

EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO CON PNL



CON PNL

*"La Estrategia Para Atraer
Abundancia A Tu Vida"*

Ana Luz Velazco Flores
Instructor Internacional en Coaching con PNL

CURRÍCULUM

- Quince años de experiencia a lado del Dr. John Grinder, co-creador de la Programación Neuro-Lingüística, PNL.
- Fue Instructor Asociado del Dr. John Grinder co-creador de la Programación Neuro-Lingüística, PNL.
- Conferencista Internacional en cursos de PNL.
- Formadora de Instructores de PNL a nivel Internacional.
- Psicoterapeuta con más de 20 años de experiencia.
- Instructor en Coaching y PNL, avalado por el Dr. John Grinder, Quantum Leap, Inc. y Desarrollo Estratégico Integral.
- Instructor de la Certificación Internacional en Programación Neurolingüística, PNL avalada por el Dr. John Grinder, Quantum Leap, Inc, y Desarrollo Estratégico Integral.
- Certificada como Master Coach con PNL, por el Dr. John Grinder, Quantum Leap, Inc y Desarrollo Estratégico Integral.
- Certificada como Coach con PNL, por el Dr. John Grinder, Quantum Leap, Inc y Desarrollo Estratégico Integral.
- Grado Master en PNL Certificada por Quantum Leap, Inc, y Desarrollo Estratégico Integral.
- Grado Practicante en PNL, Certificada por Quantum Leap, Inc, y Desarrollo Estratégico Integral.
- Dirección Académica, Escuela Superior de PNL ONLINE.
- Directora de Capacitación, Desarrollo Estratégico Integral.
- Psicoterapeuta Gestalt, Instituto Gestalt de Guadalajara.
- Entrenamiento en Psicología Humanista, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C.
- Maestría en Psicología Educativa, Universidad de Guadalajara.
- Consultora en Coaching y PNL.
- Instructor y Formador de docentes del Programa “Educando Para Triunfar” con PNL.
- Formadora de Instructores en Educación con Programación Neuro-Lingüística, PNL.
- Formadora de Coaches en Educación con Programación Neuro-Lingüística, PNL.
- Formadora de Instructores para Campañas Políticas.
- Formadora de Instructores en el área de motivación personal y grupal.
- Formadora de Vendedores con Programación Neuro-Lingüística, PNL.
- Focus N.L.P.
 - Non Linear Processing.
 - Quantum Leap, Inc y Desarrollo Estratégico Integral.
- Photo Reading por Paul R. Scheele, M.A. y Técnicas de Aprendizaje Acelerado.
 - Learning Strategies Corporation (Wayzata, Minnesota).
- Instructor de Desarrollo Estratégico Integral, única empresa en México que trabajó por más de 17 años con el Dr. John Grinder, co-creador de la PNL.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Ninguna parte de este libro puede ser reproducido o distribuido en cualquier forma sin permiso escrito de la editorial.

La editorial **NLP SUCCESS PUBLISHING** se ha esforzado por ser lo más exacta y completa posible en la creación de este libro, sin embargo, ante la naturaleza rápidamente cambiante de la Internet, no es posible garantizar y declarar la exactitud de los contenidos a lo largo del tiempo.

Se han hecho todos los intentos para verificar la información proporcionada en esta publicación, la editorial **NLP SUCCESS PUBLISHING** no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretación contraria de la materia tratada, posibles ofensas a determinadas personas, pueblos u organizaciones no son intencionales.

En los libros de consejos prácticos, como todo lo demás en la vida, no hay garantías de ingresos realizados. Se advierte a los lectores a responsabilizarse acerca de sus circunstancias individuales para actuar en consecuencia.

Este libro no está destinado a ser utilizado como una fuente de consejo legal, empresarial, contable o financiero. A todos los lectores se les recomienda solicitar los servicios de profesionales competentes en el campo del Desarrollo Personal y otros campos como: legal, de negocios, contabilidad y finanzas.

Tabla De Contenidos

Prefacio

Capítulo 1	Conviértete en una persona positiva.....	5
Capítulo 2	Eres más valioso de lo que piensas.....	13
Capítulo 3	PNL y tus recursos a la mano.....	17
Capítulo 4	Atrayendo Prosperidad utilizando PNL.....	23
Capítulo 5	¿Cómo vemos el Dinero?.....	32
Capítulo 6	Coaching con PNL y tu Plan de Prosperidad.....	38
Capítulo 7	PNL y la mente inconsciente.....	44
Capítulo 8	Tú eres mentalmente poderoso.....	49
Capítulo 9	Tú puedes aumentar tu Poder Mental con PNL...56	
Capítulo 10	Rescatando tu genialidad	61

Prefacio

Hace muchos años que inicié mi trabajo personal y profesional con **Programación Neuro-Lingüística, PNL**; pudiendo constatar cambios impresionantes en mi vida, fue tal mi entusiasmo al conocer la magia de la **PNL**, que dejé mi trabajo en la docencia para dedicarme exclusivamente a esta disciplina.

Quería compartir con mucha gente las sorprendentes transformaciones que se dan al utilizar las técnicas de **PNL**, yo tenía muchos años dedicada a la Psicología con un éxito bastante aceptable en los resultados con mis pacientes, pero cuando conozco y empiezo a aplicar en mi consultorio estas nuevas herramientas, los resultados que ellos obtenían eran sorprendentes y mi éxito profesional y personal se fue a niveles que yo no había imaginado.

Convencida siempre del beneficio de trabajar en el Desarrollo Personal, decidí escribir este libro, **EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO CON PNL** para poner en tus manos parte del legado que me han dejado mis grandes maestros y que estoy convencida que a ti también te maravillará aprender a manejar tu mente inconsciente con pensamientos de calidad que cambiarán para siempre tu vida.

A ellos, mis admirados maestros y a ti que deseas vivir siempre mejor, mi agradecimiento y mis deseos de que juntos colaboremos por dejar este mundo mejor de lo que lo encontramos.

Empecemos ahora la aventura de andar los primeros pasos hacia la vida que deseamos, sea siempre el éxito para ti y los que amas.

Afortunadamente siempre... Ana Luz

Capítulo 1

Conviértete en una persona positiva

***En Programación Neuro-Lingüística afirmamos
contudentemente que mediante el control de tus pensamientos,
influyes en tu realidad y así construyes tu vida. Solamente tú
tienes el poder de elegir lo que piensas, porque NADIE PUEDE
PENSAR POR TI.***

La importancia de dominar tus pensamientos

Cuando yo entendí la importancia de dominar mis pensamientos, entré a un ciclo de mucho entrenamiento mental, con espectaculares resultados.

Es increíble cuando te das cuenta el sinnúmero de pensamientos negativos que se te cruzan en el día y no solamente eso, sino que solemos dar vuelo a la imaginación y tener imágenes catástroficas, impregnadas de ruidos y palabras que nos hacen sentir totalmente desafortunados; es ahí cuando yo te digo ***detén tus pensamientos negativos*** y crea nuevos circuitos cerebrales con **PENSAMIENTOS POSITIVOS** que te ayuden a tener una vida más deseable.

El dominio de tus pensamientos es el paso esencial para cualquier nivel de éxito. La comprensión de cómo funciona la mente inconsciente, aspecto que veremos más adelante, te permitirá expresar un poder natural que posees y así enfocarte en las mejores posibilidades para tu vida.

Todos tenemos la capacidad de pensar positivamente, esa conquista requiere trabajo, una verdadera ejercitación mental, estar atento, vigilar los pensamientos que llegan y cuando vengan ideas fatalistas, transformarlas en un propósito radiante para que pulverice lo innecesario en nuestra mente.

Dejame ponerte un ejemplo, las personas que han sobrevivido a los campos de prisioneros lo hicieron por su dominio de lo que pensaban y sentían. Tenemos un gran modelo en Victor Frankl nacido en Viena, Austria en 1905-1997, fue un neurólogo y psiquiatra austriaco, creador de la Logoterapia, que propone que la voluntad de sentido es la motivación primaria del ser humano. Victor Frankl en su obra más representativa *El hombre en busca de sentido*, expone que incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, el hombre puede encontrar una razón para vivir. Victor Frankl nos describe en sus experiencias en un campo de concentración que podemos decir que la humanidad ha desafiado un gran dolor físico y condiciones terribles con un propósito centrado.

Nosotros también por medio del pensamiento positivo podemos centrarnos en lo que deseamos hasta poder obtenerlo, en lugar de pasar el día lamentando lo mal que estamos y lo frustrados que nos sentimos, por no tener lo que tanto hemos soñado.

Es probable que tu pensamiento esté dirigido a un trabajo miserablemente tedioso, que quizás actualmente tienes, una relación de pareja que vives y en la que ya no quieres estar, la decepción por no cumplir el anhelo de tener un negocio donde te sientas pleno, disgustado por mantener relaciones personales con personas con las que ya no quieres estar y así canalizas tu energía mental cada día para solamente lamentarte por lo que estás viviendo, en lugar de enfocarte en lo que si deseas y hacer los cambios que necesites para sentir que vives satisfecho y feliz.

Estos sencillos ejemplos se pueden aplicar para explorar el verdadero **PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO**. Está aquí tu oportunidad para usar tu poder mental y hacer realidad la vida que deseas. Por lo tanto inicia tomando control de tus pensamientos y sentimientos en el día a día.

Siempre surge aquí la pregunta *¿cómo?* y mi respuesta es: **UTILIZANDO LAS EXTRAORDINARIAS HERRAMIENTAS DE PNL QUE TE LLEVEN A RECUPERAR EL PODER INTERNO QUE TIENES**. Las técnicas de PNL han sorprendido al mundo por su fácil y eficaz aplicación, **REVOLUCIONANDO LA VIDA DE MILES DE PERSONAS**, que con su utilización lograron despertar el **GIGANTE INTERIOR** que todos sabemos que tenemos, pero que algunos no dejan salir.

Se que cada uno de nosotros somos los creadores de la vida que llevamos y conociendo por experiencia profesional y personal ese **Gran Poder Interno** que tenemos, declino la idea de que seamos esclavos de nuestros pensamientos negativos, destructivos, dañinos que son los demoledores de nuestros sueños y nuestros anhelos.

Por lo tanto, te reafirmo que el poder del pensamiento es la fuerza que produce el mundo que nos rodea, el mundo que creamos nosotros mismos.

Demostrado está por la gente más exitosa, deportistas, pintores, músicos, poetas, artistas, escritores y los más grandes inventores que el pensamiento y visualización deliberada de una persona puede producir casi cualquier resultado que él o ella quiera.

Yo puedo asegurarte que todos nuestros sueños como la consecución de la abundancia, la auto-curación, la pareja ideal, el éxito en un negocio se encuentran dentro de nuestras posibilidades y que realmente podemos realizarlos.

Afirmo esto porque sabemos que en esta época, estamos en un momento de la evolución humana en que el estudio científico del poder de nuestra mente, nos ha demostrado que el Ser Humano, es capaz de crear y conseguir lo que desea cuando realmente se lo propone.

Por esto te digo que tú eres el dueño de tu realidad y de tus circunstancias, eres lo que piensas, y tu vida se realizará según los pensamientos que fabriques en tu mente. Y así lo afirmaba el hombre que revolucionó el transporte y la industria en Estados Unidos, Henry Ford: *Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.*

En consecuencia, parece razonable que deberías tomar en cuenta el hábito de pensar en positivo, es tan cierto esto que por eso se han escrito cientos de libros acerca del tema de cambiar tu mente para cambiar tu vida, se imparten conferencias, talleres, hay congresos para continuamente informar a la gente y motivarla de la eficacia e importancia de pensar en positivo para obtener los sueños que deseas.

La Programación Neuro-Lingüística nos explica ampliamente que nuestra mente inconsciente es como una computadora y que toda la información que pongamos ahí nos llevará a obtener los resultados que estemos programando, tanto si lo hacemos con pensamientos negativos o positivos, nuestro inconsciente nos llevará a donde

nosotros le pidamos. Por eso en **PNL** decimos: "cuidado con lo que piensas porque se te puede cumplir y yo agregaría tener la certeza de que lo que pienses se realizará.

Es por esto que si tus pensamientos son sobre éxito, conseguirás el éxito, si tus pensamientos son sobre el fracaso, inevitablemente llegarás al fracaso.

Por lo anteriormente explicado, te quiero decir, que cuando emprendas algo, nunca pienses que va a terminar en fracaso, porque si crees que es así, entonces esos pensamientos o dudas se traducirán en una imagen de "fracaso" y tu mente inconsciente orientará tus actividades de acuerdo a esa "imagen de fracaso", que por supuesto derivará en una gran desilusión para ti.

Pero tenemos la otra parte, si crees en que lo que sueñas terminará siendo un triunfo, tu pensamiento se traduce en una imagen victoriosa y de forma automática tu inconsciente te traerá el resultado final de éxito.

Esta es la Magia que nos enseña la **PNL**, que tú eres capaz de lograr solamente aquello que tú "plantas" en tu mente.

Pensamientos y acciones, tienen una estrecha interacción fundamental entre ellas, no pueden estar en desacuerdo. Por ejemplo, si deseas obtener tu casa propia, piensa profundamente en la casa de tus sueños como si ya hubieses comprado una casa preciosa. Así tus pensamientos de la casa de tus sueños se traducen en una imagen en tu mente, tu inconsciente te llevará a convertir esa casa de tus sueños en una casa real. Serás capaz de producir las

condiciones y oportunidades para que conviertas ese sueño en realidad sorprendiéndote gratamente los resultados.

Una sola idea lleva a muchas ideas. Si prefieres ser rico debes tener en cuenta, constantemente, tener mucho dinero. Esa sola idea lleva a muchas ideas como una gran cuenta bancaria, una hermosa casa, variedad de autos, todas las comodidades modernas, un lugar de vacaciones, una hermosa piscina y todo lo que tú quieras.

Un solo pensamiento positivo tiene el poder para crear muchos pensamientos positivos.

Del mismo modo un solo pensamiento negativo también producirá muchos resultados negativos, porque desafortunadamente las ideas negativas también tienen un poder equivalente. No se puede subestimar el poder de los pensamientos negativos. Piensa siempre bien, piensa positivamente. Nunca dejes que tu mente crea negativamente y mejor practica el pensamiento positivo, entonces sucederán las cosas correctas.

Capítulo 2

Eres más valioso de lo que piensas

Si no te valoras a ti mismo, aunque los demás quieran darte reconocimiento, tú no lo creerás
Ana Luz Velazco Flores

¿Qué valor te das?

Te has puesto a pensar ¿Cuánto vales ante ti mismo? ¿Qué sientes que puedes ofrecer al mundo entero?, ¿Es realmente valioso eso que ofreces?, ¿Te crees merecedor de respeto? ¿Estás feliz con lo que eres? Cuando te juzgas a tí mismo, ¿eres un juez implacable? ¿Te sientes una persona valiosa para la sociedad? Cuando piensas lo que vales ¿qué viene a tu mente?, ¿son agradables esos pensamientos? Este tema de preguntarte a ti mismo cuánto te valoras, puede traer emociones y reacciones que sorprenden.

Quizás has desarrollado un muy buen nivel de autoestima que te permite creer en ti y sentirte orgulloso; o tal vez en tus respuestas te des cuenta lo devalorado que te ves a ti mismo. Si es así, es muy importante hacer un trabajo con **Programación Neuro-Lingüística, PNL** para cambiar los programas mentales que te han hecho tanto daño.

Se que es muy posible que más de alguna vez en tú dialogo interno te has dicho a tí mismo: “no puedo”, “soy tonto”, “yo no valgo tanto”, “soy débil”, “soy muy inseguro” y muchas etiquetas que no te ayudan absolutamente para nada, pues no te impulsan a tomar vuelo.

Aunado a los programas mentales negativos que viviste en tu infancia, agreguemos que estamos viviendo una era en la que las modas nos hacen vivir presionados, estamos constantemente preocupados por nuestra apariencia física e incluso nos preocupa más que nuestra salud emocional.

Existen actualmente muchos desordenes emocionales, relacionados con la imagen exterior que ofrecemos al mundo. Muchas personas se obsesionan con un defecto percibido o imaginario en la forma como se ven, por lo que los trastornos alimentarios, obesidad, anorexia, bulimia; trastornos obsesivo-compulsivos, y trastornos dismórficos corporales se convierten en una de las peores amenazas para nuestra autoestima por no responder a los modelos que dicta la moda.

Pregúntate, si te encuentras en una situación similar en la que estés cometiendo el peligroso error de querer vivir de acuerdo a lo que dicta la moda o la sociedad.

Toma conciencia si estás viviendo bajo tus propias normas, o bajo las reglas de los demás, porque estos conceptos erróneos anteriormente mencionados y las malas adaptaciones a las influencias externas e internas te pueden llevar a un estado de suma fragilidad.

Si bien es posible que algunos de nosotros fuimos programados con cierta mentalidad, por haber escuchado que éramos “inútiles”, “débiles”, “torpes”, “feos”, que nuestra apariencia física no era ni medianamente la mejor o nuestra forma de ser no era agradable para los demás; por supuesto que esa información recibida quedó instalada en nuestro cerebro, causando grandes heridas y dañándonos emocionalmente.

Pero no tenemos porque seguir alimentando esos circuitos neuronales, antes al contrario es el momento de instalar nueva información en nuestro cerebro que nos permita llevar la vida que tanto merecemos.

Tal vez no reconoces que esos programas negativos que te dijeron, están en tu inconsciente y que operan en tus comportamientos más de lo que te habías dado cuenta invadiéndote cuando menos te lo esperas.

Te daré una gran recomendación que te servirá para ir haciendo nuevos circuitos que te permitan ir aumentando la confianza en ti mismo: **Juega con tus especialidades, no con tus defectos, concentrate en tus talentos**, esto te llevará a convertir tu AutoConfianza en tu mejor activo.

¿Por qué es importante comprender tu verdadero valor como persona? Voy a ser audaz y te diré que no sólo es crucial reconocer tu valor inherente, es vital que lo hagas. Porque tu supervivencia, la sensación de bienestar y tu éxito literalmente dependen de ello.

Capítulo 3

PNL y tus recursos a la mano

Amarse a uno mismo es una aventura que dura toda la vida
Oscar Wilde

El viaje interior a tu sabiduría

Yo llamo al **Desarrollo Personal y a la Recuperación de tu Poder**, la mejor travesía que puedes hacer en tu vida, porque esto fortalece tus emociones, tus sentimientos, porque naces a una nueva forma de vivir. Yo siempre les digo en mis cursos y conferencias de Coaching o de PNL, que el mejor viaje que puedes hacer en tu vida, es el viaje hacia tu interior y además es una aventura que nunca termina.

Tu inconsciente sabe cómo accesar a todos tus recursos internos, esos que crees no tener y que solamente necesitan ser activados. Dejate llevar por esa sabiduría interna que tienes, para que puedas manejar cualquier cambio y sorprenderte con el dominio de tu propio poder, ese que creías no tener.

Las personas más exitosas nutren constantemente esta parte interior de sí mismos, se enfrentan a sus miedos y disfrutan su fortaleza, ya que saben que cuando brilla su aura de fuerza, las personas a su alrededor también se sienten mejor y nada complace más a un verdadero triunfador que hacer algo por quienes le rodean.

Cuando eres capaz de emitir esa fuerza positiva de la que te estoy hablando hace que las personas que tú deseas quieran estar cerca de ti, te conviertes en el centro de atención y un **Modelo de Ser Humano** para los demás.

Esto, entonces, es una lección importante para aprender: cuando las personas están seguras y felices, un círculo recíproco de beneficios se produce a su alrededor también. Su sentido de autoestima

aumenta, se produce una sensación de autosuficiencia y la seguridad florece.

Comienza tu viaje a tu interior hoy mismo, busca un lugar donde puedas estar tranquilo y en paz contigo mismo, un espacio del tiempo que sea solamente para estar en contacto y buscar esos recursos dentro de ti. Pueden ser 10 o 15 minutos, en el horario del que tú puedas disponer.

Se perfectamente que en muchas ocasiones ponemos como obstáculo las actividades que realizamos día a día y decimos que estas no nos permiten dedicarnos aunque sea unos momentos para nosotros mismos. Sin embargo, voy a decirte que es, no solo necesario, sino imprescindible saber que está pasando contigo; pues es la única forma de que puedas saber hacia donde vas y en que momento de tu vida estás. La mayoría de la gente no sabe la importancia, lo trascendental que es hacerse con un poco de tiempo para si mismo.

Hay muchos espacios para poder hacer actividades que te conduzcan a los resultados que deseas obtener. Puedes hacerlo mientras conduces, en lugar de renegar por el tráfico o el trayecto que debes recorrer; puedes emplear de forma extraordinaria ese tiempo pensando en tus talentos, en tus recursos, en los éxitos que has tenido en tu vida y que tal vez no has reconocido como tales. No hay nada mejor que sentirte respetado por ti mismo, pues esto te llevará al reconocimiento de los demás.

Sin embargo dejame decirte que cuando tu eres capaz de llenar tus propios vacíos, reconociendo en ti una **PERSONA SUMAMENTE VALIOSA**, de la que puedes sentirte totalmente orgullosa, dejarás en gran medida de necesitar la admiración que tanto habías estado buscando.

Otras sugerencias para hacer estos ejercicios dedicados a ti, es el ir repitiendo **afirmaciones positivas** en los semáforos donde hables bien de ti mismo y de lo que deseas que suceda. También puedes ir escuchando audios de motivación personal, mientras manejas. Otra opción es leer biografías de personajes que han sido exitosos y a quienes tú admires y que podrías tomar como modelos.

También el hacer deporte, es un excelente lugar para pensar acerca de ti mismo, las investigaciones demuestran que es justo en este tipo de actividades, donde suelen ocurrir las mejores ideas.

Cualquier estrategia que deseas hacer está bien, así lo hagas solo por unos minutos, lo importante es iniciar ya y escoger lo que seas capaz de hacer para elevar la calidad de tu vida este mismo día.

Enseguida te presento un ejercicio para que hagas un balance de tu valía personal contestando la siguiente evaluación:

Recuerda ser muy honesto, esta información es solamente para ti, así que obtén las mejores respuestas de ti mismo.

- Creo que la gente que me rodea _____
- Cuando alguien me critica _____
- Cuando me miro al espejo _____
- Estoy muy satisfecho cuando yo _____
- Mis logros me hacen sentir que valgo la pena como _____
- Estoy más seguro cuando yo _____
- Mi mentalidad positiva para mi futuro incluye _____
- Mis amistades y parientes me aprecian por _____
- Admiro de mí mismo que soy _____
- Me siento satisfecho y positivo cuando _____
- Cuando me comparo con otras personas _____

Desarróllalo como un ejercicio muy claro y concreto, merece la pena cada momento que le dediques, presta mucha atención especialmente a tus fortalezas que son las que te impulsarán a extender cada idea y deseo que tienes.

Capítulo 4:
Atrayendo Prosperidad utilizando PNL

Cuando sientes gratitud el miedo desaparece y la abundancia aparece.

Anthony Robbins.

Cómo atraer la Prósperidad

Te describiré una escena que quiero que imagines:

Estás con tus amigos o con tu familia y tú les estás hablando de que es muy fácil atraer la prosperidad a tu vida, que tú eres una persona muy afortunada por tener una excelente economía y una fantástica vida emocional. Sigue con esa imagen, pero ahora quiero que te des cuenta de cuáles son tus emociones. Parece algo muy raro verdad, casi te puedo asegurar que no puedes creer estar tan bien, además del temor a lo que dirán estas personas al oírte hablar así, mejor no pensar de esa manera tan soñadora.

Te diré algo, así es como la mayoría de las personas reaccionarían, sin darse cuenta de la importancia de modelar a la gente exitosa, **(El Modelado es por excelencia la piedra angular de la PNL, es tomar el patrón de pensamiento, conductas y emociones que tiene una persona que ha logrado grandes resultados).**

No nos damos cuenta de la importancia de modelar a las personas que poseen mucha riqueza y es ahí donde podemos aprender a generar la prosperidad que tanto estamos deseando.

Quiero platicarte cómo piensa la gente económicamente próspera, ellos no tienen ningún problema en hablar de sus proyectos de creación de riqueza y objetivos financieros. Solemos pensar que las personas con altos ingresos no tienen dificultad en hablar de multiplicar su dinero porque ya lo tienen, lo que desconoces es que ellos tuvieron también un proceso similar al tuyo pero solamente al principio; pero decidieron creer en que podían tener éxito, porque tuvieron fe en ellos mismos, eran agradecidos con lo mucho o poco

que poseían y de ahí partieron a modelar a gente que ya había alcanzado lo que ellos deseaban.

En este proceso de generar riqueza económica y emocional, lo que hicieron fue programar a su mente inconsciente para verse a si mismos tan prósperos como deseaban ser. Igual va a pasarte a ti si aplicas el mismo modelo, solamente tienes que darle pistas a tu inconsciente de todo lo que deseas y este se asegurará de que lo obtengas.

Para lograrlo es imprescindible ser congruente con tu idea acerca de la prosperidad, especialmente la económica; porque tus planes de creación de riqueza no serán un éxito a menos que estés totalmente cómodo con el concepto de dinero. Si estás peleado con el dinero, por los aprendizajes recibidos alrededor de éste, que generalmente grabaste en tu infancia, no podrás obtener lo que deseas. Te hablaré de cuáles pueden ser esos programas mentales tan negativos, simples frases que tal vez tu recuerdes, pero que no eres consciente actualmente de cómo pueden estarte afectando, ¿ recuerdas estas enseñanzas? : “el dinero no hace la felicidad”, “la gente rica es egoísta”, “el dinero no es lo más importante en la vida”, “el dinero divide a las familias”, “mejor pobres pero sanos”.

En **PNL**, llamamos a este tipo de pensamientos **virus mentales**, porque no te permiten obtener lo que deseas y vives constantemente peleado con la prosperidad económica, pues piensas que si tienes dinero, perderás a tu familia, o te volverás una persona codiciosa, tal vez tendrás dinero pero no salud y voy a mencionarte que esto está muy lejos de la realidad y lo que es más tu puedes estar mejor si tienes dinero a que si vives en la pobreza.

Aprende a ver el dinero como el medio que te permitirá ayudar a los demás, terminar con las presiones y conflictos en tu vida y en tu hogar por no tener una economía sana, enviar a tus hijos a las mejores escuelas, viajar y disfrutar con tu familia, apoyar a tus amigos, amparar a las personas que en verdad no tienen recursos para salir adelante y por supuesto si existiera un problema de salud poder acudir con los más destacados doctores y a los mejores hospitales.

Te das cuenta ahora que el dinero puede ser un elemento más para que puedas vivir tranquilo y feliz, especialmente si desarrollas la generosidad de compartirlo con quienes estén cerca de ti.

Creeme que conozco gente millonaria con un gran corazón, bondadosa, con familias unidas y con bastante salud física y emocional. Por otra parte también conozco familias que no tienen dinero y los hermanos no se hablan, son egoístas con quienes les pide ayuda y además por supuesto que también tienen problemas de salud.

Así que ya basta de estar pensando que el dinero es la causa de las desgracias, al contrario tener mucha prosperidad económica posibilita tener una existencia de calidad, la vida que siempre has deseado para ti y para quienes más amas.

Por todas las razones anteriormente expuestas te hago este señalamiento: no atraerás la prosperidad a tu vida, si sigues peleado con el dinero. Aquí lo más importante de este asunto es que ***si deseas prosperidad, necesitas tener una conciencia de prosperidad.***

La mejor manera de hacerlo es pensar y creer constantemente que ya eres rico y ser muy agradecido con lo que ya tienes. Tu mente inconsciente no puede diferenciar entre la realidad y la fantasía, para la mente inconsciente es lo mismo pensar que hacer y si estableces estos nuevos circuitos neuronales a través del pensamiento y la acción, obtendrás prosperidad en todas las áreas de tu vida.

Insisto, no puedes producir prosperidad pensando todo el tiempo en tus carencias, centrarte en lo que te falta atrae más pobreza, puesto que en eso tienes enfocado tu pensamiento y siempre que estemos pensando en miseria la atraeremos con más fuerza a nuestras vidas.

En cambio si enfocas tus pensamientos y acción a atraer solo cosas buenas y prosperidad a tu vida, tus negocios mejorarán, tu vida profesional tendrá un nivel de excelencia, tus ingresos aumentarán y curiosa e inesperadamente estarás viviendo en el nivel económico que siempre deseaste tener. Así te sentirás seguro en esa área en tu vida y por supuesto podrás cómo te comentaba, tener una forma más de expresar tu amor a los demás, compartiendo mucho de tu próspera economía para que ellos puedan ser felices también.

Hay algo muy importante, que te mencionaba anteriormente y que quiero volver a destacar, además de cambiar nuestros pensamientos negativos por pensamientos de prosperidad; es el **VIVIR AGRADECIDO** por las cosas que ya tenemos, porque así vamos a atraer más de lo que queremos.

Está comprobado que la gratitud es una de las claves para lograr la verdadera prosperidad y esto nos lo han enseñado a través del tiempo los más grandes **MAESTROS DEL ÉXITO** que hasta el momento conocemos, como son: Napoleon Hill, Luisa Hay, Wallace Wattles, Brayn Tracy, Jack Canfield, Bob Proctor y muchísimos más.

Sabemos que tener prosperidad significa cosas diferentes para cada persona, para algunos es tener dinero y bienes materiales; para otras personas es el desarrollo de su vida emocional, pero permíteme decirte que en el mundo actual todo tipo de prosperidad se ha hecho necesaria.

No puedes estar bien emocionalmente si careces de dinero y los problemas en tu vida aumentan cada día por las deudas contraídas y tu inestabilidad económica. Es importante estar bien emocional y económicamente, es imprescindible para vivir bien tener prosperidad y abundancia en todas las áreas de nuestra vida.

Yo he aprendido a llamarle a esto **Una Nueva Consciencia de Prosperidad**, porque el progreso real viene de lograr el equilibrio en todos los niveles, espiritual, mental, económico, emocional y físico. Por esto considero que el verdadero bienestar es satisfacer tus necesidades y deseos más íntimos en todas las áreas de tu vida y poder disfrutar ampliamente de ello.

La prosperidad la puedes experimentar en tu mente y pensamiento, es un estado muy placentero y por lo tanto es posible sentirte próspero en cualquier nivel que lo deseas y así tendrás más de lo mismo que estés anhelando. La prosperidad es una experiencia interna, que nos lleva a vivir de forma próspera en nuestro diario vivir y es un excelente ejercicio mental que alimenta a nuestro cuerpo física y mentalmente de la mejor forma posible.

Te recomiendo también otra práctica mental, para ejercitarte constantemente tu cerebro y puedas obtener resultados más pronto de lo que esperas, se trata de lo siguiente: *cierra los ojos por un minuto y considera las cosas que más deseas en tu vida, imaginate que ya las tienes, escucha tu voz llena de alegría diciendo que has logrado todo lo que ambicionabas, vive las emociones que estás sintiendo en estos momentos al visualizar todos tus sueños cumplidos, disfruta en verdad estas emociones, deléitate con lo que estás pensando y quedáte con una sensación de verdadero bienestar*, pues es la forma en que guiarás a tu mente inconsciente a la acción para tener todo lo que te has planteado.

También puedes escribirlo si así loquieres, haz tu lista de todo lo que ansias tener en tu vida, sea generoso contigo mismo y anota sin límites tus deseos; es el principio de querer darle la **BIENVENIDA A LA ABUNDANCIA** y confiar en que llegará a tu vida, dale un espacio para que llegue en cuanto estés dispuesto a recibirla. Por otra parte lleva tu hoja con lo que anotaste todo el tiempo contigo, puedes tenerlo en tu cartera o bolsa y leer lo que redactaste durante el día. Igualmente te recomiendo leerla al levantarte al comienzo de tu día y volverla a repasar antes de irte a dormir.

A partir de hoy **Tu Nueva Conciencia de Prosperidad** te traerá todas esas cosas que deseas y a las que tienes derecho por lo tanto en cuanto lleguen podrás disfrutarlas como nunca antes lo habías hecho.

Capítulo 5

¿Cómo Vemos el Dinero?

***"Una vez que el dinero se convierte en la meta, olvidamos
nuestros sueños"***

Anónimo

Mi amigo el dinero

Es apasionante tener un proyecto de vida, entusiasmarse por lograr los resultados deseados, vivir para conquistar ese ideal y por supuesto obtener grandes y fabulosos ingresos, como beneficio del tiempo entregado a esa idea que decidiste llevar a cabo.

Sin embargo en ese proceso debemos tener mucho cuidado y prestar más atención a nuestro sueño, a nuestro proyecto que al dinero por si mismo. Podemos obtenerlo claro, pero que no nos perdamos preocupados por el dinero del disfrute de nuestros anhelos, cuando la principal idea es mantener unido el vínculo sueño-prosperidad.

Quiero que me creas y que te grabes, lo que te he estado diciendo anteriormente, instala nuevos circuitos cerebrales de prosperidad, porque tú como todas las personas, también estás destinado para tener grandes sumas de dinero, porque te lo mereces, tú puedes y tienes derecho a ser próspero y a llenar de abundancia tu vida.

El dinero nos da la posibilidad de obtener y hacer las cosas que deseamos para nuestro beneficio y el de los demás, pero si algunas de tus necesidades y deseos más íntimos son cosas que los ingresos no pueden comprar, es importante trabajar en el área de tu prosperidad emocional solamente de esa forma te sentirás totalmente pleno, recuerda que todas las áreas de tu vida deben estar llenas de abundancia y bienestar.

Por ejemplo, a veces pensamos que si alguien nos da una herencia, tenemos un golpe de suerte, nos regalan una gran suma de dinero o tal vez si nos sacamos la lotería, nuestros problemas quedarían resueltos. Lo que no sabías es que existen multiples casos en que personas que se sacaron la lotería, después de 2 años, la mayoría de ellos han perdido casi todo el dinero que ganaron y están a menudo en peor situación financiera, que antes de ganar el sorteo. Sabes porque sucede esto, porque esta gente que tuvo esa fortuna de tener un gran premio en el fondo no sentían que se lo merecían, seguían manteniendo una conciencia de pobreza aún habiendo obtenido ese gran patrimonio, les ganaron sus virus mentales de carencia.

Por eso te digo que si no has resuelto las creencias internas negativas que tienes sobre el dinero o de ti mismo, entonces cuando vayas obteniendo algún logro por suerte o por tu esfuerzo, tú no vas a creer que lo mereces y terminarás perdiendo aquello que habías ganado, quedándote siempre con menos de lo que te mereces.

Para hacer un análisis de tus creencias sobre el dinero por favor planteate estas preguntas

¿Qué opinas sobre el dinero?

¿Qué aprendiste de tus padres acerca del dinero?

¿Qué piensas de la gente que tiene dinero?

¿Te gustaría tener más dinero?

Vale la pena tomarse unos momentos para reflexionar en tus creencias acerca del dinero, porque ahí encontrarás las razones de porque está faltando en tu vida. Nuevamente te recomiendo no solo pensarlo sino escribir, para que tengas la información concreta y no se te vaya ninguna idea.

Como ya te había comentado muchas de nuestras creencias negativas vienen de nuestra infancia, y esos mensajes recibidos: "El dinero es realmente difícil de encontrar" "el dinero se gana con sangre, sudor y lágrimas ", "el dinero empobrece el alma" se trata de ideas muy negativas que te afectan sobremanera y no te permiten obtener los resultados que deseas.

Nuestro mundo es infinitamente abundante y todos merecemos nuestra parte de la abundancia, todo lo que tenemos que hacer es estar preparados para aceptarlo, sentir que lo merecemos, desear profundamente tenerlo y abrir la puerta para que llegue toda esa prosperidad y dicha que estamos deseando.

Sin embargo mientras no lo creas con la suficiente congruencia no se manifestará, porque con los pensamientos negativos estás emitiendo una frecuencia que dice que no te lo mereces y por eso no te llega.

Esto de sentir que no mereces prosperidad viene de tu baja autoestima, del rechazo inconsciente que solemos tener al dinero, de la culpa por estar mejor que otros y cualquier cantidad de creencias negativas, por eso es necesario descubrir cuales son para poder eliminarlas.

La forma en que estés viviendo es un reflejo de tus creencias más profundas, todo lo que nos sucede es producto de los pensamientos que tenemos en el día a día. Recuerda por eso la importancia de trabajar con tus pensamientos, elaborarlos de forma positiva y así cambiando tu mundo interior podrás cambiar tu mundo exterior.

Capítulo 6:
Coaching con PNL y tu Plan de Prosperidad

Es sumamente importante ser agradecido con las cosas que ya tienes, es la mejor forma de que la abundancia siga llegando a tu vida.

Ana Luz Velazco Flores

Es sumamente importante que tu inconsciente sepa que es lo que deseas obtener en la vida, así que debes tomarte el tiempo para establecer que es lo que más profundamente anhelas en tu vida amorosa, en tu economía, en tus negocios, en cada uno de los proyectos que quieras cumplir en cualquier área de tu vivir. Cuando eres capaz de esclarecer lo que realmente quieres estás a la mitad del camino para obtenerlo.

Un aspecto a considerar es identificar los pensamientos que estén siendo un obstáculo, para obtener lo que sueñas:

Si estás utilizando afirmaciones revisa muy bien cómo las estás haciendo, cuáles son tus pensamientos acerca de tus ingresos, que idea tienes acerca de tu salud o del amor; analiza si no estás teniendo reacciones negativas al estar haciendo estos ejercicios, ¿tienes respuestas internas que te dicen que no es cierto lo que estás pensando o afirmando?. Si esto está sucediendo es primordial que dediques tiempo a investigar tus creencias respecto al área que te está causando problemas o resultados desagradables para que inmediatamente pongas remedio a la situación. ¿Cómo lo puedes hacer? Perseverando en tus pensamientos positivos, haciendo esos nuevos circuitos neuronales que posteriormente se convertirán en los surcos cerebrales de éxito que rigirán tu vida.

Si en esta revisión de tus creencias limitantes te das cuenta que verdaderamente estás bloqueado en alguna área y esto tiene un fuerte impacto emocional en ti y sientes que no puedes salir solo, busca un coach que pueda ayudarte, muchas veces se logran resultados asombrosos en una sola sesión. Así eliminadas tus creencias limitantes podrás ser capaz de avanzar hacia tu prosperidad.

Nuevos programas mentales para atraer la abundancia y la prosperidad

Recuerda que al hacer tus afirmaciones es indispensable, sentir la gratitud por ya haberlo recibido, sintiendo la emoción de estar viviendo lo que estás deseando, ver que has recibido lo que pediste y escuchar tu voz llena de alegría por tener esa gran felicidad.

Te sugiero una estupenda afirmación que te recomiendo hacerla por lo menos una vez al día:

Para tener esa fisiología de **ÉXITO, ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD** es necesario ponerte de pie, abrir tus brazos hacia el universo y decir:

"Estoy listo para recibir toda la prosperidad y abundancia que deseo en mi vida, soy merecedor de todo lo bueno, yo merezco ser próspero y feliz"

Ahora que ya lo hemos hablado tanto, eres consciente de la fuerza que tienen tus pensamientos así que mantenlos positivos, rechazando cualquier concepto negativo que pueda surgir. Inmediatamente ante la aparición de una creencia limitante, cambiala por tus nuevas creencias aprendidas que están ahora potencializando tu vida.

La vida es cómo el eco, recibes lo que estás dando

Muchas personas van por la vida, esperando recibir mucho de los demás, pero son incapaces de dar algo de sí mismos. Piden amor, cuando son incapaces de dar amor primero ellos, esperan que quienes les rodean sean agradecidos cuando ellos no lo son, exigen ser respetados, pero no son capaces de respetar a otras personas. Te podría seguir dando muchos ejemplos, pero en concreto lo que te quiero decir es que reflexiones, cómo es tu actitud ante el mundo y las personas con las que convives, tal vez te des cuenta que estás pidiendo algo que tu no has dado todavía.

Por todo esto te digo que la vida es como un eco, lo que mandes hacia afuera, eso mismo recibirás.

El Asombroso Poder de la Gratitud

Mientras no agradecemos lo que tenemos y no valoremos lo que hay en nuestras vidas, jamás tendremos prosperidad. En cambio cuando somos capaces de expresar nuestra gratitud por todas las cosas buenas que tenemos en nuestras vidas, estamos construyendo la escalera que nos llevará a todo lo demás que deseamos.

Cuando expresamos nuestro agradecimiento por cosas que nos gustaría tener y damos las gracias, con toda la congruencia como si ya las hubiéramos recibido, creamos las condiciones en nuestro inconsciente e incluso a nivel energético que nos lleva a obtener más pronto lo que deseamos.

Los virus mentales, que tienes y que te dicen “nunca tendrás dinero” “no obtendrás lo que deseas” “ya olvidate de áquel sueño” te están impidiendo ser agradecido y no te ayudan a atraer la abundancia a tu vida.

La prosperidad llegará a tu vida cuando empieces a tener pensamientos de abundancia, por eso te insisto en ser agradecido, contempla todo lo que tienes a tú alrededor y encontrarás que tienes mucha prosperidad: tu casa, tus hijos, tu familia, el trabajo, tienes salud, has viajado, esos agradables amigos; la ropa que usas cada día. Estoy segura que al hacer esta revisión encontrarás multiples cosas por las cuales puedes estar sumamente agradecido.

En nuestra vida existe mucha abundancia y ahora tú podrás atraerla cada día más, te diré otra forma de hacerlo: *utiliza todos los días un espacio de tiempo, para agradecer todas las cosas que ya tienes en tu vida, como los ejemplos que mencioné anteriormente, esa es la fórmula de atraer más de los mejor a tu vida y a la de los que te rodean.*

Capítulo 7

PNL y la Mente Inconsciente

“En muchas ocasiones la pobreza es una cuestión mental, una persona es pobre externamente, porque sus pensamientos son de pobreza enséñele a pensar y vivirá en abundancia”

Una Mirada al Poder de la Mente Inconsciente

¿Dónde está la clave para obtener esa prosperidad que deseamos para nuestra vida? La clave está en nuestra mente inconsciente.

Voy a explicarte que es para la **Programación Neuro-Lingüística, PNL** el concepto de la mente inconsciente.

La **PNL** nos dice que la clave el éxito está a nivel inconsciente, para ser feliz está a nivel inconsciente, para la salud está a nivel inconsciente, para el dinero está a nivel inconsciente.

En **PNL** al inconsciente le llamamos el jefe, el jefe es el inconsciente, estamos hablando del 95 por ciento; de 100 cosas que hace el cerebro 95 son inconscientes.

Controla nuestra fisiología, conductas y emociones, es un círculo de retroalimentación constante que puede ser dirigido a un nivel de excelencia, cuando sabemos dar instrucciones a nuestra mente inconsciente.

Por otra parte tenemos nuestra mente consciente que está muy limitada pues maneja solamente el 5%, (5+-2). Se supondría que con consciente podría ser de 3 a 7 cosas, porque (5 - 2 son 3) y (5 + 2 son 7).

Nuestra mente inconsciente es programable por medio del lenguaje y el pensamiento.

Por eso utilizamos la máxima que dice: La calidad de tu vida está determinada por la calidad de tus pensamientos, pensamientos de excelencia vida de excelencia, pensamientos de abundancia, vida de abundancia, pensamientos de carencia, vida de carencia.

El problema que hemos tenido es que en nuestros periodos de formación en ninguna asignatura nos enseñaron como utilizar el potencial de nuestra mente inconsciente, cómo hacer para programarnos para el éxito.

Sin embargo ahora que tu tienes está información y que ya has comprendido cómo se forman los circuitos cerebrales, puedes empezar a grabar programas mentales positivos que eliminen toda la basura de creencias limitantes que nos han puesto a lo largo del camino y ahora en cambio iremos programando nuestra mente inconsciente para aceptar, construir y disfrutar la abundancia y prosperidad para nuestras vidas.

Y se que son buenas noticias pues a veces pensamos que solamente algunas personas fueron dotadas con talentos increíbles y que fue así como obtuvieron grandes logros en su vida.

Siin embargo dejame decirte que es al contrario, no es el talento o la inteligencia por si sola lo que hace que alguien llegue a espacios jamás imaginados. Es precisamente porque tuvieron un sueño, confiaron en ellos mismos, sabían internamente que lograrían cualquier cosa que se propusiera y entonces demostraron sus grandes talentos y habilidades que les permitieron llegar a la cumbre del éxito.

Tu también puedes lograrlo, piensa en que te apasiona, en cuál es tu más grande sueño y te aseguro que al darle información a tu mente inconsciente de qué es lo que deseas, está te llevará a sorprenderte con cada logro que vayas teniendo, hasta llenar tu vida de abundancia y prosperidad.

Quiero enfatizar esto para que lo tengas presente, quizás creías que esta capacidad de las personas que lograban cada una de sus metas, tenían un talento muy especial y que habían nacido así, con esa gran estrella.

Ahora sabemos que no es así, que tu puedes lograr el mismo poder que ellas tienen, pues puedes aprender a programar tu mente inconsciente, para poder alcanzar cada uno de tus sueños y tus metas.

Capítulo 8:

Tú eres mentalmente poderoso

Me pareció que cuando uno empieza a pensar y decir lo que realmente quiere, entonces su mente automáticamente cambia.

Jim Rohn

Tú tienes todo lo que se necesita para Triunfar

Tu tienes muchos más recursos de los que te puedes imaginar, a veces somos ajenos a todas nuestras habilidades y a todo nuestro potencial, por la información negativa que instalaron en nuestro cerebro cuando fuimos pequeños. Sin embargo ya no hay pretexto, ya sabemos que estamos trabajando con las herramientas de **PNL** para transformar nuestras vidas.

Yo te aseguro que si tú exploras las características de los grandes hombres y mujeres que han dejado un legado a la humanidad con su trabajo y sus aportaciones, encontrarás mucha similitud en rasgos que ellos tienen y que tú también posees y eso te permitirá darte cuenta que no estás tan lejos de tus sueños, que lo único que necesitas hacer es sacar de ti esas mismas cualidades y explotarlas a tu favor como ellos lo hicieron.

Llegar a tener ese poder mental que ellos tienen o tuvieron, que por cierto cuando te hablo de este poder, no me refiero a una persona despóta, que grita o humilla a los demás, no, el poder al que yo me refiero es esa fuerza que tenemos y que demostramos cuando nos lo proponemos, que es inherente a cada ser humano y que llevamos todos en nuestro interior.

Busca entre tus conocidos este tipo de personas y te darás cuenta que son personas muy enfocadas en su meta, que saben lo que quieren, pareciera que tienen una respuesta acertada para todo, que aún en las circunstancias más difíciles siguen esforzándose y jamás se dan por vencidos.

Estás son algunas de las características de estas personas, busca cuáles tienes tú:

 Seguridad

 Enfoque

 Motivación

 Valentía

 Calma

 Resiliencia

Seguridad

Tienen confianza en sí mismos, confían totalmente en su poder para alcanzar el éxito. Tienen siempre la certeza de que pase lo que pase saldrán adelante. Jamás se detienen por las críticas que les puedan hacer por su trabajo o por las decisiones que toman en sus vidas.

Enfoque

Poseen una extraordinaria capacidad para mantenerse centrados en el proyecto que esté ocupando su atención. Jamás se distrae, solo tiene tiempo para su proyecto, vive apasionado con lograr resultados, ve retos en el camino, en lugar de obstáculos.

Se fascinan en sus procesos y se pasan horas y horas entregados a su meta, no hay poder humano que los haga distraerse, ni entregar su tiempo a actividades que le resten espacio para cumplir su meta.

Motivación

Las personas con un alto poder mental, se mantienen altamente motivados por el simple hecho de estar haciendo lo que les apasiona. Jamás pierden la motivación por una razón muy sencilla, al elegir su meta, estaban altamente convencidos de que eso era lo que querían. Sino quieres perder la motivación en tus proyectos, es sumamente importante que te hagas cargo de elegir el más anhelado de tus sueños, para mantener el entusiasmo desde el principio hasta la consecución de resultados.

Yo te insisto mucho en que la meta que deseas alcanzar sea algo que en lo más profundo de tu sabiduría tengas la certeza, de que es eso lo que deseas, pues en muchas ocasiones la motivación se pierde porque aceptamos seguir las ideas de otras personas e incluso nos dejamos presionar por lo que ellos dicen que deberíamos hacer.

Y si iniciamos un proyecto que no es lo que deseábamos al principio estaremos motivados, pero poco a poco iremos perdiendo el entusiasmo, pues en nuestro interior sabemos que hemos traicionado nuestro propio sueño.

Cuando elijas un objetivo, llamese relación de pareja, trabajo, negocio, deporte o cualquiera que sea lo que decidas, si es realmente algo que te apasiona, te mantendrás motivado hasta obtener el resultado deseado, de lo contrario te insisto terminarás por abandonar ese proyecto que siempre supiste que no era lo que querías.

Sentirte valeroso

Las personas que tienen estas características, también sienten miedo, sin embargo a pesar del susto siguen adelante. Los retos a los que se enfrentan son precididos por una gran ola de temor, sin embargo recurren a su pensamiento positivo, a sus recursos, a su confianza en sí mismos, por supuesto a su valentía y esto les permite hacer lo que sea necesario para conseguir lo que desea conquistar.

Calma y meditación

En la realización de un sueño encontrarán grandes desafíos, el hombre y la mujer que han trabajado su inteligencia emocional mantendrán la ecuanimidad y control de las circunstancias, sin por eso perder la pasión por su proyecto de vida.

Es sabido que las personas que han obtenido mucho éxito en su vida, dedican varios espacios de su tiempo a la meditación, a estar con ellos mismos; por eso cuando se presenta una situación difícil, ellos pueden responder de forma muy ecuánime, buscando siempre opciones para salir adelante.

Resiliencia

Este termino se refiere a esas personas que persisten en su empeño a pesar de las dificultades hasta conseguir su objetivo, es desarrollar tu capacidad de afrontar cada situación que se presente, pero saliendo más fortalecido cada vez; hasta alcanzar un estado de excelencia profesional y personal.

Es tu propio convencimiento en superar cualquier obstáculo de forma exitosa, sin pensar en la derrota, al final surge un comportamiento ejemplar a destacar en situaciones de incertidumbre con resultados altamente positivos.

Capítulo 9

Tú puedes aumentar tu Poder Mental con PNL

La mente es como un paracaídas... sólo funciona si la tenemos abierta.

Albert Einstein

¿Cómo Fortalecer tu Cerebro?

En Programación **Neuro-Lingüística, PNL** hacemos la analogía de que nuestro cerebro es como una computadora, además de ser la máquina más sorprendente, más compleja y avanzada que el mundo verá. Por eso decimos que al ser como una “computadora” puede ser programada como nosotros deseemos. **Decimos que la mente inconsciente tiene tres características es literal, sin análisis y sin sentido del humor**, por esa razón lo que tu programas lo tomará al pie de la letra, sin juzgar si es bueno o malo y sin ni siquiera preguntar si estás bromeando.

Basta con que estemos repitiendo el mismo pensamiento para que programemos a nuestro cerebro y hará lo que nosotros ordenemos, por eso este es el mejor momento para empezar a darle a tu mente inconsciente órdenes claras, concretas y específicas de lo que realmente anhelas,quieres y necesitas.

Comienza a pensar en las diferentes áreas de tu vida y programa a tu mente inconsciente para que realice lo que tú deseas en el área amorosa, económica, de salud, en tus negocios, tus relaciones personales, en el deporte, ten la certeza de que responderá a cualquier programa que tú instales ahora mismo.

Te sugiero nuevamente un ejercicio: *Piensa en cuál es el resultado que deseas en un área de tu vida, ahora pones esa imagen frente a ti, empieza a visualizar cómo deseas verte en esa situación, cómo quieras lucir en tu lenguaje no verbal, que tono de voz deseas tener. Cuando tengas la representación que deseas empieza a disfrutar como si estuviera sucediendo ahora mismo, vive ese momento con alegría por haber obtenido lo que deseabas y nota los cambios que estás teniendo en tu cuerpo en este mismo momento. Cada vez que deseas accesar a esta situación, bastará que lo imagines nuevamente, escuches todo lo que está sucediendo y vivas esas gratas emociones. Así estarás dando a tu inconsciente constantemente información sobre lo que quieras en tu vida.*

Eliminando viejos hábitos

Te puede suceder que al empezar este entrenamiento mental, se te presenten momentos en que vuelves a los viejos hábitos de pensamientos negativos, que son los destructores de tus sueños; evita desesperarte solo tienes que persistir en tus nuevas creencias, esas que potencializarán tus recursos y te llevarán al éxito.

Lo más importante es persistir, practicar todos los días en los momentos en que te sea posible, poco a poco y en un corto tiempo irás viendo los cambios y cada vez te será más fácil, porque habrás entrenado a tu cerebro solamente en procesar pensamiento constructivos, eliminando los juicios negativos.

Sugerencias para mantenerte en el camino del éxito

1.- Elige muy bien las personas con las que convives, busca gente que te estimule para lograr tus sueños

2.- Ten como una referencia constante material que te motive, puede ser películas, audios, biografías de personas exitosas, lecturas de desarrollo personal.

3.- En un cuaderno de notas, en el espejo de tu baño o recámara e incluso en el retrovisor de tu automóvil, escribe frases que durante el día te estimulen a acercarte más a tus logros.

4.- Asiste a cursos y talleres de desarrollo personal

Solemos invertir mucho tiempo en actividades que no son constructivas, ni estimulan el proceso de nuestros proyectos, por favor alejate de todas las situaciones que solamente te desgastan y te dejan con una sensación de derrota. Si sigues las sugerencias anteriormente descritas, te harás el camino más fácil.

Capítulo 10:

Rescatando tu genialidad

El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad, en disfrutar lo que se obtiene.

Ralph Waldo Emerson

Antes de despedirme, quiero que juntos reflexionemos en lo qué estamos haciendo con nuestra vida.

Te has dado cuenta que en muchas ocasiones no obtienes resultados, no porque te lo impidan los demás, sino porque tu solo te imposibilitas con tus pensamientos negativos quedándote paralizado, sin tomar acción y por eso no puedes obtener el éxito que dices que tanto estás deseando.

Antes de finalizar la lectura de este libro, te pido que por favor cuando menos des un paso, si lo haces así el único que tendrá grandes recompensas serás tu mismo y estarás recuperando lo que en esencia eres, un ser humano con extraordinarias capacidades, pero sobre todo que se merece conseguir la vida que tanto ha anhelado.

Realiza ejercicios de autoestima para que cada día puedas aumentar la confianza y seguridad en tu persona.

Ten la certeza de que tú puedes cambiar tus pensamientos, pues solamente tú eres quien pone información en tu cerebro, recuerda que ya aprendiste como programar tu mente inconsciente para indicarle hacia donde quieras ir y cuales son los resultados que deseas.

Te sugiero en la medida de lo posible dejar de escuchar malas noticias, ya sea en la televisión, radio o en internet, pues tu cerebro está absorbiendo este contenido y se confunde entre la información negativa que recibe y la comunicación positiva que tu quieras instalar.

Alejáte también de esas personas negativas que constantemente se están quejando y que tienen la capacidad de encontrar algo dañino y desagradable en cada conversación que tienen contigo.

Es importante que tu decidas con quien compartes tu tiempo y tu espacio y yo te digo ojalá busques solamente personas que sean capaces de acompañarte, apoyarte y motivarte en la consecución de tu sueños.

Todo lo que haces, dices y concibes es recogido por tu mente inconsciente y estás desperdiciando su capacidad al pensar negativamente. Sólo tienes una oportunidad en esta vida, ¿por qué no utilizar el poder de tu mente en toda su potencia? Cambia tus pensamientos, cambia tu vida, cambia tu éxito y cambia tu economía, te aseguro que lo puedes lograr.

Saca lo negativo, las cosas inútiles, los viejos aprendizajes que no te sirven de nada, no sucederá de la noche a la mañana, pero tú eres capaz de hacerlo, instalar los pensamientos positivos, fuertes y poderosos es solamente cuestión de práctica.

El éxito es inevitable cuando comprendemos cómo pueden trabajar los pensamientos para nosotros y cuando hemos dominado nuestra forma de pensar.

Por esta razón es ineludible desarrollar ese sentido de prosperidad teniendo pensamientos no solamente de prosperidad sino también de abundancia.

Tú irás cada día desarrollando más ideas para obtener esa prosperidad tanto tiempo esperada, busca centrarte en esos pensamientos que estén apoyando un camino próspero, esos que apoyen tu camino hacia la abundancia.

Conclusión

Cómo te habrás dado cuenta a lo largo de estos capítulos, construir la vida que deseamos depende fundamentalmente de la programación que hagamos mentalmente para obtener lo que tanto anhelamos y que pensábamos que era imposible.

Además de estar en contacto permanente con tu mente inconsciente, utilizando todo su poder, es esencial Tomar Acción, puedes leer mucho, explicar bastante, soñar en desmedida y eso está excelente; pero es indispensable dar los primeros pasos hacia la consecución de tu éxito.

Sin importar tu edad, tu físico, tu situación económica, tu estado civil; se acabaron los pretextos, porque ahora TE TIENES A TI MISMO, con toda la sabiduría de la que ya hemos hablado y que solamente está esperando ser activada por ti.

Tú tienes derecho a tener una vida de continua prosperidad y de una abundancia ilimitada, lo único que tienes que hacer es cambiar tus creencias limitantes, sentirte merecedor de todo lo bueno y la abundancia irremediablemente llegará a ti.

Yo me despido de ti, deseando desde lo más profundo de mi corazón que cada vez que leas este libro recuerdes el trabajo continuo y permanente que haz de hacer con tu mente inconsciente para activar por siempre en ti

EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO CON PNL

Nos encontramos pronto,
Afectuosamente siempre.... Ana Luz