

# **La Energía Humana y su Poder Transformador**

Voy a comenzar con una pregunta que puede parecer simple, pero que encierra un mundo de posibilidades:

**"¿Ustedes creen que la energía es magia?"**

Piénsenlo por un momento. Cada uno de nosotros está compuesto por trillones de átomos, las unidades básicas de la materia, que están en constante movimiento e interacción. Estos átomos no solo nos constituyen físicamente, sino que también nos conectan con todo lo que existe en el universo. Esta energía y conexión, casi mágica, puede transformar nuestra realidad.

La energía. No hablo solo de la energía física que usamos día a día, sino de la energía interna que nos define como seres humanos, una energía que podemos considerar mágica por su capacidad de transformar nuestra realidad.

La energía humana es la fuerza vital que nos mueve, que alimenta nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras acciones. Está presente en cada respiración, en cada latido de nuestro corazón, y se manifiesta a través de nuestras posturas, nuestros gestos y nuestras palabras. Esta energía es la clave para alcanzar el alto rendimiento y el éxito en cualquier ámbito de nuestra vida.

## **La Conexión entre Cuerpo y Mente**

Nuestros cuerpos y nuestras mentes están intrínsecamente conectados. La postura que adoptamos no solo refleja nuestro estado mental, sino que también lo influye. Por ejemplo, cuando adoptamos una postura erguida, con los hombros hacia atrás y la cabeza en alto, no solo proyectamos confianza, sino que también nos sentimos más seguros y optimistas. Del mismo modo, pensamientos positivos y enfocados pueden mejorar nuestra postura y nuestra energía corporal.

Pensemos en los momentos en los que nos sentimos desmotivados o cansados. Nuestras posturas tienden a ser encorvadas, nuestros movimientos lentos. Sin embargo, cuando cambiamos deliberadamente nuestra postura a una más abierta y enérgica, nuestros pensamientos y emociones pueden cambiar drásticamente. Este simple ajuste puede ser el primer paso hacia una actitud más proactiva y un rendimiento superior.

## **El Poder del Pensamiento y la Autonomía**

Cada uno de nosotros tiene el poder de dirigir su propia energía a través del enfoque y la intención. El excelente trabajo y el aprendizaje no dependen de factores externos, sino de cómo nos enfocamos en nuestras metas y en nuestro desarrollo personal. La autonomía en el aprendizaje es crucial; debemos ser los capitanes de nuestro propio barco, siempre buscando nuevas formas de crecer y mejorar.

Al establecer objetivos claros y específicos, podemos canalizar nuestra energía de manera más efectiva. Por ejemplo, si queremos mejorar en una habilidad particular, debemos dedicar tiempo

y esfuerzo constante, y mantener una actitud positiva y perseverante. La energía que invertimos en nuestro aprendizaje y desarrollo se multiplicará, llevándonos cada vez más cerca de la excelencia.

## **Trabajo en Equipo y Comunicación Asertiva**

No estamos solos en este viaje. El trabajo en equipo es fundamental para alcanzar grandes logros. La energía colectiva de un equipo bien sincronizado puede lograr cosas asombrosas. Para que esto sea posible, es vital la comunicación asertiva. Debemos expresar nuestras ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa, y estar abiertos a escuchar y comprender a los demás.

Tomemos como ejemplo un equipo deportivo exitoso. La sincronización y la comunicación efectiva entre los miembros del equipo son cruciales para ganar. Cada jugador aporta su energía y habilidades, pero es la cohesión del grupo lo que hace posible el triunfo.

## **Ejemplos de Éxito**

Para ilustrar cómo estos principios se aplican en la vida real, consideremos algunos ejemplos:

1. **Steve Jobs y Apple:** Jobs era conocido por su energía y pasión. Su enfoque claro y su visión inspiraron a su equipo a alcanzar niveles extraordinarios de innovación y calidad. La comunicación abierta y el trabajo en equipo en Apple fueron cruciales para su éxito.
2. **Michael Phelps:** El nadador olímpico más exitoso de todos los tiempos no solo dependió de su talento natural, sino de su enfoque inquebrantable y su disciplina. Su postura, tanto física como mental, reflejaba su compromiso y determinación.

## **Conclusión**

Recordemos que somos seres de energía. La manera en que canalizamos esta energía a través de nuestras posturas, pensamientos, y acciones determina nuestro éxito. Cultivemos una actitud positiva, enfoquémonos en nuestros objetivos con autonomía y trabajemos juntos con comunicación asertiva. Así, podremos alcanzar no solo nuestras metas individuales, sino también las metas colectivas de nuestro equipo.

La magia está en nosotros, en nuestra energía. ¡Hagamos uso de ella para crear un futuro brillante y exitoso!

**TODO AQUELLO QUE USTED PUEDA CONCEBIR Y CREAR, PODRÁ LOGRALO**

Ross Cornwell

1. Un deseo ardiente de recorrer el camino hasta el final
2. Tener fe. Visualizar y creer que puede lograrlo.
3. Autosugestión a través de los cinco sentidos. Palabra, acción, trabajo en equipo, lectura, emociones adecuadas, positivas. La persistencia, la disciplina, el enfoque.
4. El aprendizaje guiado día a día.
5. La imaginación. Ver el resultado final de proyectos y de usted mismo siendo mejor cada día.
6. Planificación organizada. Trabajo enfocado y efectivo cada día, siguiendo las guías propuestas de aprendizaje y proyectos.
7. Decisión. Vencer el hábito de dejar las cosas para más tarde. Tomar decisiones con rapidez. El mundo tiene la costumbre de abrir paso al hombre cuyas palabras y acciones muestran que sabe a dónde se dirige.
8. Persistencia. Determinación, Perseverancia. Grit (el poder de la pasión y la perseverancia). Tener fuerza de voluntad. Rodéese de un buen equipo y sea usted el mejor del equipo.
9. Cree su equipo Master Mind. La persistencia crea fe. De la fe brota el poder, el poder como conocimiento organizado e inteligentemente dirigido.  
El equipo Master Mind es la coordinación de mente y esfuerzo, en un espíritu de armonía, entre dos o más personas, para el logro de un propósito definido.
10. La mente subconsciente. Plante de manera voluntaria el propósito de aprender, colaborar, mejorar, crecer espiritual y en conocimiento durante el bootcamp. Mantener una energía positiva alta. Desarrolle su imaginación creativa.
11. Entrene a diario su cerebro, con nueva información
12. Desarrolle un sexto sentido. Que se da con la comprensión del conocimiento y su aplicación.

Veámoslo desde otro ángulo: "**¿Alguna vez han sentido que el miedo los paraliza y les impide alcanzar su verdadero potencial?**"

Esta pregunta nos lleva a reflexionar sobre una realidad que todos enfrentamos. Según Napoleon Hill, autor del célebre libro "Piense y hágase rico", los miedos son uno de los mayores obstáculos que impiden a las personas alcanzar el éxito.

Hill identifica seis miedos básicos:

1. el miedo a la pobreza,
2. a la crítica,
3. a la enfermedad,
4. a la pérdida del amor,
5. a la vejez
6. y a la muerte.

Estos miedos generan una energía negativa que puede consumirnos y limitarnos.

### **SÍNTOMAS DEL TEMOR A LA POBREZA**

**Indiferencia:** se manifiesta como falta de ambición, predisposición a tolerar la pobreza, aceptar sin protestar.

**Indecisión:** Permitir que los demás piensen por uno.

**Duda:** Se expresa como justificaciones y excusas. Se puede exteriorizar en forma de envidia hacia aquellos que han alcanzado el éxito.

**Preocupación:** Se refleja descubriendo defectos en los otros. Gastar más de lo que permite el ingreso. Descuido en la apariencia personal. Uso de bebidas alcohólicas, narcóticos. Nerviosismo, falta de aplomo, timidez y falta de confianza en uno mismo.

**Precaución excesiva:** Buscar el lado negativo de toda circunstancia, de pensar y hablar de posibles fracasos. Se ve el agujero en la rosquilla pero no se ve la rosquilla.

**Dejar las cosas para más tarde:** Buscar justificaciones y excusas para no realizar el trabajo. Negar a aceptar responsabilidades. Intentar conseguir gangas en la vida. Poca confianza en uno mismo. No tener un propósito definido.

### **SÍNTOMAS DEL TEMOR A LA CRÍTICA**

**Timidez:** nerviosismo, timidez en la conversación, movimientos en las manos y los pies, desplazamiento de la mirada.

**Falta de aplomo:** Ausencia de control en la voz, nerviosismo en la presencia de otras personas, mala postura corporal, mala memoria.

**Personalidad débil:** Indecisión, falta de encanto personal. Costumbre de eludir problemas. Estar de acuerdo con otros sin haber examinado sus opiniones con cuidado.

**Complejo de inferioridad:** Expresar aprobación de sí mismo. Utilizar palabras rimbombantes para impresionar a otros. Imitar a otros en la ropa, la forma de hablar y las actitudes. Jactarse de logros imaginarios.

**Extravagancia:** Intentar mantenerse a la altura de los demás gastando mucho más de lo que se gana.

**Falta de iniciativa:** Pereza mental y física, falta de seguridad personal, lentitud en toma de decisiones, dejarse influir con excesiva facilidad. Criticar a los demás a sus espaldas y alabarlos cuando están presentes. Aceptar la derrota sin protestar. Sospechar de una persona sin causa alguna. Falta de tacto en la actitud y en las palabras. No estar dispuesto a aceptar responsabilidades por los errores que se cometen.

## **SÍNTOMAS DEL TEMOR A LA ENFERMEDAD**

**Autosugestión negativa:** tratando de encontrar en sí mismo los síntomas de toda clase de enfermedad. Disfrutar de enfermedades imaginarias y hablar de ellas como si fueran reales. El hábito de utilizar todas las manías y modas recomendadas por los demás, considerándolas de valor terapéutico. Experimentar dietas y ejercicios sin guía profesional. Confiar demasiado en los remedios caseros y remedios de charlatanes.

**Hipocondría:** El hábito de hablar de la enfermedad, concentrando la mente en ella hasta que se produce un colapso nervioso. (SE produce como consecuencia de un pensamiento negativo).

Falta de ejercicio: El temor a la enfermedad interfiere a menudo con el estado físico adecuado.

**Susceptibilidad a la enfermedad:** El temor a la enfermedad debilita la resistencia natural del cuerpo. Este tipo de persona dedica mucho tiempo a prepararse para la enfermedad, hablar de la muerte, a ahorrar dinero para el lote en el cementerio, gastos funerarios, etc.

**Autoconsentimiento:** El hábito de buscar un poco de simpatía con el señuelo de una enfermedad imaginaria. El hábito de fingir una enfermedad para justificar lo que no es más que pereza o falta de ambición.

**Falta de moderación:** El hábito de usar alcohol o narcóticos para eliminar dolores en lugar de buscar y eliminar la causa. El hábito de leer sobre enfermedades y preocuparse por la posibilidad de contraerlas. El hábito de investigar sobre medicamentos.

## **SÍNTOMAS DEL TEMOS A LA PÉRDIDA DEL AMOR**

**Celos:** El hábito de sospechar de los amigos y seres queridos sin ninguna evidencia razonable. El hábito de acusar de infidelidad a la pareja sin motivo. Sospechar de todos y no tener fe en nadie.

**Descubrir imperfecciones:** en amigos, parientes, socios y seres amados a la menor provocación o sin causa que lo justifique.

**Juegos de azar:** El hábito de jugar, robar, engañar y aceptar cualquier otra oportunidad de riesgo con el fin de conseguir dinero para la persona amada. Gastar mucho más de lo que se gana o incurrir en deudas para proporcionar regalos a la persona amada.

**Insomnio, nerviosismo, debilitamiento en la fuerza de voluntad, falta de autocontrol, falta de confianza en sí mismo, mal carácter.**

## **SÍNTOMAS DEL TEMOR A LA VEJEZ**

**La tendencia a reducir la actividad** y desarrollar y complejo de inferioridad en la edad de la madurez mental.

**El hábito de hablar de uno mismo como pidiendo disculpas por ser viejo**, en lugar de expresar gratitud por haber llegado a la edad de la sabiduría y la comprensión.

**El hábito de matar la iniciativa, la imaginación y la confianza en sí mismo al creer falsamente que se es demasiado viejo para ejercer esas cualidades.**

**Vestirse para aparentar ser más joven y comportarse como joven.**

## **SÍNTOMAS DE TEMOR A LA MUERTE**

Pensar en morir en lugar de disfrutar la vida al máximo. (por lo general se debe a la falta de propósito o a la falta de una profesión adecuada)

La enfermedad y el consiguiente desmoronamiento de la resistencia física del cuerpo.

La pobreza

Las desilusiones amorosas

La demencia

El fanatismo religioso

## El Impacto de la Energía Negativa

La energía negativa que proviene del miedo se manifiesta en forma de pensamientos y emociones que nos paralizan. Nos llenamos de dudas, ansiedad y una sensación de impotencia. Este estado mental afecta nuestra postura, nuestro desempeño y nuestras relaciones con los demás. Hill nos advierte que estos miedos actúan como fuerzas invisibles que nos impiden avanzar.

Cuando el miedo domina nuestra mente, nuestra energía se bloquea y se vuelve destructiva. Nuestros pensamientos se enfocan en lo que podría salir mal, en lugar de visualizar nuestras metas y sueños. Este patrón de pensamiento nos atrapa en un ciclo de negatividad que puede ser difícil de romper.

## Superando el Miedo y Transformando la Energía

La buena noticia es que podemos cambiar esta dinámica. Hill nos enseña que la clave para superar el miedo y transformar la energía negativa en positiva es a través de la autosugestión, la fe y la acción decidida.

1. **Autosugestión:** Debemos entrenar nuestra mente para enfocarse en pensamientos positivos y constructivos. A través de la repetición de afirmaciones positivas, podemos reprogramar nuestro subconsciente y reemplazar el miedo con confianza y determinación.
2. **Fe:** La fe en uno mismo y en nuestras capacidades es fundamental. Creer en nuestras habilidades nos da la fuerza para enfrentar los miedos y avanzar hacia nuestras metas. La fe actúa como un escudo que nos protege de la energía negativa.
3. **Acción Decidida:** El miedo pierde su poder cuando tomamos acción. Cada paso que damos hacia nuestras metas, por pequeño que sea, debilita el control del miedo sobre nosotros. La acción decidida nos empodera y transforma la energía negativa en una fuerza positiva de cambio.

## Ejemplos de Superación

Para ilustrar estos principios, consideremos algunos ejemplos inspiradores:

1. **Thomas Edison:** Edison enfrentó numerosos fracasos antes de inventar la bombilla eléctrica. En lugar de dejarse vencer por el miedo al fracaso, utilizó cada intento fallido como una lección y persistió con una energía positiva inquebrantable.
2. **J.K. Rowling:** La autora de Harry Potter enfrentó rechazo tras rechazo de varias editoriales. En lugar de sucumbir al miedo de nunca ser publicada, siguió creyendo en su trabajo y eventualmente logró un éxito extraordinario.

## **Conclusión**

Seamos conscientes de que es crucial que reconozcamos la energía negativa que los miedos pueden generar en nuestras vidas. Pero más importante aún, debemos aprender a transformar esta energía en una fuerza positiva. A través de la autosugestión, la fe y la acción decidida, podemos superar nuestros miedos y alcanzar nuestro verdadero potencial.

Recordemos que cada uno de nosotros tiene el poder de elegir cómo dirigir su energía. Elijamos enfocarnos en lo positivo, en nuestras metas y en nuestro crecimiento. Juntos, como equipo, podemos apoyarnos mutuamente para superar cualquier obstáculo y crear un futuro brillante y exitoso.