



7 *Secretos* *del Éxito* *Perdurable*

Coaching & PNL

COACH Diego Avilés

7 Secretos del Éxito Perdurable

Edición: Primera

Año: 2015

Autor: Diego Avilés Brito

Email: info@coachdiegoaviles.com

www.imaginatrionfasefeliz.com

Copia Digital

Revisión y corrección: Mariana Brito Luna

Todos los derechos de esta publicación han sido reservados.
Ninguna parte de este libro puede reproducirse en cualquier
formato o en cualquier medio, sin autorización escrita del autor.

 **7 SECRETOS DEL ÉXITO PERDURABLE**

(c) Coach Diego Avilés

Código de registro: 1507164642552

Fecha de registro: 16-jul-2015 11:28 UTC

INTRODUCCIÓN

En la búsqueda incesante del éxito y la felicidad, por desesperación o por premura, cometemos muchos errores que normalmente nos alejan, en lugar de acercarnos a nuestra tan ansiada meta, es por ello que he escrito este libro, donde expongo de manera sencilla, 7 secretos que te llevarán sin lugar a duda a alcanzar tu tan anhelado éxito, y no solo eso, sino que, lo mas importante, te ayudarán a permanecer allí, en la cumbre, una vez que lo hayas alcanzado. Espero lo disfrutes y sobre todo tomes en cuenta que éxito no es sinónimo de dinero, ni de poder, ni de libertinaje, simplemente para mi, es sinónimo de felicidad y tú puedes ser dichoso de diferentes maneras, ya que, existen tantas formas de ser victoriosos como seres humanos en el mundo, tu creas tu propia realidad y tu defines que es para ti ser feliz, y mas importante aún, que haces para alcanzarlo, justamente allí radica el secreto del éxito, una vez que tú lo logres, créeme, te sentirás realizado y afortunado.

Espero disfrutes intensamente este libro, así como yo lo disfruté al escribirlo, este trabajo es para ti, léelo apasionadamente y ayúdame a llegar a muchas personas, para que cada una de ellas descubran su verdadera felicidad y así puedan alcanzar sus mas grandes sueños.

7 SECRETOS DEL ÉXITO PERDURABLE

Imagina, triunfa y se feliz

Reír mucho y a menudo; ganarse el respeto de las personas inteligentes y el aprecio de los niños; merecer el elogio de los críticos sinceros y mostrarse tolerante con las traiciones de los falsos amigos; saber apreciar la belleza y hallar lo mejor en el prójimo; dejar un mundo algo mejor, bien sea por medio de un hijo sano, de un rincón de jardín o de una condición social redimida; saber que al menos una vida ha alentado más libremente gracias a la nuestra: eso es haber triunfado.

RALPH WALDO EMERSON

DESPIERTA A LA VIDA

¿Eres feliz con lo que no tienes?

Te has cuestionado alguna vez ¿Cuán feliz eres con las cosas que ahora posees? Y es que la felicidad va mucho más allá de las cosas materiales, puesto que la felicidad es un estado de ánimo, es una filosofía de vida, no se reduce simplemente a tener todos tus sueños materiales, está lejos de esto, el ser feliz es simplemente una decisión que tú la tomas aquí y ahora, independientemente de tu posición económica, social o cultural, esto obviamente en ningún momento quiere decir que no debes tener proyectos, anhelos o metas por cumplir, sino que la verdadera felicidad se centra en disfrutar el camino hacia el éxito o hacia la consecución de tu meta, disfruta cada segundo de tu vida y valora todas las cosas que a diario esta hermosa vida te permite experimentar.

Recuerdo una historia que cuenta sobre un un rey y un mayordomo muy inusual, ya que este mayordomo se caracterizaba porque a cada instante del día siempre se encontraba feliz, este estado de ánimo, tan inexplicable llamó la atención del rey, quien no tardó en conversar con aquel hombre y cuestionarle sobre cuál era su secreto para mantenerse completamente alegre, en todos los instantes del día, este humilde trabajador le contestó al rey que él desconocía cuál era el secreto para mantenerse así, le comentó que él únicamente era auténtico y que jamás recuerda un momento de su vida en el cual haya estado triste o deprimido, el rey por

supuesto, no se quedó tranquilo con aquella explicación y mandó a llamar inmediatamente al más antiguo de sus sabios, a quien le preguntó nuevamente sobre cuál era el secreto que guardaba aquel mayordomo para vivir siempre con una alegría desbordante, el gran sabio le contestó al rey: “Es muy simple, todo sucede debido a que él, no ha entrado en el círculo”. Esta respuesta dejó estupefacto al monarca, quien prefirió preguntar cómo podía hacer para que aquel hombre se convirtiera en el común de los mortales, entrando en aquel famoso círculo, para lo cual el gran sabio le solicitó 99 monedas de oro en un saco, exactamente 99, ni una más ni una menos. Ya en posesión de estas monedas, le invitó al rey a dejarlas en la cabaña de aquel mayordomo sin que él se diera cuenta, y así lo hicieron, tan pronto como pudieron dejaron aquel saco con 99 monedas de oro en la puerta de la cabaña del mayordomo, cuando este se dio cuenta abrió la puerta y fijándose si no había ninguna persona observándolo, procedió a meter aquel saco como pudo, dejó caer todas las monedas de oro en su mesa y apenas lo logró, empezó a hacer pilares de 10 monedas, obviamente llegó hasta el grupo número 10, donde le faltó 1 moneda, UNA MONEDA PARA SER FELIZ, el mayordomo no lo pudo soportar y empezó inmediatamente a pensar, -como podía hacer para conseguir aquella moneda de oro que le faltaba- se le cruzaron muchas ideas por la cabeza, pero ninguna lo suficientemente buena como para solucionar el problema que ahora ya tenía. Al siguiente día llegó de mal genio al castillo por primera vez en su vida, actuando de forma déspota y desganada, mientras el gran sabio lo observaba y le decía: "Se dio cuenta mi rey, el ya ENTRO AL CIRCULO, es por ello que ahora ya no es feliz". Es esto lo que habitualmente nos sucede a la mayoría de personas, porque nos centramos en lo que no tenemos, amargándonos y reprochándonos por no haber conseguido aquello que otros tienen, sin darnos cuenta que existe mucha riqueza aún por disfrutar y por la cual dar gracias a la vida, por eso el día de hoy te invito a que APRENDAS A SER FELIZ CON LO QUE

NO TIENES, si, así como lo leíste, CON LO QUE NO TIENES, no con lo que tienes, porque eso se podría traducir en conformismo y tampoco es nuestra idea, pues la premisa fundamental, de todo ser humano, es buscar el éxito y la superación, siempre y cuando seas feliz con lo que no tienes, disfrutando del camino que te encuentras recorriendo para alcanzar tus mas grandes sueños y anhelos guardados en tu corazón, eso si, jamás te compares con los demás, porque si así lo haces vas a vivir en un perpetuo estado de ansiedad, preocupándote por lo que otros han alcanzado y tú no lo has conseguido, sin darte cuenta que la verdadera felicidad se encuentra en el camino que nos lleva a obtener nuestros objetivos, para dilucidar esto piensa ¿Cuando eres mas feliz, cuando te vas de paseo o cuando ya regresas del mismo? Obviamente eres mas feliz cuando estás en camino, así que ahora sonríe, no entres en el CIRCULO DE LA CODICIA.

Toma en cuenta que la ambición es legítima, el problema radica en la codicia, pues todos anhelamos algo en la vida y no existe inconveniente con ello, más bien el problema sería si no tuvieras ilusiones en la vida, pero esto es completamente diferente a la codicia, ya que son codiciosas aquellas personas que desean todo únicamente para ellas y no lo quieren compartir con ningún otro ser humano, estas personas tienen dentro de si el famoso paradigma de la escasez, piensan qué todo lo que existe en el planeta, es como un gran pastel, el cual se va a dividir en varios pedazos y si tú obtienes menos otra persona obtendrá más y viceversa, pero este paradigma se encuentra totalmente equivocado ya que en este mundo existe suficiente para todos los seres humanos, y más bien, lo importante sería pensar sobre la idea de que, si unes tus destrezas con las de otra persona, muy probablemente vas a poder conseguir mucho más de lo que cada uno de los dos hubiera podido conseguir por su parte, esto es lo que en el círculo de los negocios se conoce como sinergia, el resultado de un grupo o equipo de trabajo es mucho más alto que la suma individual de

cada uno de los integrantes de aquel equipo, es aquí donde radica la importancia de trabajar de forma interdependiente, es decir, tú estás consciente que eres un ser humano capaz de trabajar de manera independiente y claro que por tu cuenta puedes lograr y alcanzar muchas cosas, mas al mismo tiempo, estás consciente que vives dentro de una sociedad y que quieras o no dependes de otros seres humanos para llevar a cabo la consecución de tus objetivos de vida, en este momento te transformas en una persona interdependiente, ya que haces tu parte del trabajo, conjugada con las habilidades de otras personas, lo cual te va a llevar finalmente a obtener un resultado más rápido, eficiente, eficaz y efectivo.

Es muy triste darnos cuenta que existen personas las cuales únicamente sobreviven, son seres humanos que no tienen una meta que cumplir, un objetivo que alcanzar, se limitan exclusivamente a hacer lo que tienen que hacer, ni más ni menos y desperdician su tiempo de una forma increíble, estos seres humanos no se dan cuenta de que lo más valioso que poseen es su tiempo, pues éste es un recurso no renovable, a estas personas se les dice que han muerto sin haber despertado, espero que tú no seas uno de ellos, y si hasta ahora no has despertado, vamos, qué esperas, te invito a despertar este momento, toma las riendas de tu vida, define tus objetivos, dibuja tus sueños, diseña tus metas y jamás te dejes llevar por el qué dirán de la gente, no trabajes para alcanzar los sueños de otros, sino trabaja para lograr tus propias metas, jamás te dejes llevar por la crítica, por los prejuicios de otros seres humanos, sé el protagonista absoluto de tu propia vida, moldea tu porvenir, crea ese futuro que tanto anhelas de tal forma que se asemeje a tus sueños, créeme que si te lo propones y así lo proclamas en tu mente, estás muy pero muy cerca de alcanzar tus metas, recuerda siempre la siguiente frase que me ha guiado durante toda mi vida: "Todo lo que vivamente imaginamos, ardientemente

deseamos, sinceramente creemos y avasalladoramente emprendemos, inevitablemente sucederá"

Es realmente increíble, te sorprenderás el momento en que encuentres un por qué vivir, ya que en ese instante fácilmente encontrarás el cómo alcanzar cada una de tus metas, muchas veces nos sumergimos en la desesperación por no encontrar nuestro rumbo, nuestra luz al final del túnel y el problema radica en que no tenemos trazado el plano a seguir, y si no tienes un por qué vivir yo te pregunto ¿Crees que puedes encontrar el cómo vivir? Pues no, en absoluto, es por ello que las personas que encuentran realmente un por qué vivir, que tienen claro el motivo por el cual los hace levantarse cada mañana con la mejor energía y predisposición, fácilmente encuentran como alcanzar cada uno de sus objetivos, pues en tu mente no cabe otra posibilidad que no sea la de hacer de tus sueños una hermosa realidad.

¿Es el sufrimiento una virtud?

Muchas personas piensan que sufrir es una virtud, es mas, escucho claramente como muchos con cierto orgullo en las reuniones sociales suelen decir: "Yo he sufrido mas que ustedes", que irónico, es como si ellos consideraran que la vida se tratase de una competencia donde el que mas haya sufrido es el que gana, y como es lógico, no existe una idea mas absurda y distanciada de la realidad que esta, el detalle es que, a la gran mayoría de la gente le gusta sufrir, le gusta sentirse hasta cierto punto mártires para poder valorarse, mas yo te pregunto a ti ¿Qué necesidad existe de sufrir y ser mártir para poder disfrutar de la vida? Aquí te dejo una reflexión, la cual desearía que siempre la tengas presente, porque te aseguro va a cambiar tu vida, siempre que tengas ganas de sufrir recuerda

www.coachdiegoaviles.com



“El DOLOR es inevitable, el SUFRIR es tu elección”, claro está, ninguno de nosotros puede escapar al dolor que nos provoca, por ejemplo la pérdida de un ser querido, pero más allá de aquel dolor, que como seres humanos es inevitable sentirlo, se encuentra el sufrimiento, muchas personas deciden sufrir prolongando este dolor por varios días, meses, e inclusive años, lo cual lógicamente con el tiempo va resquebrajando su salud, tanto física como emocional, toma en cuenta que esta pesadumbre que la llevas dentro de ti, poco a poco puede convertirse en un cáncer, o en una terrible enfermedad que se va a manifestar físicamente en tu cuerpo, es por ello que, la mejor opción a tomar el día de hoy es dejar de sufrir por aquellas cosas que no tienen sentido, por aquellas cosas que ya pasaron, que ya las viviste y no volverán, céntrate en disfrutar tu presente, en gozar tu aquí y tú ahora, olvida esa amargura . Si algo te sucede en la vida que te causa dolor, tómate el tiempo necesario para analizar esa situación, para sacar las mejores lecciones que te dejó y proyéctate hacia un futuro próspero y de éxito, recuerda si vives para sufrir jamás vas a llegar a ser una persona plena y feliz, porque estás condicionándole a tu felicidad con aquel sentimiento negativo. Es tu propia decisión, optar por una vida feliz o por una vida llena de amargura y dolor.

Jamás te olvides que debes sonreír para ser feliz y no porque eres feliz, ya que tú y solamente tú, tienes el poder y la decisión de darte una vida llena de regocijo, todo depende del punto de enfoque, de cómo tomes las cosas que te suceden en la vida, si llueve puedes optar por amargarte debido a que el día esta triste, frío, nublado o puedes regocijarte porque todas las plantas de tu ciudad van a ser regadas y florecerán, además reverdecerán los campos dándonos maravillosos frutos, puedes amargarte porque te despidieron del trabajo o puedes reivindicarte y agradecer porque aquello te obligará a ser mas creativo y probablemente se te abran mejores puertas en la vida, puedes deprimirte porque aquella persona que

amabas te dejó, o puedes alegrarte porque ese vacío te permitirá buscar nueva gente que probablemente traiga maravillosas experiencias a tu vida, como vez, todo absolutamente todo, es cuestión de decisión, a cada momento de nuestra vida estamos decidiendo por el camino de la alegría y el optimismo o por el camino de la depresión y el pesimismo, ahora yo te pregunto: el día de mañana cuando abras tus ojos ¿Te vas a deprimir porque te toca ir nuevamente a trabajar? o ¿Vas a dar gracias a Dios por regalarte un día mas de vida y permitirte sacarle el máximo provecho a cada segundo de tu vida, a los instantes, a las sensaciones, a los sentimientos, emociones, pensamientos y rizas que este nuevo día te admite vivir y disfrutar?

En el transcurso de mi vida y en los diferentes talleres y conferencias que he dictado, me he encontrado con personas que me cuestionan sobre lo dura que ha sido la vida con cada uno de ellos, muchos se acercan a mi persona para hacerme saber lo difícil que a sido para ellos el salir adelante y como durante muchos años se han dedicado a sobrevivir y no a vivir, por lo que se sienten personas desdichadas y perdedoras, es muy triste, mas, como ya te dije anteriormente, todo es cuestión del enfoque, del punto de vista desde donde deseemos observar nuestras experiencias, pues los problemas y las adversidades en nuestra vida son como el viento para los árboles, mientras más fuerte sea éste, el árbol va a fortalecer su raíz y su tronco y en poco tiempo se convertirá en una planta frondosa y hermosa, de la misma manera actúan los problemas en tu vida, pues pese a que en ese momento podemos pensar que llegó el fin de nuestros días, una vez que pase la tormenta nos vamos a dar cuenta que aquel problema nos hizo mas fuertes, maduros y experimentados y que aquella vivencia nos permitirá proyectarnos de mejor manera hacia el futuro, permitiéndonos convertirnos en personas conscientes, llenas de fortaleza y por ende invencibles.

La importancia de nuestros deseos

Es precisamente aquí, en nuestros deseos donde empieza el camino hacia el éxito, mientras más desees, más vas a alcanzar en la vida, y mientras menos desees, menos lograrás, por esto es de vital importancia, identificar cuáles son los mensajes con los que tú estás llegando a tu inconsciente, qué cosas son las que estás poniendo en tu mente por medio de tus palabras y tus pensamientos, si tus deseos son grandes y tus sueños no tienen límite, te aseguro que el éxito en tu vida llegará pronto, lógicamente, siempre y cuando tomes acción al respecto, porque de nada sirve soñar si permaneces estático e inmóvil frente a las oportunidades que se te van a presentar en el transcurso de tu vida, es por eso que en este libro encontrarás en muchas páginas aquella premisa de la Programación Neuro Lingüística que dice: “Lo que pones en tu mente pones en tu vida” así que, a partir de hoy te invito a que pongas las mejores ideas en tu mente, a que traigas a tus pensamientos los más anhelados sueños, que tu vida se llene de ideales y nobles objetivos que te permitan trabajar diariamente, impulsado por alcanzar ese sueño de vida que te mueve, que es el combustible, que enciende el motor de tu pasión.

Sin embargo existen personas que tristemente viven en la mediocridad, este tipo de seres humanos son aquellos que jamás se comprometen con ningún proyecto en sus vidas, pues prefieren siempre vivir únicamente involucrados; todos, absolutamente todos los mediocres son amigos del “casi, casi”, debes haber escuchado de su boca decir: “casi casi lo logro”, “casi casi llego a la meta”, “casi casi alcanzamos nuestro objetivo”, pero de ahí nunca pasan. Esto se debe a lo que tienen registrado en el interior de

www.coachdiegoaviles.com



su mente, es decir, en su inconsciente: el paradigma de la mediocridad. Para este tipo de seres humanos el día domingo es uno de los días más tristes de su vida, pues no saben qué hacer con un día más de su existencia, son aquellas personas que consideran el domingo como un día de descanso por eso no se arreglan, ni se asean, ni se visten bien, peor aún trabajan o diseñan algún proyecto de vida que les permita acercarse más hacia la consecución de sus metas. Recuerda siempre: todos los días de tu vida o te acercas un poco más hacia el logro de tus sueños o te alejas un poco de los mismos, no existen términos medios, no puedes decir que el día de hoy permaneciste neutral debido a que no hiciste absolutamente nada por acercarte más a tu sueño, pues si teniendo la oportunidad de disfrutar un día más de vida no hiciste lo que debías haber hecho, simplemente estás un paso más lejos de alcanzar tus sueños y tus metas.

Ahora recuerdo una pequeña historia que te la voy a compartir, la cual ilustra de manera muy interesante lo que significa un mediocre: Era más o menos el siglo XIV allá por la antigua Europa, en uno de aquellos grandes reinos, se encontraba un mediocre a la orilla de un camino, y como todos los mediocres del mundo se quejaba por el clima, por la situación económica, por los gobernantes, y por todo lo que se le pudiera cruzar en la mente, resulta que mientras estaba vociferando acerca de lo triste que ha sido su vida, visualiza a lo lejos una carroza y se dice a sí mismo: - Puede ser la carroza del rey, si es la carroza del rey y me observa en este estado tan deplorable seguramente su majestad se baja de la carroza me entrega su bolsa de monedas de oro y con aquello soluciono definitivamente mi vida-. Para suerte del mediocre era la carroza del rey y como él supuso el rey al verlo se bajó de la carroza, tomó su bolsa de monedas de oro, se dirigió hacia el mediocre y estuvo a punto de entregarle su bolsa entera de monedas de oro, cuando algo vio el rey en

su mirada, entonces guardó su bolsa de monedas de oro, extendió su mano y le dijo: -Dame una moneda-, el mediocre por supuesto se quedó estupefacto ante tal reacción del rey, inmediatamente como pudo realizó una rápida exploración dactilar en su bolsillo sacando la moneda más pequeña, la de menor valor y se la entregó al rey en sus manos, el rey la guardó y se fue. Luego de esto el mediocre como era de esperarse se quedó maldiciendo y vociferando: -Malditos ricos, así son todos los que tienen riquezas todos son avaros no se preocupan del pobre, es más apenas ven un pobre lo tratan de humillar como hizo el día de hoy el rey conmigo-, y mientras maldecía a todo el mundo se dirigió tristemente hacia su humilde cabaña. Una vez adentro aventó su bolsa de monedas de cobre encima de la mesa y para sorpresa suya la única moneda que se había convertido en oro había sido la que le entregó al rey, en ese momento el mediocre pensó y dijo: -¿Cómo puede ser? si le hubiera entregado todas las monedas de mi bolsa, se hubieran convertido en oro.

Recuerda siempre, la vida te contesta como tú le llames, apuesta un centavo a la vida y la vida se encargará de devolverte un centavo, así que el día de hoy te incito a que apuestes lo mejor a la vida, a que des lo mejor que existe dentro de ti cada uno de los días de tu vida y no te dejes infectar por aquel virus de la mediocridad, el cual seguramente más temprano que tarde llegará a mucha gente volviéndolos seres humanos apacibles, sin sueños, con pocas expectativas de crecimiento, amargados y rencorosos.

Ahora siempre debemos tener mucho cuidado de que en nuestro afán por alcanzar la excelencia vayamos a confundir ésta con la perfección, pues el buscar continuamente la perfección es frustrante, mientras que, el buscar continuamente la excelencia es emocionante, considera siempre que, ante todo eres un ser humano que probablemente puede cometer muchos

errores, pero pese a eso, siempre darás tu mejor esfuerzo por alcanzar la excelencia, recuerda que este es un estilo de vida, no es un lugar a donde desees llegar, sino mas bien es el camino, es la vida misma, es aquello que haces y como procedes a cada instante de tu vida, en cada momento. Es por ello que, me es grato recordar aquella frase:

"El ser humano no nació para ser perfecto, nació para ser infinito".

1.- CUIDA TUS PENSAMIENTOS

Conversa con tu inconsciente

¿Qué mensajes estás poniendo en tu mente?

Es de vital importancia que tomes en cuenta cuales son los mensajes que tú estás poniendo en tu mente, es decir, qué cosas te estás diciendo a ti mismo sobre ti, en Programación Neuro Lingüística decimos que lo que pones en tu mente pones en tu vida, y esto es totalmente cierto, pues cada uno de nosotros se encarga de programar a su mente con los mensajes que desea, ya sean estos positivos o negativos, claro está, si programas a tu mente con mensajes positivos los resultados van a ser excepcionales, a diferencia de que si lo haces con pensamientos negativos. Aquí quiero aclarar el por qué los pensamientos son tan importantes en el desarrollo de nuestra vida cotidiana, y es que cuando nosotros tenemos un pensamiento este se convierte casi de forma inmediata en una emoción, la cual se traduce en una acción, es por ello que normalmente nosotros actuamos en función de las emociones que sentimos, y claro, una vez que actuamos y repetimos esta acción por varias ocasiones se convierte en un hábito, los cuales definen nuestro carácter y finalmente nuestro carácter define nuestro porvenir, es así que como te puedes dar cuenta, todo empieza por nuestros pensamientos y finalmente termina en

nuestro porvenir. Por ello es muy importante, tomar en cuenta que cosas estás poniendo hoy en tu mente, que pensamientos estás colocando hoy sobre una determinada situación, si te das cuenta de que, los pensamientos que estás colocando en tu mente son negativos, cámbialos inmediatamente. Para explicarte de mejor manera esto te voy a poner un ejemplo simple, que es lo que sucede cuando te levantas en la mañana y piensas que ese va a ser un día desastroso en tu trabajo, te aseguro que todo, absolutamente todo va a marchar mal a partir de ese instante y seguramente tu te dirás a ti mismo "Yo lo sabía iba a ser un día terrible", el detalle es que fuiste tú quien se encargó justamente de colocar este pensamiento en tu mente, ahora cómo crees que te hubiera ido si en cuanto te despertaste te hubieras dicho a ti mismo "Este va a ser un día espectacular" te aseguro que la historia hubiera sido completamente diferente. Esta es la razón por la cual es muy importante tener en cuenta que cosas estás poniendo en tu mente, pues aquellas definen de sobremanera tus actitudes y con ello tu porvenir.

¿Cómo funciona nuestra mente?

Redes neuronales

Nuestro cerebro se encuentra compuesto de neuronas, cada neurona graba información visual y auditiva, así como las diferentes sensaciones y sentimientos que es algo muy particular, lo cual no pueden hacer ni las más avanzadas computadoras.

Cuando una neurona se llena, esta se conecta con la siguiente y así sucesivamente una a otra, de esta manera es como se forman las famosas redes neuronales, pero hay que distinguir un caso particular, y este es

que, pese a que nuestro cerebro tiene una capacidad increíblemente amplia para guardar información, si esta se repite día a día, las mismas redes neuronales vuelven a conectarse, y de esta manera se forman los llamados circuitos neuronales.

Existen circuitos neuronales tan marcados que pueden observarse físicamente si nos encontramos frente a un microscopio electrónico, estos surcos que se forman en tu cerebro son consecuencia de nuestras actitudes repetidas de forma continua, es por ello que, por ejemplo, cuando aprendemos a manejar un automóvil se nos vuelve muy complicado coordinar entre el acelerador, embrague, freno y palanca de cambios; pero conforme repasamos todos los días y repetimos el proceso una y otra vez, nuestro cerebro va adquiriendo la suficiente destreza, lo cual nos permite en un tiempo prudencial, manejar un vehículo inconscientemente mientras vamos escuchando música o conversando con la persona que se encuentra junto a nosotros. Esto explica el por qué cuando acostumbramos a nuestro inconsciente a realizar una determinada tarea en particular, se forman redes neuronales que terminan convirtiéndose en circuitos, los cuales permiten que las cosas salgan de manera muy fácil. Pues bien, con esta información, te das cuenta por qué cuando tienes discusiones frecuentemente con un ser amado, con el tiempo disgustarte y pelearte te resulta muy fácil, no sabes ni como, pero ya terminaste enfrascado en una nueva riña, gracias a ese circuito neuronal que ya se encuentra creado en nuestro inconsciente.

¿Por qué nuestros pensamientos guían nuestra vida?

Quizá en muchas ocasiones te debes haber cuestionado sobre la incidencia de tus pensamientos en el diario vivir, y seguramente pienses que finalmente solo son pensamientos, que mientras no salgan de tu mente no habrá ningún inconveniente; esto es un grave error, pues cada vez que eliges un pensamiento, estás ingresando información a tu mente y ella va a reaccionar conforme la información que colocas en su interior, es como un vehículo a gasolina, como crees tu que se desempeñaría si todos los días le coloco gasolina super de 92 octanos, por supuesto el vehículo andaría muy bien, ahora si en lugar de ponerle este tipo de gasolina le coloco aceite de cocina o quizá agua, muy probablemente no funcione para nada, pues su desempeño es consecuencia directa de lo que estamos poniendo en su interior, de igual manera funciona nuestra mente.

Ahora te invito a cuestionarte ¿Qué tipo de información estoy colocando en mi mente? Espero sea positiva y seguramente en este momento te estarás diciendo a ti mismo “Pero si la mayoría de pensamientos yo no elijo pensarlos, aparecen por si solos”. Créeme que esta es una grave equivocación, pues si bien en determinadas ocasiones parecería que nuestros pensamientos aparecen por su propia cuenta, no es menos cierto que la primera vez, cuando ese pensamiento llego a nuestra mente, fuimos nosotros quienes elegimos pensarlos y luego los repetimos en tantas ocasiones y con tan alta frecuencia, que finalmente terminaron formando parte de nuestra vida y de nuestra mente, entonces ahora ¿Crees que vienen por si solos? No, todos ellos se originaron por tu propia voluntad, así que la próxima vez, cuando tengas un pensamiento negativo, deséchalo de tu mente y no permitas que se apodere de ti.

El detalle con respecto a los pensamientos que ocupan nuestra mente, radica en que en función de ellos sentimos, pues si, así como lo lees, por ejemplo si piensas que aquella persona la cual conociste hace poco es muy

buen ser humano, seguramente tendrás solo sentimientos de respeto y admiración hacia el o ella, en cambio si piensas que es un ser humano despreciable y muy poco confiable, tus sentimientos hacia esa persona serán únicamente de rechazo. Ahora nuestras acciones están directamente ligadas con nuestros sentimientos, esto es muy claro y obvio, pues si mis sentimientos son de amor y comprensión hacia mi pareja, seguramente actuaré como lo hacen todos los enamorados, con esa férrea voluntad de hacerle a la otra persona la más feliz de este planeta junto a nosotros y claro, ahora ya te habrás dado cuenta, ese es el principal problema de muchos matrimonios, que empiezan por colocar basura en su mente, (pensamientos negativos) que luego se traduce inmediatamente en sentimientos, de ahí la tan conocida frase “Lo que sucede es que el amor se terminó”, esos sentimientos nos llevan a actuar de una forma determinada, (en este ejemplo de forma negativa para con mi pareja); mas el asunto no termina ahí, una actitud repetida por varias ocasiones, más que seguro se convertirá en un hábito, el mismo que guía nuestra vida y que finalmente se conoce como carácter.

Pues bien ¿Te das cuenta de la importancia que tienen los pensamientos en nuestra vida? En función de ellos se encuentra inclusive hasta el mismo carácter, es por ello que cuando una persona afirma que actúa de una determinada manera porque ese es su carácter, está dando una justificación absurda, porque en realidad, todo se origina en la mente con nuestros pensamientos, los mismos que están bajo el control total de nosotros.

Pongamos un ejemplo cotidiano, es una fría tarde de invierno, y Juan espera solo y pensativo a su esposa Paola en su departamento, en este momento Juan tiene dos opciones, la primera llenar su mente con pensamientos basura como por ejemplo: “Seguramente se fue de fiesta

con sus amigos, que desconsiderada, muy probablemente debe estar bebiendo mas de la cuenta y después quien sabe que pueda pasar, no se por qué yo aguanto esto, debo darme mi lugar y cantarle sus cuatro verdades apenas llegue, me va a oír y no le van a quedar ganas de hacer nuevamente lo que le da la gana...” Por supuesto que una vez que su esposa Paola llegue a su departamento, él seguramente actuará con todo el sentimiento de furia que albergó dentro de si gracias a sus pensamientos y le reclamará drásticamente por llegar tarde al hogar. La otra opción que tenía Juan era pensar de la siguiente manera: “Que habrá sucedido con mi esposa, seguramente estaba con demasiado trabajo y llegará muy cansada, espero que no le haya ocurrido nada malo, ¡Dios mío! ¿Y si sufrió un asalto o tuvo un accidente?. Espero que se encuentre bien, me moriría si algo le llegara a pasar...” en este caso, una vez que Paola llegue al hogar, Juan le recibirá con los brazos abiertos dando gracias a Dios por traerla sana y salva. Te das cuenta, como influyen nuestros pensamientos en los sentimientos y actitudes diarias, que finalmente se traducen en hábitos y carácter. Así que, la próxima vez cuando te cuestiones por qué te suceden determinadas cosas en tu diario vivir, te invito a que evalúes tus pensamientos, seguramente allí encontrarás la respuesta a muchos de tus males.

¿Tu mente, es tu mejor amigo o tu peor enemigo?

Una vez analizado detenidamente la incidencia que los pensamientos tienen en nuestro diario vivir, poseemos la certeza de que los pensamientos pueden llegar a ser nuestros mejores amigos o nuestros peores enemigos, tenlo por seguro, porque cuando llenas tu mente de

www.coachdiegoaviles.com



pensamientos positivos, estos te expanden, te hacen ser una mejor persona y seguramente cosecharás grandes éxitos, mas si llenas tú mente de pensamientos negativos, muy probablemente te espere un futuro triste y abrumador. Recuerdo aquella frase célebre de Henry Ford “Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.” Aquí radica el poder de nuestra mente, el verdadero poder que se encuentra dentro de cada uno de nosotros, si tan solo aprendiéramos a controlarlo, seríamos capaces de alcanzar cosas inimaginables.

¿Cómo reprogramo mi mente?

La buena noticia es que podemos reprogramar nuestra mente, si hasta este momento con todo lo que has leído y reflexionado, te has dado cuenta que tu mente está siendo tu peor enemigo, el principal factor que te está bloqueando y no te está permitiendo tener éxito en la vida, podemos cambiar la programación que existe en tu inconsciente.

Gracias a las fabulosas herramientas que nos brinda la Programación Neuro Lingüística podemos mencionar algunas formas de reprogramar tu mente, para ello nos vamos a centrar en las dos más conocidas y que probablemente te resulten las mas fáciles de aplicar en ti, que eres una persona ávida de cambio y que apenas estás empezando en Programación Neuro Lingüística.

La primera forma de cambiar tu programación mental es empezar cambiando tus hábitos, y como ya lo dijimos anteriormente, tus hábitos están en función de tus pensamientos, así que cada vez que tengas un pensamiento negativo el cual poco o nada está aportando a tu crecimiento profesional y personal, simplemente imagínatelo en tu mente y minimízalo, así es tal cual como hacemos con las ventanas en el

www.coachdiegoaviles.com



computador, cuando ya no nos interesan, simplemente las minimizamos y así prestamos atención a cosas de mayor importancia o por ejemplo, si eres de aquellas personas que les gusta poner mas color a su vida, puedes a mas de minimizarle, previamente cambiarle el color a blanco y negro, ponerlo en cámara lenta y poco a poco hacer esa imagen en tu mente mas y mas pequeña, hasta que desaparezca por completo, de esta manera tu mente se limpiará de estos pensamientos negativos y tu podrás abrirte a nuevas ideas, que te llevará finalmente a tener una mejor vida y mas feliz.

Si la primera forma te pareció algo difícil, puedes intentar con esta segunda opción para poder reprogramar tu mente de una forma increíble, cada vez que tengas pensamientos absurdos y ridículos que estén llegando hasta tu mente, vas a pararte y físicamente sacude todo tu cuerpo, empezando por tus brazos y piernas, algo así como si estuvieras lleno de polvo por todo el cuerpo y quisieras limpiarte, luego de que termines con esta rutina, podrás continuar con el cambio de tu posición corporal, es decir, levanta tu mirada, saca pecho, lanza tus hombros hacia atrás, respira profundamente y te darás cuenta como tu estado de ánimo cambia de inmediato, adicionalmente si estás en condiciones podrías inclusive escuchar en ese preciso instante una canción que a ti te guste, que te traiga buenos recuerdos y que te haga sentir bien, con ello te aseguro que si repites esto por al menos 21 días consecutivos, vas a adquirir el hábito del pensamiento positivo, reprogramando tu mente de una forma asombrosa, con lo cual te vas a sentir mejor y no solo eso, sino que vas a estar bien preparado para alcanzar cualquier sueño o meta que hayas tenido, por difícil que parezca.

El cerebro pensador y comprobador

Es de vital importancia recordar siempre que, nuestro cerebro se divide en dos partes, el pensador y el comprobador, ¿Por qué es muy importante esto? Pues, por que cuando llevas a tu mente pensamientos negativos, como por ejemplo: Que tonto que soy, que feo que soy, que gorda que estoy, yo no sirvo para eso, nunca voy a poder ser tan buena como ella, etc. tu cerebro pensador se pone a trabajar en ello y actúa como tal, si piensas que eres ridículo, tu cerebro pensador muy dócil se pondrá a trabajar de inmediato comportándose como un verdadero ridículo, dando ocasión a que tu cerebro comprobador solo se encargue de demostrar y decir, “En efecto, eres un ridículo comprobado” y con ello estas sentenciado, ya que todo se vuelve un círculo vicioso, y así cada vez pensarás y actuaras como un ridículo y tu cerebro comprobador se encargará de ratificar que en efecto eres un ridículo afianzándose aun mas aquella absurda idea que finalmente se convierte en una creencia, limitándote por el resto de tu vida, sin permitirte desarrollar todo el potencial que tienes dentro de ti.

¿Ahora te das cuenta por qué es de vital importancia cuidar tus pensamientos y reprogramar tu mente? Recuerda siempre, lo que el cerebro pensador piensa, el cerebro comprobador se encarga de comprobarlo.

2.- DEFINE CLARAMENTE TU META

¿A dónde quieres llegar?

Si en realidad queremos alcanzar nuestras metas de una forma mas rápida, es de vital importancia que tomemos en cuenta el hecho de definir con claridad cual será nuestro destino final, si tu conoces claramente hacia dónde quieres llegar, sabrás con certeza cuando ya lo hiciste, en cambio si no tienes claro tu objetivo final, jamás sabrás cuál es el rumbo que debes tomar y menos aún podrás saber el momento en el cual llegaste finalmente a cumplir con tu meta u objetivo.

Para que me entiendas de mejor manera, te hago una pequeña analogía con un rompecabezas, que sucedería si te ponen a armar uno de 500 piezas sin tener primero clara cual es la imagen que se debe obtener, ¿Crees que será fácil armar ese rompecabezas? Probablemente nunca lo puedas terminar, simplemente porque no empezaste con ese fin en mente. Cuando empiezas con el fin en mente, tú te auto programas para conseguir lo que deseas, todo tu cuerpo empezando por tu cerebro se prepara para alcanzar tu sueño, tu meta, tu objetivo, y no solo eso, sino que también sabes que camino tomar, pues cada día, a cada instante estamos tomando decisiones que nos llevan a uno u otro lugar, y se dice

que para alcanzar tus sueños y hacerlos una realidad únicamente debes cuidar que cada decisión que tomes en el día a día, te acerque un poco mas a tu objetivo final, caso contrario lo único que conseguirías es alejarte de el. Con ello te puedes dar cuenta que todo se resume en una cuestión de decisiones que te alejan o te acercan a tu objetivo, ahora ¿Que pasaría si no empiezas con el fin en mente? eres como un barco sin rumbo definido, un barco que se deja llevar por las corrientes de aire (los sucesos de la vida) como un barco a la deriva y que obviamente así llegue a su destino final, nunca sabrá que ha llegado por que jamás supo que ese era su destino.

Toma en cuenta siempre que todo, absolutamente todo, lo que existe en este planeta y que ha sido creado por el hombre, ha tenido al menos dos creaciones, la primera de ellas es en la mente del científico o inventor que soñó con hacerlo una realidad, y la segunda es la creación física, cuando aquel científico o inventor plasmó en la realidad su sueño, alcanzó su meta, llegó a su destino, porque él sabía a donde quería llegar.

¿Cómo planificas alcanzar tus sueños mas grandes?

Cuando tu tienes un sueño grande, alégrate porque mientras mas grande es el sueño, mas grande es el soñador, ahora para que esa gran ilusión este a la altura del soñador y se haga realidad debes seguir estos simples pasos.

Toma un papel y un esfero y escribe lo que te voy a solicitar a continuación, recuerda siempre es mejor poner por escrito nuestras ideas,

por que así las sentimos como mas nuestras, ya que estamos plasmándolas físicamente en un pedazo de papel.

- Escribe tu sueño u objetivo que desees alcanzar.
- Determina una fecha exacta para la cual desees que este sueño se haga realidad.
- Ahora utilizando una lluvia de ideas, apunta todo lo que crees que sea necesario alcanzar previo a la realización de tu gran sueño.
- Dependiendo del número de actividades que debes realizar antes de hacer de tu sueño una realidad y del tiempo del que dispones con antelación a la fecha límite, debes definir nuevas fechas de término para cada una de estas actividades, de tal manera que ahora ya no solo tienes una fecha de realización de tu sueño, sino que posees un conjunto de fechas en las cuales vas a ir alcanzando poco a poco cada uno de los escalones que debes subir antes de llegar a la cumbre de tu sueño.
- Divide cada una de estas actividades en otras mas pequeñas, de tal manera que llegues al punto de tener metas semanales, las cuales debes ir cumpliendo poco a poco y en función de las cuales vas a planificar tu semana he incluso tu diario.
- No caigas en la tentación de solo planificar tu día a día sin tener un objetivo general a mayor plazo, pues así probablemente no avances de buena forma porque como comprenderás, es mas difícil encontrar la salida del bosque si estás a nivel del piso que estando en la punta de un árbol desde donde puedes observar todo el bosque, es por ello que se

considera de vital importancia que tu unidad de planificación mínima sea una semana, en función de ello vas a ir alcanzando todos tus objetivos siempre con una vista macro de todo el proceso.

¿Cuál es la importancia de los objetivos BESAR?

Cuando conversamos sobre plantear tus objetivos y dividirlos en metas mas pequeñas, nunca hablamos de cómo debemos plantearlos, obviamente aparte de la fecha de vencimiento, debemos tomar en cuenta otros factores que nos ayudarán a que nuestro objetivo sea plenamente realizable, a esto le llamamos el modelo BESAR, si te es de ayuda y con el objetivo de que te quede mas clara la idea, podemos decir que es muy importante BESAR a cada uno de tus objetivos, esto significa que cada uno de ellos debe ser:

- Bien planteado
- Ecológico
- Smart
- Analiza el inconsciente
- Reajutable

Bien planteado significa que tu objetivo debe ser claro, sin ambigüedades, en lenguaje cotidiano, coloquial y sobre todo debe estar definido en positivo, y esta es quizá una de las características mas importantes, ya que, la mayoría de nosotros no logramos muchos de nuestros objetivos porque casi todos están planteados de forma negativa, por ejemplo, que pasa si yo llego a una ciudad desconocida y le solicito al chofer de un taxi una carrera, que sucedería si , una vez que me embarco en el auto le digo

www.coachdiegoaviles.com



al señor taxista “Por favor NO me lleve al centro”, dejo un abanico amplio de posibilidades de los lugares a los cuales puede llevarme el señor taxista, es decir me podría llevar al norte, sur, este u oeste de la ciudad que igual va a estar cumpliendo con mi requerimiento, ya que en ninguno de estos casos me estaría llevando al centro, en cambio que sucedería si mas bien le indico al señor taxista el lugar exacto a donde deseo ir, por ejemplo, “Por favor lléveme a centro comercial Plaza Norte”, con ello estoy siendo muy claro y específico. ¿Te das cuenta? Exactamente lo mismo sucede con nuestros objetivos, si estos están escritos de forma negativa, son muy poco específicos, mas si están escritos en forma positiva, nos será mas fácil trazar el camino a seguir, y así tendremos muy claro a donde SI deseamos llegar.

Ecológico se refiere básicamente a que los diferentes pasos que yo voy a dar para alcanzar mi objetivo, no van a afectar a ningún otro ser humano, sería muy deshonesto y poco ético si para alcanzar mi objetivo pisoteo a otros seres humanos perjudicándoles en cualquier aspecto de sus vidas, es por ello que nuestro objetivo debe buscar no solo nuestro bien, sino el bien de todas las personas que nos rodean, con quienes interactuamos a diario y quienes seguramente formarán parte de todo este proceso.

Smart se refiera a que nuestro objetivo debe ser además: Simple, Medible, Alcanzable, Retador y tener un Tiempo establecido.

- Simple porque mientras mas sencillo sea, mas fácil será hacer de él una realidad, pues para que un objetivo sea bueno, no hace falta complicarnos con su redacción, ya que eso mas bien nos confundiría.
- Medible, claro esta o de lo contrario como voy a saber que tan cerca o lejos estoy de alcanzar mi objetivo, por ejemplo, que sucede si mi

objetivo sería: “llegar a ser rico” ¿Cómo puedo medir eso? ¿Qué es ser rico para mí? ¿Podría decir que si tengo 1.000 USD en el banco ya soy rico?. Creo que con eso nos podemos dar cuenta fácilmente de la importancia de que todos nuestros objetivos sean medibles.

- Alcanzable, por supuesto, pese a que los límites a nuestros sueños están solo en nuestra mente, no puedo ponerme como objetivo por ejemplo llegar en un cohete a Júpiter en 24 horas, es muy poco realista y alcanzable, ¿No te parece?
- Retador, claro, mientras mas retador sea, mas grande será la motivación que cada uno de nosotros tengamos para hacerlo realidad, caso contrario, si nos planteamos un objetivo que no tenga nada de emocionante y que no represente para nosotros un desafío, probablemente vamos a terminar aburridos mas temprano que tarde.
- Tener un tiempo establecido, como ya hemos dicho antes, todo sueño debe tener una fecha de caducidad si desea convertirse en una hermosa realidad, caso contrario será por siempre solo un sueño.

Analizar el inconsciente es muy importante, ya que, si en el inconsciente poseo por ejemplo una creencia limitante, la cual no me permite creerme a mí mismo que soy capaz de alcanzar mi sueño, muy poco podré hacer al respecto, como ya hemos analizado antes, la base de todo está en nuestro inconsciente y en los pensamientos con los que lo alimentemos diariamente, por ello en caso creas que existe alguna restricción inconsciente para alcanzar tu sueño, es mejor que trabajes en superar esa limitación ayudándote de la Programación Neuro Lingüística o de un coach especializado en PNL, o en su defecto, adaptar el sueño para que de esta manera podamos alcanzarlo de forma mas rápida.

Reajutable, por supuesto, debemos aprender que en determinadas ocasiones es muy importante adaptarnos al medio y a las experiencias que vamos aprendiendo cada día, por lo cual podemos ir adecuando nuestro objetivo conforme las cosas se vayan presentando, si no lo hago y mantengo mi objetivo muy rígido, probablemente mas temprano que tarde estaré frente a un sueño absurdo o muy poco realizable, recuerda siempre, el ser humano mas flexible es el que domina el sistema.

¿Cómo defines la suerte?

Muchos de nosotros creemos que, separadamente de todos los puntos ya revisados, necesitaremos una gran dosis de suerte para poder alcanzar nuestros objetivos, déjame decirte que tienes toda la razón, necesitamos de mucha, pero muchísima suerte, cantidades industriales de suerte, pero te has preguntado alguna vez ¿Qué es la suerte?

La suerte la podemos definir como, la búsqueda más la preparación, y si lo representamos a modo de una ecuación matemática podríamos decir lo siguiente:

SUERTE = BÚSQUEDA + PREPARACIÓN

Para que me entiendas de mejor manera te podría decir que, para tener muy buena suerte debemos en primera instancia salir a buscarla, levantarnos temprano en la mañana y correr tras nuestros sueños, mas no ganamos nada por fuerte que corramos si no estamos preparados para aprovechar las oportunidades en el momento preciso que se nos presenten, por ejemplo, que sucede si yo estoy buscando un departamento hermoso, en un lugar residencial y a buen precio, si no me

www.coachdiegoaviles.com



preocupo por buscar anuncios en la prensa o en internet sobre departamentos que posean las cualidades del que estoy esperando, simplemente jamás lo encontraré; ahora, que sucede si después de tanto buscar me encuentro con una ganga, un departamento de 200.000 USD me lo ofrecen en 100.000 USD, ¡Que buena suerte! Me la merezco por que la busqué, ¿Y si no tengo los 100.000 USD en el banco? La suerte se me va, así de simple, porque no estaba preparado para aprovechar la oportunidad que la vida me presenta como recompensa a mi búsqueda incesante.

Así que, hoy te invito a convertirte en una persona sumamente suertuda para ello, ya sabes, debes prepararte y salir a buscar las oportunidades, con ello te aseguro que la suerte jamás te abandonará.

¿Son importantes los hábitos?

Por supuesto, nuestros hábitos definen nuestro carácter y en función de ello está nuestro porvenir, si poseemos las costumbres adecuadas, muy probablemente alcanzaremos nuestros objetivos, ahora el detalle es que, los hábitos negativos que adquirimos constantemente también nos pueden asegurar el fracaso.

En el capítulo anterior te comenté como funciona nuestro cerebro, y recuerdas que hablamos sobre las autopistas de la información que forman nuestras neuronas cuando una determinada actitud se repite una y otra vez, es por ello que si nos dedicamos a pelear con nuestro prójimo, así como si nos dedicamos a reírnos o a enojarnos, con el tiempo cualquiera de estas actitudes nos saldrán facilísimo, prácticamente sin darnos cuenta, porque ya se convirtieron en un hábito que se grabó en lo

www.coachdiegoaviles.com



mas profundo de nuestro inconsciente y ahora, ya casi sin esfuerzo alguno reímos, peleamos o nos enojamos, aquí radica la importancia de los hábitos. Así que de hoy en adelante te sugiero que tengas mucho cuidado con las actitudes negativas que se están volviendo una costumbre en tu vida, porque seguramente, en cualquier momento te van a traer muchos problemas y complicaciones, mas bien dedícate a crear hábitos positivos, de tal manera que tus actitudes positivas lleguen a ser tan cotidianas en ti que serán ya parte de tu carácter, verás como tu vida y la de los tuyos cambia de una manera sorprendente e increíble.

¿Cómo puedo crear un hábito nuevo?

Mira, existe una teoría la cual dice que todo hábito se crea en el transcurso de 21 días, repetidos de forma continua, no sirve si cortas el proceso, pues te tocará empezar nuevamente, así que ahora te voy a ayudar con un método infalible que te apoyará a cambiar casi cualquier hábito de forma rápida y efectiva, para ello necesitas lo siguiente:

- Un premio
- Un castigo
- Un verdugo (amigo sincero que será duro contigo)

Vas a conversar con tu amigo sobre el hábito que te interesa cambiar, y lógicamente le vas a pedir su apoyo en todo este viaje, junto con él definirás un premio y un castigo, una vez que estén completamente definidos estos parámetros vas a empezar con el camino para el cambio del hábito.

Empezarás con el día número uno, justo a la hora que haya sido previamente definida con tu amigo, y después de haber realizado la actitud o actividad que te interesa convertir en hábito vas a enviar una prueba del trabajo ejecutado a tu amigo, quien lo deberá recibir hasta una hora determinada, todos absolutamente todos los días, esto lo cumplirás por el transcurso de 21 días, si en algún momento determinado no llegas a plasmar con tu actividad diaria, tu amigo deberá aplicarte el castigo previamente definido y lamentablemente, volverás a empezar desde el día uno. Así mismo, si llegas a cumplir los 5 días consecutivos vas a recibir un premio (acordado con anterioridad), el cual te servirá de estímulo para continuar con los siguientes 5 días hasta completar los 21 días.

Las pruebas de las acciones realizadas pueden ser un video o una fotografía determinada y ahora con la ayuda de la tecnología puedes enviarlo ese mismo rato a tu aliado, para reforzar más el asunto y si tu camarada lo desea, pueden definir una hora determinada, para la cual, si no has enviado aún la respectiva prueba de la acción de ese día, tu amigo te realizará una llamada para presionarte y motivarte con el objetivo de que lo hagas y así no pierdas el hilo del proceso de 21 días, ahora si deseas hacerlo por más tiempo no hay problema, de hecho existen varios autores que no hablan de 21 días, sino mas bien de 40 días.

¿Es importante el placer?

Los seres humanos somos emocionales, esto quiere decir que nos movemos por emociones, así es por emociones adquirimos varias cosas, por ejemplo: si te compras un automóvil, no lo haces porque te gusta su alfombra o su motor o sus latas, sino que lo compras por la emoción, la comodidad y el placer de viajar en ese automóvil; lo mismo sucede

www.coachdiegoaviles.com



cuando adquirimos una casa, no lo hacemos por sus bloques o por su cerámica, por el color, sino por la sensación de calidez, paz, tranquilidad y placer que nos va a transmitir el habitar en esta propiedad. ¿Te das cuenta? una de las emociones mas importantes es el placer.

Cuando tú haces las cosas por placer, simplemente fluyen y no sientes el peso de los años ni el pasar del tiempo, porque simplemente estás haciendo lo que te apasiona y te gusta, los grandes personajes de la historia que han trascendido en el tiempo son aquellos que se centraban precisamente en lo que les apasionaba, por ejemplo ¿Te acuerdas de Albert Einstein y su teoría de la relatividad? Pues bien, qué te hubiera parecido si Albert Einstein después de realizar unos pequeños cálculos hubiera dicho “Que pereza, mejor pido ayuda a alguien para que haga estos cálculos”o si hubiera dicho “Que aburrimiento hoy es domingo, mañana continúo con la creación de esta teoría de la relatividad”, esto nos suena completamente absurdo, y es que esa es la realidad de los seres que se dedican a hacer lo que les apasiona y les causa placer, estos seres humanos son los que llegan a trascender en la realidad y son justamente los que jamás se jubilan, sino mas bien mueren en procesos creativos, o acaso ¿Tu crees que alguien se puede jubilar de algo que hace con amor, pasión y le produce placer? Pues en realidad, el momento que encuentras la parte positiva a lo que haces, es cuando empiezas a despegar, entonces ¿Qué esperas para buscar el placer a lo que haces hoy en día?

Si acaso este momento empezaste a reflexionar y te diste cuenta que lo que haces diariamente no te provoca ningún tipo de placer o satisfacción, y como consecuencia no pones pasión a lo que haces, te pregunto ¿Qué haces desperdiciando tu vida en eso? Recuerda, lo mas valioso que posee un ser humano es su tiempo y si tu estas desperdiciando tu tiempo en hacer algo que no te apasiona y como consecuencia no te causa placer,

estas muriendo día tras día y permitiendo que tu vida se te vaya como agua entre los dedos.

¡REACCIONA Y LIBÉRATE!

3.- LA ACTITUD FRENTE A LA VIDA

La actitud cuenta

¿Cómo reaccionas frente a los diferentes estímulos?

Todos recibimos diferentes tipos de estímulos en cada minuto del día, estímulos que van acompañados de una reacción de parte nuestra, muchas de estas reacciones son conscientes y otras tantas son inconscientes, el problema no radica en las reacciones conscientes o racionales, porque para tomar este tipo de actitudes, racionalizamos y pensamos previamente, el verdadero problema radica en las reacciones irracionales, de las cuales muy probablemente, después de un corto lapso de tiempo, nos arrepentimos y quisiéramos no haber dicho determinada palabra o actuado de manera osada.

Y lo cierto es que cada vez que reaccionamos de forma negativa frente a un estímulo de un tercero (por ejemplo cuando alguien nos agrede verbalmente) no estamos dañando al otro, sino a nosotros mismos, ya que aquellas palabras que pronunciamos salen, después de haber recorrido todo nuestro cuerpo, cargadas de energía negativa, la cual nos va a hacer mucho daño, trayéndonos no solo estrés, sino que con el, un sinnúmero

de enfermedades y padecimientos, por ello recuerda siempre que cuando alguna persona te agrede verbalmente, es como aquel camión de basura que llega repleto a mas no poder y pretende vaciar todos aquellos residuos dentro de tu alma, como si fuera un basurero, mas tú y solo tú, eres quien decide si acepta o no este camión de basura dentro de tu alma, si lo aceptas reaccionarás de forma abrupta y agresiva, pero si decides simplemente no aceptar aquel camión de basura, vas a cerrar la puerta de tu alma y tomar en cuenta que nadie te puede obligar a que actúes de una determinada forma, eres únicamente tú quien tienes el control de tus emociones y reacciones frente a los diferentes estímulos.

¿Crees que tienes muchos problemas?

Toda la gente cree tener muchos problemas, por lo que siempre viven agobiados, desaminados y cansados de su vida porque probablemente ya no pueden cargar más con ellos, pues bien ahora yo te pregunto ¿Quién no tiene problemas en su vida? Todos, absolutamente todos los seres humanos tenemos problemas de diferente índole, lo que nos diferencia es la actitud con la cual afrontamos los mismos, me explico, si hoy no te fue bien en las ventas, este puede ser un problema enorme, o si lo cambias de óptica, puede ser una gran oportunidad; un pesimista vería a este como el peor problema de su vida, en cambio un optimista vería a este como la mejor oportunidad de su vida para aprender de la experiencia pasada y aplicar estrategias que le permitan la próxima vez vender mucho más de lo planificado. ¿Te das cuenta como con un cambio de enfoque puede variar la actitud frente a los problemas?

Ahora recuerdo a aquel par de vendedores que se van a vender zapatos en África, el primero llega y ve que nadie usa zapatos, entonces llama a la

www.coachdiegoaviles.com



fábrica y -pide que le regresen inmediatamente ya que allí nadie usa zapatos, por lo cual será imposible vender un solo par-; mientras tanto que el otro apenas constata la realidad del lugar llama a la fábrica y - pide que le envíen todos los zapatos del mundo, pues en ese lugar nadie usa zapatos por lo cual el mercado es sumamente amplio-, te das cuenta, el uno era una persona pesimista que se dejaba agobiar por los problemas, el otro en cambio era una persona profundamente optimista, que siempre buscaba la salida mas óptima para cada uno de los problemas que se le presentaban, es por ello que el pesimista ve en cada oportunidad una adversidad, mientras que el optimista ve en cada adversidad una oportunidad. Recuerda en una crisis económica siempre hay alguien que hace dinero, si, precisamente es ese alguien quien encontró en el problema una oportunidad de negocio.

Entonces la próxima vez que llegue un problema a tu vida, no te agobies con el, mas bien pregúntate, ¿Que puedo hacer para utilizar este suceso a mi favor? Y verás como de seguro todas las cosas cambian para bien.

¡Transforma tus adversidades en oportunidades!

¿Cuál es la verdadera libertad del ser humano?

La gran mayoría de nosotros creemos que somos libres, ya que condicionamos nuestra libertad únicamente a la parte física, cuando ésta en realidad es la que menos importa, pues la verdadera libertad está en nuestra mente, la independencia de tomar nuestras decisiones y de sentir nuestras emociones al optar por determinadas acciones, mira cuando nosotros reaccionamos de determinada manera es porque existió un estímulo, ya sabes causa – efecto, estímulo - acción, cuando recibimos un estímulo, si es que este es positivo, un te amo, una caricia, un halago,

www.coachdiegoaviles.com



nosotros reaccionamos positivamente, ahora que sucede si éste estímulo es negativo, sea un agravio, un insulto o una calumnia, ¿Como reaccionas tú en ese momento? Te das cuenta que muchas veces reaccionamos de forma abrupta y violenta, y no somos dueños de nuestras emociones, ya que nos enojamos y ese momento decimos lo que se nos ocurre, con lo cual muchas veces lastimamos, herimos y muy probablemente después nos arrepentimos, entonces te pregunto ¿Eres verdaderamente libre? O acaso eres esclavo de tus emociones, ¿Eres dueño de tus reacciones? O eres esclavo de las mismas.

Vamos a revisar un ejemplo para entender de mejor manera este tema, que sucede si en un momento determinado te muerde una serpiente, ¿Qué haces? -Sales corriendo atrás de la serpiente para tomar venganza, o acaso te apresuras a sacarte el veneno para que este no contamine todo tu cuerpo- claro esta, optamos por la segunda opción y nos sacamos el veneno tan pronto como podamos, pues si cometemos la tontería de salir corriendo tras la serpiente, mas temprano que tarde moriremos, ya que el veneno se repartirá por todo nuestro cuerpo de forma instantánea. Sucede exactamente lo mismo en nuestra vida cotidiana, cuando alguien te insulta, te calumnia, te da un agravio o cualquier otra acción negativa, tú de inmediato te sacas ese veneno, o sales corriendo detrás de esa persona para tomar venganza y respondes de una manera mas violenta y con el doble de agravios, ¿Qué exactamente haces tú? Eres dueño de tu libertad y controlas correctamente todas aquellas emociones, o permites que ellas te gobiernen a ti.

El día de hoy te induzco a que seas verdaderamente libre y controles tus emociones, ya que esa es la verdadera libertad y la próxima vez que tengas una actitud negativa para con tu persona, te tomes un segundo, o quizá menos, para pensar y racionalices la idea, y de esta manera puedas

www.coachdiegoaviles.com



reaccionar positivamente, pues la persona que mantiene el control de sus emociones y reacciones es finalmente la persona mas feliz.

¿Tienes actitudes negativas?

Todos tenemos actitudes negativas a diferentes momentos del día, ya que no somos seres humanos perfectos, mas lo verdaderamente importante es que te des cuenta de cuales son esas actitudes, las tengas plenamente identificadas para que las puedas desterrar de tu ser, una idea negativa no solo afecta tu parte mental y con ello al logro de tu meta u objetivo, sino que va mas allá, en realidad afecta inclusive tu parte neuronal y física, ya que la mayoría de enfermedades son psicosomáticas, es decir vienen de la mente, gracias a toda esa basura que día a día metemos en nuestro inconsciente. Ahora el detalle esta en identificar de donde proviene la mayoría de pensamientos negativos, muchos de ellos son generados por nuestra propia mente y otros tantos inducidos por el medio y cuando me refiero al medio hablo de la radio, televisión, periódicos, revistas, etc. etc. inclusive de nuestros amigos y conocidos, obviamente, estas imágenes ingresan a nuestra mente de forma abrupta y hacen que de inmediato percibamos un mundo lleno de violencia y problemas, donde difícilmente vamos a poder alcanzar la felicidad, es por ello que mi mejor recomendación es que te concretes a leer buenos libros, escojas los programas de televisión y de radio, te concentres a consumir videos optimistas y que te proporcionan un conocimiento adicional, hoy con la ventaja del internet, podemos encontrar una cantidad enorme de este tipo de videos en la red, inclusive debes tratar de enrolarte con gente de bien, estos te ayudarán a cambiar tu percepción particular del mundo y a centrarte en las cosas positivas y bonitas de la vida, con lo cual cambiarán

también tus emociones, acciones, hábitos, carácter y como consecuencia final cambiarán tu vida misma.

Recuerda las actitudes negativas se originan en pensamientos negativos, es por ello que debes ser muy meticuloso con las cosas que pones en tu mente, los pensamientos a los que das cabida cada momento del día; ten presente que cada uno de los pensamientos los elegimos conscientemente, y de seguro en este momento me dirás que no es así, porque muchos de los pensamientos que vienen a tu mente lo hacen por si solos, es por eso que quiero inducirte a que reflexiones y recuerdes, al menos la primera vez que decidiste pensar algo lo hiciste por voluntad propia, el detalle está en que aquellos pensamientos que en un inicio lo hiciste conscientemente, lo sigues repitiendo tantas veces, que al fin se vuelven parte tuya y por ello aparentemente estos vienen a ti en contra de tu voluntad, porque ya se volvieron un hábito, el momento que decidas cambiar ese hábito cambiarás para siempre ese tipo de pensamientos y en consecuencia las actitudes negativas que han traído consigo, el resultado será sentirte mas pleno y feliz, es mas, te aseguro que inclusive gozarás de excelente salud no solo mental sino también física.

¿Cómo actúa una persona positiva?

Esta es la pequeña diferencia que hace la gran diferencia.

Anteriormente ya vimos temas con respecto a las actitudes negativas, pues en realidad pasa lo mismo con las actitudes positivas, todo es cuestión de enfoque, ya que la misma verdad la podemos observar desde diferentes puntos de vista, que nos van a permitir tener una percepción diferente, la misma que en muchas ocasiones nos potenciará y en otras

www.coachdiegoaviles.com



nos opacará y en realidad, debemos tomar en cuenta los pequeños detalles, los que finalmente marcan la diferencia entre los triunfadores y los perdedores, por ejemplo, en una carrera de caballos muy reñida en la cual, el caballo ganador aventajó al segundo por tan solo unos pocos microsegundos, ¿Cual crees que fue la actitud que marcó la diferencia? Quizá algún pequeño detalle en un momento determinado, pero gracias a ese detalle el un caballo será recordado por mucho tiempo entre los espectadores como el triunfador y el nombre del segundo, será tristemente olvidado en muy corto tiempo.

Lo que uno percibe no es el resultado de lo que le ocurre en la vida, sino de la interpretación que se da a lo que le ocurre, una misma situación puede cambiar drásticamente con un diferente tipo de enfoque, así que de hoy en adelante es absolutamente tu decisión, qué desees poner en tu mente y en tu vida, pensamientos positivos y siempre buscar el lado optimista de las cosas o viceversa, espero en realidad que siempre elijas la primera opción, mientras mas alimentes a tu mente con pensamientos positivos, siempre estarás mas cerca de convertirte en el triunfador que soñaste ser.

4.- LA POSTURA DE TU CUERPO

Aunque no lo creas, la postura de tu cuerpo define enormemente tu actitud frente a la vida, en muchas ocasiones, bastaría corregir tu postura para cambiar tu estado de ánimo, es por ello que en este capítulo vamos a conversar sobre posturas corporales.

¿Mi cuerpo habla?

Por supuesto que tu cuerpo habla y dice mucho sobre tu estado de ánimo y sobre lo que tu estas transmitiendo a cada segundo de tu vida, muchos de nosotros creemos equivocadamente que podemos engañar a otras personas con nuestras palabras, cuando el detalle está en que si la otra persona es muy observadora, se dará cuenta mucho mas rápido de lo que tú crees que estás mintiendo, si así como te digo, pues en realidad cuando nosotros recibimos una noticia que nos desagrada o cuando decimos una mentira, nuestro cuerpo se expresa de una determinada manera muy particular, debido a nuestro inconsciente, por unos breves microsegundos, antes de que nuestro consciente tome el control de la situación y haga que mostremos una imagen acorde a lo que queríamos transmitir, obviamente si estás junto a personas muy observadoras vas a quedar completamente mal ya que sin mayor esfuerzo, se percatarán cuando algo no fue de tu agrado o cuando dijiste algo que estaba alejado de la verdad. Por eso mi

mejor consejo es que siempre hables con la verdad y así tu cuerpo no te va a traicionar, pues al ser un proceso natural, es muy complicado, por no decir imposible, para nosotros controlar nuestras microexpresiones, que son llevadas a cabo a una velocidad increíble por parte de nuestro inconsciente.

Debes haber escuchado en alguna ocasión que nuestra comunicación es mayormente corporal, pues según algunos autores dicen que la comunicación ocupa los siguientes porcentajes:

- Verbal 7%
- Paraverbal 38% (tono, timbre, modulación, volumen, etc.)
- Corporal 55%

Ahora a diferencia de lo que usualmente muchos autores comentan, personalmente estoy de acuerdo con que el 55% de nuestra comunicación es corporal, mas siempre va a ser importante que esta se encuentre acompañada de una buena expresión verbal y paraverbal, es decir, aquí aplica el principio de la COHERENCIA, tu cuerpo debe ser coherente con lo que tu boca dice, caso contrario se notará que eres falso en tus expresiones y quedarás mal haciéndote ver como una persona poco confiable, muchos creerán que si nuestro interlocutor no ha estudiado lenguaje corporal difícilmente podrá interpretar el nuestro, pero esto no es así, pues sin que nos demos cuenta, nuestro inconsciente es experto en leer lenguaje corporal, de ahí que en muchas ocasiones sentimos cuando una persona es honesta o no, tan solo con la primera impresión, dado que nuestro inconsciente automáticamente analiza la información recibida tanto de forma visual como auditiva y kinestésica, a esto es lo que se le conoce como el análisis inconsciente de la comunicación global.

Espero te haya quedado claro y estés consiente de la importancia de los tres tipos de comunicación y de la coherencia entre ellos para poder llegar con el mensaje correcto hacia nuestro interlocutor, es por ello que cuando una persona es transparente en lo que dice, su franqueza y transparencia se nota sin mayor esfuerzo. Pero debemos saber que también existen personas expertas en lenguaje corporal que con mala intención tratan de engañar a sus interlocutores, y quizá en algunas ocasiones lo consigan, mas esto no siempre será así, pues en algún momento su inconsciente los traicionará y se mostrará muy vulnerables y descubiertos, sobre todo frente a ciertas personas que son un tanto mas observadoras que el común de los seres humanos.

¿Cómo influye la postura en mi estado de ánimo?

Así como nuestro cuerpo habla y se expresa transmitiendo hacia el mundo exterior lo que pensamos y sentimos con total franqueza, también existe un tipo de comunicación que es la interna, todo lo que hace nuestro cuerpo, transmite un mensaje hacia nuestro inconsciente, es por ello que cuando observamos a una persona con cierto grado de depresión, vemos que camina despacio, respira lento, la mirada la tiene generalmente hacia abajo, los hombros caídos, habla pausado, naturalmente esta posición corporal transmite tristeza y depresión a su inconsciente y este solo se encarga de hacer realidad lo que su cuerpo le está transmitiendo, ahora basados en este principio qué crees tú que pasaría si una persona deprimida como la que acabamos de describir, de un momento a otro levanta la mirada, los hombros y su cuerpo lo coloca en una posición erguida? Sencillamente su sensación de bienestar no tardará en hacerse sentir, el mensaje que le está transmitiendo el cuerpo al inconsciente es

www.coachdiegoaviles.com



que algo cambio y simplemente las cosas están mejor, es por ello, como ya indicamos anteriormente, es imposible que una persona llore con la mirada hacia arriba, prueba de esto es que cuando las mujeres empiezan a llorar por cualquier situación y su deseo es parar de hacerlo, sus ojos instintivamente miran hacia arriba, así como los ojos de un niño cuando sus padres le estimulan a dirigir su mirada hacia el techo, cortando su llanto prácticamente de forma instantánea.

Toma en cuenta entonces que nuestra mente obedece prácticamente en su totalidad lo que le ordena el cuerpo, por tanto si deseas sentirte bien contigo mismo y transmitir esa sensación de bienestar hacia las demás personas empieza por cambiar tus posiciones corporales al caminar o simplemente al estar parado, si tu tomas como costumbre caminar siempre erguido, con la frente en alto, de tal manera que proyectes mucha seguridad en ti mismo, notarás un cambio como por arte de magia, las personas van a empezar a tratarte de forma completamente distinta ¿Por qué? La respuesta es muy fácil, pues eso es lo que tu estas proyectando hacia los demás; entonces la fórmula del éxito empieza por tu posición corporal y por lo que pones en tu mente, imagínate todo lo que podemos lograr y alcanzar si conjugamos una posición corporal de seguridad y confianza, alimentando adicionalmente a nuestra mente con pensamientos positivos sobre lo que somos nosotros y sobre como esperamos que las demás personas nos vean, es prácticamente seguro que su cerebro pensador empezará a comportarse como tal y el cerebro comprobador no tardará en demostrar que tu seguridad y confianza en ti mismo es real, fortaleciendo de esta manera tu autoestima, convirtiéndote en una persona excepcional, capaz de alcanzar cualquier objetivo que tengas en mente, porque ya programaste tu cerebro de esta manera.

Con ello ya tienes en tus manos una receta prácticamente infalible para mejorar y potencializar tu autoestima, en resumen, para obtener una calidad extraordinaria de autoestima, hace falta únicamente los siguientes ingredientes:

- Una posición corporal de triunfo, victoria y seguridad. (Frente en alto, mentón elevado, hombros hacia atrás, erguido, respiración profunda y mirada directa hacia el objetivo)
- Programar tu mente con mensajes extraordinarios. (Toma en cuenta que te dices a ti mismo en cada instante del día. A veces creemos erróneamente no tener el control de ello, pero seguro que si tú lo deseas, puedes tener un control total de lo que te estás diciendo a ti mismo y recuerda: “lo que pones en tu mente pones en tu vida”)
- Dejar que tu actitud fluya ya que automáticamente tu cerebro comprobador se encargará de demostrar lo que tu cerebro sabio piensa y con ello se fortalecerá de forma inmediata tu autoestima.

A esto quizá si deseas, puedes añadirle procesos de relajación e inducción, con lo cual los resultados van a ser realmente impresionantes y evidentes a corto, muy corto plazo, para ello puedes investigar cómo realizar procesos de autoinducción o si prefieres puedes consultar con un coach experto en programación neuro lingüística para que te ayude con la elaboración de una inducción personalizada, créeme que esto es como alimentar tu mente, pues esta, al igual que el cuerpo será el fiel reflejo de la cosas con las que le alimentes, si lo haces con pensamientos negativos y torpes, ten la certeza de que tu mente se mostrará fatigada y envejecida, más si lo haces con pensamientos optimistas y potencializadores, tu

mente será cada vez más fuerte y muy difícilmente se doblegará ante cualquier prueba que te ponga la vida.

Ahora que ya tenemos clara cual es la relación directa entre tu posición corporal y tu estado de ánimo, te estimo a que lo pongas en práctica ¡¡¡vamos adelante!!! Ya que esa es la única manera de aprovechar al máximo este libro, caso contrario quedará solo en uno mas de los buenos libros que han pasado por tu vida.

Otro factor a tomar muy en cuenta, si deseas fortalecer tu mente y convertirte en un triunfador, es que cada vez que te suceda algo aparentemente inexplicable y frente a lo cual tu actitud inevitable era preguntarte ¿Por qué me pasa esto a mi? Cámbialo y en lugar del "Por qué" coloca un "Para qué", solo con este pequeño cambio ayudarás a tu mente a encontrarle un verdadero sentido a las situaciones que te encuentras viviendo en ese instante, pues tu inconsciente se centrará en analizar las razones por las cuales obtuviste esos resultados para utilizarlos a tu favor y en tu beneficio, en lugar de estar buscando justificaciones infundadas que solo te llevarán a ahondar en pensamientos negativos que poco o nada aportarán a tu desarrollo personal. Recuerda, es simple, solo cambia tus "Por qué" con un buen "Para qué".

El mas simple de todos estos cambios es modificar la pregunta:

¿Por qué me pasa esto a mi?

Por la pregunta:

¿Para qué me pasa esto a mi?

Espero te des cuenta de la gran diferencia y del cambio de enfoque hacia el lado mas positivo, pues esa es la finalidad de este libro.

Con toda la información que tenemos hasta este momento ya en nuestras manos puedo compartir contigo el siguiente secreto del éxito:

Actitud = fisiología + representaciones internas

¿Estamos de acuerdo en que tu actitud frente a la vida define prácticamente en su totalidad tu éxito o tu fracaso?

Si es así, entonces analicemos la importancia de este secreto, la ACTITUD es la suma de la fisiología más las representaciones internas, cuando nos referimos a fisiología hablamos exclusivamente de tus posiciones corporales, como caminas, como te paras, como te sientas, que proyectas con tu posición corporal, con lo cual si mantenemos una posición corporal correcta ya tenemos asegurado el 50% de una buena actitud. Ahora, con respecto a las representaciones internas, podemos indicar que son exactamente las cosas que te dices a ti mismo sobre tu persona, como te representas internamente en tu inconsciente, toma en cuenta en este punto, que cualquier cosa que nos suceda en la vida, podemos darle una connotación positiva o negativa dependiendo del punto de enfoque, por ejemplo, si mañana llegas a perder tu trabajo, puedes verlo desde el punto de vista negativo y decirte a ti mismo: -soy un perdedor, que voy a hacer ahora, no sirvo para nada, así jamás voy a conseguir otro trabajo, como voy a mantener a mi familia si soy tan poca cosa-. O puedes verlo desde el punto de vista positivo y decirte a ti mismo: -es una excelente oportunidad para emprender con lo que siempre quise hacer, muy probablemente me espera un mejor futuro dedicándome a lo que me apasiona en lugar de seguir quemando 8 horas diarias de mi vida en este

www.coachdiegoaviles.com



trabajo que poco o nada me aportaba, probablemente estaba sobre calificado para esta posición y como indudablemente no me querían reconocer un salario que esté acorde a mis capacidades es factible que optaron por buscar otro profesional que se conforme con menos-. Te das cuenta como podemos cambiar el enfoque de las cosas que nos suceden en la vida por graves que parezcan, es por ello de fundamental importancia cuidar tus representaciones internas, si logras controlarlas, sumadas a tu posición corporal, seguramente estarás garantizando tu cambio de actitud positiva y con ello tu éxito en la vida.

5.- CUIDA TUS RELACIONES

Entendiendo a los otros

La respuesta es simple, por ejemplo recordemos que es lo que necesitamos el momento que adquirimos un artefacto eléctrico nuevo para saber cómo funciona y poder obtener el mejor provecho del mismo, por supuesto, necesitamos leer el manual de funcionamiento de este artefacto, exactamente lo mismo sucede con los seres humanos, necesitamos obtener el manual de funcionamiento de los seres humanos para entender de mejor manera a las personas con quienes nos relacionamos a diario, y es aquí precisamente donde nos apoya de forma increíble la Programación Neuro Lingüística, ya que esta, no es mas que un conjunto de poderosas herramientas que nos ayudan a entender de mejor manera a los otros y a nosotros mismos, en consecuencia, nuestra actitud cambia, y por ende nuestros resultados son fabulosos.

Hoy en día el mundo en el cual vivimos, gracias a los nuevos conocimientos y a las nuevas tecnologías que se han desarrollado, nos exige ver las cosas de forma completamente diferente a como lo vieron nuestros abuelos, y es precisamente por ello que se debe romper ciertos paradigmas que no aportan prácticamente en nada a nuestro desarrollo evolutivo, uno de ellos por ejemplo, es aquel en el cual se manifiesta que en un matrimonio se debe guardar fidelidad el uno al otro pase lo que pase, algo que en realidad muy pocas veces se lo respetaba, mas bien, normalmente se callaban y escondían las infidelidades para aparentar

aquella perfección, ahora si cambiamos este paradigma y manifestamos que hoy en día “ya no hay fidelidad sino preferencias” el enfoque cambia completamente, por que dejamos de depender totalmente de la voluntad del otro para pasar de forma automática a vivir a cuenta de nosotros mismos y a ser responsables por nuestras acciones, es decir con este nuevo enfoque aceptamos que si nuestra pareja nos llega a ser infiel, la responsabilidad ya no es completamente de la persona infiel, sino que debemos realizar un auto análisis y determinar las causas por las cuales nuestra pareja prefirió a otra persona en lugar de permanecer a nuestro lado, esa es la esencia básica de esta nueva tendencia, el hecho de alcanzar la verdadera independencia, analizando personalmente cuales son mis fallas y en que aspectos puedo mejorar en cualquier campo de la vida, sea este laboral, espiritual o personal, siempre es mejor ser dueños de nuestra propia realidad y cuando las cosas no salen como nosotros nos las esperábamos, analizar los puntos críticos en los cuales estoy fallando yo como persona para poder mejorar y obtener de esta manera la mejor versión de mi mismo y no justificarme en las malas actitudes de otras personas escondiendo mis propios defectos, estancándome de esta manera en mi evolución como ser humano.

¿Qué es VAK?

Se conocen como los sistemas representacionales debido a que explican de alguna manera como cada uno de nosotros percibimos el mundo que nos rodea, en este caso estamos hablando de que existen tres tipos de personas si las clasificamos en función de sus sistemas representacionales, esto es visuales, auditivos y kinestésicos. Cabe aclarar que todos los seres humanos tenemos un porcentaje de cada uno

www.coachdiegoaviles.com



de estos sistemas representacionales, es decir aunque normalmente uno de estos sistemas es el que mejor nos representa, usualmente tenemos también un porcentaje de los otros dos sistemas. Por ejemplo si tenemos una persona que es normalmente visual muy probablemente tenga un alto porcentaje en este campo, podríamos estar hablando de un 70%, sin embargo, también puede tener quizá un 20% de auditivo y un 10% de kinestésico, lo cual de una u otra manera dependiendo de la situación que se encuentre viviendo, le permite adaptarse con mayor facilidad al medio. Ahora vamos a analizar cuales son las principales características de cada uno de estos sistemas representacionales.

Visuales

Las personas visuales normalmente visten correctamente, combinan los colores de una forma adecuada, cuidan su presencia física teniendo especial cuidado en su vestimenta, este tipo de personas normalmente cuando se sientan les suele agradar los ángulos rectos, es decir casi siempre se encuentran erguidos, su respiración es muy rápida así como también su forma de hablar y expresarse, adicionalmente este tipo de personas cuando saludan con un desconocido extienden su brazo completamente, esto les permite observar de mejor manera a su interlocutor, para poder hacerse una idea clara de qué tipo de persona es, analizando únicamente su parte física. Otro factor a tomar en cuenta para este tipo de personas es la forma en que se expresan, normalmente utilizan palabras visuales para hacerse entender, expresiones como son: lo tengo claro, este asunto está oscuro, hay tantas opciones como colores, lo veo claramente, esto es transparente para ti, etc.

Auditivos

Las personas auditivas normalmente son un poco más relajadas comparadas con las visuales, ya no se preocupan tanto por los colores más si por la armonía entre sus prendas, cuando tú mantienes una conversación con una persona mayormente auditiva casi de forma general inclina su cabeza levemente girándola hacia un lado u otro para poder escucharte con mayor atención. A los auditivos normalmente les molesta cualquier tipo de ruido por pequeño que éste sea, esto se debe a que su sentido auditivo se encuentra mucho más desarrollado y obviamente pueden percibir de mejor manera cualquier tipo de sonido, sea este molesto o armónico, generalmente este tipo de seres humanos se dedican a la música como una de sus principales actividades, cuando saludan no estiran completamente su brazo como los visuales, sino que más bien, forman un ángulo de 90° entre su brazo y su antebrazo con lo cual consiguen que su interlocutor se encuentre mas cercano a sus oídos y de esta manera puedan escuchar con mayor atención el mensaje, así mismo son muy buenos cuando de modular su voz se trata, utilizan prácticamente a la perfección las variaciones tanto en tono como en timbre de su voz. Normalmente utilizan frases como por ejemplo: esto me suena bien, qué buena onda, dime..., te escucho, hay rumores de, se oye razonable, etc.

Para presentarles un proyecto a este tipo de personas es mejor realizarlo de forma hablada, explicándoles verbalmente cuales son los pro y contra de determinada situación

Kinestésicos

Este tipo de personas son de hablar pausado, respiran lentamente y sobre todas las cosas visten muy cómodos, no les importa mucho su presentación física, mas lo que si les interesa es sentirse cómodos y relajados, en muchas ocasiones suelen ser un tanto desordenados y el momento de sentarse en una silla usualmente prefieren estar cómodos a estar refinados. Normalmente gustan mucho de los abrazos y los besos, cuando saludan lo hacen acercándose mas hacia su interlocutor y en la mayoría de los casos aprovechan la oportunidad para dar un fuerte abrazo. Este tipo de seres humanos son mas sensitivos, tienen el corazón a flor de piel, y usualmente se expresa con su cuerpo, las expresiones comunes en él son: Es muy duro, presiento que... , produjo impacto, se siente difícil, me choca, agarra el toro por los cuernos, etc.

Ahora que ya conocemos cada uno de los sistemas representacionales, vale la pena acotar que cada uno de nosotros puede cambiar de sistema representacional dependiendo de la situación que se encuentre viviendo en un momento determinado, por ejemplo, si una persona es normalmente visual y sufre la pérdida de un ser amado, el momento del velorio, se transformará en un kinestésico, obviamente debido a la situación que se encuentra atravesando en ese momento, de hecho según muchos autores los seres humanos podemos llegar inclusive a cambiar nuestro sistema representacional dependiendo del lugar en el cual nos encontremos a diario, por ejemplo si estamos en el trabajo podemos ser completamente visuales, más cuando llegamos a nuestro hogar nos podemos transformar en personas completamente kinestésicas.

¿Actuamos con buena o mala intención?

Existen tantos tipos de personas como habitantes existen en el mundo, esto quiere decir que cada uno de nosotros es un mundo completamente diferente, y por ello, normalmente nos es muy complicado entender el por qué de las actitudes de los otros seres humanos, al respecto recuerdo uno de los preceptos de la Programación Neuro Lingüística, la cual indica que absolutamente detrás de todas las actitudes de los seres humanos siempre existe una buena intención, y seguramente en este momento tú te estarás preguntando cuál es la buena intención detrás de un ladrón, pues déjame decirte que inclusive esas personas cuando cometen algún tipo de atraco lo hacen pensando quizá en el pan que va a llevar a su hogar o en la medicina que necesitan para ellos o para uno de sus hijos, toma en cuenta, los seres humanos por naturaleza no atacamos para hacer daño a la otra persona, sino más bien por defender algo nuestro, obviamente existen personas que se encuentran emocionalmente desequilibradas, con las cuales se debe tener cuidado, porque podrían en cualquier momento atentar contra la vida de otra persona sin ningún tipo de repudio al respecto.

Para profundizar un poco más en el tema te pongo un nuevo ejemplo, que sucede con aquel niño en clase que se muestran normalmente muy inquieto y hasta cierto punto falto de buenas costumbres, obviamente la intención detrás de aquella actitud no es la de fastidiar a sus compañeros o a sus maestros, sino que se encuentra escondida la necesidad natural de aceptación, la que muy probablemente, no recibe en su hogar y por ello trata a toda costa de llamar la atención en esta manera su escuela. Es decir que detrás de aquella actitud de rebeldía se esconde una profunda tristeza por la situación que se encuentra viviendo aquel niño en ese

www.coachdiegoaviles.com



instante. Espero que este ejemplo te haya servido de mejor manera para darte cuenta de que siempre hay un motivo para las actitudes de las personas a pesar de que en ellas existe una intención positiva, si analizas con cuidado este punto, te vas a ayudar de forma muy significativa a entender a otros seres humanos, ya que probablemente detrás de sus actitudes negativas, como una grosería, un agravio, etc. existe una intención positiva, la cual sería importante descubrirla, pues eso te permitiría conocer cuál es la mejor forma de dirigirte a esa persona obteniendo resultados efectivos. El problema radica básicamente en que la gran mayoría de personas desconocen este principio y por ello cuando se enfrentan a una persona que esta inmersa en una situación o actitud negativa, reaccionan también denegadamente con lo cual se hace muy difícil poder llegar a un acuerdo, sino más bien todo lo contrario, la situación puede llegar a agravarse de tal manera que el conflicto se vuelva prácticamente irresoluble, y así lo único que consiguen es que las dos partes pierden. Por eso que es muy saludable que a partir de este día, tengas mucha sensatez para cuando te halles frente a algún tipo de situaciones como esta, tomes en primera instancia un profundo respiro, luego analices con qué tipo de persona estás tratando, ya sea visual, auditivo o kinestésico y analices cuál puede ser la intención positiva que se esconde detrás de aquella actitud negativa, con tan sólo este principio vas a poder mantener un mejor diálogo con tus interlocutores, obteniendo como resultado terminar siempre en una situación de triunfo y paz.

¿Cómo sintonizarnos con otros?

Sabes tú que todos somos energía? así es, todo el tiempo estamos emitiendo energía ya sea positiva o negativa, dependiendo de nuestra situación anímica, y esta energía que emitimos dice mucho de lo que somos, contagiando inclusive al resto de personas que se encuentran a

www.coachdiegoaviles.com



nuestro alrededor, entonces alguna vez te has preguntado si ¿Eres una persona que irradia energía positiva o negativa? Pues los seres humanos que irradian energía positiva tiene la facultad de cambiarle el día a todas las personas que tienen el placer de interactuar con ellas, así como todos los seres humanos que emiten energía negativa, también tienen el poder de cambiar el estado anímico de las personas con quienes interactúan, pero para mal, entonces nuevamente te pregunto ¿Tú eres de los seres humanos que cambian el día a otros hombres para bien, para mal o de los que pasan desapercibidos? Espero sinceramente que tú seas de aquellos seres humanos que irradia energía positiva y contagia a la gente que le rodea todos los días todo el tiempo, y si no lo eres, ánimo nunca es tarde para empezar. Muchas veces nos sorprendemos de observar a tantas personas a nuestro alrededor con las caras largas y mal humorados, normalmente nos preguntamos ¿Por qué será que solo me encuentro con este tipo de gente? Pues has escuchado aquella frase que dice: "Soy espejo y me reflejo", en verdad la gente que se encuentra alrededor tuyo normalmente reacciona en función del semblante que tu estas proyectando, entonces si eres una de aquellas personas que normalmente pasan por este tipo de situaciones, te recomiendo que empieces a poner mas atención en las cosas que en adelante proyectarás hacia los demás.

Ahora que ya conoces un poco mas sobre la energía que emitimos naturalmente y como esta puede influenciar en que tengamos un excelente día o un día que preferiríamos olvidarlo, vamos a conversar acerca de cómo podemos utilizar esto a nuestro favor para crear empatía de mejor manera con otras personas, mira la idea básica al respecto de este tema es que tú puedas crear un ambiente de sinergia con tu interlocutor, para ello necesitas entrar en sintonía con esta otra persona siguiendo algunos simples pasos.

Primero debemos empezar por analizar cual es la posición corporal de la otra persona, como se encuentra parado, o cual es su posición al sentarse, etc., en este punto es muy importante que nuestro cuerpo adopte la misma posición corporal del cuerpo de nuestro interlocutor, con ello lograremos que él o ella se sienta mucho mas cómodo y sintonizado de alguna manera con nosotros, aquí hago una aclaración, existe una sutil diferencia entre adoptar una misma posición corporal y remedar una posición corporal, ya que lo segundo pasa mas al plano de la burla, por lo cual debemos tener mucho cuidado al respecto, la idea es que nuestro interlocutor se sienta aceptado, en confianza y no burlado, así que mucho cuidado. Una vez adoptada la misma posición corporal, es de suma importancia que mantengamos su mismo ritmo cardíaco, para ello podemos observar detenidamente el movimiento de su dorso al respirar, y si no eres muy perceptivo al respecto, basta con observar su ritmo al hablar, es de aquellas personas que hablan rápido o lento, en función de ello tú vas a sintonizarte con su respiración o ritmo, empezarás a darte cuenta inmediatamente como los dos cuerpos comienzan a moverse cual si estuvieran bailando al ritmo de una misma danza, recuerda, posición corporal y ritmo de respiración. Has tenido la oportunidad alguna vez de observar por ejemplo a una pareja de enamorados tomando un café? si ellos se encuentran perfectamente sintonizados, entonces sus cuerpos se mueven al unísono como si los dos fueran uno solo, has observado como juntos al mismo tiempo toman un sorbo de café o suben o bajan sus manos, seguramente a ti también te debe haber pasado esto en algún momento, como podrás darte cuenta, se debe a que los dos cuerpos están tan sumidos en una sola esfera de energía que prácticamente son uno solo, y las conversaciones fluyen de mejor manera, aquí es cuando podemos llegar a acuerdos fructíferos con otras personas.

Ahora que ya conoces como sintonizarte con otras personas, vamos por mas, si deseas en verdad llegar a acuerdos ganar ganar vas a continuar hablándole a tu interlocutor en su propio lenguaje, es decir, analiza si estás tratando con una persona visual, auditiva o kinestésica y cuando transmitas tus ideas, hazlo de una forma tal que llegues a tu interlocutor gracias a que hablas su mismo idioma, por ejemplo, si tu quieres que aquella persona perciba tu idea o propuesta como muy interesante puedes utilizar las siguientes frases:

VISUALES

Quiero que imagines como sería tu vida una vez que

Espero que con esto te haya quedado sumamente clara la idea

AUDITIVA

Escúchame detenidamente lo que te vengo a contar

¿Como te suena la idea? ¿Bien, cierto?

KINESTÉSICA

Espero de corazón que sientas conmigo y entiendas lo que deseo transmitirte

¿Te das cuenta como esto te produce una sensación espectacular?

Con ello te aseguro que tu interlocutor quedará cautivado, y si esto aún no ha sido suficiente, busca puntos en común, pues aunque no lo creas, todos, absolutamente todos, tenemos puntos en común, hasta un musulmán y un judío pueden encontrarlos, por ejemplo si los dos hablan de la pasión que cada uno siente por sus respectivas religiones, te aseguro que se van a entender de mejor manera, ahora tú te preguntarás: ¿Por qué es importante buscar puntos en común con las otras personas? Simplemente porque así les haces sentir que eres del mismo equipo, que

www.coachdiegoaviles.com



están en el mismo lado del río, que los dos forman parte del mismo grupo de personas y lógicamente será mucho mas fácil crear empatía, en este momento, solo una observación, en la medida de lo posible, trata de que siempre coincidan los dos sobre un factor positivo y no sobre un factor negativo, por ejemplo, es mucho mejor si logras encontrar que los dos son amantes del deporte, será un punto en común que los unirá positivamente, lo que no sucederá si el punto en común que encuentraste es sobre el odio o desprecio que los dos sienten sobre otra persona determinada, ya que, en esta situación habrá un intercambio de energías negativas increíble respecto al sentir hacia esta otra persona, que probablemente te ayude a unirte mas a tu interlocutor, pero en base a ideas y sentimientos negativos, lo cual difícilmente te llevará a feliz término.

¿Con todo esto que logras? Por supuesto controlar la situación, ya que como seguramente has escuchado:

“El elemento de mayor flexibilidad controla el sistema”

Así es, la persona que es más flexible y posee una mayor capacidad de adaptación al medio o al cambio, increíblemente, es quien al final disfruta de una mejor calidad de vida, porque se adapta a la situación, o en otras palabras como normalmente se dice, baila al ritmo que le pongan, esto por supuesto no quiere decir bajo ningún concepto que te dejes manipular, mas bien todo lo contrario, ya que tú, gracias a tus conocimientos y a tu alto grado de inteligencia emocional, te adaptas para que las otras personas se sientan como en su casa, cómodas y confortables y con ello de seguro tendrás conversaciones muy enriquecedoras y llegarás a acuerdos mucho mas fructíferos, recuerda siempre que los grandes dinosaurios sucumbieron ante el gran cataclismo,

www.coachdiegoaviles.com



pero un diminuto mosquito, millones de veces mas pequeño que ellos sobrevivió, eso fue debido a su capacidad de adaptación al medio que le permitió seguir con vida.

Otra factor que debemos tener en cuenta para fortalecer nuestras relaciones con los demás, es aquella premisa de la PNL que dice:

“El mapa no es el territorio”

Esto quiere decir que, sobre cualquier acto, acontecimiento o suceso, existen tantos puntos de vista y opiniones como seres humanos en el mundo, es decir, cada uno de nosotros vive su propia realidad, pues todos vemos el mundo como somos cada uno de nosotros y no como son las cosas en realidad, para poner mas claro el concepto, supongamos que eres testigo de un accidente de tránsito, de seguro tú vas a tener tu propia versión de los hechos, mas probablemente, otro testigo que vio el mismo accidente desde otro punto físico tendrá otra versión diferente a la tuya y seguramente los causantes del accidente tendrán otra versión diferente del mismo accidente. ¿Te das cuenta? Cada ser humano que estuvo de una u otra manera en el lugar del accidente va a tener su propia versión y probablemente si se les toma declaraciones a cada uno de los testigos, todos van a contar el mismo acontecimiento de forma diferente, entonces basados en esta premisa, cuando nos encontramos inmersos en una discusión. ¿Quién crees que tiene la razón? Seguramente me dirás “yo por supuesto” mas ahora te das cuenta que probablemente el otro interlocutor está tan seguro como tú de tener la razón debido a que está viendo las cosas desde su propio punto de vista y ahora la pregunta de cajón es ¿Quién es mejor? O ¿Quién tiene la respuesta correcta? En realidad todo depende de las percepciones que cada persona tenga de su mundo, las cosas son como tú las quieras ver, aquí recuerdo a aquel monje tibetano que se encontraba fuera de una población, cuando llega un

forastero y a la entrada del pueblo le pregunta: -Señor disculpe, me han dicho que aquí la gente es muy amable, cariñosa y atenta, ¿Es cierto?- A lo que el monje le respondió: -Por supuesto así es-. Acto seguido llegó otro forastero al pueblo y se acercó donde el mismo monje haciéndole la siguiente pregunta: -Señor, tengo conocimiento de que aquí la gente es deshonesto, de mal corazón y rencorosa, ¿Es cierto?- A lo que el monje respondió: -Por supuesto así lo es-. Muy cerca había una persona que observó las dos situaciones y no dudó en acercarse inmediatamente donde aquel monje y le pregunto: ¿Por qué acaba de mentir? Por qué a cada persona le dijo una cosa diferente? a lo que el monje gentilmente respondió: -no he mentido en ningún momento, simplemente le di la razón a cada una de las personas que me cuestionó sobre el tipo de seres humanos que habitan en este pueblo pues **CADA UNO VE LO QUE QUIERE VER.-**

Así como lo señaló aquel sabio monje es como cada uno de nosotros actuamos en nuestro diario vivir, simplemente observando lo que queremos observar, viendo desde nuestra propia óptica cada una de las cosas que nos suceden en la vida, ya que somos el producto de todas las experiencias y vivencias pasadas, en base a ello es que inconscientemente procesamos la información recibida y decidimos reaccionar de una determinada manera, es por ello que en este planeta existen tantas realidades como seres humanos, pues nadie va a ver una situación exactamente igual a la otra persona, porque nadie a vivido justamente lo que cada uno de nosotros hemos vivido, por ello una de las fortalezas del coaching radica básicamente en obtener las respuestas de nuestro propio interior, porque cada ser humano tiene en su inconsciente las verdaderas soluciones a lo que le sucede a cada quien, y en ocasiones no podemos observar debido a que nos ofuscamos y la mente se nubla completamente.

Espero que de ahora en adelante, ya con este conocimiento, abras tu mente y te des cuenta de que probablemente estás viviendo tu propia realidad, así como el resto de las personas con las que interactúas día a día, todos tenemos nuestra propia percepción de las cosas y es justamente ahí, en esa interacción en la cual radica la riqueza de las diferencias, y donde muchas veces se producen las discrepancias, eso no quiere decir que una persona sea mejor que otra, únicamente se tratan de puntos de vista diferentes y tanta razón tienes tú como tu interlocutor, es por ello que las mejores negociaciones hablan de ganar ganar, ya que cada uno queda satisfecho con el arreglo sin sentirse perjudicado o menospreciado, respetando su punto de vista.

Basados en los conceptos que acabamos de revisar, otra sugerencia importante es que no consumas AJI todos los días de tu vida, a cada instante, a cada segundo, y seguramente te preguntarás: ¿A qué me refiero con no consumir AJI? simplemente a que evites a toda costa:

Asumir

Juzgar

Interpretar

La mayoría de nosotros tendemos a hacernos una idea cualquiera de una persona, sin ni siquiera darnos la oportunidad de conocerla mas a profundidad, simplemente asumimos que es de una determinada manera o la juzgamos por sus actitudes sin saber cual es el trasfondo, o interpretamos desde nuestro particular punto de vista una actitud, lo cual no necesariamente va a ser cierto. Aquí recuerdo una pequeña historia

sobre una madre que llega a vivir en un nuevo vecindario, esta madre tenía dos pequeños hijos, una vez que se instaló en su casa, casi inmediatamente empezó a recibir todos los días las sospechosas visitas de tres hombres y cada vez que llegaban ellos a visitarla, ella mandaba a sus hijos a jugar en el parque, claro como era de esperarse, casi de forma inmediata la gente empezó a hablar al respecto, asumía, juzgaba e interpretaba a su manera lo que podría estar pasando con aquella mujer de muy dudosa reputación, todo en base a su experiencia. No fue sino hasta hace unas semanas después que aquella mujer falleció, había sido portadora de una enfermedad incurable, solo hasta ese momento sus vecinos conocieron que los tres hombres que la visitaban eran su hermano, su abogado y su doctor y la razón por la cual ella enviaba a sus hijos a jugar al parque era porque no quería que sean testigos de los terribles dolores que le proporcionaba el tratamiento médico. Era una buena mujer agobiada por las murmuraciones y suposiciones de todos sus vecinos.

Entonces, la próxima vez que te sientas tentado a juzgar a alguien, recuerda que tú no conoces su realidad y tampoco has vivido todo lo que aquella persona ha experimentado, por ello va a ser muy difícil, prácticamente imposible, que tu entiendas la razón de sus reacciones. Lo mismo sucede cuando te ves tentado a asumir o interpretar, lo que estás haciendo es simplemente fabricando toda una idea en tu cabeza de lo que pudo ser, hacer o parecer una determinada situación sin adquirir toda la información que necesitarías para tener un conocimiento pleno de la circunstancia, y ese precisamente es el mal que aqueja a la gran mayoría de personas en el planeta por no decir a todos, y es el origen de tantas discrepancias y diferencias que muchas veces se tornan en irreconciliables, afectando de sobre manera nuestra salud emocional y mental.

Otra de las premisas importantes de la PNL dice:

“La calidad de respuestas que obtienes es directamente proporcional a la calidad de preguntas que haces”

Te has dado cuenta que en varias ocasiones cuando no obtienes la respuesta que esperas escuchar normalmente te enojas y culpas a la otra persona, probablemente porque no tiene la capacidad suficiente como para procesar tu pregunta y responderte de la manera correcta, ¿Te has puesto a pensar que factiblemente el problema esta en ti? Por supuesto, y es que en la gran mayoría de los casos normalmente no obtienes la respuesta que buscas porque la pregunta se encuentra mal planteada, y esto es aplicable a todos los campos de la vida y no solo a las preguntas que realizas, sino inclusive a los comentarios que haces, o simplemente cuando intentas comunicarte con otras personas consiguiendo resultados adversos a los esperados. En todos estos casos el problema radica en la persona que realizó la pregunta o en quien está tratando de explicar un concepto o una idea.

Por ejemplo, en el sistema educativo se visualiza claramente esta situación cuando el maestro después de impartir su clase magistral pregunta a los alumnos, ¿Entendieron? Asumiendo que la responsabilidad de entender la clase recae únicamente sobre el alumno, cuando en realidad el mayor porcentaje de éxito está en manos del maestro, en la facilidad que él tenga para transmitir la información y darse a entender, por ello, la pregunta correcta debería ser, ¿Me hice entender?

Te das cuenta, en el ejemplo anterior como cambia la perspectiva del asunto, en realidad este es uno de los paradigmas mas grandes que

www.coachdiegoaviles.com



debemos romper, y una vez que lo logremos, te garantizo que tu comunicación con los demás va a mejorar sustancialmente, pues te vas a centrar en hacerte entender a cabalidad; de igual forma, muchas veces nos quejamos de que nuestro interlocutor llámese jefe, esposa, hijo o amigo es una persona terca y testaruda, mas no nos fijamos en que probablemente no estamos utilizando las palabras adecuadas en la entonación y timbre correctos y con el lenguaje corporal exacto, recuerda que la comunicación va mucho mas allá de las simples palabras, ya que se compone de todos los factores ya mencionados y todos ellos deben estar en perfecta conjunción para que nuestra comunicación sea coherente, una vez que empecemos a cuidar como decimos las cosas y como nos comunicamos con otras personas, nos haremos responsables en realidad de nuestra comunicación y obtendremos resultados increíbles que probablemente nunca antes los has experimentado.

¿Te das cuenta del poder de lo que acabamos de revisar? Con solo este factor podemos muchas veces reconciliar relaciones irreconciliables, y salvar relaciones dadas por perdidas, muchas veces por no decir todas, los problemas de comunicación radican en que las personas no comunican lo que en realidad desean comunicar, y la otra persona Asume, Juzga e Interpreta a su modo lo que desea ver, entonces obviamente será muy difícil llegar al ganar ganar, sobre todo tomando en cuenta también que rara vez ponemos atención a estas cosas y mas bien la mayoría de las veces nos centramos en escuchar para responder y mas no para entender.

Mejora tu comunicación y tu vida completa mejorará de forma extraordinaria y radical.

6.- RELAJATE Y DISFRUTA DE LA VIDA

¿Cómo relajarte y descansar?

Muchas veces cuando nos disponemos a descansar tenemos tantas cosas en nuestra mente que difícilmente podemos conciliar el sueño, y esto es en realidad es muy significativo pero varias personas no le dan el valor que merece, solo un sueño completo y reparador nos permite producir al 100% el siguiente día, por ello es de vital importancia que nos concentremos en como relajarnos y descansar apagando los focos de atención, la técnica es sencilla pero muy efectiva.

Una vez que te encuentres acostado, has una pequeña lista en tu mente de todas las cosas que en realidad te preocupan y no te permiten conciliar el sueño, luego escribe en un papel una lista que incluya todas estas ideas que se te vinieron a la cabeza, una vez que hayas terminado deja a un lado el esférico y físicamente vas a colocar el papel en tu velador mientras repites las siguientes palabras: “Te encargo a ti mi subconsciente, que encuentres la mejor solución para cada uno de estos problemas mientras yo descanso y me relajo completamente para que mañana sea un día exitoso”. Con esto le estás dando la respectiva orden a tu subconsciente para que trabaje en el arreglo de cada una de las cosas que te agobian mientras tú te relajas, y de esta manera te aseguro tendrás un sueño reparador y lo mejor al día siguiente vas a encontrar las soluciones para cada uno de tus inconvenientes que vendrán a tu mente como por arte de

magia, dejando en claro que no es magia, es que tu subconsciente ya trabajó en la solución de cada uno de esos inconvenientes, mientras tú descansabas, recuerda que tu subconsciente jamás descansa, siempre se encuentra trabajando.

También pueda ser que te encuentras atormentado por una idea que no te deja trabajar en paz y estás empezando el día o a lo mejor a la mitad de tu jornada de trabajo, es natural que será un poco complicado tratar de relajarte en ese momento y peor poder aplicar el consejo que mencionamos anteriormente, ahí tienes una solución, poner en práctica las técnicas que nos enseña la Programación Neuro Lingüística para estos casos, para ello vamos a tomar en cuenta que nuestra mente es como aquella película de cine producida y dirigida por Steven Spielberg, te has dado cuenta como este gran director de cine nos lleva de un estado de tensión y desesperación a un estado de emoción y júbilo, y esto en cuestión de segundos; únicamente con el manejo profesional de las imágenes y los sonidos que ingresan a nuestra mente, ahora, debes tomar en cuenta que así como Steven Spielberg es el director de sus películas, tu eres el director y productor de tu propia vida, tu puedes ser capaz de crear un sinnúmero de emociones de todo tipo y cambiar tu estado de animo como tú lo desees, tan solo tomando el control de las imágenes y sonidos que pones en tu mente, para ello te pido que hagamos juntos el siguiente ejercicio:

Trae a tu mente algún momento de tu vida en el cual hayas tenido experiencias poco gratas o hayas cometido errores que normalmente te los reprochas, como es natural cada vez que lo vuelves a recordar te sientes mal, robándote energía y pasando casi instantáneamente a un estado de angustia y depresión. Listo, una vez que tengas aquella imagen claramente en tu mente quiero que cierres los ojos y empieces a jugar

como aquel director de cine lo hace con los efectos especiales en sus películas, para ello quiero sigamos los siguientes pasos:

1. Juega con el color de la imagen o película, ponla en blanco y negro, ahora, has que se vea como aquellas viejas películas que traen ya muchas fallas además de las rayas de lo deterioradas que se encuentran.
2. Vamos con el sonido, tienes dos opciones, aplica la que mas te guste: puedes simplemente bajar el sonido de las voces de aquellas personas que te molestan, o cámbiales el tono y timbre de voz, como si la persona que estuviera hablando tuviera la misma voz de Mickey Mouse o de algún otro personaje cómico.
3. Ahora quiero que poco a poco vayas haciendo que aquella película se haga mas pequeña y se aleje cada vez mas hasta que esté lo suficientemente lejos de ti.
4. Nos resta el último paso, y es que, con un empujón de tu mano derecha o izquierda, simplemente la película desaparece como si un tifón se la hubiera llevado para siempre de tu lado.

Repite este mismo procedimiento al menos por unas tres veces y luego te vas a dar cuenta como el hecho de pensar nuevamente en aquella escena, ya no causa la misma sensación de malestar que te atormentaba hace un momento, esto es un gran logro, sabes que cada vez que pensabas en aquella escena, tu inconsciente recibía la información de que todo estaba mal y empezaba a actuar como tal, lo cual visiblemente te limitaba, como ser humano que eres, a seguir el camino hacia la consecución de tus metas y objetivos de vida.

Ahora vamos a realizar un procedimiento muy similar pero con algún recuerdo de tu vida que te potencialice, que te haga sentir muy bien, que te traiga buenos y gratos recuerdos. ¿Estás listo? Vamos adelante:

1. Una vez que tengas la imagen clara en tu mente vamos a empezar dándole todo el color que sea posible, colores vivos y muy vistosos como si estuvieras viendo la película en un televisor LED de la mas alta definición posible.
2. Continuamos con la voz de los participantes, vas a subir su volumen y vas a hacer que sus voces se escuchen muy pero muy armónicas, seguras y convincentes.
3. Listo, vamos a trabajar en el tamaño, poco a poco vas a hacer que esta imagen crezca en tamaño hasta que sea tan grande como la pantalla del más grande de los cines. ¿Te das cuenta? Ahora tienes una imagen mucho enorme, viva, clara, con voces espectaculares que te hace vivir aquel momento de una manera astronómicamente intensa.
4. Finalmente con un chasquido de tus dedos vas a sentir como aquella imagen se mete dentro de ti, empoderándote prácticamente al instante, transmitiendo a tu interior toda aquella energía positiva y ganas de hacer las cosas que contamina inmediatamente todo tu cuerpo.

Al igual que en la ocasión anterior, repite el proceso al menos unas tres veces y claro está, puedes agregarle cualquier cosa extra que a tí te parezca importante como por ejemplo alguna canción espectacular de fondo o la aparición de algún personaje especial que te haga sentir extraordinariamente bien. Te vas a dar cuenta como tu estado de ánimo cambia de una manera impresionante y como con el transcurrir del tiempo y la repetición diaria de este ejercicio, en un futuro, necesitaras

simplemente realizar un chasquido con tus dedos para cambiar de estado de ánimo y sentir como te empoderas de manera automática.

7.- CAMBIA TUS CREENCIAS LIMITANTES

¿Que son las creencias limitantes?

Nosotros somos el resultado de todas nuestras vivencias pasadas y por ende de las consecuencias de aquellas experiencias, ellas han creado en nosotros determinadas creencias que forman parte importante de nuestro ser, las mismas que no son cuestionadas en ningún momento y que muchas veces ya son tan parte nuestra que ni siquiera nos damos cuenta que las poseemos ya que están ahí grabadas en nuestro inconsciente, muchas de ellas son positivas o potencializadoras, pero lamentablemente la gran mayoría son negativas o limitantes; precisamente aquí es donde radica el secreto del éxito o del fracaso en determinados aspectos de la vida, por eso es de suma importancia identificar aquellas creencias que forman parte de nuestro ser y que nos están limitando en nuestro crecimiento personal y profesional.

El problema mas grande radica en que normalmente las creencias limitantes que poseemos empiezan en nuestra infancia y luego son generalizadas para toda nuestra vida, me explico de mejor manera, que sucede cuando estando en nuestros primeros años de escuela, una de nuestras maestras nos dice: “Definitivamente eres muy malo para el dibujo”, y nos repite tantas veces esta idea que con el tiempo empieza a formar parte de nuestro ser y ahora que ya eres un adolescente, no solamente te consideras malo para el dibujo, sino que además te

consideras pésimo para el arte, para el estudio y como consecuencia tu vida es funesta. Te das cuenta como esta sola creencia resquebrajó tanto nuestra autoestima que termina por hacernos sentir tan poca cosa frente a la vida; lo mismo sucede en cada uno de los campos y aspectos de nuestra existencia, créeme, tenemos tanta basura en nuestra cabeza, tantas creencias tan absurdas y limitantes que ya forman parte de nuestro ser y han estado ahí por años, viviendo junto a nosotros, impidiéndonos realizarnos como seres humanos y como profesionales. Toma en cuenta que nuestra mente es como un computador que tiene almacenado en su interior ciertos programas (software) con el cual funcionan a diario, estos programas representan nuestras creencias, de que estamos hechos, como estamos programados, con lo cual de nada nos sirve tener un hardware espectacular, una memoria increíble, una capacidad de procesamiento sensacional si no tenemos el software (creencias) adecuado, es por ello que resulta de vital importancia trabajar en este aspecto de nuestra vida.

Como ya se explicó anteriormente, existen dos tipos de creencias, las limitantes y las expansivas, sin lugar a duda las expansivas son aquellas que nos ayudan a confiar en nosotros mismos y que sacan lo mejor que tenemos en nuestro interior, son las que nos llevan a culminar de manera exitosa cada uno de nuestros proyectos por que expanden nuestro potencial, lamentablemente son muy pocas las personas que poseen este tipo de creencias en abundancia, estamos hablando justamente de aquellas frases que muchas personas se dicen a si mismos como por ejemplo: “Yo soy el mejor de mi ciudad en este campo” o “Yo tengo toda la capacidad interna que necesito para alcanzar esta meta”. Estos son ejemplos clásicos de creencias expansivas; por el contrario las creencias limitantes son aquellas que no nos permiten desarrollar nuestro potencial como lo hubiéramos deseado y como su palabra lo indica, nos limitan en la cantidad de cosas que podemos conseguir o alcanzar, algunos ejemplos

de creencias limitantes clásicas son por ejemplo: “Yo definitivamente soy malo para este tipo de trabajos” o “Existen miles de personas que podrían hacer esto mejor que yo”

Cambiando nuestras creencias limitantes

Así que de hoy en adelante vamos a centremos en identificar cuáles son aquellas creencias limitantes que nos impiden sacar lo mejor de nosotros en el día a día, para ello naturalmente necesitamos realizar un análisis introspectivo e indagar cuales son las frases que inconscientemente nos decimos a diario, como sugerencia podemos aplicar la conocida técnica de conversar con nuestro niño interior, esto es tan simple como encontrarte contigo mismo, ¿Estas dispuesto a hacerlo? Excelente entonces prosigamos, a continuación te detallo los pasos a seguir:

- Consigue una fotografía de ti cuando eras niño, de aproximadamente unos 5 a 7 años de edad.
- Ubícate en un lugar silencioso y tranquilo, alejándote de cualquier cosa que te pueda molestar, como son la televisión, radio, celular, etc.
- Empieza por relajarte, respira profundamente sintiendo como el aire entra dentro de tu cuerpo y purifica cada uno de tus órganos, por lo menos unas 5 veces. Luego coloca tu mente en blanco, ahora observa un pequeño riachuelo frente a ti, deposita ahí todos tus problemas y preocupaciones, posteriormente observa como la corriente se los lleva poco a poco hasta que desaparecen de tu vista y de tu vida, finalmente estás relajado y en paz contigo mismo.
- Ahora vas a tomar la fotografía en tus manos y la vas a observar detenidamente, poco a poco fíjate en cada uno de los detalles mientras

te vas adentrando en ella, has todo lo posible por ubicarte mentalmente en el tiempo y espacio de aquella época cuando eras apenas un niño.

- Estamos prácticamente listos, lo que necesitas ahora es colocar a aquella fotografía junto a ti y observar como tu niño interior se sienta a tu lado, ¡Vamos hazlo!
- Empieza por preguntarle a tu niño interior como se siente y como te ve a ti como adulto, ¿Has hecho realidad todos los sueños que tenías cuando niño? O ¿Te has dejado llevar por el miedo y has dejado de lado todas aquellas cosas que deseabas alcanzar cuando eras un infante?
- Con confianza dialoga con tu niño interior y te vas a dar cuenta, cuáles son aquellas creencias que has introducido en tu interior que te han impedido alcanzar lo que deseabas llegar a ser o tener.
- Cuando termines con tu dialogo interno, dale las gracias a tu niño interior y comprométete con él, dale tu palabra de que te vas a encargar de verlo feliz haciendo y practicando lo que te apasiona, acercándote cada día mas a cumplir tus sueños.

¿Cómo te sientes? Estoy seguro que mucho mejor, ahora que ya conoces cuáles son tus creencias limitantes, las misma que no te han permitido avanzar, tenemos que trabajar en superarlas, y esto es cuestión de cambiar hábitos, claro que sí, porque los pensamientos y creencias están en nuestro inconsciente, tan dentro de nosotros porque los hemos convertido en un hábito, y la única forma de cambiarlos es reemplazarlos por nuevas prácticas que te potencialicen y te acerquen cada día mas a cumplir tus sueños, recuerda que cada minuto de tu vida o te aleja mas de tus sueños o te acerca mas a ellos, jamás existe neutralidad, es simple, si hiciste algo por pequeño que fuese para alcanzar tus sueños pues estás mas cerca de ellos, pero si no hiciste absolutamente nada, fue un día desperdiciado y lo que conseguiste fue únicamente alejarte mas de tus metas y objetivos.

Ahora seguramente te estarás preguntando ¿Pero como cambio mis hábitos? Es muy simple, como ya lo vimos en un capítulo anterior, sin embargo, te lo detallo a continuación:

- Antes de nada debes definir primero que hábito deseas cambiar y como lo vas a hacer, por ejemplo: si hablamos de creencias y resulta que en el diálogo con tu niño interior te diste cuenta de que inconscientemente tienes la creencia de que no eres lo suficientemente bueno para las ventas, a pesar de haberte preparado no has conseguido alcanzar tus objetivos, entonces vamos a trabajar aquella creencia.
- Listo, ahora que ya sabes a la perfección cual hábito o creencia negativa deseas cambiar vamos a definir como lo haremos, normalmente cuando se tratan de hábitos (acciones) negativas que deseas cambiar, se lo hace mediante otras acciones, por ejemplo: si deseas cambiar la costumbre del desorden, debes empezar siendo mas ordenado todos los días, con cosas simples como tender la cama (acción), ahora si se trata de creencias, lo más óptimo es que introduzcas en tu inconsciente nuevas ideas que sean las que reemplacen a las creencias antiguas que te estaban limitando, para ellos debes hablarle a tu inconsciente mediante la relajación y la repetición. En este ejemplo que estamos llevando a cabo vamos a introducir en tu inconsciente la siguiente idea: “Soy el mejor vendedor del mundo gracias a las técnicas que he aprendido, gracias a los estudios que he realizado y gracias a esa habilidad innata que existe dentro de mi”. Para ello, como ya lo vimos anteriormente, deberás empezar por relajarte con técnicas de respiración y de liberación de preocupaciones, luego empezarás a repetirte la frase antes mencionada tantas veces como puedas (Al menos unas 10 veces) visualizando y sintiendo que ya eres poseedor de aquellas cualidades y destrezas.

- Luego de que hayas definido que acciones vas a emprender para cambiar tus creencias limitantes o tus hábitos, define a que hora del día vas a llevar a cabo esta acción y comprométete a llevarla a cabo por el lapso mínimo de 21 días seguidos, sin fallar ni un solo día, ya que si fallas uno solo, te tocará volver a empezar desde el día uno, hasta que logres llegar a cumplir los 21 días seguidos.
- Obviamente, estoy consciente de lo difícil que te resultará hacer esto, debido a que estamos hablando de cambio de hábitos, por ello vas a necesitar de la ayuda de un amigo (como ya te lo expliqué en un capítulo anterior), quien se va a transformar en tu coach o seguidor, es a esta persona que deberás rendirle cuentas, encargándose ella de darte un premio o un castigo, según cumplas o no con tu compromiso.
- Para esto deberán definir cual será tu premio (cada vez que cumplas al menos 5 días seguidos tu nueva actividad) o tu castigo cuando por alguna razón (no existen excusas) no cumplas con tu compromiso diario.
- Como se indicó anteriormente, si no cumples con tu compromiso cualquier día, deberás empezar de nuevo desde el día uno, no importa si estabas ya por llegar al día 21 y sucede algo que te impide ese día cumplir con tu deber, deberás regresar al día uno y empezar de nuevo, solo así podrás cambiar tus rutinas y creencias. Tenlo por seguro que este proceso aun que suena un tanto drástico, finalmente te retribuirá una sensación de paz, tranquilidad y felicidad por el deber cumplido y no solo eso, lo mejor es que definitivamente vas a conseguir cambiar tus hábitos y creencias con lo cual tu vida jamás volverá a ser la misma.

COMO GARANTIZAR EL TRIUNFO

¿Existe alguna receta para triunfar?

Claro que sí. Existen muchas teorías acerca de cómo alcanzar el éxito, o cómo triunfar en la vida, lo cierto es que debemos empezar por definir que es para nosotros triunfar o alcanzar el éxito, para mi, desde mi perspectiva el hecho de alcanzar el éxito o triunfar se resume únicamente en poder llegar a ser feliz, creo que ese es el objetivo final de vida de la gran mayoría de seres humanos, pues todos deseamos llegar hacer felices y con ello nos consideramos personas exitosas que han triunfado en la vida. Si podemos de alguna manera definir una receta que garantice el triunfo a los seres humanos, indicaríamos que para llegar a alcanzar el éxito debemos tener en cuenta los siguientes factores, los mismos que deben formar parte esencial de nuestro ser para poder así alcanzar nuestros objetivos, estos son:

- Pasión
- Fé
- Estrategia
- Energía, y
- Principios

La Pasión

Pasión es uno de los ingredientes mas importantes en todo proceso de transformación para alcanzar nuestros objetivos, ésta es la que mueve al mundo, es aquel combustible que alimenta nuestro cuerpo y nos hace actuar y realizar las cosas con mayor convicción, es por ello que las personas apasionadas son seres humanos comprometidos con la causa o con su objetivo, son personas que viven por sus sueños y metas.

¿Sabías que existe una diferencia entre estar comprometido y estar involucrado? Por supuesto, claro que hay sutil pero enorme diferencia, mira el problema de la humanidad es que el 90% de las personas únicamente se involucran con su trabajo o con el cumplimiento de sus metas u objetivos y tan solo el 10% se comprometen en verdad; las personas que solo se involucran son personas que se encuentran de paso, están ahí mientras les convenga, son las primeras que salen huyendo cuando el barco empieza a naufragar, este tipo de personas son conocidas como tibias, es el típico mediocre que no es ni bueno ni malo, simplemente es mediocre. ¿Crees tú que este tipo de personas puedan llegar a triunfar en la vida? En absoluto, porque siempre van a estar pensando en lo desdichados que son, en que no les pagan lo suficiente, en que otros ganan más que ellos sin merecerlo, en que la vida les ha tratado muy mal cuando ellos se merecían algo mejor y jamás van a sentirse parte completa de una organización, siempre estarán de paso, como ya dijimos, únicamente mientras les convenga. Ahora las personas comprometidas, a diferencia de las involucradas, son personas que están dispuestas a dar su vida misma por la causa, son personas dispuestas a morir de ser necesario, se entregan en cuerpo y alma a cualquier cosa que hagan, sea esta personal o profesional, son personas que viven al 100% cada segundo de su vida, tienen bien claro que el tiempo es oro y que cada segundo

vivido jamás lo van a volver a recuperar, este tipo de personas tienen prácticamente el triunfo garantizado, son seres humanos que viven cada instante de su vida con pasión.

Ahora que ya conoces la diferencia entre vivir involucrado y vivir comprometido espero que elijas vivir comprometido y realices con pasión todo lo que hagas en tu vida, ¿Qué te parecería si encuentras un par de enamorados sin pasión? ¿Te das cuenta que es ridículo? Pues la pasión es la llama que mueve a las personas enamoradas, ahora yo te pregunto a ti ¿Qué tan enamorado estás de la vida? ¿En realidad valoras todo lo que tienes o no te importa si vivir o morir?

Te atraigo a reflexionar cómo los grandes líderes de la historia y los personajes que en verdad trascendieron en la vida son personas que vivían apasionadamente sus vidas, por ejemplo, analicemos el caso de Beethoven, él era una persona apasionada por la música, o acaso te cabe en la cabeza que Beethoven haya dicho en algún momento de su vida: “Que pereza tengo que escribir nueve sinfonías”. Pues en realidad nos parece ridículo y así lo es, ya que para el no existían noches, fines de semana, feriados, etc, el respiraba para vivir su sueño apasionadamente, intensamente y no le importaba si era de día o de noche, si era fin de semana o días de descanso, para el su mayor pasión era componer música y por ello vivía, es por eso que a todos los genios la muerte los sorprende en procesos creativos, ellos jamás se jubilan, por que sería absurdo dejar de hacer lo que te apasiona y te llena en realidad, para dejarte morir poco a poco, a ellos no les importa en absoluto la edad que tengan, mas siempre van a estar dedicados a hacer de sus vidas una verdadera obra de arte.

La Fé

Si ya tienes la pasión muy dentro de ti, tanto que se siente como una sola contigo, lo siguiente es centrarnos en la FE, así es, ¿Sabes que la fe mueve al mundo? Esto es tan cierto no solo en nuestra cultura, sino en todas las culturas y filosofías existentes, es por ello que todos hablan del mismo principio, si eres una persona creyente seguramente debes haber escuchado que "La fe mueve montañas" o te aseguro que alguna vez debes haber escuchado frases como: "Para crear primero hay que creer" u otra expresión "Tanto si crees que puedes como si crees que no lo puedes, estás en lo cierto". Todas estas frases y creencias, ratifican que tanto cuanto mas seguro tu estés sobre lo que tú eres, o sobre lo que tú puedes lograr o alcanzar, va a ser prácticamente una realidad en un determinado espacio de tiempo, de seguro te estarás preguntando en este momento, ¿Cómo es que únicamente con creer en algo o tener fe al respecto de una situación voy a alcanzar mis objetivos? Aquí va la explicación que es muy sencilla, como ya lo revisamos en uno de los capítulos anteriores, una de las características de tu inconsciente es que no distingue entre realidad y fantasía, es decir todo lo que pongas en él, sea una realidad o una fantasía eso lo tomará como parte de tu vida actual, es por ello que mientras tú te crees capaz de alcanzar un determinado logro o meta, tu inconsciente va a actuar como si ya lo hubieras alcanzado, es eso lo que te va a ayudar de sobre manera para que la consecución de tus objetivos sean una realidad a corto plazo, pero para ello debes acompañarlo de esta fe indiscutible con trabajo y dedicación, tomando acción cuanto antes para convertir tu sueño en una realidad, pues como tú sabes, si no emprendes y tomas acción al respecto, de nada te servirá tener a tu inconsciente de tu lado, así poco se podrá hacer, recuerda siempre, tu inconsciente es como un automóvil que necesita del mejor combustible para moverse (Tu fe y tus creencias), y deberás llevarlo por la carretera para conseguir que se

mueva tu auto (Tomar acción al respecto de tu objetivo) para dirigirte lo más rápido posible hacia tus metas. Recuerda si no lo haces rodar tendrás un vehículo de lujo con el mejor combustible parqueado siempre fuera de tu casa pero sin poder moverse a ningún lado, y con el tiempo se atrofia; así mismo tu inconsciente se atrofia, créeme, porque ya se acostumbra a no emprender y no poner en acción todo lo aprendido conforme a lo planificado.

La Estrategia

Una vez que tengas pasión por lo que haces y la fe extraordinaria de que vas a alcanzar mas temprano que tarde tus objetivos, debemos enfocarnos en cual va a ser la estrategia que vas a utilizar en tu camino a la gloria, pero te has preguntado, ¿Que tan importante es definir una estrategia antes de comenzar? Claro que es de importancia trascendental, ya que si no defines a dónde deseas llegar y cómo vas ha hacerlo. Permíteme comparar con empezar a armar un rompecabezas de mil piezas sin tener en mente la ilustración que deseamos alcanzar, obviamente va a ser muy complicado llegar a armar este rompecabezas con éxito, porque no tienes en tu mente la imagen clara de qué es específicamente lo que tú deseas alcanzar; es por ello que para diseñar tu estrategia debes empezar por definir exactamente a dónde deseas llegar, qué objetivos, sueños o metas deseas alcanzar, tomando en cuenta siempre que tu objetivo debe cumplir con el modelo BESAR explicado anteriormente.

Una vez que tengas bien claro cuál es tu objetivo a alcanzar basado en nuestro modelo, puedes empezar a diseñar la estrategia que vas a seguir, recuérdalo siempre, como lo dice el Doctor Steven Covey en su libro Los Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva, debes empezar con el

propósito en mente, sabiendo exactamente a donde deseas llegar para poder definir cuál va ser la mejor estrategia que deberás utilizar para alcanzar ese punto, me explico de mejor manera, es decir, si tú deseas llegar a una ciudad determinada, conociendo específicamente la ubicación, el clima, la cultura, y demás factores característicos de esta ciudad, puedes determinar cuál va ser la mejor forma de llegar, puede ser en bus, en avión, en barco, en tren, etc. Esto dependerá única y exclusivamente de lo claro que tengas tu objetivo final, caso contrario por más pasión y fe que tenga andarás perdido como un barco a la deriva, jamás sabrás si llegaste o no llegaste a tu meta si conseguiste o no conseguiste tu objetivo, porque no sabes dónde se encuentra tu objetivo final. Así que a partir de hoy y si quieres cumplir con tu propósito, debes definir exactamente en tu mente a donde deseas llegar y una vez que tengas determinado cuál es tu objetivo de vida, pongas todo tu empeño, pasión, fe, trabajo y sobretodo emprendas una acción enfocada en conseguir tus objetivos y llegar a tu meta basada en una estrategia.

La Energía

Supongo que estarás de acuerdo conmigo, la energía es de vital importancia para la consecución de nuestras metas, es decir, imagínate un automóvil sin combustible, por mas poderoso que sea jamás podrá llegar a ninguna parte debido a que no poseen la energía suficiente para desplazarse de un punto a otro, lo mismo sucede con los seres humanos, si no posees la energía suficiente para trabajar arduamente y acercarte cada día más a tu meta, va a ser muy complicado que finalmente la alcances, pues siempre te vas a estar preguntando ¿Por qué me siento tan cansado? La respuesta es que te falta motivación para trabajar y alcanzar tu objetivo final. En este punto podemos distinguir dos factores principales en base a los cuales vamos a determinar las razones por las

www.coachdiegoaviles.com



cuales no consigues la motivación necesaria para la consecución de tus metas, estas serían:

- Falta de un motivo que en realidad te mueva hacia la consecución de tus objetivos
- Falta de energía física debido a problemas de salud.

Si tu problema radica en la falta de motivo, tranquilo, este es el mas fácil de resolver, únicamente te hará falta encontrar cual es la razón que en realidad te motiva para alcanzar un determinado logro, para ello lo mejor que puedes hacer es analizar introspectivamente cual es el verdadero argumento por el cual deseas hacer realidad un determinado proyecto, todos tenemos diferentes motivos que nos mueven, muchas veces pensamos que hemos encontrado nuestra inspiración, pero no es así, pues nos dejamos engañar por ilusiones temporales, en este punto lo que mejor puedes hacer es escribir en un papel cuales son los principales motivos por los que deseas alcanzar aquella meta, repite el ejercicio al menos por 7 días y verás que existen uno o dos motivos que constantemente se repiten, esas son las razones que en realidad te inspiran a luchar por tus objetivos. Una vez que hayas detectado estos motivos, ahora es momento de imaginar; retírate a un lugar tranquilo e imaginando, visualiza como sería tu vida una vez que hayas alcanzado ese logro, fíjate en absolutamente todos los detalles, tanto en las cosas que ves, como en las cosas que escuchas y en las que sientes, cuanto más fuerte y real sea esa imagen que estas visualizando ahora, más fácil será que encuentres la verdadera motivación, siéntete ya como poseedor de esta cualidad o como si ya hubieras alcanzado tu objetivo. ¿Listo? Perfecto, ahora repite este procedimiento absolutamente todos los días al levantarte y al acostarte, de tal manera que siempre vas a estar alimentando a tu espíritu con ese combustible que te da la energía suficiente que tu cuerpo y mente

necesitan para alcanzar tu sueño. Recuerda siempre que debemos empezar actuando para que nuestra mente termine creyendo, es de vital importancia que te sientas poseedor de aquellos atributos, como ya te hemos explicado, tu inconsciente no distingue entre realidad y fantasía, por ello debemos tener especial cuidado con las cosas que ponemos en nuestra mente, siempre ten presente “Lo que pones en tu mente pones en tu vida”, esto es aplicable tanto a los pensamientos positivos como negativos, de ahí la importancia de colocar en tu mente las cosas correctas de tal manera que cuando tu inconsciente se los crea y proyecte esto hacia tu consciente sean cosas que te potencialicen y te ayuden.

Si tu problema es la falta de energía física, debes tener en cuenta únicamente las cosas que estas consumiendo y la cantidad de ejercicio que estás haciendo; date cuenta que en la mayoría de los casos tratamos a nuestro cuerpo de la peor manera, como si en nuestro armario tuviéramos un repuesto de cada una de las partes de nuestro cuerpo, y no es así, ahora te has dado cuenta que mucha gente cuando se compra un vehículo costoso lo cuida al máximo, siempre le coloca los mejores repuestos posibles y le da el respectivo mantenimiento en los mejores talleres que pudiera encontrar, mas es triste saber que no hacemos lo mismo con nuestro cuerpo que quizá costará por lo menos un millón de veces más que aquel vehículo, eso solo por darle un valor determinado y ¿Qué cosas son las que estas metiendo en tu cuerpo? Lamentablemente la mayoría de la gente lo alimenta con comida chatarra, con bebidas alcohólicas, cigarrillos y hasta drogas, entonces te das cuenta que esta posición es algo ilógica, pero así es como nos comportamos la gran mayoría de los seres humanos, entonces si estás dispuesto a experimentar un cambio radical en tu vida, debes empezar por cuidar tu cuerpo tomando en cuenta con que cosas lo estás alimentando a diario y sobre todo ejercitándolo, ya que esta es otra de las razones por las cuales nos llenamos de enfermedades a

temprana edad así como el sedentarismo, si tu cuerpo permanece estático e inmóvil con el tiempo acarreará varias enfermedades que te traerán únicamente malestar, toma en cuenta que cuando hacemos ejercicio, el cuerpo segrega automáticamente determinadas hormonas que te hacen sentir mucho mejor, muy motivado y con mucha energía, es irónico, pero contrario a lo que piensan muchos, las personas que tienen como costumbre hacer ejercicio en las mañanas finalmente disponen de mas energía durante el día, lo cual les permite desarrollarse de mejor manera en cada una de las actividades que desempeñan en el transcurso de sus horas laborables. Es muy saludable empezar hoy mismo a cuidar nuestro cuerpo, alimentándonos balanceadamente y teniendo mucha actividad. O acaso ¿Esperarás que tu cuerpo se oxide y mas temprano que tarde aparezcan las enfermedades? Espero que hagas conciencia y no lo permitas jamás.

Los Principios

Finalmente llegamos a la parte cumbre, en realidad de nada te servirá estar motivado, tener la suficiente energía, poner pasión y fe a lo que hagas, si las cosas que tú haces y los objetivos que tú te has trazado, no se encuentran alineados con los principios universales; aquí deseo hacer una aclaración, normalmente las personas confunden principios con valores, si bien es cierto, los valores son aquellos que aportan a tu vida, los mismos pueden ser positivos o negativos, por ejemplo algunos de los grandes líderes mundiales como Napoleón tuvieron valores y en su caso específico, aquello fue lo que le hizo ser una persona de excelencia (un gran líder), desgraciadamente estos valores los utilizó negativamente antes que positivamente (valiéndose de su capacidad de liderazgo fomento la guerra); es por ello, de vital importancia, que determinemos

cuáles son nuestros valores, y más importante aún, que éstos se encuentren alineados con nuestros principios, ya que, los principios son universales, son ineludibles, por ello podemos aprender de principios únicamente observando el comportamiento de la naturaleza misma, por ejemplo ¿Has escuchado hablar de la ley de la cosecha? Este es un principio que se deriva únicamente de observar el comportamiento de la naturaleza, si tú alguna vez has tenido la oportunidad de participar en un proceso de siembra, germinación, cuidado y cosecha, te puedes dar cuenta fácilmente que, para obtener una buena cosecha debes trabajar muy duro y arduo el campo en cada uno de los procesos que esto implica, desde la siembra, preocupándote por adquirir las mejores semillas que te puedan dar los mejores frutos, preparando bien el terreno, posteriormente durante el proceso de germinación necesitas darle el cuidado suficiente y necesario a toda tu siembra, regándole agua a diario, cuidándole de las plagas, para posteriormente cuando llegue la época de la cosecha obtener maravillosos frutos dependiendo de todo el trabajo que has realizado desde la época de la preparación de la tierra, así es como funciona la vida misma, te parecería a ti algo absurdo si te encuentras con un campesino el cual dedica poco o ningún esfuerzo el instante que llega la época de la siembra y el momento de la cosecha se muestra dispuesto a dar el 100% de su esfuerzo para obtener los mejores frutos, ¿Crees que ese campesino obtendrá los mejores frutos? Por supuesto que no, así haga mucho más esfuerzo que el resto de los campesinos el tiempo de la cosecha, no servirá de nada si no hizo lo que debía hacer en el período preciso y correcto durante todo el proceso de la siembra y su cuidado; así es como muchas personas hoy en día descuidan su preparación en cualquier ámbito de la vida, no siembran ni cuidan su existencia, y quieren cosechar maravillas, es lógico que la naturaleza se los va a negar, simplemente porque no aplicaron uno de los principios básicos de ella que es, la ley de la cosecha.

Espero que con este ejemplo te haya sido más fácil entender cuál es la diferencia entre los valores y los principios, pues muchas veces los valores pueden ser positivos o negativos, mientras que los principios, como ya revisamos anteriormente, son leyes universales, basadas en el comportamiento de la naturaleza misma, ineludibles, no negociables, por ello mientras tu vida y tus actitudes diarias se encuentren basadas en principios, tu éxito será prácticamente seguro, pero si llega el momento que tratas de obtener, por ejemplo dinero fácil, dejando de un lado los principios, el éxito será momentáneo ya que todo se va a revertir en contra tuya en algún momento dado de la vida, y es en ese instante precisamente cuando vas a aprender de forma muy dolorosa uno de los principios más grandes de nuestra vida, como lo es la honestidad, trabajar sin hacer daño a otro, más bien cooperando y apoyándote en el crecimiento mutuo, en el desarrollo conjunto, sólo en ese momento, te convertirás en un ser superior.

REINVENTANDO LA RUEDA

¿Cual es la importancia del modelado?

Muchas veces, nos gusta complicarnos la vida, y es en ese preciso instante en el cual queremos reinventar la rueda, y yo me pregunto, ¿Por qué hacernos tanto lío tratando de descubrir algo que ya existe y que simplemente lo podemos mejorar? Esto es muy cierto, mas la mayoría de la gente desea realizar sus propios descubrimientos, lo cual desde mi punto de vista es una actitud completamente absurda, ya que uno de los pilares fundamentales del éxito radica en la capacidad de admiración y la humildad por aprender. Sabías que ese es uno de los grandes secretos de la cultura japonesa, así es, los japoneses son humildes, muy humildes, independientemente de que sea el mejor científico del mundo, siempre tienen presente en su mente que pueden aprender algo hasta de la persona o de la criatura que aparentemente podría ser la más pequeña o la más ínfima, es por ello que, uno de sus principios más importantes es la humildad por aprender; el segundo principio, pero no por eso menos importante, es la capacidad de admiración, nosotros como seres humanos, muchas veces somos muy soberbios, pensamos que lo sabemos y lo conocemos todo y no nos damos cuenta que probablemente un nuevo conocimiento, una nueva experiencia, un nuevo aprendizaje se encuentra mucho más cerca de lo que nos imaginamos, es por ello que los japoneses consideran como uno de los factores fundamentales la capacidad de

admiración, la capacidad de admirar desde el trinar de las aves más pequeñas hasta el rugir del león más feroz. Solamente cuando hayamos aprendido las lecciones suficientes que nos permitan aplicar estos dos principios nos consideraremos personas sabias y preparadas que estemos dispuestas a aprovechar el aquí y el ahora, los recursos que tenemos, todas las bondades de la naturaleza y los inventos que hasta ahora ha creado el hombre.

Ahora una consideración importante que debemos hacer en éste punto, una vez que tengamos capacidad de admiración y humildad para instruirnos, debemos aprender a aprender y para ello necesitamos prestar toda nuestra atención al famoso modelado, no es tan difícil como probablemente lo crees, pues nosotros los seres humanos somos criaturas que aprendemos de la imitación y del modelado, o acaso alguna vez te has puesto a pensar como tú aprendiste a hablar, naturalmente lo hiciste mediante la imitación y el modelado de los adultos que te rodeaban cuando tú eras apenas un bebé, es por ello que en este capítulo nos vamos a centrar en las consideraciones importantes que debes tomar en cuenta el momento de modelar, recuerda no necesitas reinventar la rueda, más bien concéntrate en identificar cómo el otro ser humano consiguió algo que tu deseabas para poder imitar, igualar y superar, esto se conoce como la tecnología de lo obvio, en realidad es muy obvia, más muy pocas veces aplicada, ya que es como el sentido común, que es el menos común de los sentidos, es por eso que a partir de este día, deberás poner mucha atención y te fijarás minuciosamente en cuales son los factores que les a llevado a alcanzar la victoria a las personas triunfadoras y exitosas que tú conoces a lo largo de tu vida y con ellas empieza a aplicar la ley de lo obvio, empieza por imitar, o en este caso a modelar sus diferentes actitudes, estrategias y sus formas de reaccionar frente a determinados

estímulos, con seguridad conseguirás en muy poco tiempo igualarles, para posteriormente superarles.

Las claves del modelado

Creencias, estructura de pensamientos y fisiología.

En este momento es muy importante que recordemos la diferencia entre imitar y modelar, ya que imitar es similar a remedar, y esto no es lo que nosotros deseamos hacer, aquí radica la diferencia principal y fundamental con modelar pues modelar va mucho más allá de imitar, el modelado es más práctico y discreto, mucho más fino y se fija en todos los detalles que están detrás de la personalidad de aquel ser humano, detalles que quizá para la mayoría de personas son imperceptibles, para ello tenemos que dividir el modelado básicamente en tres pilares fundamentales que son las creencias, estructura de pensamiento y fisiología.

Cuando hablamos de las creencias, nos referimos básicamente a todos aquellos pensamientos que se encuentran arraigados dentro del inconsciente del ser humano y que deseamos modelar, muchas veces nos preguntamos a que se debe para que una determinada persona sea más exitosa que otra y como ya lo revisamos en un capítulo anterior, uno de los factores fundamentales son las creencias, por ejemplo: cuán capaz te sientes tú para alcanzar cada uno de tus sueños y tus metas, si en este caso crees que posees absolutamente todos los atributos y destrezas necesarias para conseguirlo, estás creando dentro de ti una creencia

positiva, de la misma manera los seres a quienes deseamos modelar tienen creencias en su inconsciente, que les permite actuar a su manera logrando de esta forma alcanzar todos los éxitos y triunfos que tienen hasta el momento, como es lógico para que tú puedas determinar cuáles son las creencias de aquel personaje, necesitas adentrarte en su mundo, relacionarte mucho con él, conversar continuamente con esta persona, interactuar frecuentemente con él y mejor si es posible inmiscuirte en sus actividades diarias, es esto lo que te servirá para llegar a entender cuáles son las creencias indiscutibles e inobjectables que tiene este ser humano dentro de sí y que son las que tú deberías tomar como tuyas.

Una vez que hayas logrado determinar cuáles son sus creencias, el próximo paso es encontrar cuál es su estructura de pensamiento, y seguramente te estarás preguntando ¿Cuál es la diferencia entre creencias y estructura de pensamiento? Mira te explico, la diferencia de las creencias, que básicamente son el software que tenemos instalado en nuestro inconsciente, la estructura del pensamiento es la forma como nuestro cerebro procesa las ideas para tomar una determinada decisión, por ejemplo: si un compañero de trabajo llega con una ofensa hacia tu persona, piensa por un momento, cómo reaccionarías, probablemente primero vas a dejar que tu cerebro sea invadido por la furia y la rabia para luego dejarte llevar por la decisión que tome tu inconsciente basado en estas primeras sensaciones, esa es la estructura de tu pensamiento, ahora déjame decirte que las personas de éxito jamás se dejan dominar por sus emociones, ellas siempre se encuentran dispuestas a reflexionar de forma tranquila y evitan al máximo tomar decisiones con la cabeza caliente. En este aspecto debes identificar cual es la estructura de pensamiento, los diferentes pasos que sigue aquella persona que desees modelar, en todos los aspectos de la vida, como son, tomar decisiones, reaccionar frente a un insulto o agresión, dirigirse hacia otras personas, para negociar, etc. Es

probable que en un inicio te sientas un tanto agobiado con tanta información y probablemente pienses que jamás lo vas a lograr, pero créeme, esto es cuestión de práctica y una vez que conozcas ya las creencias y estructuras de pensamiento de tu modelo a seguir, estas prácticamente ya con el 70% de tu trabajo concluido.

Finalmente ahora solo nos resta modelar su fisiología, esto básicamente se traduce en adoptar posiciones corporales que le caractericen a nuestro modelo, es decir, todas las personas poseemos movimientos corporales que nos caracterizan, de los cuales puedo acotar que, las personas triunfadoras y felices se destacan por que siempre están con una sonrisa en los labios y su posición corporal es recta, con la mirada en alto y los hombros hacia atrás, eso denota seguridad y dominio de la situación, en cambio cuando tu observas a personas que normalmente caminan con la mirada perdida hacia abajo y con los hombros caídos, normalmente denotan inseguridad, tristeza o pereza.

¿A qué edad empieza el modelado?

Todos, absolutamente todos los seres humanos aprendemos mediante el modelado, cuando eres niño lo haces de forma inconsciente y empiezas a imitar mas que a modelar y es así como aprendemos a hablar y a comportarnos, llegando a ser el fiel reflejo de lo que es nuestro hogar.

Normalmente se sabe que, un niño aprende en un 90% por imitación y tan solo en un 10% por las cosas que le dicen a diario, por ello se considera de vital importancia tu coherencia en tus comportamientos como adulto, porque de nada servirá que le des un sermón de dos horas a tu hijo sobre la importancia de manejarse siempre con la verdad, si minutos después le pides a el que conteste el teléfono y diga que no te encuentras en casa,

www.coachdiegoaviles.com



¿Cuál es el mensaje que se queda dentro de la cabeza del niño? Ciertamente que mentir no es tan malo, o que en momentos se puede mentir y claro está, queda totalmente a potestad del niño el determinar cuales son aquellas ocasiones en las que no existiría problema alguno con la mentira.

Es por ello que, el modelado en la época infantil marca la diferencia con respecto a lo que será toda tu vida, pues en esta edad, aproximadamente hasta los 8 años, es donde podemos enseñar a nuestros hijos la verdadera filosofía de vida que deseamos forme parte de su esencia durante toda su existencia, ahora si decides esperar hasta que llegue a los 12 años para empezar a impartir lecciones de principios y moral, difícilmente te hará caso, en este punto estará mas preocupado de modelar a sus amigos antes que a sus padres. Mi recomendación en este caso es que cuides con mucho sigilo la coherencia en tus actitudes y como éstas le enseñan a tu hijo sobre el proceder correcto en la vida, solo así podrás tener la absoluta tranquilidad de que realizaste un buen trabajo, esperando que cuando sea un adulto se desarrolle como un ser humano de bien que aporte positivamente a la sociedad.

¿Es importante el enfoque en el modelado?

Por supuesto que es muy importante, cuando modelamos a una persona debemos tomar en cuenta todos los aspectos que ya se analizaron anteriormente como son creencias, estructura de pensamientos y fisiología de la misma persona, dado que nuestro objetivo es alcanzar el mismo éxito o prestigio de aquel ser humano, no serviría de mucho si modelo las creencias de la persona 1, la estructura de pensamiento de la persona 2 y la fisiología de la persona 3, con ello seguramente conseguiré una mezcla de los tres estilos diferentes lo cual probablemente no me

www.coachdiegoaviles.com



servirá para conseguir mi objetivo, porque en vez de acercarme a él me estaría alejando. Esto es aplicable no solo al modelado, sino a muchos campos de la vida, es lo que se conoce como el poder del enfoque, mientras mas centres tu atención en el modelado de una persona exclusiva, mucho mas fácil te resultará alcanzar los resultados deseados, es muy similar al poder que posee la lupa, por supuesto, como tú sabes si colocamos esta lupa a la luz del sol, es muy probable que llegue a quemar cualquier objeto que se encuentra al otro lado, debido a que concentra todos los rayos del sol que está recibiendo en un solo punto, es así como algo que parece totalmente inofensivo puede convertirse en algo completamente peligroso gracias al enfoque. Recuerda que cada vez que desees conseguir un objetivo determinado, debes concentrarte en el poder del enfoque. Esta es una de las principales diferencias entre las personas exitosas y las personas fracasadas. El punto débil de las personas fracasadas se centra en que tardan demasiado tiempo para tomar decisiones y una vez que las toman difícilmente se concentran en ellas, debido a que constantemente se encuentran pensando que hubiera sucedido si escogía la otra opción, en cambio, las personas de éxito analizan los pro y los contra y toman una decisión drástica, tomando acciones inmediatas y concentrándose al 100 % enfocando todos sus recursos para salir adelante con la decisión que tomaron, no se la pasan pensando en lo que podía haber sucedido en otras circunstancias, ellos están conscientes de que esto les restará energías, aquellas que necesitan precisamente para alcanzar el éxito. Entonces la próxima vez que modes o que simplemente decidas formar parte de un proyecto determinado, enfócate, entrégate totalmente, da todo de ti y verás como pronto te convertirás en una persona de excelencia superando cualquier expectativa.

En varias ocasiones nosotros mismos nos llegamos a sorprender con nuestras reacciones frente a determinados estímulos y no nos explicamos cómo es que pudimos haber reaccionado de esta manera tan absurda, permíteme decirte que estas reacciones tienen su fundamento, muchas veces desconocido para la mayoría de nosotros y que se remonta a nuestra base del modelado, aquello que aprendimos de nuestros padres cuando éramos niños, sin ni siquiera darnos cuenta, ahí es donde se encuentra la explicación a nuestras reacciones, la buena noticia es que, si estas reacciones son negativas las podemos cambiar, ya sea reemplazándola con un nuevo modelado conscientemente o mediante procesos que te ayuden a trabajar directamente con tu inconsciente con la ayuda de hipnosis o inducción, ahora si lo que deseas es algo mas sencillo puedes empezar por cambiar hábitos conforme el procedimiento que ya te lo enseñé en un capítulo anterior. Si eres un amante de los procesos de inducción o te llaman la atención, me puedes encontrar en www.coachdiegoaviles.com con gusto te ayudaré a diseñar y crear una inducción personalizada que se adapte a tus necesidades y te ayude y aporte de mejor manera a lograr tu cambio positivo.

COMO GARANTIZAR MI FELICIDAD

¿La felicidad es una decisión?

Por supuesto, cada uno de nosotros, todos los días de la vida decidimos si anhelamos ser feliz o no, desde el primer momento de la mañana en cuanto abres los ojos ya estás tomando tu primera decisión del día, que será disfrutarlo al máximo aprovechando cada segundo para acercarte mas a tus sueños o simplemente quejarte por absolutamente todo lo que te sucede empezando por el clima y terminando en tu gobierno, y sencillamente decidir así tener un pésimo día. Recuerda que todos y a cada momento tomamos diferentes tipos de decisiones, muchas de ellas buenas otras malas, mas independientemente de esto, lo que debemos siempre tener en cuenta antes de tomar una decisión es, si esta va a acercarnos o va a alejarnos del cumplimiento de nuestras metas, de todas maneras la decisión de ser felices o no siempre será exclusivamente nuestra ¿Me crees? Pues mira, te voy a demostrar que todo es únicamente cuestión de óptica, por ejemplo: tu puedes quejarte por que las rosas tienen espinas o puedes agradecer por que las espinas tienen rosas, así mismo tu puedes quejarte por que hoy amaneció lloviendo o puedes

agradecer por que las plantas van a florecer mas bellas gracias al riego natural, como ves, en todo momento nosotros decidimos desde que perspectiva deseamos ver la vida y esta puede ser buena o mala, todo depende de cual sea tu elección.

Mira, hace algún tiempo leí en un libro una frase que decía “El dolor es inevitable, sufrir es tu elección”, y créeme que tienen toda la razón, porque no puedo negar que cuando pierdes un ser querido, por ejemplo, tienes mucho dolor en tu corazón y en tu alma, yo lo he vivido en carne propia, mas, independientemente de ese dolor que es inevitable, tú eliges, si vas a vivir sufriendo o no, pues tienes libre albedrío, por lo mismo tienes el poder dentro de ti que te permite decidir si vas a continuar sufriendo por algo que ya forma parte del pasado y que es imposible cambiarlo, o puedes decidir enfocarte en el futuro y proyectarte de la mejor manera posible trabajando y disfrutando de lo que te gusta y te apasiona, tomando en cuenta únicamente las lecciones que te dejó el pasado; es muy triste encontrar a muchas personas que viven siendo esclavas del pasado, no pueden liberarse de ese dolor y sobreviven sufriendo a cada segundo de su vida, y aunque como yo les digo, esto es cuestión de decisión, estoy consciente que tomar este tipo de decisiones es muy duro y complicado, mas no imposible, así que, vamos, decide proactivamente, decide a favor de tu futuro de tu éxito y libérate para siempre del pasado y del fantasma del dolor que te atormenta frecuentemente.

¿La gente que me rodea influye en mi éxito?

Existe una frase célebre que dice:

www.coachdiegoaviles.com



“Quien con lobos se junta, a aullar aprende”

Y esta frase es totalmente cierta, de hecho tu carácter y manera de proceder depende en gran medida del tipo de personas con las cuales compartas tu vida, por ello se dice que tú eres el promedio de lo que son tus 5 mejores amigos, o las 5 personas con las que mas compartes en tu diario vivir, de ahí que es muy importante cuidar de sobre manera el tipo de amistades con las que nos relacionamos, porque ellas, mediante su forma de pensar y de ser, influirán en gran medida sobre lo que somos nosotros, y muchos, estoy seguro, pensarán que esto no es cierto porque se consideran personas de criterio formado; déjame decirte, independientemente de que tengas o no tu carácter formado, nosotros los seres humanos, somos animales que aprendemos por medio de la imitación, así es como aprendemos todo en nuestra infancia y absorbemos lo que vemos en los primeros años de nuestra vida, ya de adultos, nuestra capacidad de imitación está grabada en lo mas profundo de nuestro subconsciente y prácticamente sin darnos cuenta imitamos a cada momento de nuestra vida, es por ello que considero de fundamental importancia, cuidar con qué tipo de personas te relacionas, con ello en ningún momento estoy fomentando la discriminación, pues el aceptar a todos como son y sin criticarlos es una de las actitudes mas nobles de los seres humanos, simplemente te estoy diciendo que debes elegir con cuidado las personas con las cuales compartes la mayor parte de tu vida, sin que esto signifique discriminar a otros seres humanos.

¿El éxito es equivalente a la felicidad?

Mucho se ha hablado sobre el éxito y lamentablemente existen muchas personas que confunden éxito con riqueza económica, lo cual está totalmente alejado de la realidad, con esto no estoy diciendo que una persona solvente no pueda ser feliz, mas bien, lo que quiero acotar es que no todas las personas económicamente fuertes son felices, pues el dinero no es garantía de felicidad, ya que si no lo sabes manejar correctamente o si no fue obtenido honestamente, mas que felicidad te va a traer dolores de cabeza, por ello yo diría que ser una persona exitosa es sinónimo de ser una persona feliz y eso depende de cada ser humano, lo que me hace feliz a mi no necesariamente te puede hacer feliz a ti y viceversa, por ello pienso que para alcanzar el éxito necesitas ser feliz y para ello simplemente debes hacer todos los días de tu vida lo que amas hacer en todos los campos, por ejemplo: en el campo familiar, si lo que amas es disfrutar todos los días con tus hijos de una buena conversación, vamos adelante, eso precisamente te hará feliz, de la misma manera en el trabajo, si lo que disfrutas es vender, hazlo, mas si al momento estás trabajando para otros haciendo cosas que no son de tu agrado, estas muriendo en vida, muchos de nosotros pasamos años de nuestra existencia trabajando para otros, y no es que eso este mal, lo que en realidad esta mal es que trabajemos para otros haciendo algo que odiamos o que simplemente no nos apasiona, eso no es vivir siendo feliz, eso es sobrevivir, por ello debes tomar muy en cuenta la siguiente frase:

“Para descubrir como se nada en el mar hay que salir de la pecera”

Si no te atreves, si no tomas las riendas de tu vida y decides salir a nadar en el mar, pasarás toda tu existencia viviendo la vida de otros, trabajando por los sueños de otros, sin disfrutar lo que en realidad te apasiona, muriendo en vida y recuerda que solo tienes una, que cada día que pasa sin que lo hayas disfrutado al máximo es un día perdido, desaprovechado,

www.coachdiegoaviles.com



tirado a la basura, una oportunidad que se te fue de las manos, recuerda, el tiempo es lo mas valioso que poseemos y tú decides como emplearlo, y que hacer de tu vida diariamente.

Ten presente que lo mejor que puedes hacer hoy es disfrutar al máximo cada minuto de vida, entregándote con pasión, disfrutando cada segundo, haciendo de forma espectacular cada una de las actividades que realizas en el día, vive al máximo y piensa siempre en tu aquí y tu ahora, porque existen muchas personas que viven sus vidas centrados en el pasado, sufriendo por algo que ya fue y que jamás lo van a poder cambiar, piensa siempre que, “lo mejor del pasado es que ya pasó”, y por mas que te amargues no vas a poder cambiar el presente que ya esta hecho, así que limpia tu mente, adquiere solo los aprendizajes que el pasado te dejó y vamos, con fuerza a vivir y disfrutar al máximo de tu presente, sin dejarte agobiar tampoco por las preocupaciones del futuro, este es incierto, no sabes lo que pueda pasar, ni siquiera sabemos si finalmente llegará aquel día que tanto tememos llegue, o si mañana sigamos con vida o no, entonces ¿No te parece absurdo vivir preocupado por el futuro, dejando de disfrutar de esta manera tu presente?. Con esto no quiero decir que vivas al día, derrochando y sin proyecciones hacia el futuro, ya que si no tienes un horizonte a donde llegar o una luz que te guíe, jamás sabrás si ya has llegado, es siempre positivo tener una meta clara y bien definida, lo que no es positivo es PRE-OCUPAR tu mente con ideas absurdas que no sabes si se harán realidad un día o no, ya que esto te distancia de tu presente y no te permite disfrutar apasionadamente de lo que haces en el aquí y el ahora.

¿La gratitud me hace feliz?

Uno de los pilares fundamentales para alcanzar la felicidad es la gratitud, ¿Sabías que las personas que son mas gratas son mas felices? Pues esto es totalmente cierto, de hecho, hace un tiempo se realizó un estudio donde se propuso a varias personas realizar unas tres llamadas a personas con quienes no se habían comunicado últimamente y a quienes les quieran dar las gracias por algún tipo de bien que les hayan hecho en su vida, en realidad los resultados fueron sorprendentes, absolutamente todos los participantes después de hacer esta prueba se sentían muy satisfechos y no solo eso, sino que su estado de ánimo era medido mediante las hormonas que se encontraban presentes en su cuerpo, con lo cual científicamente comprobaban que esas personas en realidad se sentían extremadamente felices después de esta sencilla práctica de gratitud. Así que ponle en práctica esta virtud si deseas ser mas feliz, empieza por practicar la gratitud en todos los aspectos de la vida, pues una excelente práctica es dar las gracias a Dios por la vida, agradeciéndole las mañanas tan pronto abrimos los ojos ya que se nos está regalando una nueva oportunidad para disfrutar y hacer todas aquellas cosas que quedaron pendientes el día anterior, y pese a esto hay gran cantidad de personas que tristemente vinculan su felicidad al hecho de tener mucho dinero, otras en cambio tienen la negatividad porque dicen que el éxito siempre les ha sido esquivo, sin darse cuenta que, por el simple pero enorme hecho de tener un pedazo de carne latiendo dentro de ti, ya eres muy afortunado, porque muchos hubieran deseado ver la luz de un nuevo día pero no les fue permitido. Pues bien, dime si ¿Aun sigues pensando que no hay de que agradecer? Como puedes observar, tenemos miles y quizá millones de razones por las cuales dar las gracias a la vida por habernos dado tanto y en tan corto tiempo, lo que sucede es que muchas veces somos muy resignados y nos conformamos con lo poco que hemos

www.coachdiegoaviles.com



conseguido y obviamente decidimos vivir en nuestra “zona de confort”, tranquilos sin mayor problema, pero llegará el momento en el cual realmente ya nos hartemos de esta situación y ansiemos vivir algo diferente, pero la mayoría de seres humanos en ese momento pensarán que ya es demasiado tarde, cuando en realidad mientras tengas vida y estemos en este planeta jamás será demasiado tarde para emprender y empezar a recorrer el camino de nuestros sueños, si deseas salir de tu “zona de confort” vamos, hazlo, es la única forma de que conozcas el hermoso planeta que esta a tus pies, recuérdalo siempre:

“Jamás podrás aprender a volar si no te lanzas la primera vez”

Y yo te pregunto ¿Cuándo vas a salir de la pecera y decidirte por vivir tu vida y tu mundo a plenitud con la pasión que amerita, sin miedos, sin limitaciones, sin entregar tu vida en manos de otros a cambio de unos cuantos dólares? Yo se que probablemente te resulte muy complicado tomar la decisión, pero no es imposible, porque imposible es únicamente lo que no se ha hecho hasta el día de hoy, lo que no se ha conseguido aún, mas eso no quiere decir que no se vaya a conseguir o que no se pueda hacer una hermosa realidad. Grábate y repítelo si es posible a cada minuto de tu vida el siguiente pensamiento que ya lo dejé plasmado anteriormente:

**“Todo lo que vivamente imaginamos, ardientemente deseamos,
sinceramente creemos y avasalladoramente emprendemos,
inevitablemente sucederá”**

Ánimo, el mundo está en tus manos, y en tí el poder de decisión, de vivir una vida plena o morir día tras día, recuerda, existe una sutil pero enorme diferencia entre sobrevivir y vivir a plenitud, espero que el día de hoy tomes las riendas de tu vida, te decidas a vivir por lo que te apasiona, haciendo lo que mejor sabes hacer, disfrutando de tu vida y simplemente siendo plenamente feliz.

Tu amigo

Coach Diego Avilés

www.coachdiegoaviles.com

www.imaginatriunfasefeliz.com