** Nos han enseñado que con las herramientas adecuadas, conseguiríamos los resultados adecuados. Sin embargo, no se nos ha enseñado que el punto de partida es empezar a trabajar primero nuestra esencia. De esta forma, esas herramientas, serán empleadas por la persona que podrá conseguir sus logros ya que ha trabajado desde su esencia, y no por alguien cuya base es defectuosa.
- **Iremos del Núcleo Hacia la Corteza:** Empezaremos desde dentro, y sólo cuando hayamos realizado el trabajo interno, procederemos a movernos hacia lo externo.



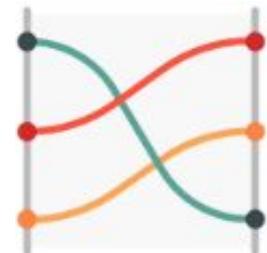
2. Observar lo Pequeño para Comprender lo Grande

- **Teoría Fractal:** La naturaleza utiliza la teoría fractal para expandirse. Aquello que empieza siendo pequeño, crecerá y seguirá los mismos patrones que siguió cuando era minúsculo. Así crecen las hojas de los árboles, el sistema nervioso, e incluso sistemas solares y galaxias.
- **Teoría Fractal Aplicada a la Vida:** Tal como ocurre en la naturaleza, es como ocurre en nuestra vida, puesto que como eres en tu vida personal, acaba afectando a tu vida profesional. Cómo haces lo pequeño, es cómo haces lo grande. Un claro ejemplo sería que si tienes tu habitación desordenada, seguramente tu trabajo también esté desordenado; o si llegas tarde a un encuentro con tus amigos, seguramente llegues tarde cuando te pongas un plazo para hacer una entrega en el trabajo.
- **No Vamos a Cambiar Nada Aún:** Sólo estamos comprendiendo la importancia de observar lo pequeño, puesto que ahora toca conocernos a nosotros, a nuestro yo actual, con la finalidad de poder producir el cambio que buscamos posteriormente.



3. Adelantarse al Ciclo

- **Adelanto del Ciclo:** Al igual que sucede en las estaciones, la vida suele moverse en ciclos que se repiten. Es nuestra misión adelantarnos cuando estamos viendo que la trayectoria del ciclo va hacia abajo, y sobreponernos al mismo. De esa forma aumentamos el control sobre lo que ocurrirá en nuestra vida.
- **Cuando Todo Va Bien:** Comprender esto te hace estar tremadamente atento a “cuando todo va bien”, porque te haces consciente de que si ahora ese ciclo se encuentra en una parte superior, puede bajar próximamente. Lo que te permitirá anteponerte a siguientes bajadas. Es aplicable a estados anímicos, etapas de pobreza, etapas de prosperidad, por ejemplo, entre otras.
- **Relaciones:** Asimismo aplicaremos este marco mental a las relaciones, con la finalidad de romper con la atracción de personas tóxicas, así como al mismo tipo de personas en tu vida diaria.



4. Compromiso Inquebrantable

- **Necesidad de Rituales:** Joseph Campbell destacaba que “Puedes ver la decadencia de una sociedad por la falta de mitología”. En algunos de los momentos más importantes de nuestras vidas seguimos rituales. Normalmente cuando se produce un cambio importante en nuestras vidas. Por ejemplo casarse, la transición de hombre a adulto en diferentes tribus, los tatuajes, etc. Suponen momentos que marcan un antes y un después.



- **Quiero que Me Mires a los Ojos:** Si te tuviese delante ahora, te diría que me mirases a los ojos y que me prometieras que estás aquí para cambiar tu vida, y que no vas a parar hasta que consigas tener la vida que sueñas tener. Imagínalo.
- **Mini-Ítem de Acción:** Postea una fotografía en tu Instagram o Facebook y ponle el texto “*Invictus Veniversum*”. Para que cada vez que tú la veas recuerdes tu grado de compromiso, no conmigo, sino contigo. También puedes anotar en un papel pequeño la frase y ponerla visible para que la veas siempre.

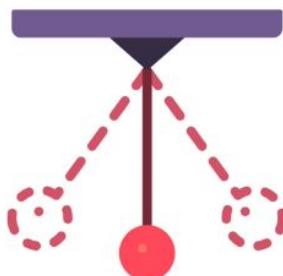
2. El Vuelo de la Mente

1. Apertura de la Puerta

- **El Vuelo de la Mente:** Leonardo Da Vinci definía esta expresión como el estado de apertura de tu mente para empezar a aceptar ideas que venían de fuera. Era un estado necesario del artista. Se trata de un estado de apertura a la creatividad y al cambio.
- **El Niño y la Magia:** ¿Qué pasa cuando un niño ve algo imposible? El niño CREE que es magia. Lo cree, lo descubre, se emociona, y sólo así, deja que esa magia impacte en él.
- **El Adulto y la Magia:** El adulto, en cambio, lo cuestiona, se siente tonto si no sabe cómo se hace. Siente atacada su inteligencia y por eso NO LO CREE. Se mantiene firme a quien él siempre ha sido. No se puede dejar llevar, se olvidó de dejar la puerta abierta a cosas que son fantásticas e imposibles, ni siquiera como un juego.
- **Dejar una Puerta Abierta:** Cuando no juzgas, aquello que puede impactar en tu vida, IMPACTA. Esto da lugar a la posibilidad de que emanen cosas de tu interior. Es como dejar una puerta abierta para que algo penetre en ti, algo que, una vez dentro, te modifica, e incluso te mejora.
- **El Ordenador Infinito:** Tú serías entonces como un Ordenador que se puede modificar. Un ordenador que permite que se abra fácilmente su CPU y así modificar componentes como la memoria RAM, el Procesador, el Disco Duro, etc. A diferencia de los ordenadores cuyas compuertas están cerradas y no permiten introducir nada que no sea lo que venía preestablecido.
- **¿Cuál Funcionará Mejor en 10 Años?:** ¿Uno que permite que le añadas más cosas, o uno que no permite que le añadas nada? Un ordenador seguirá siendo el mismo. Del otro, con el paso del tiempo sólo quedará la carcasa. Por dentro será completamente distinto.
- Esa apertura permite tu evolución, así como tu adaptación y tu aprendizaje. Alguien que es reacio a creer, es estático. No crece, no evoluciona. Por el contrario, alguien que cree y mantiene abierta esa puerta, es dinámico y crece. Aquí radica la diferencia entre Mentalidad Fija y Mentalidad de Crecimiento (la cual profundizaremos más adelante).

2. No Negación de Nuestras Creencias

- **Imponer No Funciona:** Intentar imponer un nuevo sistema de creencias sobre lo que para ti parece verdadero NO FUNCIONA, dado que tu sistema de creencias representa tu propia versión de la realidad.
- **Una Realidad Única y Privada de Cada Uno de Nosotros:** Imponer tu realidad o querer cambiar realidades, jamás será el camino. Tu realidad es producto de tu elaboración a lo largo de tu vida, es la realidad que tus padres te mostraron, la realidad que te ha hecho sentir y emocionarte (tal vez incluso enamorarte). Negar esa realidad, porque alguien te diga que es malo para ti creer que esa es tu realidad, pero en realidad es otra, NO ES EL CAMINO.
- **Nuestra Esencia No Cambiará Si la Obligamos:** Querer empezar cambiando el sistema de creencias sin haber observado previamente a las emociones que sentimos, producirá cambios que NO NOS CREEMOS. Y a la larga volveremos al punto de partida.
- **Teoría del Péndulo:** El punto de equilibrio es tu sistema de creencias, si alguien te dice que lo verdadero y correcto es uno de los extremos del péndulo, si nosotros no lo creeremos, caeremos igualmente al punto de equilibrio.

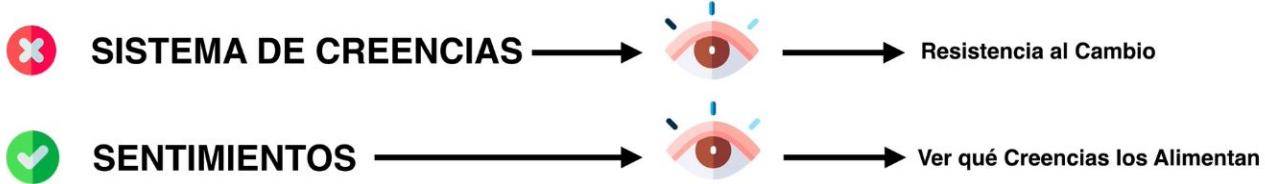


Por lo tanto, no podemos empezar queriendo cambiar nuestro sistema de creencias.

Pero sí podemos abandonar la defensa de nuestras actuales creencias, SIN NEGARLAS y abrir la puerta a que entren nuevas creencias.

Fíjate porque el punto de partida no será querer cambiar nuestras creencias, no pretendemos cambiar cómo vemos la vida,
Sino cambiar los sentimientos o emociones negativas que actualmente tenemos en nuestra vida.

- Si cambiamos nuestro sistema de creencias habrá resistencia al cambio
- Si nos fijamos en los sentimientos negativos veremos qué creencias los alimentan y ahí es donde nos plantearemos cambiar algo.



“La aceptación de quien somos hoy es el primer paso para librarnos de quien somos

Veremos exactamente cómo controlar los pensamientos negativos en los siguientes módulos. Aquí solamente estamos entendiendo lo importante de observar esas emociones negativas, con la finalidad de comprenderlas y posteriormente, poder crear una mejor parte de nosotros mismos.

3. Entender los 3 Puntos de Partida

- **Comprender la Casilla de Salida:** Debemos entender el punto de inicio en el que estamos actualmente. Comprender la casilla de salida nos permitirá dar los pasos adecuados. Esto es la aplicación del principio “Observar lo pequeño para comprender lo grande”.
- **3 Puntos de Partida:** Existen 3 puntos de partida que deberemos analizar, para comprender quién somos y hacia donde podemos dirigirnos de forma descontrolada (y así anticiparnos). Comprender estas 3 dimensiones nos va a proporcionar el control sobre nosotros mismos:
 - Entender quién eres: tu núcleo.
 - Entender quién son los más importantes para ti: primeras influencias.
 - Entender quién te han dicho que debes ser: programación social.



3. Quién Eres: Tu Núcleo

Identidad Dinámica

- **Siempre Partiremos de una Identidad Dinámica:** Aunque nos sumergiremos en saber quién eres ahora, nuestra filosofía será que puedes cambiar quién eres siempre.
- **Constante Evolución:** Significa que los resultados que obtendremos en este apartado son solamente ideas que, aunque si bien nos guiarán en la búsqueda de tu esencia actual, podrán ser características tuyas que vamos a poder modificar.
- **Espectro:** Lo que obtendrás de resultados hay que verlo como un espectro a través del cual estás más cerca de un lado que del otro, pero contienes cosas de ambos.
- Por ejemplo, si te sale que eres introvertido, no significa que no seas extrovertido, sino que tu tendencia actual destaca más la característica de introvertido, pero no eres 100% introvertido.

Test de Myers Briggs

- A continuación, realizaremos el Test de Myers Briggs en mentedeexito.com/testdepersonalidad
- Una vez hecho recordaremos las 4 primeras letras del resultado.

¿Qué significan esas 4 letras que obtuviste?

Test Myers-Briggs

- **Función:** Un test de personalidad sirve para conocerse al máximo posible a uno mismo y de esta forma saber tus fortalezas y tus debilidades. Eso se traduce en que puedes saber si encajas mejor en algún tipo de perfil profesional, ver qué dificultades puedes tener a la hora de tratar con algunas personas y cómo superarlas, y mucho más.
- **Origen del Test:** Carl Jung fue uno de los pioneros en analizar la importancia de las personalidades. Isabel Briggs Myers (continuando el trabajo de su madre) profundizó aún más sobre el tema, creando 16 posibles personalidades resultantes.
- **Dimensiones:** Este test se basa en 4 aspectos de la personalidad humana, los cuales llamaremos Dimensiones.
- **4 Dimensiones:**
 1. Cómo interactuamos con el mundo y hacia dónde dirigimos nuestra energía.
 2. El tipo de información que percibimos.
 3. Cómo tomamos decisiones.
 4. Si preferimos vivir de una forma estructurada (tomando decisiones) o de una forma más espontánea (recogiendo información).

- **8 Preferencias:**
 1. Extroversión (E) – Introversión (I)
 2. Sensorial (S) – Intuitivo (N)
 3. Pensamiento (T) – Sentimiento (F)
 4. Juzgar (J) – Percibir (P)
- **Punto Medio y Preferencia:** Cada una de las personalidades de cada uno de nosotros estaría en un punto medio entre ambas preferencias. Por ejemplo, si te ha tocado una E, tienes preferencia por la Extroversión.
- **Las Palabras:** No le des excesiva importancia a las palabras utilizadas para describir las preferencias. En algunos casos, las palabras utilizadas no significan exactamente lo que crees que significan. Aunque son palabras que conoces, significan otra cosa distinta en este contexto. Ahora lo detallaremos.
- **16 Personalidades:** El caso es que, si combinamos las 4 dimensiones y las 8 preferencias, nos acaban saliendo 16 posibles combinaciones de personalidades posibles y son las siguientes:
 - ISTJ ISFJ INFJ INTJ
 - ISTP ISFP INFP INTP
 - ESTP ESFP ENFP ENTP
 - ESTJ ESFJ ENFJ ENTJ

Únicamente conociendo esa combinación de 4 letras, puedes buscar información acerca de ellas y averiguar mucha información acerca de tu tipo de personalidad.

Extroversión (E)	Introversión (I)
Consiguen energía estando con más gente	Consiguen energía estando solos
Les gusta ser el centro de atención	Evitan ser el centro de atención
Actúan, más tarde piensan	Piensan, más tarde actúan
Piensan en voz alta	Piensan las cosas y se quedan dentro de ellos
Comparten información personal abiertamente	Comparten información personal con unos pocos
Hablan más que escuchan	Escuchan más que hablan
Comunican con entusiasmo	Guardan su entusiasmo para ellos
Responde rápido, disfrutan del ritmo veloz	Responden después de haber pensado, disfrutan del ritmo lento
Prefieren amplitud a profundidad	Prefieren profundidad a amplitud

Sensorial (S)	Intuitivo (N)
Crean en lo que es concreto y específico	Crean en la inspiración e imaginación
Les gustan las ideas nuevas sólo si tienen aplicaciones prácticas	Les gustan las ideas nuevas por el hecho de ser nuevas
Valoran el realismo y el sentido común	Valoran la imaginación y la innovación
Les gusta utilizar habilidades ya aprendidas y probadas	Les gusta aprender nuevas habilidades (se aburren una vez perfeccionada)
Suelen ser específicos y literales y dan descripciones precisas	Suelen ser generales y figurativos, usan metáforas y analogías
Presentan la información en forma “paso a paso”	Presentan la información sin tanta estructura y en saltos
Se orientan al presente	Se orientan al futuro
Pensamiento (T)	Sentimiento (F)
Paso hacia atrás, análisis impersonal a problemas	Paso hacia adelante, consideran efectos en los demás
Valoran lógica y justicia; buscan estándar para todo	Valoran empatía y armonía; ven la excepción a la regla
Ven fallos y suelen ser críticos	Les gusta complacer al resto, muestran apreciación fácilmente
Pueden ser vistos como sin corazón e insensibles	Pueden ser vistos como sobre emocionales, ilógicos y débiles
Valoran ser veraces a tener tacto	Valoran tener tacto antes que ser veraces
Les motiva el deseo de conseguir	Les motiva el deseo de ser apreciados

Juzgar (J)	Percibir (P)
Felices después de haber tomado la decisión	Felices dejando las opciones abiertas
Tienen ética de trabajo: primero trabajo, jugar después	Tienen ética de juego: primero juego, luego trabajo
Se marcan metas y trabajan para conseguirlas a tiempo	Cambian metas cuando hay información nueva disponible
Orientados al producto (completar la tarea)	Orientados al proceso (cómo se completa la tarea)
Satisfacción de finalizar el proyecto	Satisfacción de empezar el proyecto
Ven el tiempo como un recurso finito y se toman los plazos en serio	Ven el tiempo como un recurso renovable y ven los plazos como elásticos

Como seguro has notado, tienes cosas de ambos en cada dimensión, aunque seguramente tiendas más hacia un lado que hacia otro.

Conocer esto será clave para saber el punto desde el que partimos.

Durante todo Mente de Éxito iremos haciendo referencia al Test de Myers-Briggs, veremos cómo afecta en varios aspectos y cómo será importante que te centres en trabajar aspectos que hoy no tienes tan desarrollados.

Veamos, por ejemplo, el perfil perfecto para Emprender: **ENTJ** (Comandante)

-- Extroversión-Intuición-Pensamiento-Juzgamiento --

Más adelante te revelaré cómo modificar aspectos, pero por ahora sólo nos interesará que seas consciente de lo que eres, y en el punto (espectro) en el que estás.

4. Quién Son los Más Importantes para Ti: Primeras Influencias

Primeras Influencias

- **Imitación Innata:** Desde el momento en que abrimos los ojos empezamos a imitar a nuestros padres o a las personas que nos rodean. Este comportamiento no se resume únicamente en lo que experimentamos a través de nuestros padres siendo niños, también incluye las primeras experiencias en nuestra vida con personas importantes que nos marcaron.
- **Relaciones:**
 - Por ejemplo, al experimentar nuestra primera relación romántica:
Lo que para algunos puede significar amor, misericordia; para otros puede significar desamor, posible situaciones de abuso, una relación tóxica, o el sentimiento de apego por necesidad .
 - Tanto si experimentas una cosa u otra, puedes adoptar la creencia de que de esa es la forma de una relación. Y no es necesario que sea con relaciones románticas, aplica con cualquier tipo de relaciones, como de amistad o parentesco. Es habitual para aquellos que vivieron relaciones abusivas en su niñez, acabar en relaciones también abusivas (siendo víctimas o verdugos).
- **Vida Académica y Profesional:** No sólo imitamos los patrones de relaciones, también lo hacemos con los patrones de la vida académica y profesional. Por ejemplo: trabajar en el negocio familiar o hacer la misma carrera que los padres.

Cuando el hijo se revela, suele terminar en BATALLA INTERNA (aunque sea un cliché de películas, nos sirve para comprender esto).

Otros factores que afectan a nuestra cosmovisión, pueden ser el país donde nacimos, las noticias que consumimos, lo que “se espera de nosotros” en la sociedad, los caminos marcados socialmente, así como lo que marcan las películas, canciones, etc.

Esto último lo veremos cuando hablemos de Programación Social.
A continuación sólo nos centraremos en las PERSONAS de las que nos rodeamos o nos hemos rodeado, y que más nos han impactado.

ÍTEM DE ACCIÓN: *Influencia de Personas (Hoja de Trabajo)*

- A continuación, realizaremos la hoja de trabajo “ Influencia de Personas “. El objetivo de esta actividad es tomar conciencia de las personas que tienen la mayor influencia sobre nosotros. Te sugiero IMPRIMIR VARIAS COPIAS, ya que es una para cada persona que influye en ti, o en su defecto, ingresar al link que tiene el archivo para desarrollarlo de manera online.

***IMPORTANTE:** De ahora en adelante, en todas las Hojas de Trabajo, el procedimiento a seguir es el siguiente:

- **Trabajo a Mano:** Se ha de imprimir el documento PDF. y desarrollarlo a mano. Ésto es lo que más recomiendo.
- **Trabajo en Formato Digital:** Hacer click en el link que te dirige a Google Docs, para una vez dentro, hacer click en “Archivo” y a continuación en “Hacer una Copia”. De ese modo tendrás una copia del documento en tu cuenta de Google Drive, y podrás trabajar de manera digital sobre el mismo. **NO SE PUEDE EDITAR EL ARCHIVO DIRECTAMENTE DESDE EL DRIVE DE SECRETOS DE LA VIDA.**

Es importante que comprendas de dónde vienes, para ver qué parte de TU visión del mundo ha sido adoptada de otras personas.

Es posible que los aspectos que quieras mejorar de tu vida, o aquellas cosas en las que sientes que fallas, estén relacionadas con los resultados que has obtenido en esta hoja.

Ser consciente de ello, es el primer paso para cambiarlo.

5. Quién Te Han Dicho Que Debes Ser: Programación Social

Este es el punto de partida de los 3 más difíciles de tratar, ya que se trata de considerar cosas realmente muy sutiles y que llevamos adoptando o viendo toda la vida.

Programación Social

- **Qué Es:** La programación social (también llamado condicionamiento social) es el set de instrucciones que aprendimos para “encajar” en la sociedad. Lo vimos en lugares como la televisión, lo escuchamos en canciones, incluso nuestra familia nos confirmó que realmente era así, lo vimos sutilmente en el colegio, en las conversaciones en un grupo de gente que confirman esa programación, lo vemos en redes sociales, etc.
- **La Gran Trampa:** Este concepto se refleja muy bien en el siguiente texto, inspirado en Mihály Csikszentmihályi, que expresa: “Como si estuviésemos atrapados en una cinta de correr de control social, muchas personas siguen buscando un premio que siempre se disuelve entre sus dedos cuando lo consiguen. En nuestra sociedad, muchos grupos poderosos están involucrados en la programación social, a veces con objetivos aparentemente contradictorios. Las escuelas, las iglesias y los bancos intentan convertirnos en ciudadanos responsables dispuestos a trabajar duro y ahorrar. Los comerciantes,

fabricantes y anunciantes, sin embargo, nos incitan a gastar. Se nos anima a ser fuertes y luchar por objetivos a largo plazo, mientras se nos distrae con placeres instantáneos. Y nuestra energía, la cual necesitamos para mejorar nuestra vida, va a parar a distracciones que no nos dejan avanzar.”

Algunas Formas de Cómo la Programación Social Pudo Ser Usada Contra Ti

- **Dinero:** A través de creencias como de que ser rico es ser mala persona, ser tacaño, egoísta y cualidades similares; así como ser el jefe es ser malo y tirano. También que si empiezas a ganar dinero con un negocio, te has corrompido; y el rico, lo es porque ha tenido suerte, por lo tanto no se lo merece.
- **Popularidad:** Conseguir ser popular equivale a ser exitoso. Así, cuando obtengas un estatus, la gente te respetará, y la cantidad de gente es preferible a la calidad.
- **Aprobación:** Debes de gustarle a la gente, hacer caso acerca de la carrera que se supone que tienes que estudiar, bien sea porque es la ilusión de otras personas, o lo que se te da bien. También no decir lo que piensas si puede haber gente a la que no le guste, esto está especialmente latente en el colegio y en el trabajo.
- **Poder:** Debes dominar conversaciones, así como señalar los fallos y flaquezas de los demás porque esto denota poder sobre los otros.
- **Relaciones:** Debes sufrir por amor, pues ser celoso es una muestra de cuánto quieras a alguien, debes arrastrarte por esa persona, como bien nos cuentan en algunas canciones de amor, y esto lleva a ver que el drama está bien; así como también debes de preocuparte constantemente por la gente que quieras, pues si no te preocupas ni sufres por ello, significa que no los quieras. Por lo tanto se establece que de manera directa. el sentimiento de apego equivale al de amor.
- **Caminos Preestablecidos de Vida:** Debes estudiar, ir a la universidad, encontrar un trabajo, así como casarte y tener hijos; éste es el orden a seguir. Además debes casarte antes de los 30 años y debes tener hijos antes de los 35 años.
- **Otras:** Valores de la TV, de canciones; exposición en redes sociales de “vidas perfectas”.

Cómo Romper con la Programación Social

- 1 Elegir tus propios valores, principios y metas.
- 2 Aceptar la soledad.
- 3 Ser honesto con lo que realmente quieras en tu vida.
- 4 No necesitas nada para ser feliz, es tu estado natural.

Si procedes a escuchar el audio, aunque esto es opcional, de “[Introducción a Secretos de la Mente](#)”, encontrarás una de las mejores metáforas para comprender cómo romper la programación social que nos impusieron.

S1 Módulo 3:

Romper Barreras y Bloqueos Mentales

1. Control Absoluto de las Emociones Negativas

1. Tu Mayor Enemigo

- **El Filtro Sobre la Información que Impacta en Ti:** No pongo en mi mente nada que sea negativo, ni que yo no hay elegido. Por ejemplo: noticias, tv, creencias nucleares de otras personas.
- **Preguntas que te Ayudarán a Filtrar la Información que Entra en Tu Vida:** Es vital elegir qué información pones en tu mente, y que no la elijan otros. Realizarse estas preguntas te ayudará a filtrar:
 - ¿De dónde viene la información?
 - ¿De quién viene la información?
 - ¿Es una información que me potencia o es una información que me limita?
 - ¿Es una información que se contrapone a valores y creencias en las cuales estoy trabajando cada día?
 - ¿Es una información que se contrapone al mundo interno que yo estoy creando?

Cuando finalmente eres consciente del control que debes ejercer sobre esa información que puede limitarte (que no deja de ser control sobre la programación social que vimos en el anterior módulo), te das cuenta de que sí hay una fuerza oscura que puede frenar tu avance.

Al final, te das cuenta de lo importante que eres tú en tu avance.

- **¿Quién es Tu Mayor Enemigo?:** A final de cuentas te darás cuenta de que tu mayor enemigo, eres tú.
- **Dualidad:** Por un lado, produce miedo, porque gran parte del éxito de tu vida depende de ti; pero por otro lado es una gran noticia, porque entiendes que tu éxito no depende de nada ni nadie más que de ti.

- **Guía:** Hemos visto en el anterior módulo la comprensión máxima de tus creencias limitantes: tuyas en función de quién eres hoy, las que heredaste y las que la programación social te ha interpuesto. Ahora, en este punto, veremos cómo puedes ser TÚ EL QUE PUEDE HACER AVANZAR TODO. Y, además. el único que puede. Yo aquí soy un guía que puede mostrarte el camino, pero la responsabilidad de mover los pies será tuya.
- **La Responsabilidad:** La responsabilidad es el primer paso para empezar a crecer. Sin esa responsabilidad no hay cambio. Entender que todo lo que tienes hoy en tu vida (tanto lo bueno como lo malo) es tu responsabilidad, te aleja del sentimiento de la queja y de la indignación, que te mantienen en situación de bloqueo; y te lleva a la construcción y a la creación, lo que hace que se produzca el avance.

2. El Viaje

Vimos la importancia de los rituales...

Y un viaje puede convertirse en el mayor de los rituales que nunca hagas. Mi objetivo durante los próximos 3 módulos es que tú realices un viaje.

Un viaje inspirado en la Divina Comedia de Dante Alighieri, donde, igual que él, visitarás 3 lugares:
 El infierno, el purgatorio y el cielo
 ¿Qué significa esto?

Significa que los 3 módulos están interconectados y que tienen como objetivo que percibas la experiencia como un viaje introspectivo hacia ti.

- **Tu Viaje:** Esto es lo que veremos en los próximos módulos:
 - Romper barreras y bloqueos mentales (está representado como el Infierno)
 - Técnicas para frenar y silenciar los pensamientos negativos (representado como Purgatorio)
 - Nivel máximo de conciencia y paz interior (representado como el Cielo)
- **Romper Barreras y Bloqueos Mentales (Infierno):** Aquí conoceremos la parte más oscura tuya, hablaremos del Parásito del Dolor, qué es, cómo se manifiesta y cómo comprenderlo.
- **Técnicas para Frenar y Silenciar los Pensamientos Negativos (Purgatorio):** Aquí se te proporcionarán las herramientas prácticas para que puedas vencer a esas voces negativas que te alejan constantemente del éxito y te mantienen bloqueado. Es el lugar donde lucharemos contra ese parásito del dolor

- **Nivel Máximo de Conciencia y Paz Interior (Cielo):** Aquí experimentaremos qué se siente cuando accedes al nivel máximo de conciencia y cómo transformaremos aquello que te bloqueaba, en inspiración y en algo que potenciará tu vida.

Yo pasé por un viaje similar hace unos años.

Fue unos de los momentos más duros de mi vida, creí que todo acabaría, creí que nunca lo superaría...

Pero salí adelante...

3. Parásito del Dolor VS Daimon

- **Parásito del Dolor:** Proviene del concepto acuñado por Eckhart Tolle llamado Cuerpo del Dolor. Aquí le llamaremos Parásito del Dolor para darle una forma más visual. Se trata de una forma de hablar de esa voz negativa que todos tenemos, y que en ciertos momentos, nos bloquea o nos hace entrar en espirales negativos.
- **Daimon:** Es un concepto de la mitología y religión griegas. Es la otra cara del parásito del dolor, pues es aquello que tienes en tu interior que te impulsa en los momentos difíciles, aquello que te da la inspiración. Sería una especie de guardián que todos tenemos.
- **Esto es una Metáfora:** En primer lugar hay que dejar claro que estamos ante una metáfora, una forma de hablar. El objetivo aquí es que esa voz negativa que te frena permanezca durmiendo el máximo tiempo posible, y que esa voz positiva que te impulsa permanezca despierta el máximo tiempo posible. Y a través de la metáfora será más fácil comprender cuál es el objetivo.

2. Conciencia ante el Dolor de la Emoción Negativa

I. Objetividad ante el Dolor Emocional

- **Función del Dolor:** Nuestro cuerpo crea el dolor y el sufrimiento como sistema de alerta para sobrevivir, un sistema de alerta que nos notifica de algo que no está funcionando bien:
 - **Dolor Físico:** Es un sistema de alerta que te comunica que te lleves la atención a esa parte de tu cuerpo, para revertir esa situación, y que detengas la lesión o enfermedad.
 - **Dolor Emocional:** Es un sistema de alerta de nuestra energía. Te comunica que te fijes en esa emoción para que la arregles, de lo contrario esa emoción quedará atrapada en ti y puede incluso afectar negativamente a tu cuerpo físico. Tu cuerpo sabe y reconoce que tu mente ha de estar operativa también para sobrevivir.

- **¿Derecho a sufrir?:** ¿Defiendes tu derecho a sufrir? Nadie te va a quitar ese derecho, puedes sufrir siempre que quieras, pero cuando te das cuenta de que hay cierto alimento que te enferma, ¿lo sigues comiendo y afirmas que está bien estar enfermo? **HAY OTRO CAMINO...**

Hay otro camino al dolor.

II. Teoría del Recipiente de Energía

- **Los 2 Recursos Finitos:** Tenemos 2 recursos cada día que se agotan. Estos recursos son las 24 horas que dura un día, y la cantidad de energía que tenemos. Ninguno de ellos vuelve, sino que se renuevan al día siguiente, pero ya ha pasado un día irrecuperable.
- **Logros y Metas:** Cualquier logro o meta que te impongas, requiere de tu energía y de tu tiempo. El tiempo avanza de forma objetiva, no puedes frenarlo ni modificarlo. Sin embargo, la energía sí es un recurso del que puedes decidir hacia dónde la diriges.
- **Recipientes de Energía:** Me gusta creer que toda la energía con la que empezamos el día está dentro de un recipiente, como si fuese una pequeña jarra, y que tú con tus decisiones diarias colocas esa energía en un sitio u otro: en cosas que te acercan a tus metas o en cosas que te alejan de las mismas.



Cuando percibes la vida como una jarra de energía en la que tú decides sobre qué y sobre quién la vuelcas, te das cuenta de lo valiosa que es.

La falta de objetivos en las personas lleva a que dediquen tiempo a cosas que absorben esa energía.

Pero como no tienen metas ni propósito se conforman.

Pero cuando tienes un plan ambicioso para tu vida, para los próximos años, que requiere de una cantidad enorme de trabajo cuidas muchísimo dónde va a parar tu energía.

Dado que no tienes TIEMPO ni ENERGÍA que perder.

Con esta mentalidad, el drama por aburrimiento deja de tener sentido, y huyes de discusiones con personas que las fuerzan y de gente que no construye, lo cual hacen porque tienen demasiado tiempo libre que perder creando energía negativa.



Teoría del Recipiente de Energía

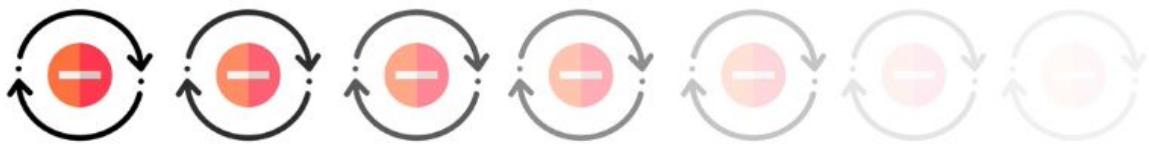
“Cuando tienes un Propósito de Vida entiendes que no puedes perder TIEMPO ni ENERGÍA en actividades ni gente que no construya. Empiezas el día con una cantidad finita de energía, es tu responsabilidad ponerla en lo que te hace crecer y te acerca a tus objetivos”.

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

III. Memoria Negativa

- **Importancia de Procesar Bien un Recuerdo:** Si no procesas bien un recuerdo negativo, esa memoria negativa, hará que tienda a repetirse aquello negativo que un día te ocurrió.
- **Ejemplo:** El revés emocional con una pareja: así, imagina que tuviste un revés emocional con una pareja, donde quedas traumatizado (ante desamor, infidelidad, o sentimiento de abandono). Independientemente de lo que ocurriese, tú no lo procesaste bien, no lo asimilaste. Y esto llevará a que con la siguiente persona con la que tengas una relación, tengas muchas probabilidades de que se repita exactamente la misma situación.
- **Limpieza:** Hasta que no se limpia esa memoria negativa y no se procesa correctamente, la tendencia es seguir creando momentos negativos similares a los vividos. Por eso es tan importante mejorar tu vida, porque la no-mejora, produce repetición de lo malo. Por ejemplo: una relación tóxica pasada que se repite nuevamente, donde sólo cambian las caras.
- **Los 2 Motivos por los Cuales Podría Repetirse:** Existen 2 motivos:
 - O bien se produce la atracción del mismo tipo de persona a través de Sincronicidad y Sistema de Activación Reticular (SAR). Lo veremos posteriormente.
 - O bien por Profecía Autocumplida que tú mismo provocaste.
- **Gráficamente:** Gráficamente vemos cómo la energía negativa no procesada correctamente da lugar a nuevas memorias negativas con nuevos hechos, provocando una perpetua realidad negativa que “se parece” a la ya vivida.



- **Detección y Limpieza:** Es por su tendencia a repetirse, que resulta totalmente clave:
 - Detectar la emoción negativa.
 - Limpiear la emoción negativa.

3. Parásito del Dolor

1. Entendiendo el Parásito del Dolor

- **Definición:** Es como un bicho que ante los momentos en los que tenemos problemas, se activa. Es el causante de toda nuestra tristeza en nuestra vida. No se alimenta de comida, sino de PROBLEMAS.
- **Está en Todos Nosotros:** Todos lo tenemos, nadie se libra. No podemos hacer que desaparezca, pero sí podemos aprender a escucharlo y a entenderlo. No eres tú, ni tampoco es tu esencia, es otra cosa diferente a ella.
- **Especies:** Hay dos tipos de Parásitos del Dolor:
 - **Latente:** Está durmiendo.
 - **Activo:** Está despierto.



Latente: Durmiendo



Activo: Despierto

- **3 Características del Parásito del Dolor:**
 - Se apoderan de ti y de tus pensamientos. Hacen que entres en ciclos de negatividad y de drama.
 - Tienden a activarse los unos con los otros.
 - Ej.: un Parásito activo tuyo, activará el mío, y el mío de nuevo al tuyo. Es decir, tú me cuentas dramas a mí, yo te contaré a ti. O tú me hieres y yo te hiero.
 - Pero no seremos nosotros quienes hablan o actúan, sino los Parásitos del Dolor por nosotros.
 - No hay que resistirse para vencerlos. Para vencerlos hay que rendirse ante ellos y observarlos. Así es como se vencen. Veremos un montón de formas de silenciar a esos Parásitos del Dolor en el siguiente módulo.

2. Cómo Vencer al Parásito del Dolor de Otra Persona

- **La Única Forma de Vencer al Parásito del Dolor de Otra Persona:** Únicamente hay una forma de vencer al parásito del dolor de otra persona: NO ALIMENTARLO. Esto se traduce en pequeñas acciones que puedes hacer cuando lo detectes.
- **Pequeñas Acciones:** No hay una solución general, pues cada situación se vive de una forma distinta, pero estas son algunas ideas para que apliques:
 - Trata de mover la interacción hacia un momento positivo.
 - No profundices sobre temas tóxicos o dramáticos. Responde algo como “Sí, ajá, ¿enserio?... Wow”
 - Pregunta por proyectos que le hacen brillar los ojos de alegría.
 - Si quiere discutir, mover la interacción hacia otro momento.
 - Escucha, y deja que hable.
 - Y si siempre te está planteando temas negativos, plantéate ver menos a esa persona, aunque cueste.
- **Alejamiento Gradual:** Si esa persona tiene un Parásito muy activo y tú no, tarde o temprano se producirá un distanciamiento.



- **Cambio del Círculo de Personas:** Comprender esto es algo que, sin querer, puede hacer que cambies tu círculo de personas. Estás comprendiendo algo muy poderoso: la importancia para tu felicidad de trabajar para llegar a conseguir tener un Parásito del Dolor latente.
- Si consigues aplicar todas las técnicas que veremos esta semana, pondrás a dormir a tu Parásito del Dolor, pues ganarás en nivel de conciencia, de presencia (estar en el ahora) y de conocimientos para saber detectar Parásitos del Dolor activos y especialmente densos. Con lo que los Parásitos del Dolor de las otras personas notarán que el tuyo ha cambiado y eso producirá un alejamiento natural y gradual de personas con Parásitos poderosamente densos.

3. Conoce el Parásito del Dolor de esa Persona Especial

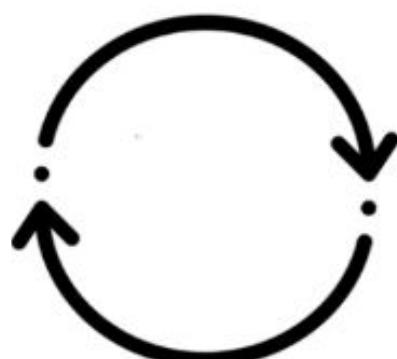
- **Cada Persona Lleva de Serie su Parásito del Dolor:** Debes conocer el Parásito del Dolor de las personas que te importan, porque viajamos en pack. Cuando pasas tiempo con alguien, lo pasas también con su Parásito del Dolor, también cuando te casas ¡te casas con el bicho! ¿Es latente? ¿Es activo?
- **Incompatibilidad de Parásitos del Dolor:** Puede que quieras mucho a esa persona, pero puede que vuestros Parásitos del Dolor sean brutalmente incompatibles. No tiene NADA que ver con el amor, puedes querer muchísimo a una persona, pero que tengan Parásitos del Dolor tan diferentes producirá que se terminen aburriendo. Mientras uno quiere hablar de dramas, el otro no.
- **Metamorfosis:** Si se casan dos Parásitos del Dolor incompatibles sucederá lo siguiente: el activo va a transformar al latente, y eso producirá un amargamiento. Al revés NO PASA con tanta intensidad, es habitual que gane el ACTIVO, porque tenerlo activo puede no requerir tanto control ni madurez emocional. Al final, el latente se despierta y se transforma en activo. O bien de tanto aguantar, se cansa y se aleja del activo (alejamiento gradual).
- **Cuerpos del Dolor Densos:** Se observan claramente en las primeras interacciones con alguien, es importante estar atento. Lo veremos más adelante.

4. Cuándo Conocí a Mi Parásito del Dolor

- Conocí a mi Parásito del dolor cuando tuve un desamor hace muchos años, y fui consciente en mi soledad, cuando no estaba con ella, que vivía en un drama, pues todos mis temas de conversación eran sobre ella, y además, eran cosas malas. No me apetecía hablar de otra cosa. Por otro lado, esto había ralentizado mis proyectos. Hasta que un día dije ¡BASTA YA!, porque realmente toqué fondo, y es en este momento cuando conoces a tu Parásito del Dolor. Primero sentí mucha rabia, y después me invadió un sentimiento de serenidad, al decidir que tenía que mejorar mi vida. Utilicé la técnica que veremos en el siguiente módulo: *Cambia el Continente para Cambiar el Contenido*.

4. Romper el Ciclo: Pensamiento Negativo – Emoción Negativa

- **Ciclo de Negatividad:** El pensamiento y la emoción se nutren mutuamente, pues el patrón del pensamiento crea un reflejo suyo en forma de emoción, y a su vez, la emoción alimenta al patrón del pensamiento original. Esto hace que se entre en un bucle:
 - Más emoción negativa genera más pensamiento negativo.
 - Más pensamiento negativo genera más emoción negativa.



- **Atrapado en el Ciclo:** Cuando estás completamente atrapado en el flujo de pensamiento y emoción, cuesta salirse. Estás atrapado en tu propia pesadilla, en tu propio infierno. Para ti ese infierno es la realidad, no hay otra realidad posible, tu reacción es la única reacción posible. Desde fuera puede parecer una locura, pero para ti esa “locura” es tu realidad.

Aun así, somos conscientes de que no queremos esa sensación en nuestra vida. “¿Cómo romper ese ciclo?” Es lo que veremos en este módulo y en el siguiente, pero de momento estamos siendo conscientes de que existe, para comprenderlo y entender cómo funciona.

5. Pasado y Futuro: Saboteadores del Ahora

- **Los Enemigos del Ahora:** Pasado y futuro se dibujan como dos de los claros elementos saboteadores de tu presente. Necesitamos constantemente visitar quién fuimos y quién seremos, para dotar de sentido a nuestras vidas. Esto nos impide tener una de las herramientas más importantes para combatir al Parásito del Dolor y al drama de nuestra vida: esa herramienta es ESTAR PRESENTE EN EL AHORA.
 - **Pasado:** Crea identidad, ¿quién serías sin él?
 - **Futuro:** Crea recompensas y satisfacción, ¿por qué seguirías viviendo sin él? Si no hay nada que conseguir o lugar a donde ir, ¿qué sentido tiene vivir?
- **Control del Presente:** Aquél que vive en el pasado o en el futuro no controla el presente. Sin embargo, aquél que vive en el presente, controla el pasado y el futuro.



Control del Presente

“Aquéll que vive en el pasado o en el futuro no controla el presente.

Aquéll que vive en el presente, controla el pasado y el futuro.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

- **El Ahora:** Nunca hay un momento que no sea ahora. Gran parte de la negatividad va orientada a cosas que no existen, cosas que se vivieron o cosas que creemos que se vivirán. En ocasiones realizarse la pregunta: “¿qué falla en este momento?” abre la mente y te permite comprender lo importante que es el ahora para vencer la energía negativa.
- **La Brecha de Ansiedad:** Si te has identificado con el pensamiento negativo de tu mente y no puedes controlar el presente, entonces vives en una constante ansiedad por lo que vendrá, y eso no te permite conectar con la paz del momento presente.

6. Guardián de Tu Espacio Interno

- **Conciencia de Protección de tu Ahora:** Tú eres el guardián de tu espacio interno, de lo que piensas y de lo que sientes, por lo que debes cuidar y controlar la puerta de entrada. Hay un lugar donde nadie nunca podrá entrar.
- **3 Claves para Ser un Buen Guardián:** Todo buen guardián deberá conseguir tener estas 3 habilidades:
 - Hacer que nada ni nadie entre sin su permiso.
 - Tener responsabilidad de orden.
 - Tener la habilidad para poder acceder a él siempre que lo deseé.
- **Esferas de Conexión:** Las esferas de conexión nos permiten sentir el momento presente más fácilmente:
 - Persona – Persona.
 - Persona – Objeto.
 - Persona – Naturaleza.
 - Persona – Nada (avanzado).
 - Persona – Propósito (avanzado).

7. Destrucción del Bloqueo y la Barrera Mental

ÍTEM DE ACCIÓN: 1.- Observación y Detección de Bloqueos Mentales (Hoja de Trabajo)

- A continuación, realizaremos como hoja de trabajo la “Observación y Detección de Bloqueos Mentales”.

ÍTEM DE ACCIÓN: 2.- Método de las Opciones Emocionales (Hoja de Trabajo)

- A continuación, realizaremos como hoja de trabajo el “Método de las Opciones Emocionales”, inspirado por Mandy Evans.

S1 Módulo 4:

17 Técnicas para Frenar y Silenciar los Pensamientos Negativos

1. Observación del Pensador

- **Parásito del Dolor como Punto de Partida:** Anteriormente en Romper Barreras y Bloqueos Mentales, vimos qué era y cómo se comportaba el parásito del dolor, así como que es un enemigo nato del presente y que su objetivo es apartarte de él.
- **Esa Voz Negativa de Dentro de Tu Cabeza:** Cuando se activa ese parásito es cuando empezamos a escuchar esas voces de dentro de nuestra cabeza que nos impulsan a un ciclo de drama, de estrés, de ansiedad o de tristeza. Ya conocemos que esos pensamientos NO son parte de nuestra pura esencia. Pero ¿cómo luchar contra ellos?
- **No Lucha:** Querer luchar contra ello, sería como querer conseguir la paz a través de la violencia. El método llevaría implícita la raíz del problema e implicaría resistencia activa, con lo que querríamos desactivarlo, a través del dolor y el enfrentamiento mismo. Querríamos desactivar negatividad con enfrentamiento. Por lo tanto, la oposición al pensamiento negativo y la no aceptación no serán el punto de partida.
- **Observación y Escucha:** La observación del pensamiento negativo, sin luchar contra él, será el principio para superarlo. Escucha la voz negativa que habla dentro de tu cabeza. Escucha cualquier patrón de pensamiento repetitivo, ¿Qué dice?: “¿Por qué no me escribe?”, “¡cuando me toque a mi seguro me equivoco!”, “¡no quiero estar solo, qué pensarán de mí!”.
- **Verte en Tercera Persona:** Obsérvate como si fueses un videojuego, en tercera persona. Pasa de la vista de primera persona, a la vista en tercera persona, conviértete en el Observador.
- **Hazte Preguntas:** ¿Dónde estás? ¿Qué estás pensando y qué es lo que realmente está sucediendo ahora mismo? Observa el pensamiento, observa lo malo que te dices pero sin juzgar.
- **Curiosidad:** Observa ese pensamiento con curiosidad, así como el niño que mira por primera vez algo que nunca antes ha visto, y espera a ver la reacción. Comprende que es algo que está en tu cabeza, pero que no eres tú. Al observar esa voz, empiezas a romper el bloqueo.
- **La Gran Paradoja:** En el momento en que te observas y te das cuenta de que no estabas presente, empiezas a estar presente, y la voz se apaga, se desvanece. Mientras tú te fusionas con el ahora.
- **Hazte un Seguimiento:** Pregúntate: ¿estoy relajado en este momento?, ¿qué ocurre dentro de mí en este instante?

2. El Profesor

Según la cultura hinduista, el alma humana se reencarna y pasa de una vida a otra hasta liberarse. Se cree que el ser humano viene a vivir lo que la vida le trae, hasta que, una vida tras a otra, aprende y acaba por liberarse del ciclo de reencarnaciones fruto de ser esclavos. Siguiendo este concepto, te pone delante lo que necesitas aprender para llegar a esa liberación, te da las herramientas y te enseña las situaciones con las que debes lidiar para vivir lo que requiere ser vivido y que así, tu camino siga.

Al morir todo se olvida desde el consciente, pero tú ya has generado un karma que hace que cuando vuelvas a nacer ya tengas un carácter e incluso una fisionomía que te hace partir de un lugar que no es cero, pues ya tienes unas condiciones. Se dice incluso que un alma que vuelve a la tierra escoge a su padre y a su madre, maestros que le permitirán aprender las lecciones que le toca aprender en la vida que tiene por delante. ¿Para qué? Para centrarnos sólo en una vida, la nuestra, la que vivimos ahora.

Sería como jugar a un videojuego: partes del inicio sin saber bien de qué va el videojuego. En cada nivel, vas experimentando situaciones y encontrándote herramientas, monedas, armas, mapas... herramientas que no tienes ni idea de para qué las necesitas, pero las vas incorporando. Te encuentras enemigos que te lo ponen difícil, y entonces recuerdas el arma que habías encontrado previamente, con la matas al enemigo y puedes pasar al siguiente nivel. Sin embargo es importante que hayas aprendido lo que ha sucedido en este nivel, porque en los siguientes, se repetirán situaciones similares e incluso más difíciles. De hecho, si lo hemos hecho bien, ese enemigo te ha ayudado a potenciar la habilidad del uso del arma y habrás aprendido cómo usar tu herramienta, para que en tus próximas batallas sepas cómo controlarla.

En un videojuego los enemigos están claros, más en la propia vida, los enemigos serán siempre internos y más fácilmente de ver a través de los demás. Lo que nosotros detectamos como enemigos externos, son sólo proyecciones. Son proyecciones de nuestros enemigos internos, tales como el miedo, la ansiedad, el dolor, la falta de amor, la culpa... que, al colocarlas en otros, se nos vuelve más fácil de ver. Por ejemplo, sentir mi miedo a la pérdida a través de sentir celos, los celos hacia mi pareja reflejan mi miedo a perderla. El “enemigo” no es tu pareja, es tu falta de habilidad gestionando tu miedo a la pérdida. Tu pareja sólo puede ser un maestro, un profesor, porque tiene el don de poner la luz en aquello que tienes mirar tú para ser libre. Tu pareja no te va a decir cómo solucionar tu miedo, pero si tú le dejas, te presentará situaciones para que tú ganes habilidad gestionando eso de ti, para que ganes “músculo” y puedas ver en otras situaciones de la vida cómo te condiciona ese miedo a la pérdida. Seguro que ese miedo te ha acompañado en incontables decisiones que habías tomado, pero hasta que ese maestro no ha aparecido, no has podido ponerle conciencia, no lo has podido observar plenamente ni comprender. Esas personas, son las que nos dejan ver las sombras que llevamos dentro, y dejar escapar la oportunidad es dejar escapar a un maestro, dejar escapar a un profesor.

Esto no significa que se aguanten situaciones por el mero hecho de aprender. Sino que no se eviten situaciones si desde ese lugar se puede aprender, y cuando ya has adquirido ese aprendizaje, entonces tomar la decisión desde lo aprendido. Esto es porque si aprendes qué significan tus celos o la emoción negativa (cualquiera que sea), seguramente ya no necesites a alguien que te los produzca, porque no has mirado para otro lado cuando tu vida te quería enseñar qué necesitabas ver.

Para mí, hay 2 tipos de Maestros, los Escogidos y los Encontrados.

Los **Maestros Escogidos** son personas que admiramos, que nos inspiran, que comparten nuestra forma de ver el mundo, y a los cuales seguimos para absorber más conocimiento y ratificar la vida que llevamos, personas que complementan nuestra visión que amplía nuestras miras, pero siempre desde nuestro Yo, siempre comulgando con una idea similar a la nuestra, pero seguramente más extensa. Pueden ser amigos, mentores, personas que seguimos por redes sociales, autores incluso, directores.

Los **Maestros Encontrados** son personas que la vida nos trae, bien sea por poco o mucho tiempo, pero dejan ver de ti partes que están en la oscuridad, y que ellos, por algún motivo han agitado, ya sea porque te han generado dolor de algún tipo, sentimientos como rechazo, odio, carencia, o también sentimientos como humildad, o amor. Son personas que activan a tus enemigos.

Es posible incluso que un maestro escogido pase a ser un maestro encontrado, porque acaba por despertar en ti algo que tienes que aprender y que no esperabas. Estos sería una sincronicidad, lo cual veremos en este programa más adelante.

De cualquier forma, dicen que un maestro aparece cuando el aprendiz está listo. Es cierto, pues la vida te trae las situaciones que necesitas para aprender, así como a personas necesarias para ello, y también te da todas las herramientas que necesitas para transitar lo que ésta traiga. Sólo cuando estás preparado para entender algo, la vida te lo trae. Así que no subestimes tus habilidades, fortalécelas, no evitando las situaciones en las que puedes entrenarlas.

Es muy probable que cuando aparezca un maestro encontrado, transitar lo que en ti nazca sea duro y un momento complicado, pero si no evitas mirar lo que sucede en ti, el aprendizaje que te dejará será eterno; y de repente sentirás un enorme amor y gratitud, por lo que ese maestro te permitió ver de ti. Y seguramente lo trajo en el modo que se requería y con la intensidad que también se requería, para que tú lo aprendieses.

3. El Semáforo

- **Aprendizaje Constante:** Siempre vamos a tratar de aprender el máximo posible de las cosas que nos sucedan. Siempre trataremos de ver esa parte de luz en la oscuridad.
- **Obstáculos Mayores que Escapan a Nuestro Control:** Ahora bien, existen en la vida una serie de obstáculos que por más que queramos ver lo positivo, no es posible. Son obstáculos que producen emociones negativas muy fuertes. Éstos son los más difíciles de superar y suelen ser obstáculos que tienen que ver con la salud, pérdida de seres queridos, desgracias naturales, graves enfermedades, crisis humanitarias...

- **El Semáforo:** El semáforo surge como una técnica para utilizar ante esos obstáculos que son los más grandes y que, habitualmente, son cosas que están fuera de nuestro control, pero que son realmente dolorosas.
- **La Metáfora del Semáforo:** Nadie se tomaría como algo personal que un semáforo se pusiese en rojo. Imagina que alguien llega a un semáforo con su coche, se deprime y se pone a llorar mientras exclama: “¿por qué está en rojo? ¡siempre es a mí!”.
- **Respíralos:** La vida es igual, en ocasiones los obstáculos más grandes no tienen nada que ver con nosotros. Y ante estos casos, la espera es lo único que queda. Acéptalos, respíralos. Tarde o temprano se pondrá en verde.
- **Rápida Adaptación:** Será la rápida adaptación la que marcará la diferencia en tu progreso. Aceptaremos en ese momento sufrir si es necesario (pues ya vimos que no se trata de evitarlo). Pero no viviremos en ese sufrimiento, ni dejaremos que acabe con nuestra esencia ni con nuestra vida.

*Aunque el cielo esté cubierto de nubes, **el sol no ha desaparecido, en realidad, sigue ahí, sólo que no lo ves.** En ocasiones, lo único que hay que hacer es saber esperar.*

4. El Pago de la Deuda

- **La Deuda:** En ocasiones, el pensamiento negativo que tenemos puede venir dado porque sentimos que hay deuda en juego, que existe una deuda que se tiene que solventar.
- **Tipología de Deudas:** Puedes percibir que:
 - Se te debe algo a ti.
 - Debes algo tú.
- **Se te Debe Algo a Ti:** Sucede cuando sientes que alguien o algo te debe a ti, tal vez porque alguien se haya aprovechado de ti, o porque sientas que te hayan utilizado. Eso hace nacer una emoción negativa que te hace sentir que la situación aún no está saldada.
- **Debes Algo Tú:** Sucede cuando sientes que tú debes algo a alguien o algo, tal vez porque sientas que te has aprovechado de alguien o porque hayas utilizado a alguien. Eso, de nuevo, hace nacer una emoción negativa que te hace sentir que aún no está saldada la situación.

Esta creencia de que existe una deuda en tu vida, bien sea que te deben algo, o que tú debes algo, produce una emoción negativa.

Con el siguiente ítem de acción trataremos de poner fin a esta sensación de deuda y la saldaremos para siempre.

Veamos cómo.

ÍTEM DE ACCIÓN: Pago de la deuda (Hoja de Trabajo)

- A continuación, completaremos la Hoja de Trabajo del Pago de la Deuda

5. Recuerda Tu Por Qué

- **Técnica Avanzada:** Esta es una técnica avanzada y que no tienes por qué hacer en este momento. Podrás hacerla después de haber terminado la semana de propósito.
- **La Ilusión:** En un momento difícil, te permite volver a conectar con tu luz interior, recordar el motivo de por qué haces lo que haces. Recordar qué te motivó tal vez a empezar ese proyecto. Recordar la ilusión de los inicios.
- **Cómo Poner en Práctica Recordar Nuestro Porqué:** Aplica estas ideas para silenciar cualquier pensamiento negativo que pueda tener vinculación con tu propósito:
 - Qué hacer cuando la emoción está relacionada con un trabajo que amas.
 - Precaución con el bloqueo al cambio. Que los porqués no nos aten a pasados que nos condicionan.
 - Acude a mirar tu diario de metas
 - Aplica especialmente el principio del recipiente de energía.

6. Ley del Espejo

- **Proyecciones:** No vemos a la gente como son, sino como nosotros somos. Conecta con el concepto de El Profesor, toda persona está aquí para mostrarnos algo de nosotros.
- **Cuando Criticas, te Expones:** Todo lo que te molesta de tus enemigos, aquello contra lo que más reaccionas, aquello que más criticas, suele ser algo que a ti te da miedo porque puedes creer que también está en ti. Una crítica dice más de quien la dice que del que la recibe (ésto lo veremos cuando hablemos de Personas Tóxicas).

- **ADELANTO:** Permanece atento cuando detectes a alguien criticando, presta atención a lo que dice, porque aquello que critica acostumbra a ser una revelación de algo que no funciona bien en él.
Un claro ejemplo es la gente que se queja todo el tiempo de gente falsa y de la gente que habla a las espaldas de los demás, y ellos hacen lo mismo.
- **El Cartel Invisible que Llevas en el Pecho:** Consiste en imaginar que llevas en tu pecho un cartel que pone en letras todo lo que piensas. Sirve para controlar tu vibración cuando estás con más gente, para ser honesto y auténtico, además te obliga a estar presente.



7. Cambia el Continente para Cambiar el Contenido

En ocasiones nos vemos totalmente bloqueados en determinadas situaciones, y no importa qué hagamos, NO HAY MANERA de avanzar ni superarlas.

La siguiente técnica: cambia el continente para cambiar el contenido, podrá ayudarte en esos casos.

- **Ante Grandes Bloqueos:** Frente a grandes situaciones de bloqueo como resultado de un pensamiento negativo que no hay manera que salga de tu cabeza, cuando ya hayas intentado con otros métodos, procede a probar con esto.

- **Botella y Agua:** Imagina que tienes una botella llena de agua y te dicen que debes cambiar la composición química del agua, pero que no puedes cambiar el agua ni destapar la botella. El líquido simbolizaría un mal pensamiento. La botella representaría tu mundo externo. ¿Cómo podrías modificarlo? Siempre atacaremos a lo interno, pero esto es una excepción. En esta ocasión atacaremos primero a lo externo. Sería como si cambiando la botella y poniendo una botella diferente se le transmitiesen nuevas propiedades al líquido. Es decir, si no puedes cambiar lo de dentro, cambiarás lo de fuera y eso será lo que cambiará lo de dentro.
- **Cuerpo:** Se trata de trabajar tu cuerpo, bien sea ganando fuerza física, o transformando tu cuerpo en uno que te guste más... Esta simple cosa puede modificar tu confianza y eso, a su vez, ayudarte a procesar de una mejor manera una emoción negativa.
- **Conocimiento:** Asimismo sucede con el conocimiento, pues lo que modifica aquí son tus herramientas mentales para gestionar mejor las situaciones. Ahora lo estás haciendo.
- **Mi Historia:** Entrenar y escuchar audiolibros sobre el momento presente fue la combinación perfecta para destruir para siempre un pensamiento negativo que me persiguió durante años. Cambié el recipiente, mi cuerpo y mi mente, y eso silenció para siempre el drama.
- **Buen Inicio:** Puede ser un muy buen inicio para el cambio. Facilita la posterior entrada de más conciencia y más presencia. Cambiar el continente o recipiente, es un elemento clave de desbloqueo inicial.

8. Transparente

La siguiente meditación será un Ítem de Acción que deberás hacer cuando sientas que es el momento.

Será como un viaje, así que por favor, abre la mente y relájate.

ÍTEM DE ACCIÓN: *Transparente (Meditación)*

- Escucha *Transparente* , la meditación que está en el módulo.

9. La Espera Inexistente

- De “El Semáforo” a “Actividad como Fin”: Hemos visto cómo en ocasiones la espera es la única solución a algunos obstáculos. Comprender eso te libera de ansiedades. En este punto haremos de esa espera una actividad que nos llene y nos permita conectar con el ahora. Transformaremos la espera, que será el medi, en nuestro foco, que será el fin.
- **La Espera:** Seguro que alguna vez te ha tocado esperar. No hace falta que fuese para superar un obstáculo, como hemos dicho antes, aquí hablo de cualquier espera. Dicen que la felicidad está en la puerta a la felicidad. Sin embargo, en ocasiones tener prisa porque pase ese momento de espera al que nos hemos visto obligados, nos puede producir ansiedad. Quererlo todo ya y sentir impaciencia, puede ser una de las causas de que falles. Vivimos en un mundo donde reina la prisa.
- **Presencia al 100%:** La espera sería la no actividad, sería el medio para alcanzar el fin. De esta forma durante esa espera nos encargaremos de estar 100% presentes.

10. Nuevo Objeto

- **El Tacto:** El tacto es una de las mejores herramientas para conectar con el momento presente, centrarse en texturas, en roces, en durezas. Hace que te conectes 100% con el objeto y que tu mente desconecte de pensamientos. El tacto es la puerta de entrada para los siguientes sentidos, olfato, gusto...
- **Objeto:** El ejercicio que veremos en el siguiente ítem de acción se centra en utilizar un objeto para conectar con el momento presente. Pero no es necesario que utilices un objeto en sí. Una vez que interiorices las nociones, puedes utilizar el “nuevo objeto” mientras tocas cualquier cosa: el banco en el que estás sentado, una pared al pasar, no hace falta que sea un objeto pequeño como los que se ponen de ejemplo.
- **Conexión con Cuerpo Interior:** Nuevo objeto y cuerpo interior son dos técnicas que van conectadas, de hecho, el ítem de acción lo veremos al terminar el módulo de cuerpo interior. Y las dos meditaciones están unidas. Puedes hacerlas según tus preferencias, bien juntas o por separado.

11. Cuerpo Interior

Cuerpo interior significa que iremos a buscar el momento presente únicamente a través del contacto contigo mismo o misma.

Si antes era a través de un objeto, ahora será a través de un sujeto: TÚ.

Nuevamente utilizaremos el tacto.

Como hemos dicho, esta técnica está conectada con Objeto nuevo, es por ello que en el siguiente ítem de acción las veremos juntas.

ÍTEM DE ACCIÓN: Nuevo Objeto y Tu Cuerpo Interior (Meditación)

- Escucha la Meditación Nuevo Objeto y Tu Cuerpo Interior.

12. Un Día en el Mundo

- **Sueños de Einstein:** Alan Lightman es el autor de Los Sueños de Einstein, un fino libro donde se explican mundos en los que el tiempo funciona de forma distinta al nuestro. Uno de los mundos es un mundo donde la vida dura solamente un día. La idea de durar solamente un día conecta con la idea de lo fugaz, de unas vacaciones, de la liberación y despreocupación que resulta clave para acercarte al momento presente.
- **K-PAX:** En la película K-Pax, el protagonista es una persona que dice venir de otro planeta para aprender del nuestro. Para él todo es nuevo y constantemente está en el presente.
- **Un Día en el Mundo:** Es el nombre de la siguiente meditación que une las anteriores dos ideas. Conecta con algo que te recomiendo que hagas realmente: salir a explorar tu ciudad o pueblo durante un día como si fueses un turista. Aunque en la meditación, le daremos un toque de fantasía y simularemos que eres alguien de otro lugar más lejano...

ÍTEM DE ACCIÓN: Un día en el mundo (Meditación)

- Escucha la meditación “Un día en el Mundo”.

13. Escucha y Pregunta

- **Escucha Activa:** Mantente 100% presente cuando hables con alguien. Escucha sus palabras, sus silencios entre frases. No pienses qué tienes que decirle, ni si estará pensando algo de ti, sólo escúchale. Hacer esto automáticamente te distingue.
- **Elemento Más Poderoso de Conexión:** Uno de los elementos más poderosos de conexión con una persona es que ambos se olviden de sus problemas e incluso del entorno que les rodea, y sólo están presentes los dos. Se trata de una de las formas más potentes para crear conexión íntima con alguien. Mantén la mirada en los ojos de la otra persona, escucha las anécdotas que te cuente, pero, sobre todo, lanza preguntas para que la conversación gire en torno a lo que él ha dicho, ésto hace que te perciba como un espejo y le hace estar 100% a él o a ella presente a ti.
- **Proyección de 2 Características:** Muestras interés genuino y a su vez le ofreces el derecho a sentirse comprendido.

14. Respiración como Garante

Vamos a ver un garante del momento presente.

Algo que te asegurará en cualquier momento estar en el aquí y en el ahora, así como a dejar pensamientos negativos atrás.

- **Nuestro Cuerpo Habla, Escúchalo:** Existen movimientos de nuestro cuerpo que no provienen de nuestra mente consciente, sino que son movimientos reflejos que nuestro cuerpo hace para mantenerse con vida, y son movimientos que voluntariamente no puedes controlar. Simplemente suceden de forma automática. Por ejemplo, el latir del corazón, respirar...
- **Escuchar tus Movimientos Internos:** Escuchar tus movimientos internos te obliga a estar 100% presente, así como a romper el recorrido de un pensamiento negativo, porque no puedes pensar mientras te localizas en sentir la respiración, por ejemplo.
- **Adquiere el Hábito de Escucha de Pensamiento:** Puedes realizar esto en cualquier lugar, cada vez que lo recuerdes. Practica el hábito de escuchar tu respiración. Acostúmbrate a romper el flujo incontrolable de pensamiento y crear parones de escucha interna.

15. Ser la Roca

- **Ojo a la F:** Si en el Test de Myers-Briggs te salió una F como tercera letra, este es un apartado especialmente diseñado para ti.
- **Exceso de F Puede Llevar al Dolor y al Descontrol Emocional:** En ocasiones, ser excesivamente Emocional (F) nos lleva a desbordarnos y al descontrol. Es tu misión controlar esa F y que no te desborde. La F que potencia tu conexión con el momento presente, puede también desbordarte y conectarte al polo opuesto de Dolor.
- **Peso Hacia la T:** En ciertos momentos, vas a tener que aprender a mantenerte frío de mente, y añadir peso al otro lado del espectro hacia la T, que representa la Lógica.
- **2 Subtécnicas:** Se trata de la observación de aquello que te pone a la defensiva, así como también de que menos, es más.

- **Observación de Aquello que Te Pone a la Defensiva:** Todos tenemos puntos débiles, tal vez surgieron en los ítems de acción anteriores. Debes de conocerlos, porque en un momento en el que sientas que tus emociones se desbordan, habrás de ser lo suficientemente frío para observarlos. “Sentirte la roca” puede ayudarte. No es resistencia, sino cierta frialdad para mantener tu mente en la parte lógica en lugar de la emocional, se trata de una especie de transición de pensamiento.
- **Menos es Más:** Entiende que muchas veces el poder lo obtienes haciendo menos de lo que crees que harías. Es más poderoso no reaccionar al Parásito del dolor de alguien, que reaccionar negativamente. NO REACCIONAR TE DA PODER. Porque entiendes que el poder realmente no existe. Mantenerte sereno, cuando tu estado natural hubiese sido previamente un desbordamiento emocional, te proporciona un control máximo sobre tus emociones. Es como hacer que las chispas que deberían activar el fuego, no se topen con madera, sino con una fría roca la cual no pueden encender.

16. Actividad como Fin en Sí Misma

- **Todos Hacemos Actividades que “Tenemos que Hacer”:** Existen ciertas actividades que sí o sí tenemos que hacer y no nos gustan, ya sean actividades para mantener limpia nuestra casa o tareas obligatorias a las cuales tenemos que dedicar tiempo sí o sí.
- **Explicación:** Esta técnica se basa en que la próxima vez que te toque realizar una de estas tediosas actividades, te centres en lo máximo que puedes en la propia actividad. Que observes cada uno de los detalles (aplica la técnica del objeto nuevo vista anteriormente). Siente la actividad como si fuera la primera vez que la realizas (actividad Un día en el Mundo) y trata incluso de disfrutarla. No pienses en lo que harás cuando terminarás. Sumérgete de pleno en la actividad, sea cual sea, como lavar los platos, lavar la ropa...o cualquier otra.
- **Habilidad de Transformar lo que No Te Gusta en Oportunidad de Conectar con el Ahora:** Esta potente práctica te permite conectar con el momento presente realizando incluso tareas tediosas o aburridas. ¡Ojo! No significa que hay que hacer esto siempre, pero sí algo que de vez en cuando puedes practicar. Además esto combina otras técnicas ya vistas.

17. Cómo Medir si lo Consigues

- **Medidor:** Esta será una técnica para medir si lo consigues o no.
- **2 Formas de Saber Si Lo Consigues:** Sentirás dos sensaciones cuando estés consiguiendo silenciar esos pensamientos negativos a través de las técnicas descritas en este módulo. La primera sensación, es la que más rápido te hará ser consciente de que vas por buen camino, y es a corto plazo; la segunda sensación será uno de los mayores indicadores de tu crecimiento personal, y será a largo plazo.

- **A Corto Plazo:** A corto plazo sentirás una sensación agradable, pues vas a sentir como aumenta tu paz en ese preciso instante. Será una especie de “si lo sé lo hubiera hecho antes”, “tranquilidad, no es para tanto” o “ya no recordaba que tengo el control sobre mí, me encanta”.
- **A Largo Plazo:** A largo plazo sentirás una alegría que se traducirá en una sonrisa.

Sonrías a la voz negativa como sonreirías las travesuras de un niño pequeño. En ese momento piensas “Ah... ya está ahí de nuevo, pequeño travieso 😊”

Lo piensas sin prepotencia, con ternura, y sabiendo que es una parte rebelde de ti que debe hacer eso:

Una parte de ti que hoy sabes observar...

Una parte de ti que hoy comprendes...

Una parte de ti que hoy abrazas...

Y, esa parte de ti, que un día te hizo sufrir y preocuparte, es la misma parte que hoy...

Te hace...

LIBRE.

S1 Módulo 5: Máximo Nivel de Conciencia y Paz Interior

1. Incremento de Inspiración y Foco

Un incremento de paz interior produce un incremento de inspiración, pero también de foco (estrategia).

Es decir...

$$\Delta P = \Delta I; \Delta F$$

Cuando aumentas tu sensación de presencia y te sientes en paz, aumentan dos variables clave para mejorar tu rendimiento:

Tu inspiración (creatividad)
Y tu foco (estrategia)

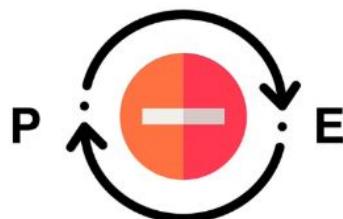
- **Sentir la Inspiración como Algo Externo:** Hace referencia a la historia de la creatividad como forma de Dios externo a nosotros. (un ejemplo es el que vimos al hablar de Daimon. O también el ejemplo de Alá, como grito del artista en forma de agradecimiento a lo externo. Esta idea proviene de una anécdota de Elisabeth Gilbert, donde se imagina que “la inspiración viene en forma de viento en el campo”).
- **Transformación del Parásito del Dolor en Daimon:** Empezamos nuestro viaje hablando de que nuestro objetivo era hacer nacer un Daimon. Esto es, que nuestra voz positiva (creatividad, positividad, genialidad) pasase más tiempo activa que nuestra voz negativa.
- **Incremento de Emoción Positiva (F+):** Una de las consecuencias de haber incrementado nuestra conciencia será otorgar a la variable F de Myers-Briggs una connotación positiva. La misma emoción que antes podía derrumbarnos y nos hacía la vida imposible, ahora nos dará ideas y nos hará creativos.
- **Tranquilidad a la Hora de Decidir:** Al mismo tiempo, podrá darnos una tranquilidad que nos permitirá tener cierta frialdad a la hora de tomar decisiones, por no vernos cegados por la emoción negativa. Podremos decidir nosotros, y no nuestro parásito del dolor, por lo que las decisiones serán reales y más lógicas, positivamente hablando.
- **Más Comprensión:** Este incremento de foco nos permitirá comprender de forma más objetiva las cosas que nos suceden; lo que se traducirá en poder seguir unas mejores estrategias, sin miedo a sucumbir al torbellino de una emoción negativa.
- **Incremento de Pensamiento Positivo (T+):** Una de las consecuencias de haber incrementado nuestra conciencia, será otorgar a la variable T de Myers-Briggs una connotación positiva. El mismo pensamiento que antes podía derrumbarnos y nos hacía la vida imposible, nos dará foco y mejorará nuestra estrategia.

¿Recuerdas el Ciclo : pensamiento negativo – emoción negativa?

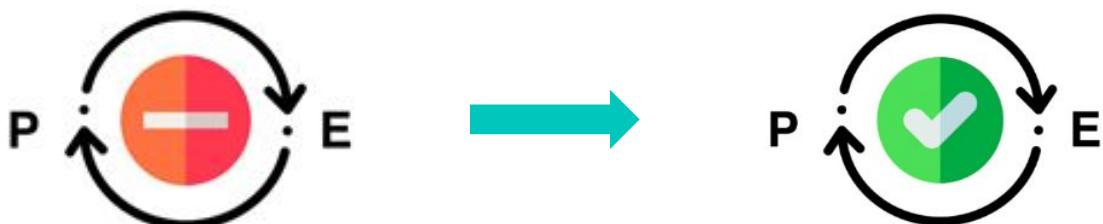
Significaba que el pensamiento y la emoción se nutrían mutuamente...

El patrón del pensamiento creaba un reflejo suyo en forma de emoción, y la emoción alimentaba al patrón del pensamiento original. Esto llevaba a que se entrara en un bucle del que era muy complicado salir.

Más emoción negativa, generaba más pensamiento negativo. Así como más pensamiento negativo, generaba más emoción negativa.



Ahora bien, ahora lo hemos modificado.



Cuando estamos en paz, ese incremento de creatividad y de foco nos produce con más frecuencia pensamientos y emociones positivas, lo cual crea nuevos ciclos, pero esta vez positivos.

2. 3 Elementos del Máximo Nivel de Consciencia

Existen 3 elementos clave que cuando logras dominarlos estás cerca de uno de los máximos grados de evolución de tu conciencia.

Esos 3 Elementos Son:

1. No resistencia

2. No juzgar

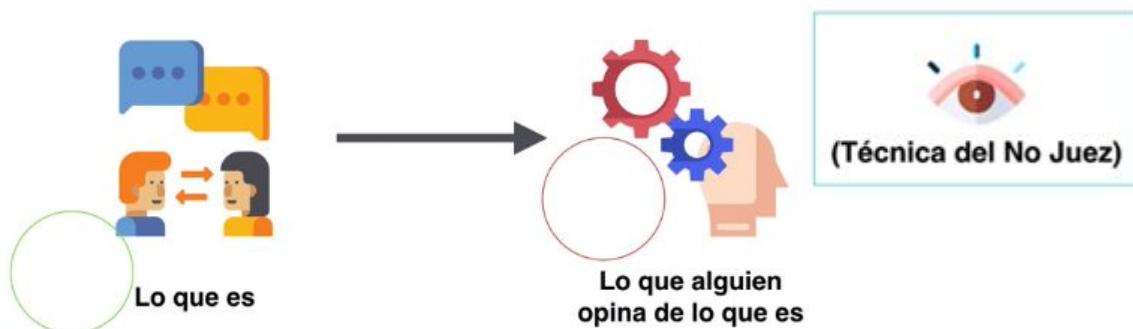
3. Desapego

1. No Resistencia

- **Permite lo Que Es:** Permite que la forma del momento, ya sea buena o mala, sea como es. De esa forma, se cancela el grado de resistencia que normalmente se opondría al dolor. La persona que practica la “no resistencia”, de este modo, no se convierte en participante del drama humano.
- **Los Sucesos No Están Personalizados:** La persona que practica la “no resistencia” no se siente víctima de nadie.
- **Grado Máximo de Aceptación:** Supone aceptar aquello que la vida te trae; sin oponer la resistencia, que supondría dolor. “Cualquier cosa que el mañana traiga, allí estaré, con los brazos y ojos abiertos” (Incubus).
- **Acercamiento Máximo a la Rápida Recuperación:** La mirada siempre estará puesta en buscar la solución, en lugar de estar puesta en el sufrimiento causante del dolor. Es una práctica de construcción y de no lucha. **Matiz:** esto no implica “no tener carácter” o “no tener personalidad”, sino, no resistirse a algunas cosas que escapan a tu control y las cuales son causantes de los activadores de dolor.

2. No Juzgar

- **Negativa a Juzgar:** Supone la negativa a juzgar lo que ocurre. En lugar de juzgar lo que es, la persona que practica el no juzgar, lo acepta.
- **Hechos y Valoraciones:** En derecho hay una gran diferencia entre los hechos de un caso, y las valoraciones. Los hechos es lo que ha ocurrido (esta persona ha hecho eso o lo otro), las valoraciones es lo que las personas opinan de esos hechos, pero no tiene por qué ser correspondiente a los mismos. En un juicio ninguna de las partes debe valorar nada, todo el proceso está destinado a probar los hechos. Y solamente será el juez el que valore (juzgue). Y lo hará siempre aplicando la ley. De hecho, cuando una de las partes dice “yo creo que...” o va a opinar, el juez suele cortar con ese comportamiento, porque él sólo quiere saber LO QUE ES.



- **No Juzgar Situaciones, Comportamientos o Personas:** Las personas que no juzgan fácilmente las situaciones, los comportamientos o las personas que tienden hacia el espectro negativo, son personas que controlan su parásito del dolor. Es sencillo desconectar y encontrarse hablando de negatividad, juzgando cosas que otros han hecho o etiquetando negativamente a otras personas. Alguien que controla esto, es alguien que seguramente posea un parásito del dolor latente.



- **Juicios Rápidos Sin la Persona Delante:** En un juicio donde se juzga a alguien, ese alguien DEBE SER PARTE. Ser parte significa que esa persona tiene derecho a defenderse. Las críticas a las personas acostumbran a ser hechas cuando esa persona no está delante, por lo que no puede defenderse. Haz prevaleer siempre la “presunción de inocencia”. Y, además, pon la sospecha sobre la persona que juzgó o criticó, en lugar de poner la sospecha directamente sobre el criticado (lo veremos más adelante).

3. Desapego

- **Sin Miedo a Perder y Sin la Angustia de lo Desconocido:** Estar desapegado no significa que no puedas disfrutar de lo bueno que el mundo te ofrece, de hecho, disfrutas más. Sin miedo de perder lo que tienes y sin la angustia acerca del futuro, el desapego te hace libre. Cuando estás desapegado, te encuentras en una posición más elevada, desde la que contemplar los acontecimientos.
- **Vida Efímera:** Todos los seres vivos nacemos, nos desarrollamos y morimos. Ser consciente de este ciclo te desapega de dolores. La observación de lo grande y lo trascendente, nos libera la mente. (Por ejemplo, se ve claro en la película "El árbol de la vida" de Terrence Malick, donde se contraponen problemas familiares diarios con la Magnitud del Universo; otro ejemplo donde también se aprecia esto es en las obras de divulgadores como Hawking o Greene).
- **Transitoriedad de Todas las Formas:** Tomar conciencia acerca de la transitoriedad de todas las formas disminuye tu apego a ellas. Esto conecta con la idea de unidad.

3. Unidad y Conexión de Todas las Cosas

Cuanto mayor es la magnitud para hablar de cosas que tratan de explicar el sentido de la vida y de quién somos, mayor es la dificultad para encontrar palabras para comunicarlo. Este módulo contiene una parte CIENTÍFICA y otra parte METAFÓRICA.

En mi opinión, se cometen habitualmente errores de rigor científico cuando se trata de hablar en desarrollo personal de ciencia y de cosas en las que habitualmente el comunicador no es un especialista.

Creo solamente en divulgar lo que es realmente comprobable con ciencia o bien aquello que, aunque no lo sea, sí se deje claro de primera a la audiencia que carece de un aval científico.

A continuación voy a proceder a explicarte en este módulo una visión del mundo que puede que te inspire.

Y aunque la primera parte sí es totalmente objetiva y científica, la segunda no lo es.
Quiero que lo sepas.

1. Conexión de Todos los Elementos

- **Creación de Elementos:** Existen una serie de elementos fundamentales que componen toda la materia del universo. Estos elementos se crean a través de reacciones nucleares. El Big Bang produjo la primera reacción nuclear que creó los primeros elementos (H, He, Li), y las estrellas fueron y siguen siendo hoy en día las grandes fábricas de más elementos (C, Fe); Choque de Estrellas Supermasivas, ej.: de neutrones (Au, Pt, U).
- **No Destrucción de Materia:** Los átomos son partículas indivisibles que no pueden destruirse. Pueden combinarse y así, dar lugar a las diferentes cosas que vemos en el mundo. Pero no pueden destruirse.
- **Nosotros Somos Átomos:** Nuestro cuerpo está formado también por esos átomos. Durante toda nuestra vida como seres humanos, nos alimentamos y respiramos, y durante esos procesos a través de alimento y del aire que respiramos, entran otros átomos que interactúan con nuestro cuerpo.
- **Todos Somos Uno:** Átomos que han formado parte de ti, pasarán a la naturaleza cuando los expulses, y a su vez esos átomos pasarán a formar parte de otras cosas, tal vez alimentos o aire que otra persona respirará. Átomos que podían haber sido parte de tu cuerpo. Todos formamos parte de todos, porque nos componemos de elementos que no siempre estuvieron ni estarán dentro de nosotros.



Esta reflexión no pretende demostrar nada, solamente inspirarte y que reflexiones sobre la gran conexión que todo tiene.

2. Dimensión Espacial de la Emoción

Siempre he sentido que en todo había una enorme conexión...
Y aunque profundizaremos más sobre esto en la semana de creencias al hablar de sincronicidad, quiero adelantarte algo.

Esto que voy a compartir no está comprobado por la ciencia, quiero dejarlo muy claro, pero aun así creo que es importante compartirlo contigo porque puede que compartas parte también tú.

Es lo que denomino “La dimensión espacial de la emoción”.

4. Liberación de Tu Verdadero Yo

- **Mirada Hacia Adentro:** Al final, todo lleva a la mirada interna dentro de ti. Así como al control de tu conciencia como responsabilidad, e incluso casi como necesidad de vida. Esto conecta con Guardian de tu espacio interno.
- **Despreocupación del Drama:** La magnitud del todo y la comprensión del azar para la creación de vida, hace que seas consciente del diminuto tamaño que tienes (espacial y temporal). Esta reflexión, lejos de entristecernos, nos llena de gratitud y conciencia, pero, sobre todo, de perspectiva global para liberarnos de un drama que no tiene cabida.
- **Fugaz:** La conexión entre todos los elementos que forman nuestro cuerpo, nuestra mente, la conciencia que te hace estar comprendiendo esto ahora mismo, hace que te veas a ti mismo como UN SER ÚNICO E IMPROBABLE. Y ese sentimiento de azar y de “fugaz” te llena de vitalidad para aprovechar una vida también fugaz.
- **Liberación de tu Verdadero Yo:** Estas reflexiones liberan tu más pura esencia y espontaneidad. Y eso te conecta a la naturaleza y al momento presente para siempre. Esto te acerca a tus raíces naturales y a la conexión con el cosmos.

S1 Módulo 6:

Superar el Miedo al Fracaso para Siempre

1. Fracaso como Ficción

Fracaso:

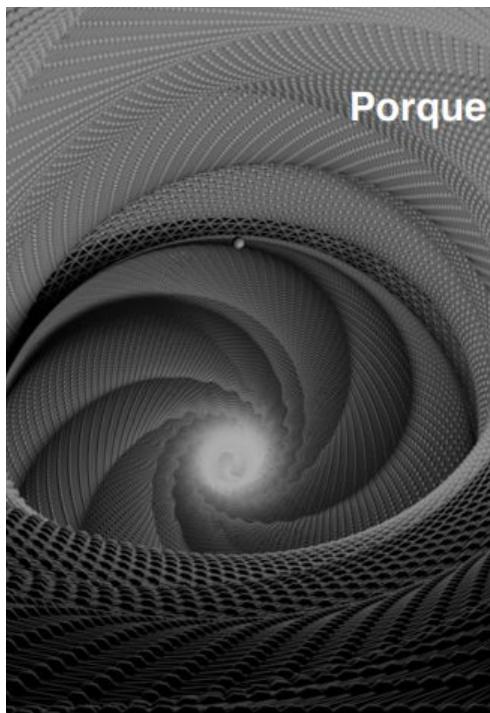
- ① Malogro, resultado adverso de una empresa o negocio
- ② Suceso lastimoso, inesperado y funesto
- ③ Caída o ruina de algo con estrépito y rompimiento.
- ④ Disfunción brusca de un órgano.

Estas ideas ponen un punto final.

- **Punto Final Dador de Tranquilidad:** El fracaso de tranquilidad. Fin. “se terminó, fracasé”. Ya está, eso pone fin al proceso para mucha gente. Es una tranquilidad “mala” porque la persona que fracasa es porque no ha logrado unos objetivos. Pero es una tranquilidad, porque al menos ya sabe que ha terminado su proceso de conseguir eso que quiere conseguir.
- **No Hay que Hacer Nada Más:** Ya se intentó, salió mal y se terminó, por lo tanto, ya no queda nada más que hacer. Y entonces puedes seguir con el rumbo y la inercia de la sociedad.
- **Los que Lo Consiguen VS los que No Lo Consiguen:** A la sociedad le interesa que se hable de fracaso, porque implica adoctrinar a la población a que están los que lo consiguen y los que no lo consiguen. E implica negar que existen un tercer tipo de personas.



Tercer Tipo de Personas: Son aquellos que, porque fracasaron, triunfaron. Y de no haber sido por ese fracaso, jamás lo hubieran conseguido.



Porque Fracasaron, Triunfaron



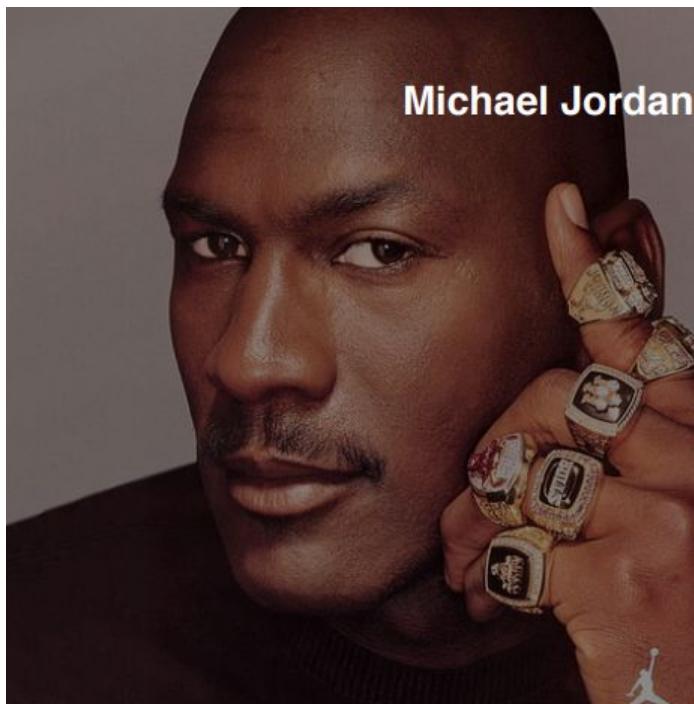
“A la sociedad le interesa que se hable de fracaso, porque implica adoctrinar a la población a que están: los que lo consiguen y los que no lo consiguen. E implica negar que existen un tercer tipo de personas:

Aquellos que porque fracasaron, triunfaron. Y sin ese fracaso, jamás lo hubieran conseguido.”

— Miquel Roman

Secretos de la Vida

Mente de Éxito™



Michael Jordan y el Fallo



“He fallado más de 9,000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. Veintiséis veces, se me ha confiado para tomar el tiro ganador y lo he perdido. He fallado una y otra vez en mi vida. Y es por eso que tengo éxito”

— Michael Jordan

Mente de Éxito™



Salvador Dalí y el Fallo



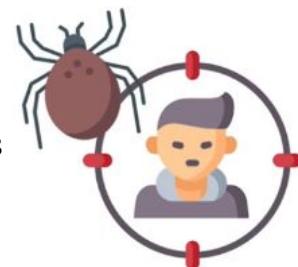
“Los errores tienen casi siempre un carácter sagrado. Nunca intentéis corregirlos. Al contrario: lo que procede es racionalizarlos, compenetrarse con ellos integralmente. Después os será posible sublimarlos.”

— Salvador Dalí
Diario de un Genio

Mente de Éxito™

Hablar de fracaso y de fallos que definen identidades INTERESA. Interesa porque crea conversaciones entre las personas que activan sus parásitos del dolor y se alimentan las identidades de víctima.

- **Alimenta al Parásito del Dolor:** Porque sientes que fracasaste, activas el pensamiento negativo que despierta a tu parásito del dolor. Eso lleva a que empieces a tener conversaciones con personas que giran en torno a ese sentimiento negativo, el cual produce una emoción negativa, y eso reafirma tu identidad de que ERES ese fracaso.
- **Crea Identidad de Víctima:** Además, porque sientes lo importante que es para ti ese fracaso, te entristece y lo expresas ante otras personas, por lo que te creas una identidad de víctima, donde ahuyentas el elemento clave para el cambio transformador: LA RESPONSABILIDAD.
- **Etiqueta:** Por todo ello, el fracaso, es una etiqueta creada para justificar el no-logro de las metas de una persona. Es como un camino alternativo donde la persona que llega se siente incompleta, pero cómoda (porque al fracasar ya ha terminado), y eso justifica su no-acción futura.



Verdaderamente es una etiqueta creada artificialmente para mentirte sobre un falso final en tu camino al éxito.

El fracaso, por lo tanto, es una FICCIÓN.

No es real, y será una palabra que deberás alejar inmediatamente de tu vocabulario.
Pues no habrá fracaso en tu camino.

Solamente habrá cosas que funcionan y cosas que no funcionan.

Pero esas cosas que no funcionan las recibiremos con los brazos abiertos, pues será la información que nos permitirá evolucionar y conseguir nuestros objetivos.

2. Ciclo Dorado de la Mejora Constante

- **Ciclo Clásico:** Durante toda la Estrategia de Mente de Éxito, nos centraremos en mejorar todo lo que hacemos y en percibirlo como una realidad dinámica (desarrollaremos esto en la Semana 3).



- **Feedback:** Es la obtención del feedback una de las más poderosas herramientas que poseemos para mejorar nuestra vida (ya sea mentalidad, negocios, en definitiva, absolutamente todo).

Y, es que la idea de Ciclo Dorado es la que nos basamos, la que nos permite afirmar que estamos en constante e irrefrenable evolución.

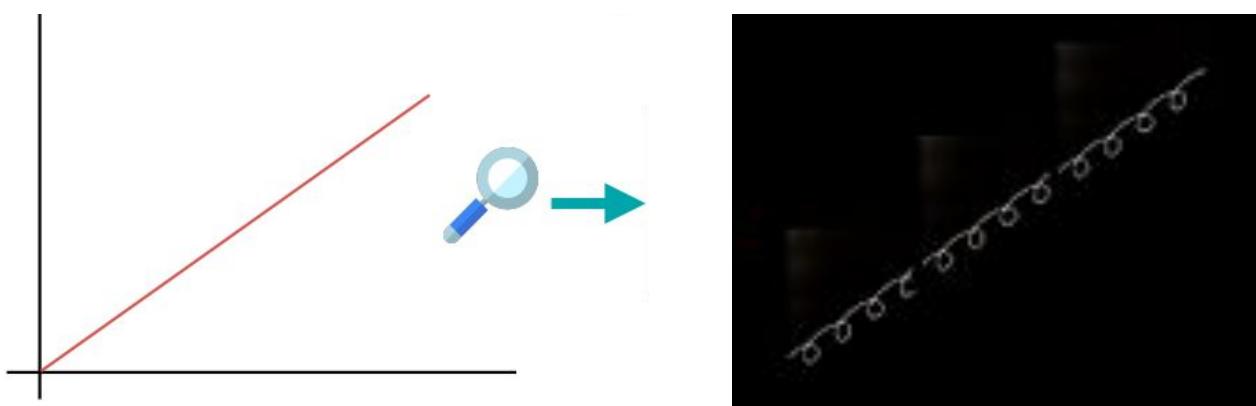
Y no sólo nosotros y nuestros proyectos, sino absolutamente todo.

Evolución

- **La Evolución como Base:** La evolución es la fuerza más poderosa del universo y la que todo lo impulsa. Todo, desde la partícula más pequeña, hasta la mayor de las galaxias y el universo propio, evoluciona. Aunque haya cosas que parezca que mueran, en realidad solamente cambian de forma, a otras formas que también cambiarán.
- **Nada Desaparece, Sino que Evoluciona:** La energía no puede desaparecer, solamente transformarse. La materia, por lo tanto, se desliga y adopta diversas formas. Y eso se llama evolución. La perfección no existe. Si la naturaleza fuera perfecta, no existiría la evolución.
- Este ciclo evolutivo no sólo afecta a los humanos y a la naturaleza, sino también a las naciones, a las empresas, a las economías y a absolutamente todo.



3. Rizo Ascendente del Progreso



4. El Secreto para Eliminar el Miedo al Fracaso para Siempre

¿Cómo podemos eliminar para siempre ese miedo al fracaso?

En primer lugar, entendiendo que el fallo (no fracaso) se trata de un componente inherente del ascenso.

No hay progreso sin retroceso ni sin errores.

Y, en segundo lugar, (y aquí viene la clave) entendiendo que lo importante será, entonces, la velocidad de reacción después de fallar.

- **La Evolución como Base:** La clave está en la velocidad para provocar lo antes posible el nuevo ascenso. Existen 3 puntos: la caída, el aprendizaje y la rápida mejora. Y si practicas las dos últimas cosas (aprender y mejorar rápido), el proceso evolutivo será siempre ascendente. Tu capacidad de reacción ante una caída es clave para que de lo malo haya pasado, pueda producirse algo bueno. Algo mejor, algo que haga que siempre vayas hacia arriba.
- Si caes demasiado, la siguiente subida no superará a la anterior y el loop no será ascendente, sino que será un círculo.
- **Exceder Nuestros Límites (Dolor):** Para fortalecernos, necesitamos exceder nuestros límites. Y eso duele, independientemente de si hablamos de fortalecer el cuerpo (pesas, resistencia aeróbica y anaeróbica, etc.), o la mente (frustración, lucha psicológica, vergüenza, ridículo).
- **La Reflexión Sobre el Dolor Produce Aprendizaje:** Cuando consigues reflexionar sobre ese dolor, estás aprendiendo. Y, cuando además, lo haces en poco tiempo, estás progresando. Es decir, ese pequeño paso atrás te ha permitido dar una zancada hacia adelante.
- La clave del éxito consiste en saber cómo tener grandes ambiciones y cómo fracasar bien. De esa forma, aquellos fracasos más dolorosos se convierten en los más didácticos y en aquellos que más te enseñan. Pero, sobre todo, **la capacidad de reacción será algo clave y determinante para seguir en ascenso.**

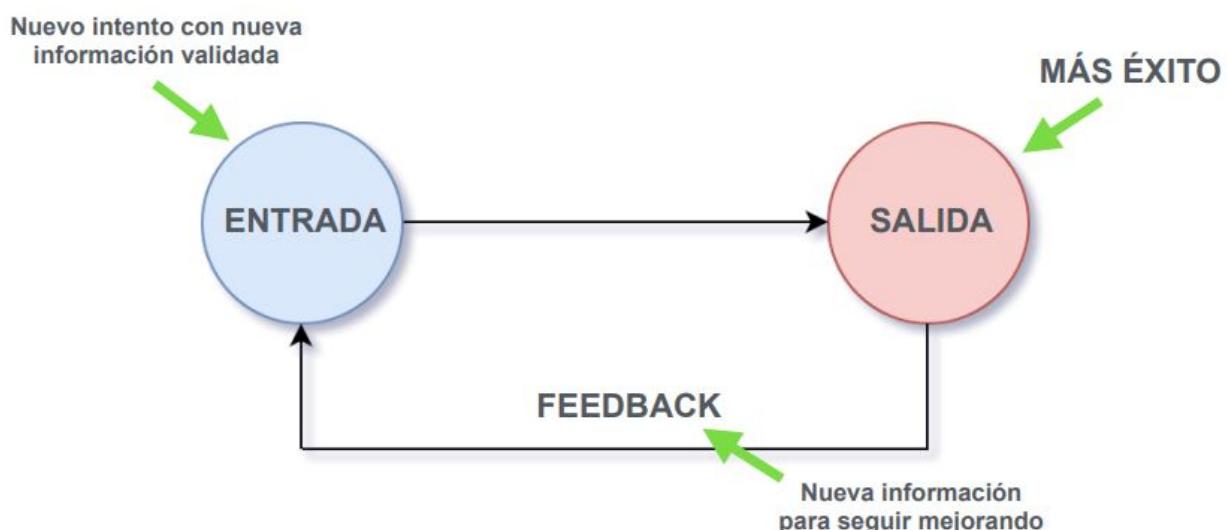
5. Mentalidad de Científico que te Hará Crecer

- **La Emoción que Frena el Ascenso:** Algo que puede frenar la evolución ascendente del ciclo, es tener un espectro demasiado emocional que ante los fallos, se centra en la emoción negativa que en ti nace:
 - Decepción por no haber conseguido lo esperado.
 - Tristeza por haber fallado a alguien (a ti o a tus seres queridos).
 - Frustración por haber dado lo “máximo” de ti y sentir que has fallado.
 - Etc.

- **Frialdad Analítica:** Desplazar tu espectro al lado lógico, especialmente en momentos de fallo o sensación de fracaso, te hará ver el proceso como parte de un experimento donde hay INPUTS, OUTPUTS y FEEDBACK. Esto te otorgará una frialdad para saber que lo que te frustra y te hace entrar en Modo “he fracasado” es simplemente información. No es algo tan importante. Sería como si un científico intenta crear agua uniendo hidrógeno con oro. Y se entristece porque no surge la reacción que esperaba. Esa no-reacción es información. La información de que el oro debe ser reemplazado por oxígeno. No hay emoción en ese experimento, sólo corrección y hacer lo que sí funciona, a través de la información.

Esto hace que incluso ante un fallo, puedas sonreír y alegrarte, porque ves rápidamente que se trata de **INFORMACIÓN**.

Y sin ese fallo no nacería esa información.



Y esto nos lleva a una inesperada conclusión.
 De la misma forma que el fracaso no existe...
 El éxito, tampoco.

(si entendemos el éxito como punto final de un proceso positivo en nuestra evolución).

Hablar de éxito, si pone fin al proceso, será algo que tampoco será parte de nuestra visión.

De esta forma, nos desapegamos totalmente del resultado siempre, y solamente hablaremos de lo que funciona y de lo que no funciona en nuestras vidas.



Ni Fracaso Ni Éxito, Existen



“No existe el éxito ni el fracaso, sólo existe lo que funciona y lo que no funciona. Todo está en constante evolución en un ciclo sin fin. Cada cosa que funciona o que no lo hace, es mera información objetiva para seguir mejorando nuestras vidas”.

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

Esta percepción de la vida produce un desapego perenne del bloqueo causado por fallos...
Y te hace adicto a ser un tomador de acción.

Pues un tomador de acción es alguien que sabe de la importancia del feedback para reactivar el ciclo, que comprende lo importante de la velocidad de reacción, y, sobre todo, es alguien que habita en ese ciclo ascendente.

6. Rizo Ascendente Aplicado al Éxito Profesional

Es importante el concepto de Iterar, es decir, realizar cierta acción varias veces. De este modo, adquieres un mayor feedback, por lo tanto, mayor será la información que obtienes, y esto te llevará a tener más éxito.

Semana 2



Descubre Tu Propósito

S2 Módulo 1: Encontrar Tu Pasión

1. Descubrir tu Propósito y la Gente que te Acompañará para Conseguirlo

He decidido dividir esta semana en 2 grandes bloques que tienen relación. El primer bloque tiene que ver contigo y se llama: TÚ. Y el segundo bloque tiene que ver con la gente que te rodea y se llama: TU ENTORNO.



Tú y Tu Entorno

- **2 Dimensiones:** Queda claro que operaremos a través de 2 dimensiones:
 - **TÚ:** Eres quien creas tu propósito.
 - **TU ENTORNO:** Es el que potencia o destruye tu propósito.
- **¿Sólo Propósito?:** ¿Por qué la semana se llama “propósito” si se habla también del entorno? A efectos didácticos, he querido centrar el nombre de la semana únicamente en propósito, porque de los 2 elementos, es el elemento central, la base, el elemento nuclear.
- **Entorno como Acelerador:** Puedes empezar a conseguir grandes cosas en tu vida, empezando por tener claridad en tu propósito (ahora definiremos qué es), y SIN el entorno potenciador. Ahora bien, un entorno potenciador, aumentará la velocidad para alcanzar dicho propósito.

2. Propósito de Vida

¿Pero, qué es TU PROPÓSITO?

¿Es lo mismo que tu pasión?

¿Qué diferencias hay? ¿Por qué es importante conocerlas? ¿Cómo conocer esas diferencias, puede acercarte a una vida extraordinaria?

Es lo que vamos a ver a continuación con el siguiente esquema:



3. Por Dónde Comenzar para Encontrar tu Pasión.

- **Pasos a Seguir, Descubre y Síguela (FALSO):** Seguramente hayas oido a mucha gente que dice: "descubre tu pasión", y una vez descubierta, "síguela", como si fueran unos pasos que hay que seguir.

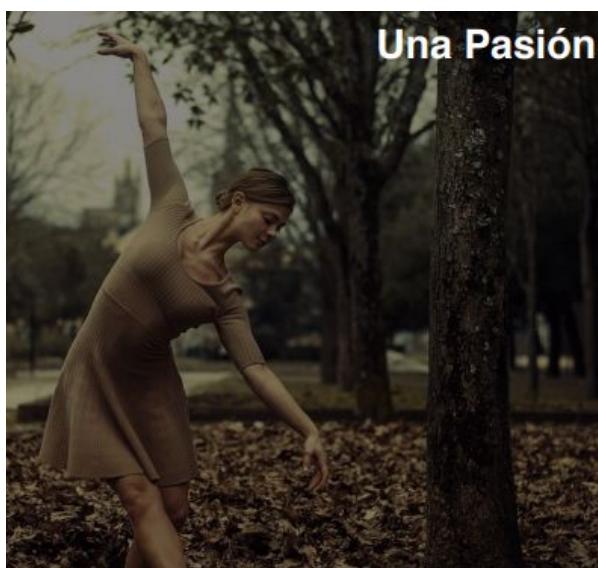


- **¿Está Tu Pasión Escondida en Algun Lugar?:** Da la sensación de que tu pasión está escondida en algún lugar. Parece que “descubrir tu pasión” sea como enamorarte a primera vista, como si fuese un “¡AJÁ, AHÍ ESTABAS, TE HE ESTADO ESPERANDO TODA MI VIDA!”
- **De Encontrar a Desarrollar:** De esta forma, llegamos a una primera conclusión clave para empezar a encontrar tu pasión. La pasión no es algo que tengas que encontrar, es algo que debes desarrollar.



Pasión que Desarrollar

- **En Busca de Algo que No se Puede Encontrar:** Mucha gente busca su pasión y se frustra cuando no la encuentra. Creen que hay algo malo en ellos, por no encontrar ese elemento que claramente destaca por ser su gran pasión. Si alguna vez te habías planteado cómo descubrir tu pasión, y no la habías encontrado, no es tu culpa. Y no pasa nada, porque tu viaje estaba fundamentado en un sistema de creencias totalmente defectuoso y equivocado.
- **Verdades de la Pasión:** Las verdades de la pasión son las siguientes:
 - No naces con ella
 - No es algo oculto a lo que debes disparar y atinar.
 - No aparece en tu vida como si fuesen fuegos artificiales.
- La pasión no se encuentra en ningún lugar, sino que SE CULTIVA. Muchas veces, empieza como un simple interés en algo y, posteriormente, CRECE.



Una Pasión que Desarrollar

“La pasión no es algo que tengas que encontrar. Es algo que debes desarrollar. La Pasión no se encuentra en ningún lugar, sino que se cultiva. Muchas veces empieza como un simple interés en algo y luego crece, igual que crece un árbol.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

4. Características (Poco Intuitivas) para Desarrollar tu Pasión

1. Desarrollo Accidental

- **Intereses Accidentales que Crecen:** La pasión, a veces, se desarrolla accidentalmente. Empieza como un interés o una ligera inclinación. Se inicia como algo pequeño, que un día toca tu vida como por accidente.
- **Algunos Ejemplos:** Por ejemplo, una experiencia que tuviste; tal vez un profesor sacó un tema interesante, o tal vez conociste a alguien y te habló de algo que te impactó.
Ejemplos:
 - Colegio: batería
 - Amigos: magia
 - Familiar: fotografía



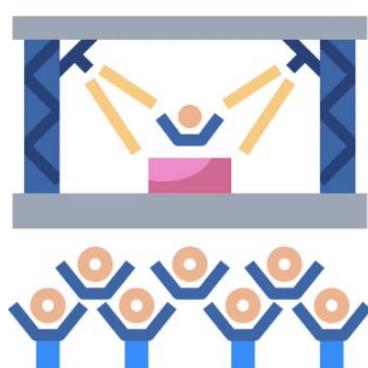
2. Valentía y Exponerse

- **No Es Suficiente un Único Encuentro:** La pasión, en ocasiones, requiere valentía y exposición. Y para ello, no es suficiente un único encuentro. Por lo tanto, únicamente un primer momento de contacto NO es suficiente para desarrollar la pasión.
- **Requiere Múltiples Eventos:** Requiere de múltiples eventos en el tiempo, que disparen la pasión. Son Loops de feedback que la hacen crecer. Debes familiarizarte, aprender más cosas, grabarte, equivocarte...
- **Mentor y/o Inspiración:** En este punto, es de gran ayuda tener un mentor, o alguien que te inspire profundamente, el cual puede ser un catalizador que te propulse. También ayuda querer imitar lo que otro hace, aunque sólo en una primera fase, pues luego deberás darle siempre tu toque personal.



3. No Todo es Agradable

- **No Todo Es Perfecto en una Pasión:** Puede tratarse de una actividad que no disfrutas al 100%, y eso es compatible con lo que te encante. Puede requerir una salida de la zona de confort que al principio cueste muchísimo.
- **Primera Fase de Aprendizaje No Agradable:** Puede que esa parte no agradable sea propia de la primera fase donde estás aprendiendo esa pasión, pero puede que no. Por ejemplo: tocas en directo, das charlas, etc.



- **Mayor Nivel, Más Presión:** Es posible que se trate de una pasión que, además, cuando más experto eres, más difícil es de realizarla, y puede que haya parte de esa actividad que no sea 100% agradable, pero que aún así te haga amarla, porque te da otras cosas. Por ejemplo: desarrollar una gran habilidad, no es fácil, pero te trae cosas positivas.

4. No Requiere Talento ni Habilidad

- **Al Menos, No al Principio:** Cuando empezamos en algo, no somos expertos. Es necesario no saber, para estar en esa primera fase de descubrimiento.
- **Todo Empieza con el Juego, con la Curiosidad:** La pasión debe empezar con el juego, con querer explorar, con la curiosidad. No debe moverte la recompensa de ser bueno o buena en eso, ni tampoco la recompensa de ganar dinero con eso.
- **Monetizaremos Nuestra Pasión:** Obviamente monetizaremos nuestras pasiones PORQUE nos permiten ganar dinero, pero deberá haber algo más que eso.



5. Requiere Práctica

- **Sólo la Práctica te Lleva al Estado de Fluir:** Para verdaderamente enamorarte de esa actividad, debes practicarla. Sólo puedes llegar a conocer el estado de fluir mediante la práctica.
- **Equivocaciones que te Llevan a Fluir:** La práctica te lleva a cometer equivocaciones, errores, y a enamorarte cada vez más de esa actividad. Es necesario esa práctica constante para llegar a conectar con un estado de fluir, pues la conexión con ese estado de fluir no es automática, es por eso que puede que las primeras veces no suceda. Dar oportunidades es lo que te llevará a ese estado.



6. Tu Porqué Amplifica tu Pasión

- **Tu Porqué:** Desarrollaremos tu porqué en el siguiente módulo, pero ya te avanzo que hay 3 tipos de porqué: interno, externo y trascendental.
- **Bienestar de los Demás:** Los porqués externo y trascendental, tienen que ver con que lo que tú estás haciendo importa, ya que está conectado al bienestar de los demás. Esto conecta con la cita : “La felicidad no es real si no es compartida”, de “Into the Wild”.
- **Impacto:** Cuando eres testigo del impacto de tu esfuerzo y de tu pasión, sientes más fuertemente lo que haces. Ser consciente del impacto de tu trabajo en la vida de otras personas hace que te guste más lo que haces y que conectes más con ello.



5. Qué Hacer si No Tienes una Pasión Desarrollada

Pero ¿Qué haces si no tienes una pasión desarrollada?

¿Qué hacer si no sabes por dónde empezar?

En este punto, te voy a dar 4 rápidos tips que pueden ayudarte, tanto en un momento de pérdida de foco, como si aún no sabes qué te apasiona hacer.

- ① **Libérate:** Deja de querer forzarlo, desapégate de la importancia que tiene encontrar tu pasión. Tener una pasión de elevada intensidad, no es un requisito indispensable para una vida que te llene. Ésta es la mentalidad adecuada para empezar, el no apego por encontrarla.
- ② **Sigue el Camino de Tus Intereses e Inclinaciones, Aunque Sean Leves:** Tú sabes en qué cosas no tienes interés, y en qué cosas sí; explora las cosas por las que sí tienes intereses. A continuación veremos ítems de acción que te ayudarán a ello.
- ③ **Está Abierto a la Prueba y Error:** No solamente hay una única cosa que puede ser tu pasión. Prueba muchas cosas, así es como se identifican y desarrollan intereses. ¿Qué pasa si son varias cosas las que te apasionan? (ésto lo veremos en el siguiente módulo).
- ④ **Considera si Alguna de las 6 Características Anteriores te Había Bloqueado:** Puede que no tener en cuenta alguna de las 6 anteriores características, te hubiese mantenido bloqueado, con lo que debes identificar si esto es así.

ÍTEM DE ACCIÓN: *Detección de pasiones e intereses*

- A continuación, realizaremos la hoja de trabajo de las Pasiones e intereses.

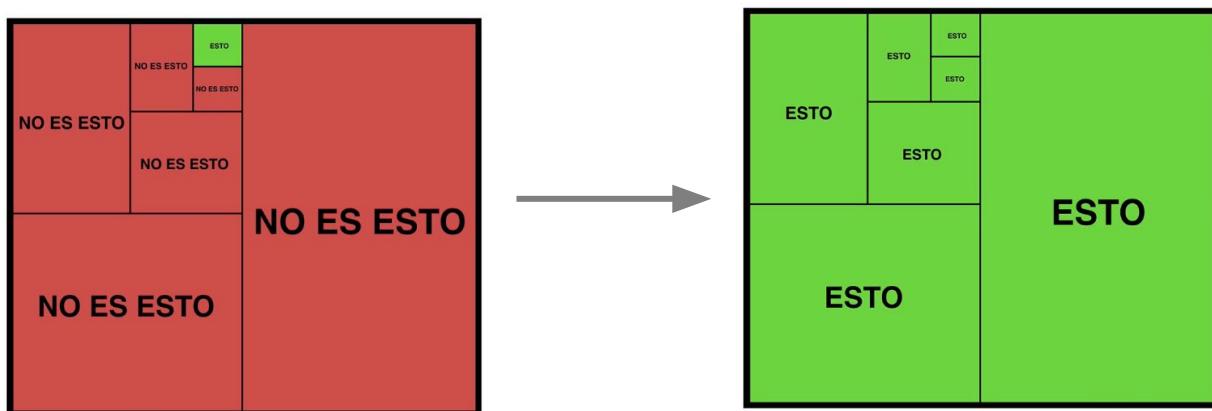
ÍTEM DE ACCIÓN: *13 Preguntas para encontrar tu pasión*

- A continuación, también como hoja de trabajo, procederemos a realizar las 13 Preguntas para encontrar tu Pasión.

S2 Módulo 2: Descubre tu Propósito y Misión de Vida

1. Proceso Inverso de Consolidación de Pasión

- Anota las actividades que haces cotidianamente que tienes claro que NO son tu pasión.
- De esta manera quitamos lo que sobra.



ÍTEM DE ACCIÓN: *Realizar Profesiones recomendadas en función de tu Perfil (Hoja de Información)*

2. Cómo Elegir Una Pasión, Aunque Ahora Tengas Varias

Un problema al que puedes enfrentarte es que te gusten muchas cosas. Si ese es tu caso, voy a darte algunas soluciones que pueden ayudarte para comprender cómo puedes focalizarte en UNA de ellas.

1. Fusión de Pasiones

- **As en la Manga:** Tener varias pasiones puede ser algo que, si sabes aprovecharlo, puede jugar a tu favor. Sería como tener una carta adicional (As bajo la manga) que tu competencia puede no tener. Y tal vez, algo no imitable.
- **Pasión Principal y Pasiones Satélites que Alimentan a la Principal:** Debes tener claro cuál es la pasión principal, pero eso no significa que dejes de mostrar interés por las demás pasiones. Sería como si la pasión principal fuese el Sol, y las demás pasiones, los planetas orbitando; deben de permanecer ahí, no las elimines.

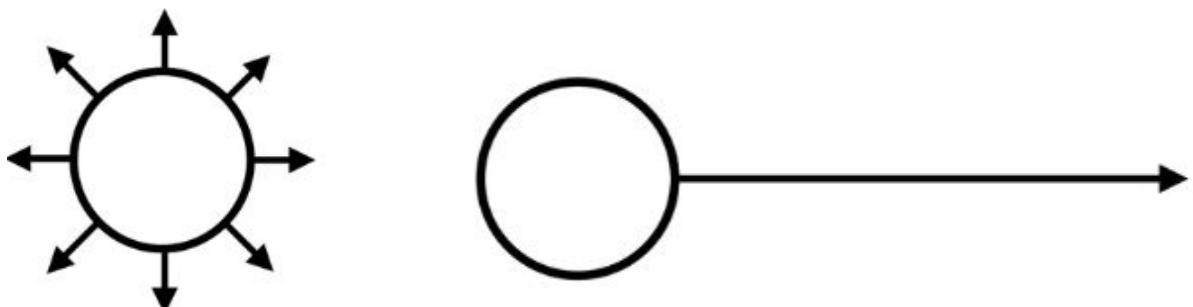
- **Elemento de Distinción:** Hacen diferente a tu pasión principal, porque te dotan del conocimiento que te permite hacer las cosas que te distingue de los demás. Todas esas pasiones se convierten en influencias para ti. Al igual que un artista, que para sus obras utiliza otros artes, tú también harás eso para hacer las cosas de manera diferente.
- Para mí, esta es la solución más importante de las 5, pues es como decir: “Todas las respuestas son correctas, aunque la más correcta es una”. O en otras palabras, “todas las pasiones son mi pasión, aunque la más importante es una”.

2. Foco en Mayor Mercado

- **Advertencia:** Cuidado, esto significa que no te inclines hacia lo que crees que proporciona más dinero. De hecho, hacer eso, es el camino que nos han vendido que tenemos que seguir, que normalmente queda alejado de lo que nos apasiona hacer.
- **En Caso de Empate:** Sin embargo, puede ser un claro indicador en caso de que dos o más cosas te gusten mucho, y POR IGUAL. En ese caso, creo que sería buena idea hacer un análisis de lo que el Mercado pide en cada caso (veremos esto en el último punto de este módulo), comprender qué problemas hay allí fuera, qué soluciones puedes aportar tú, que tengan que ver con esas pasiones... y que la ganadora, sea la que más demanda genera.
- **Buen Desbloqueador:** Esta solución sirve para desbloquear la situación , pues posteriormente puedes modificar la decisión que tomes. Pero ya te permite moverte hacia adelante, y hacerlo en una dirección lógica que, al menos, tiene sentido. Movimiento en el Espectro T-F del Test Myers-Briggs.

3. Potencia del Foco Único

- **El Foco lo Es Todo:** Es importante focalizarse y no desviar energías. El foco multiplica tu energía, por lo que eleva exponencialmente el crecimiento. El foco, dirigido en una única dirección, es como un turbo. Marca la diferencia entre Vida por defecto versus vida por diseño.



4. Pasión en Borrador

- **Mentalidad Dinámica:** Abraza el dinamismo en tu vida, así como la capacidad de evolución constante (veremos esto desarrollado en la Semana 3 de Creencias). Comprende que hoy, eres esto, pero eso no condiciona que mañana vayas a seguir siéndolo. Elegir una pasión no es una decisión tan importante, ya que esa pasión puede modificarse, y evolucionar a una distinta en tu desarrollo.
- **Una Pasión Provisional te Permite Empezar:** Adquiere una pasión que sea provisional. Entiende que puede cambiar, pero que ahora te servirá para moverte hacia adelante y continuar aprendiendo, tomando acción y progresando. Si estabas equivocado, se te reconducirá, no te preocupes. Lo importante de entender que **SIEMPRE TODO ES UN BORRADOR**, elimina presiones innecesarias y desbloquea la casilla de salida, porque te permite **EMPEZAR**.



5. Motivación y Fascinación Perpetuas

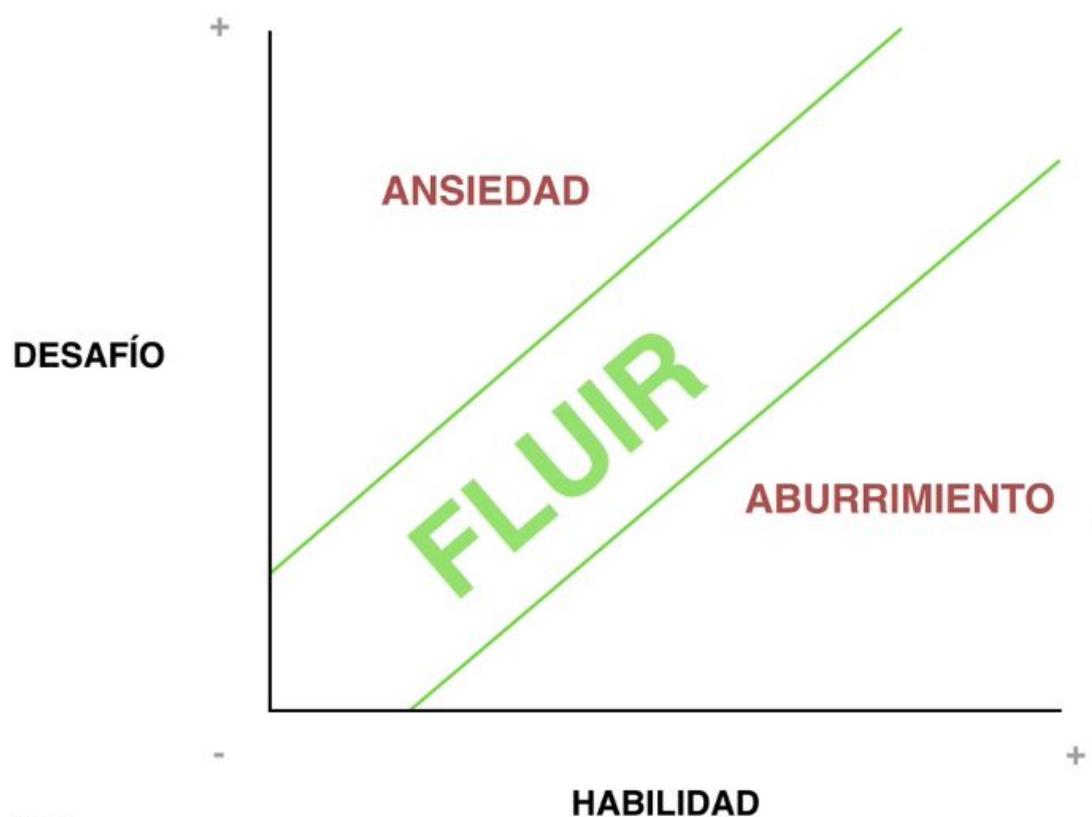
El hecho de focalizar toda tu vida a una actividad, podría asustar a mucha gente, ¿cómo lo haces?, ¿no es mucho tiempo?. El hecho de pensar eso, puede que haga que digas “uff”, pero para ello debes entender la cuestión al 100%. Esto no quiere decir que te centres en algo que te aburre, que te desmotive para el resto de tu vida, sino que nos vamos a centrar en que siempre te fascine. Así, que nunca te aburrirás y siempre estarás motivado. Esto es un desarrollo, un crecimiento, una evolución, tanto tuya como de esa pasión.

No es para siempre igual. Recuerda aquella metáfora del árbol, estamos sembrando una semilla ahora, pero cambiará, evolucionará. Por eso dijimos que la pasión, si te acuerdas, se desarrolla... haces cambios, realizas mejoras, aprendes, y experimentas nuevas cosas. Hazte la siguiente pregunta: si durante los próximos años hiciese (tu pasión) ¿estaría fascinado y motivado?. Si la respuesta es sí, te darás cuenta además de algo clave: y es que, seguramente, cuando inicias un camino en algo que apasiona, con el tiempo, con el paso de los años, aumenta esa fascinación y esa motivación, ¿por qué?. Pues muy sencillo, ya que existen un montón de motivos. Con el paso del tiempo, elevas tu conocimiento a nuevos niveles de eso que te encanta, elevas tu proyecto también a nuevos niveles, conoces a más gente relacionada con eso, ayuda a más gente, a tus clientes, o a la gente que impacte contigo. Creas un día a día, en el cual todo el tiempo realizas cosas que te encantan.

3. Conexión Profunda con Tu Elemento: Fluir

- **Fluir:** El estado de fluir, es un estado emocional positivo, sobre el cual investigó mucho Mihály Csíkszentmihályi, uno de los psicólogos más prestigiosos. Se trata de un estado emocional, en el cual la persona que lo experimenta, siente una implicación total con la actividad que está realizando, se olvida del resto de cosas, al mismo tiempo que mantiene un grado de concentración absoluta.

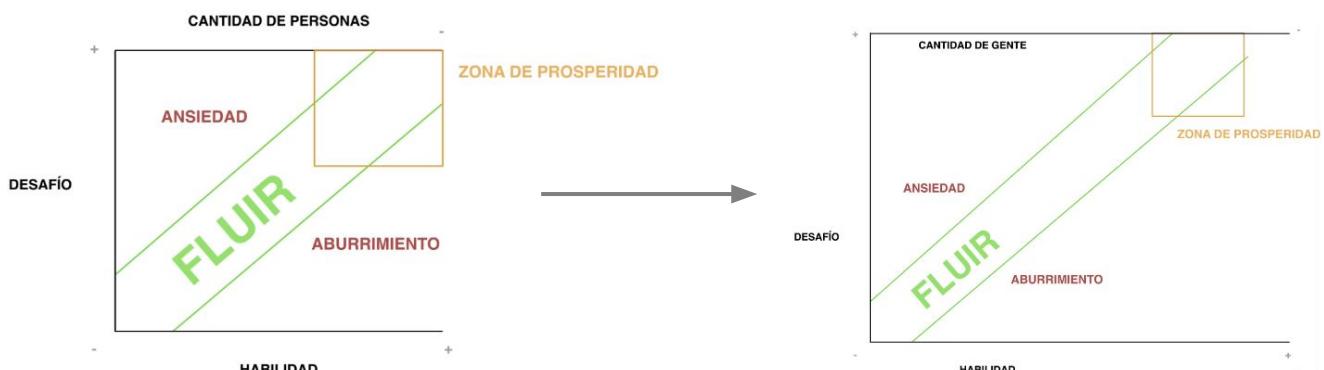
- **Olvidarse del Tiempo:** ¿Te ha ocurrido que se te ha hecho de noche mientras hacías algo que te encantaba? Las horas pasaban volando, y sentías que no querías parar. Olvidarse del tiempo es una de las características para detectar qué actividades nos hacen entrar en estado de fluir.
- **Sensación de Plenitud:** Produce una gran sensación de plenitud. Pero con un matiz, y es que, no hace falta que sea una emoción desbordante, puede ser una gran apreciación lógica del momento que te invade.
- **Actividad Autotélica:** La actividad pasa a ser autotélica, y aunque puede que consigamos un fin de ella, lo importante aquí es que realizarla, es el fin. El hecho de que el estado de fluir requiera que la persona que entra en él sienta que la actividad es el propio fin, conecta el acto de “fluir” con “estar presente”.
- **Incrementa tu Confianza:** Cuando entramos en estado de fluir, nos transformamos, y en algunos casos, eso supone un incremento absoluto de confianza. Alguien tremendamente tímido, puede ser percibido como extrovertido cuando está en estado de fluir, por ejemplo. Como la actividad es un fin, y hay conexión con el momento presente, apaga por defecto cualquier voz o pensamiento negativo que se tenga en ese momento.
- **Plenitud:** Supone un grado elevado de satisfacción e inspiración, que te hace sentir vivo y completo.



4. Cómo Convertirte en el Mejor: el Acceso a la Zona de Prosperidad

Convertirte en el Mejor

- **Verdadera Humildad:** Se trata de la desconexión de la falsa modestia, de la conexión con el trabajo realizado con la sombra, y el hambre de superación e inclusión de conocimiento.
- **Hambre de Aprendizaje y Puerta de Entrada Abierta:** Una de las características de los mejores, es que son máquinas de aprender, gran parte del día lo pasan adquiriendo conocimiento, así como interpretándolo desde sus perspectivas. Esa puerta de entrada es necesaria para que entre nueva información, y esa información, a su vez, es necesaria para incrementar las habilidades. Y, sólo puedes tener esa puerta de entrada abierta constantemente, cuando amas lo que haces (lo veremos).
- **Saber Escuchar:** Vimos la estrategia de observar al pensador para conseguir silenciar las voces negativas. Ahora, surge otro tipo de observación para ayudarte en tu vida profesional. Observar al mejor para ser el mejor. Los mejores se observan entre ellos, tal vez en la sombra, se analizan y se inspiran. No se evitan.
- **Sentirte el Mejor Sabiendo que No lo Eres:** Este es un poderoso concepto, que consta de 3 piezas claves: la confianza, la afirmación y la emoción.
- **Dos Caminos para Llegar a la Zona de Prosperidad:**
 - Descubrir lo que amas, hacerlo bien, ver si lo necesita el mundo y monetizarlo.
 - Descubrir lo que amas, ver si lo necesita el mundo, monetizarlo y hacerlo bien.
- **LA MISIÓN Y EL PORQUÉ LOS TRATAREMOS INDISTINTAMENTE.**

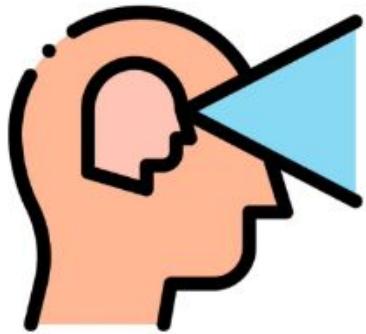


5. Tu Porqué Interno, Externo y Trascendental

“Quien tiene un porqué puede con cualquier cómo” – Friedrich Nietzsche

Tu Porqué

- ¿Cuál es el Motivo Por el que Haces lo que Haces?, ¿Cuál es la causa mayor? Esto es lo que se conoce como la MISIÓN o TU PORQUÉ, es aquello que te impulsa a hacer lo que haces.
- Tratar de Contestar a Estas Preguntas Ayuda a Encontrar esa Misión: ¿Por qué te levantas cada mañana?, ¿Por qué esto debería importarle a alguien?. No debes saber ya de entrada cuál es tu porqué, es algo que se va construyendo, pero debes empezar a pensar lo (por ello hemos empezado por tu interior, para saber qué es lo que más te gusta a ti).
- ¿Es Indispensable que Exista un Porqué?: ¿Puedes ganar dinero creando proyectos enormes, de cosas para los cuales no te empuja un ardiente motivo?, claro que sí.
- Pero Existe Algo Más. Debe haber un elemento que vaya más allá de esto, y es el motivo que te impulsa a seguir adelante, haciendo eso que amas hacer. Debe ser algo más... y no puede ser algo material o una meta cuantitativa de dinero (pese a que éstas son efectivas para motivarnos a corto plazo, y las incluimos en nuestras afirmaciones y en nuestra tarjeta o diario de metas). Sin embargo, aquí nos referimos a algo que trasciende a todo aquello.
- **Existen 3 Tipos de Porqué (o Misión):**
 - **Porqué Interno:** El porqué interno tiene que ver con el motivo por el cuál amas hacer eso que tiene que ver contigo mismo o misma. ¿Qué te hace sentir internamente, todo eso que hace que tengas la suficiente fuerza, para que tú sigas haciéndolo? Es un grado de satisfacción interna, en ocasiones, puede ser algo egoísta, pues no tiene que ver con ayudar a nadie, sino con ayudarte a ti. Va unido al estado de fluir.
 - **Porqué Externo:** Es generoso, y tiene que ver con el motivo externo (pero aún cercano a ti), por el cual sientes que tienes que hacer eso. Puede estar relacionado con personas muy cercanas a ti. Por ejemplo: Prosperidad de tu familia, orgullo de tus seres queridos, inspirar a que cambien (sin apego), etc.
 - **Porqué Trascendental:** Tiene que ver con la obligación moral externa, que hace que sientas que hacer eso que amas hacer, está unido a la mejora de la vida de otras personas. Sientes que aquello que amas a hacer, va unido a un progreso del género humano. Tu pasión hace mejor el mundo, inspira y ayuda al progreso. Puedes incluso sentirlo como una obligación, como una obligación de utilizar tus dones al servicio de otras personas (Héroe Reacio).
- La Alineación de los 3 Porqué, Dota de Mucha Solidez a tu Vida. Todos forjan tu misión, pero el trascendental es, sin duda, el más poderoso de los 3. Todas las grandes empresas acostumbran a tener porqué trascendentales muy potentes.



Porqué Trascendental

- **Piensa Qué Sucedería Si:**
 - Apple detiene su fabricación; ese director de cine favorito deja de hacer películas; o ese cantante que te encanta, se retira. Éste es un ejercicio que me planteo para mis proyectos.
 - IMAGINA que... esa persona a la que admiras y te inspira, DETIENE SU TRABAJO. ¿Sientes eso? Eso es lo que sentirá toda la gente que impacte con tu proyecto, o con tu producto, si algún día lo dejases. Ocurriría que, vidas que deberían ser cambiadas, e, inspiradas, no lo serían. Dejarías de hacer feliz a la gente.
- **De Transacción a Inspiración:** El problema que solucionas, deja de ser una mera transacción de “producto-dinero”, o “servicio-dinero”, para pasar a ser inspiración. Tu producto, tu proyecto... eso que realices, no sólo va a solucionar un problema y hacer feliz a esa persona, sino que, además, dejará una huella dentro de él o ella.
- **La Clave:** El motivo por el cual lo haces, debe ser algo más grande que solucionar el problema, y , algo que sólo tú puedes entender al principio. A esto, cuesta ponerle palabras.
- **Por Ejemplo Tesla:** Que fabrica coches eléctricos. Su porqué va más allá de crear coches rápidos, cómodos y que no contaminen. Va mucho más allá de eso. Su porqué es “cambiar el planeta para crear un mundo más sostenible, sin contaminación y que ayude a las futuras generaciones” Fíjate, incluye en su porqué incluso a los que NO SON SUS CLIENTES. Vela en interés de un bien mayor.
- **Por Ejemplo Secretos de la Vida:** Crear un curso que te ayuda a crear una mentalidad que te beneficiará en muchos aspectos de tu vida. Es uno de los principios de cambio más potentes que yo puedo ofrecerte. Y te permite construir una vida extraordinaria. Esto va más allá de un curso, o de hacer videos. Se trata de crear un sentimiento de unión entre nosotros, así como un cambio dentro de ti, que sea tan poderoso, que afecte a la vida de los que te rodean.
 - Esto, es lo que a mí me motiva para pasar muchísimas horas al día preparando nuevos videos, escribiendo nuevos guiones o estar ahora mismo delante del micrófono. Esto, trasciende lo que tiene que ver con el dinero, de lo que quiera conseguir materialmente, va más allá de transaccionar para una venta. Se trata...de aquello que TÚ LLEVAS EN TU INTERIOR para no rendirte.

6. La Unión de Pasión y Porqué te Llevará a un Éxito Arrollador

Pasión y Porqué

- **Pasión:** El hecho de que esa actividad que elijas hacer en tu vida, sea algo que te guste, ayuda a que seas alguien que se pudiese convertir en un maestro en ello. No puedes acumular horas de aprendizaje y práctica, sobre algo que no disfrutas haciendo.
 - La pasión se convierte, por lo tanto, en un facilitador del conocimiento nuevo.

- **Porqué:** El porqué, sin embargo, opera en otra dimensión, y ésta está directamente asociada a tu rendimiento y productividad. Cuando, tras lo que haces tienes un motivo de peso, te pones manos a la obra más fácilmente, te cuesta menos vencer la pereza, y un largo etcétera que se resume en que:
 - El porqué se convierte, por lo tanto, en un facilitador de elevado rendimiento.

Al dar la bienvenida constantemente al nuevo conocimiento, obtenemos innovación constante.

Al poder conseguir un elevado rendimiento, obtenemos la productividad y constancia necesarias para trabajar en metas a largo plazo (algo clave para nuestro éxito). Obtenemos impulso.

Esta dualidad es clave para el éxito a largo plazo.

¿Puedes obtener éxito sobre algo que no sea tu pasión?

Por supuesto, pero, puede que en cierto momento, bloques la entrada de nuevo conocimiento; pues, como no te apasiona, no consumes contenido que te haga “ser mejor”.

¿Puedes obtener éxito acerca de algo sobre lo que no tienes un porqué claro y definido? Por supuesto, pero puede que, en cierto momento de crisis, la ausencia de un porqué te haga abandonar, porque sientas que no hay ningún motivo poderoso detrás por el cual haces eso.

Puede que tengas claro y definido tu porqué interno o porqué externo...

Sin embargo, puede que te resulte difícil definir el porqué trascendental.

¿Cómo encontrar un porqué trascendental?

7. Creación de la Burbuja: Cuestionar lo Establecido

Vimos lo importante de sentir todo lo referente a nosotros como dinámico. Al percibirnos a nosotros mismos como dinámicos, como moldeables, damos la bienvenida al cambio y al progreso de nuestras vidas (esto los desarrollaremos en la semana 3 de creencias).

Lo estático es enemigo del progreso, del cambio y por lo tanto, del avance.

Considerar un mundo dinámico, nos hará cuestionarnos absolutamente todo lo relacionado con nuestras pasiones. Incluso verdades que llevamos creyendo mucho tiempo.

Y esto nos ayudará a encontrar un porqué trascendental.

Cuestionar lo Establecido

- **Aquellos Grandes Genios lo Hicieron:** Aquellos grandes genios pusieron en duda lo que mucha gente creyó. Los grandes cambios y la innovación, vienen precedidos por etapas previas de personas creyendo cosas que no son ciertas.
- **Problemas que Se Arrastran:** El enorme progreso, surge de ideas que solucionan problemas. Problemas que puede que esas personas llevan arrastrando años, o incluso décadas, porque están haciendo o creyendo las cosas equivocadas.
- **Sentimiento de Inadecuado en lo Común:** Cuando sientes que hay algo que “no está bien”, pero que la gente sigue haciéndolo o creyéndolo porque “es siempre lo que les dijeron”, o porque “le dijeron que eso era así”. Empieza a plantearte crear ideas que rompan con esas creencias que no les ayudan.
- **“Esto No Debería Ser Así”:** Cuando te dices a ti mismo “esto no debería ser así”, empiezas a abrir la puerta a crear nuevas soluciones.

Los grandes maestros crearon su propio mundo.
Hay que salir de la programación social, y crear un mundo bajo tus propias normas.

Demolición por Indignación

- **Demolición por Indignación:** Se basa en detectar aquellos puntos de tu sector, o actividad, que sientes que no funcionan adecuadamente. Habitualmente serán puntos que te indignan, que tú sabes que no funcionan, o que existe “otra forma” de hacerlo, que sabes que es mucho más efectiva.
- **Forma Nueva:** Una vez has detectado eso que no funciona, vas a derribar ese método antiguo, o esa forma antigua, y vas a proceder a introducir la nueva, a la cual, además, te vas a aferrar. ¿Qué significa todo esto?

Esta visión, y gran cambio, es lo que te lleva a crear “un mundo tuyo”, es lo que con el tiempo, llamé la Teoría de la Burbuja.

ÍTEM DE ACCIÓN

- A continuación, realizaremos la Búsqueda de Tu Porqué (Hoja de Trabajo).pdf

8. Clarificando tu Propósito

Pasión y Porqué

- **Pasión:** El hecho de que esa actividad que elijas hacer en tu vida, sea algo que te guste, ayuda a que seas alguien que se pudiese convertir en un maestro en ello. No puedes acumular horas de aprendizaje y práctica sobre algo que no disfrutas haciendo.
 - La pasión se convierte, por lo tanto, en un facilitador del conocimiento nuevo.

Tenemos que descubrir si tu pasión se puede convertir en tu misión, en tu vocación y en tu profesión, y en consecuencia, en tu propósito.

9. Vivir de tu Pasión

Cómo ya te avancé, el objetivo de este curso no es enseñarte estrategias para monetizar tu pasión.

El objetivo de este curso es, que descubras qué es lo que más te apasiona en la vida, y construyas la mentalidad adecuada, libre de bloqueos, que te permitirá alcanzarlo.

La mentalidad es el primer paso, nadie puede llegar a monetizar su pasión, emprender, y tener éxito sin la mentalidad adecuada, eso está claro.

Quiero mostrarte una fórmula que te puede inspirar, y que además, puede ser el inicio para que te plantees empezar a crear un proyecto profesional por tu cuenta.

$$N = P (N_i + C_s + M_i + P_r + S) P_q$$

N = Tu nicho

Cs = Cliente soñado (preferiblemente no feliz)

P = Tu pasión

Mi = Máquina de creación de ideas

Pq = Tu porqué

Pr = Problema

Ni = Nicho inicial

S = Solución

S2 Módulo 3: Apoyo Familiar para Lograr Tus Objetivos

1. Cómo No Convertirte en Esclavo de lo Que Otros Quieren de Ti

Caminos que No Son los que Deseas

- **Repasso:** Vimos en la S1 en Invictus Veniversum, lo importante que eran esas primeras influencias, para detectar bloqueos y limitaciones mentales que llevabas arrastrando hace tiempo por influencia de tus cercanos. Recientemente, en “descubre tu propósito y misión de vida”, hemos hablado del porqué externo, como algo que puede ayudarte a forjar tu misión.
- **Influencia Negativa:** Ambos casos (primeras influencias y porqué externo) son cosas que vienen de fuera, y que pueden dirigirte hacia caminos que realmente no son los que tú quieres. Pueden influenciarte para bien, si van alineados con lo que quieres, pero también, puede que te lleven por un camino que no es el que verdaderamente deseas.
- **Incongruencia Creencias / Vida Real:** Puede haber una falta de congruencia entre lo que es tu vida real, y aquello que tú, en tu interior, quieres que sea.

En ocasiones, se ha ido forjando entre la gente que te conoce, algo que llamo “lo que se espera de ti”

Es difícil de precisar cómo se forja, pero puede que exista entre la gente que más te conoce (y como contrafondo en tu vida) una identidad tuya de lo que se espera que seas para ellos.

Tal vez, tu familia siempre quiso de ti que siguieses un camino, e incluso en cierto momento, fuiste tú quien dijiste que lo ibas a seguir.

Desde entonces, oyes de contrafondo, que es eso lo que se espera de ti.

Es un camino que puede que sepas, que si lo sigues, harás feliz a otras personas.

Palabras que, cada vez que las oyes, te incomodan ligeramente, porque TÚ SABES que realmente no es el camino que quieres seguir, pero tampoco dices que no lo es.

Y es que, si realmente te planteas en qué momento elegiste tú ese camino, que otras personas creen que es TU CAMINO, te das cuenta de que, verdaderamente, nunca hubo un día donde tú decidieras nada.

¡OJO! Puede que hubiese un día en el que sí fuese el camino que querías seguir, pero puede que YA NO LO SEA. Sin embargo, esa vieja autoimagen tuya ha permanecido en tu retina, así como en la mente de otra gente.

Contentar a Otros

- **Porqué Externo:** Vimos cómo el porqué externo nos servía para motivarnos. Sin embargo, cuidado de que nuble el verdadero motivo de querer vivir la vida que TÚ ELIJAS. Un porqué externo puede motivarte, pero no debe dirigirte.
- **El Día que Despiertas:** El día que te despiertas ,y sientes que has seguido una vida para contentar a otros ,y que las decisiones que has tomado en cuanto a lo que dedicarte, son decisiones que realmente han sido hechas para contentar a otras personas que querían que te dedicases a eso.

La única forma de salir de este “lo que se espera de ti” es ser un valiente. Y volver a mirar dentro de ti. Pero esa mirada interior, la tienes que hacer tú, y no hacerla alguien por ti.

Y entender que, el nuevo rumbo que va a dar tu vida, tal vez no será lo que mucha gente espera de ti. Pero sí será lo que tú esperas de él.

Veremos ,en la semana de confianza, cómo puedes conseguir esa confianza si ahora no la tienes, pero comprender esto es el primer paso.

Este es un primer paso clave para poder empezar a trabajar en grandes cambios. Otras personas nos pueden inspirar y pueden ser motivaciones que utilicemos a la hora de forjar nuestro porqué, pero jamás deben convertirse en nuestro propósito de ser.



Romper con “Lo Que Se Espera de Ti”

“El nuevo rumbo que va a dar tu vida tal vez no será lo que mucha gente espera de ti. Pero sí será lo que tú esperas de ti. Otras personas nos pueden inspirar, pueden ser motivaciones que utilicemos a la hora de forjar nuestro Porqué, pero jamás deben convertirse en nuestro Propósito de Ser.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

2. Cómo Inspirar y Ayudar a Tus Cercanos Para Que Sigan Tu Camino

- **Querer Ayudar:** Cuando tienes una herramienta que sabes que puede ayudar a un cercano tuyo, tienes la bondad de ofrecersela. Cuando ganas conocimiento, en desarrollo personal, deseamos ayudar a los nuestros. Es natural y buena señal tener este sentimiento.
- **Crear Débiles:** Ahora bien, las grandes cosas en nuestra vida, nunca jamás podrán ser hechas por otras personas en lugar de nosotros. Eso crearía dependencia en ellos. Y es que, aquí surge una contradicción: si ayudas demasiado a alguien que quieras, puedes hacerle débil y dependiente de ti.
- **Vagos a la Defensiva:** Empujarles a las soluciones, les dañará en lugar de ayudarles. A las soluciones uno llega por su propio pie, nadie debe ser empujado. Si tú le das a esa persona todas las herramientas que crees que pueden ayudarle, y, se lo das “hecho”, sin que requiera un esfuerzo por su parte, crearás vagos. En ocasiones, incluso se pondrán a la defensiva y te harán daño.

*¿Cuál es la solución para inspirar a los que queremos?
¿Cómo ayudarlos?*

1. Dejar Espacio

- **No Dar Sobreinformación:** Uno de los mayores errores que cometemos, es querer explicar demasiados pasos que tiene que seguir esa persona a la que quieras ayudar. Ofrécele la información necesaria para dar el primer paso. Comenta aquello que quieras que incorpore, pero como una simple anécdota: “Me he leído este libro que me ha encantado”, etc.
- **Dejar Tiempo Para que Ellos Actúen:** Dales tiempo, para que ellos hagan cosas por su cuenta cuando tú no estás delante; es importante que sean ellos mismos quienes tomen acción, y provoquen los grandes cambios.
- **Dejar Tiempo Para que Ellos Dominen las Herramientas:** No le hagas tú, las cosas que han de hacer ellos. Normalmente, la mayoría requerirá el aprendizaje de nuevas herramientas y la solución de cuestiones prácticas. No des tú la solución por ellos, deja tiempo para que dominen las herramientas. Por ejemplo: en caso de grabaciones, caso de ediciones, caso de deberes.

2. Mostrar el Camino A Través de Ti

- **Tú Inspiras con tu Vida:** La mejor forma de inspirar, es creando tú el camino, a través de tu vida.
- **Esperar sus Preguntas:** Espera que te formule preguntas tipo: ¿cómo lo has hecho? , ¿qué libro te has leído? O comentarios similares. Y entonces, proporciona información, pero no antes.
- Esto es una Aplicación de la Teoría de la Burbuja.

3. Secretos del Buen Mentor

- **Camino del Héroe (Express):** Facilita la llamada a la aventura, la primera fase del héroe. Tú eres el guía, y él o ella, el héroe o heroína. Sin camino del héroe, no hay crisis, ni búsquedas de significado en la otra persona, con lo que no hay progreso ni aprendizaje que pueda recordar porque le haya impactado. Este concepto está inspirado en el libro de Joseph Campbell “el Héroe de las mil caras”, que habla de la importancia de los rituales en la sociedad.
- **Espía:** Mira de reojo qué hace esa persona luego de haber hablado contigo. ¿Implementa aquello que tú le has dicho? ¿Se pone manos a la obra? ¿Cuál es su actitud? ¿Lo intenta?
- **Valora tu Tiempo:** No dar todos los pasos, es un reconocimiento de tu tiempo. No inviertas en quien no invierte en él o ella.
- **Premia Cada Avance:** Cada vez que veas que toma acción, avanza, o pone de su parte, prémiale con comentarios positivos. Un simple “me siento orgulloso de ti” o un “¡bravo!” servirán. Esto conecta con el Efecto Pigmalión, que veremos en la Semana 3.

Para ser el mentor de alguien, este alguien debe ser ENSEÑABLE, es decir, debe ser humilde, debe querer aprender, y debe dar de su parte absolutamente todo.

3. Qué Haces Cuando Nadie Cree En Ti

- **Miedo a Ser Juzgado:** Si te da miedo lo que digan de ti las personas que te han rodeado toda tu vida, seguirás siendo lo que siempre has sido toda la vida. Tendrás entonces la misma vida, y nada cambiará. Sí, habrá mucha gente que opine cuando cambies algunas cosas de tu nueva vida... pero tu mente va a estar ya en otro lugar.
- **Del Pueblo a Broadway:** Es como salir del pueblo e irte a Broadway, igual que veíamos en las películas. Estaban aquellos que se quedaban en el pueblo, igual, toda la vida, y luego estaban aquellos que cumplían objetivos que, de haberse quedado en el mismo entorno de siempre, simplemente no hubieran podido cumplir.
- **Tu Identidad Secreta:** Te recomiendo empezar llevando en secreto los grandes cambios que se produzcan en tu nueva vida. Haz como si fueras un superhéroe, que la gente vea a Bruce Wayne y no a Batman: saca a Batman sólo cuando sea necesario, y no todo el tiempo. Al menos al principio.
- **Hablar Demasiado Afecta Negativamente a tu Productividad:** Ayuda a tu autoimagen, pero cuidado, que hablar no se convierta en un sustituto de hacer. Soy partidario de la teoría de no hablar demasiado de tu proyecto a quien no le importa.

4. Cómo Vencer el Miedo a Que Tu Familia y Gente Cercana No Te Apoye

- **Problema:** Puede que te enfrentes al siguiente problema: “un familiar cercano no apoya mi proyecto ni cree en mí” o “mi familia no comprende lo que estoy haciendo”, “¿Cuándo te buscarás un trabajo normal? ¿Cuándo sentarás la cabeza?” Puede que te digan.
- **No Culpa, No Odio:** Lo primero que debes entender, es que no es su culpa pensar de esta forma, ni decirte esas palabras u otras similares. No sólo tu familiar, sino mucha gente con la que contactes... ante esto, no les muestres ningún odio.
- **Rechazamos los Cambios de Nuestro Entorno:** Cuando se produce un cambio de nuestro entorno, tendemos a rechazarlo, porque significa que nosotros estamos cambiando. Nuestro entorno es parte de nuestra autoimagen (lo veremos en creencias). Lo mismo le pasa a tu familiar o ser querido. No te rechaza a ti, sino que rechaza que su entorno cambie, pues eso también supone un cambio en él o ella.



El Rechazo de los que Queremos

“Cuando sientes que un familiar o ser querido te rechaza por los cambios que tú estás haciendo en tu vida, realmente no te rechaza a ti. Rechaza que su entorno cambie, pues eso supone un cambio también en él o ella.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

- **No Tiene Porqué Entenderlo:** ¿Por qué es su obligación entender tus cambios, tus objetivos o tu proyecto? No tiene ninguna obligación, no va a dejar de quererte por eso, pero no obligues a esa persona a apoyar algo que no cree. No significa que no crea en ti, sino en tu visión de lo que quieras conseguir.
- **No Conocimiento:** Puede que no tenga el conocimiento para entenderlo, si el cambio que quieras hacer es de tipo profesional. No tiene por qué entender tus proyectos actuales.
- **No Trates de Convencerlo, Será Peor:** Tú no tienes que convencer a nadie de que quieras cumplir tus objetivos en la vida. No busques la aprobación de ellos para ningún proyecto, no la necesitas.
- **Serenidad:** No reacciones, mantente sereno. Puede que te plantees “¿cómo podría conseguir ese apoyo? , o al menos ¿cómo podría hacerles ver, lo importante que son para mí estos cambios en mi vida?”

5. Cómo Conseguir el Apoyo de La Gente Que Para Ti es Importante

ÍTEM DE ACCIÓN: Leer y comprender Comunicación de Apoyo Familiar o de Amigos (Hoja de Info).pdf

S2 Módulo 4: Personas Tóxicas que Bloquean Tus Metas

1. Control Absoluto de la Persona Tóxica

¿Dónde empieza el control máximo que puedes ejercer ante una persona tóxica?

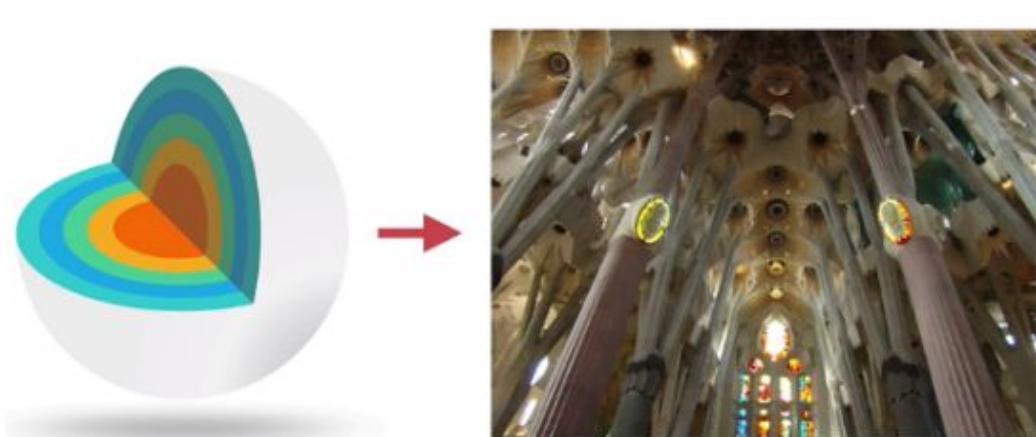
El punto de partida no será nunca esa persona. Es decir, no empezaremos mirándole a él o a ella...

Sino que empezaremos mirándonos a nosotros mismos.

Es decir, el principio para poder controlar a alguien tóxico, alejarlo de tu vida y no volver a atraer a ese tipo de personas (y si las atraes, poder lidiar con ellas) empieza EN TI.

Empieza en tu conciencia.

- **Consecuencias Graves de Tener una Persona Tóxica en tu Entorno:** Existe un peligro claro, y es que, las personas tóxicas que te rodean pueden dinamitar tus metas y objetivos, ya sean profesionales o personales. Pueden poner constantemente en duda tu propósito, pueden hacer que te sientas inferior atacando a tu confianza, pueden afectar gravemente a tus creencias acerca de lo que quieras conseguir... e incluso (porque tienes que lidiar con los problemas y obstáculos que te van poniendo) pueden hacer descender preocupantemente tu productividad.
- **Atacan al Núcleo:** Las personas tóxicas atacan a las raíces de nuestro crecimiento, al núcleo de nuestra Mente de Éxito. Es decir, tiran abajo los pilares que sostienen la casa. Por eso, si tu entorno es tóxico y no haces nada por cambiarlo, tarde o temprano todo caerá.



1. No es el Objetivo, sino una Pieza de un Buen Inicio

- Saber lidiar con personas tóxicas no es solución de nada.
- Saber hacerlo está bien, y es un buen punto para empezar, pero no lo es todo.

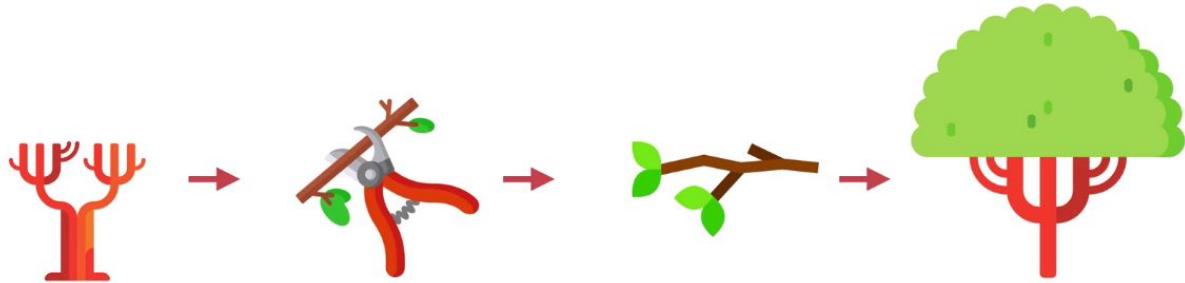
2. Indispensable para Atraer Buenas Relaciones

- **Relaciones Destinadas al Fracaso:** A menos que accedas a un nivel de conciencia elevado, todas las relaciones, y en particular, las relaciones románticas e íntimas, acabarán fallando en tu vida. Un elevado nivel de conciencia es la clave para atraer parejas que también tengan ese nivel, y eso hará que ustedes consigan que la relación sea mucho más duradera.
- **Polaridad en el “Amor”:** En muchos casos en la sociedad actual, las relaciones amorosas, al terminar, pasan rápidamente a convertirse en relaciones de odio. Lo sorprendente no es esto, lo sorprendente es, que esto esté normalizado. De un sentimiento fuerte de amor, se pasa a la agresividad, a la ausencia total de afecto, al odio e incluso, a querer pisotear a la otra persona y quitarle todo lo que tiene. Y eso, para muchos, es el final “normal” de una relación: EL CONFLICTO. ¿En qué mundo vivimos? ¿Por qué ocurre esto?

- **No es Normal Odiar a Quien Amaste.**

3. Tu Crecimiento Provoca el Cambio

- **La Metáfora del Árbol y las Ramas:** La vida es como un árbol. Un árbol donde las ramas podridas, o viejas, serían como las personas tóxicas. Es necesario podar esas ramas de vez en cuando, ya que, de no hacerlo, no podrán nacer nuevas ramas, y el árbol (TÚ), no podrá seguir creciendo.



4. Cómo un Elevado Nivel de Conciencia Aleja a lo Tóxico y Te Permite Comprenderlo

- **Comprepción máxima del parásito del dolor:** Comprender tu parásito del dolor, y saber gestionarlo, será el principio del camino para empezar a desprender la vibración adecuada, vibración que alejará a las personas tóxicas. Si sientes que aún tienes gran cantidad de pensamientos negativos, vuelve a la Semana 1.

- **El Fin de las Discusiones:** Algo muy práctico, que te evitará entrar en discusiones con las demás personas, será poder observar el parásito del dolor en esos momentos. Una discusión suele defender ilusiones ficticias de quién somos nosotros, pues nos identificamos con lo que defendemos. Tener razón en una discusión, se convierte en miedo a que muera tu idea, y como tú eres tu idea defendida, se traduce en miedo a morir tú (perder tu esencia).
- **Renuncia a Discusiones:** Empezaremos a tener poder cuando sepamos que renunciar a esas discusiones tóxicas, es la verdadera victoria. Identificarse con el presente, y no con el pasado.

2. 17 Señales de que Hay una Persona Tóxica que te Bloquea en Tu Vida.

17 Señales de que Hay una Persona Tóxica que te Bloquea en Tu Vida

- | | |
|--|---|
| 1. Se Destapó en el Inicio | 10. Solo Habla de Él o de Ella |
| 2. Trata Mal a los Demás | 11. Le Encanta que le Digas lo Bueno/a que Es |
| 3. Vision General Negativa de la Vida | 12. Suele Volcar Ataques contra Ti |
| 4. Es un/a Transferidor/a de Creencias Negativas | 13. Le Encanta Hablar de lo Mal que Están las Cosas |
| 5. Ausencia de Delicadeza, Cuidado y Ternura | 14. Le Encanta Hablar Mal de Otras Personas |
| 6. Pone Rápidamente a la Gente en un Pedestal | 15. Suele Acabar Mal con la Gente (Crea Villanos) |
| 7. Barrera ante el Buen Rollo y la Positividad | 16. Atrae a Otras Personas Tóxicas |
| 8. No es "Trigo Limpio" + Lo Externo Obnubilante | 17. La Ausencia de Alegría por Tu Éxito |
| 9. Provoca el Conflicto de Forma Magistral | EXTRA: Identificación Proyectiva |

No es necesario una persona contenga todos los elementos de esta lista para que sea tóxica. Y puede que si contiene 2 ó 3 tampoco lo sea...

Esto es una lista orientativa, pero si ves que contiene más de 6 o 7 elementos de esta lista, empieza a ir con ojo con esa persona.

Lo curioso, es que muchos de estos elementos están relacionados, y si contiene uno de ellos, seguramente contenga 3 que tienen relación con ese.
Vamos a verlos uno a uno.

1. Se Destapó al Inicio

- **Un Parásito del Dolor se Destapa Pronto:** Aquellas personas con los parásitos del dolor muy densos, no pueden disimularlo, sobre todo si en esa primera toma de contacto pasaste bastante tiempo con esa persona. Si el encuentro fue breve, quizás lo pudo disimular. Tal vez, no lo notaste al principio de conocer a esa persona, pero “se lo perdonaste”. Recuerda ahora ese instante, y destapará su verdadero yo negativo.
- **Algunos lo Disimulan Muy Bien:** Hay personas, sin embargo, especialistas en ocultar su “yo tóxico”. Saben que es una parte suya que, en el fondo, no les gusta ni a ellos, así que lo esconden, especialmente ante otras personas que no conocen. Sin embargo, que no mostrarse al inicio su toxicidad, no significa que no sea alguien tóxico. Pero, si lo mostró, es un gran indicador. Si las condiciones iniciales son muy malas, puede que se repitan en el futuro, esto conecta con el concepto de Antientropía (ir en contra del desorden), ya que las relaciones, al igual que el resto de cosas, tienden a desordenarse.

2. Trata Mal a los Demás

- **Observa:** Observa cómo trata a los demás, ya que, así es como, tarde o temprano, va a tratarte a ti también.
- **Cuidado Si Critica:** ¿Lo oyes hablar mal de alguien a sus espaldas? Si es algo puntual, no pasa nada, pero si es más de una vez, o ha transcurrido poco tiempo desde haberlo conocido, y ya está criticando a alguien, es una señal de que has de tener CUIDADO.
- **Trato a los Demás:** ¿Cómo trata a un camarero cuando van a cenar? ¿Cómo trata a un cliente? ¿Cómo trata a sus padres? ¿Les sonríe? ¿Los trata con ternura? ¿Es arisco o es áspero en el trato? ¿Les falta el respeto? ¿Es agradecido?
- **Comportamiento Fractal:** Lo que ha ocurrido en pequeño, le volverá a ocurrir, pero en grande. Lo volverá a hacer, porque observar lo pequeño, te hace comprender lo que puede ocurrir a lo grande, tanto con la gente, como contigo. Al final, cada uno se pone en su sitio. Hay veces que solamente tienes que sentarte a esperar a que se repita lo mismo.

3. Visión General Negativa de la Vida

- **Todo el Mundo les Decepciona o les Falla:** Existe un tipo de personas negativas a las que todo el mundo siempre les falla, todo el mundo les decepciona. Todo el mundo, tarde o temprano, les traiciona, les utiliza, les... (introduce aquí cualquier sinónimo de utilizar). Para esas personas, el problema son siempre el resto de personas. Y llevan años así, protestando y quejándose del resto; pues están cómodos en su papel de víctima.
- **Principio de la Navaja de Ockham:** “En igualdad de condiciones, la explicación más sencilla suele ser la más probable”. Qué es más probable: ¿que fallen todas las personas, excepto él? , ¿o que falle esa persona? . Lo más probable, es que el fallo venga de la persona tóxica.
- **Una Visión Negativa, es para una Persona Negativa.**

4. Es una Transferidora de Creencias Negativas (MUY IMPORTANTE)

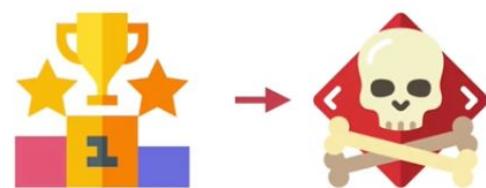
- **Hábitos y Creencias:** Alguien tóxico, influye negativamente en dos aspectos muy importantes para que tú consigas el éxito: en tus hábitos y en tus creencias.
 1. **Hábitos Negativos:** Sus hábitos negativos pueden llegar a ser los tuyos. Por ejemplo, consumir sustancias que no te potencian (más si son adictivas). Además, no compartir hábitos que son muy importantes para ti y para tu estilo de vida, pueden crear situaciones muy incompatibles. Por ejemplo: uno que cuide mucho su alimentación y el otro no, o que uno haga mucho deporte y el otro no. (Puede no afectar, pero puede que sí). La compatibilidad de estilos de vida, es un gran indicador, a largo plazo, de vuestra compatibilidad.
 2. **Creencias Negativas:** Es muy importante compartir con las personas más especiales de nuestra vida, ciertas creencias base acerca de la vida, los valores, y el respeto. Esto conecta con el Patrón de amor.
- **Tu Entorno Modifica Quién Eres:** Tu entorno se convierte en un transferidor de creencias, lo quieras o no. Esas creencias que te transfiere tu gente, pueden ser potenciadoras o limitadoras.
- **Reacciones de Entornos con Creencias Opuestas:** Al hablar de éxito, un amigo con creencias potenciadoras te animará siempre a ir a por más. Te dirá “¿sólo eso? Tú puedes más” o, al menos, no cuestionará que lo puedas lograr. Pondrá SU seguridad y tenacidad EN TI. Sin embargo, un amigo con creencias no potenciadoras, sembrará dudas en ti. Pondrá SUS dudas EN TI. Ambos serán transferidores de creencias, sólo que opuestas.

5. Ausencia de Delicadeza, Cuidado y Ternura

- **Demasiado Lógico o Analítico Puede Doler:** Este punto no ha de tomarse literal, puede tratarse de alguien a quien le cueste expresar sus sentimientos. Pero ser demasiado analítico, en ocasiones demuestra que, en algunos momentos, esa persona puede no comprender tus emociones. Eso no significa que sea tóxico 100%, pero sí puede hacerte daño si eres muy emocional (F-T). La frialdad en la mirada, una mirada analítica, sequedad, no expresar emociones, o no querer comprender las tuyas, pueden ser comportamientos indicativos.

6. Poner Rápidamente a la Gente en un Pedestal

- **Idolatran Muy Rápido a Quien Acaban de Conocer:** Suelen poner a la gente nueva en pedestales (puede que a ti te pusiera en su día). Y luego, al poco tiempo, acaban creando un sentimiento opuesto, de enemistad, crítica feroz u odio. Lo pasan de héroe a villano.



7. Barrera ante el Buen Rollo y la Positividad



- **Obstáculos Negativos:** No deja fluir la interacción que va hacia lo positivo, y trata de poner obstáculos, en forma de temas de conversación que giran siempre en torno a dramas y negatividad.
- **Arrastra Hacia Zona Gris:** Anula risas, buenos momentos, y los arrastra hacia una zona oscura gris de confusión y de conflicto, donde se siente cómodo.
- **Fuera de tu Control:** No importa qué digas para tratar de redirigir el rumbo, lo malinterpretará porque no quiere luz, quiere oscuridad.

Depende del caso...

Para relaciones íntimas podrías hacerte la pregunta:
“*Si esa persona fuese del sexo opuesto, ¿sería mi amigo?*”

Esta pregunta puede ser un abridor de ojos para muchos, pues muchas veces perdonamos defectos graves porque el físico de esa persona nos nubla.

Aunque, puede ocurrir que **la relación no sea para tener una relación íntima** con esa persona.

En este caso podrías preguntarte: “*¿Me caería bien esa persona si no tuviese esa cosa por la que yo lo admiro?*”

De esta forma evitas crear ídolos tóxicos que te acabarán haciendo daño. Y empiezas a apreciar a la gente por lo que SON, y no por lo que tienen o aparentan.

9. Provoca el Conflicto de Forma Magistral

- **Quiere el Conflicto:** Es especialista en provocar conflicto, y no importa qué digas, igualmente lo malinterpretará, porque QUIERE que nazca ese conflicto. La existencia de conflicto, provoca tener material para alimentar el drama. Al mínimo destello de ego que asomes, lo atraparán y lo usarán en tu contra para provocar una discusión.

10. Sólo Habla de Él o de Ella

- **Él o Ella Es su Tema Favorito:** Pocas veces te pregunta por ti, y cuando le hablas de ti, no te presta atención, o notas que no le interesa lo que le dices. No te pregunta sobre temas que son relevantes para ti, así como tampoco profundiza en detalles sobre lo que a ti te gusta. Pasa por esos temas de puntillas, mientras que en sus temas (dramas habitualmente) usa la versión extendida. Casi te sientes mal cuando hablas de ti. Y es que además...

11. Le Encanta que le Digan lo Bueno que Es

- **Bueno y Nada Mal:** No sólo le gusta que le digas lo bueno que es haciendo eso (esto a todos nos gusta), sino que no acepta críticas. Una crítica sobre algo que podría mejorar, es considerada un ataque a él o ella, pues su esencia se ve atacada. Para esa persona, la crítica pone en duda su identidad, y como consecuencia, se pone a la defensiva.

12. Suele Volcar Ataques Contra Ti

- **Eres su Desahogo al que “Golpea”:** Se desahoga contigo en los momentos malos, pero en un sentido negativo. Sería como si le picase una parte de su cuerpo, y necesita para aliviarse el picor rascarse con algo, y lo hace contigo. Se ha acostumbrado además, a hacerlo (y puede que tú también te hayas acostumbrado a que lo haga). Y no lo cambia, pues tú eres su desahogo para la negatividad, ¿pero cómo?: con más negatividad.

13. Le Encanta Hablar de lo Mal que Están las Cosas

- **Justifica su Situación:** Le encanta sacar temas negativos en las conversaciones. Le gusta hablar de desgracias, o de cosas para las cuales no hay una parte buena, por más que trates de buscarla. Esto tiene conexión con la *s3 visión general negativa de la vida*. Hablar de lo malo justifica que todo esté mal (economía, leyes, política, empleo...en definitiva, TODO). Y como todo está mal, eso justifica que la persona esté mal. Eso justifica su fracaso y su vagancia, justifica que no tome acción.

14. Le Encanta Hablar Mal de Otras Personas

- **Ver lo Malo en los Demás:** Le gusta criticar, ver lo malo de la gente, y destaca lo malo de las demás personas, por encima de lo bueno. Lo positivo de las demás personas, el talento, no le interesa. Le interesas lo malo, el conflicto, la porquería, el lado malo de la gente. Y esto es lo primero que siempre destaca de los demás.

15. Suele Acabar Mal con La Gente (Crea Villanos)

- **Creador de Villanos:** Necesita villanos en su vida. Porque sólo así puede sentirse héroe. Necesita polarizar a la gente en mala, para sentirse bueno. Habla siempre de malas personas.
- **Suele Acabar Mal con la Gente:** Suele terminar enemistado con las personas, y tampoco suele acabar bien con sus exparejas. Suele tener muchos enemigos y otras personas que le desean el mal... y además, lo dice. Esas personas con las que termina mal, pasan a ser sus villanos.



16. Atrae a Otras Personas Tóxicas (IMPORTANTE)

- **Las Personas Tóxicas Se Atraen:** Normalmente entre ellos se llevan bien y suelen juntarse, ya sea para criticar, para hablar... y así activar sus parásitos del dolor. No pueden soportar crear, prefieren destruir; y si lo hacen juntos, mejor.
- **Justifica tu Negatividad:** Ver a alguien que está en tu misma vibración negativa, justifica la tuya. Se dice a sí mismo: “pues no seré tan malo”, o incluso: “será lo normal”, es decir, esa persona normaliza la negatividad.
- **Amigos Tóxicos de la Persona Tóxica:** Puedes tener sentimientos por la primera persona (tu amigo o tu pareja) y puede que eso te nuble de su toxicidad; sin embargo, con las otras personas lo ves muy claro, porque son amigos de la otra persona y puedes ser objetivo con ellos.
- **Abridor de Ojos:** Además se llevan bien porque en el fondo no son tan diferentes.

17. La Ausencia de Alegría por tu Éxito

- **Ausencia de Sorpresa o Alegría ante el Éxito Ajeno:** Cuando la gente tóxica tiene que sorprenderse, especialmente con algo positivo que te ha ocurrido (se ve muy claro en caso de éxito profesional) no se sorprende. No es que repriman lo que sienten y se lo callen, es que directamente les da igual tu éxito.
- **Inverso, Detector de Gente que Sí:** “La ausencia de alegría por tu éxito”, más que un detector de alguien tóxico, es lo inverso. Y es que “la alegría por tu éxito” es un detector de alguien que seguramente no es tóxico. O al menos de que puede que no lo sea.

18. (EXTRA) Identificación Proyectiva

- **Lavado de Cerebro:** Este es el punto más avanzado, pero tal vez uno de los más importantes. Y es que, cuando te adentras en una relación tóxica con alguien, sientes que las acusaciones y las críticas de la persona tóxica dirigidas a ti, acaban siendo como un lavado de cerebro.
- **Destrucción de Identidad:** Puedes llegar a dudar de ti mismo, y empezar a creerte que TÚ eres lo que la persona tóxica te está diciendo que eres. Sobre todo, si prolongas la relación. Esto DESTRUYE PARA SIEMPRE ALGO MUY IMPORTANTE: TU IDENTIDAD. Esto tiene conexión con el Efecto Golem (en la Semana 3).

Esto último es un precio muy elevado, porque tu identidad influye en absolutamente todos los puntos de tu vida...

Afecta a tu vida social (la empobrece), a tu aspecto físico (lo descuidas) ... pero sobre todo, en lo que estamos viendo aquí, afecta a tu propósito en la vida...

Pues te aleja de él.

Es como si tu luz interior, muy poco a poco, y por el desgaste de esa persona...
Dejase de brillar.

3. Dominar a Persona Tóxica para que Te Respete

Éste no es el camino que seguiremos habitualmente.

Normalmente nos alejaremos de forma tal como veremos a continuación.

Sin embargo, déjame que comparta contigo algunos breves tips que harán que te puedas hacer respetar, y te permitirán dominar a alguna persona tóxica con la que sí o sí te veas obligado a trabajar o pasar tiempo.

Lo que veremos aquí no se aplicará a familiares; cuando se trate de familiares tóxicos veremos más adelante qué hacer.

Los primeros 5 tips son de incremento del dominio de la situación, y los siguientes 5 son de incremento del respeto.

Dominar a Persona Tóxica para que Te Respete



I. INCREMENTO DEL DOMINIO DE LA INTERACCIÓN

1. Mover la Interacción Hacia el Momento Positivo
2. No Profundizar sobre Temas Tóxicos o Dramáticos
3. Escuchador Pasivo
4. Mover la Interacción Hacia otro Momento (Si Quiere Discutir)
5. Preguntar por Proyectos que le Hacen Brillar los Ojos de Alegría

II. INCREMENTO DE RESPETO

6. Parar los Pies a Tiempo
7. Honestidad
8. Ausencia de Miedo al Enfrentamiento
9. No Olvidar Tu Marco
10. Prioridad a Entornos con Más Personas

Los primeros 5 puntos los avanzamos en Romper barreras y bloqueos mentales cuando hablamos de cómo vencer al parásito del dolor de otra persona (pequeñas acciones).

Ahora vamos a desarrollarnos y además añadiremos 5 más.

I. Incremento del Dominio de la Interacción

1. Mover la Interacción Hacia el Momento Positivo

- **Proyección de “Lo que Construye y No lo que Destruye”:** Ante esa persona que sabes que es tóxica, intenta siempre dirigir la conversación hacia temas positivos. Y si insiste en sumergirse en temas negativos, trata de sacar siempre la parte positiva de lo que te plantea. Esto está proyectando que contigo sólo vale lo que construye, y que los temas negativos te aburren o no los tienes en cuenta.
- **No Alimento Para su Parásito:** Cuando esa persona sabe que contigo valen esos temas, y que tú no pierdes el tiempo con temas negativos, sabe que su parásito del dolor no será alimentado por ti. Esto llevará a que ella sola vaya alejándose de ti.



2. No Profundizar sobre Temas Tóxicos o Dramáticos

- **No Posibilidad de Explayarse:** No le realizas preguntas sobre lo que te está hablando cuando te cuenta su drama, no indagas más sobre eso. No extraes información, y por tanto, la otra persona no puede explayarse en eso.
- **¿Víctima? No Gracias:** No le compras el papel de víctima, es decir, no le consuelas, ni le dices que “pobrecito” o que “todo es culpa de esos villanos” que él o ella plantea. En lugar de eso, te mantienes indiferente ante todo lo negativo, y aunque le escuchas, no sientes que el resto del mundo sea el malo.

3. Escuchador pasivo

- **Posición Más Segura:** Esto quiere decir que le escuchas, le comprendes, pero no indagas. Ser escuchador pasivo es la forma más segura para ti de tratar a alguien tóxico sin salir herido (pero como imaginas, es tremadamente aburrido).

4. Mover la interacción hacia otro momento (Si quiere discutir)

- **Whatsapp o Teléfono:** Especialmente por Whatsapp o por vía telefónica, si sientes que la otra persona quiere discutir, no caigas y no le concedas el placer de alimentar a su parásito. Di que ahora no puedes hablar, y mueve como sea la interacción a otro momento temporal.
- **También en Persona:** Puedes hacerlo en persona también, ya sea diciéndole que queden otro día o que te reunirás con alguien, y por lo tanto no puedes estar con él o con ella.



5. Preguntar por Proyectos que le Hacen Brillar los Ojos de Alegría

- **Sacar su Brillo a Relucir:** Si la otra persona te interesa, pregúntale por aquellas cosas que sabes que le hacen brillar los ojos. Cosas que sabes que le alegran la vida. Pueden ser aficiones que le encanta hacer o sus proyectos.
- **Es un Parche:** Fíjate porque debes ser consciente 100% de algo no del todo positivo para ti (que estás haciendo si aplicas esta técnica). Estás solucionando su negatividad a través de su ego. Es decir, sabes que hablará de cosas negativas, pero como sabes que le encanta también hablar de él o de ella, le preguntas sobre su tema favorito. Si haces esto, es importante que sepas que es un parche, y que es cuestión de minutos que vuelva a hablar de negatividad.
- **Especial para un Familiar:** Sin embargo, puedes hacer esto si sientes afecto hacia esa persona (especialmente cuando se trate de familiares tóxicos, lo veremos).



II. Incremento de Respeto

6. Parar los Pies a Tiempo

- No dejes que situaciones de faltas de respeto se alarguen en el tiempo. Corta de raíz y en el momento en que exista una falta de respeto hacia ti.
- Utiliza el humor siempre que puedas, pero si no funciona y se trata de una falta de respeto que es grave, imponte. Tu futuro con esa persona está en juego, y si ha ocurrido una vez, ocurrirá más veces e incluso irá aumentando progresivamente.

7. Honestidad

- Utiliza la honestidad para imponerte frente a situaciones complicadas, aquellas en las que si le tienes que decir algo duro a alguien para hacerte respetar, hazlo. Sé honesto contigo mismo primero.

8. Ausencia de Miedo al Enfrentamiento

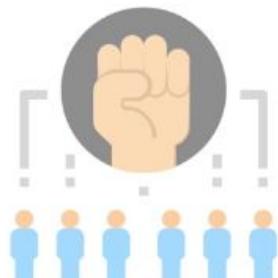
- **Actitud Temible:** Este es uno de los mayores secretos para desarmar a alguien tóxico. Seguramente lo acabarás ignorando, seguramente no habrá conflicto (todos tememos el conflicto, incluso él o ella). Pero desmarcarse con una actitud que proyecte que no temes el enfrentamiento, te hace fuerte, a su vez que combina con un estado de paz.
- **“Vamos a Ello”:** Tener el marco mental de que con algunas personas es obligatorio llegar al enfrentamiento (aunque sepas que no lo vas a acabar haciendo), puede liberarte. En ocasiones, decirte a ti mismo “bueno, es lo que toca, vamos a ello” te da PODER.
- **Quedar Bien con Todos No Es la Salida:** No puedes llevarte bien con todo el mundo. Con algunas personas no vas a poderte llevar bien, y debes comprenderlo, ya que con algunas personas tóxicas eso no va a servirte.

9. No Olvidar Tu Marco

- No olvides tus valores y tu percepción de la vida. Defiende tus posturas solamente ante gente que valga la pena. Sin embargo, cuando “ceder” signifique pérdida de status, actúa y defiende tu marco.

10. Prioridad a Entorno con más Personas

- Cuando estés en un entorno donde haya más personas y aparezca una falta de respeto hacia a ti, activa la alarma. Es un momento especialmente delicado. Hubiese sido genial que no ocurriera, pero si ha ocurrido, debes actuar. Debes “arremangarte”. Crearás un momento de tensión incómodo para todos, pero está en juego tu respeto, y no sólo ante esa persona, sino también ante el grupo.



4. Cómo Saber Cuándo Alejarse de la Gente Negativa

Ante alguien tóxico la mejor solución es ALEJARSE.

En este módulo veremos cómo saber cuándo alejarse, aunque con algunos de los puntos anteriores tal vez ya tengas claro esto.

Aun así, veremos cómo puedes saberlo con absoluta seguridad.

Antes, sin embargo, quiero reafirmar 2 motivos por los cuales es necesario apartarse de la gente tóxica:

- 1) Dejas espacio para gente de calidad.
- 2) Responsabilidad con tu propósito.

- La otra persona ha sobrepasado un límite, el cual te hace ver que claramente no vas a permitir más que vuelva a sobrepasarse.
- Pasa tiempo sin esa persona y sientes que ha sido un enorme respiro. Sientes que estar con esa persona te drena energía; y cuando te separas, sientes una enorme liberación.
- Te llama y no tienes ganas de hablar con él o con ella, sientes que las conversaciones son previsibles, y sientes que descolgar el teléfono es abrir la puerta a negatividad que te saca de tu estado de paz.
- No te apetece quedar en persona, las conversaciones no te aportan nada y sientes que no vale la pena invertir tu tiempo.
- No es la persona que quieras para tu gente. Sabes que meter a esa persona en tu círculo cercano (y sano) de gente afectará muy negativamente, que causará conflictos, enfrentamientos, y que su negatividad impregnará al círculo.

Realmente aquí los motivos pueden ser muchos, y dependen de cada uno. Pero para mí, el más claro es cuando sientes una sensación de BASTA YA: Es hora de dejar atrás a esta persona.

Sin embargo, en ocasiones podemos sentir algunos frenos que nos impiden dar el paso para alejar a esa persona de nuestra vida.

Falsos Frenos que te Impiden Alejarte de la Gente Negativa

- Sientes que esa persona tomará represalias contra ti. No lo hará, y si lo hace, tú actuarás. Pero entonces ya estará fuera de tu vida.
- Sientes que tienes que salvar a esa persona. Sientes que lo puedes cambiar, pero esa persona debe salvarse por sí misma. Si sientes eso te puede llevar al egoísmo, porque entonces quieres cerca a esa persona para ver qué tan bueno eres tú.
- Sientes que no tienes a más personas a las que acudir. Más vale solo que mal acompañado, sobre todo cuando la compañía bloquea la entrada a nueva compañía de calidad. Esto conecta con la Teoría Rellenar Huecos (Especiales).
- Sientes que has perdido el tiempo. Es aprendizaje que te permitirá la próxima vez atraer a las personas adecuadas.
- El miedo a ti mismo o misma sin esa persona.

5. Cómo Alejarse de la Gente Negativa

Existen 3 formas para conseguir alejarse de las personas tóxicas y negativas.

La primera es alejándote tú.

La segunda es que se aleje la otra persona de ti.

La tercera es que sean los dos los que se alejan.

A la larga, lo que realmente sucede es lo tercero, pero cualquiera de los dos puede iniciar el alejamiento.

- ① **Alejarte Tú:** Este es el camino del control. Tú decides iniciar el alejamiento, bien sea dejando de contestar a esa persona o estando mucho más ausente que antes a sus peticiones.
- ② **Alejarse la Otra Persona:** Cuando actúas de muchas de las formas aquí descritas, la otra persona no ve alimentado su parásito del dolor y suele ser ella la que deja de buscarte. Es una forma pasiva que funciona con los que ya conoces, y que neutraliza de entrada a las personas nuevas que empiezas a conocer, porque desde el principio ya no alimentas el drama.
- ③ **Es la Consecuencia Final:** Ambos se sienten mejor en otros entornos. Tu incremento de conciencia hace que sea aburrido para los dos las interacciones de drama. Como se aburren, se distancian. Sé fuerte mentalmente cuando esa persona te vuelva a buscar, y no caigas en volver a retomar el contacto como antes.

¿Cómo Ponerlo en Práctica?

- **Habla con Esa Persona:** Lo primero de todo es que trates de hablar con esa persona, trata de comprender la situación por la que puede estar pasando. Puede ser un gran amigo que realmente no es tóxico, pero que está pasando por una situación muy complicada. Exprésale con tranquilidad cómo te sientes.
- **Progresividad:** Para mí la mejor forma de alejar a la gente tóxica es hacerlo de forma progresiva, sin bloquear, simplemente dejando de quedar tanto y perdiendo progresivamente el contacto. Da pena, pero es la forma más sencilla y fácil para ti. Sería como poner una CRUZ a esa persona. Sería como dejar de regar una planta. No respondes desde el ego y, por lo tanto, no generas respuesta en él o en ella. Si hay ego, volverá a aparecer y será como una bola de nieve.
- **Cortar Vías de Contacto:** Si la otra persona te busca constantemente y ya sabes que es para tener conflicto, te recomiendo entonces que sí bloquees a esa persona. Solamente para casos de insistencia.

6. Lidiar con un Familiar Tóxico

En “Apoyo familiar para lograr tus objetivos” vimos cómo conseguir el apoyo de los familiares más cercanos o que nos interesan.

Un familiar, sin embargo, puede ir más allá de no comprendernos y puede ser un familiar tóxico.

¿Qué hacer en estos casos?

Distinguiremos primero si ese familiar tóxico es lejano o cercano.

Familiares Tóxicos Lejanos

- **Familiares Tóxicos Lejanos:** Son aquellos familiares tóxicos que no vemos habitualmente. Tal vez coincidamos muy esporádicamente en una cena al año, o tres o cuatro veces, no más. El motivo puede ser muy variado: tal vez viven lejos o tal vez simplemente los vemos en las cenas, comidas o eventos “de compromiso”.
- **Paciencia y Evitar Contacto:** Para estos casos, nos queremos enfrentamiento ni tensión, así que lo mejor es que mantengas la paciencia durante ese evento. No hay un tip más preciso que este. Si saca algún tema del que no te apetece charlar, no hables de eso o pídele educadamente que cambie de tema. Puedes acudir al familiar más cercano a él para expresar cómo te sientes, y que sea éste quien media.
- **Familiares Tóxicos Lejanos Habituales:** Este sería el caso de familiares tóxicos que, aunque no son 100% cercanos, sí ves a menudo. En estos casos trata el tema de manera similar a como lo harías si fuesen cercanos.

Familiares Tóxicos Cercanos

- **Familiares Tóxicos Cercanos:** Son aquellos familiares que vemos en el día a día o con los que convivimos.
- **Habla de tus Emociones:** Intenta tener una relación similar a la que describimos en el módulo “apoyo familiar para lograr tus objetivos”, y exprésale a ese familiar cómo te sientes con él. Habla de tus emociones siempre.
- **No Hechos, Sí Emociones:** Intenta no hablar de lo que hace, sino de cómo eso te hace sentir a ti. Lo que hace puede ser visto por ambos de formas diferentes, pero lo que tú sientes es tuyo y no admite duda. Hablando de tus emociones no puedes estar equivocado; y esto no admite malinterpretación.
- **Sus Emociones:** Habla de sus emociones cuando notes que se enoja: “puedo ver que te sientes enojado...”, “puedo ver cómo eso te entristece...”. Hablar de sus emociones hace que la otra persona se sienta comprendida.
- **Es tu Vida, no la de él o ella:** Aunque sea tu familiar y lo quieras, esa persona NO ERES TÚ. Y esta es tu vida, no la de él o ella. Que no te frene. También si crees que es necesario, puedes plantearte acudir a un especialista que te pueda ayudar.

7. Cómo Eliminar de tu Mente a una Pareja Tóxica que te Quitó la Confianza y la Autoestima

Esta es una vieja creencia.

La vieja creencia de que tenemos que eliminar de nuestra mente a cualquier pareja tóxica que hayamos tenido.

Y no es así.

No hay que eliminar a nadie de ningún lugar, ni siquiera de nuestra mente. Sino reinterpretar lo que ha ocurrido, de una forma en la que te beneficie y potencie tu vida. Veamos algunos tips que te ayudarán a conseguir que tomes lo negativo que te haya ocurrido con una pareja tóxica que te quitó la confianza y la autoestima, y transformarlo en algo que potenciará tu vida como nunca.

1. Tienes derecho a haberte equivocado de persona, así que perdóname.
2. Saber que no es una equivocación, que has acertado. Porque la finalidad es transformar en feedback los aprendizajes obtenidos. Antes no tenía la información que ahora tienes por haber estado con esa pareja. Ahora no vas a atraer a ese tipo de personas.

3. Ver los recuerdos negativos como parte de un YO pasado tuyo, por lo tanto, no puede generar sentimientos negativos porque no te pertenecen a ti, sino a tu yo del pasado. Vivir el aquí y el ahora.
4. Abrazar tu vulnerabilidad, valorar la confianza y la apertura de corazón que tuviste para poder enamorarte.
5. Empezar a apreciar la positividad y el desarrollo personal de las personas como distintivo de atractivo.
6. Empezar a atraer a parásitos del dolor latentes, y a gente que tenga un buen incremento de conciencia.
7. Tener confianza. No olvides quién eres, esto lo veremos en la Semana 4. Que nadie ponga nunca en duda tu auténtico yo.

8. Atraer Nuevas Personas de Calidad y Mejores Perfiles de Pareja y Amigos

- **Actividades Relacionadas con tu Pasión:** Este es para mi, el secreto clave para atraer a mejor gente a tu vida: empezar a hacer actividades relacionadas con lo que te apasiona en la vida.
- **Piensa Dónde Puede Estar el Perfil de Persona que Quieres Conocer:** A qué sitios va, qué mentalidad tiene, y qué sitios suele visitar alguien con esa mentalidad.
- **Abundancia Social:** Solamente puedes tener gente de calidad cuando tienes entre quién escoger.
- **Da y Observa:** Si hay reciprocidad y también da, es un buen medidor de la calidad de la persona. Ten cuidado de no usarlo como técnica, y también de que la otra persona no lo use como técnica. Se trata de que el “dar” sea genuino.

9. Cómo Controlar el Recuerdo Negativo y Transformarlo en Impulso

- Utiliza toda tu rabia interna para transformarte. Sírvete de los obstáculos para mejorar. Emplea la rabia para decirte que nadie vale la pena para frenar tus sueños.
- Piensa que el destino te ha puesto en tu camino a esa persona tóxica para fortalecerte y transformarte. Así ya no habrá vuelta atrás.

No te olvides de quién eres.

S2 Módulo 5: Equipo Maestro de Elite

1. Atraer Lealtad, Talento y Positividad en Tu Entorno

Atraer Positividad

- **Ya lo Tienes: Elevado Nivel de Conciencia:** Una de las claves para atraer positividad a tu vida, es incrementar tu nivel de conciencia lo máximo posible. Incrementar el nivel de conciencia, hará que seas alguien que tiene el control sobre los pensamientos negativos y sobre las emociones que no te impulsan. Eso llevará a que, naturalmente, evites a gente que aún no posee un control sobre su conciencia, y atraigas a quien, al igual que tú, sí lo tenga.
- **Primeras Interacciones:** Las primeras interacciones con las personas que conozcas serán como filtros. Concepto de “Pequeña dosis de amistad” (extraído de El club de la lucha).
- **Misma Frecuencia a la Hora de Tratar con el Parásito del Dolor:** La positividad será clave entre los miembros de tu equipo maestro, es por ello que huirás de personas cuyos parásitos del dolor no sean compatibles con el tuyo.



Atraer Talento

- **Variable Talento:** Será muy importante que te conviertas en alguien que se rodea de talento. Para ello, la variable es el talento; por lo que deberá ser una prioridad a tener en cuenta para los miembros de tu equipo maestro.
- **Conocimiento Masivo:** Para atraer talento, conocimiento y gente interesante, tú deberás primero trabajar esto en ti. Te convertirás en alguien que prioriza el conocimiento en su vida (lo veremos en la Semana 4 Módulo 5).
- **Valorarás al que es Mejor que Tú:** Dejarás de reaccionar negativamente cuando veas personas mejores que tú, en su lugar empezarás a admirarlos, a ver qué hacen bien y por qué. La curiosidad ante el genio atraerá al genio.
- **Prioridad sobre Personas con Visiones de Vida Rompedoras:** Empezarás a valorar más a aquél que se sale del camino común.



Atraer Lealtad

- **Sensación de Seguridad:** Dar sensación de seguridad a tu entorno será una de las claves para que esas personas se sientan a salvo contigo. Tú desprenderás esa lealtad, y por reciprocidad, tu entorno también la desprenderá hacia ti. Hablar de “nosotros” en plural, especialmente ante la adversidad, hará que se desprenda esa unión.
- **En los Momentos Duros No Fallarle:** A esas personas que queramos tener cerca como miembros del equipo maestro, en los momentos duros hay que demostrarles lealtad. Cuando viven un momento difícil o se sumergen en la sombra, hay que aparecer, especialmente ofreciéndoles ayuda. Puede que no la necesiten, pero ofrécesela. Eso hará que te recuerden e incrementará su lealtad hacia ti.
- **Claridad en el Dinero:** Siempre que se hable de dinero, habla muy claro, con cantidades específicas, fechas de pago, sin dejar absolutamente ningún detalle en el aire. Los malentendidos generados por dinero, pueden separarte de personas importantes.



2. Diferencia entre Equipo Maestro / Equipo de Trabajo

Un equipo maestro no es un equipo de trabajo.

Un equipo de trabajo son las personas que tú contratás para hacer crecer tu negocio, a las cuales las retribuyes, y con las cuales tienes una relación profesional.

- **Definición de Equipo Maestro:** Es la coordinación del conocimiento y del esfuerzo en un espíritu de armonía, entre dos o más personas, para la consecución de un propósito definido. Y se ayudan entre ellos.
- **Habitual Inicio, Nacimiento en un Círculo Cercano:** Los primeros integrantes de tu equipo maestro suelen provenir de tu círculo cercano de personas. O al menos, de personas que con las que puntualmente has coincidido, y que en algún aspecto crean sinergia. Personas con las que compartes conocimiento y esfuerzo para lograr metas. A excepción del equipo maestro virtual.
- **No es Necesario Querer Emprender:** Puedes tener un equipo maestro sin tener un proyecto profesional al que dedicarte. Son las personas de confianza que te ayudan en tu camino, pero no necesariamente debes querer emprender para empezar a construirlo.
- **Matices:** Los integrantes de tu equipo maestro no son tus empleados, pueden serlo también, pero no tiene porqué. Hay una gran reciprocidad, una camaradería y una ayuda recíproca.

3. Equipo Maestro Físico y Equipo Maestro Virtual

Internet ha cambiado la forma de comunicarnos.

Y ahora, ya no es necesario que tengas contacto físico con las personas para que puedas conocer a gente extraordinaria.

Seguramente ya lo hayas experimentado.

Y si no, entra en el grupo privado de Mente de Éxito y verás que vas a poder empezar a conocer personas con gran mentalidad de crecimiento, igual que tú.

Lo que está claro es que, esas personas que conozcas en un entorno virtual...
También pueden pasar a formar parte de tu equipo maestro.

- **Diferencia:**

- **Equipo Maestro Físico:** Son las personas con las que tienes contacto físico en el mundo real.
- **Equipo Maestro Virtual:** Son las personas con las que no tienes contacto en el mundo real, pero son miembros importantes y de confianza que te ayudan en tu vida y/o proyectos a través de una comunicación virtual.

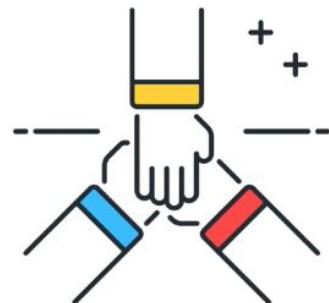
- **Inconvenientes y Ventajas del Equipo Maestro Virtual:**

- **Inconveniente:** No te podrán dar apoyo en tareas físicas o mecánicas, aunque sí en todas las tareas intelectuales o de apoyo emocional.
- **Ventaja:** Puedes encontrar personas con las que hubiese sido TOTALMENTE IMPROBABLE coincidir en el mundo físico, ya sea por distancia o por la poca probabilidad de conocerse.
- **De Improbable a Masivo:** Mientras que es improbable que en el mundo real te topes con personas con una mentalidad potente y de elevado desarrollo personal, aquí has dado con un montón de compañeros de golpe con un clic. Esto para mí es una de las cosas con más valor de este programa, y que seguramente no lo valoraste tanto en el momento de unirte.

4. Cómo Atraer, Elegir y Cuidar a tu Equipo Maestro

I. Atraer

- **Tomar Acción + Salir de la Zona De Confort:** Ir a lugares (físicos o virtuales) donde sabes que puedes conocer a gente que vaya alineada con metas similares a las tuyas (personales o profesionales). Muchas veces, tus ganas de quedarte en el terreno conocido, tu reticencia a invertir en ti, o el miedo a lo desconocido, te gritarán para que no des el paso de salir en búsqueda de esas personas. Ignora ese grito.
- **Perder el Miedo a Realizar Tareas Desconocidas:** Deberás perder poco a poco el miedo a realizar tareas que no dominas. Empezarás a ser alguien que valora las ganas de ayudar a sus semejantes por encima de su miedo, ese miedo a no saber qué hacer en un entorno nuevo. Por ejemplo: Conferencias de YouTube. Dar el “Si” por defecto.
- **Reciprocidad Natural Atractora de Genios:**
 - **Reciprocidad:** Vas a pasar a ponerte a disposición de las personas que sientas que quieras tener cerca porque te inspiran. Es decir, vas a proponerles tu ayuda en SU camino, a cambio de absolutamente nada. Siente una elevada empatía por ellos, sintoniza con el propósito de SU misión, y extiéndeles la mano.
 - **Natural:** Debe ser un acto puro. No lo hagas con la finalidad de conseguir nada de esa persona. Debe ser de corazón. Además, sería ideal que empezaras a entablar amistad con esa persona. Porque cuando la ayuda sale del corazón, todo se torna más fácil, y se forja una camaradería que protegerá potentemente ese vínculo.
 - **Atractora:** No se debe percibir necesidad. No insistas en ayudar, tú no dependes de ayudar a esa persona. No ruegues. Déjalo caer.



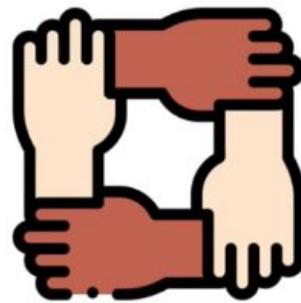
II. Elegir

- **Dualidad Elegir/Dar:** Aunque vamos a dar y la acción será pura, también miraremos el potencial de la persona a la que damos. Huiremos de apostar por charlatanes que no tienen la más grande habilidad desarrollada: la habilidad de tomar acción. Siempre daremos a aquella gente que sabemos que toma acción, ya sea para mejorarse a sí mismo o a sus proyectos.
- **Mira Su Historial:** Mira el potencial de esa persona. No hagas caso de lo que dice que hará, observa lo que ha demostrado que ha hecho. Mira también el talento, cuánto invierte en aprendizaje, mira su historial.
- **Detecta Su Vibración:** Este es el punto más difícil de todos, pues puede fallarte, pero trata de detectar si es una buena persona o no. Trata de ver si tiene un corazón puro y un buen fondo; si ayuda a su familia, así como también la forma en que les trata.



III. Cuidar a tu Equipo Maestro

- **Desapégate de Su Ayuda:** Le ofreces ayuda, pero no esperes que él o ella te la ofrezca a ti. Si lo hace, perfecto, pero si no, no pasa nada. Observa y adáptate, recuerda rodearte de dadores. Pero desapégate de su reacción.
- **Ofrece Tu Ayuda Habitualmente y a Cambio de Nada:** Habitualmente pregúntale por su proyecto, dile si está todo bajo control, e interéstate GENUINAMENTE por cómo le van las cosas. Deja caer frases como “si me necesitas, ya sabes...” o “para lo que necesites aquí estoy, lo haré muy a gusto”. Que se desprenda absoluta lealtad. Habla de lo bien que te sientes cuando le ayudas y lo que te inspira a hacerlo.
- **Mantén un Sistema de Colaboración No Retributivo:** No metas dinero de por medio si es posible. Quizás más adelante, si trabajan juntos, puede que tú le contrates, pero nunca al revés



5. Cómo Saber Identificar o Detectar Fortalezas en los Otros y Saber Transmitírselo

- ① **Honesta Comunicación:** Habla desde el corazón, que se note que realmente piensas lo que le estás diciendo sobre él/ella o su proyecto. Explica algo de ti que conecte con él/ella o su propósito. Cuando transmitas una fortaleza de la otra persona, justifica por qué esa persona tiene esa fortaleza y trata de ver más allá (cómo la pudo obtener, el camino que habrá vivido o experimentado para obtenerla). Valora eso y díselo.
- ② **Observa sus Ganas e Implicación:** Ya hemos hablado de la importancia de su historial, así como de que debe demostrar con resultados sus habilidades. Pero ahora, mira su cara cuando está en su elemento, ¿se esfuerza? ¿lo da todo? ¿vive por y para ello? ¿pone toda la carne en el asador? ¿se le ve ilusión al hablar de su proyecto? ¿le brillan sus ojos?.
- ③ **Hazle Ver que Lo Bueno Que Hace, Es Aún Mejor:** Este punto conecta con el efecto Pigmalión (Semana 3). Focalízate en aquello que esa persona haga mejor y díselo. Céntrate en los detalles. No seas genérico, describe al máximo por qué para ti esa fortaleza es una fortaleza, ¿qué lo hace diferente de la competencia o de los demás?. Destaca su estilo, su forma de ver las cosas. Pero recuerda, ante todo, honestidad. A través del Efecto Pigmalión, esa persona recordará lo que le dijiste y será mejor. No lo digas por adular, dilo de corazón.
- ④ **Mentalidad de Abundancia y Oasis del Éxito:** Mantén una mentalidad de abundancia y de “éxito seguro” cuando hables con esas personas. Sé su bastón del éxito, sé el oasis al que van a parar cuando necesitan que alguien crea en ellos y en su potencial. Da por hecho su éxito, díselo, dí que no hay vuelta atrás, que el no-éxito ni lo contemplas. Habla del resto de personas a las que “no pueden fallar”.

6. La Mesa de los Consejeros Invisibles

Existe una dualidad en la interpretación del Equipo Maestro.

Podemos interpretarlo de 2 formas:

Interpretación específica del Equipo Maestro: haría que solamente tuviésemos en cuenta a las personas que conocemos en nuestra vida, ya sea personal o virtualmente.

Interpretación amplia del Equipo Maestro: con ella podemos dar un paso más allá, y ampliar el Equipo Maestro hacia un lugar donde nuestra imaginación interviene.

La técnica que veremos nos permitirá crear una mesa imaginaria con un equipo ficticio de personas (personajes que nos inspiren y que actuarán como nuestros consejeros personales).

A. Explicación

- **Napoleon Hill:** La mesa de los consejeros invisibles es un concepto acuñado por Napoleon Hill en su libro “Piense y Hágase Rico”. En su mesa estaban: Henry Ford, Andrew Carnegie, Charles Darwin, Thomas Edison, Napoleón Bonaparte... (sumaba un total de 9 integrantes ficticios).
- **Definición:** Se basa en utilizar tu imaginación para crear una mesa ficticia (cual Mesa Redonda del Rey Arturo), en la cual sentarás a tus más grandes inspiraciones. Una mesa que tú presidirás, y a la que podrás acudir frecuentemente para consultar dudas puntuales con esos genios.
- **Sentimiento y Percepción de Cercanía:** Sentirás que esas personas están cerca de ti. Podrás sentir qué consejos te dan (todo de forma ficticia), pero los sentirás como parte de una especie de “Equipo Maestro”.



B. Percepciones de la Mesa de los Consejeros Invisibles

- **2 Tipologías de Percepciones:** Existen 2 percepciones o interpretaciones del concepto de “La Mesa de los Consejeros Invisibles”.
- **Interpretación de las Interacciones:** Es la interpretación originaria de Napoleon Hill. En ella se describe cómo antes de ir a dormir, él se imagina visitando esa mesa, presidiéndola, y preguntando a esos consejeros las dudas que tiene sobre la vida, negocios, relaciones, o cualquier otra temática.



- **Interpretación de la Revisión Continua del Conocimiento:** Esta es una variante algo más compleja, basada en sentir todo el conocimiento que has aprendido como momentos compartidos con el autor/mentor , y que puedes rescatar en cualquier momento.

C. Aplicaciones Prácticas de la Mesa de los Consejeros Invisibles

- **Incremento de Seguridad:** Te da una seguridad adicional, por sentirte rodeado de los mejores del mundo y de la historia en un área específica de conocimiento.
- **Incremento de Aprendizaje:** Porque comprendes que cuanto más aprendes, mejores miembros tienes en este consejo; te vuelves un loco del aprendizaje (siempre combinándolo con tomar acción). Incrementa tu interés por las biografías de los grandes de la historia. Incrementa tu interés por estudiar a los genios, lo cual despierta tu curiosidad por el pensamiento divergente.
- **Incremento de Imaginación:** Es una técnica imaginativa, con lo que tu imaginación se ve potenciada. Esto tiene conexión con el Palacio de la Memoria.



7. Dotes Sociales Avanzadas para Tratar con Personas Importantes

- Ayudar al máximo. Promoción del curso “reimpulsa tu vida social” (Link de acceso en el módulo).
- Es importante que esa gente no perciba que quieres algo de ellos, y para eso, primero tú debes dar.
- Tratar a esas personas como un similar, de tú a tú, que no te imponga.
- Tratarlo con máximo respeto.
- Dales espacio, no insistas demasiado, no los mires mucho.

8. Secretos de tu Equipo Maestro

- ① No tengas prisa por forjar al equipo maestro.
- ② Tú solo, vales mucho y eres suficiente, no dependes de nadie.
- ③ Ese equipo maestro va a estar en constante renovación. Ten un desapego hacia los miembros.
- ④ Valora el aprendizaje que obtienes durante la interacción.
- ⑤ Tu equipo maestro son como tus ángeles de la guarda.

Semana 3



Creación de la Mente de Éxito

S3 Módulo 1: Domina la Mente de Éxito

1. Sistema de Creencias Impulsor de Éxito

- **Sistema de Creencias:** Una creencia es un estado de la mente, en el cual una persona toma como verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene sobre un suceso o cosa. Un sistema de creencias es lo que creemos acerca de muchos de esos sucesos o cosas. Es tanto cómo creemos que somos nosotros (física, mentalmente, habilidades, etc.), así como el mundo que nos rodea.
- **Manual de Instrucciones:** Un sistema de creencias sería como el manual de instrucciones de cada uno de nosotros. Un manual donde aparecen qué pensamientos tenemos de la vida, qué valores tenemos, y cómo pensamos que funciona este mundo.
- **Creadores de Grandes Cambios:** Los cambios en los sistemas de creencias pueden llevarte a que actúes de forma diferente, y pueden ser el desencadenante para producir grandes cambios en nuestras vidas.

ÍTEM DE ACCIÓN: Apuntando a Nuestro destino (Imitación Física)

Nota: Te sugiero que este Ítem de Acción lo sigas conmigo en el Módulo, ahí te explico en vivo cómo hacerlo correctamente.

- Realizar el siguiente ejercicio físico: Apuntando a Nuestro Destino
- Paso 1 Físico
- Paso 2 Mental
- Paso 3 Físico

Uno de los objetivos pretendidos con esta introducción es que comprendas el importante papel que van a tener tus creencias en tus resultados.

2. Cómo Saber Quién Realmente Eres

- **El Mito de “Ser Tú Mismo”:** “Ser uno mismo” es uno de los más peligrosos consejos que puedes dar para ayudar a cambiar la vida de una persona.



NOMBRE: FELIPE MARTÍN

- ✓ Bueno en Mates
- ✓ Vergüenza al Hablar con Más Gente
- ✓ Facilidad para Aprender
- ✓ Desordenado

- **¿Quién Eres?**: El mundo trata constantemente de que tú respondas a la pregunta: ¿QUIÉN ERES?. Poco a poco nos vamos creando un avatar, tal como lo haríamos en un videojuego. Pero eso que te has creado, no es realmente quién eres, sino quien tú has elegido ser.
- **Constantemente**: Crear quienes somos es algo que hemos hecho desde niños, y lo seguimos haciendo constantemente: actividades como pagar impuestos, llenar formularios... nos bloquean en quién somos. Fíjate, lo hemos hecho incluso en Mente de Éxito (a través del Test Myers-Briggs).

Desde niños hemos ido creando ese YO, ese QUIEN ERES.

Y no hay nada malo en eso, a no ser que ese QUIEN ERES que has creado, te limite.
Entonces, hay que modificarlo.



Límite de Crecimiento

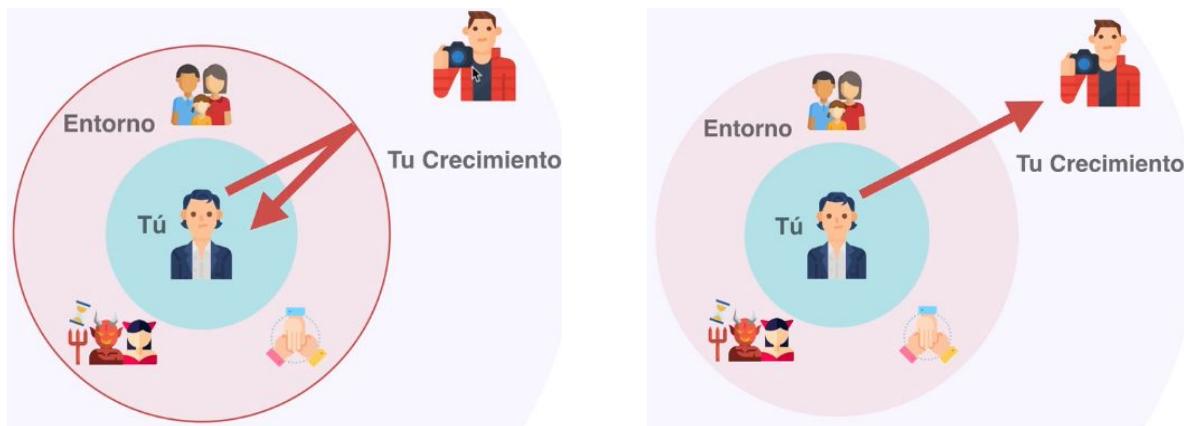
“Desde niños hemos ido creando ese ‘yo’, ese ‘quien eres’. Y no hay nada malo en eso, a no ser que ese ‘quien eres’ que has creado, te limite. Entonces, hay que modificarlo.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

- **Reacción del Entorno**: Como vimos, el entorno es uno de los máximos bloqueadores de tu crecimiento. Cuando tratas de ir hacia direcciones que las personas que conforman tu entorno no ven “normales” en ti, son los primeros que te frenan.
- **Frases Limitantes**: Frases como “No hagas eso, estás intentando ser alguien que no eres”, “Aférrate a tus raíces”, “No olvides de dónde vienes”, “Sé auténtico”, “Sé tú mismo” son auténticos mantras que pueden salir de sus bocas y que puede que te mantengan bloqueado, en una identidad que te aleja de ser quien realmente quieras ser.

- **Síndrome del Impostor:** Esto puede generar un miedo en ti si cambias: el miedo a que la gente te diga que eres un impostor. “¡Estás intentando ser alguien que no eres!” puede que temas que te digan.

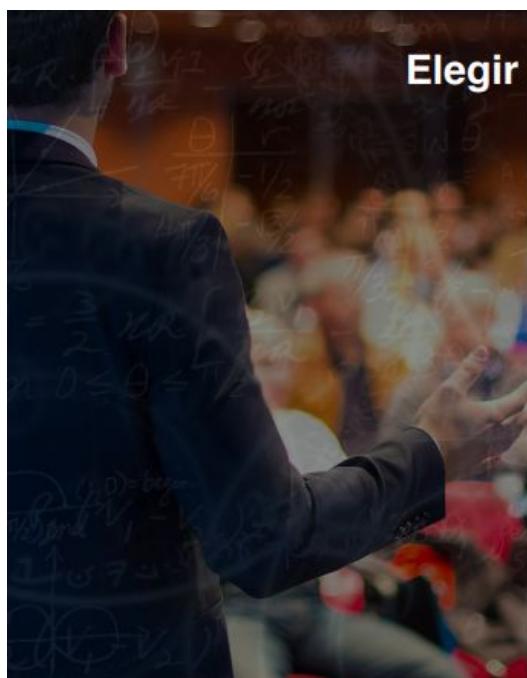


- **Conocer el Camino VS Recorrer el Camino:** Esto puede llevarte a una de las mayores contradicciones en tu vida: la diferencia entre conocer el camino y recorrer el camino.
- **Gran Miedo:** Se trata de uno de los peores pero mismo tiempo mejores lugares en los que puedes estar:

- **Peor:** Porque te hace sentir una enorme frustración: sabes dónde ir, sabes lo que tienes que hacer; pero al mismo tiempo no haces nada.
- **Mejor:** Porque quedan pocos pasos que dar para solucionar esa situación de bloqueo. Es decir, ya casi estás listo para avanzar.



Porque entonces, lo único que queda es empezar a cambiar tus creencias...



Elegir Creer Quien Eres

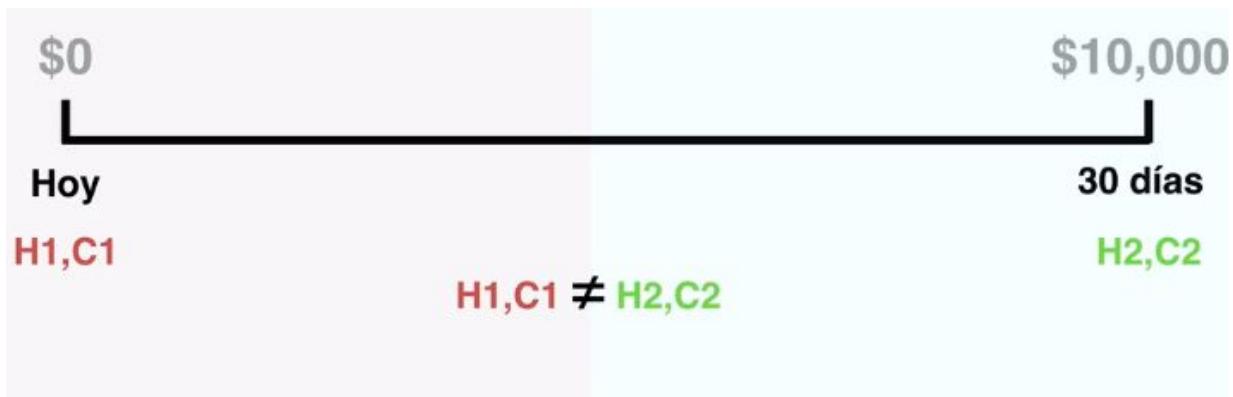
“Si no eres capaz de elegir quién eres, ¿cómo vas a ser capaz de elegir las cosas que quieres que te pasen en tu vida?”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

3. Yo Estático VS Yo Dinámico

1. Ser para Tener

- **¿Más Dinero Siendo el Mismo?**: En lo referente a aumentar tus ingresos se ve muy claramente, porque es uno de los grandes cambios que mucha gente debe hacer para empezar a atraer más dinero a su vida. Pues otra de las grandes mentiras que nos dijeron es: puedes seguir siendo quién eres y empezar a aumentar tus ingresos.
 - Pero lo cierto es que una persona puede no tener dinero ahora mismo. Y si permanece siendo esa misma persona, en 30 días va a seguir sin tener dinero, en la misma situación.
- **Lo Externo No Puede Ser Cambiado Sin Modificar lo Interno**: Y lo interno son las creencias y los hábitos. Así, *la única forma de ser alguien que puede generar dinero en su vida es convertirse en alguien que puede tener o generar ese dinero*.



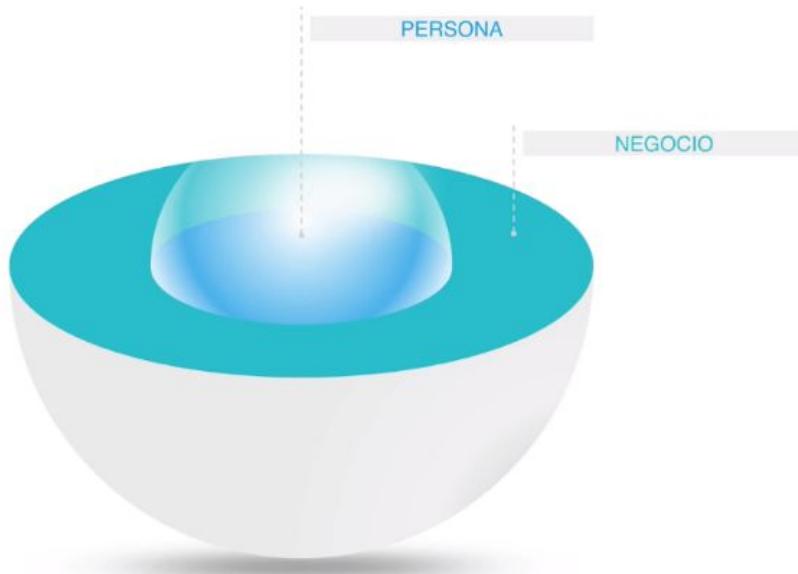
Esa persona que llega a generar \$10,000 en 30 días será una persona diferente a la que es hoy.

Es por eso que, para modificar la esfera del TENER, deberemos empezar siempre por la esfera del SER.

Mucha gente cree que, para llevar un negocio, la clave es saber qué estrategias seguir en él.

Y sí, eso es importante, pero es la esfera externa. Hay algo mucho más importante: la parte de la persona que lleva el negocio.

Si adquieres estrategias y herramientas externas para una mente defectuosa y que no está preparada, fallarías de raíz.



Durante años nos hemos estado haciendo la pregunta equivocada.

Nos hemos preguntado *¿Quién Soy?* (Interpretación estática de nosotros mismos)
Cuando nos deberíamos haber preguntado:

¿En quién me estoy convirtiendo? (Interpretación dinámica)

2. Llegar a Ser (Siempre)

Este cambio de enfoque parece simple, pero es clave.
Porque abraza una evolución constante de todo. Una evolución de ti, de tu proyecto, de
tus conocimientos, de lo que produces o creas...

Hace que nunca te cases con nada, porque *no lo ves como parte de quien eres, sino como
parte de quien fuiste.*

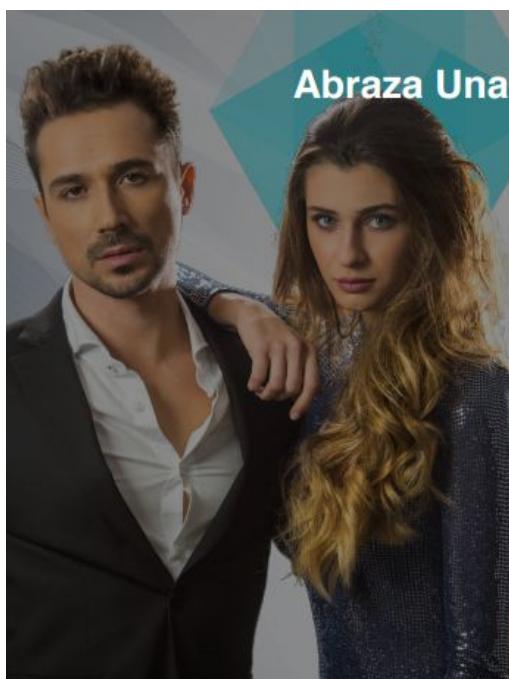
E incluso tú eres el primer crítico contigo mismo.

- **¿Por qué la Gente Abraza lo Estático?:** Ver un mundo estático *nos da seguridad*. Ver las cosas como lo que son y no como lo que pueden llegar a ser, nos permite ver “el final”. “Es así, fin. Ya lo he entendido”. El planteamiento ha terminado y yo ya me puedo relajar. Ej.: soy tímido, se me da mal emprender, se me dan mal las mujeres. Esto hace que el Parásito del dolor se vea alimentado, y te lo va recordando constantemente.
 - Como es estático, (una persona o un acontecimiento, por ejemplo) puede ser opinable, criticable e incluso risible. ES así. Por lo tanto, hablemos de eso, expliquemos noticias sobre eso, critiquémoslo, creemos a partir de una base estática. Esto permite contar historias en base a variables NO MODIFICABLES.
 - Si fuese dinámico, en cambio, no se podría hacer eso. ¿Cómo contaríamos noticias con una visión donde siempre estemos pensando que nada de lo que sucede es definitivo? ¿Cómo criticaríamos a gente cuando percibimos que constantemente están evolucionando?. Si criticases o te rieses de algo que alguien hizo mal, los demás te dirían “*¡Eh! Pero qué dices, si eso que criticas de esa persona no es definitivo, está luchando por cambiarlo cada día y ser mejor ¿por qué te ries de él? No lo entiendo*”. En un mundo dinámico, lo estático simplemente no tiene sentido.
- **¿Por qué Nosotros en Mente de Éxito Abrazamos lo Dinámico?:** Ver un mundo dinámico, *nos da seguridad*. Efectivamente, es el mismo motivo que ellos, sólo que con una diferente interpretación.
 - Nosotros entendemos cómo funciona nuestro sistema de creencias y cómo éste nos modifica internamente, entendemos los procesos que llevan posteriormente a afectar a tus resultados (lo veremos todo esta semana). Y como entendemos que ese dinamismo, en realidad depende de nosotros. Comprendemos que, en realidad, tenemos CONTROL sobre ese mundo dinámico. No nos da miedo y lo abrazamos.
 - En un mundo donde los avances tecnológicos son cada vez más veloces, todo se queda atrás cada vez más pronto. ¿Qué es más seguro en un mundo de renovación constante, protestar por el cambio o abrazarlo?. Hemos llegado a un punto en el que abrazar lo dinámico, da más seguridad que abrazar lo fijo.
 - Vivimos en un mundo donde, cada vez, este pensamiento dinámico es una realidad. Sin embargo, vamos directamente hacia él.
 - Nosotros, en Mente de Éxito, tenemos una visión dinámica de nosotros mismos y del mundo. De otra forma, implicaría aceptar que no tenemos el control sobre nuestra vida.
 - **POR ESO NO TENEMOS LÍMITE. Porque el Mundo NO ES. El mundo es algo que se TRANSFORMA, Y ES ALGO QUE ADEMÁS, NOSOTROS TRANSFORMAMOS.**

**Por eso, siempre partiremos no de lo que somos, sino de lo que podemos llegar a ser.
Eso nos hará tener para siempre el control sobre nuestra vida.**

3. La Gran Mentira: Ser Auténtico te Lleva al Éxito

- Las Mayores Grandes Mentiras que nos Dijeron: “Sé tú mismo”, “No olvides de dónde vienes”, “Mantente fiel a ti”, “Sé auténtico”. Si hiciste caso a esto, tal vez llegue un día donde te preguntes:
 - “¿Si soy auténtico siendo pobre, significa que no puedo cambiar?”
- La sociedad nos dice que es algo malo ser diferente de quien somos hoy, pero *a veces ser quien somos hoy nos lleva a la infelicidad*.
- Sin embargo, cuando quieras tener éxito o construir un proyecto que IMPACTE MUCHÍSIMO, para llegar a conseguir tu objetivo deberás hacer cosas que se alejan de “quien tú eres”.
 - ¿Vender yo?
 - ¿Ponerme delante de una cámara yo?
- Tu identidad fija te mantiene paralizado ante el progreso.



“Vivimos vidas paralizados por lo que somos, soñando y arrepintiéndonos profundamente sobre quién podíamos haber sido. Y así se nos pasa el tiempo, alimentando cada día una identidad fija e invariable que nos aleja de nuestro progreso y éxito”.

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

4. Cambio de Paradigma

I. Éxito y Fracaso

- Éxito y fracaso perpetúan la falsa creencia de final: Creer en el éxito o en el fracaso supone marcar un final en el camino. Los conceptos de éxito y fracaso perpetúan la falsa creencia, instaurada en la sociedad, de que “algún día llegará ese éxito” o de que “algún día por fin lo lograrás”.

- Siempre hay una siguiente fase: La gente piensa en fracaso y en éxito como en 2 estados permanentes. Cuando realmente siempre estás en progreso y movimiento. Siempre hay una siguiente fase.



- En la ecuación ENTRADA-SALIDA (Feedback) conceptos como éxito y fracaso no existen, porque pondrían fin al ciclo. SERÍA UN DESTINO, un final. Romperían la base de círculo evolutivo. Y eso no es admisible.
- No hay fallo ni éxito, sólo está lo que funciona y lo que no funciona: Lo que muchas personas consideran que es un fracaso, nosotros lo consideramos un REGALO.
 - Por ejemplo: un montón de fallos, videos de gran presupuesto que no han funcionado, promociones fallidas, productos que no han funcionado como yo creía, dominios comprados, webs creadas (construidas) que nunca fueron lanzadas, apostar por gente que luego no han sido parte del proyecto. (Y ESO ES CLAVE PARA ESTAR DONDE ESTOY HOY).
- El bucle de pensamiento: ¿Por qué cuando vas a mal tiendes ir a peor y cuando vas bien tiendes a ir a mejor? Porque hay una retroalimentación y aumento de creencias. En lo que piensas, sigues pensando. Por eso, debes ir con mucho cuidado con lo que pones en tus pensamientos (lo desarrollaremos en el siguiente módulo). Lo que crees que eres, lo sigues siendo más.
- El cambio de paradigma: Normalmente viene inducido por la observación de algún hecho que hace que te replantes tus creencias. Lo que creías que era imposible, ves que es posible.



II. Cambio de Paradigma

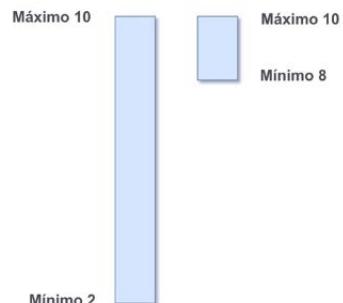
Ejemplo clásico de cambio de paradigma: cuando alguien consigue batir récords “lo hizo porque no sabía que era imposible”.

Nosotros crearemos los cambios de paradigma de nuestra mente.

No necesitaremos nada externo para impulsarnos a un cambio

5. Estándar de Éxito

- **Apuntar Muy Lejos para Llegar Lejos:** Seguramente oíste antes “Apunta a Júpiter y llegarás a la Luna”. Vamos a llevar eso un paso más allá.
- **No Nos Convertimos en Nuestros Más Elevados Sueños, Sino en Nuestros Más Bajos Estándares:** “*El mínimo que nos permitimos es aquello en lo que nos convertimos.*”
 - ¿Quién lo conseguirá?: Lo conseguirá el que no se permite bajar del 8. Bajar es INADMISIBLE. NO entra en su filosofía de vida.
 - Soñar es gratis, todos lo podemos hacer... y en los momentos de máxima motivación con nuestros amigos nos decimos: “**LO VOY A PETAR NIVEL MÁXIMO**”. Ahora bien, cuando nadie nos mira... en nuestra casa, en la sombra... puede que nuestro bajo estándar (lo que tú te permites) esté muy alejado de tus sueños. **LA FLUCTUACIÓN MUY ELEVADA** no juega a tu favor.
- **Establece Unos Bajos Estándares Muy Elevados:** Permítete alejarte de tu máximo... lo mínimo. Es aplicable a la hora de todo, de tu trabajo, de tu gente, de tu pareja, de tu productividad. Apunta a la excelencia, pero lo más importante, no aceptes la mediocridad. Conténtate únicamente con la excelencia. Que no te sirva nada diferente a eso. Y aplica esto **SIEMPRE**, cada día.
- **Nadie Habla de Esto, No Interesa:** Cuando estamos con nuestros amigos y estamos motivados, dices: “haré esto y esto y esto otro...”, pero luego en tu casa cuando nadie te ve, no lo haces. Porque esos son tus Estándares, aquello que aceptas. Aquello que **TÚ TOLERAS**.



“**No nos convertimos en nuestros más elevados sueños, sino en nuestros más bajos estándares. La excelencia no es un lugar al que debemos llegar, sino el punto de partida, nuestro mínimo**”.

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

S3 Módulo 2: Mente Fénix para Vencer el Autosabotaje

1. Control Absoluto de Tu Vida

Todo lo que tienes ahora mismo en tu vida, tu casa, los objetos, tu coche, tu trabajo, tus amigos, tu pareja...

Todo lo que TIENES y lo que ERES hasta el día de hoy...

TODO es tu responsabilidad.

- **Tomar Responsabilidad es El Primer Paso:** Si no diste con las personas adecuadas, si hoy tienes \$100 en tu cuenta del banco, si hoy no tienes la vida que deseas... tú eres el responsable. Y nadie más.
- **No es Fácil:** No es fácil pensar así. Implica un gran esfuerzo. Todo está pensado para aliviarte la culpa, para decirte que nada de lo que ocurre en tu vida es tu culpa. Te dicen que es culpa de los políticos, de la economía, de las grandes empresas, de los ricos... que culpa de todos, excepto de ti.
- **Tienes 2 Opciones:** Creer que NO es tu responsabilidad o creer que SÍ es tu responsabilidad el actual estado de tu vida.
 - **Creer que NO:** Hace que no modifiques nada de tu vida. Creer que no es tu responsabilidad, es creer que tú no tienes control sobre las cosas que te pasan.
 - **Creer que SÍ:** Hace que entiendas que todo en tu vida depende de ti.
- **Haz Que Todo Dependa de Ti:** Y esto...
 - Te da CONTROL sobre tu vida.
 - Da MIEDO, porque hasta hoy puede que nuestra vida nunca hubiese dependido de nosotros. Es como hacernos mayores de repente. Mucha gente llega aquí y retrocede.

Una vez que has atravesado esa puerta, eres una persona diferente.

Porque no te has enfrentado a nada de fuera, sino a ti mismo. A tus mayores miedos, a falsas creencias que llevabas arrastrando tiempo...

Tomar responsabilidad es uno de los pasos más importantes que puedes dar en tu vida.
Sin ella, no podremos empezar a construir nada.

Sin ella todo lo que veremos aquí no funcionará.

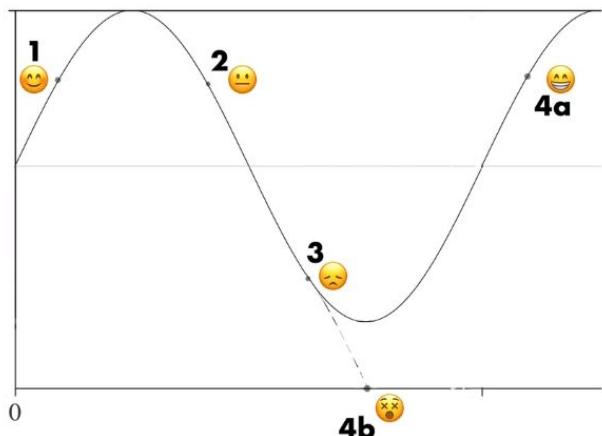
Mente Fénix: Breve Introducción

- Existen Dos Formas de Conseguir Cosas en la Vida:
 - **Antigua Forma de Conseguir Cosas en la Vida:** Empezar buscando **FUERA DE TI**. Ej.: si no me gusta la gente de la que me rodeo, busco gente nueva; si no me gusta mi trabajo, me cambio. Este es el Yo estático. Excluye responsabilidad.
 - **Nueva Forma de Conseguir Cosas en la Vida:** Empezar buscando **DENTRO DE TI**. Ej: si no me gusta la gente de la que me rodeo empiezo mirando qué pasa internamente (quién soy yo y cómo soy); si no me gusta mi trabajo y quiero cambiar, empiezo mirando qué quiero hacer en la vida (mis pasiones, el nicho, etc.). Este es el Yo dinámico. Incluye responsabilidad (mente fénix).

Llegados a este punto, veamos algo que tiene relación con “Tomar Responsabilidad” sobre tu vida.

Algo que te permitirá sobreponerte a las peores crisis que puedas pasar.

El Control del Proceso



1. Optimismo Uniforme
2. Pesimismo
3. Crisis de Significado
- 4a Optimismo Uniforme (Trascendido)
- 4b Abandono

- **Este Ciclo se Repite:** Este ciclo te acompañará a lo largo de tu carrera y de tu vida.
- **No es Divertido, Pero es Necesario:** No huyas de él. Entiéndelo y sé consciente. Entenderlo es verlo, y sólo así, puedes CONTROLAR LA SITUACIÓN.
- **Ejemplo de Pesimismo:** “Me siento bloqueado”, “No responde los emails” “Me siento desmotivado”, “Este lanzamiento no fue como yo esperaba”, “No sé cómo olvidar a esa persona especial que me hizo daño”, “Me siento derrumbado”, etc.
- **Apóyate en Tu Entorno:** cuando estés en la fase 3, apóyate en tu entorno; ahí es donde será clave la comunidad de Mente de Éxito.
- **Ayuda Para Ayudarte:** En lugar de pedir ayuda y quejarte, ofrece tu ayuda (es una solución constraintuitiva). Juntos somos una comunidad de DADORES. Eso te reconducirá hasta la posibilidad y la confianza que necesitas.
- La persona de la fase 4 aunque puede estar a un nivel similar a la de la fase 1, son 2 personas diferentes.
- **Ejercicio:** Plantéate cómo responderías cuando llegues a la fase 3 (adelántate siempre antes).

ÍTEM DE ACCIÓN: Almanaque de sueños

- A continuación, realizaremos el Almanaque de Sueños (Hoja de Trabajo).

En Domina la Mente de Éxito vimos algo totalmente clave...

Entendimos que debíamos cambiar la pregunta ¿quién soy? Por la pregunta: ¿en quién me estoy convirtiendo?

Pues nos percibimos dentro de un yo dinámico.

Es decir, sabemos que podemos modificar nuestras creencias siempre que sintamos que, las creencias que tenemos hoy, no nos permitirán lograr nuestros objetivos.

Es lo que decidimos llamar: Elegir creer quién eres.

Y esa capacidad de elección de nuestras creencias, te otorga un poder muy grande.

Te otorga el poder de RENACER siempre que lo deseas

2. La Mente Fénix

Piensa en los objetivos que tienes en la vida:
¿Qué quieres conseguir?

¿Dónde te ves en unos años?

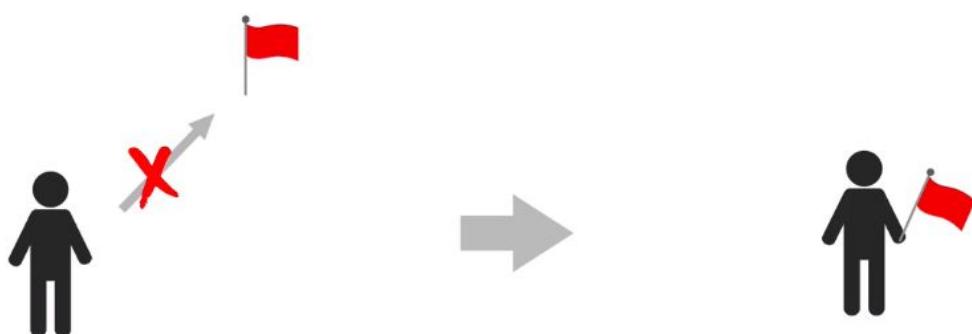
¿Qué impacto te ves produciendo en el mundo?

Ahora piensa en quién eres hoy:
¿Qué hábitos tienes? ¿Qué productividad posees? ¿Qué creencias tienes? ¿Qué estándares mínimos te permite?

Y ahora hazte la GRAN PREGUNTA...

¿Puede esa persona que eres hoy, conseguir los objetivos que quieres conseguir?

Porque muy posiblemente la respuesta sea NO.



- **Matar a Tu Antiguo Tú:** Tu “actual yo” no puede alcanzar esa meta. No sirve de nada cuánto te esfuerces en crear estrategias externas para lograrlo. Debemos diseñar un “nuevo yo”, alguien que sí pueda lograrlo. Estamos yendo hacia la raíz, a la base.
- En lugar de centrarnos en CONSEGUIR ESAS METAS, nos centraremos en CONVERTIRNOS EN EL PERSONAJE QUE PUEDE CONSEGUIRLAS. El objetivo NO es alcanzar la meta, sino convertirnos en la persona que pueda alcanzarla.



La Mente Fénix

“En lugar de centrarnos en conseguir esas metas, nos centraremos en convertirnos en el persona que pueda conseguirlas.

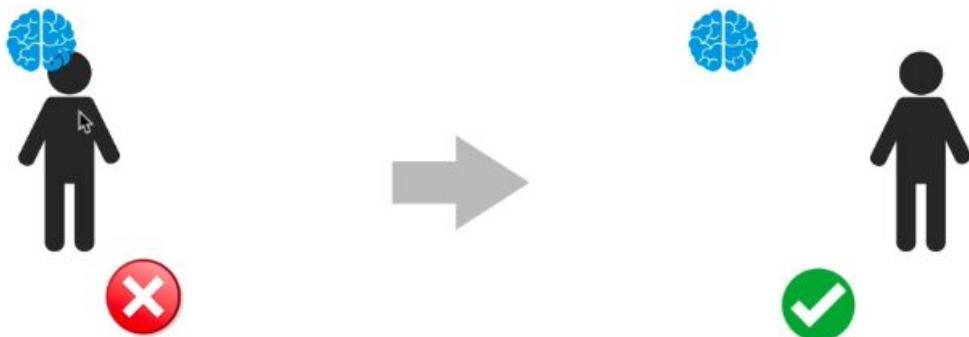
El Objetivo NO es alcanzar la meta, sino convertirnos en esa persona que pueda alcanzarla.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

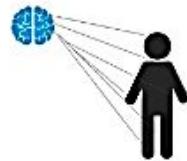
Mente de Éxito™

- **Matar a Tu Antiguo Tú:** Durante este tiempo se notará un importante cambio en ti, tal vez desde fuera se te note más inactivo, como parado. Tu gente notará que estás más desaparecido o que estás cambiando. Esto es normal. Yo no te puedo decir qué ocurrirá aquí, esto depende de cada uno. Yo te estoy dando las armas y las herramientas para ayudarte en este cambio. Sólo tú sabrás cómo usarlas. Pero sí déjame decirte que no te olvides de vivir.
- **Tus Amigos, Tu Familia y Tu Salud:** Deberán estar siempre por encima de tus metas profesionales. No lo olvides. Cultívalos y no los descuides. Puedes incluso explicarles que estás en un proceso de cambio interno. No tienen por qué entenderlo, pero que al menos lo sepan, para que no se preocupen por ti.
- **Es tu Obligación Renacer Cada Cierto Tiempo:** Esto no es algo puntual. Acostúmbrate a matar a tu antiguo yo y crear un nuevo yo, más poderoso, con nuevas y mejores creencias, con nuevas y potentes habilidades. Debe ser una obligación cada cierto tiempo.
- **Conocer la Importancia de Tu Personaje:** En este sentido, conocer la importancia que tiene tu personaje conectará con una herramienta o hack que podrás aplicar siempre que quieras: vencer el autosabotaje de tu mente...

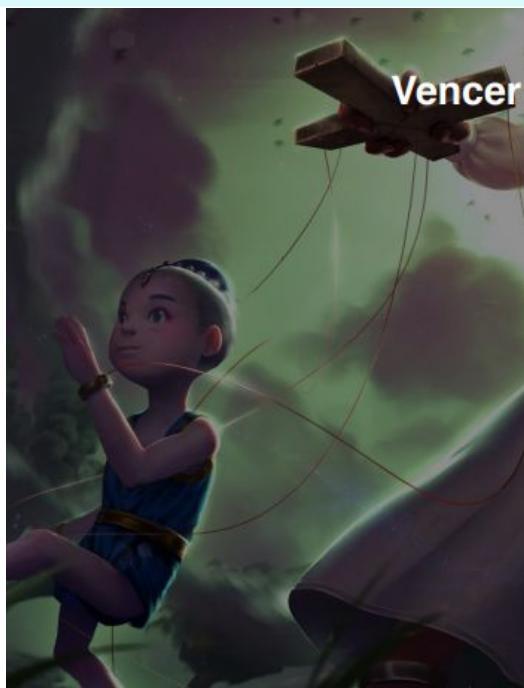
3. Vencer el Autosabotaje



- **Separación Mente/Cuerpo:** Tu cuerpo físico y tu mente son cosas diferentes. Mucha gente lo percibe como un todo y hay una total identificación con su propio cuerpo. De esta forma, perdemos el total control sobre nuestra vida. Nos guía lo externo en lugar de lo interno.
- **De Cuerpo a Personaje:** Vamos a empezar a identificar nuestro cuerpo externo con el de un personaje, y quien somos con nuestra mente.
- **Tu Cuerpo es Una Marioneta:** De esta forma, tu cuerpo físico (tu personaje) es como una marioneta que tú (tu mente) controlas y mueves. Esto está inspirado en la Película Cómo Ser John Maikovich...



“Tu mente controlará a tu personaje físico como si fuese una marioneta... le harás hacer lo que TÚ quieras hacer.



Vencer el Autosabotaje

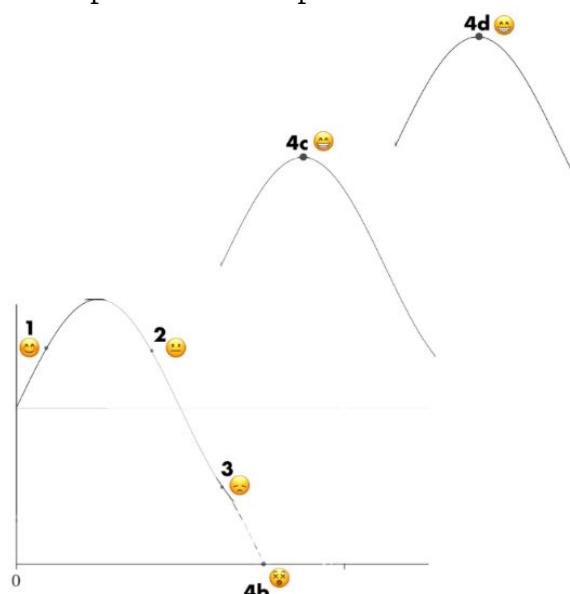
“Tú, quien está leyendo esto ahora, eres invisible. No eres tu cuerpo. Tú manejas a tu cuerpo. Eres el amigo, el entrenador que lo guía. El que lo reconduce, el que lo guía hacia la victoria.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

Volvemos al Gráfico del Control del Proceso

- **Acercamiento a la Peligrosa Fase 3:** El cual te permitía comprender cuando podías estar acercándote a la fase 3: la crisis de significado para ser consciente de lo que ocurría.
- **Daremos Un Paso Más:** Si la crisis de significado es muy potente, siempre *crearemos un personaje nuevo entonces*. Es decir, crearemos una opción 4c con un optimismo uniforme (trascendido) pero no en el mismo personaje, sino en uno nuevo que crearemos. Esto te garantiza un renacimiento constante a lo largo de toda tu vida, tanto personal como profesional.



“Renace antes de morir y vive con tu anterior yo muriendo.”

4. Crear Tu Propio Mundo

A. Las Presuposiciones

- **Vivir Bajo Tus Propias Normas:** ¿Nunca has conocido a alguien que pasase lo que pasase en su vida tenía una tranquilidad increíble?, alguien que tenía una certeza del éxito de su proyecto, producto... proyectaba una serenidad pasmosa de que no había problema se mirase donde se mirase. Conocer a alguien así es inspirador, algo así se transmite y se pega. Te mete en su mundo. A este sistema interno de creencias, que parece dibujar una realidad propia, lo llamamos Las Presuposiciones.
- **Las Presuposiciones:** Son creencias que tú tienes acerca del mundo, que pueden ser ciertas o no, pero a las que tú vives siguiendo. Las presuposiciones te ayudan a abrazar la incertidumbre, te ayudan a abrazar los problemas. Cuando tienes esas presuposiciones claras y definidas, entiendes que lo que sucede en el mundo no te pasa a ti, sino que pasa PARA TI.
 - **Consecuencia Directa:** Aumenta tu *consciencia sobre el control* que tienes tú de tu vida. Es decir, hay un cambio de mentalidad de víctima a mentalidad de responsabilidad. Es una mentalidad de dominio de la realidad.

- Veamos Presuposiciones Poderosas: A continuación, veremos algunas presuposiciones muy potentes que puedes adoptar. Son presuposiciones estandarte en la comunidad Mente de Éxito. 5 presuposiciones que te ayudarán a crear la base de tu mundo propio, al cual puedes manejar y controlar.

1 Todas las Emociones Negativas que Sentimos son Señales Para Que Cambiemos:

Cambiemos: No nos resistimos a la emoción negativa, le damos la bienvenida. Nuestro lema es: “no te resistas a nada y darás la bienvenida a todo”. Además, hacemos que esa emoción negativa nos diga algo malo. La observamos, no la juzgamos, y vemos que tenemos que cambiar.

2 La Confusión Siempre Precede a la Claridad: El paso natural siguiente a estar confundido, es que tengamos una epifanía y lleguemos a un estado mental de claridad absoluta. Entendemos los ciclos, y sabemos que estar en pesimismo o la posterior crisis, es temporal. Esa tranquilidad nos produce serenidad y una claridad que, incluso en los momentos duros, nos hace implacables.

3 Estás a Cargo de Tu Mentalidad, Luego Estás a Cargo de Tus Resultados: La mentalidad de víctima te hace buscar circunstancias para justificar por qué no has conseguido lo que quieres. Pero nosotros creemos que nuestra mentalidad controla los resultados de nuestra vida. Entendemos la siguiente sucesión de fenómenos: **MENTE>pensamientos>acción>resultados**. E intervenimos en la fase previa: la mente. Es la única forma de tener control real sobre nuestros resultados.

4 Cada Uno Lo Está Haciendo Lo Mejor que Puede: Confiamos en la bondad de la gente. Tenemos un grado máximo de empatía respecto a quien tenemos delante (tratamos de comprenderlo al máximo). Aunque confiamos en la gente, no somos tontos y no dejamos que nos tomen el pelo. Pero siempre partimos de confiar.

5 Tanto el Éxito Como el Fracaso Son Temporales: ¿Qué importa entonces? ¿Qué buscamos? **Progreso y crecimiento.** Lo que busca todo ser de la naturaleza. Entendemos que ese estado dinámico de búsqueda de crecimiento es además, el *estado natural*. No creemos en estados artificiales (éxito/fracaso) que conlleven poner fin a nuestro ciclo.

B. La Verdadera Existencia

¿Qué pasaría con el resto del mundo si tú ahora mismo desaparecieses del planeta?
 ¿Desaparecería?
 ¿Seguiría todo más o menos igual, pero sin ti?

Si has respondido la segunda opción, nunca jamás vas a poder probarlo.
El mundo que tú percibes sólo existe a través de la persona que observa.
El mundo que tú percibes, sólo existe a través de ti.

Estas palabras que estás leyendo ahora mismo, sólo son reales porque tú ahora mismo las estás leyendo.

- El Mundo Sólo Existe a Través del Observador: Partimos de dos claves:
 - La materia no puede ser observada sin un participante que piense.
 - Cuando no hay un participante que piense para observar la materia, es como si no hubiese nada.
- Podrías decir “Sí, si hay algo aunque no haya observador” o “¿Cómo lo sabes?”. La existencia del observador es necesaria para SABER QUE EXISTEN LAS COSAS.

“ Si un árbol cae en un bosque y nadie está cerca para oírlo, ¿hace algún sonido? ”

- “Existir es Ser Percibido”: Esta reflexión la hizo el filósofo George Berkeley (1685-1753), el mismo que formuló la pregunta del árbol. Para él, todos los cuerpos que componen el mundo no pueden subsistir sin una mente. Es decir, es necesaria una mente para poder afirmar que algo existe.
- La Pregunta Es... ¿Es Necesaria la Existencia de Cualquier Mente?: Porque si yo no estoy ahí para escuchar ese árbol caer y está mi amigo Ramón y me lo cuenta, entonces, ¿sí hizo ruido el árbol? No, siguió sin hacer ruido, al menos para ti. Es decir, tú podrás afirmar que tu amigo dijo que hizo ruido, pero no podrías afirmar que hizo ruido.

Es decir...

Se hace depender la existencia de las cosas de la observación de alguien con conciencia.
Y además, ese alguien con conciencia debes ser TÚ.

- No existe nada fuera de tu conciencia, ni siquiera las conciencias de otros. Lee lo siguiente con la máxima mente abierta que puedas tener:
 - “Si yo muero, acaba todo para mí”. En este punto puede que estés diciendo “acabará para ti, pero no para mí. Yo seguiré vivo”. Pues bien, eso tan sencillo, tú no me lo podrías demostrar a mi jamás, porque yo ya no seguiría con vida.
- Es decir, y en otras palabras: Esto que sientes, ESTAR VIVO... LA VIDA, es algo que sucede SOLAMENTE PARA TI. ES COMO UNA ILUSIÓN EN LA QUE VIVES. Una ilusión que depende de tus observaciones. Y tus observaciones dependen de que sigas con vida.
- Esta vida es algo que sucede sólo para ti. Es tu juego, donde todo pasa para ti...

S3 Módulo 3: Alquimia de la Sincronicidad

1. El Poder de la Sincronicidad

- **¿Momentos Inexplicables?:** ¿Recuerdas ese momento en el que te disponías a llamar por teléfono a una persona y en ese mismo instante, es esa persona la que te llama? ¿O ese momento en el que ibas por la calle e ibas pensando en alguien, y de repente... aparece delante de ti? Seguro que te han pasado cosas así.
- **Si Tiene Significado para Nosotros, es una Sincronicidad:** Son momentos donde lo que ocurre en la realidad, está de algún modo relacionado con lo que tienes en tu mente... pero realmente no hay nada que lo conecte. Es decir, parecen casualidades. Pero tú, por algún motivo, sabes que no lo son, o quieres creer que no lo son. Esta forma de llamar a este tipo de casualidad cuyo significado es importante para nosotros, es lo que se conoce como Sincronicidad.
- **¿Qué es una Sincronicidad?:** Carl Gustav Jung fue quien creó la palabra “Sincronicidad”, y la definió diciendo que una Sincronicidad era: “*La simultaneidad de dos sucesos vinculados por el Sentido (significado) pero de manera no causal*”.
- Como si fuese la unión de dos acontecimientos: Uno interior y uno exterior, de un modo que no se puede explicar, pero que *tiene cierto sentido para la persona que lo observa*.
- **2 Tipos de Sincronicidades:** Existen 2 tipos. Ambas empiezan en la mente de la persona que observa. Sin embargo, el tiempo durante el cual se producen es distinto.
 - **Sincronicidades Breves:** Se trata de fenómenos que ocurren en un corto período de tiempo. Son EVENTOS ESPORÁDICOS. Es el clásico concepto de Sincronicidad. Se dan en: observaciones, hallazgos, sonidos, encuentros casuales con alguien por la calle, sorteos, regalos, premios.
 - **Sincronicidades Largas:** Se trata de fenómenos que ocurren en un largo período de tiempo. Son PROCESOS LARGOS. Es decir, se entiende que su consecución está dentro de un proceso largo, pero se sigue sin comprender desde fuera por la magnificencia del resultado. Se sabe que se inició en la mente, se sabe que se hizo algo, pero igualmente no se comprende o se cree que puede haber incluido en gran parte la suerte. No es defendible creer que, el inicio para que ocurriera, es que esa persona lo empezó creyendo. Ej.: vender una empresa por \$1Billón, ganar a través de tu negocio \$100K al mes... (cualquier gran logro que te diga que empecé imaginando).



- En ambos hay una ausencia de conexión causal entre imaginación y resultado. No sabemos cómo.

Aquí no vamos a ver los primeros tipos, pero sí los segundos...

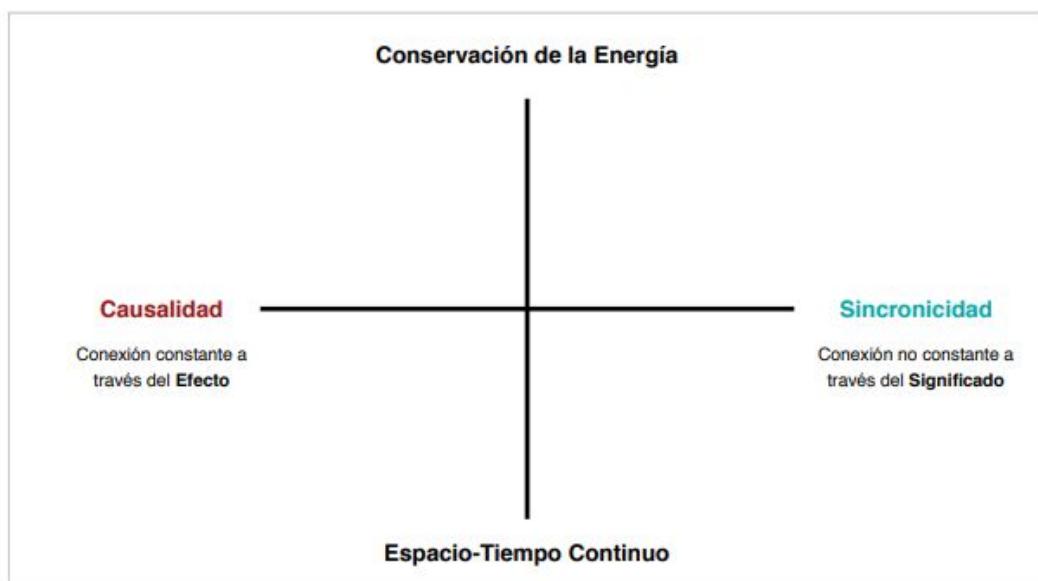
Acausalidad

- **Acausalidad/Casualidad:** En una sincronicidad, existe una acausalidad entre tu mente y el mundo real. No puedes entender el proceso que llegó a que eso ocurriese. Puede que tengas las sospechas de que podría haber alguna explicación, pero no la sabes, o sientes que esa explicación no obedece a las normas que conoces del mundo y las descartas. El proceso en esos casos es ACAUSAL/CASUAL. No hay causa.
- Creemos que puede ser fruto de la magia, del azar o de algo que nosotros no controlamos...

Causalidad/Acausalidad, Sincronicidad y Causalidad

- **Causalidad/Acausalidad:** Cuando no comprendemos el proceso por el cual suceden las cosas en nuestra vida (NO CONTROL TOTAL).
- **Sincronicidad:** Cuando no comprendemos el proceso por el cual suceden las cosas en nuestra vida, pero sospechamos que puede haber algo por lo cual haya ocurrido eso (NO CONTROL PARCIAL).
- **Causalidad:** Cuando comprendemos el proceso por el cual suceden las cosas en nuestra vida (CONTROL).

Diagrama Pauli-Jung

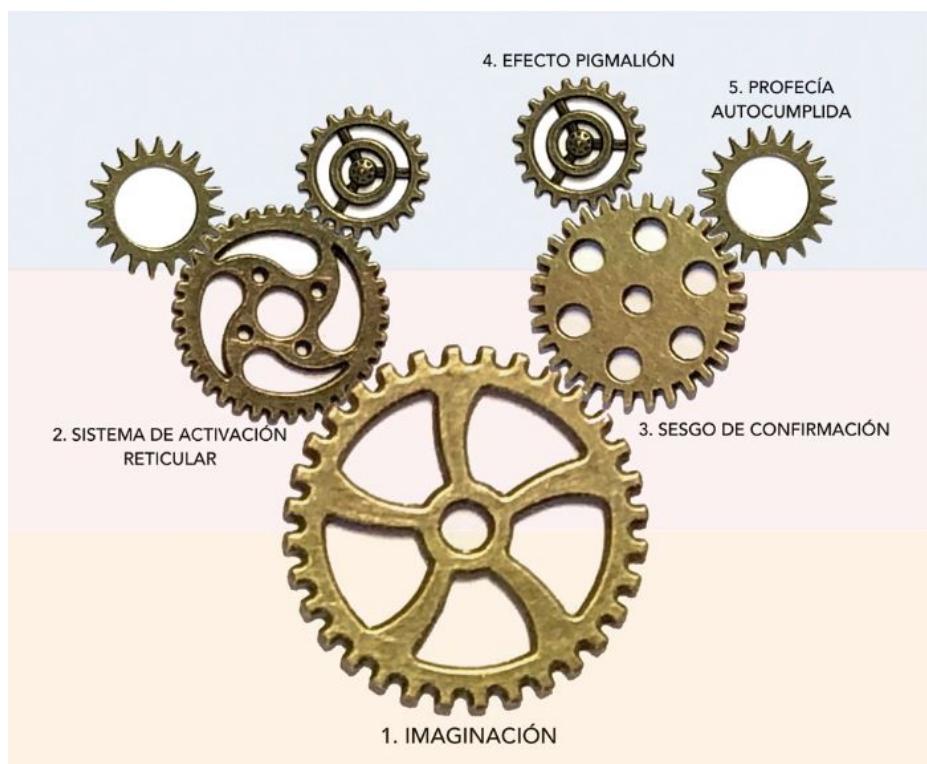


El objetivo será tratar de comprender la Causalidad que puede subyacer dentro de las Sincronicidades a largo plazo, y que tienen que ver con CUMPLIR METAS U OBJETIVOS en la vida de un ser humano.

En otras palabras, trataremos de comprender de la forma más lógica posible, cómo podemos provocar sucesos en nuestra vida que tengan que ver con lo que queremos conseguir como metas u objetivos.

Para que tú, con este conocimiento, sepas cómo cumplir los objetivos y metas que nacen en tu imaginación.

Engranajes que te Ayudarán a Lograr Tus Objetivos



2. Nivel 1 Imaginación: el Poder de la Autoimagen

- **Inicio y Activador:** Todo lo creado por el ser humano empezó en la imaginación de alguien. Mira a tu alrededor y compruébalo. Además, la imaginación es el detonante, lo primero que hace activar este proceso.

- **Imaginación y Conciencia:** La imaginación nace en cada uno de nosotros, nos hace ser plenamente conscientes de lo que ocurre en nuestra vida, y nos da la **COMPRENSIÓN DEL PROCESO Y EL CONTROL**.
- **2 Herramientas que Utilizaremos:** Afirmaciones y Diario de metas. Estos serán los elementos base.
- **El Objetivo es Crear la Autoimagen que Queremos.**
- **Los 3 Elementos :** Los elementos que siempre estarán presentes cuando imaginemos y utilicemos nuestras afirmaciones y visualizaciones son:
 - **POR QUÉ imaginamos:** La pureza de nuestro objetivo (porqué trascendental – nace en los demás).
 - **CÓMO imaginamos:** Dualidad: pensamiento/emoción.
 - **QUÉ imaginamos:** Tus metas personales y/o profesionales.



1. POR QUÉ Imaginamos

- **Pureza del Objetivo (POR QUÉ):** Nuestro porqué deberá contener objetivos que tengan un elemento dirigido al resto de personas. Y a la hora de imaginar, lo recordaremos. Éste será el motor de todo. Es lo que anteriormente hemos denominado Porqué Trascendental. Se trata del núcleo más importante que te impulsará en los momentos más difíciles, y el principio del cual todas tus afirmaciones y visualizaciones partirán. Esto no lo haces por ti, lo haces por ellos (por tus clientes, por tus seguidores, por tu gente, aquí incluirás incluso a tu familia – Porqué externo).

- **Algunos Ejemplos:** Con mi música les haré pasar grandes momentos, mis canciones sonarán mientras se conocen, gracias a mis letras conectarán con ellos mismos... ; Con la ropa de mi marca se sentirán a gusto, se mirarán al espejo, se verán elegantes y con seguridad... Recuerda siempre: ellos, ellos y ellos.
- **¿Y Tú No Cuentas?:** Claro que sí cuentas. Haremos afirmaciones para ti, por supuesto, pero no serán el núcleo. El porqué viene antes que el qué. Y el porqué **no** debes ser tú, sino ellos.

2. CÓMO Imaginamos

- **La Emoción:** ¿Distingue la mente lo real de lo imaginado? Por supuesto que sí. PERO la emoción que tu pensamiento crea es genuina, es auténtica, y NOS SIRVE provisionalmente para empezar a activar algo que va más allá de lo lógico. Esto es cómo pronuncias tus afirmaciones, lo que sientes al decirlas o leerlas.
- **La Normalización:** Esta emoción es totalmente clave, además, para empezar a NORMALIZAR lo que estás diciendo. Por ejemplo: imagino que he creado un negocio donde ayudo a otras personas a tocar la guitarra gracias a mi experiencia... los veo mirándome, agradecidos, veo cómo gracias a mis clases consiguen ser felices cuando están tocando la guitarra a sus seres queridos... “Gracias a lo que yo le enseñé...”, “Lo pudieron hacer con sus manos...”

3. QUÉ Imaginamos

- **Uno de los Grandes Errores:** Y sólo ahora, después del PORQUÉ y del CÓMO, vendrá el QUÉ. ¿Qué quieres TÚ conseguir? Ahora, vas a poder creerlo, antes no. Y si lo llegabas a creer, no tenías ningún motivo que no fueses tú para mantenerlo. Ni tú, ni la gente a la que le explicases tu proyecto.
- **Visión Cristalina:** Establece metas que sean:

Específicas.

Detalladas.

Precisas.

Claras.

Nítidas

¿Cuál es el objetivo de todo esto?

¿Qué persigue CREAR la imaginación?

Una AUTOIMAGEN.

La Autoimagen

- **Definición:** Es cómo tú te ves a ti mismo.
- **Cómo Tú Apareces Dentro de tu Mente:** Imagina que vas a la playa un día de los próximos meses. Imagina los detalles del lugar, y dónde estás tú en esa playa. Ahora amplía la imagen, y que se te vaya viendo de cuerpo entero, imagina que miras a la cámara y sonrías. Lo que has visto en tu mente es tu Autoimagen. Es una imagen residual de lo que hay en tu mente ahora mismo de ti. Se ve muy claro en el ejemplo de la película Matrix. La Autoimagen no sólo es física, sino también de habilidades, valores y cualidades.
- **Uno de los Grandes Errores:** Entender la psicología de uno mismo, puede significar la diferencia entre el éxito y el fracaso, el amor y el odio, la frustración y la felicidad. **Uno jamás es demasiado joven o demasiado viejo para cambiar su autoimagen.** Ninguno de los objetivos que nos marquemos se podrán lograr si se fundamentan en una autoimagen antigua o que se contrapone a los nuevos objetivos.

Uno de los mayores errores que lleva a la gente a construir autoimágenes suyas que les frenan es concluir, en lugar de describir.

Veamos qué es esto, y cómo tú puedes evitarlo para construirte una poderosa autoimagen.

- **Ante lo Malo, No Concluyas, Describe:** Cuando ocurra algo malo NO LO IGNORES. Pero no concluyas que tú eres eso. Únicamente descríbelo. Este es uno de los grandes errores que comete la gran mayoría de personas... en lugar de describir, concluyen.
 - Ejemplo: Si suspendió el examen, dice “he fracasado”. No, no has fracasado (eso sería concluir), sino que has suspendido el examen.
 - Ejemplo: Si tiene \$7 en su cuenta del banco, dice “Estoy en la ruina”. No, no estás en la ruina, en tu cuenta del banco tienes 7 dólares.
- **Describe Siempre, No Concluyas:** Concluir es cerrar la posibilidad de cambio. Describir abre la posibilidad a construir y trabajar para mejorar.
- **3 Cosas que Hacen que la Gente Concluya, en Lugar de que Describa:**
 - La Gente Tiene Prisa: No entienden el largo plazo, a veces es necesario que algo no funcione al principio. Si no admites ese error desde el principio, no sólo no avanzarás, sino que cuando lo hagas, no dejarás lugar a mejorar lo que estás haciendo (No habrá Iteración). Rompes el esquema ENTRADA-SALIDA-FEEDBACK. Entiende que si algo falla es genial, significa que te pusiste manos a la obra, y sobre el resultado estás iterando.

- La Gente Tiene la Necesidad de Asociarlo Todo con Uno mismo (Ego Elevado): Todo no va contigo, deja de pensar tanto en tu protagonismo. No eres tan importante.
- Para Mucha Gente, la Emoción Prima Antes que la Lógica: Eso te hace 1) tomar malas decisiones estratégicas y 2) crear drama, dolor o algo que te aleje del TRABAJO. Concluir te permite TENER QUE HABLAR y no hacer el trabajo. Es además participativo, todos se suman a hablar de ese drama. Tiene conexión con el Parásito del Dolor.

Desde siempre ha sido un clásico utilizar la imaginación para conseguir metas.

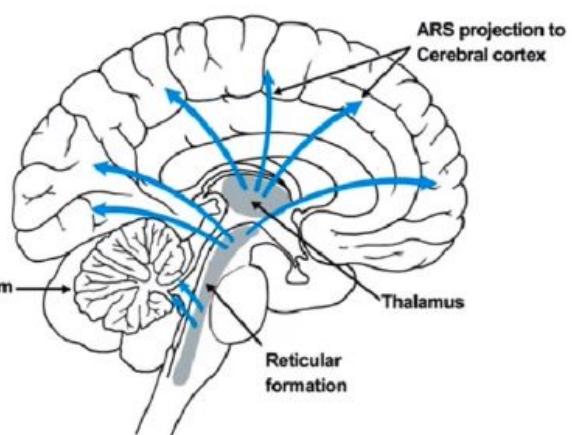
Sin tener por qué conocer exactamente estos engranajes, se sabía de su efectividad.

- **¿Garantiza la Imaginación el Cumplimiento de Metas?:** NO, no sólo imaginando conseguirás lo que quieras conseguir. Pero es el inicio. El objetivo es establecer un mecanismo de CAUSALIDAD. De causa-efecto, donde, aunque no se garantice el cumplimiento de todo lo que te imagines... Sí nos ayude a entender los diferentes elementos de un proceso que te va a FACILITAR (y mucho) convertir en realidad objetivos que empiecen en tu mente.
- **Punto de Partida:** Imaginación y Autoimagen: A través de afirmaciones y visualizaciones. Sin embargo, la imaginación no está sola, la acompañan estos elementos:
 - **2 Elementos Muy Poderosos:** Sistema de Activación Reticular y Sesgo de Confirmación.
 - **2 Elementos Complementarios:** Efecto Pigmalión y Profecía Autocumplida.

3. Nivel 2: Sistema de activación reticular y sesgo de confirmación

Sistema de Activación Reticular (SAR)

- **¿Qué Hace el Sistema de Activación Reticular?:** Es una parte del cerebro encargada, entre otras cosas, de regular nuestro estado de alerta, es decir, hace que te des cuenta de algunas de las cosas de tu entorno. El SAR está diseñado para ayudarte en tu supervivencia. Por ejemplo, si estuvieses pasando hambre, tu SAR te ayudaría a encontrar comida. Te permitiría fijarte en cosas que normalmente, y si no estuvieses pasando hambre, no te fijarías. También te ayudaría en períodos de adversidad y peligro ante depredadores.



- **Tu Atención es el Objetivo del SAR:** Es un sistema antiguo que hace siglos podría salvarnos la vida. El SAR está relacionado con tu atención, y te ayuda a poner tu atención donde normalmente no la pondrías. Pero hay una condición. De la misma forma que te ayudaría a sobrevivir ante la ausencia de alimento porque sabe que el alimento es importante para ti.
- Todo lo que detecte el SAR realmente tiene que ser algo trascendente para ti. Igual que lo sería comer. Tu atención la pone, por lo tanto, en las cosas que cree que te pueden ayudar en tu vida.

¿Cómo Podemos Aprovechar el Sistema de Activación Reticular a Nuestro Favor?

- **El SAR Necesita Claridad sobre Qué Es Importante Para Ti:** El SAR es un instrumento muy poderoso, pero sólo puede entrar a funcionar al máximo de su potencial cuando sabe qué tiene que buscar, sino, está perdido. Necesita CLARIDAD, saber qué es importante para ti, para saber redirigir la atención a esas cosas importantes. Si tu mente no sabe qué objetivos tiene, el SAR NO PUEDE ACTUAR.
- **Instintos:** El hambre y la supervivencia ante el peligro son instintos animales. Es por eso que el SAR es tan efectivo para solucionar esos temas. Son instintos porque los llevamos en lo más profundo de nosotros.
- **De Meta a Instinto:** Cuanto más cerca de ser un instinto está tu meta, más activaremos nuestro SAR. Obviamente nunca podrá ser un instinto natural. Pero cuanto más próximo lo sea, cuanto más vivamos para conseguir nuestros objetivos, nuestro SAR más operará al máximo.

¿Qué necesita entonces el Sistema de activación reticular?

Metas claras y específicas

- Cuando eso ocurre, el cerebro tiene un mapa mucho más preciso y definido para encontrar recursos, personas, herramientas que permitan hacer esas metas realidad. De otra forma, estará todo confundido, sin saber qué quiere, no sabrá hacia dónde ir y sus “detectores” no van a registrar en el mundo exterior lo que sí registrarían de ser importante... El SAR será neutro ante la información, porque no sabrá que te podría ayudar a ti.
- La gran mayoría de personas no saben qué quieren, su SAR no les sirve en sus metas. Tú, al haber entendido esto, y empezar a dar prioridad absoluta a las metas que estás empezando a trazar... estás utilizando algo que nos ha dado la naturaleza para sobrevivir. LO ESTÁS USANDO PARA QUE TE AYUDE A CONSEGUIR GRANDES OBJETIVOS.

Es por eso que el sistema de activación reticular te hará empezar a ver cosas que antes no veías. Y eso te hará empezar a tener oportunidades que antes no tenías.

Esas oportunidades siempre estuvieron ahí, esas opciones siempre las tuviste... solo que ahora LAS VES CON MÁS FACILIDAD.

El sistema de activación reticular te da el superpoder de destacar las cosas del mundo real que van en concordancia a tus objetivos definidos.

Por eso...



Sistema de Activación Reticular

“Marcar una hipótesis de lo que quieras conseguir en la vida hace que aumente exponencialmente tu habilidad para conseguirlo.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

SECRETOS DE LA VIDA

Mente de Éxito™

Sesgo de Confirmación

- **¿Qué Hace el Sesgo de Confirmación?:** Algo parecido ocurre con el sesgo de confirmación. Es la tendencia a favorecer, buscar, interpretar y recordar la información que confirma las propias creencias o hipótesis, dando mucha menos consideración a posibles alternativas. Ej.: Periódicos, creencias de toda la vida, etc.
- **¿Cómo Usamos el Sesgo de Confirmación a Nuestro Favor?:** Al creer tanto nuestras metas, estaremos constantemente buscando y PROVOCANDO cosas que confirmen que nuestra historia y que cumplir nuestras metas es el único camino.

En otras palabras, vamos a creer tanto en nuestras metas que ese sesgo se encargará de darnos las evidencias, las pruebas de que realmente es cierto.

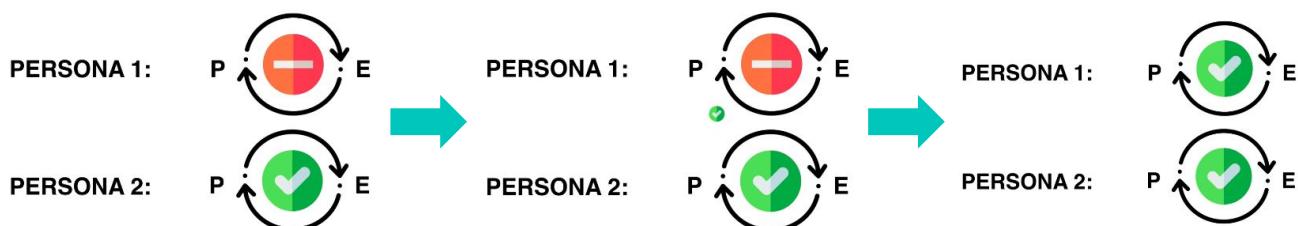
4. Efecto Pigmalión y Profecía Autocumplida

Efecto Pigmalión

- **Origen:** El efecto debe su nombre al mito de la antigua Grecia de Pigmalión, un escultor que se enamoró de una estatua que había tallado, y al final, esta acabó cobrando vida. La escultura se llamaba Galatea.
- **Creer en El Otro Aumenta tu Potencial para Lograrlo:** Experimento de Robert Rosenthal.
 - Se les dijo a profesores que había ciertos alumnos Superdotados en esa clase, pero realmente era mentira. Esos alumnos eran elegidos al azar. Esos profesores creyeron que eran superdotados y aplicaron el efecto Pigmalión sin quererlo. Creyeron tanto en las capacidades de esos alumnos...que esos alumnos mejoraron.
- **Efecto Galatea VS Efecto Golem:** En positivo o en negativo. Puede construir o puede destruir. El Efecto Golem lo vimos al hablar de la identificación proyectiva en el módulo de personas tóxicas. También sucede en positivo, y ya vimos que ver la parte buena de los demás les hacía ser mejores. Pero entremos en detalle con esto...

¿Recuerdas el Ciclo Pensamiento negativo – Emoción negativa?

Ya vimos que nosotros mismos podíamos modificar nuestro ciclo. El efecto Pigmalión permite hacer algo todavía más extraordinario, y es modificar el ciclo de Pensamiento – Emoción de OTRA persona.



Fíjate, porque que tú apliques el Efecto Pigmalión con otras personas es una **elección** que puedes hacer.

Tú colaboras en su sistema de engranajes para ayudar o dificultar que cumplan sus metas, igual que ellos colaboran en el tuyo.

- **Activadores de Los Sueños:** Imaginación todos tenemos, y metas también. Pero la capacidad para creer en las metas de los demás y animarles a que lo consigan, no.
 - *“Porque igual que está esa minúscula partícula mágica que todos tenemos, también hay un tipo de personas. Pero esto ya no es tan común, y se trata de los activadores de esas partículas del resto de la gente. Aquellos que activan las emociones de los demás, los que les inspiran.”*
- **Dejar a la Gente Mejor de Lo Que La Encontraste:** La actitud sobre las personas que tocas les transforma.

Profecía Autocumplida

- **¿Qué Es?:** Un claro ejemplo podría darse en un matrimonio donde, uno de los dos, cree que su matrimonio fracasará, sin fundamentarlo en nada, sino simplemente teniendo una sospecha. Al final, por creer tanto en eso, acaba fracasando. El sociólogo Robert K. Merton acuñó este término.
- **Se Utiliza Mucho Para Convencer en Política:** Se utiliza en política cuando se trata de convencer a alguien, y se repiten falsos argumentos TODO EL TIEMPO sobre el rival político. Esto también se ve en el libro de 1984 de George Orwell.
- **Creer,Crea:** Cada vez que te vas moviendo en la dirección de tus metas, vas creando lentamente esta profecía autocumplida. Cuando exteriorices tus logros, cuando las otras personas sepan de tu nuevo camino, ellas empezarán a creer, empezarán a interiorizar que estás consiguiendo eso. Te dirán cosas como... “pues yo conozco a alguien que ese producto que tú vendes le puede interesar”. Cada vez que CREAS, más harás que otros también CREAN.

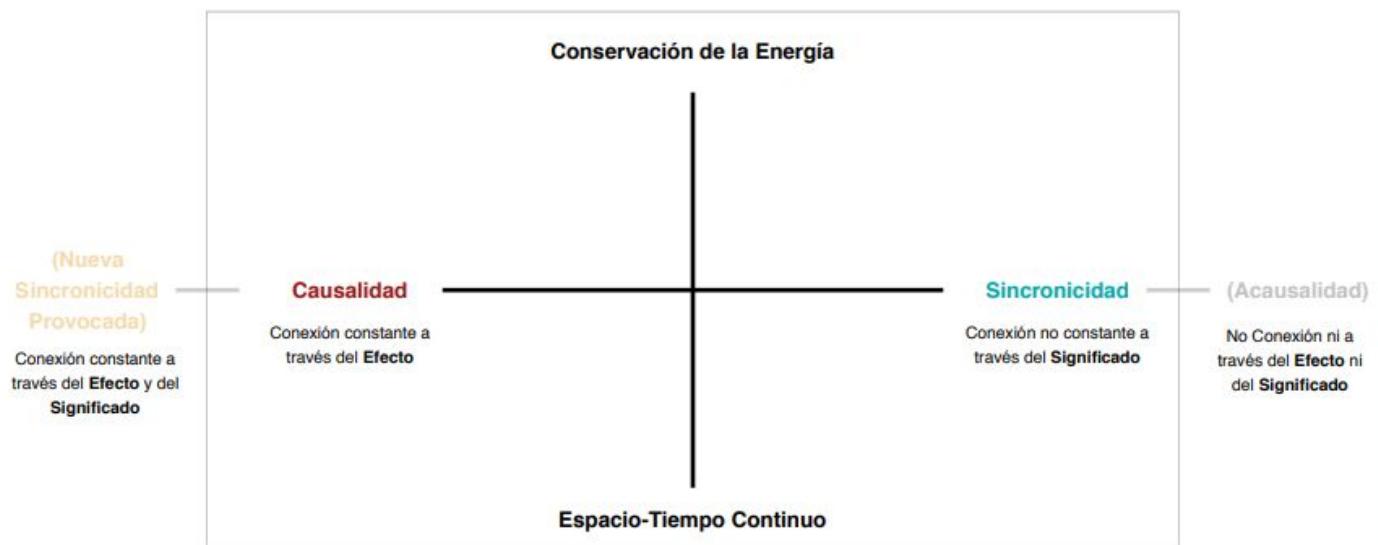
5. Nueva Sincronicidad Provocada

Así conseguimos que el proceso sea CAUSAL.
Faltaba añadir algo palpable, algo real ahí dentro, que uniese imaginación con realidad, para evitar decir que no controlábamos esas sincronicidades o casualidades de nuestra vida...

Ahora YA LO TENEMOS
Hemos pasado de casualidad a causalidad.
Hemos provocado una nueva sincronicidad.

Cuando entiendes la causa-consecuencia, el recorrido que hubo desde que se imaginó, hasta que sucedió en el mundo real, cuando entiendes el por qué...
Hacer realidad tu imaginación se convierte en un FENÓMENO CAUSAL que tú comprendes.
Es algo que además, tú puedes provocar...

Alquimia de la Sincronicidad



Para activar este proceso es necesario algo muy importante, y es la repetición de esa imaginación, la emoción, recordar el por qué trascendental. Esa imaginación debe estar activa habitualmente.

Nueva Sincronicidad Provocada



“Alimentar con constancia tu Imaginación es el punto de partida para poner en marcha un sistema de engranajes perfectamente diseñado para modificar la realidad a tu voluntad.

Esto no es Magia ni azar. Esto es causa-efecto. Esto es ‘cómo provocar una Sincronicidad’.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

 SECRETOS DE LA VIDA

Mente de Éxito™

6. Nuevo Renacimiento

Vivimos en una de las épocas de más confusión de la historia, donde la tecnología ha adormecido a muchos, donde las comunidades nos han hecho olvidarnos de nuestras metas. Decimos que queremos crear un proyecto enorme, pero pasamos cientos de horas consumiendo contenido en redes sociales que nada tienen que ver con esas metas. Pero a pesar de ese adormecimiento, al mismo tiempo es la época de más despertar nunca antes vivida. La tecnología y los nuevos descubrimientos pueden ser usados para el mal, para distraerte, pero lo que es una realidad, es que ambos han proporcionado una expansión de ideas y conocimientos como nunca antes. No digo que todos hayan despertado, pero sí que muchos lo están haciendo, y aquí te incluyo a ti, sino no estarías leyendo esto.

Cuando entiendes el control que puedes tener sobre tu vida, sientes en tu interior una fuerza, como nunca antes habías sentido. Estremece pensar que cualquier pensamiento que crees en tu mente, puede llegar a ser una realidad, pero ahora sabes cómo. Ahora has entendido todo. Pero al mismo tiempo, es uno de los mayores niveles de control al que puede llegar un ser humano. La evolución darwiniana nos dice que las especies que sobreviven, son las que se adaptaron con mayor facilidad a su entorno, aquellas que mejoran y adquieren nuevas características. El Homo Sapiens, hace millones de años, venció a los demás Sapiens, y sobrevivimos por nuestra capacidad de ponernos en común al mismo tiempo muchas personas. Eso creó la posibilidad de unirse en grupos de cientos e incluso miles de personas, cosa que las anteriores especies simplemente no podían hacer.

De la misma forma que sucedió antiguamente, ahora la posibilidad que ofrece la conciencia para controlar tu vida, crear tu sistema de creencias y atraer tus metas, supone un claro antes y un después en la evolución humana. Aquellos que no adquieran esta habilidad, aquellos que jamás la descubran o no estén preparados para comprenderla, así como aquellos que no puedan aplicar esto que acabamos de ver en este módulo en sus vidas, estoy convencido de que se van a quedar atrás. Este conocimiento no te hace mejor que nadie, sino diferente.

S3 Módulo 4: Reprogramación de la Mente de Éxito

1. El Entrenamiento de la Mente de Éxito

¿Por qué es Importante Entrenar tu Mente?

- **Los 2 Tipos de Resultados que Podemos Conseguir:** Existen 2 tipos de resultados que podemos conseguir en nuestra vida:
 - **Resultados a Corto Plazo:** Son aquellos que los puedes controlar directamente con tu voluntad, y se producen rápidamente en tu vida. Por ejemplo: detener este video y luego volver a reproducirlo; levantarte de la silla e ir a por una bebida a la nevera, enviar un mensaje a alguien, tomar acción y matricularte en un curso o programa, etc.
 - **Resultados a Largo Plazo:** Son aquellos que no puedes controlarlos directamente con tu voluntad, y se producen en un lapso de tiempo más largo. Por ejemplo: mejorar en tus relaciones sociales, ser una persona más positiva, ser más inteligente, incrementar la confianza, dedicarte a tu pasión profesionalmente, conseguir resultados en una empresa, etc.
- No Es Suficiente la Voluntad: Para conseguir los resultados a largo plazo, no es suficiente con querer conseguirlos, no es suficiente con la voluntad, sino que necesitamos herramientas que nos permitan modificar nuestra autoimagen, y que además, nos permitan entrenarla para que se mantenga a lo largo del tiempo.
- Las 2 Herramientas para Entrenar a la Mente de Éxito:
 - Afirmaciones
 - Diario de metas



I. Afirmaciones

- **Afirmación:** Una afirmación es una declaración cuidadosamente formada, que debe repetirse uno mismo. Es la forma en la que estructuramos nuestras metas y tienen forma de frase, habitualmente en presente (o en pasado), donde se incluyen los objetivos que queremos conseguir como si ya los hubiésemos conseguido. Deben ir acompañadas durante su lectura de emoción por parte de la persona que las lee, las piensa o las dice.



- **Repetición Continua:** Deberán repetirse, no sirve utilizar las afirmaciones una sola vez, deben ir acompañadas de rituales donde se practiquen durante períodos largos de tiempo. El nivel máximo de afirmaciones (afirmaciones instinto) garantiza un uso de las afirmaciones durante toda la vida, de tal forma que alcanza a ser un uso incluso inconsciente.
- **Especialmente en Etapas Duras:** Las afirmaciones serán usadas especialmente en etapas duras, donde sintamos que las cosas no salen como queremos, o bien queramos nuevos cambios en nuestra vida o intuyamos que se aproximan esos momentos difíciles. Sin embargo, lo ideal es **PRACTICAR SIEMPRE LAS AFIRMACIONES.**

Hacer afirmaciones puede ser raro si nunca antes las hiciste.

Es por eso que quiero compartir algunos consejos se estás empezando en esto. Aunque, igualmente, te servirán para revisar las bases si ya llevas tiempo realizándolas, atento.

- **Rechazo Inicial:** Al principio, hacerlas puede internamente provocarte una contradicción. Pues tú sabes que no tienes los resultados que te dices. Y puede convertirse en una especie de partido de tenis. Es normal si esto sucede, que no te detenga.
- **Pasarlo Bien Mientras las Realizas:** Algo que te ayudará a continuar adelante, y a convertir las afirmaciones en un hábito, es pasártelo bien mientras las realizas. Que consideres todo el proceso como un ritual que te haga conectar con tu interior, y que lo consideres una necesidad (igual que ducharte o lavarte los dientes). Que sea como una especie de meditación que te hace entrar en un estado de felicidad y de acción (ducha diaria de desarrollo personal).
- **Fuera Vergüenza:** Estás trabajando en tu meta, y estás utilizando una herramienta muy poderosa, no te avergüences ni te sientas mal. Al contrario, siéntete orgulloso cada vez que hagas algún ritual de afirmaciones, porque estás construyendo tu futuro de la forma más sólida posible. Empieza a verlo como algo **cool**.
- **6 Afirmaciones y 2 Niveles:** Existen 6 tipos de afirmaciones, que estructuramos en 2 niveles, en función del grado de desarrollo personal que debes tener para poder sentirte cómodo o ser capaz de realizarlas.

NIVEL I: Afirmaciones Visualizaciones (A1) Afirmaciones Escritas (A2) Afirmaciones de Gratitud y Confirmación (A3)

NIVEL II: Afirmaciones de Espejo (A4) Afirmaciones de Compañero (A5) Afirmaciones de Instinto (A6)

EXTRA: Afirmaciones de Espejo: Presencia (P)

II. Diario de Metas

- **¿Qué Es?:** Es un documento de no más de 20 páginas, que agrupa las metas y logros que quieras conseguir en tu vida. Está diseñado para seguir un orden específico que pretende fusionar pensamientos y emociones, para lograr la máxima activación de los engranajes de la alquimia de la sincronicidad.
- **Eficiencia:** Se trata de la forma óptima de agrupar algunas de las tipologías de afirmaciones más poderosas en un único documento, que te ahorre tiempo y maximice tu ritual al máximo posible.
- **Analogía de la Pompa de Jabón.**



¿Te has planteado alguna vez por qué una pompa (burbuja) de jabón es redonda? El motivo es porque esa es la forma geométrica que tiene la menor superficie para su volumen dado, así se minimiza la tensión superficial.

Pero, además, y sobre todo...
Porque es la configuración energética más eficiente.

Las afirmaciones que estamos a punto de aprender en este Módulo puedes hacerlas de forma independiente, SIN el diario de metas o CON el diario de metas.
La decisión es tuya.

Aquí veremos rutinas solamente de afirmaciones y rutinas donde se combinan afirmaciones y diario.

Más adelante te enseñaré a fabricar este potente diario de metas.
De hecho, el diario de metas es una herramienta tan potente que dedicaremos un módulo completo a verlo al detalle.

Sin embargo, en este módulo nos centraremos en las afirmaciones.
Pero antes, quiero que hagas una pequeña reflexión.
Todo empieza en nuestra mente.

La imaginación es el punto de partida para activar todo el sistema.
¿Significa eso que únicamente hay que realizar las siguientes afirmaciones que veremos
SIN tomar acción?

NO.

Una de las grandes claves para crear una Mente de Éxito es conseguir ser alguien tremadamente productivo, alguien además que TOMA ACCIÓN y que lleva a la práctica sus ideas.

Veremos herramientas que te ayudarán a todo esto, en la semana de productividad.
Imaginar, visualizar, y realizar afirmaciones SIN ser alguien que toma acción, no produce resultados.

PERO...

Tomar acción SIN tener el adecuado sistema de creencias trabajado, ES IGUAL DE INEFICIENTE.

Porque aunque empieces a ver resultados, estarán siendo producidos por una persona que no tiene fortaleza mental (en cuanto a creencias) para mantener, ni para seguir haciendo crecer los resultados que consiga.

Por eso, aunque se tome acción, si no se posee el adecuado sistema de creencias, se fallará igualmente.

Se dan instrucciones imprecisas en muchos libros y cursos de desarrollo personal sobre cómo crear un sistema de creencias.

Se dan instrucciones vagas y no detalladas, que confunden al alumno.

“Imagina tu vida en 5 años” escuchas.
“Escribe en un papel lo que quieras conseguir”
“Visualízate consigiéndolo”, y un largo etc.

Todas esas instrucciones que generan que tú visualices o afirmes lo que quieras conseguir, no me malinterpretes, son geniales que las sigas.

Todo lo que sea que tu imaginación alimente a tus metas es positivo para ti...
PERO (y aquí viene la clave) ...

Asegúrate de estar siguiendo la estrategia adecuada.

No imaginemos por imaginar, no sigamos métodos vagos que no te dicen con precisión EXACTAMENTE qué tienes que hacer para construir un poderoso sistema de creencias.
Qué pasos tienes que seguir y por qué.

En su lugar, nosotros optaremos por métodos perfectamente diseñados al milímetro, con instrucciones precisas PASO A PASO de cómo tenemos que visualizar o afirmar.
Comprender todo el proceso y saber por qué haces cada cosa, es muy importante para que sientas la seguridad de andar un camino, y no la sensación de que vas dando tumbos de un lugar a otro sin rumbo fijo.
Y dejando claro este punto, comenzamos.

2. Manual de Afirmaciones de Secretos de la Vida

Durante todo el proceso de ver las siguientes 6 afirmaciones, iremos visitando un documento clave todo el tiempo.

- **Manual de Afirmaciones:** Se trata de una herramienta muy práctica, pensada para que tengas recopilados los pasos a seguir para cada tipología de Afirmaciones que veremos.
- **Imprímelo y Encuadérnalo:** Te recomiendo que lo imprimas y encuadernes. Puedes imprimirlo en DIN A4 o bien en DIN A5. Mi recomendación es que lo hagas en DIN A5, porque el tamaño será mucho más pequeño y será más portable. Puede que recurras a menudo al Manual, cuando no recuerdes exactamente los pasos a seguir en alguna tipología de afirmaciones.
- **Material de Referencia:** Poco a poco irás interiorizando las afirmaciones, hasta que te deje de hacer falta, pero en una primera etapa será un buen material de referencia a tener en cuenta.



3. Afirmaciones Visualizaciones A1

- **Sencillas Pero Potentes:** Son las afirmaciones más sencillas de hacer, y es con las que recomiendo que se inicie cualquier persona no experimentada anteriormente en realizar afirmaciones.
- **No Necesitas Nada Adicional:** No requieren de ningún objeto, se pueden hacer tumbado en cualquier lugar.
- **Son Vacaciones con el Genio de la Lámpara:** Es como ir de vacaciones, tienes absoluta libertad para hacer lo que quieras. Además, es como pedirle al genio de la lámpara lo que quieras, puedes imaginarte consiguiendo cualquier cosa que tengas en tus metas.
- **Mirada Dentro de Ti:** Nota que es una mirada, pero, sobre todo, una mirada que empieza dentro de ti.



[Ver apartado 1. Afirmaciones Visualizaciones \(A1\) del Manual de afirmaciones](#)

4. Afirmaciones Escritas A2

- **Afirmaciones Escritas:** Se trata de escribir declaraciones que quieras lograr en tu vida, y a volver a copiarlas, para tener escritas cada una de ellas, un total de 15 veces. Es algo parecido a lo que hacíamos en un dictado en el colegio, cuando nos equivocábamos y nos obligaban a repetir las palabras mal escritas.
- **Escritas a Mano en Una Libreta:** Realizarás esto en una libreta enteramente dedicada a ellas. Lo harás a mano, nada de escribir esas afirmaciones en un ordenador. Es importante que estén bajo tu puño y letra.
- **Pereza:** Son las más difíciles de incorporar a tu rutina, porque dan bastante pereza. Trata de sobreponerte a la pereza.



[Ver apartado 2. Afirmaciones Escritas \(A2\) del Manual de afirmaciones.](#)

5. Afirmaciones de Gratitud y de Confirmación A3

- **Qué Son:** Se trata de un bloque, donde fusionarás en una misma rutina las afirmaciones de gratitud y de confirmación. Son escritas también, pero no se basan en repetir cada afirmación, sino en enumerar.
- **Afirmaciones de Gratitud:** Las afirmaciones de gratitud son frases donde darás las gracias por algo que tienes o que has vivido, y que te ha ayudado o te ha hecho más feliz.
- **Afirmaciones de Confirmación:** Las afirmaciones de confirmación servirán para reafirmar algunas de las afirmaciones escritas anteriores, introducir nuevas, o llevar las anteriores afirmaciones al siguiente nivel. Suponen dar un paso en cuanto a seguridad en lo sucedido.
- **Repetir:** Puedes repetir afirmaciones, no hace falta que cada día idees nuevas, aunque puedes quitar y añadir siempre lo que deseas.



[Ver apartado 3. Afirmaciones de Gratitud y Confirmación \(A3\) del Manual de afirmaciones](#)

6. Afirmaciones de Espejo A4

- **Qué Son:** Se trata de un ritual, donde te situarás frente al espejo para incrementar tu grado de presencia, al mismo tiempo que irán sonando (ya sea por tu propia voz o por un audio) Afirmaciones que irás escuchando.
- **2 Fases:**
 - **Fase de Presencia (P):** Esta fase será clave como introducción al ritual, nos servirá para conectar con nosotros mismos. Es una fase que por sí sola, ya es muy poderosa. Y está pensada también para gente que no tenga experiencia en realizar afirmaciones, así como a gente que se esté iniciando en desarrollo personal.
 - **Fase de Afirmaciones de Espejo:** Durante esta fase, las afirmaciones irán resonando en tu cabeza mientras te miras al ojo derecho.
- **Incremento de Confianza:** Las afirmaciones de espejo son afirmaciones perfectas para incrementar tu confianza.



[Ver apartado 4. Afirmaciones de espejo \(A4\) del Manual de afirmaciones.](#)

7. Afirmaciones de Compañero A5

- **Qué Son:** Se trata de las sugerencias mutuas que realizas con un miembro de tu equipo maestro. Un miembro, además, cuya línea de progreso va en la misma dirección que la tuya.
- **Charlas de Motivación Sin Límite:** Son breves charlas motivacionales que tendrán, donde cada uno alimenta los sueños del otro y donde hablan de las metas más elevadas que alcanzarán, sin límite y con total positividad.
- **X2:** Son afirmaciones que multiplican por 2 su efectividad, pues están haciéndolas dos personas al mismo tiempo. Además, tener a alguien delante que cree en ti, se convierte en una afirmación de confirmación por sí solo.
- **Parte Negativa:** Necesitas a alguien para poder hacerlas.
- **No Prisa:** Pierde prisa a que llegue a tu vida una persona con la que puedas hacer estas afirmaciones. Cuando sigues tu camino, y realizas tú las afirmaciones que dependen de ti, eso te permite avanzar y conocer a personas de calidad. Al igual que incrementa las posibilidades de que, esa persona con la que puedas realizar estas afirmaciones, aparezca.



- **No Apego:** Si no aparece ese compañero, no te preocupes, son afirmaciones de potenciación, pero no pasa absolutamente nada si no las realizas. Mientras sí hagas las otras, tu sistema de creencias se verá potenciado igualmente, aunque jamás realices (porque tal vez no encuentres a la persona adecuada) este tipo de afirmación. No dependes de nadie, tenlo claro.
- **Facilitadoras De Creación de Ciclo Positivo + Efecto Pigmalión.**

[Ver apartado 5. Afirmaciones de compañero \(A5\) del Manual de afirmaciones.](#)

8. Afirmaciones de Instinto A6

- **Qué Son:** Se trata de un estado al que llegas tras años realizando afirmaciones. Un estado en el que permanentemente estás realizando afirmaciones sobre tu vida, y constantemente estás visualizando. Es un estado, además, en el cual detectas en las palabras de los demás sus sistemas de creencias, y cómo se los potencian o se los derriban ellos mismos.
- **Destino:** No es un punto desde el que partir, sino un lugar al que llegar, un destino. Solamente el tiempo y la práctica constante de las anteriores 5 afirmaciones, te permitirá llegar a este nivel.
- **Vacío:** Se trata del estado de vacío comentado por Miyamoto Musashi pero no aplicado al combate, sino aplicado a las afirmaciones. Es un estado donde no piensas qué afirmaciones dices, sino que vives en un permanente estado de fusión de sueños y realidad.



[Ver apartado 6. Afirmaciones de instinto \(A6\) del Manual de afirmaciones.](#)

9. Desapego Máximo y Nivel Extremo de Presencia

Al hablar de las afirmaciones de espejo A4, vimos que tenían una primera fase a la que denominamos Fase de Presencia (P).

Vamos a dedicar este breve punto a reflexionar sobre la importancia de esta fase. Pues en las rutinas que veremos a continuación, será tratada en ocasiones de forma independiente.

- **Incremento de Creencias e Incremento de Conciencia:** La fase de presencia que vimos dentro de las afirmaciones de espejo A4, es una de las fases clave para iniciarse ya no sólo en la construcción de un buen sistema de creencias, sino que además te servirá para incrementar tu grado de conciencia, pues uno de sus objetivos es unirte al momento presente y que elimines cualquier tipo de pensamiento que tengas.
- **5 Minutos:** Se realiza únicamente en 5 minutos, no más, en los que estarás frente al espejo sin decir nada, tan sólo mirándote. Sirve de preámbulo para la fase de afirmaciones de Espejo, pero se puede realizar de forma independiente sin las posteriores Afirmaciones de Espejo A4.
- **Perfecta (y Necesaria) Para Principiantes:** Es perfecta si no tienes experiencia en haber realizado afirmaciones previas; y únicamente realizando este simple ejercicio, sentirás una importante sensación de claridad mental y conexión contigo mismo.
- **El Espejo, Nuestra Primera Misión:** Suele coincidir que, en las peores épocas de nuestra vida, nos olvidamos de nosotros mismos, y eso trae consigo la consecuencia de que nos cuesta mirarnos incluso al espejo.
- **Mirarse a Uno Mismo a Los Ojos:** Es por eso que este simple ejercicio es tan importante. Es un primer paso importante para tu cambio. Y rompe la barrera entre tu antiguo personaje y el que estás empezando a crear. Pone encima de la mesa la valentía para acabar con el miedo de mirarse a uno mismo a los ojos. No puedes mirar a los demás a los ojos, si no te miras a ti mismo primero.
- **Símbolo P:** En las siguientes rutinas, verás que está tratada de forma independiente con el símbolo P, y sucederá en las primeras fases de algunas de estas rutinas.



¿Cuánto Hace que No Te Miras a los Ojos?

“

“No puedes mirar a los demás a los ojos, sino te miras a ti mismo/a primero.”

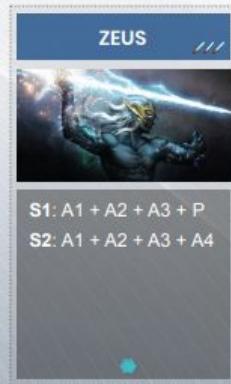
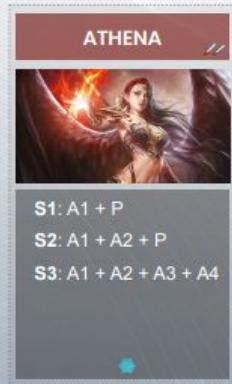
— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

Reprogramación de la Mente de Éxito

NIVEL I:	Afirmaciones Visualizaciones (A1)	Afirmaciones Escritas (A2)	Afirmaciones de Gratitud y Confirmación (A3)
NIVEL II:	Afirmaciones de Espejo (A4)	Afirmaciones de Compañero (A5)	Afirmaciones de Instinto (A6)

EXTRA:	Afirmaciones de Espejo: Presencia (P)
EXTRA:	Diario de Metas (DdM)

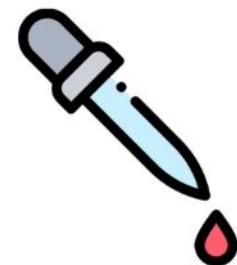


S3 Módulo 5: Diario de Metas

1. Catalizador de Tu Más Poderoso Cambio.

1.-Catalizador de Cambio

- **Catalizador:** Es una substancia capaz de favorecer o acelerar una reacción química sin intervenir directamente en ella. Al final de esa reacción química, el catalizador permanece inalterado. Se trata de un elemento que añadimos al sistema, que acelera todo el proceso.
- **Elemento Físico:** El diario de metas es una de las formas más eficientes de plantear el uso de las afirmaciones. Pues es un elemento físico que tienes en casa que marca el ritual de “empezar la reprogramación”.
- **Acelerador de la Creación de la Mente de Éxito:** Se trata del vaso comunicante entre tus afirmaciones y la creación de tu nuevo sistema de creencias. Es el elemento que aumenta la velocidad de construcción de la Mente de Éxito.



2.-Nueva Tarjeta de Metas

- **Tarjeta de Metas:** Se trata de una pequeña pero poderosa herramienta, donde se escriben las metas que quieres conseguir, además de qué darás tú, a cambio de ellas. Se compone de una poderosa rutina de lectura, que operará de forma similar a como lo hará un diario de metas.
- **Siguiente Nivel:** Un diario de metas es el siguiente nivel a la tarjeta de metas. Es mucho más preciso, profundiza en los detalles, genera más emociones y, por lo tanto, incrementa la velocidad de cambio en el sistema de creencias. Conecta con el Incremento de efectividad.
- **Más Unión:** Físicamente da más sensación de unión. Implica que realices un trabajo de más duración en él, en su construcción, y eso te ata y te “une” más a él.



3.-Agrupación Estructural de Afirmaciones

- **Fusión de 3 Tipologías de Afirmaciones en Un Único Ritual:**
 - Afirmaciones Visualizaciones A1
 - Afirmaciones de Gratitud y Confirmación A3
 - Afirmaciones de Espejo A4

- **Mejor Optimización:** Supone optimizar de mejor forma el tiempo, pues no debes estar agarrando otros objetos ni haciendo patrones entre afirmaciones. Sucede de forma fluida y más rápida que si lo hicieramos de forma separada.
- **Es Suficiente:** Por sí sólo los procesos (tanto el básico como el master) son suficientes para crear la Mente de Éxito.



4.-Origen de Datos de Construcción

¿Pero, exactamente cómo empezamos a crear el diario de metas?

Ahora entraremos en detalle, pero antes debemos reagrupar alguna información relevante que incluiremos en nuestro diario de metas...

ÍTEM DE ACCIÓN: Leer e ir a mirar las Hojas indicadas en Origen de Datos de Construcción (Hoja de Info)

ÍTEM DE ACCIÓN: Te invito a repasar el Módulo, para que revises conmigo el paso a paso para desarrollar tu propio Diario de Metas. Ahí te explicaré cómo construir tu Diario de Metas, cómo crear tus propias afirmaciones poderosas, y cómo utilizar el Diario de Metas. ¡No te lo pierdas!

S3 Módulo 6: Mentalidad Millonaria para Atraer Abundancia

1. Superar Bloqueos Mentales del Dinero que te Impiden Crear Extrema Riqueza

1. Patrón del Dinero

- **Qué Es el Patrón del Dinero:** El Patrón del dinero es cómo ves tú el dinero. Qué relación tienes en tus pensamientos con el dinero. ¿Es una relación buena?, ¿Sientes incomodidad al pensar en dinero? Es la relación del dinero contigo.
- **Conexión con Limitaciones Familiares Heredadas:** Existen muchas creencias limitantes heredadas, pero la visión del dinero puede ser una de las más invisibles (puede que no te hayas dado cuenta).
- Tal vez en casa de tus padres se decían frases como “vamos algo justos este mes”, “no te puedo comprar eso porque no llegamos a final de mes”, “mira ese rico, a saber cuánto dinero habrá robado para llegar ahí”.
- Todo aquello que escuchaste en casa relacionado con el dinero, ha ayudado a construir tu *Patrón del Dinero* actual.
- **Patrón del Dinero de Escasez:** Puedes tener un *Patrón del Dinero de Escasez*, y entonces verás la riqueza como algo difícil de conseguir, inalcanzable. Algo reservado para unos pocos.
- **Tarde o Temprano Te Saboteará:** Aunque anheles ser rico, ese *Patrón del Dinero de Escasez* (si no es un *Patrón del Dinero de Abundancia o de Prosperidad Financiera*) tarde o temprano te saboteará, te susurrará al oído que no te mereces ser rico. Te hará manso y conformista, limitará tu ambición y, por lo tanto, el alcance de tus objetivos.
- **Cuidado Si Tienes un Patrón del Dinero de Abundancia:** Si vienes de una familia adinerada y tienes un *Patrón de Abundancia*, cuidado también. Puedes no tomar acción porque sabes que ya lo tienes todo. Es peligroso igualmente.



2. Cómo Conocer Tu Patrón del Dinero

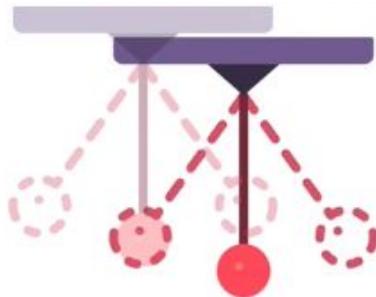
ÍTEM DE ACCIÓN: *Completar y llenar Cómo Conocer Tu Patrón del Dinero (Hoja de Trabajo)*

2. Tu IQ de Prosperidad Financiera

ÍTEM DE ACCIÓN: *Realizar el Test de IQ de Prosperidad Financiera (Hoja de Trabajo)*

3. Crear un Patrón del Dinero de Abundancia

- **Autoimagen:** Recurriremos a crear una poderosa Autoimagen, donde tu relación con el dinero será mucho mejor de la que es hoy. Trabajaremos cosas como: cuánto dinero te ves ganando, cómo gestionas el dinero o cómo te hace sentir tener mucho dinero en tu cuenta del banco.
- **Teoría del Péndulo:** Recuerda que la Autoimagen funciona como un Péndulo.

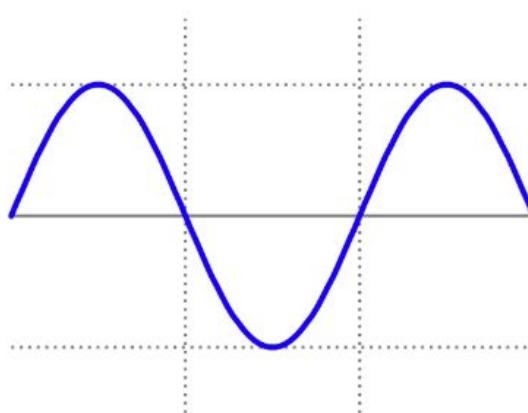


Es por ello que, en nuestro Diario de Metas, incluiremos afirmaciones donde se fortaleza un Patrón del Dinero de Abundancia.

Además de la Teoría del Péndulo, vamos a agregar otra reflexión que puede ayudarte a detectar momentos “delicados” de tu economía y cómo eso afecta a lo que tú haces...

Es lo que denominaremos:

Los Límites de Riqueza



Hay fluctuaciones en los que me pongo cómodo y en los que me pongo nervioso. Son ciclos en los que tu mínimo y tu máximo cambian con el tiempo. Pero siempre existirá ese gráfico en tu vida.

ÍTEM DE ACCIÓN: *Piensa sobre cuáles pueden ser tus Límites de Riqueza*

Visto esto, vamos a seguir indagando con algunas ideas finales clave para crear un Patrón del Dinero de Abundancia...

- **Aprende Únicamente de Quien Obtiene Resultados:** ¿A quién le preguntarías cómo manejar un negocio, a tu amigo que ha fracasado en sus negocios (padre sin experiencia en emprender, madre que jamás ha llevado un negocio, etc.) o a Bill Gates?
- **Quiérelos, pero No Para Consejos de Negocios:** Sigue queriendo a los tuyos, pero hazles cero caso en estrategias de negocios. No sigas sus consejos en temas de negocios porque te mantendrán pobre.
- **Sólo de Los Mejores:** Aprende de los más capacitados e introduce conocimientos para crear riqueza, únicamente de quién la tiene. Asegúrate de qué resultados ha obtenido tu Mentor. Evita hablar de riqueza con quien no la tiene, porque te pegará su sistema de creencias



4. La Trampa de la Sociedad que te Mantiene en la Pobreza si No la Conoces

Existe un tipo de castigo peor que la cárcel. Piénsalo, ¿por qué es tan temida la prisión?. Pues porque acaba con tu libertad, el bien máspreciado que tenemos. Sin embargo, si algún día te meten en prisión (¡que espero que no! jajajaja) lo que está claro es que te vas a dar cuenta, sabrás que estás allí. Pero ¿te imaginas que no te dijeses cuenta?, ¿Te imaginas que en la prisión en la que estás, no la vieses como tal? Que fuese como invisible y que creyeras que eres libre, cuando en realidad no lo eres, pero no lo ves, no ves los barrotes, no ves que es una cárcel. ¿Sabes? Todo está diseñado para atraparte en un ciclo sin fin. Es un ciclo donde el objetivo es que te endeudes y que necesites un trabajo.

Y sí, como estás endeudado y vives bajo presión de pagos, entonces lo que sucede es que jamás tienes tiempo para crear algo por tu cuenta, para crear un proyecto tú. Y dentro de este sistema que te puede atrapar, si no te das cuenta, existe una de las mayores mentiras, y es que solamente puedes hacerte rico ahorrando. Esta es una de las grandes mentiras. Que sólo puedes hacerte rico cobrando tu sueldo y acumulándolo en tu cuenta del banco. El principio para comenzar a cambiar tu mentalidad a una de extremada abundancia, es rechazar la idea de hacerte rico lentamente. Nos han dicho que la clave es ahorrar para ser rico más adelante. Hay dos cosas negativas de seguir un estilo de vida de ahorrador como el que te estoy planteando. La primera, es el RIESGO, en cualquier momento te pueden despedir de tu trabajo, tu trabajo puede quedar obsoleto, la economía puede entrar en crisis, o puedes caer enfermo. Que esa sea tu estrategia para hacerte rico es un grave error, es inseguro. Esa inestabilidad es lo más arriesgado de este sistema. Lo segundo, es que VAS A LIMITAR TU DÍA A DÍA si utilizas este sistema, porque sabes que tienes que ahorrar, y si tienes que ahorrar, no vas a vivir un estilo de vida que te guste, vas a ser un tacaño.

5. Ley del Espejo Aplicada a la Riqueza

- **Dos Tipos:**
 - **Espejo Aplicado A Ti:** Es que aquello que dices de los demás, dice más de ti que de ellos.
 - **Espejo Aplicado a La Riqueza (a Tus Negocios):** Es similar, pero va dirigido a la empresa que tú creas o al proyecto que lideras. Veamos en qué consiste.
- **Espejo Aplicado a Tus Negocios:** Se basa en que tu negocio refleja quien tú ya eres. Los problemas que puedes tener en tu vida privada, falta de compromiso, desorden, no puntualidad... Tarde o temprano se verán reflejados en tus negocios.
- **El Dinero También Es un Espejo y Además de Aumento:** El dinero no te hace bueno o malo, sólo te hace más de lo que ya eres. Si eres una mala persona te hará peor persona, y si eres una buena persona te hará mejor persona.
- **Cuando Más Inviertes en Ti, Más Invierten los Demás en Ti:** No puedes vender productos a un precio muy elevado, si tú no compras ese tipo de productos. Si sólo compras productos de \$50, sólo cobrarás ese dinero por tus productos. En tu interior, tendrás una creencia de que ese producto no cuesta aquello por lo que tú lo quieres vender.
 - Respeta las normas del juego con las que tú juegas.
 - Mi experiencia cuando empecé a vender cursos, y la evolución conforme yo he ido invirtiendo más en mí.
- **No Dejes las Cosas a Medias:** Huye de la zona gris, contesta emails cuando tengas que hacerlo, da respuestas, sé claro. Ese es el cliente que tú quieras, alguien que no dude, y que sea claro en lo que busca y lo que quiere.

- **Conviértete en El Cliente que Quieres Atraer:** Empieza a cumplir algunos de los aspectos que tienen las personas que quieras atraer como clientes:
 - Empieza a tener seriedad de pagos (no los pospongas), conviértete en un buen pagador. Paga las facturas en el mismo momento que las ves.
 - Da propinas cuando te atiendan (incluso si te atienden mal, deja más en esos casos incluso, así inspirarás).
 - Deja testimonios y reseñas positivas cuando te traten bien. Así tus clientes también las dejarán.
 - Sé consistente en las pequeñas cosas de tu vida, sino no podrás serlo en las grandes.
- **Comprométete a la Excelencia en Todas las Ramas de Tu Vida:** Sólo así te comprometerás también a la excelencia en tus productos y en tu negocio:
 - Esto incluye: la ropa que llevas, cómo te presentas, los amigos que tienes, a quien te asocian, tu imagen...
 - Aunque trabajes en casa, arréglate, irradia esa increíble imagen.
 - Dedica un día a tu imagen, no te dejes. Córtate el pelo, ve a comprarte esa ropa que va con la imagen que tú tienes de ti. No te pongas cualquier cosa. Péinate bien, etc.



Ley del Espejo Aplicada a la Riqueza

“Esa Excelencia que te exiges a ti, será la misma excelencia que tendrás con tu trabajo, tus productos y con el resultado de tus clientes. Tu negocio sólo proyecta quien tú ya eres. Los problemas que tengas en tu vida, se reflejarán allí también”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

6. Ley de la Afectación para Generar Elevados Ingresos

- **Ley de La Afectación:** Directa o indirectamente, a cuantas más vidas afectas bajo una entidad que tú controlas, más rico serás. Una definición de la riqueza podría ser: IMPACTA A MILLONES.
- **Riesgo de No Controlar:** ¿Por qué ganan tanto los futbolistas?, porque llegan a MUCHA GENTE. A mucha gente le interesa lo que hacen y la sociedad premia eso. Sin embargo, hay 2 riesgos para esos deportistas de élite: futbolistas, motoristas, jugadores de baloncesto, etc.:
 - La sociedad decide qué es lo que se paga y por qué.
 - Se acaba muy rápido su carrera (depende de su tiempo y de su salud). ¿Y cuándo se acaba... qué? Existe una ausencia de sistemas creados y dependencia del tiempo.
- **Empieza a Creer que Puedes Afectar a Millones de Personas:** Empieza a creerte que en tu proyecto vas a ayudar a un montón de personas. Será inevitable que, si ayudas a tanta gente, el sistema te recompense. Esto es importante para empezar a crear un Sistema de Creencias de Abundancia.

7. 14 Estrategias para Aumentar tu Mentalidad de Abundancia

1. **No Vivas Obsesionado Con el Dinero:** Es uno de los grandes distintivos, que puede servir para saber cuándo alguien tiene mentalidad de abundancia y cuando no. Si se queja constantemente de lo caro que es todo, notas que nunca deja propina, lo sientes tacaño... esa persona no tiene Mente Abundante.
2. **Nada Es Caro ni Barato:** No juzgues el precio de los productos. El precio simplemente es.
3. **Accede a Tu Mente Subconsciente:** Accederemos a tu Autoimagen, donde trabajaremos constantemente tu mentalidad de abundancia, a través del Diario de Metas y de la Tarjeta de Metas. El objetivo es modificar tu Autoimagen.
4. **Elige Bien de Quién Aprendes para Tu Educación Financiera:** Asegúrate de que las estrategias que te enseña esa persona, las haya puesto en práctica y le hayan funcionado. Si quieres crear un proyecto de impacto y querer monetizarlo, asegúrate que de quien aprendes, lo ha logrado.
5. **Recuerda Que el Dinero Será un Potenciador:** Te hará ser más de lo que ya eres. El dinero no es ni bueno ni malo, es un potenciador de lo que ya eres.
6. **Sé Específico en Lo Que Pides:** Verás que, tanto en el Diario de Metas como en la Tarjeta de Metas, siempre hablaremos de cantidades de dinero muy específicas. Sé siempre lo más concreto que puedas, te ayudará a acelerar el proceso de conseguirlo.

7. **Crear Dinero:** Entiende que hacerte rico, no significa que ganes más o que gastes menos dinero, sino que introduzcas una nueva habilidad, la cual te permita PODER CREAR DINERO. Y que eso, se traduzca en el máximo control que tú puedas tener sobre lo que tú generas.
8. **Separa Tiempo de la Ecuación de “Generar Dinero”:** La gran mayoría de personas intercambia su tiempo por dinero. Cuando quieres aumentar tus ingresos, debes introducir elementos para que el dinero que tú generes se cree independiente de lo que tú hagas.
 - a. Jordan Belfort (El Lobo de Wall Street) es un buen ejemplo para ilustrar esto perfectamente.
9. **El Dinero Debe Ser un Subproducto de Tu Vida (Tip Avanzado):** Debes llegar a estructurar una vida donde trabajar, se llegue a convertir en algo que te apasiona tanto, que no se diferencia de lo que harías en tu tiempo libre. De esa forma, la generación de ingresos se convierte en parte de un proceso que te apasiona, y la generación de dinero pasa a ser algo que “sucede” de forma automática en tu vida.
10. **Deja de Envidiar al Rico:** Empieza a aprender de aquél que ha generado grandes sumas de dinero. Lee sobre él, investigalo, lee su biografía, comprende su mente, ten curiosidad por querer aprenderlo todo sobre él o ella. Admira al que se ha enamorado de su proceso, al que cada día que se levanta hace lo que le gusta.
11. **Ser Generoso te Traerá la Riqueza:** Esto conecta con el sesgo de reciprocidad. NO hace falta que sean cosas materiales las que des, empieza por dar ayuda, generar emociones... Es un secreto para atraer a gente que tiene riqueza (huyen de takers).
12. **Entrena Tu Abundancia:** Sé responsable del control constante de tu Patrón del Dinero. No vale una vez, debes ser constante (por eso es clave introducir Afirmaciones de Abundancia en el Diario de Metas), debes anteponerte a la escasez y entrenar la abundancia.
13. **Haz lo que Amas Siempre que Ayude al Resto de Personas:** Recuerda que la Pasión, era solamente un elemento en la forma de encontrar un Nicho de Mercado para Emprender. Recuerda que estos 3 elementos son clave:
 - a. Cubrir una necesidad;
 - b. Ser excepcional haciendo eso que amas y que en tu mente no haya duda;
 - c. Alejarte de la obsesión mala de acumular y acercarte a la obsesión buena de ayudar.
14. **No Hay Marcha Atrás, No se Puede Deshacer el Camino:** No puedes desaprender lo aprendido en temas de riqueza. Una vez empiezas a generar riqueza, no vas a detenerte si tienes al mentor correcto. La generación de riqueza es un sistema no lineal (evolución interna del sistema por afectación de estados anteriores). Incrementa Confianza y Seguridad en cada avance.

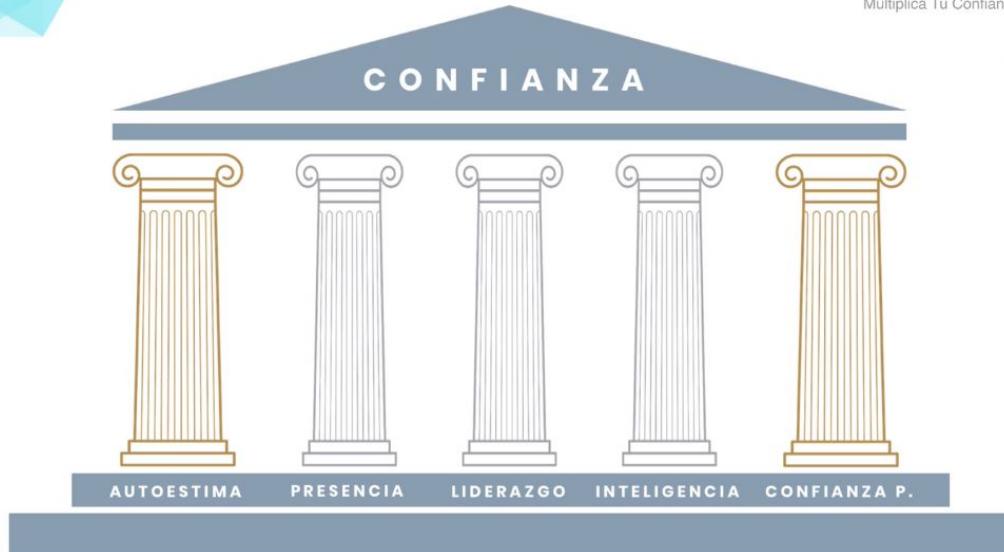
Semana 4



Multiplica Tu Confianza

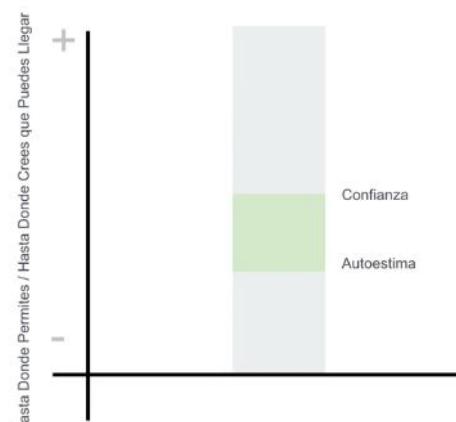
S4 módulo 1:

Autoestima a Prueba de Balas



1. Autoestima para Amarse a Uno Mismo

- **Qué Es la Autoestima:** La autoestima es estar contento contigo mismo y saberte merecedor de las cosas buenas que te pasan en la vida.
- **La Falta de Autoestima:** Viene causada por las falsas creencias sobre nosotros mismos, normalmente después de haber pasado por algunas experiencias desagradables, que hacen que nuestra valía como persona caiga.
- **Diferencia Autoestima y Confianza:** Son ideas similares, pues ambas tienen que ver con cómo te ves a ti mismo.
 - **Autoestima:** Es la dimensión interna. Lo que te valoras, hasta dónde toleras, lo mínimo que te mereces. Lo que te quieres a ti (es la base) – Tope.
 - **Confianza:** Es la dimensión externa: hasta dónde crees que puedes llegar. Lo que proyectas – tu límite a alcanzar.



La confianza y la autoestima conectan con un concepto que vimos en la Semana 3
Y es el concepto de Estándar de Éxito.

Ya hemos avanzado que el grado de autoestima afecta a las personas que atraes y
también a tu éxito
Veamos al detalle esto.

Autoestima: Afectación al Éxito y a Las Personas que Atraes

- **Afectación:** Nuestra forma de actuar influye en nuestra autoestima, y nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar. Y esa forma de actuar, puede ser tanto en el éxito profesional como en el personal.
- **Afecta en Áreas Profesional y Personal:**
 - **Éxito Profesional:** Incrementa lo que podemos conseguir, hace que busques mayores desafíos, incrementa la velocidad del proceso, lo cual incrementa una mayor toma de acción, mejores contactos profesionales, mayor constancia y menor índice de abandono o desmotivación.
 - **Éxito Personal:** Mejora las personas de las que nos rodeamos, amigos, pareja. Por lo tanto, afecta a la persona de la que te puedes enamorar, lo cual repercute en tus futuros hijos y, por lo tanto, en tu descendencia.

2. Cómo Atraer a Las Mejores Personas a través de Tu Autoestima

- **Relaciones Gratificantes:** Cuanto mayor sea nuestra autoestima, más dispuestos estaremos a tener relaciones que sean más gratificantes que perjudiciales. Cuando nuestro estándar de lo aceptable está en un nivel elevado, no permitimos la toxicidad.
- **En Casa con Quien Tiene Autoestima Elevada:** Además, de forma natural cuando incrementas tu nivel de autoestima, tiendes a sentirte más cómodo, más como en casa, con las personas cuyo nivel de autoestima se parece más al tuyo. Cuando pasas tiempo con alguien inseguro, te acabas cansando de estar siempre animándole, lo ves siempre depresivo y dubitativo, y eso TE ABURRE.
- **Possible Choque Inicial:** Puede que cuando conoces a alguien con una elevada autoestima, si tú también tienes esa elevada autoestima, empiecen chocando e incluso cayéndose mal. Es una fase natural, pero si la superan, podrán ser grandes compañeros.
- **Relaciones Amorosas:** Pocas veces veremos una relación amorosa apasionada entre personas con niveles de autoestima extremadamente opuestos. Puedes tener algún ligue ocasional donde haya una incompatibilidad clara de autoestima, todos lo hemos tenido... y esa persona puede ser incluso muy atractiva externamente. Pero si los niveles de autoestima no son similares, es cuestión de tiempo que esa relación falle.

- **¿Ambos Niveles Bajos de Autoestima? Problema:** Las relaciones más desastrosas se dan entre personas donde ambos tienen bajos niveles de autoestima. “Dos valles no pueden crear una cima”, cita de Zig Ziglar.



- **Profecía Autocumplida Negativa en Relaciones:** Un grandísimo obstáculo en relaciones, es no sentirse merecedor del amor y pensar que estás destinado a sufrir. Estos temores producen profecías autocumplidas, pero en negativo. Obviamente también suceden en positivo (Efector Pigmalión).
- **No Digno de Ser Amado:** Si no te sientes digno de ser amado, el amor de la otra persona hacia ti será como si se intentase llenar un saco agujereado. Ese amor no caerá sobre fondo sólido. La otra persona lo verá, se frustrará y se irá. Es bonito enamorarse y darlo todo por alguien sin esperar recibir nada, pero si la otra persona no se deja amar o no da amor, acabará alejando a la persona que sí lo da.
- **¿Siempre Enamorado de Lo Indebido?:** Entonces, la vista no hay que ponerla afuera, sino en ti.

3. Cómo Atraer Mayor Éxito a través de Tu Autoestima

Una mayor autoestima, incrementará también los niveles de tu éxito. Pues afectará a los siguientes 4 aspectos:

- ① **Incremento del Grado de Desafío:** Un mayor grado de autoestima, hará que te fijes desafíos más elevados. Lo que provocará que te fuerces siempre a ir un paso más allá y a expandir tu zona de fluir. Incrementará la velocidad de avance.
- ② **Mayor Toma de Acción:** Alguien con un buen nivel de autoestima, será alguien que no se lo pensará a la hora de tomar acción y hacer las cosas. No se conformará con la teoría, necesitará ver resultados. Dentro de Myers-Briggs (J)
- ③ **Mejores Contactos Profesionales:** De la misma forma, atraerás a mejores personas para tu vida personal, también atraerás a gente con mejores proyectos a sus espaldas y con grandes conocimientos, y que además toman acción.
- ④ **Mayor Constancia y Mejor Índice de Rendimiento:** Aguantarás carreras más largas, verás siempre el objetivo al final del camino y, porque sabes que te lo mereces, no te rendirás en momentos complicados. Te harás más duro.

4. 12 Tips Rápidos y Fáciles de Aplicar para Incrementar Exponencialmente Tu Autoestima

1. Gratitud Por Lo que Tienes (+ Técnica de Valoración de Cuerpo)

- **Afirmaciones de Gratitud:** Si recuerdas, al hablar de las afirmaciones de gratitud, dijimos que podíamos indicar aspectos muy básicos de la vida para empezar a estar agradecidos. Ahora haremos lo mismo, y reflexionaremos sobre las cosas que tenemos para sentirnos ricos. Salud, techo, educación, familia.
- **Técnica de Valoración del Cuerpo:** A continuación, veremos la *técnica de valoración del cuerpo* del autor Zig Ziglar. Ziglar habla de que, para que se tome conciencia de lo que uno vale, se utiliza la técnica de valorar partes del cuerpo con dinero. Una mujer perdió sus piernas y a cambio recibió \$1M como compensación. ¿Te pondrías en su lugar? Seguramente no, así que tus piernas ya valen más que \$1M. lo mismo con otras partes de tu cuerpo (ojos, nariz, boca, etc.), de esa forma incrementamos nuestro valor. **Ya empezamos siendo MILLONARIOS sin tener absolutamente nada.**

ÍTEM DE ACCIÓN: Lista de Grandeza

2.-No te Castigues por Tus Errores

- **No Necesitas Castigarte para Corregir el Rumbo:** Todos cometemos errores, todos nos hemos equivocado en quién confiar. Si has visto el error, ya es suficiente, no necesitas estar castigándote, porque eso limita el tiempo de reacción ante el aprendizaje, y hace que te quedes bloqueado pensando todo el tiempo en “qué hubiese pasado si...”, o identificándote con un drama que ya no pertenece al presente. “Mi castigo ante la derrota es la propia derrota, no necesito más”.
- **Tú Eres Tu Mejor Amigo:** Si a un amigo le hubiese pasado lo mismo que a ti, seguro que no hablarías de él o ella como hablas de ti mismo, seguro que no le humillarías, sino que le tratarías con cariño y ternura. Perdóname, sé comprensivo contigo para evitar errores futuros.

3. Aprende a Decir NO

- **NO:** Aprende a decir “no” cuando haya algo que no quieras hacer. Si no pones tus límites, los demás impondrán los suyos. Lidera tu vida y elige dónde va a parar tu tiempo, no tienes la obligación de aceptar planes ni propuestas que no quieras.

4. Cuanto Más Tienes No Vales Más

- **Tu Autoestima No se Relaciona a Lo Que Tienes:** Ten cuidado con dar demasiada importancia a lo material. No vivas obsesionado con el dinero. Aunque está genial tener metas económicas, no dejes que dirija tu vida esa ambición. No te acerques a personas por interés profesional, dinero, seguidores, objetos...
- **Son etapas:** “Hoy tienes poco, mañana tendrás mucho...”

5. Todos Tenemos Inseguridades

- **Naturalidad Ante la Inseguridad:** Todo el mundo tiene inseguridades: acerca de su pareja, de su negocio, de sí mismo. No es algo que se puede eliminar, sino algo en lo que puedes trabajar. Pero todos dudamos de nosotros mismos en algún momento, incluso los más exitosos lo hacen. Que dudes puntualmente no te hace inferior, sino que es una sensación de respeto por lo que haces. Siempre habrán momentos de dudas al elegir el camino difícil.
- **Dar Pasos Adelante:** Esas inseguridades son causadas, habitualmente, por dar pasos hacia adelante. Hablaremos de esto en el siguiente módulo, y veremos cómo ganar confianza ante esos momentos donde, necesitas tomar acción, pero no te atreves.

TE MERECES UNA VIDA EXTRAORDINARIA Y LO VALES TOTALMENTE.

6. Capacidad para Reconocer Tu Poder.

- La autoestima no es cuánto vale una persona ni es cuanto percibes que vales; no hay personas que valgan más que otras. Tampoco cuánto de feliz está una persona, pues tu estado de ánimo no determina tu autoestima.

La verdadera autoestima ES LA CAPACIDAD DE RECONOCER TU PODER.

- Y esa capacidad para reconocer tu poder, está conectada a dos capacidades más:
 - **Capacidad de Autosuperación:** Reconoce tu capacidad de autosuperación. Tú eres capaz de lidiar con lo que la vida te trae, por más que te haga sentir mal o bien, o incluso tengas miedo... Tú puedes trabajar mentalmente para superar todo lo que te venga. En la Semana 1 vimos muchos de estos métodos.
 - **Capacidad de Crear:** Aprender a crear, cada día con cada acción, es el camino para empezar a sentir que estás cambiando en tu futuro. Lo vimos en las Semanas 2 y 3.

7. Modificar la Imagen Externa

- **Acciones Específicas:** Vimos en la Semana 2, la técnica “Cambia el continente para cambiar el contenido”. Esto está inspirado en el mismo principio, pero con acciones muy específicas. Arréglate, vístete, sal. La forma de cómo te ves externamente, tiene un efecto en cómo te ves internamente.
- **Dedica Un Día a Cuidarte:** Dedica un día a cuidarte, a ponerte guapo o guapa, y a salir a dar un paseo. (Reflexión de los días de boda).

8. Fíjate en Personajes que Te Inspiran

- Lo desarrollaremos en un ítem de acción, en el siguiente módulo. Pero para introducirlo: mira películas donde admires al personaje protagonista, donde él o ella te inspire...

9. La Retroalimentación del Logro

- **Hasta Dónde Puedes Llegar:** Este apartado está destinado a ayudarte en tu autoestima y en la creencia de “hasta donde puedes llegar”, cuando estás realizando alguna tarea relacionada con lo que te apasiona.
- **Fases que Puedas Manejar:** Es un término acuñado por David McClelland, y significa que comiences siempre con fases que tengas el poder de manejar. Ej.: el niño primero multiplica 2x2, adquiere la confianza y luego multiplica 3x4, 5x6... a nosotros se nos enseñó así también. Va conectado con el estado de fluir (frente al aburrimiento y la ansiedad).
 - Comienza con cosas pequeñas que sabes que puedes realizar bien.
 - Céntrate en pequeños pasos, no en todo el proceso.
 - Cada paso te da la confianza adicional. Tu imagen propia mejora y también lo hace tu rendimiento, lo que mejora al mismo tiempo tu imagen propia, lo que mejora el rendimiento, etc.

10. Elabora Lista de Victorias de Tus Éxitos Pasados

- Crea una lista de las cosas que más satisfacción y confianza te hayan dado de las que has conseguido. Desde tu niñez, hasta hoy (Mini-ítem de acción opcional). Al revisar esta lista, recordarás que tuviste éxito en el pasado y que lo puedes volver a hacer de nuevo. Recuerda cómo pensabas de ti entonces.

11. Tu Vida No Pertenece a los Demás

- Tu vida no pertenece a los demás, y no estás aquí para vivir de acuerdo a las expectativas de otra persona. Si sigues el rumbo que otra persona marca para ti, alejas al talento y a la gente con confianza que sí eligen sus vidas. Valientes se rodean de valientes.

12. Conexión con la Autoimagen

- Hay cosas que te dices que potencian tu autoimagen, y hay cosas que no. Pero también, esas cosas pueden ser lugares que visitas o recuerdes del pasado. Por ejemplo: vas al pueblo y te recuerdan quién eras, o recuerdas cuando te hacían bullying, o te topas con alguien que te recuerda a otra persona que te trató mal.
- Incluye en tu diario de metas afirmaciones que potencian una autoimagen de elevada autoestima (Mini ítem de acción opcional).

5. Congruencia de tus Valores y Creencias con tu Vida

Vive lo máximo posible acorde a tus valores o creencias. Es decir, que lo que tú haces en tu vida, se corresponda a lo que tú crees que te mereces en la vida.

En otras palabras, que se corresponda lo que haces a cómo percibes que debería ser tu vida, y que no haya una falta de congruencia ahí. Cuando tú sientes que tu vida debería ser una cosa, pero cada día te mueves en una dirección opuesta a eso, es una de las mayores dificultades que puedes tener para construir una autoestima potente. Y aquí no te hablo de que tengas resultados en tu vida, puedes no tener resultados y estar en proceso de dedicarte a tus sueños o mejorando tu vida. Pero esto vas más enfocado a cuando tú tienes una visión de tu vida, pero no haces nada por luchar por ella, o te dejas llevar un poco por la corriente a la hora de la verdad, y haces cosas contradictorias a las que dices que quieras hacer con tu vida. Esto es algo que se ve muy claramente con la típica persona que tiene su vida de pareja normal y corriente. Puede que incluso esté casado o casada y, sin embargo, vive otra vida paralela. Esa persona vive en una clara mentira. Eso afecta directamente a cómo él o ella se percibe, y acaba minando su autoestima.

S4 módulo 2: Desata Tu Confianza Inquebrantable

“Confía en ti mismo, cada corazón vibra según esa cuerda de hierro. Así lo han hecho los grandes hombres. Como niños, se han encomendado al genio de sus tiempos, y su entendimiento ha manifestado que aquello que realmente merece la pena se encontraba a su lado, trabajando a través de sus manos... y dominando su ser.

1. Recuperación Instantánea de Confianza Cuando Sientes que la Perdiste

Como vimos, la frontera entre confianza y autoestima es difusa. Antes de seguir avanzando, me gustaría añadir un apartado, por si en algún momento sientes que has perdido la confianza que un día tuviste... sobre todo, cuando sospeches que esa falta de confianza viene causada por algún factor externo a ti. Será un apartado que te dé cierta paz en momentos donde sientas falta de confianza. Pues estableceremos unas fases, que si las sigues, te ayudarán a abordar el problema con serenidad.

ÍTEM DE ACCIÓN: Realizar Recuperación Instantánea de Confianza Cuando Sientes que la Perdiste (Hoja de Trabajo)

Fase 1: inventario

- **Fase de inventario:** Esta es la fase de diagnóstico, para conocer exactamente cuál es la causa por la cual sientes que has perdido la confianza. Haremos un inventario de posibles cosas externas que hayan minado tu percepción sobre ti mismo. El objetivo de hacer este inventario, es que descubramos externamente qué te produce la falta de confianza. Que veamos si hay algo, porque si podemos encontrarlo, podemos saber cómo solucionarlo.
- **Listado de Emociones Negativas:** Haz una lista de emociones negativas que sientes que hacen que no te percibas igual que antes. ¿Qué sientes?, ¿Puedes observar la emoción y describirla al máximo posible?, ¿Por qué sientes que esa emoción negativa te hace sentir menos confiado?
- **Listado de Causas:** Al lado de esta lista, haremos otra lista donde anotaremos qué ha causado esas emociones negativas. ¿Qué comportamientos causaron que te sintieras así?, ¿De quién fueron los comportamientos?



Fase 2: Encontrarse

- **Fase de Encontrarse:** Ya hemos visto qué problema hay, vamos ahora a recordar cómo eras antes de sentir que habías perdido tu confianza.
- **Listado de Emociones Positivas:** ¿Qué emociones positivas sentías para poder afirmar que tenías una buena confianza anteriormente?, ¿Podrías describir al máximo la emoción? Tal vez pueden tener que ver con la libertad que sentías, con el control que sentías que ejercías sobre ti y sobre tu vida, puede que tengan que ver con cómo te veías externamente... Anota lo que corresponda.
- **Listado de Causas:** Es hora de ver qué causaban esas emociones positivas. Anota las actividades que hacías, los comportamientos que tenías, lo que sea que hacías habitualmente que te permitía tener ese grado de confianza, que ahora, sientes que perdiste.



Fase 3: Límite

- Fase de Límite: Hemos visto qué problema hay, hemos recordado cómo eras antes de sentir que habías perdido tu confianza, vamos ahora a sacar la emoción necesaria para marcar un punto que sea un límite. Haremos esto con seriedad. Lo haremos aplicando una combinación de emoción y de lógica.



- **Límite:** Marca un límite que frene aquello que te produce lo negativo, no importa que un día lo hayas permitido, hoy eso te está causando una pérdida de confianza. Debes saber y conocer de nuevo, qué quieras permitir y qué no en ti. Las personas cambiamos, y puede, que algo que no te hiciera daño un día, cuando lo permites mucho tiempo, entonces sí te lo haga, o sí modifique cómo te sientes.
- **Facilitará el Trabajo Interno que Haremos:** Marcar y conocer cuál es tu límite externo, facilitará todo el trabajo interno que haremos en ti. Sin embargo, si realizamos un trabajo interno, pero no solucionamos la causa externa, estaremos trabajando en balde.

Fase 4: Solución

- **Fase de Solución:** Hemos visto qué problema hay, hemos recordado cómo eras antes de sentir que habías perdido tu confianza, hemos marcado un límite. Vamos ahora a ver cómo se puede solucionar, para que eso que produce tu falta de confianza, deje de afectarte.
- **Control:** ¿Tienes control para modificar las causas que te producen esa falta de autoestima? Habla con esa persona y exprésale cuáles son tus límites. Háblale de tus emociones y de cómo te sientes, y explícale cuáles son las causas que te hacen sentir así. Hazlo desde la construcción (positividad) y desde la responsabilidad (es tu vida, y debes tomar acción para modificar lo que no está funcionando correctamente).
- **No Control:** Si no tienes control sobre la situación (Ej.: Situación laboral o personas que no has elegido y aparecen en tu vida), deberás aplicar las técnicas que vimos en la Semana 1 de Control de Pensamientos Negativos, y en la Semana 3 al hablar de Entorno.



Es complicado dar una solución global para cada caso.

Cada caso es un mundo, pero este sistema de 4 Fases, puede hacerte ver soluciones que no te habías planteado.

Está pensado sobre todo, para poner freno a la causa externa que pueda causar esa pérdida de confianza.

A continuación, vamos a ver unos puntos más, que te ayudarán a incrementar esa confianza.

2. La Confianza que Pondrá Fin para Siempre a Tu Incapacidad de Tomar Acción

En ocasiones, sentimos miedo a tomar acción.

Sabemos qué tenemos que hacer.

Sabemos, incluso, cómo lo tenemos que hacer.

Y, aun así, no lo hacemos.

Sentimos grande nuestra misión.

Y lo comparamos con resultados que obtuvimos en el pasado...

Y nos paralizamos.

Vemos esa idea demasiado grande.

- “Tomaré Acción Cuando Sienta Que Tengo Confianza”

- Pensar así te mantiene bloqueado. Pues has olvidado una pieza clave, y es que **la confianza será siempre la recompensa que obtengas al realizar un avance**. No tienes la confianza antes de realizar el avance. Obtienes la confianza **después** de realizar dicho avance.

- “Tomaré Acción Cuando Tenga Los Conocimientos”

- Nos escudamos, entonces, en la falta de conocimiento para no avanzar. Pero hemos olvidado otra pieza clave, y es que adquirirás los conocimientos antes de adquirir la confianza. SIN EMBARGO, los conocimientos serán la tercera cosa que obtengas después de realizar el avance.



La Confianza es la Recompensa

“La Confianza será siempre la recompensa que obtengas al realizar un avance. No tienes la confianza antes de realizar el avance. Obtienes la Confianza después de realizar dicho avance.

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

Hay 2 Pasos Previos Antes de Conseguir Conocimientos y Confianza

1. Compromiso

- El compromiso es la obligación que contraes contigo mismo para moverte hacia adelante, creando un avance en tu vida, antes de tener los conocimientos totales, y antes de tener la confianza correspondiente.
- Es la casilla de salida, un ritual, un pacto que haces contigo mismo para no detenerte y darlo todo por moverte hacia adelante... Lo hiciste conmigo en Invictus Veniversum (Compromiso inquebrantable) en la Semana 1 al iniciar este curso. ¿Lo recuerdas?

2. Valentía

- A la gente no le gusta la valentía, la admira en otras personas, pero no la quieren experimentar ellos mismos. La diferencia entre la valentía y la confianza, es que la confianza se siente muy bien. Cuando sientes la confianza te sientes genial, sin embargo, cuando sientes la valentía, no te sientes del todo bien porque es el PASO previo a lanzarte.
- El motivo por el que no sienta bien es porque te has comprometido a ti mismo, **pero no tienes la prueba de que tu compromiso valdrá la pena o te compensará**.

Como ves es un ciclo...

Un ciclo que se INICIA en el Compromiso



3. Confianza en Tiempos Actuales que Te Permitirá Destacar

- **Qué es La Confianza:** Es sentirte cómodo contigo mismo. Amarte y aceptarte como eres. Y si algo no va como deseas, no martirizarte. Es la convicción interna de que puedes dirigir tu vida de la forma que deseas y de que no eres víctima de las circunstancias. Es ser consciente de que te mereces lo que quieras conseguir.
- **Lo Electrónico que Mata la Confianza:** El mundo actual es un mundo cada vez más electrónico, vivimos cada vez más en nuestros escritorios, con cada vez más contacto digital y, cada vez más, estamos perdiendo ese contacto humano. Lo digital alivia el miedo al rechazo, lo hace sutil (Tinder, la “no respuesta”...). La tecnología está creando gente blanda.
- **Distinción Automática:** Sin embargo, la confianza es cada vez más importante, especialmente en negocios o emprendiendo, pero también para atraer a las personas adecuadas a tu vida, incluidos amigos y pareja, como vimos. Ser alguien con confianza TE DISTINGUE DE SERIE DEL RESTO y te permite destacar, pues cada vez más, nuestro entorno tecnológico y cómodo, crea más gente insegura.

4. El Fin del Fracaso Para Siempre: el Guerrero y la Espada

La gente con confianza no percibe el fracaso como un final, sino como otro paso que les llevará al Éxito.

Mucha gente sin confianza, ante el fracaso, crea una herida que justifica la inacción del futuro. La gente con confianza, en cambio, siente que ha aprendido algo nuevo que usará en el futuro.





El Guerrero y la Espada

“La gente sin Confianza, ante el fracaso, crea una herida que justifica la inacción del futuro. Se centran en esa herida y en el dolor. Se centran en ser **Víctimas**.

La gente con Confianza, sin embargo, en esos casos siente que ha aprendido algo nuevo que usará en el futuro. Se centran en la herramienta y en el aprendizaje. Se centran en ser **Guerreros**.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

5. Incrementar tu Confianza, Aunque seas Sensible o Tímido

- **Vulnerabilidad:** Existe la falsa creencia de que, la gente con confianza no muestra emociones, de que son fríos e invulnerables. Y no es así. De hecho, a alguien con confianza le da igual la opinión de los demás sobre él, porque eso no va a cambiar cómo él se percibe.
- **Abraza tu Vulnerabilidad:** Debes aprender a:
 - Abrazar tu vulnerabilidad
 - Abrierte a los demás
 - Compartir: emociones, debilidades y miedos (Frontera Parásito del Dolor).
- **Imperfección en Un Mundo Perfecto:** La vulnerabilidad te ayuda a conectar, pues en un mundo donde todo es perfecto, buscamos seres imperfectos. Así que, si eres sensible, y en ocasiones muestras tus emociones, eso no significa que vayas a ser alguien inseguro.
- **Ley de La Conexión:** Los líderes tocan el corazón antes de pedir la mano. “La gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo les hiciste sentir” (Maya Angelou). Es necesario para crear humanidad con la gente.
- **Conexión Con Uno:** Conectar con uno, te permite conectar con más. Marco Mental de lo Pequeño a lo Grande Semana 1.
- **No Es Retroalimentarse en El Dolor:** Sino que es abrazar tu historia o tus imperfecciones. Es la puerta abierta para la conexión humana. Tampoco creo que te tengas que abrir con todos, debes de ser selectivo, pero con la gente que quieras que confíen en ti, abrirte y mostrar tu vulnerabilidad te ayudará a conectar.

- **Querer Gustar a Todo el Mundo:** Es el principio de la frustración. Cuando quieres contentar a todos, pierdes control sobre tu vida. Eso produce cambios constantes de estrategias y bandazos, cambios de comportamiento... y al final vas al ritmo de los demás y no al tuyo. Pero, sobre todo, pierdes personalidad. Por ejemplo: influencers obsesionados con opiniones.
- **El Entorno, Una Pieza Clave en La Confianza:** Si estás rodeado de gente insegura, no van a aceptar a alguien con confianza. Te la minarán, se reirán de ti, para que seas como ellos. En esos casos, recomiendo una ruptura del contacto con esas personas. (Ver Semana 2).
- **Sensibilidad, Pero No con Las Críticas:** Debes permanecer invulnerable emocionalmente ante críticas no solicitadas. Lo siguiente que veremos puede ayudarte si eres alguien sensible que ante las críticas pierde confianza. Es una reflexión que escuché una vez del director de cine mexicano Guillermo del Toro (leer críticas IMDb.com).

ÍTEM DE ACCIÓN: *Ver las Críticas de Odio de una Obra Maestra del Cine en IMDb*

- **Serenidad:** Si eres muy emocional, potenciar el lado lógico te ayudará en ocasiones a encontrar serenidad y paz. Recuerda el Myers-Briggs, es tu obligación saber moverte en los espectros.
- **Almohada Temporal:** Si eres sensible, seguramente sueles reaccionar rápidamente ante las cosas, deja un hueco temporal. Pon una almohada de tiempo, entre lo que te hace reaccionar y tu reacción. Eso te facilitará un control sobre tus emociones y sobre tu confianza.
- **Ordenación Lógica:** Potenciar el lado lógico te permite traer estabilidad en momentos complicados. Fíjate cuando vimos las 4 Fases que te permitían ganar Confianza cuando había algo externo que la quitaba. La primera fase fue hacer inventario, para tratar de ordenar esas ideas, desde un punto de vista lo más lógico posible.

6. Desata un Estado de Confianza Extrema en Segundos

- **Estado Interno:** Es cómo te sientes. Hay gente que cree que no lo puedes cambiar, creen que si tienes un estado interno bueno, pues fenomenal, y si no, es uno de esos días malos. No seas alguien que no controla su estado interno. Recuerda tener responsabilidad y dominio del personaje.

- **Proceso Acelerado para Cambiar el Estado Interno:** Existen 2 herramientas para cambiar rápidamente tu estado interno:
 - **Pensamiento Feliz Encapsulado (Conexión con A1):** Es como un disparador de buena energía. Un pensamiento acerca del futuro (lo que se viene) o un recuerdo del pasado (lo que viviste), que te hace sonreír.
 - **Cambio de Fisiología:** La emoción impacta en la fisiología y viceversa. Lo que hagas con tu cuerpo, impacta en tus emociones (la emoción crea movimiento, y el movimiento crea emoción). Pequeñas acciones como hacer flexiones, dar un salto, cerrar los puños, o exclamar: “¡Vamos!”, pueden servir para empezar a desatar un buen estado de confianza.

Vamos a desarrollar algunos tips adicionales para el cambio de Fisiología:

- ① Mirada arriba, lenguaje corporal. Mira al cielo en lugar de al suelo.
- ② Sonríe, aunque sea falsamente. Te servirá para ejercitarse los músculos de tu cara para cuando sonrías de verdad.
- ③ Camina como si supieras hacia dónde vas, mantén la cabeza arriba. Lidera tu rumbo.
- ④ Contacto visual. Mira a los ojos de un extraño y sé tú el último que aparta la mirada. Será tu entrenamiento para sentirte cómodo mirando a los ojos de los demás (conecta con A4). Cuidado no te pases.
- ⑤ Ejercicio físico. Lo veremos en Presencia, pero ya te avanzo que el ejercicio físico, te llevará a una confianza de acero. Acostúmbrate a hacerlo. En solamente unos días, notarás como tu confianza incrementa.

7. 10 Potentes Secretos Accionables para Incrementar Tu Confianza

1. Deja de Buscar Aprobación y Validación

- Cuanta más aprobación busques, más inseguro parecerás. La gente que más respeto recibe es a la que menos le importa si cae bien o no, o si sus ideas gustan o no. Esto conecta con lo que vimos de las críticas, pero también con algo más:
 - Deja de compararte, siempre habrá alguien mejor y eso está bien. En lugar de obsesionarte con compararte, obsesiónate con comprender a esos grandes. Compárate solamente contigo.

2. Controla tu Diálogo Interno

- De vez en cuando, piensa cosas que sean contrarias a las que pensarías en un entorno donde sabes que tu confianza puede verse amenazada. Haz divertido el proceso. Ejemplo: al entrar solo en un bar, o al interactuar con otras personas. Hazlo sin prepotencia, con humildad, y sabiendo que estás aplicando una técnica.

3.-El Rechazo No es Real

- Nadie nota que fuiste rechazado. Empieza a trabajar una abundancia social y mantente en paz cuando las interacciones no suceden como tú querrías. Ríete tú también de ti mismo ante un posible rechazo. Muchas veces, los primeros rechazos son pruebas de la otra persona para calibrar tu nivel de abundancia. Alguien escaso, se enfada.

4. Imita a Gente que Desborda Confianza

- Vimos en el anterior módulo algunas películas para inspirarte en personajes que desbordan confianza. Llevémoslo más allá aquí...



ÍTEM DE ACCIÓN: Realiza Imitación de Gente que Desborda Confianza (Hoja de Trabajo)

5. Aprende a Contar Historias

- Aprende a contar historias sobre aquellas cosas de las que más hablas. Cuenta esas cosas con detalles, incorpora matices graciosos, haz que sea divertido, incorpora misterio cuando hables de algún tema. Esto te dará seguridad y confianza cuando tengas interacciones con otras personas.

6. Lenguaje No Verbal y Tono de Voz

- Desarrolla un lenguaje no verbal seguro. Ocupa espacio, muévete lentamente, no tengas prisa, aguanta miradas, no expreses demasiadas emociones cuando hablas, no abras demasiado los ojos...
- Domina la pausa, pues no es lo que dices, sino lo que no dices. Un buen control de la pausa y de los silencios proyecta confianza. Sabes que no te van a interrumpir y te tomas tu tiempo, no tienes que llenar ningún hueco. Deja de hablar rápido.

7. ¿Cómo estás? INCREÍBLE

- Empieza a responder de serie a esa pregunta con la respuesta “Increíble”, “Brutal”, o “Muy bien”. Y una vez lo digas, busca razones para estarlo, improvisa la respuesta. Haz que te salga de forma automática, ya corregirás el rumbo después si es necesario. Las palabras crean tu estado.
- A quién le moleste que siempre digas que estás “increíble”, le abres la puerta de tu vida bien abierta, para que empiece a desfilar. Sólo atraerás a gente que vaya activada igual que tú.



8. Actividades Arriesgadas

- Acostúmbrate a hacer cosas que antes no te atrevías. Viaja solo, sal una noche solo, haz actividades de riesgo, grábate, apúntate a ese curso que no te atrevías. Y al mismo tiempo...

9. Habla con 2 Desconocidos al Día

- No es excesivo, solamente 2, ideal 3.

10. Dile un Cumplido a un Extraño

- Predica con el ejemplo, y haz feliz a alguien que no conozcas diciéndole un simple cumplido, como, por ejemplo, que realiza bien su trabajo o que te ha atendido genial. Solamente esto, nada más, un breve comentario.
- La manera en la que lo ves, modifica la manera en la que lo tratas, y eso modifica en lo que ellos se convierten, lo cual modifica aquello que consiguen. Es decir...



S4 Módulo 3: Presencia Poderosa Creadora de Confianza

1. El Principio Secreto Más Poderoso para Empezar a Transformar Tu Vida

Este programa no se llama Cuerpo de Éxito, no es un programa de fitness ni un programa para mejorar específicamente tu vida social o de pareja.

Tampoco lo pretende.

Sin embargo, llegados a este punto, es clave hablar de ...

De cómo y por qué, tu atractivo y “cómo te ves externamente”, puede catapultar tu confianza.

- **La Excepción a La Regla:** Vimos en Invictus Veniversum, lo importante que en nuestra transformación era ir de dentro hacia afuera. Es una norma que hemos seguido siempre en Mente de Éxito, es el proceso y la base de nuestra estrategia. Sin embargo, la presencia será una excepción. Podemos incluir este pilar en nuestro inicio.
- **Prioridad:** Te animo a que sobre todo, priorices una transformación física de urgencia cuando sientas cierta desesperación por estar siempre en desánimo, y al mismo tiempo sospeches que hace tiempo que no te cuidas, que físicamente no te gustas (o te gustas menos que antes), o sientas que estás físicamente más débil que hace un tiempo.
- **Aceleración x10:** En el mayor cambio que di, **YO SEGUÍ ESTE PROCESO**. Cuando sentí un enorme bloqueo en mi vida, empecé a entrenar y a trabajar en mi cuerpo, aceleró x10 mi proceso.
- **Proceso de Creación Natural de Confianza:** Siempre he creído en que lo más poderoso para un cambio es la naturalidad; aquellos cambios que llegan de manera no forzada a nuestra vida, son aquellos que se quedan. Y el cambio más armonioso, es el cambio físico. Sigue de forma muy gradual y natural. Y a un cambio físico, le sigue un cambio de mentalidad de forma muy fácil y no forzada.
- Este cambio físico-mental, te proporciona ciertas características que facilitan todo lo visto, especialmente en la Semana 1 y en la Semana 3.

Y es que, una vez sientes que tu presencia cambia a mejor, se producen en ti **5 cambios clave que potencian y aceleran tu proceso:**

- ① **Mejor Aspecto Físico:** La creación de una presencia atractiva modifica de raíz como tú te percibes y también cómo el resto lo hace sin necesidad de hablar. Cada vez que te miras al espejo, objetivamente ves algo que se modifica. No admite duda el cambio. El resto de personas te lo dicen, con lo que se fortalece más tu percepción.
- ② **Sentirte Atractivo:** Sentirte atractivo te da seguridad en ti y te permite hacer cosas que antes no hacías, comunicas de forma diferente y te empiezan a gustar chicas más guapas. Te vuelves más selectivo.
- ③ **Incremento de Fuerza:** Te permite sentirte externamente fuerte, objetivamente hablando tienes más fuerza en tu cuerpo. Eso además te da fuerza interna. Sentirte fuerte físicamente te da fortaleza mental.
- ④ **Sensación de Calma:** La **serotonina** es una sustancia que influye notablemente en nuestro estado de ánimo y que se libera tras realizar la actividad física. El incremento de serotonina tras el movimiento, es responsable de una sensación de calma que nos aleja de estados depresivos. Esto te permitirá crear una indiferencia positiva y de despreocupación, lo cual incrementa tu nivel de conciencia, e incluso, te permite tener mejor humor y reírte de cosas que en otro momento te hubieran preocupado o enfadado.
- ⑤ **Felicidad y Alegría Durante el Proceso:** Las **endorfinas** serán las causantes de esto (también las generamos mientras hacemos el ejercicio). Nos permiten sentir felicidad, alegría y hasta euforia. Reduciremos el sentimiento de dolor, así como la ansiedad y el estrés. Esta sensación es recordada por nuestro cuerpo y nos empuja a seguir practicando ejercicio (nos enganchan al deporte, positivamente hablando).

A continuación, vamos a ver la estructura clave para comprender tu proceso de transformación que incrementará tu presencia y atractivo, y, en consecuencia, tu confianza.

ESQUEMA

Presencia / Atractivo y Deseo / Compromiso

A. Tu Aspecto Físico: (Presencia)

1. Cuerpo (Rostro y Cuerpo)
2. Vestimenta

B. Riesgo de Pérdida de Confianza relacionados con Relaciones: (Atractivo y Deseo)

1. No Conocer a la Persona
2. No Consolidar la Relación
3. Abandono o Desamor

C. Compromiso con el Proceso (Compromiso)

2. Poderosa Imagen Generadora de Confianza

1. Cuerpo

- **Misión Por ti:** En la transformación de tu cuerpo que realices, debes tener siempre presente que la persona por la cual la realizas eres tú. Sí, te ayudará a ser más atractivo y eso te ayudará a conocer a más personas, pero la razón de ser es porque quieras mejorar TU vida.
- **4 grandes Recompensas Que Obtendrás:**
 - Conocer a personas con mejor presencia también. No significa calidad de corazón, te aviso.
 - Incremento de confianza y autoestima.
 - Te ayudará a estar físicamente más en forma: fuerza, resistencia, flexibilidad.
 - Te ayudará a controlar el nivel de grasa corporal.

- **Ser Guapo/a VS. Ser Atractivo/a** — Veamos qué incluye cada cosa:

- ★ Guapo/a:

- Físico acorde a los cánones de belleza ✗
 - Simetría de rostro ✗
 - Facciones marcadas ✓
 - Piel Cuidada ✓
 - Peinado ✓
 - Cuerpo ✓

- ★ Atractivo/a:

- Forma de Ser ✓

- **Biología** — Forma en V, buena salud, edad (David M. Buss) ✗



2. Vestimenta

- **Estilo:** Deberás incrementar tu gusto al vestir, pues la ropa que eliges es una proyección de quién eres, y puede hablar de ti antes que tú. Si quieras atraer a alguien que vista bien, empieza vistiendo bien tú.
- **Consejos Rápidos:** No vistas como todo el mundo, dale tu toque, combina bien las prendas. Viste ropa entallada, no que te venga grande ni demasiado estrecha. Combina bien los colores. Y ten un buen fondo de armario con variedad.
- **Inspiración:** Habla con el dependiente de la tienda para que te aconseje, fíjate en maniquíes, famosos, gente que te inspire, y copia sus estilos.



3. Explosión de Confianza Externa: Transformación Física Paso a Paso

He querido desarrollar el punto de Cuerpo porque creo que es, sin lugar a dudas, uno de los principales para incrementar la confianza de alguien más rápidamente.

Voy a darte algunos consejos que a mí, en su día, me cambiaron la vida.

- **Ley de Los 2 Kilómetros:** La ley de los 2 Km se basa en que nunca te vayas a vivir a un lugar donde no puedas llegar caminando a los sitios clave para mantener tu estilo de vida: tiendas, locales de ocio, gimnasio, etc. Todo debe estar a un máximo de 2 km de donde vives.
- **Inversión en Gimnasio:** Si cumples la ley de los 2 km, soy por hecho que seguro vives cerca de algún gimnasio. En ese caso apúntate. Asegúrate que tienen máquinas para realizar ejercicios de fuerza, un buen set de mancuernas, barras y discos (puedes concertar una visita o incluso en algunos lugares te dejan gratuito un día de entrenamiento). Mentalidad de inversión. Se trata de una inversión, apúntate sí o sí, no compres material para hacer ejercicio en casa.
- **Entrenamiento de Fuerza:** Empieza a realizar un entrenamiento. Si eres hombre, sí o sí asegúrate de que el entrenamiento sea de fuerza. También de flexibilidad y resistencia (estiramientos, algo de cardio).
- **Hazlo Divertido:** Anota tu progreso y haz que se convierta en una evolución que sigues. Anotar lo que vas avanzando (pesos que levantas y ejercicios que haces), hará que veas cómo cada día avanzas y eres más fuerte que el día anterior.

- **Prueba Varias Cosas:** Prueba varios métodos de entrenamiento, hasta que consigas realizar el que mejor encaje contigo. Yo empecé con Calistenia en la playa y, poco a poco, fui viendo qué me gustaba más. Un método gratuito o si no tienes gimnasio cerca ni la posibilidad de llegar a uno es la Calistenia.
- **Mínimo 3 Días:** Ve un mínimo de 3 días a la semana, no falles.
- **¿Solo? Sin Problema:** No pasa nada si vas solo. Consulta al monitor de allí y pídele que te haga una rutina de entrenamiento.

4. Cómo Incrementar Tu Atractivo y Seguridad en Ti Mismo

- **La Teoría de los Espacios —** Rompe las normas del juego en la Teoría de los espacios:



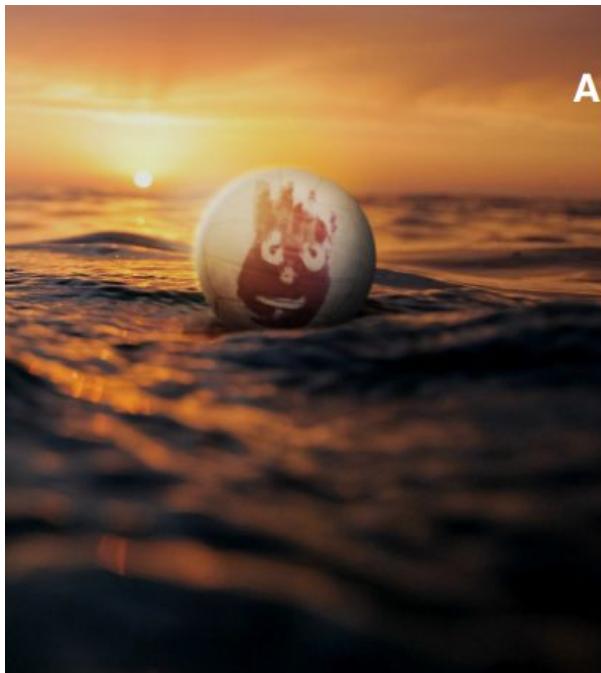
- Tradicionalmente el chico se acerca a la chica, éste se aleja y después la chica se acerca al chico.
- Te aconsejo que te acerques, pero que dejes cierto espacio a la chica, para que ella se acerque.
- **Pierde el Apego a Encontrar a Esa Persona:** Entiende que se nos programa para querer encontrar a esa persona especial y se nos mete cierta presión para ello, ya sea desde los medios e incluso desde nuestra familia. Es hora de olvidar esto.
- **Sé Exigente Contigo y, Por lo Tanto, con La Otra Persona:** No te conformes con lo primero que venga, asegúrate de haber elegido tú a la persona, y que no sea la primera que “pasaba por ahí”. Asegúrate de haber probado varias cosas antes, para poder saber si lo que tiene es bueno (a veces se sabe, pero es mi obligación decirte esto).
- **Prioriza Valores y Visión del Mundo a Largo Plazo:** Asegúrate de compartir visión de vida, educación, respeto de las metas del otro, admiración mutua, buena y compatible sexualidad...
- **Soledad:** No tengas miedo a la soledad. Sólo puedes estar bien con alguien, estando bien solo. No vayas de relación en relación, y no rellenes huecos por miedo a estar sin nadie. Añade a tu Diario de Metas afirmaciones de Atractivo.

5. Permanecer Fuerte y con Confianza en Tu Camino tras Rupturas o Desamores

Este es un breve apartado, donde trataremos uno de los temas habituales de pérdida de confianza más importantes:

Cuando una relación no sale como esperabas y lo dejas, o cuando se produce un desamor.

- **No Hagas Dejadez de Sueños:** Jamás dejes tus sueños de lado por una relación. El final de una relación, es un momento perfecto para focalizarte en trabajar en tus metas. La consecuencia es que, cuando sigues ese camino, personas extraordinarias empezarán a aparecer. No dejes que la tristeza por alguien, apague tus sueños.
- **No Hagas Dejadez de Vida Social:** Un error habitual cuando se está en pareja es dejar de lado tu vida social, salir menos, dejar de organizar eventos, etc. Vuelve a organizarlos, retoma viejas amistades.
- **Bienvenido de Nuevo a Tu Vida Extraordinaria que Nunca Abandonaste:** Tu vida extraordinaria no dependió ni dependerá nunca de nadie. Te doy la bienvenida de nuevo para recordarte que nunca la abandonaste, pues depende enteramente de ti, y la puedes reavivar siempre que lo deseas.
- **Siente Dolor, Pero No Dejes que Te Domine:** Somos humanos y podemos sentir tristeza. Pero siempre lo haremos con la máxima paz posible o poniéndole fecha de caducidad a esa tristeza (Semana 1).
- **Cómo Hacer que Esa Persona Especial Vuelva:** Debemos empezar a vivir en la abundancia, y si tienes apego a que esa persona que te abandonó vuelva a tu vida, la vas a repeler aún más. Si tú ya hiciste todo lo que estaba en tu mano para que la relación fuese lo mejor posible y aun así la cosa no funcionó, NO PERSIGAS a la otra persona. Céntrate en ti y deja espacio.
- **Entiende que Forma Parte del Ciclo:** Aprende y mejora lo que falló en ti, con positividad y pensando que una relación no la puedes controlar. Hay otro elemento humano, no sólo tú.



A ti



“Sólo mantener viva la felicidad por seguir conmigo, me traerá la felicidad que me impulsará a poder estar contigo... cuando sea que llegue el día en que te conozca”.

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

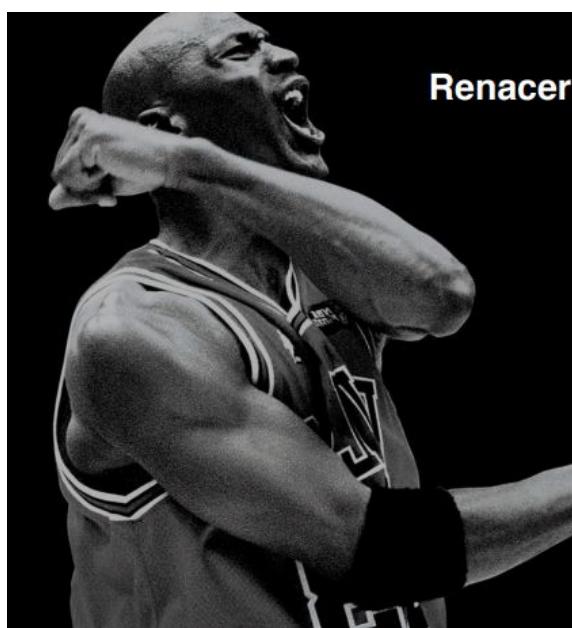
Mente de Éxito™

S4 Módulo 4: Resiliencia, Impacto e Influencia de un Buen Líder

“Cuando la marcha se pone tenaz, los tenaces se ponen en marcha

1. Resiliencia de un Líder ante la Máxima Adversidad

- **Resiliencia:** La resiliencia es la capacidad que tenemos para adaptarnos positivamente a situaciones adversas o complicadas. Y es uno de los mayores distintivos de un líder. El líder, en situaciones complicadas y arriesgadas, no se esconde, sino que toma responsabilidades.
- **Posee la Calma que Da Paz al Resto:** Un líder posee el don de dar la calma al resto de personas, por saber que lo tienen a su lado. Da la sensación de control absoluto de la situación. Ej.: Abogado.
- **La Canasta Ganadora:** Ausencia de miedo ante la presión. No tiene miedo a echarse el equipo a las espaldas, no tiene miedo de asumir el fallo.



Renacer del Líder

“Un líder no se esconde en momentos complicados. Renace y se hace fuerte en esos momentos”.

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

2. Conseguir que La Gente Crea en Ti

Aquí no vamos a hablar de estrategias de persuasión.

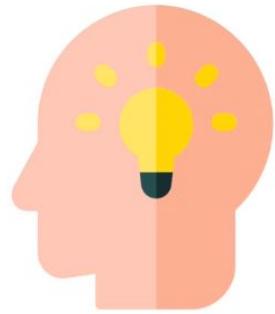
Porque el verdadero líder, aunque las conoce, hace lo que hace de forma natural...

No lo hace como una estrategia para convencer ni conseguir.

Pues el verdadero líder, para hacer que la gente crea en él, sigue de forma instintiva estos 6 patrones:

1. Dar lo Mejor de Sí Mismo

- **Predicar con el Ejemplo:** Un líder no puede exigirle al resto más de lo que él da. Siempre predicará con el ejemplo, siempre él dará el máximo de él mismo. Aquellos que sean sus seguidores, alumnos o empleados, deberán ver que el líder es el que más se esfuerza de todos. Ejemplos: Michael Jordan, Elon Musk...
- **Demuéstramelo:** Para poder sacar el máximo potencial de los demás, deberemos ofrecerles los pasos que tienen que seguir. Y esos pasos, debes haberlos dado antes tú como líder. La mejor forma de inspirar a alguien para que consiga un cambio, es con tus propios resultados y con la forma en cómo tú afrontas las cosas. No me hables de lo que hiciste, demuéstramelo.
- **Hechos:** Un líder no demuestra con palabras, sino con hechos. Evita la mala costumbre de hablar demasiado.
- **Conocerse a Uno Mismo Antes de Poder Conocer al Resto:** El buen líder inicia su camino en su interior antes de ir al exterior. Ha pasado un proceso de búsqueda interna, ha vivido un viaje de introspección y se conoce bien, sabe cuáles son sus debilidades y trabaja en él como punto de partida. De dentro hacia fuera.
- **Elevado Nivel de Autorespeto:** Posee un elevado nivel de respeto por sí mismo. Respeta sus metas y vive una vida congruente para lograrlas. Sus acciones van alineadas con sus palabras, no predica nada que no practique, hay congruencia y lucha cada día por ella.



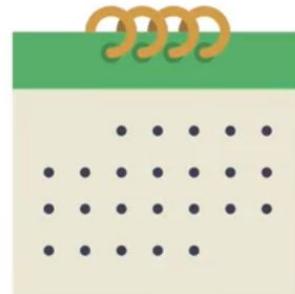
2. Ser Constante

La mente puede ser convencida, pero el corazón debe ser conquistado...

Un líder no convence, un líder demuestra.

Y qué mejor para demostrar que la CONSTANCIA.

- **Confianza, Respeto y Tiempo:** Un líder sabe que debe confiar en el resto de las personas, respetarlos... para que así ellos confíen en él y lo respeten. Pero sobre todo, sabe que ser líder es algo que te debes ganar, es una posición ganada.
- **Paciencia del Líder:** Ser líder es, por lo tanto, un proceso donde el líder deberá tener consistencia para demostrar durante largos períodos de tiempo su compromiso con su gente.
- **Historial:** Habitualmente puedes acceder fácilmente a su historial y ver qué hizo, qué consiguió. Ver ese historial te hace ser consciente de los resultados que ha obtenido, pero, INCLUSO MÁS IMPORTANTE QUE ESO... te hace ser consciente del grado de compromiso que ha tenido con su proyecto y su misión. Mentores: ver lo que hicieron.



3. Sinceridad y Honestidad

- **Autenticidad:** Un líder no tiene apuro en decirte lo que sabes que no te gustará. Un líder no esconde lo que verdaderamente piensa, aunque a corto plazo pueda no gustarte lo que va a decirte. Siempre tratará de tener tacto, pero te lo dirá para ayudarte. Verdad, aunque duela.
- **Nadie Duda de Su Honestidad:** Su gente sabe que siempre es honesto con ellos, se lo ha demostrado durante todo este tiempo y creen en él. Saben que sus intenciones son buenas y se fían de él.
- **Su Constancia y Compromiso Avalan su Credibilidad:** Su recorrido lo avala.



4. Creer en Las Misiones de Los Demás

- **Buena Inteligencia:** El líder tiene una buena inteligencia emocional, sabe escuchar bien, le importa cómo responden los demás, escucha lo que tienen que decir y los hace parte de lo global. Está atento a sus aportaciones, recuerda lo que dijeron, y trata de ver el potencial bueno que hay en las aportaciones del resto.
- **Ayuda a Los Demás a Tener Éxito:** Un buen líder sabe que su éxito está en el éxito de los demás, quiere ayudarlos y se alegra cuando ellos lo logran. Se alegra del éxito individual. Se siente orgulloso cuando el resto avanza, y siente alegría por ellos. Siente el mismo orgullo del padre pájaro cuando ve volar a su cría.
- **Impulso:** Además se lo dice. Cada avance que ve en la otra persona, lo destaca y lo impulsa. Lo desarrollaremos en Despertar el Talento en el Corazón de los Demás.



5. Ser un Buen Seguidor

- **Contraintuitivo:** Es cierto que hay un momento en el que el líder debe pasar a la acción y lanzarse. Sin embargo, durante toda su vida seguirá siendo un buen alumno y seguidor de otros líderes que a él le inspiran. Parece contraintuitivo, pero un líder debe ser un buen seguidor antes de ser un buen líder.
- **El Buen Seguidor y Alumno:** Rasgos:
 - Ser humilde
 - Saber escuchar
 - Ser fiel a su maestro
 - No ponerlo en duda
 - Tomar acción (arremangarse) incluso en momentos difíciles o de riesgo.
 - No esperar a que se lo den todo hecho
 - Saber buscar soluciones él mismo (ser solucionador).
- **Aprendedor Nato:** El líder es un aprendedor nato, alguien que no para de aprender. Ya sea con la lectura, con cursos, o entrenando (fallos en los entrenos y memoria muscular). Sabe que cada segundo, es una posibilidad de superarse a uno mismo. “La Teoría del Tiempo que Pasas con el Objeto en la Mano”
- **Maximizador de Entradas:** Esto significa que conoce el esquema de mejora constante, y por lo tanto, busca cada vez hacer más cosas, porque sabe que sólo así podrá llegar a lo perfecto. Busca más entradas, porque así recibe más feedback. Y cuanto más feedback, mejor es él, su proyecto o lo que sea que quiera mejorar.
- **Preguntador Nato:** Es un “enfermo” de preguntar. Porque cada pregunta es una “nueva entrada”.



6. Tener una Misión y Comunicarla Poderosamente

- Burbuja de Realidad que Invade: El líder cree tanto en su misión, que provoca que otros entren en ella fácilmente, contagia su optimismo por la consecución de sus metas porque VIVE EN ELLAS. Y transmite una idea de que todo es posible a su lado.
- Guía: Un líder es alguien que guía, motiva, e inspira a otros hacia una visión. Un líder se pone en la posición de guía, de acompañante, y desde ahí deja que la otra persona ande. No empuja.



- **Misión Interiorizada:** Un líder sabe comunicar perfectamente su misión, ha trabajado en un poderoso sistema de creencias (Semana 3) que le permite interiorizar su propósito, y eso permite comunicarlo potentemente y de forma coherente.

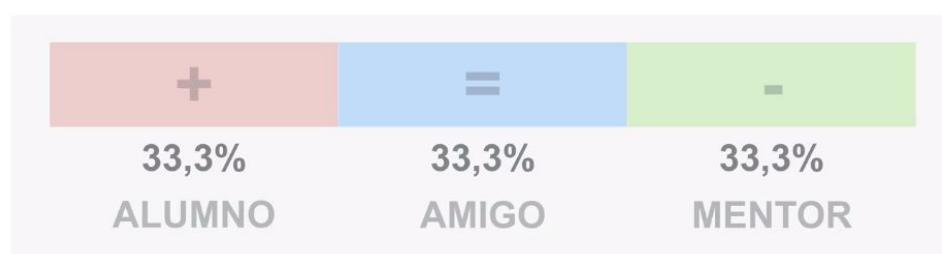
3. Despertar el Talento en el Corazón de Los Demás

Hemos visto cómo un líder debe creer en las misiones de los demás, y acabamos de decir que debe ser, además, un guía.

Veamos más sobre cómo puede un líder despertar el talento en el corazón de los demás.

- **Ley del 33% de Tai López** — La Ley del 33% de Tai López dice que debes pasar la misma cantidad de tu tiempo con:

- ✧ Personas con un Nivel Más Elevado al Tuyo
- ✧ Personas con tu Mismo Nivel al Tuyo
- ✧ Personas con un Nivel Inferior al Tuyo



- **Enseñar a Alguien de un Nivel Inferior:** Un líder no evita ser un profesor. De hecho, llega un punto de dominio de tu maestría, que sólo puedes sentir que sigues creciendo cuando enseñas lo que sabes al resto. Es parte obligatoria de la Ley del 33%.
- **“Creencia Instantánea en Los Sueños de Los Demás”:** Un líder inspira al resto a convertirse en lo mejor que pueden convertirse. Después de que le expliquen un proyecto, da ideas para que los mejoren. El buen líder normaliza que ellos crean ciegamente en sus proyectos... y rápidamente da por hecho que son auténticos cracks. Así que, se une sin pensárselo a su visión y trata de aportar.
- **Inspiración a lo que Cada Uno Puede Hacer:** Un buen líder no sólo nos inspira a tener confianza en lo que él o ella puede hacer, sino que va un poco más allá, y nos inspira a tener confianza en lo que cada uno de nosotros puede hacer.
- **Priorizar el Sistema de Engranaje:** Un engranaje solo, no hace girar al motor. El motor es la unión de engranajes. Un líder se sacrifica por el resto de sus compañeros, porque entiende que las cosas más grandes sólo las puede conseguir cuando el equipo funciona al completo.



Despertar el Talento en el Corazón de los Demás



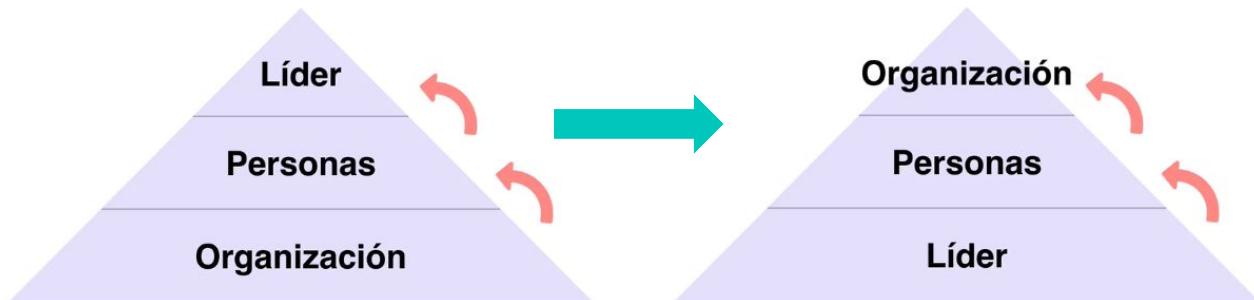
“Un Líder inspira al resto a convertirse en lo mejor que pueden convertirse. Después de que le expliquen un proyecto, da ideas para que los mejoren. El buen Líder normaliza que ellos creen ciegamente en sus proyectos... y rápidamente da por hecho que son auténticos cracks. Así que se une sin pensárselo a su visión y trata de aportar.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

4. Mente de éxito arrolladora de un líder ganador

- **Elección:** No eliges convertirte en líder, sino que la gente te elige como líder. Sin embargo, es cierto que en algún momento sí eliges empezar a cultivar las características de un líder (es lo que estamos viendo en este módulo).
- **Pirámide Inversa de Jerarquía:** Un líder promueve una filosofía de servir. Y gira la pirámide clásica de jerarquía.



Un líder que está en el máximo nivel, además, no promueve transacciones, sino TRANSFORMACIONES.

Lo que hace, no lo hace para conseguir resultados a corto plazo, sino para algo más grande que puede venir con el largo plazo



- Diferencia Motivar vs Inspirar:
 - Motivar: Es dar la recompensa a la otra persona para que actúe.
 - Inspirar: Es que la otra persona realmente quiera hacerlo, que se levante por la mañana motivado por la misión y que, aunque también haya una recompensa, sientan también suya la misión del líder, y sea eso lo que les empuja a tomar acción.
- Confianza para Delegar: “El verdadero valor de un líder no se mide por el trabajo que hace. El verdadero valor de un líder se mide por el trabajo que inspira a otros a hacer” (Simon Sinek). El líder da poder y confianza al resto.
- Un Líder Crea Otros Líderes: Cuando le decimos a la gente que haga su trabajo, obtendremos trabajadores. Cuando confiamos en que la gente hará su trabajo, obtendremos líderes. Por eso, un líder crea a otros líderes en potencia.

5. Liderazgo de Extremo Impacto

Llegará un momento en tu vida en el que estarás capacitado para poder ayudar a otros a tal nivel, que la gente te buscará y pagará para que les guíes. Crearás una comunidad y serás tú quien la lidere. Si emprendes, podrás llegar a ayudar a millones de personas. Así generarás un liderazgo de extremo impacto.

S4 Módulo 5: Inteligencia Súper Humana

1. Interconexión Dual de Inteligencia y Confianza

- **Incremento de Inteligencia, Incremento de Confianza:** Tener las herramientas para incrementar nuestra inteligencia y capacidades cognitivas, nos dará la seguridad para sentirnos capaces en muchas situaciones que la vida nos ponga delante.
- **Humildad con Confianza:** Sabremos de nuestro potencial, pero eso no nos hará sentirnos superiores a nadie, sino al contrario. Será una confianza basada en nuestra capacidad para incorporar y retener conocimiento, que nacerá desde el no-ego.
- **Efecto Dunning-Kruger:** El efecto Dunning-Kruger se basa en que los individuos con poca habilidad o conocimientos, sufren de un sentimiento de superioridad que en realidad es ilusorio, pues se consideran más inteligentes que otras personas más preparadas. Este tipo de personas suelen medir incorrectamente su habilidad por encima de lo real. Esto es un sesgo psicológico, y se explica por *una incapacidad metacognitiva del sujeto para reconocer su propia ineptitud*.
- **Los Individuos Altamente Cualificados:** Por curioso que parezca, tienden a sufrir el efecto opuesto, y así subestiman su propia competencia para hacer las cosas... dando por sentado de forma equivocada que las tareas que son fáciles para ellos, también son fáciles para otros.



Esta paradoja, que seguramente hayas vivido al conocer a alguien que tú sabías que no tenía gran talento, pero él o ella creía que sí y desbordaba confianza...

Será algo de lo cual seremos conscientes.

Y a partir de ahora, porque tendremos las herramientas para crecer intelectualmente, aunque seguiremos desbordando humildad, nosotros sí tendremos esa confianza también...

- **Por Qué la Inteligencia Está Interconectada a la Confianza:** Más inteligencia significa tener un abanico más amplio de posibilidades para solucionar problemas. Más conocimiento significa más información para mejorar nuestras vidas (personales o profesionales).
- **Mejor Expresión:** Más conocimiento y mejores capacidades de ordenación de información, son cosas que facilitarán una ordenación de ideas y de almacenamiento de léxico, lo que nos permitirá mejorar nuestra comunicación y escritura. Eso proporcionará mayor comprensión, facilitará el proceso para socializar, así como una mejor dicción y elocuencia al hablar, e incluso mejor capacidad de liderazgo.

2. Cómo Leer un Libro al Día y Elegir los Libros Correctos

- **Atento a las Inspiraciones de los Autores:** Un libro te llevará al otro, así que muy atento a los libros que citen los autores del libro que estás leyendo y te interesa... porque allí podrás descubrir nuevos libros. Mira también la bibliografía de los libros.
- **Tus Gustos:** Elige libros de las materias que te gusten. Haz búsquedas en Google “top libros piano”, “top libros marketing”. Busca varias fuentes, y aquellos libros que veas que se repiten, son LOS libros. Lee mucho de lo que te guste, esta es una de las claves para acelerar tu éxito. Si no tienes libros de tu pasión es porque, o bien no es tu pasión, o bien, aunque lo sea, no vas a ser nunca alguien que destacará.
- **Reviews y Recomendaciones:** Lee reviews de libros, haz caso de recomendaciones de mentores o de gente de tu equipo maestro. Son personas que ya han pasado el proceso de lectura y son fiables.

Elegir bien los libros que lees será el primer punto, la casilla de salida.

Y más vale que elijas mal, pero que compres, a que por no saber qué elegir y tengas miedo a equivocarte, no compres.

Más vale que sobren libros en tu casa, a que falten.

Cómo Leer un Libro al Día

- **Gran Error, Querer Leer TODO el Libro:** Los libros no se tienen que leer enteros. Esa es la forma para leer un libro al día. Debes ir dando saltos, yendo a las partes que más te interesen.

- **No le Debes Nada al Autor:** Percibe los libros como charlas con el autor sobre un tema, charlas a las que puedes volver cuando lo deseas. Desapégate del compromiso de tener que estar leyendo un libro o tener que terminarlo porque se lo debes al autor. No le debes nada, ni al autor ni a ti mismo. No tengas prisa. Pausa libros y déjalos durante meses sin tocar. No pasa nada.
- **No Resúmenes:** No consumas resúmenes de libros. Plantan en ti el germen de “lo fácil” y te desacostumbran del hábito de la lectura, así como de agarrar un buen ladrillo entre tus manos y no tenerle miedo. Conexión con Mentalidad de corto plazo.
- **Varios a la Vez:** Lee varios libros a la vez, no tengas miedo. Empieza por 4 ó 5, y poco a poco ves ampliando hasta 20 o 30. No hay prisa, no hay límite, sólo asegúrate de ir leyendo de vez en cuando esos libros. Pero sin presión, cuando el cuerpo te lo pida.
- **Crea la Rutina de Leer:** Te puede ayudar cambiar el lugar, ir a una biblioteca. Tómate un café antes. Huele los libros. Disfruta el momento.
- Cómo yo incorporé el hábito de la lectura y cómo tú puedes hacer lo mismo: Yendo a la biblioteca y después comprando nuevos libros. Los edificios clave para cambiar tu vida son la biblioteca y el gimnasio.

3. El Cementerio de los Libros Olvidados

- **Santuario de Libros:** Tu casa debe empezar a parecer un santuario de libros. Debes obsesionarte en meter muchos libros dentro, no sólo meter libros dentro de tu casa, sino obviamente leerlos. No sirve que compres además cualquier libro, sino que deben ser libros que vayan alineados con tu Propósito.
- **Un Libro No Caduca:** No importa si no lo lees hoy, a un libro siempre lo podrás agarrar y leer.
- **Sensación de Seguridad:** Si todo sale como uno no espera, es porque falta conocimiento que aprender. Tener tu casa inundada de libros te dará la tranquilidad porque siempre podrás rescatar conocimiento. Esto tiene conexión con mesa de los consejeros invisibles (variante: interpretación de la revisión continua del conocimiento en Semana 2),
- **Más Libros, Más Dinero:** “Cuanto mayor sea el número de libros, mayor será el tamaño de tu casa”. Conexión de Conocimiento sobre riqueza (zona de prosperidad) + Conocimiento sobre monetización. Epifanía.

4. Cómo Aprender de Forma Acelerada el Conocimiento de Años en Semanas

1. Investigación

- **Posibles Mentores:** Investiga posibles personas que estén donde tú quieras estar, y aprende absolutamente TODO de ellos. Empieza por adquirir un libro de ellos o acceder a algún curso o programa.
- **Otros Autores:** Haz un listado de otros autores que, aunque no los consideres mentores directos, sean personas que admires por lo que consiguieron, o por una parte de su carácter o personalidad. Haz lo mismo y accede a sus obras.
- **Entrevistas:** Accede a entrevistas de personas que te inspiren, y estate muy atento por si les preguntan por las personas que les inspiran. Toma nota y descárgate a esa persona.



2. Trabajo y Almacenamiento

- **Prioriza Programas a Libros:** En un programa o curso, el mentor ya te ha hecho el trabajo de investigación, con lo que ganarás tiempo a la hora de acceder a un conocimiento que previamente ya fue filtrado y ordenado por otra persona antes que tú.
- **Libretas:** Empieza a colecciónar Moleskine DIN A5 o DIN A6, rellenadas hasta el máximo de anotaciones tuyas de cursos o de programas. No importa si la información está ligeramente mezclada. Aun así, intenta ser lo más ordenado que puedas. Relee esas libretas continuamente. Hazte dibujos y esquemas. Haz tuyo el conocimiento.
- **Ten Ciclos de Aprendizaje Masivo:** Dedica ciclos de semanas completas a aprender de forma masiva. Por ejemplo: en verano 15 horas diarias.
- **No Tengas Prisa:** Ves poco a poco, sobre todo si estás al principio de tu viaje. La velocidad llegará más adelante. Sólo ten la diligencia de no detenerte y de ser constante. Cada día trata de dedicar tiempo (aunque sea poco) a aprender.
- Con 45 minutos al día, puedes llegar a 200 o 300 páginas si estás leyendo libros. Empieza con 5 minutos al día y vas avanzando (en lectura).



- Ponte un plan de acción de 3 libros y 1 programa, y dedica el máximo tiempo que puedas a ello. Acelera tu proceso aunque no sea el tiempo recomendado, si tu sientes que puedes.
- No tomes notas igual que el libro, anota según tú lo interpretas y no uses las mismas palabras que el autor (Charlie Tremendous Jones).

5. Polimatía, Hombre del Renacimiento y la Combinación de Conocimiento Lógico con Artístico.



Las Cosas Que Nos Mantienen Vivos

“Les contaré un secreto: no leemos y escribimos poesía porque es bonita. Leemos y escribimos poesía porque pertenecemos a la raza humana; y la raza humana está llena de pasión. La medicina, el derecho, el comercio, la ingeniería, son carreras nobles y necesarias para dignificar la vida humana. Pero la poesía, la belleza, el romanticismo, el amor son cosas que nos mantienen vivos.”

— John Keating (Robin Williams)
"El Club de los Poetas Muertos"

Mente de Éxito™

No todo es conocimiento en la vida.

De hecho, lo que más recordamos, proviene de las emociones que experimentamos de cosas que no terminamos de comprender del todo...

Cartel de inspiración del módulo....

Esto conecta con 2 cosas:

La primera, es la capacidad de aprender de varias ramas diferentes al mismo tiempo y no solamente de una.

La segunda, no olvidarse de experimentar emociones en la vida que nos servirán para consolidar conocimientos, almacenarlos mejor y hacerlos nuestros.

Esta última, es lo que llamaremos el Error de los Grandes Genios, y lo veremos en el punto siguiente.



- **Polimatía:** Se dice que alguien es polímata u hombre renacentista cuando su conocimiento abarca varias ramas de la ciencia, arte o humanidades. Es decir, alguien que se ha preocupado de aprender de muchos terrenos.
- **Expertos en Nuestra Pasión, Pero....:** Seremos expertos en nuestra pasión, el foco estará definido y será claro. Sin embargo, nos preocuparemos de aprender de otras ramas totalmente diferentes también. Eso completará una mente rica y variada en conocimientos que incluso, aparentemente, pueden parecer de polos opuestos. Por ejemplo: alguien a quien le apasionen los números, se obligará a trabajar su lado artístico.
- **Artes:** Habitualmente se tiende a olvidar el lado de las artes por mucha gente. Rescataremos estos intereses si nos vemos alejados naturalmente de ellos. También lo opuesto.

6. Error de los Grandes Genios

Cuando nos obsesionamos con el conocimiento, corremos el riesgo de caer en uno de los mayores errores de todos:
Olvidarnos de experimentar la vida.

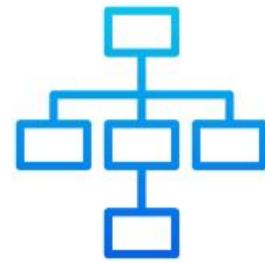
Nos obsesionamos tanto en aprender de las experiencias de otros autores, que nos olvidamos de ser nosotros quienes tengamos las nuestras.

- Uno de los mayores errores en los que podemos caer es en olvidarnos de vivir. Sin embargo, tener experiencias en la vida es una de las claves para potenciar nuestra memoria y nuestra inteligencia.
- Esas experiencias de nuestra vida crearán anécdotas, hechos y emociones, que conectaremos más adelante con el conocimiento nuevo que aprendamos. Esto es lo que se conoce como marcadores.
- Los marcadores son una estructura mental avanzada de almacenamiento de conocimiento. Y vivir y experimentar la vida, es un enorme facilitador de la creación de estos marcadores.



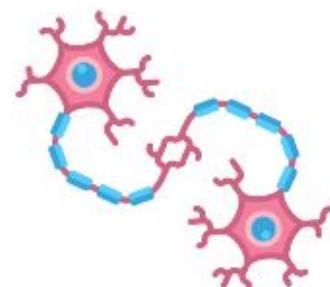
7. Estructuras Mentales Avanzadas de Almacenamiento Masivo de Conocimiento

- Almacenar aquello que aprendamos es de enorme importancia, pues si no, lo olvidaremos. Sin embargo, nada será añadido a nuestra memoria por arte de magia.



- Recordar lo aprendido sirve para muchas cosas, tales como:
 - Al conocer gente nueva, recuerdas las cosas que te contaron y eso te permite conectar con ellos.
 - Aprender cosas nuevas relacionadas con las cosas que te gustan en la vida.
 - Para tu vida diaria, para la mejora de productividad, etc.

- **2 Señales al Mismo Tiempo:** La mente está formada por 100 billones de neuronas. La memoria se crea cuando tu cerebro envía una señal a 2 neuronas al mismo tiempo.



- **Criterios para Recordar:** El hipocampo es el encargado de decidir qué vale la pena recordar:
 - Un criterio que suele usar es la novedad.
 - Otro criterio muy potente, es el número de conexiones que eso tiene con otras cosas que ya recordamos.

- **Más Conexiones:** Cuantas más conexiones hagamos entre nuestros recuerdos, menos probable es que se borren. Eso es por lo que no olvidas la calle donde vivías de niño. Porque hay tantas historias, anécdotas... que hay muchas conexiones, tu cerebro decide que es relevante y no lo borra.

- **Así lo Hacen los Niños:** Para aprender masivamente, crearemos todas esas conexiones entre lo que aprendamos. Así es como aprenden los niños, toman una cuchara y juegan creando una historia alrededor de ella.

- Los niños y los adultos tienen la misma facilidad para aprender, sólo que los niños:
 1. Ven, sienten y experimentan todo por primera vez (Novedad).
 2. Siguen más fácilmente la “apertura de la puerta” (Semana 1). Los adultos no nos sorprendemos ante las cosas. Nuestro ego anula la capacidad de sorpresa y novedad de lo nuevo, porque cree que, si se sorprende, subcomunica debilidad o carencia a las personas que vean esa reacción. Nuestro ego elimina la necesidad del recuerdo, y eso subcomunica al cerebro que no es importante lo que tiene delante. El niño, sin el ego desarrollado, reacciona espontáneamente a todo, con humildad.



- **La Importancia de La Imagen:** La información visual es mucho más fácil de recordar que la información auditiva o textual. Las fotografías tienen más información.
- **Crearemos Imágenes:** Por eso crearemos imágenes, películas e incluso rescataremos recuerdos con todo aquello que queramos recordar. Lo raro o lo que va atado a nuestros recuerdos, es más fácil de recordar. Todo lo que va asociado a emociones, lo recordaremos más fácilmente.
- **Conexión con el Pensamiento Lateral:** Intentar pensar sobre soluciones alternativas a posibles problemas o formas de ver el mundo.
- **Repetición:** Cada cierto tiempo tenemos que repetir lo aprendido para subcomunicarle al hipocampo que se trata de información relevante. Reforaleciendo así las conexiones neuronales que tenemos.
- **Afirmaciones:** Pudimos ver la importancia de la repetición al hablar de las rutinas de afirmaciones y el diario de metas.
- **Memoria Muscular:** Con la memoria muscular pasa algo parecido:
 - TAI CHI: Se realiza lento antes que rápido (chen), y la práctica recae en una repetición continuada de los movimientos. En cualquier deporte, hay entrenamiento.
 - CARDISTRY: Sigue un patrón similar: un día no sale y al día siguiente sí.
- **Guardar la Información Aprendida:** No dejaremos la información aprendida revoloteando en la mente, sería como si no aterrizarara. Cuando la almacenamos, la escribimos o la fijamos en algún lugar (físico o de nuestra mente), es como hacerla aterrizar, es como darle tierra para que germe y crezca.
- **Lugares para Guardar la Información:** Existen diferentes lugares para almacenar el almacenamiento masivo de información:
 - Lugares Físicos: Glosas en libros, libreta.
 - Lugares en la Mente: Marcadores, palacio de la memoria.

8. Marcadores de la Memoria

- Asociar aquello que quieras recordar a algo que sea muy creativo, vinculado al pensamiento lateral.



9. El Palacio de la Memoria

- **Definición:** Modalidad del método de Loci o de los lugares donde las estancias reales se han sustituido por habitaciones imaginarias, ficticias... lugares que en realidad no existen. El término “palacio de la memoria” es una metáfora de San Agustín, que hace referencia a ese lugar virtual que sólo existe en nuestra imaginación.
- **Loci:** Cada lugar se llama LOCI y es un marcador. Pones objetos en determinados lugares.
- **2 Modalidades:** Imaginario/real: Cada palacio de la memoria de cada persona es diferente. Puede ser imaginario, pero también real. Si es real, se acostumbra uno a imaginar un lugar conocido por la persona, y cada estancia le sirve a esa persona para recordar los datos que necesite, realizando asociaciones conocimiento-espacio.
- **Motivos por los que Usar el Palacio de la Memoria:**
 1. Nuestros cerebros son efectivos para recordar donde están las cosas y visualizarlas.
 - a. Seguro que recuerdas donde está tu despertador o shampoo, en tu casa (y en la de hace 20 años).
 - b. Escuchar una canción, leer un libro o tener una conversación en un lugar, y cuando vuelves a pasar, acordarte. Aunque hayan pasado meses o años.
 2. Nuestros cerebros son muy efectivos para recordar cosas en orden. Y un recorrido es un itinerario.
- **Breves Tips para Construir un Palacio de la Memoria:**
 - Los palacios pueden ser casas donde viviste.
 - Es bueno para recordar historias, cosas en orden, listas.
 - Para sentir que almacenar es parte de un aprendizaje.



10. Inteligencia 10x (4 Tips)

- Intrusión Continua de Conocimiento: Trata de que en tu vida estés impactando con conocimiento continuamente.
- Actividades trampa entretenimiento-conocimiento.
- Adicción al conocimiento siempre activada.
- Saber Parar: tomarse un descanso.

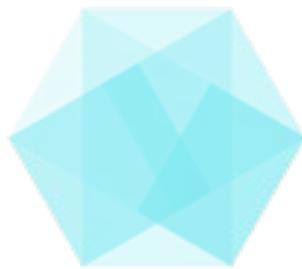
11. Cómo Incrementar tu Dicción y Elocuencia al Hablar

- Seguir los consejos vistos hasta ahora.
- Rodearte de un equipo maestro con el cual compartir y expresar tus ideas.
- Expresar tus ideas en voz alta en redes sociales.
- Consumir narrativa.

12. Cómo ser Percibido como Un Genio por el Resto de Personas

- Debes tener un desapego a la percepción que los demás tienen de ti.
- Haz muchas preguntas a la gente.
- Un genio no habla de lo que va a hacer, sus resultados hablan por él.
- Un genio admira a otros genios “eres un genio, eres un crack”

Semana 5



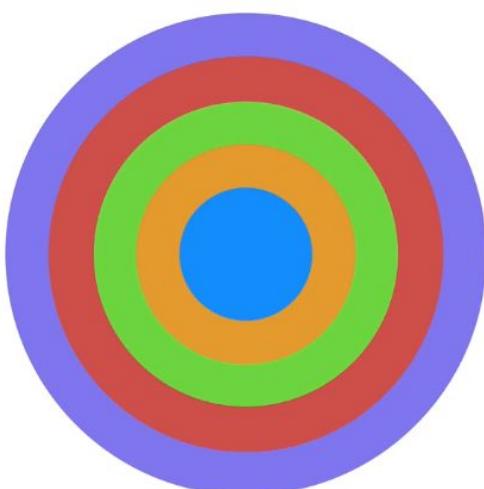
Máquina de Productividad y Manejo del Tiempo

S5 Módulo 1: Motivación y Disciplina Anti-Dispersión de Foco

1. Elemento Potenciador de Éxito de Último Nivel

- **La Gran Asignatura Final:** Llevamos viendo desde niños cómo otras personas programan nuestras actividades. Cómo otras personas nos imponen: días de entrega, horas de entrada y de salida de lugares (trabajo, colegio, etc.), y cómo, en definitiva, otras personas (jefes, padres, profesores) *nos dijeron qué haces y cuando. Es hora de romper con esto.*
- **Último Nivel del Éxito:** Mis mejores alumnos de Acelerador de Éxito, es lo que más quieren mejorar. Personas que ya han construido una potente mentalidad de éxito y que además, saben cómo monetizar sus proyectos y ganar dinero con ellos, al final se enfrentan de nuevo a este problema: cómo ser más productivos.
- **Capa Más Externa Siempre y Más Resbaladiza:** Es, por lo tanto, una buena señal sentir que lo que te falla es la productividad, porque puede significar que las capas internas las tienes ya bien cubiertas. Es la capa más resbaladiza, pues el mundo y todo lo que ves en tu día a día está diseñado para distraerte y para hacerte caer en ese gran paso final, que es la productividad. Es por ello que deberás convertirte en una máquina de productividad y manejo de tu tiempo.

Los Niveles de las Capas Mentales



- N1 Conciencia Mental
- N2 Cognición Mental
- N3 Principios de Negocio
- N4 Disciplinas de Negocio
- N5 Procesos y Herramientas

2. Eliminar la Prisa por Querer Conseguir Resultados



Hay una gran diferencia entre conocer el camino y andar el camino – MATRIX (1999)

Amar el Largo Plazo

- **El Largo Plazo es Tu Nuevo Gran Aliado:** Conseguir un gran éxito lleva un camino. No es un evento sino un proceso. Es por ello que, el pensamiento a largo plazo, será algo clave a la hora de enfocar no sólo nuestra estrategia externa, sino nuestra estrategia interna en cuanto a creencias.
- **Producto Acabado VS Procesos:** En las noticias no vemos los procesos de la gente que ha triunfado, en las películas aceleran dichos procesos y nos creemos que el éxito llega de la noche a la mañana.
- **La Prisa:** Querer el éxito rápido es uno de los mayores errores, porque el verdadero éxito, aquél que perdura y está basado en proyectos sólidos, sucede tras largos procesos de consolidación, entrenamiento y trabajo.

Debido a ese largo proceso, surge una habilidad clave a perfeccionar si queremos alcanzar nuestros objetivos...

Y esa habilidad, es la capacidad de aplazar la gratificación instantánea. La gratificación instantánea es lo que sentimos en el momento en el que hacemos algo que nos proporciona placer...

Como, por ejemplo: subir una foto a Instagram y ver cómo recibe likes, ver cómo crecen nuestros seguidores, comer comida sabrosa pero no sana, no ir a entrenar...

Todo esto nos produce placer. Sin embargo, son cosas que pueden jugar en nuestra contra más adelante, ya que pueden hacer que nos desviemos de las tareas realmente importantes para conseguir nuestros objetivos.

Pero no tener esa habilidad no es nuestra culpa...
Porque jamás nos educaron de forma consciente para aplazar esa gratificación instantánea...



Aplazar la Gratificación Instantánea

“La fuerza de voluntad o capacidad para postergar la gratificación instantánea es un importante indicador del éxito futuro”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

3. La Teoría de los 25 años: la Tranquilidad que Catapultará Tu Productividad

Foco, Estrategia y Productividad

- Paz Interior que Afecta a Tu Productividad: Sentirte tranquilo y en paz te ayudará a tener claridad en el día a día a la hora de organizarte. Se produce un pensamiento más nítido, definido y que no está contaminado por negatividad. Eso te ayuda a tomar acción.
- Jugar con Ventaja: Por haber creado una buena base de conciencia, un propósito definido y claro, un sistema de creencias que alimentamos constantemente y nos impulsa, así como una confianza inquebrantable, la productividad aparece como la pieza final del puzzle. Y todo lo anterior facilita mucho nuestro foco. Es como jugar con ventaja. Alguien que no posea esas capas bien conectadas, tendrá siempre serios problemas en su productividad y organización.

Esta teoría que vamos a ver es algo avanzada.

Sin embargo, puede que te ayude enormemente a incrementar no solamente tu productividad, sino también otros aspectos de tu vida, tales como la “toma de decisiones”, la “vibración que transmitas a otras personas”, la “confianza” y otros muchos más aspectos.

Es algo aparentemente simple.
Pero puede cambiarlo todo para ti.

La Teoría de los 25 Años

- **Qué Es y en Qué Se Basa:** Se basa en encontrar metas para ti que tengan sentido a 25 años vista. Metas que seguirás queriendo cumplir en 25 años.
- **Por Qué Te Ayudará:** Cuando sigues metas que seguirás queriendo cumplir en 25 años, te aseguras de que son lo suficientemente potentes, pero que, sobre todo, trascienden el paso del tiempo. Con lo que hace que te fijes a ellas, y que valga la pena además fijarse a ellas. Fijarse no es apegarse.
- **Relación Con el Tiempo:** Este cambio de perspectiva, hace que cambies la perspectiva. Pues el paso del tiempo es algo que nos estresa o nos produce ansiedad. Ahora, el paso del tiempo pasa a convertirse en algo que no temes, en algo que además es tu aliado. Esto cambia tu mentalidad, y te construye una mentalidad óptima para producir resultados a elevada escala.
- **Incremento de Generosidad:** Cuando adoptas una perspectiva de 25 años, incrementa tu generosidad contigo mismo. Esto hace que seas generoso con tu creatividad, pues incrementas también tu generosidad y paciencia no sólo contigo mismo, sino también con los demás. Pierdes prisa y eso te hace *conseguir*.
- **Incremento de Respeto de los Demás Hacia Ti:** Transmites una sensación de tranquilidad y de serenidad no sólo para ti, sino también para aquellos que te rodean. Das sensación de control, de seguridad. De saber hacia dónde vas por tener firmeza en tus objetivos. Y eso se traduce en que los demás te respetan mucho más. Tener a alguien así al lado, produce más confianza de los demás hacia ti.
- **Incremento de Confianza Interna:** No sólo produce un incremento de confianza en los demás, sino también dentro de ti. Conexión con la Semana 4.
- **Mentalidad Transaccional:** La satisfacción a corto plazo con la que hemos sido educados, nos ha hecho ser inversores para conseguir el placer a corto plazo. Esa mentalidad es una mentalidad transaccional.
- **Mentalidad Transformadora:** Cuando creas una mentalidad aplicando la teoría de los 25 años, de repente empiezas a filtrar todo. Inviertes en ideas, actividades, empresas e incluso relaciones que se ajustan a tu mentalidad de largo plazo. Puedes entretenerte con cosas que no se ajustan a esa mentalidad, **PERO NO INVIERTES EN ELLAS.**
- **Afecta a Cómo Tratas a los Demás:** La prisa nunca fue buena, y cuando las metas son a corto plazo, tienes prisa. Eso te hace tratar a la gente mal, porque tienes prisa, te hace liderar de forma deficiente, no te permite conectar con el interior de las personas. Y, en definitiva, crea una ansiedad por lograr las metas a corto plazo que te aleja del corazón y de los sentimientos de las personas. Con esta teoría, se produce un incremento de paz en la comunicación (porque persona que sabe a dónde va).



4. Potencia de Foco y Eliminación de Dispersión

- Los más grandes lo fueron por destacar **SOLAMENTE EN UNA COSA**.
- **Querer Abarcar Más de Un Proyecto:** Es uno de los mayores errores. Querer destacar en varias disciplinas sin tener ninguna consolidada o querer llevar más de un proyecto al mismo tiempo, es una de las causas de frustración más habituales.
- **No Se Puede Tener Todo:** No puedes tenerlo todo. No puedes ser el mejor ingeniero y el mejor bailarín. No puedes ser el mejor mago y el mejor dando consejos de estilo de vida. No puedes ser el mejor físico y el mejor jugador de baloncesto. No puedes ser el mejor actor y el mejor escritor. NO SE PUEDE.
- **Sacrificio:** Debes sacrificar cosas para poder centrarte **SOLAMENTE EN UNA**. Si no sacrificas cosas, al final estarás sacrificando tu proyecto entero. Si no sabes elegir, al final el sacrificio será el todo.
- **Los Mejores de la Historia Vendieron Su Alma:** Sacrificaron absolutamente todo por ser los mejores. Yo he sacrificado a mucha de mi gente por el crecimiento de mi proyecto, y lo voy a seguir haciendo (es compatible conseguir objetivos, viendo a la gente que quieras), pero a veces implica dejar cosas atrás (costumbres, lugares, personas...).
- **Debes Estar ALL IN:** O lo apuestas todo o no lo conseguirás. Debes poner toda la carne en el asador y crear un foco muy potente en una única dirección.
- **El Foco lo Es Todo:** Es importante focalizarse y no desviar energías. El foco multiplica tu energía, eleva exponencialmente el crecimiento. El foco dirigido en una única dirección, es como un turbo.

5. Cómo Focalizarse en Una Tarea y No Dispersar tu Atención en Varias Cosas

Hemos visto la importancia de focalizarse en una sola cosa para conseguir resultados.

Pero a la hora de la verdad, ¿cómo implementarlo o llevarlo a la práctica?

¿Qué herramientas podemos utilizar para conseguir ese foco único, especialmente a la hora de centrarnos en una tarea?

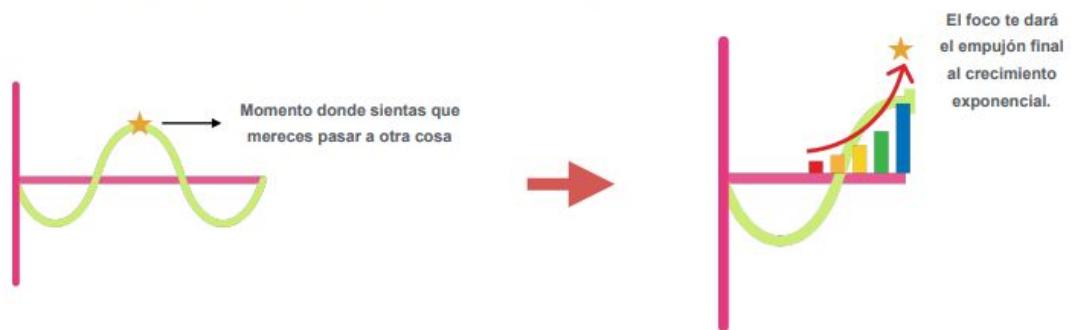
En el siguiente módulo, veremos estrategias más prácticas de productividad que te ayudarán a esto.

Sin embargo, vamos a adelantar aquí algo que te ayudará a conseguir ese foco único.
No es algo 100% práctico.

Se trata de un Marco Mental que te ayudará a progresar en cada una de las tareas que realices.

Marco Mental de Foco Único

- **Tu Poder para Sobreponerte a la Dispersión:** Todo fue diseñado para distraernos. Es tu misión comprender que, si tu energía no va 100% a una cosa, no avanzarás. Debes creer en esto como si fuese una religión; y cuando veas que te pones demasiadas tareas y tu foco se pierde, debes redirigir tu foco.
- **La Última Repetición:** Existirán momentos de tu productividad donde querrás detenerte o pasar a hacer otra cosa, porque sientas que “te lo mereces”. Ese es el momento en el que debes dar un poco más...



6. Fortaleza Interior Creadora de Foco Único

ÍTEM DE ACCIÓN: A continuación, realizaremos la Meditación de Foco único y Productividad (Audio). Puedes ponértela antes de ir a dormir

7. Conseguir Motivación Ganadora a Voluntad

Existen algunas cosas que pueden ayudarte a conseguir esa motivación necesaria.

Cada persona es un mundo, pero aquí te dejo las que mejor funcionan para mí y para algunos de mis alumnos más avanzados.

- **Mantras y Afirmaciones:** Son frases cortas que nos diremos a nosotros mismos. Son como afirmaciones encapsuladas en una pequeña frase, que nos da la fuerza en un instante breve de tiempo. Ej.: “¡Basta ya!”, “Es ahora”. Algunas de ellas pueden estar incluidas dentro de tu Diario de Metas, en afirmaciones de compañero, o en afirmaciones de instinto.

- **Listado de Videos Motivadores de Mentores o Personas que Te Inspiraran:** Tener una lista de videos (YouTube o similares) que sean videos motivadores de tus mentores, será algo que podrás usar a tu favor. En un momento donde necesites reactivarte, podrás ponerte esos videos.
- **Lista de Reproducción de Música Motivadora:** Ten tu lista de reproducción (Spotify o similares) con canciones que te activen. Música para entrenar, música que te ayude a entrar en estado, música para momento de paz, música para momento de intimidad...

Tener el control de nuestra motivación está bien, pero, contrariamente a lo que piensa mucha gente, no es el elemento clave para incrementar tu productividad.

¿Qué es más importante que la motivación?

¿Qué es aquello que será el detonante de una productividad a prueba de balas?
LA DISCIPLINA.

8. Reactor Nuclear de Disciplina

- **Motivación Externa:** Nos dijeron que la motivación era algo que encontrábamos en videos, libros, películas... y es cierto. La motivación la encontraremos siempre fuera de nosotros y nos funciona a corto plazo.
- **No Necesitamos Motivación, Sino Disciplina:** La disciplina, en cambio, nace en nuestro interior, nace dentro de nosotros, y la podemos crear. Igual que si tuviésemos un reactor nuclear en nuestro pecho que nos da una incesante y poderosa energía, con la disciplina sucede lo mismo. Nace en nosotros.
- **No Necesitaremos Videos Motivacionales:** Sino saber que tenemos el control absoluto en nuestra disciplina en todo momento.
- **Motivación VS Disciplina:** La motivación es a corto plazo, la disciplina es a largo plazo.

9. 10 Técnicas para Aumentar la Disciplina

Como haces lo pequeño, haces lo grande.

Esto significa que cómo te tomas esas tareas pequeñas y poco trascendentes de tu vida, es un reflejo de cómo te tomas las tareas grandes y trascendentes.

Cuando un día sabes que tienes que ir a entrenar y fallas, cuando llegas tarde a los encuentros con tus amigos... son indicativos de que, en las tareas grandes, como gestionar un negocio, puede que cometas errores de esa misma naturaleza.

Es por eso que las técnicas que veremos ahora, algunas tienen que ver con tareas muy “normales”.

Hacer bien lo pequeño y ser disciplinados en lo poco trascendente, será el principio para crear una disciplina en lo grande y trascendente.

1. Creador de Píldoras de Motivación

- **Híbrido Motivación/Disciplina:** Se trata de un híbrido entre motivación y un activador de disciplina.
- **Qué Son:** Son momentos en los que, a través de una frase o un gesto, nosotros mismos provocamos un momento de motivación, el cual desbloquea una situación de pereza o inactividad.
- **Se Crean en Nuestro Interior:** Puede provocar un resurgir en cualquier momento. A diferencia de “ver un video de motivación” o “necesitar el consejo de un amigo para motivarte”. Surgen dentro de nosotros, no necesitamos nada de fuera. Somos nosotros los que los provocamos, así que tenemos el control.
- **2 Tipos:**
 - **Mantras:** Son frases potentes que te repites, son como afirmaciones breves que te repites en voz alta.
 - **Rituales:** Son más gestuales, no implican lenguaje sino hacer algo (música, películas, objetos, tatuajes).

2. Convertirte en Adicto a la Gratificación a Largo Plazo

- **Distracciones Cortoplacistas:** Todo lo que nos distrae son gratificaciones a corto plazo (likes, comentarios, views, subscriptores, azúcar, comida rápida, alcohol, fiestas, sexo). Debemos ser conscientes de ello. No dejarlo, pero sí controlarlo. Porque si no, te acaba controlando a ti y vives una vida de gratificación cortoplacista.

- **La Sospecha del Placer Instantáneo:** Al llevarlo al extremo, incluso puedes sospechar de cualquier cosa que te de placer instantáneo. Y crear el placer del no placer. Es decir, cuando algo que supone esfuerzo no me da placer al momento, lo miro de entrada con mejores buenos ojos que algo que sí. Es entrenar tu mente para que busque placer en absolutamente todo el largo plazo.

3. Hacer Habitualmente Deporte (y No Fallar)

- **Costumbre del Deporte:** Oblígate a salir a hacer deporte mínimo 3-5 días a la semana.
- **Presencia Durante el Proceso:** Siente el dolor del esfuerzo mientras practicas ese deporte. Y cuando has terminado, observa cómo has trabajado en tu cuerpo. Lo has esculpido.
- **Valoración Tras la Actividad:** Cada vez que termines, valora cómo has vencido a la pereza, valora cómo has roto con la inercia de “lo sedentario”, para prepararte el bolso deportivo, salir de tu casa y pisar el gimnasio. Eso te hace poderoso. Y esa iniciativa es parte de tu personalidad. Esa misma hambre ocurrirá “a lo grande”.

4. Mantener Costumbres Sanas de Alimentación

- **Mantén Siempre el Aspecto que Deseas:** Oblígate a mantener siempre el porcentaje de grasa corporal adecuado. No permitas caer en sobrepeso. Preocúpate siempre de estar física y estéticamente como deseas. Corrige el rumbo cuando te veas comiendo aquello que no sea sano o que no debas comer.
- **Intenta Primar la Comida Sana:** Aunque comas de vez en cuando lo que deseas, trata de mantener un mínimo de comidas sanas y de micronutrientes en tu alimentación. Oblígate a comer ensaladas, a no tomarte esa última copa final una noche en la que sales, pero sabes que al día siguiente tienes trabajo... pues estas pequeñas acciones son clave.

5. Dormir a las Horas Adecuadas

- **Medidor:** La hora a la que te vas a dormir y la hora a la que te levantas son medidores de tu disciplina.
- **No Dejes que Horarios de Programas de TV Marquen los Tuyos:** Que tu hora de meterte en la cama no dependa de la hora a la que acaba ese programa de TV. Ten el ritmo que tú deseas.
- **Intenta Fijar Horarios:** Intenta que la hora a la que te levantas y la hora a la que te vas a dormir, sean siempre las mismas. Crea una rutina de trabajo con costumbres. Esa disciplina será clave para cumplir planes de acción a largo plazo; y si no lo fijas, provocarás rutinas inestables.

6. Control Absoluto de Tu Tiempo

- No hagas que otras personas u eventos rellenen tu agenda sin tu consentimiento consciente. Anteponte a planes que sabes que realmente no quieres hacer y acostúmbrate a decir NO.
- No tengas miedo a los huecos en tu agenda. Debes estar cómodo con la nada. Teoría de llenar huecos.

7. Levántate y Vete (Técnica)

- Si estás en una situación que no te gusta, levántate y vete.
- Se egoísta con tu tiempo.

Las siguientes 3 técnicas, tienen que ver con el porqué que vimos en la Semana 2 de propósito.

8. Conexión con el Porqué Interno (+Gratitud)

El porqué interno tiene que ver con el motivo por el cual amas hacer eso que tiene que ver contigo mismo.

¿Qué te hace sentir internamente que todo eso, hace que tenga la suficiente fuerza para que tú sigas haciéndolo?

Es un grado de satisfacción interna. En ocasiones puede ser algo egoísta, pues no tiene que ver con ayudar a nadie sino con ayudarte a ti.

Va unido al estado de Fluir.

- **Qué Es:** El porqué interno es una clave a rescatar que te ayudará a incrementar tu productividad. Se trata de mantenerte presente en un momento susceptible de poca disciplina, pérdida de foco o incluso desánimo, y ver que lo que estás haciendo (siempre que sea algo que va alineado con tu propósito) es algo que realmente amas hacer.
- **Gratitud:** Conecta con sentirte agradecido por dedicar tu tiempo a hacer lo que verdaderamente te gusta. Puedes acostumbrarte a decir de vez en cuando, en medio de un momento de susceptibilidad de baja disciplina o pérdida de foco: **“DOY GRACIAS POR ESTAR DEDICÁNDOME A LO QUE AMO”**, “Doy gracias por tener a unos clientes que creen en mí o mis productos”, “Doy gracias por...”.

- **Híbrido Motivación/Disciplina:** No es propiamente algo que te dará únicamente más disciplina, pues habitualmente, suele darte un plus de motivación adicional. Pero cuando TE ACOSTUMBRAS a permanecer presente realizando tu actividad y a sentir ese sentimiento habitualmente, entonces tu conexión con el porqué interno se convierte en un hábito, y eso sí que se acerca más a incrementar tu disciplina que tu motivación. Es una situación perenne de presencia y gratitud.

9. Conexión con el Porqué Externo

Es generoso y tiene que ver con el motivo externo (pero aún cercano a ti) por el cual sientes que tienes que hacer eso. Puede estar relacionado con personas muy cercanas a ti.

- **Qué Es:** El porqué externo será algo que rescataremos de tanto en tanto cuando sentimos que nuestra motivación y disciplina fallan y en consecuencia, no estamos tan productivos como nos gustaría. Recordar que nuestra misión ayudará a las personas que queremos, puede ser un turbo importante.
- **No lo Haces por Ellos:** Recuerda que no lo haces por ellos. Pero ellos son una fuente de motivación importante para ti. Una fuente de energía que te otorgará un impulso en algún momento importante para ti.
- **Visualización de Rostros:** Especialmente funciona bien visualizar las caras de esas personas. Visualiza aquellos que forman parte de tu porqué externo. Visualiza cuando te miran, cómo creen en ti y cómo te dicen que “no pasa nada” por eso que puede que te preocupe (visualiza sus ánimos), visualiza además cómo el resultado de lo que consigues les ayuda a ellos y les cambia la vida.

10. Conexión con el Porqué Trascendental

Tiene que ver con la obligación moral externa que hace que sientas que hacer eso que amas hacer, está unido a la mejora de la vida de otras personas.

Sientes que eso que amas hacer, va unido a un progreso del género humano.

Tu pasión hace mejor al mundo, inspira y ayuda al progreso.

Puedes incluso, sentirlo como una obligación de utilizar tus dones al servicio de otras personas (Héroe Reacio)

- **Qué Es:** Es recordar en un momento difícil, el motivo que hay más allá de ti y de la gente que conoces personalmente, de por qué haces lo que haces. Recordar que el cambio que quieras producir, afecta a otras personas. Y comprender que esto no va de ti, sino de gente que está esperando ser ayudada por lo que tú quieras hacer con tu vida.
- **Potencia Transformadora:** Es sin duda, la técnica más poderosa de todas y la que te dará más disciplina, porque hace que cada vez que dejas de lado tu tarea, sientas que otras personas están siendo abandonadas. Sientes que lo potente de tu misión no llega a quien tiene que llegar, y que les estás fallando.
- **Agua en la Cara:** Esto es lo que siempre les remarco a mis alumnos de Acelerador para hacerles despertar: ESTO NO VA DE TI. Eso es como cuando te echas agua en la cara y despiertas. Es, sin duda, el activador más potente de todos. Y esta décima técnica te ayudará enormemente a superar uno de los mayores obstáculos de todos y empezar a tener la...

10. Mentalidad para Comenzar a Hacer la Primera Actividad, Aunque Tengas Sueño o Te Venza la Pereza

Lo que debes hacer es tener buenos hábitos de sueño, dormir bien. Fijarte una hora de irte a dormir y otra hora de despertarte puede ser un buen inicio. Si tienes dificultades para hacer esto, modifica el hábito a través de tu Diario de Metas.

Otro elemento fundamental que te ayudará a activarte y tomar acción, aunque tengas sueño o te gane la pereza, será que visualices tu Porqué Trascendental. Esta es una de las herramientas más potentes que activará tu más elevada productividad a uno de los máximos niveles existentes.

Visualiza ese Porqué, y entiende que de tu productividad depende el resultado que obtendrán otras personas a las que ayudarás con tu proyecto o sueño.

S5 Módulo 2: Productividad Superior de Excelencia

1. Control Máximo de Tu Atención con la Fragmentación Temporal

Si no pones tu ATENCIÓN en el trabajo que tienes que hacer en tu proyecto, o en el trabajo que tienes que hacer para mejorar tu desarrollo personal... ¿cómo vas a poder avanzar?

Focalizar la atención en tareas que te hagan avanzar y cumplir los objetivos que te vayas marcando, es totalmente clave.

Y es precisamente por eso, por lo que muchas veces sentimos que no avanzamos... Porque no dedicamos suficiente tiempo, ni en cantidad ni en calidad, a estar por lo que tenemos que estar.

Otras empresas, otros proyectos de otras personas, nos captan y nos olvidamos de seguir nuestro plan de acción para mejorar nuestras vidas como nos gustaría.

- **La Tecnología Busca tu Atención:** La tecnología que nos rodea, en muchos casos, busca algo clave que tú necesitas para tu éxito: TU ATENCIÓN. Cada página web, red social, aplicación, videojuego, serie, etc. Están diseñadas para CAPTAR TU TIEMPO. Y hacerlo, además, durante la mayor cantidad de minutos/horas posibles.
- **Responsabilidad Sobre Tu Atención:** La atención es por ello, una de las cosas sobre la cual debes tener responsabilidad y absoluto control. No debes dejar que nadie la capte sin tú ser consciente de ello. Puedes (y debes) consumir las anteriores cosas, pero debes ser consciente de que tú decides poner tu valiosa atención al servicio de otro proyecto o persona, que puede no formar parte de los objetivos que tú quieras conseguir en tu vida.
- **Observar:** El camino a la libertad: Entender esto, te hace libre. Es por ello que lo primero que haremos será observar dónde está nuestra atención hoy, es decir, en qué invertimos cada segundo de nuestro día.

ÍTEM DE ACCIÓN: *Rellena la tabla de la Fragmentación Temporal (Hoja de Trabajo).*

2. 3 Actividades Habituales Donde se nos va Mucho Tiempo y Cómo Combatirlas

Cuando hayas llenado la hoja de fragmentación temporal, tendrás una idea de aquellas actividades que te distraen con más frecuencia.

Aquellas actividades que no vayan alineadas con tus metas, deberán ser puestas en cuarentena para analizarlas, y eventualmente, delegarlas o eliminarlas.

A las actividades que pueden haberte salido y quieras eliminar, las llamaremos Capturadores de Atención.

He decidido destacarte 3 muy habituales.

Veamos cuáles son y cómo combatirlos.

1. Redes Sociales

- **Reconoce el Problema y Desinstala:** Reconoce el problema y entiende que no pasa nada si es tu caso (yo fui adicto a Instagram hace un año). Algunos empresarios vivimos sabiendo que la atención está en las redes, y “forzamos” a las personas a consumirlas. Haz lo opuesto a lo que hace mucha gente y juega a ver cuántas aplicaciones eres capaz de desinstalar en tu celular. Cuántas menos tengas, mejor.
- **Lugar de Trabajo Alejado de RRSS:** En tu lugar de trabajo no poseas acceso a redes. Optimiza para “productivo por defecto” (lo veremos).
- **Técnica:** Tarea Dura + RRSS: Esta técnica se basa en limitar tu acceso a las redes sociales mientras estás haciendo una tarea dura que no requiera concentración intelectual, como hacer deporte. Acceder únicamente a Instagram en los descansos del entrenamiento, por ejemplo (Mini-recompensa por haber ido a entrenar). Consecuencia: reducción de uso de la red social.



2. Contactos Vacíos

- **Qué Son:** Son las personas con las que rellenamos nuestras agendas o nuestras conversaciones, pero que realmente no consideramos parte de nuestra vida. Está bien tener un grupo de gente del que tal vez no seas super amigo ni hagan planes de vez en cuando, pero cuidado, que no llenen masivamente tu tiempo.
- **Tipología:** Se pueden dar:
 - De forma física
 - De forma online
- **Forma Física:** Grupo de personas que ni siquiera te caen bien con lo que te has visto arrastrado desde siempre, por miedo a estar solo o sola. Planean actividades que ni te van ni te vienen, y asistes porque no tienes nada mejor que hacer o porque no sabes decir que no.
 - Excepción: Verdaderos amigos y familia:
 - A los cuales sí les tienes que dedicar tiempo, pues es parte importante de tu éxito estar con la gente a la quequieres. Pero la gente a la que no, aunque puedes verlos de vez en cuando, asegúrate de que no se encarguen de alejarte de lo que másquieres, tus metas.
 - **SOLUCIÓN:** Saber decir NO. Saber anteponer tu proyecto. Debes trabajar la **resistencia a la inercia**. Sobreponerte al flujo normal de los acontecimientos.
- **Forma Online:** Se da a través de plataformas de mensajería instantánea, que llenan tu día y te distraen. Suelen estar relacionados de forma directa con la comunicación entre dos personas o grupos de personas.
 - Ejemplos:
 - ✓ WhatsApp: Grupos o personas individuales con el mismo déficit de atención que se retroalimentan.
 - ✓ Tinder o redes de ligue.
 - ✓ Cualquier red social que tenga servicio de mensajería.
 - Está bien mantener el contacto con tu gente, pero que ese grupo de WhatsApp o esos habituales chats en Tinder (o aplicaciones similares) no sean el motivo por el que miras el celular cada dos por tres.

3. Actividades de Ocio de Larga Duración

- **Actividades de Máximo Riesgo:** Son actividades de ocio que requiere mucho tiempo y dedicación por tu parte completarlas. Además, una vez las has iniciado entras en “costo hundido”, y cada vez que inviertes más tiempo en esa actividad, sientes más fuertemente la necesidad de completarla. Conexión con las consecuencias de segundo orden.
- **Algunos Ejemplos:** Series, videojuegos. Si sumas las horas que pasas completando esa serie o ese videojuego, podrían ser días o semanas enteras.
- **La Sociedad te Empuja:** En ocasiones, los temas de conversación entre amigos y familiares, hacen que puedas sentirte apartado si “no viste esa serie” o “no jugaste a ese videojuego”. Debes mantenerte fuerte cuando esto suceda, y de nuevo aplicar la técnica de la resistencia a la inercia.
- **Sustituye Series por Películas:** Son finitas y de menor duración. También los libros.



Puede que en el ítem de acción “fragmentación temporal”, te salieran otras actividades que no fuesen estas 3.

Si ese es el caso, debes analizar cada una de ellas y tratar de ver cómo puedes combatirlas.

Te recomiendo que trates individualmente cada actividad conflictiva que quieras delegar o eliminar, que lo hagas por separado; y que trates de buscar solución para que tú pongas menos tiempo en esa cosa.

Aun así, todo lo que seguiremos viendo en este módulo, te ayudará para otras posibles actividades, así que igualmente permanece atento o atenta.

3. Optimización Perfecta de Tu Entorno de Trabajo y el Lugar Donde Vives

1. El Lugar Donde Vives

- **Una Gran Elección:** El lugar donde vas a vivir es algo importante para tu productividad. Tu ciudad y tu casa (+oficina), serán lugares donde pases muchas horas, deben ser entornos que te potencien y que no te pongan trabas.
- **No Siempre Podemos Elegir:** No siempre podemos empezar eligiendo este punto, debemos adaptarnos. Pero dentro de lo posible, trataremos de elegir los entornos más favorables para nosotros. Adaptación (poco \$).
- **Lifestyle:** El lugar en el que decidas vivir, debe contener los requisitos de lifestyles indispensables: lugares de ocio, lugares para socializar, centros comerciales, gimnasio, índice de delincuencia bajo, clima adecuado, etc.
- **Aplicaremos la “Técnica de los 2 Km”:** Tener todo aquello que es clave a un máximo 2 km de distancia de tu casa (y poder llegar caminando a ello).



2. Optimización Perfecta de Tu Entorno

- **Optimización Perfecta de Tu Entorno:** Se basa en
 - + Facilitar acceso a cosas que ayudan a cumplir tus metas.
 - – Limitar acceso a cosas en que dificultan conseguir tus metas.
- **Diseñar Entornos Óptimos por Defecto:** Eliminaremos de tu vista cosas que podrían distraerte. Una buena disciplina + un entorno óptimo = dispara tu productividad.
- **Minimalismo en tu Zona de Trabajo:**
 - 1 portátil
 - 1 mesa de trabajo
 - Máximo de 2 libretas de apuntes importantes.
 - 1 libreta de tareas y notas sobre la marcha.
 - Pocos objetos más (sólo lo necesario).



4. 10 Tips Prácticos para Convertirte en una Máquina de Productividad

1. Eliminación de Redes Sociales en la Primera Hora:

- a. No dejes que las vidas de otras personas sean las que den inicio a la tuya. Intenta mantener el control de tu día a día desde el inicio, siendo el protagonista de tu vida y no el espectador de las vidas de otros.
- b. La mañana es un momento susceptible para tu mente subconsciente; es por ello que debes permanecer, más que nunca, atento al control que tienes de ella.
- c. Si tienes el ritual del Diario de Metas o de Afirmaciones, deberás abrir tu día con ello.
- d. Deja el celular lejos de tu cama, apártalo. Y ponte el despertador, además, en un sitio aún más alejado (que te tengas que levantar para detenerlo).

2. Fijación de Fechas Límites:

- a. Fíjate fechas para terminar tus tareas. Sirve para cualquier tipo de meta.
- b. Fijar fechas va bien porque sabes que antes de ese día, debes haber hecho tu trabajo. Nos servían cuando hacíamos exámenes. ¿Recuerdas cómo los días de antes eran los días donde estudiábamos más intensamente? Y en muchas ocasiones, no empezábamos a estudiar hasta 3 días antes. Sin esa fecha jamás hubiésemos estudiado.
- c. Es lo opuesto al sesgo de recompensa. Es saber que si llega esa fecha y no has lanzado o no has cumplido tu objetivo, hay un dolor. Hacemos eso para evitar ese dolor.

3. Tu Hora Más Productiva:

- a. Conoce la hora del día donde eres más productivo. Y ahí, haz las tareas más difíciles o las más tediosas.
- b. Mi hora más productiva, por ejemplo, es una o dos horas justo después de levantarme, coincide con el momento en cuando me hago el primer café del día. En esa hora, mi ritmo y productividad son realmente muy elevados.
- c. Conoce también los entornos o las situaciones donde eres realmente productivo para determinadas tareas. Por ejemplo, cuando tengo un viaje largo, soy realmente productivo para hacer cursos, así que lo optimizo todo para ello: cargo el móvil a tope, me descargo los audios (o videos), me tomo un café y durante el viaje me transformo en una máquina de aprender. Es una situación en la que me siento cómodo.

4. La Creación de Momentum:

- a. El **Momentum** es una especie de impulso que tomas cuando te pones manos a la obra, con la faena que sabes que tienes que hacer. Es como el impulso que te das cuando estás en un columpio, los primeros impulsos son forzados, no se ve movimiento, mueves piernas y brazos y no pasa nada. Pero, poco a poco, el columpio se va balanceado.

5. Dividir tu Tarea en Micro Tareas:

- a. Esto es hacer las tareas por etapas o fases. Lo desarrollaremos en el último punto de este módulo.
- b. Esto nos ayuda a ver una tarea grande como asequible, porque tu objetivo es lo pequeño. Cada micro tarea se convierte en tu tarea, y así olvidaste la magnitud total del bloque. Aunque al mismo tiempo, la tiene de contra fondo para inspirarte.
- c. Cada vez que haces una micro tarea, pasan dos cosas:
 - i. Avanzas en tu proyecto
 - ii. Sientes identificación con tu proyecto
 - (Con lo que creas motivación porque ves pasos hacia adelante, aunque sean pequeños. Y eso crea impulso).
- d. Loop de Feedback Positivo: Es importante darle a tu cerebro sensaciones positivas cuando haces tareas.

6. La Mejor Música para Aumentar tu Productividad:

- a. Las mayores metas requieren, habitualmente, procesos de trabajo constante y grandes cantidades de horas. Para esos momentos de “rutina” y de “grandes maratones”, puedes hacer más ameno el trabajo con música relajante.
- b. Depende de la persona conocer qué música sintoniza mejor con él para este tipo de tareas.
 - i. Sin letra
 - ii. De bajas revoluciones
 - iii. Género: chill out
 - iv. Sonido blanco

7. La Autorrecompensa:

- a. Esta es una técnica muy potente, y se basa en ponerte pequeños premios al final del día. Por ejemplo: ir al cine a ver una película a la sesión de la noche, o pedir una cena a domicilio que sea tu favorita, etc. Es altamente efectivo, porque crea la ilusión de recibir algo que sabes que te gusta, eso lleva a que durante el proceso previo te encuentras más contento, más feliz, más productivo, y entonces las tareas se realizan de mejor forma. Antesala de la Felicidad.
- b. Técnica “la Tarea Nociva que Te Ayuda”: Existen tareas que son beneficiosas para ti, pero que da mucha pereza hacer. Un claro ejemplo es entrenar o hacer deporte. Esta técnica se basa en incluir dentro de estas tareas mini-recompensas, realizando cosas que normalmente no harías.
- c. Técnica “el Aplazamiento de la Primera Recompensa”: Se basa cuento a una tarea agradable del día, en no hacerla al principio, sino aplazarla unos minutos/horas (Ej.: el primer café). Jugar con las recompensas y el largo plazo.

8. La Unificación de Tareas:

- a. Este tip se basa en que realices de forma unificada las tareas tediosas que no puedes evitar, y adelantes trabajo en un futuro, para no tener que volver a ponerte a hacerlas.
- b. Por ejemplo: Cocinar (si no lo tienes delegado). No hace falta que cocines por adelantado todo lo de una semana, pero es muy práctico que hagas un poco más de cantidad de comida sabiendo que te va a sobrar y te guardes una ración. El proceso (y habitualmente el espacio) es el mismo para cocinar 4 trozos de pollo que 2. Aprovecha y haz ese plus de comida que sabes que guardarás.
- c. Decisiones: Se puede aplicar esta unificación de tareas, además, a las decisiones, creando lo que denominamos la unificación de decisiones. Decide por adelantado cosas para no tener que estar perdiendo el tiempo. Por ejemplo: decidir la ropa a vestir para el día o semana siguiente.

9. El Alisamiento del Mañana:

- a. Déjale a tu yo del futuro algo de faena adelantada, pónselo fácil. Por ejemplo, déjale la siguiente hoja con el título listo, o la cámara lista sólo para grabar y los focos colocados.
- b. “Alisamiento del Pequeño Despues”: Por ejemplo, antes de hacer una llamada, dejar preparada la tarea que harás luego.
- c. Empezar la tarea antes de iniciarla te ayudará, además, a aplicar lo siguiente

10. “Confía en tu Yo del Pasado y Pónselo Difícil a tu Yo del Futuro”

- a. Fíate del trabajo realizado anteriormente por ti, y hazlo de la mejor forma para que sea difícil de superar por ti mismo.
- b. Este ciclo se retroalimenta para crear proyectos ganadores.

5. Descanso Eficiente para Incrementar Foco y Elevar el Rendimiento

A lo largo de los años de trabajar incansablemente en mis proyectos, he aprendido una de las más grandes lecciones:

Hay que saber parar.
Hay que saber descansar.

- **Es Parte del Camino:** Descansar es parte del camino, y se trata de una tarea necesaria para producir resultados. Huiremos de la obsesión insana y de la ambición descontrolada. Si no sabes parar, estás produciendo un rendimiento que no es positivo, a largo plazo, para tus resultados. Pues tarde o temprano el sistema fallará.



- **Eleva el Rendimiento:** Ese descanso eleva el rendimiento. Pues estás trabajando en el activo más importante de todos: TÚ. Sería como si no cargases un teléfono móvil y esperases que siempre estuviese operativo. Conexión con “Afila tu hacha” de Stephen R. Covey.
- **Cada Cuánto Descansar:** Máximo de trabajo de 10-12 horas al día. Mínimo 1 día a la semana de descanso. Mínimo de vacaciones 1 semana cada 3 meses.
- **Qué Hacer para Descansar:** Ten aficiones que no tengan conexión directa con tu pasión. Y durante el tiempo de descanso, dedica tiempo a ellas. Concepto de Hombre del Renacimiento. Dedica tiempo a compartir con la gente que quieras y a cuidar las relaciones que más aprecias. Valor del tiempo elegido dedicado a quien amas.
- **Hacks para Seguir Aprendiendo Mientras Descansas:** “El gran dilema del emprendedor”.

6. Consecuencias de Segundo Orden

- **Consecuencias de Segundo Orden con Objetos:** Son las consecuencias que se derivan de una mala inversión. Consecuencias que van más allá de la pérdida de tu dinero y se basan en una pérdida adicional de tiempo o atención. Por ejemplo:
 - Comprarte un coche de lujo
 - Comprarte una TV
 - Comprarte una videoconsola
- **Consecuencias de Segundo Orden con Personas:** Estas se pueden dar en tu vida personal o en el trabajo. Por ejemplo:
 - Pasar tiempo con personas que no te caen bien y no te potencian (sesgo de costo hundido).
 - Mantener a un trabajador en el equipo que sabes que no debe estar ahí (tiempo y tareas inadecuadas).

7. Renacer y Aprendizaje como Potenciadores de Tu Productividad

Si cada vez tengo que ir aumentando mis habilidades para establecer desafíos más elevados, ¿cuándo aprendo?

Responderemos esta pregunta de dos maneras.

En primer lugar, desde una perspectiva general.

En segundo lugar, desde una perspectiva específica.

- **Perspectiva General:** Desde una perspectiva general, como vimos en las Semanas 1 y 3, seremos observadores de estos ciclos en nosotros mismos y en nuestros proyectos. Con lo que cuando estemos arriba en un momento de optimismo uniforme, en lugar de relajarnos nos prepararemos para la posible crisis.
 - La gran mayoría de gente en momentos de expansión se relajan y se quedan obnubilados viendo cómo crecen. Nosotros no, nosotros en momentos de expansión nos obsesionaremos con aprender, para anteponernos a cualquier bajada que pueda venir. El éxito es un recordatorio para que sigamos inyectando conocimiento a nuestra mente (libros, cursos, etc.).
- **Perspectiva Específica:** Desde una perspectiva específica puede surgir la pregunta: “¿En qué momento del día aprendo?””. Nos hemos preocupado de manejar al máximo posible la atención. ¿Recuerdas? Uno de los motivos es este. Porque sabemos que sólo a través de nuestra atención podemos crecer en conocimientos, y eso nos hará crecer en habilidades (que permitirán mayores desafíos).
 - Cuando posees tu atención el máximo tiempo posible, amplías tus abanicos de momentos donde puedes aprender.
 - Personalmente aprendo en viajes, en descansos, antes de irme a dormir cada noche...
 - Y cada cierto tiempo, necesito hacer un break en mi proyecto, pero no para descansar, sino para empaparme de cursos y libros. Por ejemplo, el verano pasado hice más de 4 cursos y con un total de más de 400 horas solamente en cursos (libros aparte). Hubo días que los dediqué completos a estar aprendiendo, mientras muchos de mis amigos publicaban fotos en la playa. Solamente ese verano invertí más de \$5000 en conocimiento. Pocos meses después, mis proyectos volvieron a explosionar, pues RENACÍ.

Es difícil decirte cómo organizarte para aprender, pero sí es cierto que aumentar tu velocidad de aprendizaje en épocas de éxito y obsesionarse con el foco de atención, pueden ser cosas que te ayuden.

8. Equilibrio Perfecto entre Vida Personal (Pareja, Hijos y Familia) vs Objetivos Profesionales

- **Estrés, Cansancio y Distanciamiento:** Con el exceso de trabajo, rápidamente aparecen el estrés y el cansancio; sin embargo, a estos problemas de salud se le pueden llegar a sumar el distanciamiento familiar, de la pareja y los hijos, de las amistades, e incluso, de uno mismo.
- **Cuidar de los Días Libres:** Obligarse a tener días libres (conexión con descansos). Este tiempo es sólo para uno mismo, para los seres queridos y aquellas actividades que se quieren llevar a cabo de forma personal. Si se tiene hijos es recomendable organizar actividades con ellos.
- **Pase VIP:** Es obligatorio regar las relaciones que más queremos. Es como si tuviesen un pase VIP para nosotros. Es el tiempo más importante de todos, compartir nuestro tiempo con los que más queremos.



El adecuado orden para el éxito es: salud, dinero y amor...

Durante los últimos años no he tenido ninguna relación estable al 100%, aunque no he cerrado la puerta.

Pero sin duda, el momento óptimo de empezar a desarrollar al máximo esa vida familiar creadora, es cuando “salud” y “dinero” están cubiertos.

Y BIEN cubiertos, además.

Aun así, voy a darte algún tip que creo que te puede ayudar.

- **Pareja con Mentalidad de Crecimiento:** Elige a una pareja de elevado desarrollo personal. O al menos, que tenga un desarrollo personal similar o compatible con el tuyo. Pero, sobre todo, asegúrate de que tiene una mentalidad de crecimiento. De esa forma, podrá comprender la compatibilidad entre “que te importe la familia” y que “quieras conseguir tus metas profesionales”. Tu éxito, será también el suyo.
- **Si Tienes Hijos/as:** Delega tareas de cuidado de tus hijos en ocasiones, y asegúrate de ser muy productivo en esos momentos. No descuides a tu hijo ni te olvides de pasar tiempo con él o ella.
- **A lo Importante, Importante Atención:** Cuando realices cualquier actividad, debes estar enfocado en ella sin pensar en lo que tienes aún pendiente por hacer, eso genera más frustración (Por ejemplo, con un niño es mucho más valiosa 1 hora volcada en él o ella, a 5 horas con él o ella, pero pensando en todo lo que harás después). “Lo importante es que lo más importante, siga siendo lo más importante” (Küppers).

- **Delegar Hogar:** Intenta delegar absolutamente todas las tareas de residuos de tu hogar. Puede que no puedas hacer esto al principio, pero en cuanto puedas, debes invertir algo de dinero para que esto sea lo primero que desaparezca de tus preocupaciones. Especialmente si tienes planes de emprender.
- **Mantener la Disciplina Sin que Afecte la Relación de Pareja:** No eres egoísta por luchar por tus sueños. Busca una pareja que quiera que cumplas tus objetivos y que eso sea parte de su felicidad.
 - Haz, además, partícipe a tu pareja en todo momento de cómo te encuentras psicológicamente, habla con él o ella, igual que le cuentas lo bueno. Dile también cuando estás al límite, pídele ayuda y valórala si te la ofrece, y sobre todo, que el tiempo que dedican a estar juntos o realizando actividades que comparten, que sea tiempo desconectado de todo lo demás.



Pareja con Mentalidad de Crecimiento

“No eres egoísta por luchar por tus sueños. Busca una pareja que quiera que cumplas tus objetivos y que eso sea parte de su felicidad”.

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

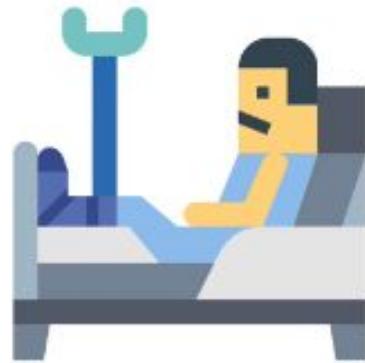
Mente de Éxito™

9. Cuando la Productividad Falla por Lesión, Enfermedad o Causa de Fuerza Mayor

No siempre podemos controlar todo lo que nos pasa en nuestra vida.

Pero sí hay algo que podemos controlar

- **Nuestro Derecho:** En ocasiones es necesario que haya un tiempo de adaptación. No queramos ir demasiado rápido. Tenemos derecho a tener días duros cuando lo que nos ocurre es por causa de fuerza mayor. Respetemos eso.
- **Temporal VS Crónico:** Por ejemplo, si físicamente estamos limitados, buscaremos dentro de la complejidad formas de seguir avanzando.
 - **Problema Temporal:** Trabajaremos a nivel intelectual para que, durante la limitación física, al menos, nos entre conocimiento. El reposo es trabajar en tu máspreciado activo: TÚ.
 - **Problema Crónico:** Siempre haremos caso a los médicos, jamás trataremos de sanar nada a través de afirmaciones o técnicas pseudocientíficas. Esas técnicas NO SON COMPATIBLES con la salud, te digan lo que te digan. **No te pongas en peligro y haz caso de la ciencia siempre.** De héroe a guía.



10. Organización, Priorización y Estrategia Detallada en 5 Fases para Completar las Tareas de tu Día a Día

Y así, llegamos a uno de los puntos más importantes de este módulo.
 ¿Cómo organizarse EXACTAMENTE para cumplir nuestros objetivos?
 ¿Cómo crear una productividad cercana a un nivel de excelencia y de máxima eficiencia, que nos facilite el camino para conseguir nuestro propósito?
 Combinaremos 5 elementos:

1. Visión Próximo Año

- **Aplicación de la Teoría de los 25 Años:** Empezaremos aplicando la teoría de los 25 años (Semana 5 Módulo 1), como punto de partida. Estableciendo una visión cercana a los 25 años de lo que queremos conseguir. Y desde ahí, iremos desfragmentando hasta que lleguemos a un objetivo aproximado de lo que queremos conseguir ese año.
- **Nitidez y Claridad:** Iremos poco a poco clarificando el objetivo, e intentaremos que sea lo más nítido posible. Por ejemplo “haber superado 4 cursos de lo que amo hacer”, o “haber subido a mi canal de YouTube un total de X videos”, o “haber creado mi primer producto”. Pueden ser ejemplos de objetivos a un año vista.
- Lo anotaremos en nuestra libreta de objetivos trimestrales.



ÍTEM DE ACCIÓN: A continuación, contestaremos la Pregunta 1 y 2 de nuestra Libreta de Objetivos Trimestrales (Hoja de Trabajo).

2. Visión Próximos Meses

- **Próximos 3 Meses:** Hemos establecido un objetivo para los próximos 12 meses, que ha salido a desfragmentar correctamente el plan que tenemos para nuestros próximos 25 años. Es hora de volver a desfragmentar y ver qué objetivo (si lo cumplimos en los próximos 3 meses), nos acercará al objetivo anual.
- **Nitidez y Claridad:** De nuevo nitidez y claridad. Por ejemplo “haber superado 1 curso de lo que amo hacer y estar apuntado a otro (para llegar a los 4 anuales)”, o “haber subido a mi canal de YouTube un total de 25 videos (para poder llegar a los 100 videos anuales)”, o “haber contactado con 50 potenciales clientes para ver qué producto puedo empezar a crear (para poder cumplir el objetivo anual de “crear mi producto”)”.
- Lo anotaremos en nuestra libreta de objetivos trimestrales.



ÍTEM DE ACCIÓN: A continuación, contestaremos la Pregunta 3 de nuestra Libreta de Objetivos Trimestrales (Hoja de Trabajo).

3. Anticipación

- **Marco Teórico:** Esta no es una fase práctica, sino más bien, un marco teórico a aplicar en este momento. Entiende que no puedes cumplir grandes metas si no te anticipas. Es lo que estamos haciendo, y ahora toca pasar a “mentalidad de anticipador”, donde empezarás a hacer faena que necesites para más adelante.
- **La Bola de Cristal:** Es hora de sacar tu bola de cristal y empezar a ver qué tareas deberás completar en los días siguientes de los próximos meses, para cumplir ese objetivo trimestral. Deberás jugar bien tus cartas, pues puede que parte de la estrategia requiera una gran cantidad de trabajo previo que deberás hacer para que todo funcione bien luego. Deberás “alisarte” el camino.
- Por ejemplo, la estrategia en un lanzamiento de producto.



4. Calendario a Mano Mensual

- **Lo Realizaremos a Mano:** Es hora de preparar un calendario a mano para el mes que viene. ¿Por qué a mano? Porque nos permite hacerlo AHORA MISMO. De forma rápida y de forma en la que nosotros mismos lo creamos, sin que haya excusa para no hacerlo. Además, le da un toque personal interesante.



- **Material necesario:**

- Hoja DIN A4
- Bolígrafo
- Bolígrafo de otro color (opcional)

- Sigue lo que dice la pregunta 4 de la libreta de objetivos trimestrales...

ÍTEM DE ACCIÓN: A continuación, contestaremos la Pregunta 4 de nuestra Libreta de Objetivos Trimestrales (Hoja de Trabajo)

ÍTEM DE ACCIÓN: A continuación, veremos el video Fabricación Calendario a Mano Mensual (Tutorial)

Una vez hemos llegado a este punto, falta atacar a las tareas que nos iremos marcando día a día.

5. Tareas Diarias

- **Desfragmentación y Anticipación:** Nuevamente, desfragmentaremos las metas diarias, en tareas prácticas que podamos hacer cada día. Por ejemplo: para una meta que sea publicar un video, se puede desfragmentar en: guion, grabación, edición (cada una de estas tareas es conseguible en un día). La esencia es que debes desfragmentar en cosas que puedas lograr como máximo en un día entero.



- **Herramientas:** Utilizaremos varias herramientas para ayudarnos a saber qué tareas haremos y en qué días:
 - Calendario mensual
 - Bloc de notas
 - Auto-emails
 - Imperium
 - Auto-emails motivadores
 - Pantalla de la computadora o laptop
- **Calendario Mensual:** Anotaremos en los cuadrados algunas de las tareas más importantes, pero no será el lugar principal donde irán anotadas. En el calendario mensual irán anotadas las tareas resultantes, y no las que son parte del proceso. Por ejemplo: anotaremos VIDEO 1, en lugar de Guion de video 1, grabación video 1. AUNQUE, de vez en cuando, podemos incluir alguna tarea de proceso.
- **Bloc de Notas:** Tendrás abierto un documento de bloc de notas en tu ordenador, donde pondrás las tareas del día. Preferiblemente no más de 3. Si hay más de 3, las dividiremos en mañana y tarde, a través de espaciado.
- **Auto-Emails:** Descubrí los auto-emails hace años. Con el tiempo me he dado cuenta de que hay algunas personas que también los utilizan. Es básicamente enviarse un email a uno mismo con las tareas a hacer para el día siguiente, y leerlo a la mañana siguiente. Deben estar ordenadas en batería.
- **Técnica IMPERIUM:** Contemplar el avance de tus tareas como si fuese la invasión de un territorio. Es una técnica muy personal.
- **Auto-Emails Motivadores:** Si aplicas la técnica IMPERIUM, es enviarte un email a ti mismo como si fuese un mensaje que recibirías en el proceso de invasión de un territorio (técnica compleja).
- **Pantalla de la Computadora o Laptop:** No dejar abiertas muchas pestañas en tu navegador, y solamente dejar las pestañas que están relacionadas con la realización de las tareas. Dejar listo el bloc de notas como “primera cosa que veas” cuando abres tu laptop.



ÍTEM DE ACCIÓN: A continuación, contestaremos la Pregunta 5 de nuestra Libreta de Objetivos Trimestrales (Hoja de Trabajo)

Por último, te dejo algunas reflexiones clave finales sobre 2 puntos que te ayudarán en las tareas del día a día:

A. Crear una Rutina Potenciadora

- **La Creación de una Rutina:** Es por ello que es clave ponerte una rutina diaria que sea similar cada día. Pero que obviamente, cada tarea de esa rutina vaya alineada con tus objetivos. Y para ello, diferenciarás 3 tipos de actividades muy importantes:
- **Actividades Clave de Cada Día:** Saber tus horarios de dormir y despertarte, conocer tu horario de trabajo, ser consciente de interrupciones clave e importantes (deporte, comer y media hora de descanso), saber cuándo sueles ducharte, etc.
- **Actividades Periódicas:** Amigos, familia y tareas de campo (sesiones y grabaciones).
- **Actividades Vacacionales:** Desconexión de entorno y ruptura consciente de rutina.

B. Crear un Estilo de Vida Acorde con Tus Metas

- **Sprint VS Maratón:** Este es un concepto que descubrí cuando iba a estudiar en época de exámenes y conseguía mantener un ritmo creciente, ir de menos a más. Uno de los mayores errores es que la gente llegaba quemada al examen.
- **Rutina Perenne:** Cuando empecé a cuidar mi físico, me di cuenta de la importancia del largo plazo, no podía construir un cuerpo que me gustase si no era constante durante meses (o años). Por lo tanto, evitaba tipos de dietas muy sacrificadas que no me permitieran vivir feliz y optaba por otras no tan efectivas pero que, al menos, me permitiesen hacerlas mucho tiempo.
- **La Gente Se Quema:** Quieren ir a sprint en una carrera de 1000 km, y eso no sólo es imposible, sino que absurdo y peligroso. Ser consciente del largo plazo, es clave para entender que todo se basa en crear un estilo de vida que te ayude en tus metas.

EXTRA: Secretos Ocultos de Miquel Roman para Ser Más Productivo

- **Ayuno Intermítente:** Despreocupación absoluta de la alimentación durante mis primeras 8 horas del día. Foco en trabajo constante.
- **Dormir Muy Bien:** Dedicar tiempo a dormir las horas adecuadas. La gente cree que madrugando mucho se consiguen hacer más cosas y no es cierto. Debes descansar correctamente.
- **Uso Correcto de la Cafeína:** Distribución estratégica de café a lo largo del día. (primera fase, entreno, segunda fase).
- **Necesidades Cubiertas:** Dedicar tiempo a cubrir todas tus necesidades primarias: buena alimentación, ejercicio y aspecto físico, necesidades sexuales...
- **Entorno de Personas Potenciador:** Conseguir tener un entorno de personas cercanas a las que les puedes explicar tus proyectos y se interesan por ellos. Escuchan tus estrategias, y eso te permite “descargar” con ellos.
- **Vístete Como Si... (Aunque Estés en tu Casa):** Vístete de forma cuidada, aunque estés realizando las tareas desde casa.
- **Decir NO:** Me he hecho experto en decir NO. No a planes que verdaderamente no quiero hacer. No a personas que no quiero que estén en mi entorno (por lo que sea). No a seguir trabajando cuando necesito reposar.
- **Algunos Secretos Finales Claves En Mi:** Aprender a parar, amplia anticipación, gran estrategia, adicto a tomar acción (importancia del feedback), premiar me (mis premios habitualmente tienen que ver con la inversión en activos), descanso (recarga al más poderoso activo), saber qué me falta por aprender, etc.



S5 Módulo 3: Vencer la Parálisis por Análisis

1. Cómo Tomar Acción de Forma Masiva y Obtener Grandes Resultados

Tengo una pregunta de matemáticas muy simple para ti.

5 ranas están sentadas en una gran hoja.

4 de las 5 ranas deciden saltar.

¿Cuántas ranas quedan?

...

¿Respondiste 1?

La respuesta correcta es que siguen estando las 5.

Pues decidir saltar, no es saltar.

“4 de las 5 ranas **DECIDEN** saltar”



- **Decidir VS Tomar Acción:** Tendemos a tomar muchas decisiones. Decidir comer sano, decidir hacer un curso, decidir empezar un negocio. Sin embargo, en muchas ocasiones todas esas decisiones no significan nada. Para que una decisión signifique, tenemos que tomar acción.
- **El Hábito de Tomar Acción:** Tomar acción debe convertirse para ti en un hábito. Es fácil convertirse en un acumulador de información que nunca hace nada en su vida. Pero así jamás conseguirás resultados.
- Conexión con las 4 estrategias rápidas para mejorar tu vida (Invictus Veniversum).



Mi obligación como Mentor es rodearme únicamente de alumnos que estén dispuestos a **TOMAR ACCIÓN**.

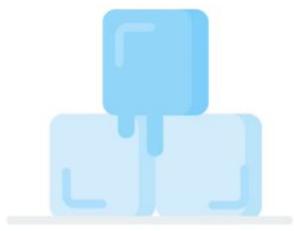
Al final, lo único que importa es que se consigan resultados.

Y las personas dubitativas, los adictos a acumular teoría, los perfeccionistas “antiguos” (ya veremos qué son) se quedan sin avanzar.

La toma de acción lo es todo.

Toma de Acción para Vencer el Miedo

- **Hielo que Se Desvanece:** Es por ello que surge nuestra arma secreta para vencer el miedo a tomar acción, para vencer el sentimiento de no decidirse a hacer las cosas. Pues la única forma de vencer el miedo es HACERLO, AUNQUE SEA CON MIEDO. Cuando haces eso, el miedo tal vez no desaparezca de repente, pero igual que un hielo al sacarlo de la nevera y dejarlo en la mesa, lentamente se desvanece.
- **Usar la Acción para Vencer el Miedo:** De esta forma, la acción (lanzarnos), supone la mejor estrategia para desbloquear esos momentos.



Pero ¿cómo convertirnos en tomadores de acción?
Veamos 4 rápidos y prácticos tips que te pueden servir.

4 Rápidos Tips para Ser un Tomador de Acción

- ① **La Acción es Más Barata que Planear:** Después de su primer vuelo fallido, los hermanos Wright, volvieron a su taller a hacer los ajustes pertinentes. Ajustes pequeños, baratos y rápidos para volver a probar de nuevo el prototipo. Mientras tanto, las grandes compañías pasaban meses planificando e invirtiendo enormes cantidades de dinero, y no avanzaban.
- ② El compromiso, crea la valentía, la valentía crea los conocimientos y los conocimientos crean la confianza, la cual refuerza el compromiso (S4M2)



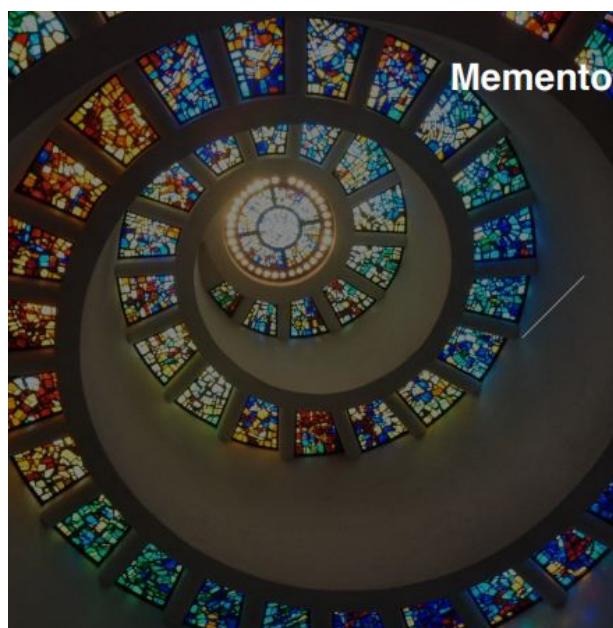
- ③ **La Acción te Hace Humilde.** No hay nada como ver a esa persona con elevadas capacidades haciendo tareas básicas y fundamentales. Ahí sabes que esa persona es grande. Comprométete con ser un realizador, al que no es humilde lo verás apoyado en la pared observando cómo trabaja el humilde. Esa persona no solamente no será humilde, sino que seguramente tenga problemas con tomar acción en su vida. Mirar desde el otro lado de la barrera. El genio haciendo tareas de peón (con ilusión).

- ④ La Acción Crea la Antifragilidad. La Antifragilidad es un concepto acuñado por Nassim Taleb. Convertirte en alguien que conoce la importancia de la antifragilidad te hace inmune al fallo y construye la mentalidad adecuada. Entrada-Salida Feedback



2. Memento Mori

- **Memento Mori:** Es una expresión latina que significa “Recuerda que morirás”. Es un recordatorio de que la vida que estás viviendo no será para siempre y que, de hecho, nunca se sabe cuándo puede terminarse.
- **Conexión con la Idea de Carpe Diem:** Significa “Aprovecha el día”, y conecta con la idea de Memento Mori en el sentido de que te hace ser consciente de la brevedad de la vida para que tomes acción. Conexión con “Club de los Poetas Muertos.”.
- **Cuando Observar la Muerte te Hace Libre:** Observar la muerte te hace tomar acción. Porque te hace ver cómo gente de elevado potencial puede irse antes de lo que le tocaría, por lo que eso te hace despertar y ponerte manos a la obra. El caso de Ayrton Senna.



“La muerte nos recuerda lo insignificantes que somos ante las grandes magnitudes interestelares. No es una insignificancia negativa. Sino una insignificancia que anula el tamaño de nuestros obstáculos y nos hace recordar que el tiempo se nos acaba y por ello debemos actuar”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

3. Destruir la Parálisis por Análisis que No Te Deja Avanzar

- **Foco en Todo:** Creer que debes focalizarte en todo al mismo tiempo es un gran error, que lleva a la parálisis por análisis. Además, creer que debes lograr cada una de las metas que te pongas de forma “perfecta”, agrava más el problema y puede hacer que te veas frustrado por sentir que nunca llega el mejor momento para ti.
- **Impide la Noción de Mínimo Viable y de Borrador Perenne:** Estos son conceptos más avanzados que vemos con los alumnos del programa Acelerador de Éxito. Sin embargo, te los traigo de forma breve porque creo que te pueden ayudar en tu camino:
 - Mínimo viable
 - Borrador perenne
- **Mínimo Viable:** Algo mínimo viable es algo que puede verse modificado/ampliado con el tiempo y que evoluciona a una mejor versión. Esto se trata de un marco mental que incluye la teoría de Entrada-Salida Feedback (S1M6), y hace que “todo” en cierta forma pueda contener una versión mínima viable. Por ejemplo:
 - Producto mínimo viable
 - Curso mínimo viable
- **Borrador Perenne:** Este concepto hace referencia a sentir que, constantemente, lo que creamos está en borrador perenne. Produce una ausencia de identificación con nuestras creaciones que nos hace libres a críticas, por sentir que nada nunca está acabado (y así es como debe ser siempre). Teoría de la Cabaña.
- **Plazos No Reales:** La falta de visión a largo plazo de las personas, hace que se pongan metas en plazos realmente complicados de cumplir. Si tengo una elevada ambición, puedo ponerme una meta “demasiado elevada” para cumplir en solamente un año. Cuando ese año pasa, no la cumplo (porque el plazo no lo permitía), y eso hace que me bloquee más. La teoría de los 25 años y las 5 fases para completar tareas del día a día (S5M2) destruyen esto por completo, pues nos hacen operar con gran visión y, al mismo tiempo, con claros y cristalinos planes de acción.
- **Garantía de Éxito:** Mucha gente no empieza nada porque esperan tener una “garantía de éxito”, esto es, saber que lo que quieren crear/lanzar va a funcionar. Esto les aleja de la mentalidad de crecimiento de saber que crear/lanzar es solamente una primera pieza (poco importante, además) del proceso. Y permite la pieza clave: el Feedback.
- **Feedback:** Feed en inglés es comer. E igual que nosotros necesitamos comer para evolucionar, nuestros proyectos necesitan comer para evolucionar. Y ese Feedback (comida) solamente nos lo da lanzar.



- **Hacerlo Todo, Hacerlo Ahora, Hacerlo Perfecto:** Las grandes causas de bloqueo por análisis acostumbran a ser uno de estos pensamientos:
 - Querer hacerlo todo, querer abarcar de varias ramas diferentes y no focalizarse en una sola.
 - Querer hacerlo ahora, sin plantearse dividir en tareas o estructurar un plan de acción de varios días/meses/años.
 - Querer hacerlo perfecto, sin tener en cuenta la importancia del Feedback.
- **Teoría de los 25 Años y Perfección:** La teoría de los 25 años elimina la presión de hacer las cosas perfectamente. Nos preocupamos de ser súper productivos, pero saber que tenemos tiempo nos da tranquilidad para saber que podemos ir modificando las cosas que hagamos con el tiempo.

Pero ¿cómo superar la parálisis por análisis exactamente?
 Vamos a ver algunos consejos prácticos que te servirán para desbloquear situaciones donde sientas esa parálisis

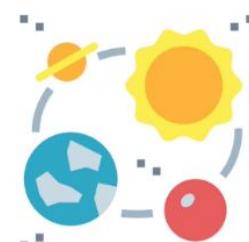
1. Deja Espacio para la Incertidumbre

- No intentes preverlo todo, y entiende que la incertidumbre será necesaria para recolectar resultados. Si no hay incertidumbre, no hay espacio para Feedback, sea bueno o malo. Así que esa incertidumbre ES NECESARIA. No saber qué va a pasar ES BUENO.
- Somos precisos en nuestras metas, pero a la hora de tomar acción, debemos estar abiertos a que pueda ocurrir cualquier cosa.
- Esto no es malo, simplemente hace que todo sea más emocionante. No se puede planificar todo en tu estrategia (y te lo dice un gran estratega). Si aparecen imprevistos, ya te enfrentarás a ellos cuando llegue el momento, con conocimiento de causa cercana. Ahora no es el momento de hacerlo.



2. Olvida que Los Planetas se Vayan a Alinear

- Las condiciones nunca van a ser las mejores, siempre habrá algo que podría ser mejor. Asume que el momento perfecto no existe, y que es mejor tomar una decisión ahora y estar más cerca, que esperar sin hacer nada. La situación idílica no va a llegar. Si te aferras a ella para dar el paso, te quedarás sin darlo.



- Una vez, escuché de mi mentor algo que lo cambió todo para siempre en su día para mi... No esperes esas 3 o 4 clases más. No van a llegar nunca, es el momento perfecto ahora. Si crees que te falta algo, para conseguir ser eso que crees que tienes que ser, ASUME que ya lo eres y muévete hacia adelante. Pero es clave ser diligente, que hayas trabajado en eso igualmente.

3. Introduce Ya una Fecha Límite

- Es importante que establezcas fechas límite para tomar decisiones. Marcarte un deadline (y respétalo), te pondrá las pilas para pasar a la acción

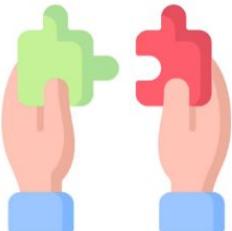


4. Pensar Demasiado Nunca fue Bueno

- Pensar demasiado las cosas te aleja del estado de fluir. Otro de mis mentores hablaba del “Thinking too much” (pensar demasiado) como impedimento para conectar con las personas. Yo lo llevo a conectar con tus sueños.

5.-Focalízate en La Acción Siguiente, No en El Resultado

- Los resultados son importantes, es la parte más fácil de ver si algo ha salido o no como esperabas. Cuando tienes un objetivo a cumplir, debes de tenerlo desglosado en bloques más pequeños. Estos a su vez, en acciones más cercanas en tiempo y duración.
- Actúa con pasos pequeños, alcanzables desde ya, e intenta dar el 100% de ti en cada uno de ellos. De otro modo, en la mayoría de los casos, estarás dando palos de ciego.
- Habitualmente, esas cosas que nos bloquean no son para tanto, y más adelante cuando miras atrás, las ves como primeros pequeños pasos, necesarios para construir lo grande (Ej.: primer video de YouTube).





Evitar el Sobre-Análisis

“El análisis previo a completar tu plan de acción es evaluar sin haber completado todo el trabajo. Por lo tanto es una evaluación que no es cierta. Deberemos evitar siempre los análisis prematuros. Ya habrá tiempo de recolectar feedback, pero para analizar ese feedback primero debe haber una gran cantidad de trabajo hecha.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

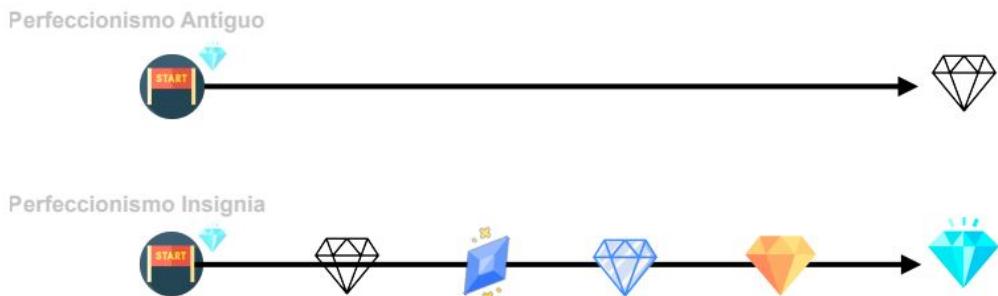
4. Vencer Perfeccionismo, Autoexigencia y Presión por Conseguir las Cosas Perfectas

- **Gran Problema que Justifica la Procrastinación:** El perfeccionismo es un problema habitual en algunos alumnos míos de elevado talento. Es habitual caer en él, porque las grandes metas te llevan a querer elevados estándares, y hasta que no se consiguen, el alumno se justifica en frases como “aún no está lo suficientemente perfecto”, “me falta un elemento más para lanzarme”, y un largo etcétera de frases similares.
- **Perfeccionismo Insignia:** Nuestro perfeccionismo será un perfeccionismo insignia, que irá asociado a la mejora constante. Ese perfeccionismo insignia prioriza LANZAR, e incluye una fase previa de “lanzar lo imperfecto”.

Perfeccionismo Insignia

- **Perfeccionismo Antiguo:** El problema del perfeccionismo antiguo es cuando se lleva al extremo. Los perfeccionistas antiguos dejan que, lo que hacen y consiguen, definan sus identidades. Y normalmente, experimentan infelicidad por encima de las metas que consiguen. Tienen elevados estándares, tanto de sus vidas como de su salud.
- **Perfeccionismo Insignia:** Se trata de un perfeccionismo sano. Alguien que es un perfeccionista insignia, está motivado de forma positiva por esos elevados estándares, pero no deja que lo definan, sino que utiliza esos estándares y grandes aspiraciones para auto-impulsarse. Está comprometido con sus metas, pero no deja que los fallos lo bloqueen.

- Debemos conocer las diferencias entre los dos perfeccionismos, pues saber cuándo te acercas al límite de perfeccionismo antiguo, nos permitirá detectarlo y evitarlo. Veamos la siguiente tabla:



Perfeccionismo Insignia VS. Perfeccionismo Antiguo

	Perfeccionismo Insignia	Perfeccionismo Antiguo
Relaciones con las Metas	Motivado/a con tus metas, sensación de disfrute y facilidad por entrar en zona de fluir	Sensación de presión por las metas establecidas unido a un miedo por no tener éxito
Toma de Acción	Foco en tomar acción y mejorar mientras se anda el camino	El foco en la perfección hace que constantemente procrastines y no hay avance
Satisfacción Personal	Celebras cada victoria o pequeño logro	Insatisfacción con lo que creas o consigues y sensación de que no es suficiente
Macro VS. Micro	Tu visión a largo plazo está siempre en ti y no dejas que los detalles te hagan perderla de vista	Obsesión en la corrección de detalles que tampoco tienen influencia directa en la visión a largo plazo
Trabajo VS. Uno/a Mismo/a	Foco en salud personal, relaciones y descanso	Descuidado de la salud personal, relaciones y descanso por trabajo
Actitud ante Fallos y Pasado	Aprendizaje de errores y del pasado	Odio de fallos y pequeños errores así como arrepentimiento de pasados negativos

Pero, ¿cómo superar el perfeccionismo antiguo?
Voy a compartir contigo 8 tips que te ayudarán a alcanzar un perfeccionismo insignia

1. Aspira a lo Suficientemente Bueno

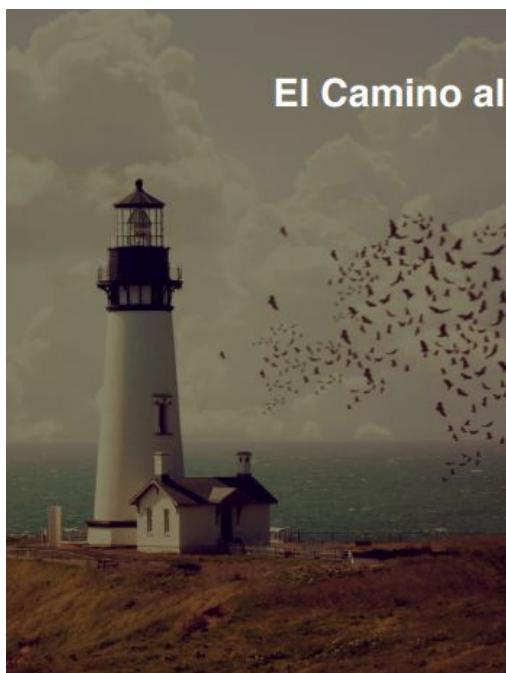
- Aspirar a la perfección, normalmente, nos lleva a proyectos que nunca lanzamos ni finalizamos. En lugar de eso, aspira a lo suficientemente bueno.
- No lo uses como excusa para relajarte. Simplemente, date cuenta de que hay algo que se llama “lo suficientemente bueno” y cuando llegas a ese punto, entonces has terminado con tu tarea. Encuentra un equilibrio en el que hagas un buen trabajo y no te relajes, pero al mismo tiempo sin perderte en mejorarlo y pulirlo demasiado.

2. Celebra Cada Progreso, Victoria y Fallo

- Alégrate secretamente en momentos complicados. Ese es el Feedback más valioso.

3. Utiliza tus Ideales como Guías y No como Absolutos

- Los perfeccionistas se suelen apegar mucho a sus metas. Si no han conseguido una determinada meta, o si no cumplen el plazo que se marcan, se sienten fracasados. Toman sus metas como una representación de lo que ellos son.
- Tomarse la meta como guía es clave. Porque de esa forma, sientes como es una guía a la mejora, no al logro. Esto da flexibilidad a las metas que nos ponemos, dejan de ser rígidas para ser flexibles. Y son fuentes de Feedback.
- **Afirmación Potente:** “Voy a seguir el camino de conseguir mi meta, para obtener en ese camino la información para lograrlo. Esa información sólo está en el propio camino, y no en la meta final. Es por ello que la meta, es simplemente la guía que me hace tomar acción masiva”.



“Voy a seguir el camino de conseguir mi meta, para obtener en ese camino la información para lograrlo. Esa información sólo está en el propio camino y no en la meta final. Es por ello que la meta es simplemente la guía que me hace tomar acción masiva.”

— Miquel Roman
Secretos de la Vida

Mente de Éxito™

4. Tu Perfeccionismo Puede Dañar a Los Que Amas

- Querer llegar al máximo nivel suena muy bonito, pero en la realidad puedes causar estrés y sufrimiento a la gente de tu alrededor. Puede llevarte a romper relaciones importantes, trabajos y proyectos, por las expectativas que tú tienes en tu vida o de lo que se supone que ellos tienen que hacer para cumplir con lo que tú esperas de ellos.



5. Acepta que Tanto Tú como Los Demás Son Humanos

- Marca estándares humanos para todos, y acepta que la vida es así. Todo el mundo tiene fallos y las cosas no siempre salen como se planearon. Siempre puedes mejorar las cosas, pero jamás serán perfectas.

6. No le Debes Nada a Nadie

- Aunque tengas un porqué externo poderoso (S2 Propósito), recuerda que no le debes nada a nadie. Esto elimina tu auto-presión. Te recomiendo que no le cuentes excesivamente tus metas a nadie, sobre todo al principio. Como mucho a algún componente de tu Equipo Maestro.

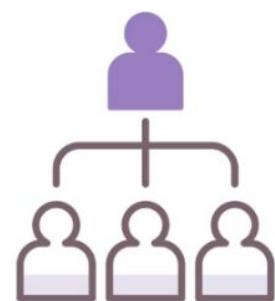


7. Ser Perfeccionista No es Cool

- No te sientas orgulloso al decir que eres un perfeccionista... si eres consciente de que serlo supone una desaceleración para tu plan de acción. No es cool ser perfeccionista, es un símbolo de cobardía y de procrastinación. No digas que eres perfeccionista, di en su lugar que eres un *tomador de acción comprometido con la excelencia*.

8. Delega y Desapégate

- Debes aprender a saber delegar a las personas adecuadas y a, cuando lo hagas, olvidarte sin darle vueltas. Una vez realicen sus tareas, vuelves a poner tu foco en revisarlas. Debes elegir entre una buena muestra de personas para poder delegar, especialmente tareas exigentes.



5. Síndrome del Impostor y Cómo Vencerlo, Aunque No Tengas Confianza

- **Qué Es:** El síndrome del impostor es el miedo que siente una persona por creer que va a ser descubierta, como si fuese un fraude o una mentira (a pesar de que sus resultados y su talento digan lo contrario). Es causado por una combinación de falta de autoestima o confianza, combinada con una falsa creencia de falta de capacidades profesionales.
- **Zona de confort:** Está relacionado con tener miedo a salir de la zona de confort para conseguir los objetivos que verdaderamente se anhelan conseguir. Habitualmente, la persona que sufre el síndrome cree que los demás son mejores que uno mismo.



- **Lo Desconocido:** Habitualmente aparece en actividades que exigen elevado rendimiento, y ante posibles grandes cambios de vida que vayas a dar. Porque dejas lo seguro a un lado, lo que sabes que funciona, y te sumerges en lo desconocido. Que, aunque puede que te guste y te apasiona, no sabes realmente cómo es.
- **Conexión con la Profecía Autocumplida:** La mayoría de las personas que lo sufren ven como al final, creer que no merecen su trabajo o los resultados que están consiguiendo, acaba afectando a sus carreras profesionales: sueldo bajo, menos promociones en la empresa, más dificultad al buscar empleo o no pasar del anonimato (esto último ocurre si decides emprender).
- **Conexión con Creencias:** No deja de ser una afirmación. Creación artificial de un ciclo pensamiento (falso), que provoca una emoción (verdadera). Lo cual puede empezar a provocar resultados que van en la línea de lo pensado. Con lo que el siguiente pensamiento, ya es menos falso. Y el ciclo se retroalimenta. Es una alquimia de la sincronicidad en negativo.
- **Alquimia de la Sincronicidad en Negativo:** Los mismos engranajes que vimos que funcionaban para positivo, funcionan aquí ahora en negativo. Alejándose de lo que verdaderamente quieras lograr.



¿Pero, qué causas pueden hacer que alguien tenga el síndrome del impostor?

¿Por qué alguien podría llegar a pensar que las demás personas son mejores que él, aunque sea obvio que él es bueno haciendo eso?

Y lo más importante...

¿Tú tienes o podrías llegar a tener el síndrome del impostor?

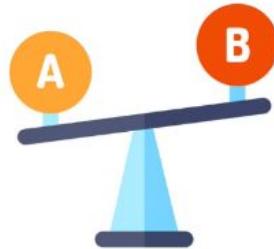
Y si fuese así, ¿cómo podrías vencerlo?

Veamos todo eso a continuación.

Empezaremos viendo 3 posibles causas por las que puede surgir el síndrome del impostor...

1. Comparaciones Negativas

- **En Lugar de Acercarte, Te Alejas:** Compararse con personas a las que admiras que van años por delante de ti, y en lugar de buscar inspiración, la comparación negativa crea desánimo por sentirte lejos de tus objetivos, en lugar de cerca por tener a un referente.
- **La Esencia del Kaizen:** Sólo utilizaremos comparaciones con uno mismo (y ayer). Es el núcleo de lo que muchos llaman Kaizen (o mejora constante), y se fundamenta en ser ligeramente mejor que el día de ayer (mejorar un 1% cada día). Iremos paso a paso, sin prisa y teniendo como referente a tu yo del pasado.
- **Recorrido:** Mira lo lejos que llegaste o los pequeños logros que obtuviste. Mira los obstáculos que has superado y que te han llevado al punto donde estás hoy. Mirar el recorrido te dará fortaleza. Aprecia tener el foco en tu propósito y sentirte diferente a las vidas por defecto de la gran mayoría de personas.



2. Las Falsas Identidades de las Redes Sociales

Cuanto daño han hecho las redes sociales.

Pues promocionan la creación de carcasas, de apariencias, sin dejar ver el contenido real de personas o empresas.

Solamente vemos lo de fuera, no vemos el corazón.

Esto va más allá de una reflexión quejica.

Es un aviso para ti.

Un aviso para que no te conviertas en una carcasa tú también.

Para que no te vuelvas un esclavo de las redes sociales y del perfeccionismo negativo que emana de ellas, y para que, sobre todo, controles tu vida.

Y no sean otras vidas y parámetros establecidos por otras personas (parámetros en muchas ocasiones falsos), los que controlan tus acciones y marcan tu camino.

Veamos cómo puedes controlar esto.

- **Generador de Contenido:** Las redes sociales sólo deben ser usadas para expandir tu proyecto. Te recomiendo que las uses solamente como generador de contenido, y no como consumidor. Y específicamente, solamente para expansión de tu proyecto y para nada más. Las redes sociales muestran al usuario números que al usuario le gusta ver. Y cuando no sabes cómo monetizar tu pasión y cómo “usar” esos números, te conviertes en adicto a hacerlos crecer sin ningún motivo de peso detrás, sin ningún sentido y sin ninguna estrategia sólida. Esto crea la obsesión por la apariencia.
- **Sólo Usar con Estrategia:** Sólo utilízalas si tienes una estrategia o un mentor detrás, que te dice qué hacer específicamente en esa red social. Si no, no.
- **Obsesión de la Apariencia:** Esa obsesión de la apariencia, te hace estar continuamente con la obligación de mostrar una imagen excelente de ti mismo o misma. Esto te va llevando a un terreno donde desconectas de tu verdadero tú y de tu propósito, y te conviertes en un servidor de algoritmos. Las redes sociales te han atrapado. Y han creado un falso tú con el que convives.



Aun así, el caso en el que sobre todo me quiero localizar, es en el caso de ser un consumidor de esas redes sociales.

¿Cómo podemos controlar nuestro síndrome del impostor a través de las redes sociales?
Pues bien, vamos a hacer un inventario.

ÍTEM DE ACCIÓN: *Haz un inventario sobre las personas que sigues en redes sociales*

3. Sociedad Cobarde

- **Vivir con Vergüenza por No Haber Tenido el Valor:** Vivimos en una sociedad que vive avergonzada por no tener el valor de dar el paso hacia adelante y liderar su vida. Una sociedad que tapa eso alegrándose cuando a otra persona, en su intento por dar ese paso, no le sale bien.
- **Señalar:** Ese miedo al fracaso que vimos en la Semana 1 cobra protagonismo porque, a la mínima, el dedo de mucha gente, impaciente por señalar, se deposita en quien consigue esa valentía. Pero no lo hace para felicitarlo, sino para llamarle “IMPOSTOR”. Susurrándole que “vuelva a su vida de siempre, de donde nunca tuvo que haber salido”.



- **La Caída:** Comen palomitas mientras ven programas de entretenimiento donde hablan de las caídas de aquellos que en su día fueron importantes. Esas caídas provocan emociones en las personas para confirmar que “la vida normal”, es el mejor camino. Se desea ver caer al exitoso, que se arruine, que acabe en la cárcel, que se le imputen delitos... y cuando esto ocurre, el pueblo lo lapida.

Pero, reconduzcamos el tema...
¿Cómo puedes saber si estás sufriendo el Síndrome del Impostor?

ÍTEM DE ACCIÓN: *Realiza el Test del Síndrome del Impostor (Hoja de Trabajo).*

Pero ¿cómo podemos superar el Síndrome del Impostor?
Para ello te he preparado **4 tips que puedes aplicar.**

- **Mentor:** Busca un mentor que esté donde tú quieras estar y aprende todo lo que él sabe. No solamente un mentor de desarrollo personal, sino un mentor de aquello que sea tu pasión: tocar el piano, fitness, profesor... Seguir los pasos de cerca de alguien que está cerca de donde tú quieras estar, te da la seguridad para no sentirte un impostor.
- **Analiza las Consecuencias Positivas de tus “Fracasos”:** Entiende el poder del ciclo. Pero esta vez, pon la luz en lo positivo que salió de los pasos que seguiste.
- **Conviértete en Mentor:** Recuerda la Ley del 33% de Tai López. Debes dedicar tiempo a hacer de mentor de otros que estén en un nivel inferior al tuyo y ayudarles. Eso te ayudará a ver RESULTADOS en otras personas e invalidará el síndrome del impostor. No hace falta que sean alumnos tuyos, basta que respondas la duda de alguien que quiera ayuda. Responde dudas ahora mismo de alguien en la Comunidad de Mente de Éxito. (Mini-Ítem de Acción).
- **Recuerda tus Logros:** Rescata recuerdos del pasado de tu memoria. Es importante que tengas un “baúl” con recuerdos de tus logros, y lo abras de vez en cuando, para ver qué hiciste. Por ejemplo: videos del pasado, premios, comentarios de clientes contentos.



ÍTEM DE ACCIÓN: *Rellena el Desbloqueo del Síndrome del Impostor (Hoja de Trabajo)*

S5 Módulo 4: Mente Insignia

1. Retomar el Control de Tu Vida en Cualquier Momento

- Conocer la Estrategia: No hay mejor sensación de tranquilidad que la que puedes tener al conocer y saber la estrategia que tienes que seguir para conseguir algo. Eso te produce un sentimiento de control sobre tu vida. Conocer esto te hace ir años por delante desde la gran mayoría de personas, el pensamiento estratégico te distingue.
- Revisión de uno de los Niveles: Cuando notes que alguna parte de tu vida no está operando como debería, puedes preguntarle si esa imperfección pertenece a alguno de los niveles que aquí hemos visto. Eso te permitirá poner el foco ahí y solucionarlo. Sabiendo qué falla, podemos solucionarlo. Test de Mente de Éxito.
- Mente Insignia: Es la mentalidad que se ha preocupado no solamente de alcanzar los grados máximos en los 5 niveles de una Mente de Éxito, sino que, además, sabe de la importancia de mantenerlos funcionando al máximo potencial para una felicidad a largo plazo.



Sería como si tuvieras la capacidad de diagnosticar qué nivel de los 5 existentes dentro de tu Mente de Éxito, no está operando al máximo nivel...

Y tú mismo, poder poner solución a través de las herramientas aprendidas durante todo este programa.

Esto te permite retomar el control de tu vida en cualquier momento difícil.

Dominar los puntos que veremos en Mente Insignia, te permite adoptar una perspectiva muy potente de abstracción, que te dará el más elevado de los CONTROLES posibles sobre tu mentalidad.

2. Cuidado Perfecto de Tu Más Preciado Activo: Tu Mente Insignia

Existen 5 elementos que, si siempre tienes presente que funcionen correctamente, garantizarán que tu Nivel de Mente de Insignia se encuentra en buenas condiciones.

Y esos 5 elementos son:

1. Salud Mental
2. Inversor en Conocimiento
3. Buen Mentor
4. Buena Gestión de Entorno
5. Los 5 Espacios

1. Salud Mental

- **Básico:** Sin este elemento no hay inicio. Es una capa que está POR DEBAJO de conciencia, y que siempre tenemos que ver que funcione correctamente. Ante problemas de elevado calibre que estén afectando profundamente a tu estado anímico y que se escapen de las fronteras de este programa, acude a un profesional.
- **Acude a un Profesional:** No tengas miedo de acudir a un profesional (psicólogo o médico) si tienes dudas de si deberías ir o no. Siempre recomiendo normalizar acudir a un psicólogo, no es nada malo, al contrario, es algo super positivo. Ante la duda, ve. Hay cosas que en el desarrollo personal NO ENCONTRARÁS.
- **Responsabilidad:** No hay inicio sin voluntad de cambio. Debes tener un principio de responsabilidad por lo más interno de ti, debes querer cuidar esa salud mental. Sin eso no hay posterior cambio (pues es un bloqueo a la primera capa de conciencia).



2. Inversor en Conocimiento

- **Garante:** La inversión en conocimiento será un garante de varias capas de tu Mente de Éxito, especialmente de Propósito. Invierte en libros, cursos... No existen problemas, sino ausencia de conocimiento para solucionarlos. Anécdota: justo ayer invertí unos \$1000 en 37 libros de un mentor mío. Ese es mi garante. El verano pasado, invertí más de \$5000 en cursos. Y lo hago muy a gusto, porque es invertir en mi activo más potente: MI MENTE.
- **Obligatoriedad:** Destina habitualmente una parte de tus ingresos al conocimiento, pero haz que sea obligatorio. Igual que pagas el alquiler cada mes, haz que esta inversión sea periódica también y NO FALLES.



- **Incremento de 3 Niveles:** esto conecta con la Semana 5, y supone un incremento de 3 niveles clave:
 - **Nivel Experto en el Contenido:** Lo que sabes de tu pasión.
 - **Nivel de Experto en la Forma:** Lo que sabes para monetizarlo/comunicarlo.
 - **Nivel de Procesamiento de Información:** Incluye memorización, dicción, ordenación de ideas.

3. Cómo Elegir a Los Mejores Mentores

11 Tips para Elegir a Los Mejores Mentores

1. Ten Varios Mentores (Aunque Tengas 1 Favorito)

- a. Ten varios mentores, no solamente uno. Además, trata de tener mentores para diversas ramas: fitness, desarrollo personal, pasión, negocios, etc. Puedes tener a un mentor en varias ramas.



2. Comparte Valores

- a. Este puede no darse en ocasiones, pero intenta compartir valores de vida. Si no se da, al menos sé consciente de ello. Asegúrate de que su ética y visión de aquello de lo que quieras aprender de él o ella, es la correcta.

3. Buen Divulgador con Precisa Estrategia

- a. Ser bueno en una rama no es suficiente. Asegúrate de que es un buen comunicador del mensaje. Asegúrate de que comprendes lo que dice, que te habla claro y que su mensaje no es confuso o impreciso.
- b. Huye de mentores que no se sabe muy bien qué promueven... o que promueven estrategias difusas, donde no marcan exactamente un camino definido para el alumno. Acostumbran a estar ligados a personas que pueden parecer buenos comunicadores, pero que sus mensajes están carentes de contenido.
- c. Asegúrate de que sus estrategias son sólidas, y no que hoy te recomiendan una cosa y mañana otra. Además, asegúrate de que hace lo máximo por ti y ,que a la mínima de cambio, no te vende ante otro.

4. Generosidad

- a. Asegúrate de que esa persona está dispuesta a compartir lo que sabe contigo. Y no sólo eso, sino que trata de darte lo mejor que sabe de la mejor forma posible. Asegúrate de que vas a ser una prioridad.

5. Compromiso

- a. Asegúrate de que tu mentor no quiera desprenderse “demasiado rápido de ti”, o que te dé un ultimátum demasiado corto para cumplir metas que son demasiado grandes. Que te empuje a la acción, pero que no quiera quitarte acceso a lo que te da demasiado pronto. Asegúrate de que el dinero realmente NO ES LO MÁS IMPORTANTE PARA ÉL. Pero, sobre todo, asegúrate de que siente una verdadera obsesión por los resultados de sus estudiantes.

6. Conoce Sus Resultados, con Él Mismo y Sus Clientes

- a. Excesivo marketing y anuncios permiten la incorporación al mercado de personas cuya forma de venta es muy buena, pero cuyos productos y resultados no. Estamos en una etapa incipiente de internet, esto en unos años no pasará, pero ahora pasa.
- b. Desde niños tuvimos los profesores que nos obligaron a tener, es hora de romper con esto y de que TÚ ELIJAS a tu mentor. Por eso fíjate en los resultados que consigue. Y en si él aplica o no aplica lo que predica. Por ejemplo: ¿Quieres hacer llegar tu proyecto a mucha gente? Asegúrate de que tu mentor saber hacer eso, y que lo ha hecho con sus alumnos y con sus propios proyectos. **Fíjate en lo que HACE y NO EN LO QUE DICE QUE HACE.**

7. Conoce su Historia

- a. Conoce qué historia tiene detrás, de qué familia viene, si lo ha tenido fácil o se lo han dado todo masticado desde niño. Asegúrate de que tu mentor es un gladiador, y no alguien a quien le asignaron el trono por gracia divina desde su nacimiento. Asegúrate de que “ha jugado en tierra antes de jugar en césped”. Conoce sus etapas oscuras.

8. Contraste

- a. No quieras un clon de ti mismo como mentor, puede que haya cosas en las que ustedes sean diferentes. Y debe ser así. Por ejemplo, yo tengo mentores a los cuales de personalidad me parezco mucho, pero otros con los que somos polos opuestos. Ambos me inspiran.

9. Que Sea Alguien que Te Reta

- a. Elige un mentor que te pone tareas, que no lo hace todo por ti. Elige a un mentor que te deja espacio para que seas tú quien avanza. Además, asegúrate de que te pone retos potentes y ambiciosos.

10. Dale a Él/Ella

- a. Un mentor está acostumbrado a que mucha gente acuda a él, pero recuerda perfectamente a sus alumnos más comprometidos. Recuerda que lo que más premia la gente está en la cima es la LEALTAD. Se leal a él y da lo máximo que puedas. Con tus resultados ya es suficiente.

5. Siéntete en Casa

- a. Siéntete orgulloso de tener un mentor y siéntete protegido. Como el soldado que se siente protegido bajo el mando de un buen comandante. Entiende que tú tienes 100% de responsabilidad sobre tu éxito, pero siente una tranquilidad por estar en buenas manos.

4. Conexión con El Mentor



- **Tener Contacto Directo y Habitual con el Mentor:** Busca programas donde tengas contacto habitual con el mentor, y cuanto más habitual, mejor. Si puedes, un mínimo de un día a la semana para objetivos profesionales (idealmente 2).
- **Participación Directa:** Busca programas donde el mentor tenga participación directa. No busques proyectos donde el mentor es un presentador que es la cara pública del proyecto (videos en YouTube, cartas de ventas) pero que luego, a la hora de la verdad, se esconde en los productos (lo más importante). O lo tiene completamente delegado en su equipo (te encasqueta a otro mentor en lugar de ser él). Busca que él esté presente. Esa participación directa te ayudará a conectar con su mente. Conexión con su mente: piensa como él reaccionaría ante los retos que tú tengas.
- **Mentores que Desaparecen:** Desconfía de mentores que te venden un programa donde él no aparece. Matiz: investiga el programa, puede ser bueno, pero esa persona que un día te recomienda a un mentor y al día siguiente te recomienda a otro, evítala. Estate siempre con el mejor, y cree en su honestidad.
- **Duerme con Él:** Duerme con tu mentor (metafóricamente hablando). Esto significa que te pongas sus audios o videos mientras te vas a dormir, de fondo. Escucha los videos o audios suyos que más te gusten. Y hazlo muchas veces. Hasta que incluso puedas repetir cosas que dice de memoria. Repite con tu voz lo que dice, como cuando tarareas una canción que te aprendiste. Haz la transformación en él en algunas cosas, sin perder tu esencia. Conecta, pero no copies ni seas un clon. Ten personalidad.

5. Cuidar el Entorno Potenciador de Personas

- **Prioriza los Valores de las Personas:** Para mí, una de las cosas más importantes de las personas por las que decido apostar a largo plazo por tener cerca de mí, es que tengan unos valores compatibles con los míos. Hazte estas preguntas: “¿Decidirías poner a tu hijo a cargo de esa persona?”, “¿Compartes la forma de ver los derechos más importantes de la persona con él o ella? (libertad e igualdad)”.



- **Eliminar a Estrategas y Takers:** Elimina personas que se acercaron a ti por interés y que quieren conseguir algo gracias a tu talento. Haz la prueba de medir cuánto ellos te dan y ver si tienen interés económico en la relación. Huye de amigos que te quieren tener cerca por tener una alianza estratégica para ellos y sus proyectos. Haz negocios con ellos, pero NO SEAS SU AMIGO.
- **Comunidad con Personas Potenciadoras:** Asegúrate de pertenecer a una comunidad de personas potenciadoras, donde además tienes participación activa. Donde aconsejas y te vuelcas con tus compañeros. Tener cerca esa comunidad te da seguridad en el viaje.
- **Reunión Habitual con Personas de Mentalidad de Crecimiento:** Reúnete habitualmente con un grupo de personas de mentalidad de crecimiento con los que puedas compartir tus avances. Poco a poco, debes ir construyendo ese Equipo Maestro, y no te olvides de regarlo como si fuese una planta, y si puedes, mantén una sincera amistad con ellos. Si es posible, que sea en persona.

6. Los 5 Espacios de Garantía de Éxito de Una Mente Insignia

La Mente Insignia es un gran garante, un asegurador.

Es una cláusula de cierre, que te asegura que los demás niveles de nuestra Mente de Éxito funcionan correctamente.

Y para ello, estableceremos un proceso de revisión que llamaremos “Los 5 espacios de garantía del éxito de una mente insignia”.

Cada uno de los espacios está destinado a asegurar uno de nuestros 5 niveles.

Sería como una pequeña revisión de que está todo en orden.

Y esos 5 espacios son...

S1. Espacio de Soledad

- Podrás detectar si tu capa de conciencia está operando a su máximo potencial a través de lo que sientes cuando estás en soledad y sin nada que hacer. Escucharte en esos momentos y buscar la paz completa te ayudará a ver en qué estado estás.
- Realizar una simple meditación, estar en silencio durante un período de tiempo, estar con uno mismo y nadie más, te permitirá observarte desde afuera.



- Si sientes de nuevo esa ansiedad, o esos pensamientos negativos te invaden, recuerda aplicar todas las técnicas que vimos en la Semana 1. La soledad te servirá para hacer inventario de tu nivel de conciencia. Acude a ella voluntariamente de vez en cuando para ver que todo esté bien. Haz el viaje, haz una actividad tú solo.

S2. Espacio de Aprendizaje

- Tomar conciencia sobre cuánto estás aprendiendo sobre tu pasión, te permitirá hacer inventario de si estás trabajando en tus conocimientos para convertirte en experto en aquello que amas.
- Hacerte preguntas como: “¿Cuánto hace que no me leo un libro de lo que me apasiona hacer en la vida?”, “¿Estoy invirtiendo mi dinero en conocimiento nuevo dedicado a la rama que me apasiona?”. Estas preguntas te ayudarán a desbloquear una situación de bloqueo de la Capa 2: Propósito.
- Hacer un inventario del grupo de personas que te rodean y con las que pasas más tiempo también.



S3. Espacio de Afirmaciones

- **Esta es una de las causas más habituales de bloqueo de los alumnos más avanzados que tengo:**
 - **DEJAN DE CREER.** Dejan de trabajar en su sistema de creencias.
- Hacerte preguntas como: “¿Cuánto tiempo hace que no hago Afirmaciones de Espejo?” o “¿Cuánto tiempo hace que no leo mi Diario de Metas y hago mis rituales?” Vuelve a creer, vuelve a activar toda tu Alquimia de la Sincronicidad.
- Este es, sin duda, uno de los aseguradores de los mayores cambios que puedes provocar en ti: rescatar tu sistema de creencias. En solamente una semana, puedes notar un cambio abismal en tu mentalidad, en tu estado anímico e incluso en los resultados que obtienes. No te olvides de tu potencial de renacer (Mente Fénix).



S4. Espacio de Cuidado

- Para revisar el estado de tu confianza, deberás fijarte en tu espacio de cuidado interno y tu espacio de cuidado externo.



- **Espacio de Cuidado Externo:** ¿Mantienes cuidado tu cuerpo? ¿Estás haciendo ejercicio habitualmente? ¿Estás cuidando tu aspecto físico (ropa, pelo, piel)? ¿Cuánto hace que no tomas el sol? ¿Cuidas tu alimentación? Esta suele ser de nuevo una causa habitual que falla en momentos importantes de mis alumnos. No la descuides.
- **Espacio de Cuidado Interno:** ¿Cómo te hablas a ti mismo? ¿Qué lenguajes utilizas para dirigirte a ti? ¿Te tratas con respeto y cariño?

S5. Espacio de Ordenación

- Para revisar tu estado de productividad, deberás cuidar tu espacio de ordenación interno y también el externo.
- **Espacio de Ordenación Externo:** ¿Cómo tienes ordenado tu lugar de trabajo? ¿Y tu casa? ¿Mantienes ordenado lo de fuera?
- **Espacio de Ordenación Interno:** ¿Estás haciendo una lista de prioridades? ¿Revisas tu plan de acción para los próximos años? ¿Qué dice tu calendario mensual?



7. Consolidación de Una Mentalidad de Éxito

Los misterios que esconde el Paraíso, sólo están disponibles para aquellos que tienen la capacidad para poder apreciarlos. El Ser Humano ha olvidado que las verdades más poderosas se forjaban en las cosas más simples de la vida. El amor verdadero es el más fácil de todos, el que no lleva sufrimiento de la mano. Ya no eres la misma persona. Ha sido un placer guiarte en este camino del héroe. Este viaje ha terminado. durante todo Mente de Éxito™ he querido subcomunicarte algo: ***el grado de máxima libertad se obtiene cuando tienes el control de tu tiempo, y cuando dedicas ese tiempo a hacer lo que amas en la vida.***

El desarrollo personal es el primer paso, y el más importante. Esta parte final de Mente de Éxito™ no es una despedida, es una invitación a que accedas al programa más avanzado que tengo **Acelerador de Éxito™**. Allí no entra todo el mundo, porque implica máxima implicación por mi parte en los alumnos que allí están, así como máxima implicación de ellos también. El objetivo: conseguir monetizar tu pasión. Que llegues a construir un proyecto enorme de aquello que te apasione en la vida y, que además, ganes dinero con ello. Puede que no quieras emprender, y que prefieras que lo que te apasiona siga siendo una simple afición, pues puede que estés feliz con tu trabajo actual y no quieras lo que te esté proponiendo. Si ese es el caso, tu viaje finaliza aquí y no pasa nada. Pero si sientes arder ese fuego en tu interior al escuchar mis palabras, si quieres dar el siguiente paso y llegar a vivir una vida soñada, donde cada segundo de tu vida te pertenezca, donde llegues a cientos de miles de personas o incluso a millones, haciendo lo que amas en la vida, esto es solamente un Eres Bienvenido. Si quieres unirte a la élite de alumnos con los cuales trabajo semanalmente, puedes acceder a través del Ticket Dorado: Construye Tu Negocio y Alcanza la Libertad.

Quiero dejar una cosa muy clara, el programa Acelerador de Éxito™, es como el programa superior a Mente de Éxito™, es un programa de negocios, donde te enseño absolutamente todo lo que yo sé para levantar un negocio que te permita monetizar tu pasión. Allí, te enseñaré cómo dedicarte profesionalmente a lo que amas, sin que jamás tu economía vuelva a depender de nadie que no seas tú.

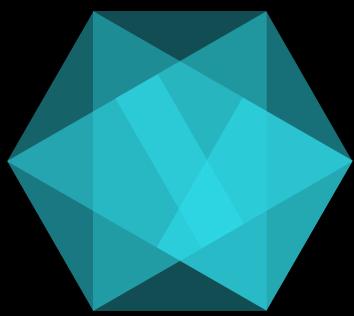
Me cuesta poner palabras a lo que ha significado para mi hacer este programa, sé que muchos de los que han accedido no se imaginaban la magnitud de lo que aquí había y me doy por satisfecho si en algún punto de tu vida, ésta ha mejorado. Siempre quise con Mente de Éxito™ hacer lo que yo creo que va a ser mi legado del desarrollo personal. Si algún día me voy de este mundo, quiero que esto permanezca, y que sea una parte importante de mí que ojalá ayude a gente a tener una vida mejor. Por eso quiero decirte gracias por creer en mí, y te lo digo desde el fondo de mi corazón. Sé que ha habido un esfuerzo por tu parte para entrar y lo aprecio mucho. Sólo espero haber estado a la altura...

Igual no es el final que esperabas, pero te aseguro que es el más honesto que puedo darte...

Gracias por estar al otro lado

Tú eres

Mente de Éxito



SECRETOS DE LA VIDA