

DOMINA TU MENTE

**Cómo Desarrollar Tu Mentalidad Para
Lograr Éxito En Tu Trabajo y En Tu Vida**



Introducción

Se ha escrito mucho sobre el concepto de la mente y el desarrollo de la fuerza mental para lograr un mayor éxito. Todos conocemos gran parte de la literatura con respecto a la ley de la atracción, el dominio de la mente y el desarrollo de buenos hábitos para durar toda la vida. Sin embargo, desarrollar realmente estas prácticas de forma consistente a lo largo del tiempo es bastante difícil. Es especialmente difícil cuando nos enfrentamos a los desafíos modernos que parecen estar diseñados para consumir nuestra energía. Estos consumos pueden incluir las redes sociales, el WiFi, las facturas y los gastos, las relaciones rotas, las toxinas ambientales, los teléfonos inteligentes, el alcohol, el azúcar, la cafeína, y la lista continúa.

Desarrollar una mentalidad fuerte implica una práctica constante durante períodos prolongados de tiempo. Requiere un sentido de practicidad y disciplina que con demasiada frecuencia se olvida. Sería un error pensar que la ley de la atracción es fácil o que la meditación aliviará inmediatamente la depresión. Pero si te comprometes seriamente a desarrollar tu mentalidad para poder centrarte en lo que quieres a largo plazo, los resultados te cambiarán la vida. Para ello, tendrás que aprender a confiar en ti mismo. Como dice el filósofo hindú Krishnamurti

"Una teoría basada en la experiencia de otro hombre en asuntos de la mente o de la vida interior no tiene ningún sentido.... Tenemos que dejarla ir por completo porque tenemos que estar solos".

Capítulo 1

Entender la mente

El primer paso para comprender la mente es darse cuenta de que tus pensamientos son los que determinan tus experiencias cotidianas. Esta es la premisa básica de todos los textos espirituales y escuelas de pensamiento esotérico. También se refleja en muchas esferas científicas, como la mecánica cuántica.

Las personas tienen ciertos patrones de pensamiento que han recogido de la sociedad en general, de sus padres, de grupos y organizaciones, etc. Entonces proyectan estos patrones de pensamiento en su entorno. Y entonces creen erróneamente que sus propias proyecciones e interpretaciones son la "verdad". Pero la verdad es diferente para cada persona, dependiendo de sus pensamientos particulares. Por eso hay tanta diversidad en el mundo actual.

Los pensamientos se convierten en cosas

Un componente central del crecimiento espiritual consiste en eliminar todos los patrones de pensamiento que hemos recogido cuando éramos jóvenes. Estos fueron programados en nosotros. Cuando aprendemos a eliminar y reinstalar diferentes pensamientos y creencias es cuando empezamos a entrar en nuestra verdadera autonomía como dueños de nuestras mentes.

Y esta es en parte la razón por la que se recomienda la meditación en todas las épocas y culturas. Somos capaces de observar tranquilamente nuestros propios patrones de pensamiento sin reaccionar ni involucrarnos. Esta es una de las únicas maneras en que podemos ver las cosas objetivamente. De lo contrario, tendemos a identificarnos con nuestro género, ideologías políticas, nacionalidad o clase. Y naturalmente vemos esto como "correcto" debido a nuestra limitada experiencia de vida.

Las personas que no comprenden el poder de su propia mente están muy perdidas, ya que no pueden identificarse como creadores conscientes de su propia realidad. Encontrarán constantemente fallos en el mundo y se preguntarán por qué es tan difícil enfrentarse a él. Comprender el poder de los pensamientos es el primer paso hacia la maestría personal.

La locura de la mente

Desde la perspectiva de los sistemas espirituales, la mente es irracional, ilógica y demente. Tenemos que observar la mente y separarnos de ella para ver su disfunción.

Pero también podemos observar esta disfunción en una escala mayor con las guerras, el odio, la destrucción del medio ambiente, el racismo, el sexismo, la homofobia, los ataques políticos, las relaciones rotas, los programas de espionaje del gobierno, las adicciones a los teléfonos inteligentes, los problemas de salud, y más. Algo es un poco disfuncional con la población humana, y esto es el resultado de millones de mentes que no están en el lugar correcto.

Las redes sociales y los medios de comunicación centralizados también sirven para programar estas mentes en un estado de desempoderamiento y miedo. Y la publicidad también tiene un esfuerzo bastante destructivo, ya que anima a la gente a fumar cigarrillos, beber alcohol y consumir azúcar y cafeína. Un punto importante que hay que recordar es que uno no es inmune a la publicidad aunque crea que lo es. Cuando percibes algo, deja una impresión mental en tu subconsciente. Así que, a menos que apagues la televisión y evites entrar en una tienda, serás víctima de la publicidad.

Descubrimientos científicos y observaciones psicológicas

Hay algunos descubrimientos científicos y observaciones psicológicas que pueden ser interesantes para entender cómo funciona la mente. Entre ellos se encuentran:

1. La mente no puede distinguir entre lo real y lo imaginario.
2. El 95% de su actividad es subconsciente (intente ser consciente de cada tecla que teclea en su ordenador. Tu progreso se reducirá enormemente).
3. Tu subconsciente ha almacenado todo lo que te ha sucedido, como un gigantesco ordenador.
4. Nos bombardean con 2 millones de datos cada segundo. El trabajo del subconsciente es filtrar todo esto.
5. La mente consciente recuerda entre 5 y 9 piezas de información. Esta información se pasa al subconsciente para que la procese y libere espacio consciente.
6. La mayor parte de nuestro gasto energético se destina al cerebro.

Estos descubrimientos tienen importantes implicaciones. Si la mayor parte de nuestra vida la realiza el subconsciente, se deduce que debemos intentar manipular nuestra mente subconsciente en contraposición a nuestras capacidades conscientes. Según Carl Jung: "Hasta que no hagas consciente el inconsciente, dirigirá tu vida y lo llamarás destino". La programación del subconsciente para el crecimiento consciente es la base de las afirmaciones y la autohipnosis para el empoderamiento. Pero junto con estas estrategias, hay otras cosas que hay que tener en cuenta para crear una mentalidad positiva para el crecimiento y la realización.

Capítulo 2

Cómo desarrollar la fuerza mental

Comprender que tus pensamientos determinan tu entorno y que puedes controlar tus pensamientos es el primer paso. Pero comprometerse con una rutina diaria de desarrollo de la fuerza mental y emocional es algo totalmente distinto. Requiere disciplina, carácter y paciencia. La idea de que podemos manifestar simplemente lo que queremos es un poco equivocada. El hecho es que es posible que hayas pasado los últimos 30 o 40 años antimanifestando.

Centrado en la preocupación y el estrés, comiendo los alimentos equivocados, en relaciones tóxicas, con creencias limitantes que han estado contigo desde la infancia. Esto no se elimina de la noche a la mañana. Puede costar años librarse de ciertos pensamientos e ideas, y hay que estar constantemente atento a lo que se piensa y a lo que se consume.

Experimente con el ejercicio

Afortunadamente, hay muchas formas de aumentar tu poder mental y emocional. Y nunca ha sido tan fácil embarcarse en una campaña de autodesarrollo como lo es hoy en día con todos los recursos a tu disposición, especialmente con Internet y las comunicaciones instantáneas. Tenemos todas las herramientas. Sólo necesitamos fuerza de voluntad y determinación.

Una forma básica de desarrollar la fuerza mental es con una rutina de ejercicios. Escribe tus metas y objetivos y comprueba si puedes cumplirlos. Esto puede parecer un consejo muy básico y fundamental. Pero tanto la dieta como el ejercicio proporcionan información valiosa sobre nuestro comportamiento y son las dos modalidades fundamentales sobre las que se puede construir la fuerza mental. Si no se siguen los fundamentos, se encontrarán dificultades más adelante. Intentar convertirse en un maestro de la mente mientras se mira la televisión todo el día y se come helado no es realista. La dieta y el ejercicio pueden utilizarse para construir un carácter fuerte y un cuerpo y una mente sana.

Experimentar con la dieta

La dieta es otro punto de partida para desarrollar la fuerza mental. Creo que todos entendemos que funcionaremos mejor sin cafeína, azúcar, helados y otros productos procesados. Sin embargo, muchas personas no pueden pasar una sola semana sin esos productos que claramente perturban el bienestar mental. Prueba a ver si puedes

seguir una dieta determinada durante una semana. Y cuando no la cumplas, intenta examinar por qué es así. Empezarás a darte cuenta de cómo te afecta el entorno, de cómo el mero hecho de estar en una tienda o entrar en un restaurante te hizo actuar instintivamente y comprar un artículo que sabías que no era saludable. En otras palabras, tu entorno determinó tu comportamiento.

La importancia del entorno que nos rodea

Para obtener fuerza mental, intente manipular primero el entorno. De este modo, le quitará la oportunidad de fracasar. Manipular el entorno para la fuerza mental significará que usted hace uso del concepto de minimalismo tanto como sea posible. Cuanta menos información y distracciones tengas en general, más clara será la mente. Así que limpia tu habitación y tu oficina, incluso los archivos de tu ordenador. Esto tendrá un impacto positivo en tu bienestar mental. Las personas que tienden a acumular objetos encuentran nueva energía mental cuando se desprenden de sus muchas posesiones y las mandan a la basura. Limita el tiempo que dedicas a la televisión y apaga el teléfono por la noche. Eliminar el cable también es una buena idea.

Incluso cosas como hacer la cama por la mañana y pasar un rato en la naturaleza pueden ayudar mucho a poner la mente en orden. Otra forma de describir el concepto de que el universo es un producto de la mente es que "lo exterior refleja lo interior". Podemos conocer fácilmente la personalidad de un individuo por el estado de su habitación. Puede estar obsesivamente limpio y ordenado o puede parecerse mucho a un basurero. Lo ideal sería que estuviera limpio y ordenado, con algunos objetos tirados por aquí y por allá. Comprender la importancia del entorno es un descubrimiento importante. Significa que podemos cambiar objetos y situaciones externas que se reflejarán positivamente en nuestro estado interno, y viceversa.

Publicidad y medios de comunicación - Los dispositivos mentales negativos

La naturaleza destructiva de la publicidad y los medios de comunicación adquiere mayor importancia cuando la gente empieza a mirar en su interior y a comprender el poder de sus propios pensamientos. Si la mayor parte de nuestras acciones son subconscientes y la publicidad y los medios de comunicación están específicamente dirigidos a manipular nuestro entorno, entonces tienen mucho que decir sobre cómo nos comportamos. Los datos científicos han demostrado que las personas son víctimas de la publicidad incluso cuando se consideran impenetrables.

Cuando vemos algo, puede que nuestra mente consciente no lo asimile. Pero nuestro subconsciente sí lo hace.

Así que, casi por defecto, todos somos víctimas del entorno que nos rodea, cuyo objetivo es subvertir nuestras acciones. Y hace un trabajo excelente, dado que el consumismo es desenfrenado y la gente paga ahora casi 1.000 dólares sólo por los teléfonos, mientras que la moral y la ética se quedan en el camino. Si te tomas en serio el desarrollo de tu mente, debes tenerla lo más clara posible. Reduce tu exposición a la publicidad y a los medios de comunicación cuando sea necesario. Los medios de comunicación son en gran medida negativos. Y tu mente subconsciente simplemente va a ingerir material negativo que se reflejará en tus actividades diarias conscientes. Nunca es buena idea buscar activamente esta información negativa.

La mayoría de las personas se engañan a sí mismas creyendo que necesitan "mantenerse en contacto con la realidad", lo que resulta hilarante para las personas que realmente entienden cómo funciona la realidad. No dejes que la información inútil de la publicidad, los medios de comunicación u otras personas ocupe por defecto un valioso espacio cognitivo. Para limitar esta exposición, tienes que organizarte un poco y crear un entorno que favorezca el pensar con claridad.

Capítulo 3

Mejores prácticas para un desarrollo mental serio

Una vez que tengas un buen entorno con una dieta razonable y ejercicio regular, puedes investigar las prácticas más directamente orientadas al desarrollo mental. Recuerda que todo lo que haces está ampliando la mente en un grado u otro, ya sea la dieta, el ejercicio, la escritura o los paseos. Pero necesitamos utilizar los métodos más directos, y también queremos evitar los patrones que no expanden la mente. Las siguientes son las mejores prácticas para que realmente domines tu propia psicología personal. Si quiere avanzar rápidamente, emprenda uno o varios de estos modelos. La frecuencia y la intensidad con la que quieras realizar estas prácticas depende de ti.

#1 - Meditación

La meditación no debería sorprender a nadie como el mejor tipo de práctica para el desarrollo mental. Consiste en sentarse tranquilamente (idealmente en posición de loto) y observar los movimientos de la mente.

Después de un período de tiempo, la mente empieza a tranquilizarse y a ser menos frenética. Se volverá menos reactiva a los acontecimientos externos y será capaz de supervisar y controlar tus pensamientos de forma más eficaz.

Los dos tipos de meditación más populares son la Vipassana y la Meditación Trascendental. Ambas cuentan con una amplia literatura científica sobre sus beneficios. No hay excusa para no instaurar una rutina de meditación regular. Está verificada por la ciencia, la practican muchas personas de alto nivel y tiene raíces históricas en los sistemas espirituales.

El horario recomendado para obtener resultados óptimos es dos veces al día durante 20 minutos, por la mañana y por la noche. También puedes considerar un curso intenso durante una semana para empezar de verdad.

#2 - Yoga

El yoga es una práctica de movimientos corporales que implican la respiración, la concentración, el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza física. Cuando los movimientos se ejecutan de una manera determinada, el practicante entra en un estado de flujo y puede completar la hora de rutina completa sin esfuerzo. La coordinación de la concentración, la respiración y el esfuerzo físico es perfecta para dominar la mente. No es posible realizar la rutina mientras la mente está activa, ya que se interpone. El yoga

se completa mejor cuando se convierte en un hábito regular que no requiere un pensamiento consciente.

#3 - Ayuno

Aunque esto podría ser descrito como un método extremo, el ayuno es una de las mejores maneras de dominar tu mente. La comida es más importante para un ser humano que cualquier otra cosa. Renunciar a la comida durante un período de tiempo significativo puede tener muchos beneficios y requiere una increíble fuerza de voluntad. Además, el ayuno es lo único que se ha demostrado que aumenta la longevidad en las ratas y los seres humanos rinden más cuando tienen un poco de hambre. Hay muchos tipos diferentes de ayuno, como un ayuno de agua, un ayuno seco, un ayuno de zumos, etc. Considere un ayuno de zumos de 3 días una vez al mes para una desintoxicación emocional y mental.

#4 - Mindfulness (Atención Plena)

La atención plena adopta muchas formas y hay una gran variedad de prácticas de atención plena. En realidad, consiste en ser consciente a intervalos regulares a lo largo del día. La atención plena puede combinarse con la meditación para obtener los máximos resultados. En la meditación, estamos profundamente "desconcentrados" durante unos 20 minutos dos veces al día. Con la atención plena, simplemente somos más conscientes de las cosas a lo largo de nuestra jornada laboral. Por ejemplo, podemos dejar nuestra mesa cada 40 minutos y ser conscientes de nuestra respiración durante un minuto para desconectar de nuestras tareas. La atención plena suele estar vinculada a la respiración, ya que es una vía rápida para llegar al momento presente.

#5 - Concentración

Hay muchas otras técnicas para aumentar la concentración. Puedes concentrarte en la llama de una vela durante cinco minutos al día. También puedes concentrarte en la parte superior de tu nariz o en tu respiración. La mayoría de los practicantes espirituales recomiendan no más de 10 minutos de concentración intensa en cualquier cosa. Casualmente, diez minutos es la cantidad máxima de tiempo que un ser humano puede concentrarse intensamente en cualquier cosa, según la investigación científica. Hay una gran variedad de técnicas de concentración a las que puedes recurrir.

#6 - Cualquier práctica con pasión o intensidad

Si puedes encontrar algo que realmente te apasione, entonces puedes continuar concentrándote en ello con una sola intensidad. Esto puede incluir la pintura, el canto, el baile, las artes marciales, la creación de un negocio, o cualquier cosa a la que realmente le des el 100% de tu atención mental. Esto se debe a que no tendrás tiempo para energizar pensamientos o emociones negativas ya que todos tus recursos están dirigidos a una actividad en particular. Esta es una de las formas más eficaces de controlar la mente y eliminar las tendencias destructivas. Pero a menos que algo te apasione de verdad, puede ser difícil desarrollar la concentración y la fuerza de voluntad para llevarlo a cabo. Por eso la mayoría de la gente abandona sus propósitos después de la fase inicial.

Protocolos avanzados

Hay algunas estrategias que puedes utilizar si realmente quieres ganar control sobre la mente. Están diseñadas para que consigas avances que te sirvan a largo plazo. Considera un retiro de silencio de 11 días en un lugar sereno, en la naturaleza. Durante este retiro de silencio, meditarás dos veces al día, completarás una rutina de yoga y seguirás una dieta vegana sin alcohol, azúcar ni alimentos procesados. También deberás alejarte completamente de la tecnología durante este tiempo.

Este régimen te beneficiará enormemente por varias razones. Puedes observar el contraste del retiro silencioso y la locura y el ruido del entorno cotidiano. También puedes observar el contraste cuando reintroduces ciertos alimentos en tu dieta. Deberías proponerte algún tipo de práctica aislada para reconectar cada tres meses aproximadamente. Te ayudará a comprender que el entorno normal de trabajo es psicótico y allí podrás alcanzar un estado de paz sin una mente frenética que genere miedo y ansiedad todo el tiempo.

Capítulo 4

La mente subconsciente y las estrategias de autoprogramación

Una buena metáfora es que la mente humana es como un programa de ordenador. Recibe información de diversas fuentes y genera resultados. Pero en realidad no somos conscientes de todo lo que tomamos subconscientemente. La mayor parte de nuestra actividad está gobernada por el subconsciente, en contraposición a la mente consciente. Según Earl Nightingale - "Todo lo que plantamos en nuestra mente subconsciente y alimentamos con la repetición y la emoción se convertirá un día en una realidad"

La mente subconsciente

Nuestro subconsciente gobierna nuestro comportamiento. Es un hecho científico y un fenómeno documentado por los psicólogos Carl Jung y Sigmund Freud. También ha sido mencionado en textos antiguos como los eruditos espirituales de todas las épocas. Tenemos que crear estrategias para reprogramar nuestro subconsciente de forma que sea más beneficioso para nuestro bienestar. Nuestras mentes subconscientes han recogido varias tendencias desde el nacimiento que todavía están con nosotros hoy. También estamos bajo el ataque (literalmente) de la publicidad que bombardea nuestros sentidos casi 24 horas al día. Tanto en Internet, donde pasamos la mayor parte de nuestra vida, como en el entorno físico, donde vemos vallas publicitarias y artículos en venta en las tiendas. Tenemos que tener mucho cuidado con lo que ingerimos mental, física y emocionalmente. Una de las mejores maneras de reprogramar nuestro subconsciente es utilizando afirmaciones.

Afirmaciones

Las afirmaciones son una herramienta eficaz para programarnos para el éxito personal y empresarial. Recuerde que cuando afirme debe utilizar el tiempo presente. "Tengo talento" o "soy rico" es mejor que "tendré talento" o "voy a ser rico". Otro punto a tener en cuenta es que las afirmaciones funcionan mejor cuando la mente está en un estado receptivo. Así que las afirmaciones deberían utilizarse a primera hora de la mañana o a última hora de la noche. Otro momento para repetir tus afirmaciones es durante la meditación, cuando realmente se pueden asimilar sin resistencia.

Las afirmaciones funcionan, pero tienen que ser repetidas una y otra vez para que nuestro subconsciente pueda realmente recibir el mensaje alto y claro. Para obtener los máximos resultados, es necesario afirmarlas (internamente o en voz alta) durante la meditación o en las horas de vigilia o de la noche. También hay que tener en cuenta

que algunas personas tienen convicciones increíblemente profundas con respecto al amor, el dinero o la sexualidad. En un nivel fundamental, un individuo puede creer que no es digno de amor o afecto. En estos casos, las afirmaciones pueden no funcionar y puede ser necesaria la dieta, el autoexamen, el yoga y la meditación para cambiar la mentalidad de la persona a un estado positivo.

Ha habido casos en los que los terapeutas han hipnotizado a los pacientes para que tengan una creencia positiva (con su consentimiento). Después de un tiempo, la creencia negativa subyacente volvió a surgir. Esto sugiere que la creencia está bien arraigada o que proviene de algún lugar más profundo que la mente subconsciente. En cualquier caso, combine las afirmaciones con la meditación para obtener los mejores resultados, ya que funcionan en gran medida. Si puedes convertir tus afirmaciones en un poema que rime, entonces tu subconsciente lo repetirá constantemente, de forma similar a como una canción se queda grabada en tu cabeza. Este es el mejor procedimiento que puedes hacer si has identificado una creencia limitante y quieres deshacerte de ella. Siempre que sea posible, intenta sentir la afirmación como una emoción positiva. Esto la sobrecargará de energía y ayudará a que se manifieste.

Quizás quieras hacer un test online para ver dónde tienes creencias limitantes. Pueden estar relacionadas con el amor propio, las relaciones, el dinero, la abundancia o la felicidad. En este caso, puedes tratar de crear varias afirmaciones utilizando diferentes términos y tiempos para navegar alrededor de esta creencia pegajosa más rápidamente. Por ejemplo:

- "Soy rico"
- "Siempre he sido rico"
- "La riqueza me está esperando"
- "Me encanta ser tan abundante económicamente"
- "La gente me ve como muy acaudalado"
- "Tengo tantas fuentes de ingresos"
- "Siempre tengo suficiente dinero"
- "El dinero es una abstracción mental y sólo puedo pensar más en él"
- "Como el dinero es tan común es fácil reunir un poco"
- "Me encanta pensar y hacer dinero"
- "El dinero siempre fue fácil de atraer para mí"
- "La pobreza y la abundancia son sólo estados mentales"

Con las afirmaciones, es mejor en general utilizar el tiempo presente y evitar afirmaciones negativas como "No estoy en la pobreza". Al igual que el cerebro no

puede distinguir entre lo real y lo imaginario, tampoco entiende la negación. Todo lo que oye es "pobreza".

Estrategias de autoprogramación

Hay otras estrategias que puedes utilizar para programar tu mente. Recuerda que el momento en el que te estás despertando y el momento en el que te estás acomodando para dormir son los mejores momentos para la autoprogramación. La meditación es otro momento clave.

Pero aún necesitas utilizar el resto del día tanto como sea posible para ponerte en un estado mental positivo. Si tienes un trabajo de oficina, estás atrapado en un ordenador durante 8 horas al día. Es mejor que lo aproveches al máximo. Escucha música clásica durante un par de horas al día. En Youtube y otros sitios web se pueden encontrar pistas de ritmos binaurales y de ondas cerebrales theta.

También puedes grabarte a ti mismo diciendo afirmaciones que te den fuerza y escucharlas durante una hora. Inconscientemente, las afirmaciones "soy rico", "soy atractivo", "soy inteligente" se van a asimilar y empezarán a manifestarse en tu vida diaria.

También puedes considerar los sueños lúcidos o acudir a un terapeuta para acceder al subconsciente. Hay un gran número de estrategias de autoprogramación disponibles. Sólo tienes que elegir una o dos y seguirlas durante un tiempo constante.

Recuerda que la autoprogramación consta de dos partes. La primera es con qué te programas. La segunda es lo que eres capaz de bloquear. Puede que te digas a ti mismo lo atractivo que eres, pero que otras personas y el mundo quieran decirte lo contrario. Crea un entorno personal y de trabajo limpio y deshazte de las personas que drenan tu energía. Además, limita el tiempo que pasas en las redes sociales y el tiempo que estás expuesto a anuncios de todo tipo.

Capítulo 5

Ley de atracción vs. Trabajo en la sombra

Existen dos grandes corrientes de pensamiento dentro de los sectores psicológico y espiritual. Las personas que siguen la ley de la atracción creen que lo que uno piensa cobra impulso con el tiempo y atrae más pensamientos positivos. Si podemos sintonizar nuestra vibración hacia las cosas que nos hacen felices, entonces este impulso aumentará y ser feliz será cada vez más fácil.

Pero hay otros argumentos igualmente eficaces. Todas las personas tienen un lado sombrío que es reprimido por la sociedad moderna, si este lado sombrío no es escudriñado y no se le permite expresarse, entonces seguirá acechando en nuestro subconsciente, sabotando nuestra felicidad. Todo lo que está dentro de nosotros necesita ser procesado y expresado de alguna manera. Es un principio científico comúnmente aceptado que la energía no puede ser creada ni destruida, pero sí puede ser transformada.

Una mirada más profunda a la sombra

La psicología de la sombra fue popularizada por primera vez por el inminente profesor Carl Jung. La sombra es el aspecto inconsciente de nosotros mismos con el que no podemos identificarnos conscientemente. En realidad hay aspectos positivos del lado de la sombra.

Los "People Pleasers" tienen que empezar a identificarse con su ira y empezar a decirle a la gente que se pierda, sin tapujos. Pero como fueron educados en el respeto a los demás y en ser "buenos", les resulta difícil comprender conscientemente que decir no a la gente puede ser inmensamente orgánico, satisfactorio y natural. En su lugar, asumen más trabajo del que deberían y acaban estresados, creyendo que sabotear su bienestar mental y emocional es de alguna manera algo "positivo".

Sin embargo, por lo general, la sombra muestra tendencias negativas. Contiene profundos miedos e inseguridades. Luego proyecta estos miedos y seguridades en otras personas. A menudo, las personas proyectan sus propias tendencias negativas en los demás para lidiar con su propio dolor. Es lo más parecido a ser capaz de afrontarlo dentro de sí mismo, lo cual es mucho más difícil. Para Jung, la mejor manera de explorar el lado de la Sombra era a través del trabajo con los sueños y el análisis simbólico. Tanto Sigmund Freud como Friedrich Nietzsche se refirieron a la Sombra como el "Inconsciente". El concepto del Yo de la Sombra se ha hecho mucho más popular en los últimos tiempos debido al dominio previo de la ley de la atracción. Más

personas que nunca están involucradas en el trabajo con los sueños y los cuestionarios de autoevaluación para disolver las tendencias de la sombra y traer el yo de la sombra a la vanguardia de la mente consciente.

La ley de la atracción

La Ley de la Atracción fue popularizada por primera vez por Jerry y Esther Hicks en la película de 2006 "El Secreto". Afirmaron estar canalizando una entidad no física conocida como Abraham. Jerry Hicks falleció de cáncer en 2011, lo que llevó a muchos a cuestionar la autenticidad del movimiento.

Sin embargo, Esther Hicks sigue siendo muy activa y tiene un seguimiento masivo. Además, la Ley de la Atracción está demostrada o aludida en muchas sociedades históricas y textos espirituales. No es el dominio exclusivo de los Hicks, aunque son ellos los que la han llevado a la conciencia pública en un contexto del siglo XXI.

La Ley de la Atracción tiene mucho sentido y explica más que nada por qué algunas personas tienen éxito y otras no. Pero el conjunto completo de enseñanzas añade mucho más y profundiza en situaciones complejas que van mucho más allá de centrarse en los pensamientos positivos.

Además, pone un nuevo énfasis en los deseos y las emociones. Éstos se consideraban "sucios" desde la perspectiva espiritual oriental, de donde obtenemos gran parte de nuestra información esotérica. Tales distorsiones han convencido a la gente de que los deseos y las emociones son de alguna manera malos, aunque nada podría estar más lejos de la verdad. Además, se ha puesto demasiado énfasis en los pensamientos mentales, cuando son las vibraciones emocionales las que dan fuerza a la manifestación. La ley de la atracción se basa en los sentimientos frente a los pensamientos, lo que supone un paradigma completamente nuevo.

¿Cuál debo hacer?

La buena noticia es que no es necesario discriminar. El trabajo en la sombra y la mentalidad positiva pueden aplicarse fácilmente juntos. No hay necesidad de ponerse del lado de un grupo "contra" el otro. Esto es inútil y contraproducente. En lugar de ello, adopta lo mejor de ambos mundos. Puede que descubras que hacer un trabajo de positividad hace aflorar las sombras ocultas y que centrarte en comprender la Sombra funciona para aumentar tus niveles de positividad.

Un buen compromiso podría ser hacer tanto el trabajo de sombras como mantener una psicología positiva, pero intentar centrarse más en una psicología positiva. También ayuda notar que hay una diferencia entre ignorar algo y centrarse en el lado positivo de las cosas. Así que afronta tus dificultades de frente y enfréntate a ellas. Al mismo tiempo, intenta mirar al futuro y ser optimista sobre lo que te depara. No evites el pasado y tus demonios internos, ya que esto se ha identificado como el principal impedimento para el crecimiento y el desarrollo futuros. La evasión emocional es también la principal causa de infelicidad según algunos expertos en el campo de la psicología. Puede ser una línea difícil de equilibrar entre ambos. Pero para desarrollar una mentalidad realmente sana, hay que centrarse en ambas.

Capítulo 6

La creatividad y la imaginación como herramientas de desarrollo

El poder de la imaginación no ha recibido la atención que merece ni en la religión, ni en la ciencia, ni en la espiritualidad. Todas ellas pretenden dar al estudiante un sistema de funcionamiento respecto a cómo vivir y comportarse. Pero la creatividad y la imaginación están en una categoría propia y son prácticas exclusivamente individuales. No hay ningún sistema o estructura para la imaginación o el trabajo creativo.

¿Cómo funciona la imaginación?

Puede ser un poco difícil describir exactamente qué es la imaginación y cómo funciona. Pero se asemeja a la meditación en cuanto a la disolución de problemas y la búsqueda de soluciones. Porque cuando se utiliza la imaginación, el individuo se encuentra en un estado alterado de conciencia. No hay forma de componer una poesía maravillosa o un cuadro impresionante cuando el lado lógico del cerebro está activado. Porque el lado lógico del cerebro quiere entender por qué cada pieza está colocada de una determinada manera y quiere trabajar secuencialmente de forma ABC. No es así como funciona la creatividad, que experimenta y ve cómo se desarrollan las cosas sin prestar atención a la racionalidad estándar.

Es la imaginación, no los procesos lógicos, la responsable de la mayoría de los logros humanos. Steve Jobs utilizó su imaginación para crear una gama de productos totalmente nueva que nunca se había visto antes. Tesla está haciendo lo mismo con sus proyectos Space X y de coches eléctricos. Son paradigmas completamente nuevos. Y hay que tener en cuenta que los mejores y más notables genios pueden no haber ido siquiera a la escuela. Según Edward Bach, al terminar sus estudios, "tardaré cinco años en olvidar todo lo que me han enseñado". Einstein no tiene fe en la escuela y es famoso por afirmar que "la lógica te llevará de A a B. La imaginación te llevará a cualquier parte".

La imaginación es una herramienta increíblemente poderosa cuando se despliega correctamente y puede generar un gran número de beneficios curativos. Este es otro argumento para los defensores de la Ley de la Atracción. Lógicamente, puede que te encuentres con un problema no resuelto que necesites solucionar. Pero si tiene mucha imaginación y la canaliza en la dirección correcta hacia una pasión central, sus problemas se disolverán sin necesidad de investigar más.

Además, algunos defensores de la creatividad afirman que la imaginación es una forma de llevar el subconsciente a la conciencia. De este modo, puedes pintar un cuadro o un

símbolo sobre un tema con el que no te identificas conscientemente. Puede que no entiendas por qué te sientes bien después de hacer una determinada obra creativa, pero podría ser porque toca temas internos que no se pueden analizar o discutir conscientemente. La forma en que el subconsciente se comunica es con imágenes y metáforas, no con lógica o texto. Esto es lo que suelen hacer los niños cuando juegan y pintan. En cualquier caso, el uso extensivo de la creatividad y la imaginación puede hacer maravillas para el autodesarrollo y la fortaleza mental.

¿Cómo utilizo mi imaginación?

Puede ser difícil crear un sistema o una estructura con respecto a la imaginación porque, por su propia naturaleza, no se ajusta a las estructuras ni a nada que se acerque a los principios racionales. Lo mejor que puedes hacer es comprometerte realmente con un proceso creativo y ver cómo se despliega la magia. Una de las mejores estrategias es:

- A. Crear 100 cuadros en un mes.
- B. Escribir 1000 palabras creativas cada día durante un mes.
- C. Intentar visualizarse en un escenario deseado con intensidad durante 10 minutos cada día.

Sin embargo, es casi increíblemente difícil conseguir que la gente haga estas sencillas tareas. Esto se debe a que la gente siempre quiere saber "por qué" y alcanzar un objetivo racional. Pero estos procesos sacudirán tu mente y abrirán tu conciencia creativa. A lo largo del proceso, obtendrás conocimientos de tus pinturas o escritos. De hecho, obtendrás mejores resultados si no tienes un objetivo en mente con estos escritos/pinturas/visualizaciones, como una recompensa monetaria. Si puedes hacer algo así, los beneficios serán enormes. Como consejo adicional, no tienes que aprender a pintar de ninguna manera o incluso a escribir o visualizar de la manera "correcta". Estos son tus trabajos creativos. Simplemente hazlos y recoge los beneficios de tu propia imaginación.

Trucos Creativos de Manifestación de la Riqueza

Hay algunas estrategias creativas que puedes desplegar para 'engañar' a tu cerebro en una mentalidad de abundancia. En muchos sentidos, puedes tratarlo como un juego. El cerebro está acostumbrado a generar preocupación y miedo en todo momento en relación con el dinero. Hay que intentar evitar esta tendencia arraigada fingiendo que se es rico. El cerebro no tiene la capacidad de distinguir entre los fenómenos reales y

los imaginarios, como han demostrado recientes estudios científicos. Piensa en lo que ocurre cuando piensas en tu comida favorita: tu cuerpo empieza a responder biológicamente. El estómago empieza a refunfuñar y puede que incluso empiece a salivar, a pesar de no haber comida física. Cuanto más pienses en la comida, más "hambre" tendrá tu cuerpo. Del mismo modo, el universo no distingue entre lo real y lo imaginario, así que puedes utilizar prácticas creativas para engañarte a ti mismo pensando en la riqueza.

- **Primer truco:** lleva siempre dinero en efectivo. En la medida de lo posible, asegúrate de que tu cartera esté llena de dinero en efectivo. Es mejor llevarlo encima físicamente. En la misma línea, recuerda que debe dar una propina del 20% en todo momento. Ambas técnicas tienen dos efectos importantes. El primero es que te harás a la idea de que eres una persona adinerada, ya que estarás acostumbrado a tener constantemente suficiente dinero en efectivo y a dar siempre buenas propinas. El segundo es que otras personas te ven realmente como rico y empiezan a manifestar por ti. También están acostumbrados a verte tener dinero y ser rico y asocian tu persona con la riqueza.
- **Segundo truco:** Salir con los ricos. Las personas que son ricas (es decir, una mentalidad de abundancia) están acostumbradas a tener riqueza en todo momento. No piensan en la pobreza ni en las facturas en absoluto. Si puedes relacionarte con estas personas, su energía y sus creencias se te pegarán. Si quieres convertirte en el mejor abogado de tu zona, tienes que relacionarte y asociarte con estas personas. No por el "conocimiento", sino para intentar emular su mentalidad, que atrae la experiencia jurídica.
- **Tercer truco:** Sé agradecido. La gratitud es el santo grial de la manifestación. Tiene una ventaja sobre la manifestación porque puede hacerte feliz, mientras que las manifestaciones tienden a ser de corta duración. Si puedes dominar tanto la manifestación como la gratitud, entonces eres realmente un maestro. Porque estarás manifestando lo que quieres y ya estás agradecido por lo que tienes. Además, cuando estás agradecido por lo que ya has manifestado, el universo te muestra más cosas por las que estar agradecido y la manifestación se hace más fácil.

Capítulo 7

Inmersión en diferentes campos

La inmersión es posiblemente una de las formas más rápidas y mejores de mejorar tu condicionamiento mental y emocional. También es una de las más difíciles. Imagínese que pasa un año aprendiendo chino mandarín y, al mismo tiempo, aprendiendo programación en C y ju-jitsu brasileño. Sería un año inmensamente difícil para ti. Pero también sería uno de los más gratificantes si lo consiguieras.

Esto se debe a que cada una de estas áreas enseñará a tu cerebro cosas diferentes. Cuando la gente aprende cosas en un aula, suele ser del peor tipo: aprendizaje memorístico leyendo de una pantalla. Esta no es una forma saludable de aprender cosas y además es muy repetitiva.

La forma de aprender es tan importante como la materia. Por eso, aprender un idioma hablando con la gente no es como aprender la gramática de un libro. Y tratar de crear un nuevo programa en un lenguaje de software es diferente a aprenderlo en un aula. Aprender las tres cosas no es realista en el entorno actual. Pero puedes considerar la posibilidad de hacer uno de ellos, al menos a tiempo parcial. Y también hay diferentes formas de inmersión.

Estrategias de inmersión

Ya hemos mencionado dos de las mejores estrategias de inmersión disponibles. Son la pintura intensiva y la escritura intensiva. Ambas recurren a tus facultades creativas para fortalecerlas. La creatividad es una herramienta excelente que puedes utilizar en casi cualquier contexto. Una vez que abres un poco tu creatividad, puedes tomar impulso y convertir la innovación y la imaginación en componentes fundamentales de tu existencia. Pero siempre hace falta compromiso y fuerza de voluntad al principio para sumergirse en el proceso creativo. Piensa que Mark Zuckerberg publicó que cómo iba a pasar un año aprendiendo chino mandarín. Las personas inteligentes buscan constantemente formas de ampliar sus capacidades mentales.

Viajar es una de las estrategias de inmersión más comunes. Aprender cómo piensan y se comportan otras personas es excelente para contrastar con tus propios valores y creencias personales. El ejemplo más claro es cuando la gente de Occidente va a lugares como la India y Tailandia en Oriente. Mientras que la gente de Occidente está orientada a los objetivos y vive en el futuro, la gente de Oriente tiende a vivir más el momento (esto tiene su propio conjunto de inconvenientes, ya que generalmente no parecen lo suficientemente motivados en términos de autodesarrollo).

Muchas personas dedican al menos un año de su vida a viajar. Sin embargo, tienden a hacerlo de forma equivocada. Suelen hacerlo cerca del final de sus vidas y tratan de encajar en el mayor número posible de lugares como si estuvieran tachando casillas de una lista de control. Cuando se viaja, lo mejor es pasar periodos de tiempo más largos en un lugar determinado para empaparse realmente de la cultura.

Puedes sumergirte en cualquier cosa. Intenta sumergirte en el minimalismo durante un mes. Sin televisión, smartphone, sin comida poco saludable, sin redes sociales, sin ordenador, un escritorio limpio, una habitación limpia, un pequeño conjunto de ropa, etc. Recuerda que 21 días es el tiempo que se necesita para incorporar un hábito. Así que si consigues seguir con algo durante más de 21 días, entonces puedes llevar este hábito adelante con mucho menos esfuerzo que cuando empezaste.

Práctica de inmersión dolorosa - La mejor clase

Una de las técnicas más útiles que puedes aprender para desarrollar un marco mental fuerte es encontrar lo que odias y hacerlo intensamente o intentar hacer lo contrario de lo que sueles hacer. En el mundo moderno, la gente se empeña en intentar estar cómoda. El mayor temor de alguien en la era moderna es perder sus ingresos para no poder pagar la televisión por cable o la factura de un teléfono inteligente, ambas cosas no aportan ningún valor real mientras se comen el precioso espacio cognitivo.

Una antigua práctica estoica consiste en practicar ser lo más pobre posible durante un tiempo determinado. Esto puede sonar extraño. Pero en realidad no hay nada que temer. Son las comodidades de hoy en día las que en realidad son causa de mucha angustia, así como el constante esfuerzo por conseguir más y más y más. Cuando te enfrentas a tus miedos tan directamente, pierden mucha de su energía. Sólo son tan poderosos cuando no los miras. Esto también podría llamarse una forma de trabajo en la sombra en la forma de confrontar directamente los miedos.

Puedes descubrir fácilmente tus miedos a través de un poco de escritura creativa y haciéndote algunas preguntas. O simplemente escribe una lista de cosas que nunca considerarías hacer y pregúntate por qué. Si odias hablar en público, intenta hacerlo intensamente durante un mes o así. Por muy doloroso que sea, estarás haciendo un inmenso progreso.

Prepárate

Entiende que la inmersión no va a ser un proceso agradable, en general. Aunque al final será muy gratificante. ¿Recuerdas lo difícil que fue cuando tuviste que aprender el alfabeto y encadenar palabras? Eso es lo que se siente cuando se está aprendiendo algo completamente diferente. Esto es básicamente la inmersión. Cuanto más extraño sea el tema (como el chino mandarín o un arte marcial), mayores serán los beneficios. Esforzará tu mente de una manera que no está acostumbrada a ser esforzada.

También hay que tener en cuenta que la mayoría de los proyectos se abandonan al principio. La mayoría de la gente termina sus propósitos anuales a las dos semanas de enero. Antes de embarcarte en un proyecto que podría llevarte 3 meses, asegúrate de que estás preparado y de que estás absolutamente seguro al 100% de que quieres hacerlo.

Capítulo 8

Comprender los marcos alternativos

Una de las mejores maneras de expandir la mente es leer e investigar en una gran variedad de campos de estudio diferentes. En Occidente, estamos seguros de que el método científico es el mejor y el único que funciona. Pero no podemos ignorar el hecho de que nuestros países están enfermos, el planeta contaminado y la gente es en gran medida adicta a la tecnología. Las tasas de suicidio están por las nubes y la gente está contrayendo diferentes enfermedades que antes no existían.

Nuestra forma de pensar y entender está limitada no solo a nuestra ubicación geográfica, sino también a nuestra época. Si la ciencia occidental se mezclara con la Medicina Tradicional China y el Ayurveda en lugar de descartar estos dos sistemas, se lograría un mayor progreso. En cualquier caso, puede ser útil ver y comprender diferentes marcos para fortalecer nuestras propias mentes. Sin embargo, hay que tener cuidado con leer demasiada información y no convertirse en más que un pensador abstracto sin ninguna aplicación en el mundo real. Como dice el estoico Séneca

"Ten cuidado, sin embargo, de que esta lectura de muchos autores y libros de todo tipo no tienda a volverte discursivo e inestable. Debes detenerte en un número limitado de maestros pensadores, y digerir sus obras, si quieres obtener ideas que se afiancen en tu mente".

Intenta hacerte con un pequeño número de filosofías y puntos de vista diferentes para entender mejor cómo funcionan las cosas en lugar de descartarlas ciegamente de entrada. Aquí tienes algunos marcos o filosofías alternativas que puedes adoptar. Tómalos de uno en uno.

Astrología

El tipo principal de astrología proviene de las escrituras indias conocidas como los Vedas. Sin embargo, la astrología tiene sus raíces en todas las culturas antiguas, como los nativos americanos y las culturas chamánicas. La astrología es conocida como la ciencia noble entre los espiritistas y se le da gran importancia a la metodología, especialmente en la India. La astrología occidental y la védica son dos campos distintos que hacen hincapié en diferentes posiciones planetarias. El objetivo principal de la astrología es que puedas encontrar tus tendencias y entender mejor tu personalidad para una introspección más profunda.

Ayurveda

El Ayurveda es la ciencia hermana de la astrología y también se originó en la India. El Ayurveda describe tres tipos de energía: Vata, Pitta y Kapha. Cada persona es una de las 11 combinaciones de estos elementos y, en función de esta combinación, se dan recomendaciones sobre el ejercicio, la dieta y la meditación. El ayurveda es perfecto para explicar las lagunas en el conocimiento de la nutrición en las que la ciencia occidental se queda corta.

Hinduismo

El hinduismo es único entre las religiones porque no está tan organizado ni estructurado como sus contemporáneos. Hay cientos de dioses a los que rendir culto y los hindúes pueden elegir un dios que les confiera beneficios particulares. De este modo, el hinduismo es más abierto y creativo que las religiones tradicionales, que suelen ser un poco dogmáticas y te imponen un sistema de creencias en lugar de dejarte elegir.

Presentismo

El presentismo es la idea de que sólo existe el presente y que el pasado y el futuro son ilusorios. Esto se debe a que el tiempo es sólo una ilusión. Lo opuesto al presentismo se conoce como eternismo, donde todos los momentos del tiempo son igualmente reales. El presentismo tiene sus raíces en el budismo, mientras que la teoría científica moderna tiende a apoyar el eternismo hasta cierto punto. Recientemente se ha modernizado con el libro "El poder del ahora" de Eckhart Tolle.

Estoicismo

El estoicismo es una filosofía impresionante que tiene que ver con la practicidad, aunque tiende a denigrar las emociones por considerarlas inútiles. Se fundó en Atenas y fue practicada por Marco Aurelio y Séneca. Otros estoicos notables son George Washington y Thomas Jefferson, así como el rey prusiano Federico el Grande. Entre los practicantes modernos se encuentran Nassim Taleb y Tim Ferris. La idea que subyace al estoicismo es la de condicionar y mejorar. Por lo tanto, si has sufrido una experiencia terrible, es simplemente un combustible para seguir creciendo. El estoicismo se ocupa de la acción y no tiene tiempo para debates interminables, algo necesario en la era moderna de la sobrecarga de información.

Medicina tradicional china

La Medicina Tradicional China (MTC) es un estudio chino de la salud. La mentalidad china es completamente diferente a la occidental, y por ello puede ser excelente para la mente (ver las cosas desde un punto de vista opuesto es bueno para la expansión mental). Esta rama de la medicina se basa en la idea del Yin y el Yang, que son los componentes fundamentales de todo en el universo. Un órgano concreto tendrá demasiada o poca energía Yin o Yang, y se proporcionan tratamientos para tratar estas deficiencias. En la MTC, las líneas de energía conocidas como Nadis o Meridianos interconectan todo el cuerpo. Además, cada órgano está correlacionado con una emoción particular, como la pena, la alegría o la felicidad. Los conceptos de Nadis y Meridianos también están presentes en las artes indias como el Ayurveda.

Taoísmo

El taoísmo es otro tema chino que está rodeado de misterio. Se originó en un texto llamado el Tao Te Ching, que fue escrito por un personaje llamado Lao Tzu. Hace hincapié en algo llamado "El Camino", que no tiene nada que ver con una estructura rígida o una disciplina. No hay reglas, sólo prescripciones suaves sobre cómo seguir los ritmos de la vida. El confucianismo es otra filosofía china popular, pero es más dogmática y tiene muchas reglas y pautas de comportamiento.

Zen

El Zen consiste en olvidarse del yo en gran medida. Se basa en la práctica de la meditación Zazen y el Zen es una rama del Budismo Mahayana. El zen no puede describirse con palabras, ya que se considera una experiencia y no un concepto. Así, tras años de meditación, el practicante se convierte en zen. Sin la meditación, no hay manera de alcanzar el estado de Zen y es un componente central y único de la práctica.

Conclusión

Hay una gran variedad de formas de desarrollar tu mentalidad para lograr un mayor éxito tanto personal como financiero. Un buen punto de partida sería la dieta, el ejercicio, la meditación y las afirmaciones. Estas son las más directas y efectivas para tener la mente bajo control de una manera muy tangible.

Una vez que tengas un dominio sólido de estos aspectos, puedes considerar las técnicas de inmersión y los procesos creativos para expandir realmente tu conciencia. Recuerda que el desarrollo de la mentalidad se convertirá en una experiencia de toda la vida, pero muy agradable. Sólo tienes que solucionar las creencias negativas y los problemas emocionales durante un tiempo antes de poder expandirte de verdad.