

Nombre: Luis Ricardo Reyes Villar  
Carrera: Sistemas computacionales

Nombre del trabajo: Actividad 4-3 Video-conferencia

Fecha: 09/11/2021

Reconocer el papel que juega el conocimiento para tener abundancia, competencias, salud, ganancias. Funciona para mejorar en cualquier ámbito en la vida y ayudar a las personas a tener abundancia. En esta época complicada genera un proceso de duelo, el cual empieza en shock emocional, negación y rechazo, ira/enojo, miedo, depresión. Si te quedas estancado no podrás ver la abundancia. Una vez que sales de ese proceso empieza la aceptación y para poder navegar la abundancia correctamente necesitas una mentalidad y es necesario de salir de la zona de confort, arriesgarse y conocer cosas nuevas, no importa si es incierto o ambiguo, porque de otra manera no vamos a salir adelante, lo dijo Darwin, no es la raza más inteligente ni la más fuerte, tenemos que tener la mentalidad de líder, para generar la abundancia en todo sentido, para ayudar a conocernos, y sin importar nuestro estado de ánimo, una mentalidad que nos permita estar atentos. Si te quedas en la seguridad, no descubrirás la aventura el crecimiento y una de las habilidades que hay que desarrollarse es apasionarse para tener inspiración, soñar vivir en grande y transmitir eso a las personas.

La oportunidad no la vamos a encontrar en el mundo conocido sino en el mundo por descubrir. La mente desconoce a lo que no ha explorado por ende la mente genera el miedo. Hay oportunidades pero hay que arriesgarse para pasar de principiante a experto. La amígdala es la productora del miedo cuando hay miedo, no se genera la necesidad de explorar por eso en el mundo actual es necesario luchar contra esos miedos. Otra cosa importante practicar es la resiliencia, cuando no tenemos resiliencia caemos en depresión. Construir la resiliencia trata de resistir a todas las situaciones difíciles para evitar el bloqueo mental y emocional. Para esto hay que entrar a la recuperación para continuar con el crecimiento. Para desarrollar resiliencia es la nutrición, el ejercicio físico, el sueño correcto, ser una persona agradecida, darse cuenta de las cosas que tenemos, tener determinación. Otra virtud, la perseverancia, la perseverancia capta el talento y abre las capacidades. La presencia, hay que centrarse en lo que se está haciendo, se necesita estar atento, hay que entrenar la red ejecutiva central para tener la presencia. La paciencia es adaptarse al ritmo natural de las cosas. La humildad es dejarse ayudar, dejarse enseñar.