**Proyecto de libro.**

Tema: Neurocrecimiento

Paginas de 70 a 80

Esquema

1.Prologo

2. Capítulos 5-10

2.1 Cerebro y emociones

2.2 Manejo del tiempo

2.3 Hábitos

2.4 El dialogo interno

2.5 Motivación

2.6 Crecimiento personal

2.7 ingeniería mental

**1.Prologo**

Neurocrecimiento es una visión del mundo actual, aporta información valiosa que te ayudara a cambiar tu vida y a verla desde una perspectiva diferente, no solo desde el punto de vista de las neurociencias sino de la cotidianidad.

La salud mental debe ser una prioridad para cada uno de nosotros, no solo para poder vivir más tranquilamente, evitar el sufrimiento o saber afrontarlo, sino para la búsqueda de soluciones de problemas. Tengo que hacer la salvedad que este libro no trata de ser una guía psicológica o médica de salud mental.

Si cambiamos a nivel emocional podemos cambiar nuestro mundo, recuerda todos somo un universo. Podemos encontrar el camino y/o ayudar a las personas que tenemos a nuestro alrededor, desde familiares, amigos y conocidos. Con llevar este mensaje a una sola persona, se lograría crear una red, con más alcance, no todos recibirán el mensaje, ni a escucharlo, sin embargo, con una que lo haga, será un logro. Se trata de ayudarnos y tratar de hacernos conscientes entre todos, en cuanto a como reaccionamos a los problemas, debido a que lo único que tenemos control, es la forma en la que reaccionamos a las circunstancias. Podemos estar con ideas negativas, de desesperanza, de tragedia, de inutilidad o por el contrario estados mentales correctos, es decir, de esperanza, de mejora continua, de motivación dar un enfoque a nuestro pensamiento e incorporar valor a tu vida.

Las personas prefieren estar en la zona de confort, las cosas o circunstancias que te tienen en esta zona son las que vas a realizar siempre, si el cambio causa algún grado de estrés nuestro cerebro va a intentar rechazarlo. Reforzar el valor interno , esa parte de nosotros que nos hace ser una persona única, irrepetible, tu marca en este mundo. Es cambiar la manera en la que pensamos, incorporarlo en nuestra vida cotidiana. Los hábitos en sí mismos no son suficientes, son pieza fundamental para que un cambio se genere. Llegará un momento en el que la labor que vamos a realizar se vuelva complicada.

Adoptar estados mentales adecuados, nos va a permitir perseverar y alcanzar nuestros objetivos. Entornos óptimos vs adversos, que sucede si el entorno o la situación cambia ¿nos podemos blindar adoptando mentales adecuados? Antes de alcanzar cualquier destino debes saber a dónde te diriges, si un marinero no sabe a donde va, cualquier puerto va a ser bueno. Tener claro de qué manera vamos a realizar lo que tenemos que hacer, tenemos que ser capaces de respondernos con total claridad las siguientes preguntas ¿Qué es lo que quiero? ¿Cuándo lo quiero? ¿Cuánto tiempo estoy dispuesto a invertir? ¿Fecha limite o plazo para lograrlo? ¿Por qué lo quiero? Si tenemos claras las respuestas el camino se comenzará a despejar; seremos lo suficientemente fuerte para resistir los momentos de adversidad, será más fácil continuar, a no claudicar a pesar de las circunstancias. ¿De verdad lo quieres? Si tu respuesta es positiva estarás más cerca de tus metas, aunque no se haya materializado aún.

**Remueve tu red de seguridad**. estar en la zona de confort hará que permanezcas en el mismo sitio con cosas que no te hace feliz. Aceptarás sufrimiento, un trabajo, relación o circunstancias que no te hacen feliz. Salir de dicha zona, empujar esos límites para lograr que de verdad te llenará tal vez permita que fluyan los cambios en tu universo. Esto no permite que desarrollemos el potencial que podemos alcanzar, muchas veces preferimos mantenernos en esa zona de confort por el miedo al fracaso, al error, pensar en defraudar a las personas que tenemos a nuestro alrededor, sin embargo lo mas importante es saber que mientras mas exijas los limites de tu mente mayor será la recompensa, tarde o temprano se vera reflejado en tus resultados tanto económicos, como sociales, relaciones interpersonales, en la manera como nos ve el mundo exterior.

Debemos eliminar toda posibilidad de fallo; esto no quiero decir que seamos seres “perfectos”, por el contrario, es la premisa que, aunque van a surgir obstáculos, problemas, circunstancias adversas, al final vamos a lograr nuestros objetivos, lo que deseamos y anhelamos profundamente. Eliminar toda posibilidad de fallo es tener claro que las consecuencias de fallo deben ser inconcebibles, es una forma de entender el mundo y llevar nuestra mente, nuestras energías, nuestros recursos a poder alcanzar lo que realmente deseamos.

Debemos aprender a entender que no tenemos el control de todo, no tienes todas las respuestas a las preguntas que te surjan en el camino , en realidad no sabes que va a pasar en el futuro por esta razón debemos tener todas las herramientas necesarias para poder enfrentarnos a cada adversidad presentada .Utilizando una analogía de las batallas; debes tomar armadura y ponerte sobre la marcha, tal vez no haya punto de regreso, vas a que tener que buscar las soluciones y aprender en el camino.

Aclarar nuestra mente nos da una perspectiva amplia de las situaciones, sin embargo, a veces las soluciones no las tenemos nosotros ni las conocemos; aquí es donde también debes aprender a “saber que no sabes”, aceptar que no sabes algo es el primer paso para el conocimiento. Debemos encontrar un plan de acción, una guía, una hoja de ruta; para esto vamos a necesitar a otras personas que te guíen, de esta manera nuestro crecimiento se dará de forma acelerada.

Es tomar la decisión y entrar en acción, ser congruente entre lo que queremos alcanzar y la energía que gastamos en ello, Dejemos de lado el ego en muchas ocasiones no vamos a saber qué hacer, no es el final, busquemos ayuda, miremos otras opciones, hay que abrir el panorama, el alcance de nuestra visión de seguro encontraremos una opción, nosotros mismos o con la ayuda de alguien con la experiencia o con otra perspectiva de la situación.

Cuando no sabemos algo debemos volvernos curiosos, estar abiertos a aprender, y aprender de las personas que pueden llevarte más rápido desde el punto donde estas, hasta el cual quieres llegar.

Las circunstancias son diferentes para cada situación, problema, obstáculo, a veces con solo tener una perspectiva diferente vamos a encontrar una solución. Todo ser humano debe ser consciente que hay cosas que podemos controlar y otras que no , hay que enfocarse en lo que podemos controlar, olvidemos todo lo demás, las circunstancias de cada persona son distintas a los otros, hay que recordar y tenerlo presente siempre que no podemos controlar personas, no podemos controlar las situaciones a nuestro alrededor, lo único que verdaderamente podemos llegar a controlar en nuestra mente, la forma en la que respondemos ante las demás personas y a ante las situaciones a nuestro alrededor hará la diferencia entre el logro y el fracaso, la esperanza o la desesperanza, el miedo o la felicidad.

No gastemos energías tratando de controlar lo que los demás hacen, esperando que las demás personas hagan las cosas por uno, esperando que las situaciones a tu alrededor cambien para allí ponerte en acción. Algo que nos caracteriza como seres humanos es nuestra necesidad de controlar todo, el problema es cuando enfocas tu tiempo controlar personas, pensamientos ajenos y circunstancias.

Enfocar la atención, tener presente que puedo hacer en este momento y que no puedo controlar. Si volcamos nuestra energía en lo primero veremos unos mejores resultados; esto aplica a todos los ámbitos de la vida. Una persona enfocada es capaz de realizar todo lo que se proponga.

Pero, ¿cómo puedo empezar? Primero debemos hacer algo de forma activa, algo que creamos que no podamos lograr, que nos produzca “miedo” es llevarnos a pasar los límites de nuestra mente. Por ejemplo , de pronto nos incomoda hablar con un extraño, ir a reuniones, llevar a cabo ese proyecto que siempre hemos querido realizar en el cual pensamos podamos fallar, puede haber una tarea que sea muy compleja y es posible que fallemos, pero es una práctica que hay que empezar a hacer , como dice un refrán “ la practica hace el maestro”, podemos entonces decir que el enfrentarnos a nuestros miedos nos hará maestros de nuestras emociones. La idea es intentarlo las veces que sea necesario hasta dominarlo, de pronto si nos sentimos paralizados por el miedo que nos produce realizar algo, debemos empezar por las cosas más sencillas, por ejemplo, si nos produce miedo hablar en público podemos iniciar con nuestra familia, después nuestros amigos, posteriormente con desconocidos hasta que algún dia estaremos ante un auditorio lleno, Al intentarlo varias veces en función de dominarlo, puedes ir subiendo el nivel poco a poco.

Algo que sabes que te cuesta mucho, tienes que repetir eso hasta que lo logres ,en primera instancia no la vas a ver factible, sin embargo el trabajar a diario en lo que nos cuesta mas , en lo que te saca de la zona de confort , traev consigo que aumentes el porcentaje de logro , esto se puede materializar.

A mayor éxito, mayor conflicto, las personas exitosas tienen mayores desafíos, mayores conflictos interna y externamente ,no obstante han aprendido a trabajar bajo presión y a reponerse a cada prueba que se presenta . Queda claro que el conflicto es inevitable, al contrario de lo que parece el conflicto nos lleva a ser resilientes, aumenta las herramientas mentales necesarias para el control de tu vida, esto te agrega un mayor valor. Se puede afirmar entonces ante la presencia de este, debes lidiar con ello, identificando las posibles soluciones. ¡Ojo! No lo aplaces, resuelvelo, de lo contrario puedes sentir ansiedad ante la incertidumbre del futuro y la . No vas a tener éxito al menos que enfrentes y supere los conflictos

El balance del tiempo. Todas las personas tienen la misma cantidad de tiempo durante el día, el truco es saber usarlo. Tienes que prestar atención solo a lo que es importante, nos perdemos en la cantidad de detalles, de interrupciones, nos distrae de lo que es verdaderamente importante, lo urgente, evitar las interrupciones y las distracciones. Puede inciar por las cosas que puedes hacer con más facilidad y completarla sin importar lo que suceda alrededor. Luego continuar con las que tienen mayor grado de complejidad y trabajar todos los días. Es una forma de acercarte a la meta.

La generosidad es una de las mayores virtudes que tiene el ser humano, podemos decir que la generosidad ha traído los mayores avances en la historia de la humanidad. Desde que el hombre comenzó a desarrollar su capacidad de ayudar a los demás miembros de su comunidad empezó el verdadero desarrollo de la sociedad. Es claro que a mayor cantidad de generosidad más éxito se logra, se puede decir que es la fuerza mas grande y la mejor excusa para realizar tus metas y alcanzar el exito , el ayudar a los tuyos y al projimo.

**2.1 El cerebro y las emociones**

El cerebro del ser humano es el órgano que manda, organiza, mantiene la homeostasis inclusive tiene la capacidad de autogestionarse , esta ultima función es la gran diferencia con los demás mamiferos .E s capaz de realizar miles decenas de funciones en solo un minuto. Esta compuesto por alrededor de 100.000 millones de neuronas aproximadamente , estas a su vez forman una gran red de intercomunicación entre ellas (sinapsis), un entretejido tan extenso y con un potencial casi infinito, haciendo un paralelismo para entender la inmensidad de estas conexiones son mayores que todas las estrellas en el universo.

El cerebro es el centro de mando de todo el organismo, todo el cuerpo esta recibiendo constantemente “ordenes” desde este, ante la mayor parte del tiempo no nos demos cuenta de esto, puesto que es un sistema tan bien diseñado que no necesitamos estar conscientes para que esto se dé. Esto se da de forma inconsciente. Esta es la razón por la cual se nos olvida este poder , perdemos la dimensión exacta de el potencial de cada uno de nosotros.

Hasta hace muy poco la ciencia no se había podido ocupar de las emociones, se tenia poca información de como es el genesis de cada una de estas . Hoy dia tenemos una vsion clara de como se producen , cual es el mecanismo bioquímico por el cual aparecen y las zonas del cerebro que están implicadas.

Las emociones están reguladas por las partes primitivas del cerebro al igual que todos los mamíferos. Estas son una parte casi automática de nuestro cerebro , las mismas emociones están presentes en muchas especies del reino animal. Por tal razón hay que aprender a encausar y guiar esas emociones. La persona que no controla sus emociones puede representar un peligro, y la persona que no tiene emociones es aun mas peligrosa, sin las emociones no podemos tomar ninguna decisión. Por lo tanto decimos que nada es lógico sin emoción Una emoción como la felicidad, no esta relacionada con factores externos sino con factores internos,el problema es que podemos burlar a la naturaleza, podemos encontrar atajos hacia la felicidad

Empieza a quedar claro que el intelecto y las emociones no pueden ser separadas por completo

Al principio tenemos un estimulo que desencadena una emoción a través de algunos medios complicados surgirá un sentimiento

**La fase de la emoción y la fase del sentimiento**

El estímulo desencadena una emoción automática, esta reacción empieza en el cerebro, pero se comienza a sentir en el cuerpo, podemos proyectar esa reacción con las emociones y el objeto que ha causado esa emoción. Por ejemplo, cuando estamos acostumbrados a comunicarnos con gritos o que nos griten cada vez que escuchamos a alguien gritar este estímulo desencadena una memoria que a su vez lleva a una reacción en el cuerpo. Las ideas que surjan en nuestra mente por la activación repetitiva de estos estimulos es lo que se convierte en lo que se denomina sentimiento.

Cuando percibes que tu cuerpo se encuentra que está en un medio interno adecuado, te comienzas a sentir mentalmente bien, las emociones son bien gestionadas, se hacen concientes y se pueden manejar; en cambio cuando ten emos un medio interno alterado , es decir el cuerpo esta en desequilibrio químico, enfermo o mal equilibrado comenzamos a percibirnos con pensamientos negativos, con miedo, con negativismo. En general el cuerpo y la mente deben estar en un correcto equilibrio físico, quimico y energético.

La mejor manera de contrarrestar una emoción negativa es una emoción positiva muy fuerte. Podemos decir si nuestro medio mental esta constantemente bombardeado por emociones negativas sin una adecuada gestión vamos a tener un respuesta tanto mental, como física acorde a esta, enfermedad, disminución de defensas, aparición de dolor , alteraciones gastrointestinales , dolores de cabeza, inclusive enfermedades cronicas como la HTA, diabetes y diversos tipo de cancer. Para iniciar a cambiar este escenario antes que llegamos a este desenlace debemos de cambiar nuestro medio interno alimentándolo de emociones positivas , no es un cambio que vamos a ver de un dia para otro. En cambio es un carrera de largo alcance que va a necesitar de una fuerza de voluntad férrea, la gasolina que va a permitir que nuestro motor vital comience a funcionar adecuadamente. Cuando hablamos de la fuerza de voluntad estamos buscando un estimulo mas fuerte que logre contrarrestar este sentimiento negativo y lo cambie por una reacción positiva más fuerte.

La emoción adecuada es la que puede reprimir la emoción negativa, es la respuesta como en la ley de la física mecánica acción=reacción. Esto nos permite crear los estimulos necesarios para ir cosechando sentimientos positivos. Siembra emociones positivas y cosecha una vida exitosa. Para tener buenos sentimientos hay que ser consciente de uno mismo, “de mi yo”, desarrollar la conciencia es de vital importancia. Podríamos decir que los sentimientos mas simples suponen el principio de la conciencia, no se puede tener conciencia sin un sentimiento y este a su vez aumenta la conciencia llevando consigo un circulo virtuoso.

Saber lo que sucede en nuestro organismo es la verdadera conciencia , esto nos permite poder evaluar con criterio si estamos en estado de bienestar o esta sucediendo algo que perturba este estado. La verdadera conciencia engloba tanto el cuerpo físico como la mente , si no somos capaces de detectar un cambio en alguno de estos dos no podemos decirnos que somos concientes completamente.

Antes de seguir se debe aclarar que hay diferencia entre emoción y sentimiento. Por ejemplo, la emoción de la tristeza del sentimiento de la tristeza, la emoción no es sentimiento. El evento primitivo original es la emoción, es la reacción primitiva a un estímulo del ambiente, es una respuesta casi que automática a lo que recibimos del medio externo . Las emociones son acciones, estas se pueden reflejar la mayoría de las veces y ser notadas por las personas a nuestro alrededor . En cambio los sentimientos corresponden a un evento privado que ocurre a “escondidas” son una respuesta aprendida a las emociones ; surge del dialogo interno con nuestro yo . Es decir los sentimientos son la propiedad más privada de las persona. Ambos cumplen un rol adaptativo, se generan de mecanismos diseñados por la evolución para mantener la homeostasis , es decir la autorregulacion del organismo , siempre buscando un punto de equilibrio. EN consecuencia todos los organismos tienen mecanismos automáticos que llevan a buscar una solución biológica como respuesta al ambiente tanto externo como interno. Por ejemplo, buscar energía (comer), defendernos de agentes externos, las enfermedades, las heridas fisicas.

Hay un denominador común en los seres vivos la respuesta organizada en todos los organismos, se aplica tanto a las emociones positivas como negativas, en la búsqueda de una respuesta integral en conjunto de todo el cuerpo. En los seres humanos los sentimientos se generan con el fin de trazar un mapa de la reacción corporal, la mente o el cerebro. Para esto el cerebro tiene unas regiones que trabajan en conjunto para conseguir smiles de respuestas a cada desafio biológico que sucede en cada uno de nosotros a través de esquemas neuronales complejos , podemos acotar que cada cual es una imagen de la vida que está en constante cambio.

Los sentimientos son pensamientos, lo que representa el sentimiento es el conjunto de respuesta del cuerpo a determinadas circunstancias , no todos los sentimientos provienen de las emociones, en todos los casos el sentimiento resulta de hacer el mapa mental de lo que esta sucediendo en el cuerpo. En general tenemos multiples formas de autorregulación que tiene el organismo que se reflejan en emociones , sin embargo estas a su vez tienen diferentes grados de complejidad.

Los sentimientos operan en un nivel de jerarquía mayor, son percepciones, se refieren a estados o mapas del cuerpo, la mente mapea el cuerpo y el cerebro se mapea a si mismo, cuando estamos tristes los pensamientos nos pasan lentos, pasamos una vez y cada vez en lo mismo, en cambio cuando estamos alegres nuestros pensamientos pasan rápido, un rápido bombardeo de imágenes.

Percibimos como esta nuestro cuerpo, el contenido de la mente, percibimos un modo de pensar, nos detenemos en cada detalle, la mente construye representaciones del proceso mental. Nos permite registrar el hecho que nuestros pensamientos se aceleran o se desaceleran

Hay un proceso continuo de ajuste para lograr sobrevivir, los sentimientos son esos elementos compuestos que representan este estado de supervivencia del organismo, La alternancia de dolor y placer es la música de fondo constante de la vida .

La emoción básica está en el paquete genético del mamífero, es decir, no es aprendida, todos los mamíferos nacen con este compendio emocional. Posteriormente es la biografía de cada mamífero lo que le dice dónde tiene que activar una u otra, o si alguna no se lo permite, o si debe activar siempre la misma (epigenética).

Entre otras emociones esta la rabia, por ejemplo . Todos los mamiferos pueden sentir esta emoción de la misma forma, lo que cambia es la intensidad con la que se percibe, pero lo que cambia al fin y al cabo es dónde, en qué momentos, y con qué intensidad se siente la rabia. Por lo tanto debemos tener cuidado con las emociones , es fundamental con qué ladrillos se construye la casa emocional, ya que, si algunos de estos ladrillos no se tienen en cuenta, la casa será poco resistente, fuerte, edificada sobre la roca para que pueda resistir las tormentas . los terremotos que implica el andar en esta vida.

Desde la investigación hemos conseguido diferenciar 10 universos emocionales, ya que, aunque ponemos una emoción como identificador; después hay matices y por ello es más correcto hablar de universo emocional que de emoción sin más.

Estos 10 universos emocionales básicos son: Rabia, tristeza, culpa, asco, miedo, sorpresa, seguridad, admiración, alegría y curiosidad. Como se observa, el mito de que el mundo emocional sólo tuvo en cuenta la información de lo desagradable o peligroso, no es cierto ya que hay cinco emociones básicas desfavorables: rabia, tristeza, culpa, asco, miedo, que coinciden con los anteriores autores.Una emoción que podemos llamar neutra o mixta, ya que quien la vive puede sentirse bien o mal, como es la sorpresa. Y, por último, tenemos 4 favorables como es la alegría, la seguridad, la admiración y la curiosidad. Estas tres últimas inéditas, aunque es incomprensible entender la vida sin una plataforma de acción que nos lleve a sentir el control, a estar en paz, a tener la sensación de enraizamiento (seguridad), poder explorar, tener intereses, salir de lo habitual (curiosidad) o poder aprender de los otros; imitar, aprender desde el aprendizaje por observación de modelos, o admiración.

Antes de enunciar los elementos que componen los universos emocionales, se debe explicar un concepto que ya se ha mencionado varias veces, cómo es la plataforma de acción. Si se sigue los filtros para decidir cuántas emociones básicas existen, se observará que se necesita un sustrato bioquímico y una activación neurológica concreta, pues bien, aquí es donde se produce la respuesta psicofisiológica que coloca al mamífero en una plataforma de acción, que será el elemento nuclear de la emoción. Es decir, cada emoción básica tiene como soporte una determinada plataforma de acción que podemos decir que es el componente motivacional de la emoción.

Imaginar a un ingeniero que tiene que diseñar los posibles movimientos (plataforma de acción) que tiene que ensamblar un coche para poder ser operativo. De esta manera el diseño de un coche necesita que pueda sostener y soportar los movimientos de atrás-adelante, izquierda derecha, circulo-zis-zas, subir-bajar, parar-arrancar, frenar-acelerar, etc. Si se le dirá a un ingeniero (naturaleza) que creara las plataformas de acción que los mamíferos necesitan para sobrevivir, ¿Qué propondría?, seguro que la primera estaría cerca de lo que se denomina Ataque-huida. Fue la primera, ya se vio en el cerebro del reptil; y es la plataforma de acción básica para la supervivencia, saber cuándo hay que atacar y saber cuándo hay que huir. Y ¿Cuántas más?, bien pues parece que la naturaleza ha determinado otras ocho plataformas de acción básicas, enmarcadas en eje de opuestos, pero

complementarios entre ellos:

La conducta es una función del sistema nervioso

• Aversión-interés.

• Permanecer-desaparecer.

• Control-desconexión.

• Imitar-reparar.

Entiendo cada universo como un indicador de intensidad, es decir, dentro de cada universo, existe el mismo compendio bioquímico (neurotransmisión), las mismas estructuras neurológicas, idéntica activación psicofisiológica y la misma comunicación, pero con distinta intensidad, siendo el nombre del universo emocional la emoción central en intensidad y por ello básica.

Sentirnos en miedo, rabia, asco, culpa, tristeza, sorpresa o en seguridad, admiración, curiosidad, o alegría, que son las diez plataformas emocionales básicas con las que nacemos los mamíferos humanos, da lugar a que la situación que vivimos sea de un color o de otro, independientemente de lo que nos diga el sentido común, o la razón.

**2.2 Manejo del tiempo**

Vivimos en una tiempo paradójico, tenemos todos las herramientas para ser más productivos pero nos quejamos que no tenemos suficiente tiempo. Hay demasiadas cosas, hay un punto donde nos sentimos agobiados, empezamos a procrastinar y perder el tiempo o de lo contrario no sentimos muy estresados. Entender que el cerebro no es para almacenar, el cerebro está diseñado para crear ideas y adaptarse a las diferentes circunstancias, no es para memorizar conscientemente

No hay que depender de a capacidad del cerebro para almacenar todas las tareas que tenemos conscientes, puede ser desde una libreta hasta una aplicación

Tener una mente enfocada, nos permite evitar la mente puede ser muy dispersa si hacemos muchas tareas al mismo tiempo vamos a hacer que el cerebro se agobie, suprimir las distracciones al momento de comprometerse con una tarea, el trabajo te tomara mas tiempo, por ejemplo si nos colocamos a realizar una tarea importante y tenemos muchos distractores, esta tarea nos va a tomar mas tiempo que el que debería, esa es una mala administración de nuestro tiempo, en cambio si solo no enfocamos en realizar la tarea solamente sin ningún distractor , la realizaremos mas eficientemente y nos tomara menos tiempo, el cual podemos utilizar para realizar otras cosas.

Tenemos esa pésima costumbre, de realizar muchas tareas al tiempo, hay que enfocarse.

Hay que tener una planificación de horarios, sino tenemos un horario bien definido vamos a procrastinar o a estresarnos, la falta de planeación va a demoler nuestra disciplina, hay muchas idead que van a buscar introducirse dentro de nuestras tareas, hay que trabajar en tiempos dedicados

Durante los tiempos dedicados hay que enfocarse en lo que tenemos como meta

Recopilar, llegan nuestras ideas, nuestros conocimientos, toda la información relevante, cuando llegue nueva información hay que recopilarla en cada nuevo conocimiento

Información, acción haz de una vez, hay que colocar

Organizar, por proyectos, contextos, las acciones relacionadas, las que estén logadas a un entorno, dependiendo del lugar, hay que interconectar la información, hay que realizar la acción siguiente, conocer las acciones a detalles nos permite organizar las actividades, hay que organizarla en torno a los más relevante

Evaluar todas las acciones ligadas a los objetivos a corto o largo plazo, si las acciones estén ligados al objetivo que se quiere conseguir, las acciones tienen que estar ligados,

Hacer después de tener todas las acciones que debemos hacer, debemos entrar en acción, estos pasos van a volverte más productiva, toma buenas decisiones,

Reduce el caos que tiene la desorganización

¿quieres saber algo que tal vez no tenías idea ? La vida no es breve, el individuo es quien la hace así.

Sabe perfectamente en que invertir el tiempo diario, nadie puede decir que se pasa la vida contemplando, necesitamos ser productivo, hay tantas cosas que se hacen para sobrevivir, tenesmos la necesidad de aprovechar el tiempo.

Tienes falta de tiempo, en falta de prioridades, No podemos hacer todas las cosas que hacemos queremos hacer un día, lo mas importante en el día ¿??

Por que le dedicas tiempo a trabajar por lo que quiere hacer, podemos realizar actividades banales,

Hay algo que falla no es falta de tiempo es falta de ´prioridades, no incita a buscar el placer a corto plazo, pero es que es no es una solución sostenible, hay que crear una realidad mejor, actividades que mejoraran nuestra vida

No importa la actividad en sí, es lo que nos genera bienestar la vida a largo plazo,

Organizar el tiempo es la herramienta para alcanzar la meta que tengo

Todo empieza de tener ideas, pensamos en las cosas que tenemos que hacer,

Necesito, necesito, necesito, el problema es que la capacidad de nuestro cerebro es limitada.

Tenemos cientos o miles de pensamientos que aparecen de vez en cuando

No deja que te enfoques o no dejan que nuevas ideas llegan

Anotas todos los pensamientos que tienes, vas a lograr limpiar tu mente de pensamientos, te aseguras que no vas a olvidar nada importante. Confia que realizarás las cosas que has anotado, escribir en una hoja de papel, en una aplicación o en el computador, posteriormente organizar tus notas sin importar la herramienta debes crear un sistema, por ejemplo, en 3 cajas; proyectos, lista de comprobación (lo que no tiene fecha fija), bloc de notas, para esta actividad puedes aplicar Evernote.

Planificar, establece fechas, establece las prioridades para el próximo día, debemos hacer cada di, dedica un tiempo para organizar tus tareas a diario

Accionar, que como y cuando hacer las cosas, toma la acción y enfócate en la primera de tus prioridades, después elimínala y sigue con la próxima actividad, no te preocupes si te toma un tiempo desarrollar este habito, serás capaz en enfocarte en lo que verdaderamente importa

1. Mantén una mente abierta, piensa en las tareas que debes hacer
2. Anota los pensamientos en un lugar especifico
3. Organiza las notas y tareas
4. Planifica cuando realizaras tus tares, establece el tiempo y anótalo, haz una lista de prioridades
5. Entrar en acción.

Empieza a trabajar en tus prioridades del día lo más pronto posible, primero el trabajo creativo y luego el trabajo repetitivo

La pregunta no es como dejar de perder el tiempo sino como ser más disciplinado, sin acción no hay superación. Las excusas te llevan a engañarte.

Se honesto, somos capaces de admitir donde nos encontramos para llegar al momento donde queremos llegar, muchos dicen que procrastinar es un signo de debilidad, todos en algún momento procrastinamos, posponemos cosas que debemos hacer, debes quitarle cualquier signo de culpabilidad, no es un pecado, acepta tu naturaleza humana. Debes admitir que todos en alguna ocasión perdemos el tiempo, la clave es quitarte ese peso de encima.

Cada palabra que pronuncia, cada, pensamiento, cada situación crea tu propia realidad,

Si dices que eres vago, confundes el ser vago con no hacer lo suficiente, tú puedes hacer, ser y tener mucho más, no es una justificación para seguir avanzando.

Presta atención a cada palabra que utilizas para describirte, ten en cuenta: si no has obtenido los resultados que deseas no has hecho lo suficiente, presta mucha atención como te defines a ti mismo. “no tengo tiempo” parece una excusa aceptada para todo el mundo, lo que estas diciendo que eso no es una prioridad para ti, si la vida dependiera que hicieras esa acción, lo que hagas hoy, es cambiar la prioridad para ti va ser inevitable pasar a la acción, haz esas acciones difíciles, que te hacen.

Aquellas personas que son capaces de atacar aquellas tareas más difíciles, más complicadas, más incomodas, hay que completarla de las cosas mas sencillas antes que las difíciles.

Visualiza los resultados, realmente cual es el resultado que espera, que realmente te atraiga como vas a hacer los incomodo, no va a ser sencillo alcanzarlo, con los motivos adecuados, dados por tu mismo, alcanzar la posición que quieres,

No hay éxito sin compromiso, las palabras más importantes, si ahora mismo sientes que deberías hacer algo, sientes una obligación, pero no un compromiso, debes decir tengo que hacerlo, es fundamental realizar el compromiso, crea un objetivo medible,

Definir una fecha limite inamovible, un plan es un sueño o un plan de caducidad, compártelo con los demás, crea una presión social, comenta cuáles son tus objetivos, interna y externamente vas a estar más comprometido,

No se puede ser disciplinado de la noche a la mañana, es el resultado de la organización, es esencial. La limpieza, eliminar cosas que no te sirvan, no aferrarnos a las cosas que no usamos, sino nos desprendemos de las cosas la mentalidad de pobreza

Pensamiento de aferrarnos a lo viejo, no nos deja desprendernos, aferrarnos por miedo de lo antiguo de lo viejo, no podemos adjudicar la pobreza a las demás personas,

Puntualidad, porque

**2.3 Hábitos**

Las personas más exitosas en el mundo tienen hábitos, por lo que lograron un alto desempeño. Prácticas, rutinas, sobresalir sobre el resto

Mejores frutos, mejores resultados, no es casualidad, no es mágico, constante, practicar, ser una mejor versión de ti.

Entender y controlar los elementos que nos pueden seducir para caer en rutinas poco productivos, hiciera ver que todo es más fácil. A pesar de cualquier problema, las personas ven que le va muy bien, el toque del rey midas, las personas de alto desempeño

Hay que trabajar para convertirse en una persona de alto desempeño, alcanzan el éxito a largo plazo, ni el género, ni la raza, la edad, la personalidad, lo importante son los hábitos

No confundir hábitos, con trucos de vida o cambios mágicos no es realizarlos sin ningunas respuestas,

Las personas de alto desempeño cultivan sus hábitos, la confianza de dominar aun las tareas más difíciles , aprender un nuevo idioma, no es un rango inherente, no nace con las personas, se adquiere a través de la práctica, es fácil excusarse bajo “ las personas tienen un “ángel” , al contrario es base al esfuerzo diario, son buenas noticias, significa que cualquier persona puede lograr esta confianza , lo que hace más fácil seguir aprendiendo, seguir mejorando, esa es la marca que cada persona tiene.

La practica continua, generas más conocimientos, dominas más habilidades, este ciclo continuo y de marca personal genera más confianza, genera mejoría, conciencia de sí mismo y un claro propósito de vida. Que es lo que quiero hacer con mi vida, como me proyecto ¿ debe ser un hábito , tener claridad de las metas a seguir, sobre lo que se hace, el hecho que las personas que se hagan estas preguntas les otorga un propósito fuerte, saben cómo sus acciones les llega a conocer sus metas, de pronto terminas molesto, molesto , por cosas que no le salen, es no terne claridad sobre sus metas

La claridad comprende cuatro campos que necesita tener con claridad

Conocer exactamente la persona que te quieres convertir, no te gusta cuestionarte, sigues estereotipos, te mantienen distraído, enfocarse en convertirse en la mejor versión de ti mismo, ¿te has comportado de esta manera hasta ahora que necesitas para cambiar?, después te justificas, no Querer una cosa, pero hacen las cosas distintas a lo que deben hacer, si estas comportándote como debes hacerlo. Preguntarte que debes hacer para hacerlo-

Las interacciones que tenemos con otros, la pregunta que tienes que hacerte es como puedo darles forma a las circunstancias para sacarle provecho de manera positiva, de qué manera puedes adquirir mayor valor.

Las habilidades y el conocimiento, de enfocarte en un campo de interés, evitar todas las distracciones, después saber en que puedes mejorar, si quieres ser un escritor debes practicar, un instrumento musical debes aprender y practicar, evitar las distracciones y medir tus avances

Servir es encontrar una forma de devolver a los demás lo que recibes, no solo para ti, quien te necesita, quien puede aprender de ti, quien puede beneficiarse de lo que hacer, la gratitud, marca la diferencia

Visión positiva de la vida, hay que estar física y mentalmente en forma,

Para terne un alto desempeño, la mejora de la memoria, ser pensamiento, disminuye el estrés, la salud física Los niveles de energía tiene que estar al mismo nivel que un atleta, es la clave para tener un desempeño optimo en todo lo que hagas

Aprendizaje y memoria, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés, la rutina del ejercicio debe ser un habito, evitar las excusas, los distractores, el cambio de la mentalidad, el ejercicio no debe ser opcional, debe ser un habito que no se cambie,

Generar energía mental sesta se alcanza por medio de tener una visión positiva de la vida, las personas más competitivas son más alegres,

Da igual de cómo está la vida en lo personal, en lo profesional, si la vida está mal, van a estar mal, y si están bien van a encontrar algo para sentirse mal, en cambio las exitosas se empeñan en tener vida más positiva,

Para involucrarse en el pensamiento positivo, saber que tú vas a hacer que las cosas suceden bien toma un momento en la mañana, para saber que buscar en el día, que tienes adelante, que es lo que quieres lograr en el día

Hay que elevar la necesidad, saber que no hay más alternativa hace que demos un impulso extra para avanzar, generar una expectativa superior de lo que se va a hacer nos obliga a cumplir

Incrementa la productividad manejar el tiempo, concentrarse en una meta clara, y retadora, divide las actividades en tareas más pequeñas.

Ser agradecido y saber que los demás también quieren llegar a la cima, esperan que los demás también suban, ayudan y apoyan por lo tanto reciben ayuda y apoyo, es una gana – gana cuando das no tienes que pedir

No hay que temer a tomar riesgos sal de tu zona de confort, toma acción, así la advertencia se presente, la practica hace que disfrutemos haciendo el intento una y otra vez hace que se cumplan los objetivos. Aprende a abrazar y darle la bienvenida a los problemas, te esforzara a buscar soluciones

Realizar las cosas a pesar de la crítica, es abierta, no le importa, del que dirán, son difíciles, son pasar al plano consciente de la mente

firmes, y disciplinados, el ser abierto te ayudara a ver oportunidades y conocer personas para ayudar y dispuestas a ayudarte en tus propósitos

**2.4 El dialogo interno**

Hoy sabemos que el dialogo interno empezamos a auto envenenarnos, el utilizar un lenguaje limitante, negativo, es capaza de matar neuronas, no nos da la mayoría de consultas conflictivas se convierten en estado mentales, glutamato y cortisol, por eso hay que ser muy firmes a la hora de conseguir estrategias adecuadas,

A veces parece que no fuera realista, transformar el pensamiento, la restructuración del pensamiento, que noto en mi cuerpo, tienes que llevar la atención a observar mi cuerpo, que estoy sintiendo, ponle nombre, que me estoy contando a mi para sentirme así, solo observas el pensamiento, que exageración hay aquí. Hay que salir de la forma oscura,

Que me podría decir a mi mismo para sentirme mejor, que empiezo a sentir, que noto en mi cuerpo, cual es el primer paso que tengo que dar, hemos pasado al inconsciente al consciente, notaras el pensamiento, cada día cuando notes que una emoción toxica te este entrando a ti, te darás cuenta que quien manda eres tú, la capacidad de autogestionarse.

Todos en nuestra vida pasamos en tiempo de oscuridad de negatividad, lo importante es saber qué siempre hay luz dentro de nosotros, las demás personas nos pueden recordar que hay luz , no nos la dan, cuando la luz nos ilumina nadie nos tiene que decir que mejorar, lo vemos claramente, lo fascinante de como se ve es que se ve sin juicio no te sientes mal, no te sientes, criticado, humillado, minimizado por no estar haciendo las cosas

Te das cuenta de lo que estás haciendo bien, por verlo no te vuelves pedante, sencillamente lo disfrutas lo reconoces, lo más interesante de inmediato de lo que necesitas cambiar

Todos nos encontramos con encrucijadas te encuentras con un desierto con kilómetros donde todo es igual, la sequedad no hay quien en lo aguante puedes realizar es afrontar, huir, nada que nos afronta puede ser superado, la gente que consigue grandes retos es especialmente dotado, estamos muy obsesionados en buscar la seguridad, todo tiene que ser controlado, todo tiene que salir como queremos, en la vida no hay seguridades jugamos con oportunidades, con opciones

La importancia del no , no busques certezas, porque te va a debilitar esa búsqueda, no juzgues cada día por lo que cosechas sino por lo que siembras, el que siembra y el que solo ´piensa en recoger, si uno se siente separado de la vida solo piensa en recoger , en cambio el que entiende que todo en la vida esta conectado se encarga de sembrar mas que n recoger , mas que en los frutos, los frutos son una consecuencia de lo que siembras día a día no es la meta, no es en lo que debes enfocarte únicamente .

Sobre la capacidad de levantarse una y otra vez, no falle simplemente encontró 10 mil formas de que algo no funcionara, es importante que el nivel de compromiso es absoluto, porque es tan importante ¿es importante porque va a haber obstáculos en el camino, te van a entrar las dudas, lo que te va aguantar es el nivel de compromiso, hay que estar 100% comprometido, no sirve menos, ese grado lo consigue poca gente. El esquema que funciona si tu trabajas tu forma de ser y estar en el mundo tu forma de actuar, lo que comunicas, lo que reflejas ha sido cambiado radicalmente por el trabajo que haz hecho por conectar lo que mas vale dentro de ti, lo que antes había lucha ahora es un fluir, acabas accediendo a otras oportunidades que antes eran inimaginables

El problema de la sociedad moderna la señal de alarma cuando se dispara de forma espontáneamente, esos mecanismos se activan de forma esporádica, eso está bien los mecanismos de adaptación son muy interesantes nos ayudan con los mecanismos de supervivencia, cuando no es el mecanismo de adaptación, porque el mecanismo de supervivencia nos ayuda solo atacar, huir o quedarse bloqueado, los mecanismos de adaptación son los que nos ayudan a avanzar, son importantes porque cuando el cerebro pone en marcha el mecanismo la sangre va a la zona prefrontal del cerebro, la parte consciente, da una orden para que empiecen a convertirse en neuronas,

El mecanismo nos enseña a aprender diferente mecanismo s creativo, de avanzar, generamos interpretaciones de amenaza que son creaciones únicamente mentales y que no están en la realidad, por lo tanto,

La clave es el manejo de la atención, de donde enfocarse porque donde llevas tu atención será real para nosotros, la atención es selectiva, si solo miramos a un sitio nos enfocamos en esa. Las personas que son toxicas al lado una cosa es la persona que esta pasando por malos momentos a las que son negativas. nos afectara de manera inconsciente, esto afecta como percibes el mundo. Poner la atención donde es inteligente,

Las expectativas que tengas de ti y los demás tienen por si solo la capacidad de activar el mecanismo de supervivencia del cuerpo y de tú mente , por lo tanto hay que tener cuidado con las expectativas bajas expectativas te llevan a eso, la forma en que nos hablamos a nosotros mismos, la forma negativa, el efecto en el cerebro activan la amígdala desde esquemas mentales puros, yo no puedo, no me lo merezco, no llegare, la emoción se convierte de un pensamiento en un sentimiento, esto hace que el cerebro entre en un mecanismo de ataque huida y bloqueo mental

Las cosas negativas

La gestión del error si nos tratamos duramente activaremos mecanismo de supervivencia, somos duros con nosotros mismos, las heridas que nos hagamos cuestan mucho trabajo repararlo, falta mucho tiempo, mucho compromiso para sanar nuestras heridas mentales.

La fuerza de la voluntad la fuerza del compromiso es más fácil estar abajo, que estar arriba

La gente nos puede enseñar grandes cosas, convertir las excusas en acciones, “los porque” en “¿como voy a hacerlo?”, nos cuesta en nuestra ceguera mental que las palabras cierran mundos, la conversación tiene un gran impacto en la salud. El cuerpo y la mente están conectados. Los procesos mentales afectan el sistema inmune,

Los viajes fascinantes es la capacidad de sorprendernos, lo que sobrecoge es la naturaleza es el ser humano, es el atardecer, es lo que te sobrecoge. La magia que hay en tu mente, el despertar de la mente, lo que reflejas desde el interior. Hay mayor desprecio que ser invisible, no te desprecian, pero no te aprecian tampoco.

Hay que profundizar ir allá más allá de lo que vemos, vamos a ver cosas que para la mente no tienen sentido, pero para la vida tiene mucho sentido, los dos elementos que nos ayudan a ir más allá de nosotros mismo es el encuentro hallarte con la otra persona, tu y yo, el impacto que tiene el silencio,

El sueño no es una perdida del tiempo, es una recuperación del organismo, al igual el silencio es necesario para el ser humano, el ruido y la prisa son grandes disparadores de la depresión y ansiedad, son enfermos, el silencio sano,

El encuentro es una intención real de encontrarte contigo y otro ser humano, hay un deseo de comprenderte a ti y otra persona una disposición a escucharte y escuchar a los demás, el buscar contribuir y encontrarte con tu mejor versión desde dentro para contribuir a tu entorno. Tener en cuenta que no hablamos de estar acuerdo hablamos de estar en los zapatos de las demás personas, cada persona esta librando su ardua batalla, no sabemos si la potra persona esta viviendo un invierno en su vida de pronto no justifica, pero si logra explicar cómo actúan los demás. Se trata de comprender,

Debes hacer preguntas si te causa interés , hay que dar una oportunidad para expresarse no para dar la razón sino para que los demás te escuchen y son comprendidos , la escucha no se puede dividir , si estas prestando atención debes estar enfocado , cuando una persona esta hablando , cuando te sientes con alguien no dejes que la preocupación se siente contigo, cuando debes escuchar, debes trasmitir que en ese momento esa persona es todo tu mundo, cuando alguien te presta atención de esa manera te sientes valioso, cuando alguien no te presta atención lo que el ser humano se siente es minusvalía, no debo valer mucho.

La amenaza al sentirte preocupado, humillado, menospreciado, se presenta una resistencia, esto produce desgaste en el ser humano, atacar, huir o bloquearte. Cuando estas en este punto de resistencia, llegas a un punto de agotamiento por lo que puede iniciar un periodo de estrés de enfermedad. Cuando una persona se siente amenazada emocionalmente se produce una desregulación del sistema nervioso simpático y para simpático, es toda una división del sistema nervioso, el simpático se dispara en la alarma, para la acción, por tanto, cuando alguien se siente amenazado se encuentra en estado hiperactivo. Cuando una persona se siente amenazada, se dispara un núcleo en el cerebro que se llama amígdala. Esta ultima es el detector de amenaza, ella se activa , produce cambios en la percepción de nuestros recursos, se pierde capacidad de comprender, de aprender, de ser creativo, se tomar buenas decisiones , no importa lo inteligente que seas. Esto explica porque determinados jóvenes que les cambias el contexto aprenden muy deprisa, el efecto en el cuerpo es muy marcado , por ejemplo en el estómago, el sistema simpático se desconecta y se dispare el parasimpático.

Para bajar el estrés hay que “ganarse el amor de los demás”, cuando una persona se encuentra con otra con lazos de cordialidad el cerebro libera beta endorfinas un analgésico potente capaz de reducir el dolor físico, cuando dos seres humanos tiene en esa voluntad de colaborar se libera una hormona llamada oxitocina protege naturalmente contra la enfermedad. cuando una persona visualiza el afecto primero hacia sus seres queridos. los menos queridos y los no queridos empieza a crecer la neuro plasticidad es capaz de neutralizar el miedo. Cuando la amígdala se desactiva la parte anterior del cerebro puede funcionar mejor. Cuando una persona se siente amenazada se pierde comunicación entre los dos hemisferios cerebrales, el lado izquierdo es muy bueno en razonamiento lineal, organizando, estructurando, practico, el derecho es imaginativo, conexión con el cuerpo físico, en contacto con el subconsciente.

A nivel del corazón el deseo de buscar lo mejor en ti y en la otra persona hay mayor coherencia, hace que el corazón funciona mejor,

El parasimpático aumenta la importancia del sistema inmune, se disminuye la producción del radical libre, la falta de afecto disminuye el sistema inmune, nunca es tarde para esperar un efecto de la relación entre los seres humanos

El silencio es importante por lo ruidosa que es nuestra mente, toda la infelicidad del hombre deriva de la incapacidad de quedarse en quietud, nuestra mente condicionada se siente separada de toda, la inseguridad de la mente para conseguir sentirse segura, se busque con desesperación el estatus, la importancia, allí es donde se encuentra la rivalidad, nuestra mente condicionada esta juzgando, buscando un culpable, las lamentaciones por el pasado. Las preocupaciones por el futuro

**2.5 Motivación**

Nuevos hábitos de pensamiento, la preocupación nunca ha ayudado a nadie a resolver nada, el motivo del viaje a la acción es el deseo y el interés, está dispuesto a aprovechar cualquier cosa para hacerla, la mente trabaja en el plano subconsciente, el desespero no es interés, no es acción.

El deseo se genera lo suficientemente intenso todo el interés se volca en su logro, la preocupación se encarga de agotar las energías, el deseo actúa cuando las condiciones se tornan intolerables, es la decisión de ponerse en acción, la persona desea un cambio, cuando el interés y el deseo se vuelcan a las metas, se pone en marcha, el deseo y la ambición son positivas, la preocupación no,

Si la preocupación se trasmuta en deseo e interés se volca al cambio, comienzan a suceder cosas , el miedo y la preocupación deben desaparecer, sustituirse, entonces descubrirás que despierta el interés , llegaran pensamientos provenientes de la mente, se materializaran en la acción, atraerás ayuda , atraerás otras personas, pensamientos similares, predominantes en tu propia mente , ti actitud mental atraerás para poder ayudarte o ayudarles , el deseo debe ser evidente deben ser fuertes , intensos, es mayor la fuerza en funcionamiento, debes desearlo mas que potra caso, capaz de pagar el precio, de otros deseos menores, distractores, comodidades, entretenimientos, deben desaparecer, todo depende de lo que quieras, cuanto mayor es el deseo, mayor es el precio que debes pagar , si lo deseas fuertemente lo demás empequeñecerá, a veces solo finges desearlo, te esfuerzas como si u vida dependiera de ello, si una persona quiere algo como alguien desea la vida, no habrá ningún obstáculo, la clave para realizarlo es , seseo, confianza y voluntad, el miedo por el contrario paraliza el deseo, paraliza la vida, se pierde todo interés y ambición,

Hay que hacer frente a las dificultades, la dificultad cuando te enfrentas con confianza en ti mismo, empequeñece el problema, preocuparse por los problemas del futuro, la mayoría de las cosas que nos preocupamos del futuro no logran a suceder, sino que también tenemos las herramientas para superarlas, estamos preparados para encontrar las soluciones adecuadas. Por lo general esto sucede de esta manera, no te adelantes al futuro, siempre tienes que estar en el presente, espera a preocuparte cuando los problemas se presenten no antes de ello, lo que consume la mayoría de tu energía es la preocupación de problemas que solo existen en tu mente, el mañana solo existe en tu mente , siempre estamos en el presente , no es necesario luchar contra la preocupación, hay que aprender a estar en el presente , descubrirás que el pensamiento preocupante desaparecerá, aprende a concentrarte en pensamientos de carácter opuestos.

Cuando llegue la oportunidad descubrirás todas las herramientas para la solución de los problemas, el preocuparse nunca ha solucionado nada, en cambio que los pensamientos positivos alegres cultivan la actitud mental correcta.

Tus pensamientos son buenos servidores o los peores tiranos, harán todo lo que puedan en el consciente o cuando descansas en el subconsciente, más de la mitad de las personas en el mundo viven atormentados por los pensamientos de preocupación, hay que saber controlar, la concentración y el enfoque nos ayuda a canalizar los pensamientos adecuados para poder dejar atrás las preocupaciones.

Es curioso que en pleno siglo XXI , nosotros no somos conscientes del poder que tiene la parte del cerebro que regula el pensamiento , el pensamiento no esta alejado de la parte física , la neurociencias ha demostrado que cuando una persona piensa de forma positiva o negativa se conecta con el cuerpo a través de un camino indirecto, el pensamiento activa áreas cerebrales que tienen la capacidad de transformar el pensamiento en un sentir , esos mapas mentales tienen una conexión directa con el cuerpo , lo convierten en una realidad física, el corazón, el tuvo digestivo, la piel, e inclusive al propio cerebro.

Cuando estos sentimientos se mantiene de manera prolongada es capaz de cambiar la arquitectura cerebral en especial las neuronas del hipocampo , es normal sentir momentos de decaimiento , de preocupación, eso es normal lo que no se puede es caer en esos estados , no mantenernos en esos estado mentales, la importancia de hablarnos en forma positiva activas procesos cerebrales que nos llevan a tomar decisiones mas adecuadas, con miedo se bloquea la capacidad de tomar las decisiones adecuadas por tanto debemos de tener en estados mentales mas positivos . debemos de tener una decisión profunda y radical o el miedo nos gobierna o nos define la decisión, cuando el miedo lo genera la mente, es capaz de mantenerla hasta profundidades insospechadas.

La certeza consiste en posicionarse de forma radical vamos a pasar de una posición de hundimiento a elevación, el ser humano tiene recursos en el capaz de darle vuelta a cualquier situación, si nos dejamos amilanar se volverá en un estado insoluble, cuando uno resuelve con verdadera intensidad o compromiso nos lleva a tarde o temprano resolver cualquier adversidad, podemos cocrear la realidad , podemos crear un mundo juntos, podemos tener miedo pero no vivir asustados, porque anulamos toda la grandeza del ser humano.

Si nosotros somos conscientes que la división entre el mundo interior y exterior es una falacia, no están separados l actitud que tomemos en el mundo interior podemos cambiar nuestro mundo exterior, es más importante pensar en grande, la razón es una forma muy limitada de conectar con el mundo, no existe un ser humano que no pueda formar su propia realidad,

Las palabras no se las lleva el tiempo, el lenguaje influye en ti, el lenguaje que nosotros utilizamos con nosotros mismos genera realidad, nuestro personaje nos atrapa, tenemos que entender que podemos escribir nuestra propia realidad, cuando alguien quiere manipular lo primero que utiliza es el lenguaje,

**2.6 Crecimiento personal**

Si deseas ser feliz tienes que practicar el arte de ser feliz, la felicidad es un arte no un accidente, hay que poner en práctica el arte de vivir una vida plena. Hay que comenzar con la familia, en simples hechos como ir a cine, teatro, camping, deporte, etc. Si quieres un día feliz tienes que imaginarlo y dejar que esto te guie. Hay que vivir, moldear, tomar decisiones hay que disfrutar en familia, un cumpleaños, un día de vacaciones quede a la suerte, hay que moldear el día, hay que cultivar un estilo de vida feliz, estemos donde estemos desarrollemos ideas, historias, con manos amigables, hay que influir en las demás personas.

Hay que desarrollar y poner en práctica, hay que desarrollar disciplina, hay que ser instrumento en la vida de nuestra familia y las demás personas, para alcanzar el éxito hay que esforzarte por ti, se puede disfrutar, se puede invertir en ti en tu familia, comenzando desde cero, a medida que conviertas tu vida en algo que disfrutas en compartas lo reflejaras en todos los demás,

Si dejas que nada alrededor afecta tu vida, esta sensación te impulsa a ser una mejor persona, un mejor padre, un mejor hijo, un mejor hermano, un mejor amigo, eso lo compartes con los demás y se ve reflejado en las demás personas, se convertirá en un estilo de vida, todo lo demás te inspirará en seguir adelante, desarrolla esto como un ejercicio diario, no hay nada comparable con esto. El mejor desafío es moldear una buena vida para si mismo como si estuvieras tejiendo.

Invierte en tu trabajo para que lo hagas mejor, moldea tu estilo de vida y veras como el futuro se abre, todos estos valores surgen del estilo de vida y nadie puede aprender el arte de vivir que tú, mismo, no necesitamos una fortuna porque ya la tengo en mi mente. Puedo aprender de las demás personas y todos de mí, trabajar en ti es la mejor inversión.

Si quieres ser rico estudia la riqueza, si quieres ser feliz estudia para ser feliz

Es tan difícil llegar a un destino que no se tiene, hay que tener objetivos definidos precisos definidos en forma claro, no se llegara a las metas que se quiere llegar en la vida, las personas que no llegan a alcanzar sus metas son porque no tienen planes en su vida, la mayoría de personas no tiene un plan integral de metas

Las metas individuales están enfocadas en un objetivo específico, pero metas aisladas, sin embargo, un programa integral de metas es algo diferente, hay que tener claro que se quiere cosechar en su vida, la primera razón porque no la tienen es el miedo, por el miedo a no alcanzar la meta por lo cual no se comprometen, no se dicen a nadie ni lo escriben por lo cual nadie se entera.

Nos sentimos más seguros si no nos comprometemos sin embargo fuimos creados para un propósito, par a ser la mejor versión de nosotros mismos y así ayudar a los demás

**Quien derrota las dudas y el miedo ha derrotado el fracaso**

Lo siguiente no nos visualizando consiguiendo nuestras metas, el miedo nos hace posponer las cosas para acobardarnos la autoimagen tiene una influencia directa sobre lo que realizamos, los hábitos que adquirimos, como nos vestimos, nuestras metas

No creemos en los beneficios de tener claro los objetivos en la vida, no sabemos cómo desarrollarlo, con instrucciones el miedo comienza a desaparecer, muy pocas personas tienen esa capacidad, cuando no creemos que las metas no son alcanzables lo más probable es que no las realizamos. Cuando las metas son claras en las metas deben ser claras hay que tener compromisos en las metas que queremos, los intentos nunca satisfacen, los intentos nunca son victoria, el tratar no produce algún resultado.

En qué área debemos, familiar, mental, espiritual, personal, tenemos la obligación de percibir más dinero, este es un patrón de medición del servicio proporcionado mientras demos más servicio más serán las contribuciones financieras, es mejor tener dinero que no tenerlo.

Comprometerse diariamente a un autocontrol, si el compromiso no puede ser médico, no puede ser administrado, existe una brecha entre lo que decimos que hacemos y lo que verdaderamente hacemos, lo primero que debemos hacer es comprometerse a un autocontrol para lograr nuestras metas.

Hay que establecer las cosas mas importantes para realizar todos los días para mejorar la productividad y la disciplina, hay que invertir un tiempo a la semana

El éxito es la suma de pequeños esfuerzos que se suman diariamente. Se construye una carrera de éxito por medio de las pequeñas cosas que se realizan,

Convertir las desventajas en ventajas , la necesidad es la madre de la inventiva ,buscando resolver un problema propio podemos resolver problemas de los demás hay que aprender a responder a la desilusión, mas importante que las cosas que nos pasen es la forma en la que respondamos ante ellas , en n nuestra vida abra ocasiones en la que vamos a hacer todo de l amanera correcta sin embargo no se van a dar lo mas importante es como respondamos ante estos, no dejarnos derrumbar por las derrotas que siempre se van a presentar.

La vida es valiosa en tanto que tengamos objetivos valiosos que realizar. Las personas se encuentran divagando, al menos que nos

Disciplina habrá días en lo que sencillamente no tengamos energía de levantarnos, ese día el carácter y el compromiso nos harán entrar en acción y cumplir nuestras tareas, como nos comprometimos a realizar la tarea nos sentimos con la energía para realizarla. La motivación viene después d la acción, cuando se hagan las cosas cuando debamos hacerla.

El objetivo es un propósito, debemos tener objetivos la única manera de alcanzarlo es la disciplina, debemos tener objetivos definidos que nos lleven a liberar la energía y ponernos en acción. Podemos lograr cualquier cosa significativa si tenesmos objetivos y la disciplina para alcanzarlos.

El tener objetivo, visualizarlos y tener claridad y el compromiso de lograrlos nos va a llevar a una mejor versión de nosotros y lo mas probable es que nos lleva al éxito no hay forma de que fallemos si ponerlos en práctica esto al menos que nos auto saboteemos. Debemos entrar en acción desde ya , este es el mejor momento , no esperar el futuro incierto.

**2.7 Ingeniería mental**

**El adulto es prisionero de su propia** conciencia**,** quien puede dejar atrás las promesas puede dejar atrás los prejuicios, los sobornos sociales. Como realmente somos atraemos mejores cosas. Es nuestra filosofía personal la que establece nuestra actitud personal, esta actividad produce un resultado proporcional y personal, los resultados y el estilo de vida son los efectos, nuestra actitud y nuestra actividad, para cambiar el efecto debemos alterarla causa, las palabras tiene un poder único, será en trasformas en ideas y emociones que se convertirán en la herramienta que nos hará convertirnos en lo que queramos ser, este libro que lo estés leyendo es que deseas cambiar algo en la vida quizás quieres mejorar tu estado actual, que tu estado actual no te permite lograr tu mayor potencial, en este momento estas examinando estas ideas , eres un ser humano listo para un cambio el lograrlo es el porque de este libro, la mayor potencialidad del ser humano está en ti.

El cambio proviene probablemente arrastrado por las cosas descontroladas por estar aparentemente nuestra vida llena de preguntas difíciles de encontrar, la desesperación es el resultado de meses y años de abandono, esta recopilación de preguntas por la cantidad de desafíos en tu vida

Otro poderoso creador de cambios es la inspiración, esta ´puede tener lugar en cualquier momento y vivir de diferentes fuentes, espero que este libro sea uno de ellos. La inspiración cualquiera que sea su fuente despierta sentimientos positivos, sentimos como se enciende la chispa del deseo,

Cuando la inspiración despierta la alama podemos ser impulsados por la acción, donde quiera que la vida te encuentre ya sea en desesperación o buscando inspiración, nuestras vidas serán juzgadas no por lo que iniciamos sino por lo que concluimos, la inspiración tiene la capacidad de cambiar cualquier estado de la mente humana.

Siempre existen unos principios responsables del progreso, son estos fundamentos los que inician ahora capaces de cambiar tu vida, debes iniciar tu búsqueda

Nunca podrás controlar todos los detalles de tu vida únicamente te llevara a la frustración, debes escoger entonces aquellos que hagan el mayor impacto en la calidad de tu vida, hay que buscar las cosas que hacen la mayor diferencia, los fundamentos de tu vida lo que necesitamos controlar, lo básico es básico, en cualquier intento para mejorar no debes abandonar tus principios, los fundamentos para desarrollar y vivir una buena vida

Hay que enlistar 5 puntos claves para enrutar tú vida, todos tenesmos ciertos principios, estos guiaran tú en el camino del futuro incierto. Nunca puede existir una respuesta única y definitiva, así como nunca hay una pregunta única y definitiva. Cual es la filosofía de tu vida ¿nuestra manera de pensar es el resultado de lo que piensas, nuestros pensamientos diarios provienen de lo que sabemos y lo que recibimos diariamente

Lo que sabemos proviene del hogar, la escuela, los medios de comunicación, de los libros de escuchar leer y observar, las fuentes son ilimitadas, como adulto toda información es filtrada con las ideas de nuestras creencias, las ideas que están en contra de esta tratamos de evitarlas conforme mezclamos lo viejo con lo nuevo pueden formar nuevas creencias o afirmar lo que ya pensamos, con el paso del día consideramos lo que es valioso.

Por eso es tan importante lo que piensas diariamente , el lenguaje interno, lo que haces diariamente es lo que consideras valioso pero los resultados afectaran tu vida por ejemplo si te levantas temprano , estas tratando de ser tu mejor versión se reflejara en el futuro , por el contrario si te gusta perder el tiempo en cosas que no aportan conocimientos, valor a tu vida eso de igual manera se reflejará en tu futuro, las decisiones nos llevaran al éxito o al fracaso.

En el trascurso de la vida las circunstancias afectan cada una de nuestra vida, la desilusión, la desesperación, el dolor, como afrontemos estas situaciones es lo que nos llevara a diferentes puertos. Algunos llegaran a buen puerto, los otros llegaran a un destino incierto o un destino oscuro. La diferencia principal esta en los ajustes que hacemos a las desilusiones, reveses, desafíos, a veces las cosas parecen desmoronarse, no importa si eres pobre, millonario, los dos se enfrentan a desafíos que pueden llevar a la ruina, es lo que decidimos hacer, los ajustes que hacemos a diario en nuestra vida es lo que define el fututo. Nos conduce al destino que queremos, la manera de responder tiene la capacidad de construir o destruir nuestra vida, la respuesta es mas importante que la misma adversidad, hay que aprender a controlar el proceso de pensar, no dejar que las emociones nos lleven a la deriva, debemos influenciar positivamente lo que pensamos, decimos o hacemos, en los sentimientos a las cosas y valor, como percibimos, juzgamos y decidimos en cada situación.

Lo más importante será nuestra manera de pensar , la suma de las cosas que hemos aprendido hasta ahora juega un papel importante en la influencia de nuestro pensar, es imposible vivir sin que la información que nos rodea impacte en nuestra forma de pensar, cada imagen , palabra, canción, cada libro deja una huella en nuestro cerebro, cada actividad en la que hemos participado crea nuevos circuitos cerebrales , lo que somos hoy día es la acumulación de experiencias almacenadas en el cerebro, todo lo que ha tenido dentro y fiera de nosotros queda guardado.

La manera de utilizar esta información conforma nuestra forma de pensar, a veces tenemos conclusiones erradas de la vida, estas barreras mentales se cambian revisando diariamente lo que pensamos, realizar un repaso objetivo de cada conclusión, lo que no esta trabajando a nuestro favor esta trabajando em contra, la experiencia te indica que es valioso para ti y que no, hace aquello que hace justificado para lo que piensas,

Todas nuestras creencias incorrectas son la acumulación de datos errados, las decisiones equivocadas son provenientes de la información errada que decidimos. La única manera de cambiar estos pensamientos es introducir nueva información, información esencial la información que se requiere para tu felicidad, sino navegaremos a la deriva. Como lo haces ¿ estamos rodeados de información positivo esperando llegar a ti, aprende de las experiencias personales, tus experiencias del pasado, a partir del nacimiento, estas nos sugiere formas correctas e incorrectas en la vida, una manera de hacer algo bien es hacer algo mal, el fracaso tiene que enseñarnos, los errores del pasado nos conllevan a enmendar lo que hagamos en un futuro, la clave es convertir a tu favor los eventos del pasado no en sus esclavos, los recuerdos de experiencias pasadas sean veraces, reflexionar de nuestro pasado, refinando nuestras experiencias.

No culpar a otros, eres el único responsable, aprende de ti, proporciona una nueva voz interna positiva, constructivo, también una voz externa objetiva, cuya opinión respetamos, una persona capaz y objetiva dada por un consejo sabio puede darnos información valiosa para que no leguemos a conclusiones erróneas, debemos alejar el ego y ser receptivos,

Todos tenemos que asegurarnos que tenemos personas alrededor que nos puedan ayudar a examinar nuestras acciones, hay que aprender de otras personas del fracaso, en experiencias ajenas hay información valiosa, estamos expuestos a varios grupos, una sirve como ejemplo a seguir y potra como ejemplo a ser evitado,

Aprender de otros fracasos nos ayudar a no tomar las mismas decisiones, hay que aprender de los errores del pasado propias y de las personas a nuestro alrededor, desafortunadamente los que fracasan no enseñan sus experiencias por pena, por miedo.

Aprender de los éxitos en otras personas, recoge las ideas de todas las fuentes que tengas a la mano, libros, mentores, audios, estudiar la disciplina de los que han alcanzado el éxito, aprender de los que se han distinguido entre nosotros, los que son influyentes, persuasivos e influyentes, de las personas que podamos modelar nuestro comportamiento, o que somos es una combinación de las personas que nos han influenciado. No importa nuestra edad nunca estamos por fuera e inmunes a la influencia sin embargo hay que dejarse de influenciar de las personas líderes, capaces, positivas, modelos de personas a seguir en cualquier campo, en cambio si te dejas influenciar de las personas equivocadas se reflejara en los resultados de nuestra vida.

Hay que ser oyentes astutos de lo que sucede en nuestro alrededor, un desafío productivo es sacar conclusiones. Despierto durante todo el día y sacar conclusiones adecuadas, ser un buen oyente, saber escuchar con selectividad., cada vez que una voz llame nuestra atención hay que evaluar si el mensaje es ignorante, hueco, negativo hay que pasar de largo y evitarlo.

Sin embargo, si la voz es positiva, valiosa, que agregue valor a lo que eres y a lo que te tienes que convertir, el arte de escuchar agrega valor a nuestro crecimiento, antes que nuestras palabras tengan valor para otro tienes que saber escuchar, familiarizarte con el mensaje del otro, con esto aumentaremos el conocimiento de las decisiones que tomemos.

Escuchar, leer, aprender de las experiencias, las ideas que inspiran en libros, palabras, audios, tenemos el conocimiento que queremos al alcance en la mano, son un tesoro de información capaz de mejorar nuestra vida, nuestras relaciones, nuestra salud, nuestras vidas.