

El Poder de la Mente

Subconsciente

La mente subconsciente es una herramienta poderosa que juega un papel significativo en la formación de nuestros pensamientos, comportamientos y acciones.

Es responsable de almacenar y procesar toda la información que recibimos de nuestros cinco sentidos y experiencias, así como las creencias y emociones que hemos acumulado a lo largo de nuestras vidas.

La mente subconsciente trabaja constantemente en segundo plano, influyendo en nuestra toma de decisiones y guiando nuestras acciones de formas que quizás no seamos conscientes.

Es responsable de nuestros comportamientos y hábitos automáticos, así como de nuestras reacciones emocionales ante ciertas situaciones.

Uno de los principales poderes de la mente subconsciente es su capacidad para influir en nuestras creencias y actitudes.

Si nos exponemos consistentemente a ciertos pensamientos o ideas, la mente subconsciente comenzará a aceptarlos como verdaderos y formará nuestras creencias en consecuencia.

Por eso es tan importante ser conscientes de la información que nos permitimos consumir, ya que puede tener un impacto profundo en nuestra mente subconsciente.

La mente subconsciente también es poderosa en términos de formar nuestros hábitos y comportamientos. Si repetimos ciertas acciones con constancia, la mente subconsciente comenzará a aceptar estas acciones como parte de nuestra rutina normal y nos impulsará a realizarlas.

Por eso puede ser tan desafiante romper un hábito, ya que la mente subconsciente se ha acostumbrado a realizar ese comportamiento.

En general, la mente subconsciente juega un papel significativo en la formación de nuestros pensamientos, creencias, comportamientos y acciones.

Al comprender y aprovechar el poder de la mente subconsciente, podemos comenzar a moldear nuestras vidas de una manera más positiva e intencional.

Ahora, pongamos esto en práctica:

Cómo Reprogramar tu Mente Subconsciente

Reprogramar la mente subconsciente puede ser un proceso complejo, y no hay un enfoque único para todos. Sin embargo, hay algunos pasos generales que puedes seguir para intentar reprogramar tu mente subconsciente:

- 1) Identifica las creencias y patrones negativos que deseas cambiar. Esto puede involucrar la escritura reflexiva, la meditación o la terapia para ayudarte a ser más consciente de tu mente subconsciente y tus comportamientos.
- 2) Desafía las creencias y patrones negativos cuestionando su validez y encontrando evidencia en contra. Esto puede ayudarte a desarrollar una perspectiva más positiva sobre ti mismo y el mundo.
- 3) Reemplaza las creencias y patrones negativos con unos positivos. Esto se puede hacer creando afirmaciones y visualizaciones que se alineen con tus resultados deseados y repitiéndolos regularmente.
- 4) Practica la atención plena para ser más consciente de tus pensamientos y emociones en el momento presente. Esto puede ayudarte a liberarte de patrones negativos y crear un estado mental más positivo.
- 5) Practica la autocompasión y el perdón para contrarrestar el diálogo interno negativo y el crítico interior que puede frenarte.

6) Participa en actividades que te brinden placer y satisfacción. Esto puede ayudar a reprogramar tu mente subconsciente al crear asociaciones positivas con estas actividades, haciendo que sea más probable que se repitan.

7) Desarrolla un fuerte sistema de apoyo, que incluya amigos, familiares o un terapeuta, que pueda brindarte una influencia positiva y ayudarte a mantenerte en línea con tus objetivos.

8) Lleva un registro de tu progreso y celebra tus logros, no importa cuán pequeños sean. Esto puede ayudarte a aumentar tu confianza y motivación para continuar reprogramando tu mente subconsciente.

9) Practica la paciencia y la autocompasión, ya que reprogramar tu mente subconsciente es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo.

10) Continúa aprendiendo cosas nuevas y exponiéndote a nuevas perspectivas, esto podría ayudarte a expandir tu entendimiento y cambiar la forma en que piensas, reforzando los patrones y creencias positivas que estás tratando de instalar.

Es importante señalar que reprogramar la mente subconsciente es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo. No es algo que pueda hacerse de la noche a la mañana.

Además, la información que estás buscando proviene de una perspectiva de autoayuda, y siempre se recomienda buscar ayuda profesional en caso de cualquier problema psicológico serio.

Aquí hay maneras adicionales para reprogramar nuestras mentes:

Meditación: La meditación puede ayudar a silenciar el parloteo de tu mente consciente, permitiendo que tu mente subconsciente salga a la superficie. Este puede ser un buen momento para enfocarte en afirmaciones positivas y visualizaciones para intentar reprogramar tus creencias subconscientes.

Afirmaciones: Repetir afirmaciones positivas para ti mismo puede ayudar a sobrescribir las creencias negativas almacenadas en tu mente subconsciente. Es importante hacer las afirmaciones específicas, creíbles y en tiempo presente. Por ejemplo, en lugar de decir "Seré confiado", podrías decir "Soy una persona confiada."

Visualización: Similar a las afirmaciones, la visualización implica crear una imagen mental de lo que deseas lograr. Esto puede ser una herramienta poderosa para reprogramar tu mente subconsciente, ya que te permite verte a ti mismo logrando una meta o situación específica.

Comportamiento repetitivo: Participar en actividades repetitivas, como un ejercicio o hobby, puede ayudar a reforzar creencias y comportamientos positivos en tu mente subconsciente.

Vale la pena mencionar que reprogramar tu mente subconsciente puede requerir tiempo y esfuerzo constante. Puede ser útil trabajar con un terapeuta o coach para identificar tus creencias limitantes y crear un plan para abordarlas.

Próximos pasos: Para obtener consejos prácticos, lee las otras dos guías de este curso:

- 1) Afirmaciones para reprogramar tu mente subconsciente
- 2) Cambio de mentalidad y cuerpo en 180 días.

Afirmaciones para reprogramar tu mente subconsciente

Las afirmaciones son herramientas poderosas que pueden ayudarte a reprogramar tu mente subconsciente y cambiar la forma en que piensas y sientes acerca de ti mismo.

Funcionan al repetir declaraciones positivas a ti mismo, lo que puede ayudar a contrarrestar los pensamientos y creencias negativas que te puedan estar limitando.

Aquí hay algunos ejemplos de afirmaciones "YO SOY" que puedes usar para reprogramar tu mente subconsciente:

"YO SOY seguro de mis habilidades y merecedor de éxito."

"YO SOY fuerte y capaz de superar cualquier obstáculo."

"YO SOY el dueño de mis pensamientos y emociones."

"YO SOY rodeado de amor y positividad."

"YO SOY agradecido por toda la abundancia en mi vida."

"YO SOY capaz de alcanzar mis metas y vivir mis sueños."

"YO SOY constantemente mejorando y convirtiéndome en la mejor versión de mí mismo."

Es importante personalizar la afirmación según tu situación específica, para que puedas relacionarte más con ella y sea más efectiva.

Es ideal repetirlas todos los días, preferiblemente por la mañana y antes de ir a dormir. De esta manera, puedes comenzar y terminar tu día con pensamientos positivos.

También es importante notar que las afirmaciones no son mágicas y no producen resultados instantáneos, es un proceso gradual que requiere paciencia y consistencia para que sean efectivas.

Además, creer en tus afirmaciones es esencial, y no solo repetirlas por hacerlo. Las mejores afirmaciones son aquellas que puedes visualizar y sentir como si ya fueran verdaderas.

Aquí hay algunas afirmaciones adicionales que puedes usar para ayudar a cultivar una mente positiva:

- "Soy capaz de alcanzar mis metas."
- "Soy fuerte y resiliente."
- "Estoy rodeado de positividad y amor."
- "Agradezco todo lo que tengo."
- "Soy merecedor de felicidad y éxito."
- "Confío en mis habilidades."
- "Estoy avanzando hacia mis sueños."
- "Soy merecedor de abundancia en todas las áreas de mi vida."
- "Estoy lleno de paz y tranquilidad."

Es importante recordar que las afirmaciones pueden ser una herramienta poderosa para la auto-mejora, pero son más efectivas cuando se usan en combinación con otras técnicas, como la visualización, establecimiento de objetivos y la toma de acciones.

Además, asegúrate de elegir afirmaciones que resuenen contigo personalmente y enfócate en lo positivo en el momento presente, ya que esto ayudará a que las afirmaciones sean más creíbles para ti.

Las afirmaciones son una herramienta que puedes usar junto con otras para desarrollar una mentalidad más positiva. Recuerda que lleva tiempo y esfuerzo constante reprogramar tu mente. Así que, ten paciencia contigo mismo y continúa usando afirmaciones como parte de tu práctica diaria.

Cambio de Mentalidad y Cuerpo en 180 días

El estrés, la ansiedad y el pensamiento negativo afectan nuestra salud más de lo que imaginamos.

Por esta razón, cuidar de nuestra salud mental y física es esencial.

Como dicen los dichos, no controlamos factores externos que nos suceden, pero sí controlamos y decidimos cómo nos afectan.

Este programa requiere 180 días de trabajo diario para analizar y ver resultados.

Es necesario crear hábitos diarios, comparables a comer saludablemente y hacer ejercicios; solo verás resultados si te apegas a ello durante 3 a 6 meses (idealmente).

El lado positivo es que los pequeños cambios se acumulan con el tiempo y será más fácil para ti mantenerlos una vez que no dependas de la motivación, el estado emocional o la inspiración.

Hábitos > Motivación

Se recomienda usar un calendario y escribir e indicar cada día que completaste los ejercicios diarios; esto te ayudará a mantenerte enfocado y responsable.

Todas las acciones recomendadas harán un cambio en tu forma de pensar.

Nuestra mente subconsciente está constantemente recibiendo información 24/7; no distingue entre pensamientos negativos o positivos, verdades absolutas o mentiras, bromas o afirmaciones serias. Simplemente acumula todo.

Lo grandioso es que podemos influir en la calidad de la información que enviamos a nuestras mentes, así que es mejor centrarse en enviar información positiva:

- Metas
- Estudios
- Ayudar a otros
- Principios de bienestar
- Aprender nuevas habilidades

Simplemente da a tu mente la información correcta, y tu subconsciente hará el trabajo por ti.

No podemos dejar que nuestras mentes decidan por nosotros. ¡Repite: YO ESTOY AL MANDO!

Actividades diarias (NO NEGOCIABLES)

Rutina al despertar:

Reserva 30 minutos para completar las siguientes actividades:

- 1) Bebe un vaso de agua.
- 2) Estira tu cuerpo durante 5 minutos: espalda, cuello, piernas y brazos.
- 3) Meditación guiada por 10 minutos.

Opción 1: https://www.youtube.com/watch?v=O_-IAOE2bxg

Opción 2: <https://www.youtube.com/watch?v=-L0A-bU-Kio>

(Puedes encontrar muchas otras opciones en YouTube y Spotify)

4) Escribe 3 cosas por las que estés agradecido en un cuaderno.

5) Recibe unos minutos de sol al aire libre.

6) Repite la frase: "Mi vida es asombrosa y será mucho mejor."

Rutina a mitad del día:

Realiza 6 respiraciones profundas al mediodía para liberar el estrés acumulado antes de que afecte tu estado de ánimo y rendimiento.

Cada respiración debe seguir los siguientes pasos y repetirse 6 veces:

- Inhala durante 6 segundos (durante los primeros 3 segundos concéntrate en la parte superior de los pulmones, y durante los otros 3 segundos, enfócate en la parte inferior de los pulmones).
- Mantén el aire durante 3 segundos.
- Exhala durante 6 segundos.

Opcional: Realiza 2 respiraciones profundas cada vez que sientas estrés o ansiedad.

Rutina al final del día:

1) Estira tu cuerpo durante 5 minutos: espalda, cuello, piernas y brazos.

2) Meditación guiada de 10 minutos enfocada en el sueño:

Opción 1: <https://www.youtube.com/watch?v=2a-4FWH9pvE>

Opción 2: <https://www.youtube.com/watch?v=hqJZR4d80Do>

3) Escribe las 3 mejores cosas del día en un cuaderno.

Opcional (Fines de semana):

Meditación de escaneo corporal:

<https://www.youtube.com/watch?v=3toPuPbDnuw>

Espero que esto te sea útil, sígueme en redes sociales para que puedas obtener más guías gratuitas en el futuro:

Twitter: <https://twitter.com/StoicoDiario>