

AUTOESTIMA BAJA:

AUMÉNTALA
VELOZMENTE
EN 7 PASOS



Enrique Delgadillo
www.ViveIncreible.com

Autoestima Baja: Auméntala Velozmente En 7 Pasos

Índice

- Introducción- Lo que vas a aprender y porqué es importante.
- 1- Las cosas como son. Lo primero que debes saber (aunque duela) y un valioso ejercicio
- 2- Como elevar tu ego y autoimagen
- 3- Sal de tu zona de confort y empieza a vivir!
- 4- Supera el miedo al rechazo y la opinión pública
- 5- La visualización. Herramienta básica para convertirte en la persona que sabes que llevas dentro.
- 6- Lenguaje corporal. Mándales un mensaje subconsciente de autoridad y seguridad.
- 7- Vive con pasión, o nunca sabrás lo que es vivir.

Introducción

Todos hemos estado ahí. Ese momento en que uno empieza a creer que simplemente no somos como los demás, o no tenemos ciertas habilidades para conseguir lo que queremos.

Parece que por más que intentamos, algo no nos permite tener éxito en las áreas que queremos. Sentimos que nuestra vida no va a ninguna parte y que sólo pasan los años y no vemos la luz al final del túnel.

Bienvenido a mi mundo.

O bueno, ex mundo.

Pasé 10 años de mi vida viviendo en ese mismo estado inerte, como robot, víctima de mi pequeña zona de confort y de mis pequeños pensamientos limitantes. Me gusta más el término “zombie” para describir mi antigua forma de vida.

Desgraciadamente, el 95% de la población del mundo está viviendo de esta manera y más adelante verás que –por pura probabilidad- tú también lo estás haciendo. Pero hay una buena noticia...

Hay una luz al final del túnel.

Hoy en día estoy viviendo la vida que quiero, la que he diseñado día a día desde que aprendí las cosas que voy a compartir contigo en este libro, y quiero decirte que todo esto es una posibilidad para ti también. Pero todo va a depender de qué tanto lo quieras.

Esa es la razón por la que escribí este libro, es la razón por la que creé ViveIncreible.com, es la razón por la que hoy me dedico a la transformación personal y he desarrollado una gran habilidad para hacerlo...

...porque estuve ahí.

Te entiendo. Y vamos a darle solución, te lo garantizo.

Dicen que los obstáculos en nuestro camino están ahí por diseño, para dejar fuera a todo aquel que no lo quiere realmente, y sólo dejar pasar a los determinados, a los obstinados, a los VENCEDORES.

Hoy te vas a convertir en vencedor.

Esto para muchos es difícil de creer en un principio, pues realmente estamos convencidos de que hay algo mal con nosotros. Vemos cómo a otras personas se les facilitan cosas como la interacción social y la influencia. Vemos cómo consiguen resultados en su vida mientras que por alguna razón parece que nosotros simplemente no estamos hechos para hacerlo.

Muchas veces creemos saber de qué se trata, creemos que somos “diferentes” a ellos.

Otras veces creemos que podríamos remediarlo si tan sólo tuviéramos algo más. Tal vez una habilidad, alguna característica física, alguna posesión material...

Otros creemos que nada de esto es culpa nuestra, pues así somos, o así nacimos, o así nos enseñaron a ser, o tal vez así nos hemos vuelto con el tiempo a través de nuestras experiencias.

Y mientras que todo esto puede guardar algo de verdad, y es cierto que no podemos cambiar lo que ya sucedió, existe una verdad aún más grande. Una verdad que sólo puede ser revelada cuando uno toma responsabilidad de su forma de ser y deja de culpar a causas externas de sus circunstancias.

Esa verdad es que **estamos en total y absoluto control de nuestras vidas y de nuestro destino.**

Sin excepción alguna.

Tenemos que entender que mientras estemos en control de nuestras facultades mentales, somos dueños de nuestro futuro y podemos crear con él un sueño, pero que también podemos crear una pesadilla sin saberlo.

Todo lo que se crea en esta vida es consecuencia de lo que llamamos decisiones. Tu vida y circunstancias actuales no son excepción.

Aquí es donde típicamente las personas se incomodan un poco y empiezan a enumerar todas las razones por las cuales sus circunstancias no son su culpa y cómo el mundo está fuera de su control. Este libro te enseñará todo lo contrario.

Y mientras que esto puede ser algo incómodo al principio, nos da un inmenso poder cuando salimos del otro lado:

El poder de crear.

Verás, si no reconocemos que hemos creado todo lo que tenemos hasta ahora, ¿cómo vamos a entender que podemos crear todo lo que viene?

Yo aprendí esto hace algunos años, en aquellos tiempos en los que mi vida estaba literalmente estancada.

No tenía ambiciones, pues estas estaban limitadas por lo que la gente me decía acerca de lo que era posible para mí, acerca de lo mal que estaba la situación, acerca de lo difícil que era la vida.

No tenía pasiones importantes, no conocía lo que era vivir apasionadamente, no sabía lo que era tener algo por qué luchar, por qué vivir, por qué morir.

No sabía lo que era amar realmente, ni lo que significaba formar parte de una sociedad. No entendía cuál era mi papel en todo esto, ni siquiera si es que tenía alguno.

Trabajaba en el negocio de mi familia, porque en alguna ocasión me dijeron que la situación se iba a poner “muy difícil” y lo mejor era trabajar en algo seguro, y que más adelante podría hacer las cosas que me gustaban como hobby.

No tenía motivación para hacer cosas diferentes, ni tener experiencias nuevas.

Imagínate, en alguna ocasión llegué a pensar que si por alguna razón yo llegaba a morir en ese instante, no me estaría perdiendo de gran cosa, pues estaba viviendo únicamente para sobrevivir, para meramente existir.

Esto es lo que hace el 95% de las personas en el mundo.

Viven según les enseñaron que debían de hacerlo por todas las “dificultades” que había allá afuera. Se apegan a un modelo de vida aburrida, conformista y pequeño.

¿Te suenan conocidas algunas de estas?

“No hay que poner un negocio porque es muy riesgoso, mejor trabaja en una empresa y que te den tu cheque seguro cada mes.”

“No tengo a una pareja ideal en mi vida porque no me ha llegado al indicada”

“Cuando la economía mejore, me empezará a ir mejor”

“Cuando tenga más dinero, me voy a ir de vacaciones”

“Cuando tenga más tiempo, voy a terminar ese proyecto que dejé a medias hace 5 años.”

“Es que no puedo porque no me alcanza el tiempo”

“Es que no puedo porque no tengo los contactos necesarios”

“Es que no puedo porque no tengo el dinero para hacerlo”

“Es que no puedo porque sólo hablo un idioma”

“Es que no puedo hacer eso porque no estudié esa carrera”

“Es que no puedo porque no soy sociable”

Y la lista puede seguir hasta llenar 10 libros.

Fíjate cómo estas son un montón de historias creadas por el paradigma en el que vivimos. Creadas por lo que la gente nos dice que “es”. Pero, ¿algún día te has puesto a cuestionar esas creencias, y a pensar en que tal vez esas personas que nos educaron no son tan sabias como creíamos de niños?

Tenemos que entender que estas creencias nos están haciendo llevar vidas pequeñas. Tenemos que entender que pensar así está sabotando el éxito que

podemos tener en nuestras vidas, y que mientras que sigas contándote esas historias, seguirás igual.

Estas son las historias más comunes junto con su respectiva solución inmediata (sí, realmente es así de sencillo):

1. ¿No tienes tiempo? Todos tenemos las mismas 24 horas en el día, pero cada quien decide cómo ocuparlas. Aprende a administrar mejor tu tiempo y dejar de hacer cosas que no te dejan ningún beneficio o avance.
2. ¿No tienes dinero? Dí cuánto necesitas y hacemos un plan para que lo consigas.
3. ¿Necesitas hablar otro idioma para conseguir lo que quieres? Deja de perder tiempo viendo la televisión en las noches y dedícale ese tiempo a un curso.
4. ¿No sabes hacer negocios? Ve el punto anterior.
5. ¿No tienes dinero para tomar el curso? Ve el punto 2.

Y así la vida está llena de oportunidades cuando nos abrimos a las posibilidades. El problema es que vivimos cerrados a estas posibilidades y esto trae consigo una serie de consecuencias como la baja autoestima.

Pero como te había dicho, sí hay una luz al final del túnel. Yo la encontré, y te puedo decir que yo no soy nadie especial o con superpoderes. Y si yo pude deshacerme de estos paradigmas que me estaban manteniendo pequeño e infeliz, tú también puedes. Te lo aseguro.

Esto sólo es una posibilidad muy real si estás dispuesto a trabajar en ti mismo y salir de esas viejas creencias a una nueva mentalidad que te da **poder**.

Podemos definir a la autoestima como la capacidad de saber que puedes lidiar con lo que sea que te pone enfrente la vida, con seguridad y confianza.

Ahora, antes de que pienses que con este libro te voy a enseñar a “pensar positivo” y repetirte una y otra vez la increíble y maravillosa persona que eres, debo advertirte que si sigues leyendo vas a descubrir cosas de ti que tal vez no conocías, y muchas pueden incomodarte o desagradarte.

Mi trabajo es simplemente decirte las cosas como son. ¡No culpes al mensajero!

Lo que sí es que después de leer esto no tendrás más pretextos para seguir viviendo la vida a pequeña escala, y tendrás las herramientas para salir de esa sombra en la que llevas escondido toda la vida, para salir a la luz y presentarte ante el mundo tal y como eres.

Si esto te provoca un poco de incertidumbre o hasta miedo, es normal. Puedes decidir no seguir, y quedarte como estás, o puedes decidir hacer lo que hacen las personas grandes:

Dejar de lamentarte y empezar a tomar acción para salir de la pequeña existencia a una más grande, más emocionante, y más poderosa!

La decisión es tuya.

1. Las cosas como son, lo primero que debes saber (aunque duela).

Hace algunos años descubrí algo que cambió mi forma de ver la vida, y mi forma de pensar y actuar, para siempre.

Descubrí la fórmula para superar todos estos sentimientos de insuficiencia e inhabilidad que tanto nos plagan y me di cuenta de que –sorprendentemente– nada de lo que creemos que es real, lo es. Permíteme explicar...

El único significado que tienen las cosas es el que uno mismo les da. A todo le asignamos un significado basado en todo lo que hemos vivido, lo que nos han enseñado, lo que hemos visto en los demás, etc. Pero nada de esto es una verdad absoluta, sino que es tan sólo nuestro punto de vista particular.

¡Esa “realidad” está sólo en nuestra cabeza!

En pocas palabras, si tienes problemas de autoestima, significa una cosa: Que no eres quien crees que eres.

Más adelante entenderás.

Entonces, ya pasadas las introducciones, vamos a lo bueno. Solo una pequeña advertencia:

Si sigues esta información al pie de la letra, tu vida cambiará para siempre. Si lo que te gusta es la comodidad y la rutina, o simplemente no estás dispuesto a hacer algo grande por ti mismo, no leas mas adelante (aunque los dos sabemos que estás leyendo esto por una razón).

Quedaste advertido...

“No es que algunas personas tengan fuerza de voluntad y otras no, sino que algunas personas están listas para cambiar, y otras no.”

- James Gordon

Lo primero que uno debe de saber acerca de la autoestima es sencillo:

Vivimos en un mundo de causas y efectos, nada se manifiesta por si solo de la nada. Todo es resultado de algo más. Como mencioné anteriormente, antes de crear algo primero tuvo que haber existido una decisión que llevó a esa creación.

Con “creación” me refiero a cualquier cosa, como lo es un producto, un estilo de vida, un proyecto, o en el caso que nos interesa, una nueva imagen de lo que somos.

La imagen que tienes de ti mismo es solo eso, una imagen. Pero esa imagen también es un efecto, y tiene su causa en todo lo que has aprendido y vivido durante toda tu vida desde que eras pequeño, lo cual ha sido resultado de decisiones hechas por ti o por tus padres.

Esto a su vez fue consecuencia de las decisiones hechas por los padres de tus padres y sus contemporáneos y así hasta que te des cuenta de que tu simple

existencia en este mundo no es una casualidad, sino un conjunto de causas anteriores infinitas que dieron como resultado tu existencia.

¿Pero esto porqué nos interesa?

Porque todo lo que eres en este momento, incluyendo tu personalidad y tu ego, son resultado de una imagen que has creado en tu cabeza acerca de lo que crees que eres, basado en todo lo que has experimentado a lo largo de tu vida.

Todo lo que aprendiste en tu casa, la forma en que te trataban tus padres, lo que te enseñaban tus maestros, lo que vivías en la escuela, el trato que tenías con los demás niños, etc.

Mas adelante tu personalidad y caracter fueron formados por tu círculo de amigos, tus influencias, tus intereses, relaciones amorosas, éxitos, fracasos y demás.

Todos esos momentos y esas experiencias y esos aprendizajes se reúnen hoy en un sólo momento dando como resultado lo que eres HOY.

Así es. Tu momento presente es resultado de todos los momentos anteriores de tu vida sumados.

El problema es que si esas experiencias son negativas para ti y en algún momento sufriste de algún rechazo, abuso, o desprecio (como el 99.9% de la población mundial), estos sentimientos –si no se manejan adecuadamente- pueden llevarnos a sentir que no somos suficientemente buenos, que no valemos lo suficiente, que no merecemos tener más o que simplemente no tenemos la capacidad o habilidad que tienen otros para lidiar con la gente que nos rodea.

Esto es bastante peligroso para tu vida, porque cuando empiezas a pensar así dejas de soñar, dejas de vivir y empiezas a conformarte con lo que te “toca” vivir. Y vienen consecuencias que son difíciles de revertir sin la ayuda adecuada.

Para eso estoy aquí. Pero es importantísimo que primero aceptes que todas las dudas que tienes de ti mismo son consecuencia de alguna situación pasada que

fue mal manejada o mal vivida, que dejó su huella en lo más profundo de tu subconsciente y ahora te acecha todos los días.

¡Pero esto no quiere decir que ese realmente seas tú! Tú no eres así, tú te hiciste así por consecuencia de como has manejado o como te enseñaron a manejar todas tus situaciones anteriores.

Yo sé que muchas situaciones de nuestro pasado son difíciles y que como dicen, “no somos de palo” y nos afectan. Pero la vida tiene una forma muy particular de enseñarnos lecciones y nuestro primer paso es este:

Paso 1... Aprende a aceptar que todo lo difícil que te ha pasado son lecciones, donde, si no aprendes la lección, te seguirá sucediendo lo mismo una y otra vez.

Esto es súper importante para empezar a desarrollar una mentalidad triunfadora, pues ahí te va un dato acerca de los vencedores de la vida y los derrotados por ella:

Los vencedores tienen el valor para intentar, fracasar, aprender y volver a intentar a pesar de la adversidad, del miedo y de la opinión pública. Aprenden a vencer las circunstancias, y a no dejarse derrotar por ellas.

Los demás lo intentan, pero cuando fracasan no reúnen la fuerza necesaria para aprender y volver a intentar, y se quedan donde están, viviendo como víctimas de sus circunstancias, creyendo que estas son mayores o más fuertes que ellos mismos.

¡Y que triste es esto! Porque la realidad es que todos tenemos la fuerza adentro para vencer cualquier circunstancia que la vida nos pone enfrente, si es que sabemos reconocerlas como lo que realmente son:

Oportunidades de mostrar lo que valemos.

Así que aquí te dejo un ejercicio para que te des cuenta de exactamente que es lo que está pasando en tu cabeza y como tu mente esta incorrectamente enfocada en las cosas que están “mal” contigo, en lugar de las cosas que estan bien.

Ejercicio:

- a) En una hoja de papel dibuja 4 columnas. En cada columna escribe lo que se pide a continuación. Y al final del ejercicio te diré que significa cada columna.
- b) En la primer columna escribe 3 situaciones adversas sociales que tengas hoy en tu vida. Ya sabes cuales, esas cosas que juras que te pasan por mala suerte o por deficiencias personales porque “así eres”.

Puede ser que te traten mal en el trabajo, en la escuela, en tu casa, puede ser que no tengas suerte en el amor, puede ser que no parezcas “encajar” en los circulos de amigos que quieres, o incluso puede ser que no te sientas lo suficientemente bueno para hacer algo grande o importante en tu vida.

- c) Ahora escribe en la segunda columna porqué crees que cada una de estas situaciones te está pasando a ti. Explica porqué creés que no es tu culpa.
- d) En la tercer columna escribe que habilidades consideras necesarias tener para superar estas situaciones. ¿Que conocimientos necesitarías tener para que esta realidad cambie o qué cualidades podrían compensar las deficiencias que mencionaste en la segunda columna?
- e) En la última columna escribe los pasos que podrías tomar para desarrollar esta habilidad, conocimiento, atributo, etc. incluyendo un paso que podrías tomar HOY MISMO.

Lo que quiero que veas con este pequeño ejercicio es veas la diferencia entre una mente vencedora y una mente “víctima”:

La primer columna- Esto es lo que percibes como tu realidad. Es sólo eso, una percepción, no una realidad absoluta, pero por ahora simplemente aceptalo.

¿Porqué? Porque así es tu mente HOY. Pero lo vamos a cambiar eventualmente. Sigue leyendo.

La segunda columna- Esta es la parte derrotista o “victimizante” de la mente. Es aquella voz en tu cabeza que te dice “no es tu culpa, así naciste” o “es culpa de tus padres y de tus amigos”. Esta vocecita surge cuando buscas desviar responsabilidad (es decir, echarle la culpa a algo o alguien mas).

Nuestra mente es experta en encontrar culpables para quitarnos responsabilidad y dejarnos más “cómodos”. Y entonces piensas que si no es tu culpa, seguramente tampoco puedes hacer mucho al respecto, verdad?

Y es que así le gusta a tu mente, que todo se quede igual. Tu cerebro tiene un mecanismo de defensa que te manda alertas cuando algo está cambiando y hace lo posible por convencerte de que no salgas de esa zona de confort.

Esto sucede porque la tarea #1 de tu cerebro es protegerte, mantenerte vivo. Y cree que al no haber cambios en tu entorno seguirás sobreviviendo.

Es un mecanismo que se desarrolló hace milenios cuando la humanidad vivía en cuevas y aldeas en la selva, y cualquier cosa podría representar un peligro mortal. De tal forma que cuando uno se aventura a salir fuera de lo que uno conoce, el cerebro le manda señales de alerta para que se regrese a la “zona de confort”.

Lo malo es que nuestro cerebro no ha podido evolucionar tan rápido como nuestra sociedad. Y mientras que hoy en día no existen tantos peligros mortales en nuestro día a día, nuestros cerebros no distinguen y siguen protegiéndonos de los cambios en nuestro entorno.

Lamentablemente, para muchas personas su zona de confort se encuentra en el “pobrecito de mi, yo no tuve la culpa”. Y salir de ahí le cuesta todo el trabajo del mundo.

Esta parte de tu mente es la que más usas cuando estás en modo “derrotado” o “perdedor”.

La tercer columna- La parte proactiva de nuestra mente, esta es la que busca soluciones. Esta parte empieza a funcionar únicamente cuando se cree que existen soluciones.

Cuando esto sucede, nuestra mente también puede ser experta en encontrarlas. El principio de una mentalidad triunfadora empieza aquí.

Tu subconsciente es increíblemente habil para encontrar soluciones, el problema es que está sujeta a lo que le dice nuestra mente consciente.

Lo que se le esté repitiendo una y otra vez es lo que va a tomar como punto de enfoque y buscará en tu entorno todo lo relacionado con eso que estás pensando.

Si estás pensando constantemente en soluciones tu subconsciente se encargará de encontrar más soluciones en tu entorno.

Y si lo que nuestro subconsciente está recibiendo son pensamientos de problemas, y sentimientos de insuficiencia, en que crees que se va a enfocar, ¿en encontrar soluciones o en encontrar más problemas?

La cuarta columna- Esta es la continuación de una mente proactiva. La ACCIÓN. Una persona triunfadora siempre está buscándole solución a los problemas y tomando acción para resolverlos lo mas pronto posible. Nunca es demasiado tarde para tomar acción y no hay mejor tiempo que HOY para hacerlo.

Lo que quise demostrarte con este ejercicio es que tanto tú como yo como toda la gente (exitosa o no) en este mundo poseemos la capacidad mental para pensar de forma perdedora o ganadora, pero es cuestión de decisión y hábito cuál vamos a utilizar.

Es común que por comodidad o temor a fracasar utilicemos la parte “víctima” de la mente, pero te aseguro 100% que eso no te llevará nunca a disfrutar de tu vida como sabes que puedes.

Siguiente paso a tomar:

Empieza a conscientemente encontrarle la solución a los problemas, en lugar de buscarle los problemas a los problemas.

Cambia tu diálogo interno. Si piensas “no puedo porque no sé cómo”, di “no puedo porque no se cómo, **pero puedo aprender**”

Haz esto con todas las dificultades que tengas el día de hoy y conviértelo en hábito. Acostúmbrala tu mente a ser triunfadora, no víctima.

2. Como elevar tu ego y autoimagen?

¿Alguna vez has tenido un momento en el que sientes un enorme vacío en ti, un momento en el que sientes que la vida parece sólo un trámite para llegar a otro lado?

Yo si. Y en varias ocasiones. Sin embargo parecía que algo adentro de mí siempre sabía que había algo más que simplemente “existir”. Y ese algo es como un motorcito que nos mantiene con una pizca de esperanza de que vienen mejores tiempos. ¿Si no, cuál es el caso de seguir, no?

Pero por alguna razón parece que esos tiempos no llegan. Y es que he descubierto que lo que queremos conscientemente no siempre es lo que queremos subconscientemente. Es como dice uno de mis mentores, “llevamos un pie en el acelerador y el otro pie en el freno”.

Y no hay mejor analogía para explicar lo que hacemos con nuestras vidas y lo que hacemos todos los días.

Te apuesto a que a diario tienes deseos de tener más cosas. Ya sean más amigos, más amor, más dinero, mejor salud, un mejor físico, etc. Pero porqué esos deseos no se manifiestan en la realidad que vivimos?

La respuesta está en tus hábitos. Esos programitas mentales que te hacen actuar en automático todos los días (por ejemplo: levántate, arréglate, desayuna, trabaja, come, trabaja, cena, ve las noticias, ve las redes sociales, y duérmete).

Estos hábitos conforman el 94% de nuestras acciones diarias, y nos tiene viviendo en piloto automático literalmente.

Es chistoso, pero cuando vives la vida en piloto automático, dejándote manejar por tus creencias y hábitos y por lo que piensa la demás gente de ti, no hay mucha diferencia entre un zombie y tú. ¿Lo habías pensado?

Y bueno si el termino “zombie” no te gusta, ¿Qué tal “robot”?

Y es que por seguridad, tu mente ha creado un mapa mental en tu cabeza de cómo las cosas deberían de ser, según todo lo que has aprendido. Esto le da a tu mente un punto de referencia y se siente segura de que las cosas se mantendrán predecibles durante un periodo de tiempo considerable.

Este mapa mental define todo lo que haces, piensas y dices a lo largo del día. Estas programado para vivir igual, todos los días.

Exactamente como un robot.

Este mapa mental también ha creado algo que tal vez no has reconocido hasta ahora. Ha creado una imagen de lo que tu eres, según tus experiencias y la retroalimentación (lo que los demás te dicen de ti).

Cuando intentas cambiar algo en tu rutina, tu mente pierde el punto de referencia y ahora las cosas no son predecibles y seguras como le gustan, y nos manda señales en forma de químicos que nos hacen sentir lo que llamamos miedo y ansiedad.

El miedo y la ansiedad básicamente son tu sistema de defensa pidiéndote a gritos que regreses a lo “normal”, a lo que ya conoces.

Pero, ¿qué tiene que ver esto con nuestra autoestima?

Pues que lo mismo sucede con esa imagen de lo que crees que eres tú. Cuando algo empieza a cambiar esa imagen, hay resistencia y te incomodas. No te gusta salir a hacer cosas diferentes porque esto representa un cambio y los cambios no nos gustan.

Tu puedes pensar conscientemente que quieres ser exitoso y popular, pero subconscientemente tus hábitos no quieren que cambies esa imagen a la que te has acostumbrado tener de ti estos últimos años.

¡Pero esa imagen no eres tú! Es una fabricación de tu mente y es lo que llamamos tu EGO.

Una vez que te haya quedado claro que lo que piensas de ti mismo es tan solo una fabricación; una “imagen” mental de lo que eres y representas, basado en lo que has vivido, toma en cuenta esto:

Lo que has vivido o aprendido no es todo lo que existe.

¿Parece algo demasiado obvio no? Pero, ¿porqué te digo algo que seguramente ya sabes?

Porque casi siempre estamos tan envueltos en nuestro propio ego y en lo que creemos que es nuestra “realidad” que nos falla ver mas allá de ella. Nos falla reconocer que **existen posibilidades** para nosotros fuera de nuestra “realidad” actual.

Tu mente jamás te va a dejar ver mas allá de lo que tu crees que existe, porque simple y sencillamente no conoces otra cosa. Y tú crees que existe solo lo que has vivido y aprendido.

Tengo un amigo que trabaja entrenando perros, y un día me estaba platicando que si un perro lo encierras en una jaula pequeña toda su vida, pero lo sacas media hora al día para correr y jugar, vivirá para esos 30 minutos todos los días y habrá valido la pena esperar las otras 23 horas con 30 minutos para ese momento. Porque no conoce nada más.

En cambio si a un perro que ha vivido libre en un jardín inmenso durante años lo encierras en una jaula, probablemente entre en una fuerte depresión.

La diferencia entre uno y otro no tiene nada que ver con el tamaño de la jaula, sino el conocimiento de que existe algo más grande allá afuera. O la ignorancia de esto.

Por supuesto que estoy totalmente en contra de este tipo de prácticas y cuando me imaginé al pobre perro encerrado 23 horas pensé en quién podría ser tan cruel. Pero a su vez me imaginé lo que sucedía en la cabeza del perro, y pensé:

Probablemente él no crea que haya nada de malo con vivir encerrado tanto tiempo, pues no conoce nada más.

Años después, y habiendo estudiado principios de desarrollo personal, hábitos de personas exitosas y demás, y recordando este dato que me había platicado mi amigo, caí en cuenta de que las personas que nunca llegan a probar ningún tipo de éxito en sus vidas viven igual que aquellos canes ignorantes.

Yo lo hice durante muchos años, debo admitirlo, y veo como muchos lo hacen. Es hasta cierto punto natural, pues es difícil imaginar que hay algo más cuando uno no sabe lo que es posible para uno mismo, pero también tengo que decirte que cuando uno abre los ojos ante la infinidad de posibilidades que existen allá afuera la vida se pone de cabeza y **cambia TODO**.

Hay que empezar a abrir la mente a otras posibilidades. Posibilidades de **grandeza**.

¡TU grandeza!

Una vez que aprendas a aceptar que tu “realidad” no es todo lo que este mundo tiene para ti, y abras los ojos, tu increíble y poderosa mente se va a encargar de lo demás.

¿Porqué? Por lo que mencionaba anteriormente. Tu mente se enfoca como laser cuando sabes dirigir tus pensamientos y emociones.

Es como cuando estás pensando en comprarte ese auto que querías o ese producto de belleza o ese teléfono nuevo y de la nada empiezan a aparecer en todos lados. Como magia.

Y lo curioso es que siempre han estado ahí, solo que hasta ese momento eran invisibles para ti, hasta que decidiste que era posible obtener uno.

No voy a desviarme con una lección acerca del funcionamiento de tu mente porque ya lo hice en la sección pasada (mas o menos), pero sí es importante que sepas esto: **Donde enfoques tus pensamientos, ahí te llevará tu mente.**

En pocas palabras, si estás pensando constantemente que no puedes, y que es difícil, y que no es para ti, y bla bla bla, adivina cómo va a ser el mundo que tu mente te va a dejar ver. Y por el contrario, para el que cree que todo se puede, y se cree merecedor de lo mejor del mundo, y piensa y actúa en acorde, ¿cómo crees que será el mundo para esa persona?

Es básico que tengas una imagen **GRANDE** de ti mismo, que tengas una visión de lo que quieres ser, y que tengas una creencia de que es completamente posible esa visión.

Necesitas tener un gran ego, una versión de ti mismo que exprese **poder** en lugar de conformismo.

Para ayudar con esto, haz este ejercicio:

- a) Piensa en algunas palabras. Adjetivos que te hagan sentir poder, gusto, satisfacción (por ejemplo: increíble, exitos@, atractiv@, energétic@, abundante, etc.), ya sabes, palabras que resuenen en tu cuerpo, que te hagan sentir eso que te gusta.
- b) Escríbelas. Haz una lista.
- c) Pon esta lista en algún lugar donde la puedas ver todos los días, varias veces.
- d) Cada vez que la veas, escoge uno de los adjetivos y repite esto en voz alta: **“gracias por hacerme (inserta adjetivo aquí)”**. Dirígete a quien tú creas que te haya creado, llámese Diós, el universo, la naturaleza, la energía, etc.

Repítelo como si ya fuera cierto, y siéntelo. ¿Como sería tu mundo si esto ya se hubiera cumplido? Siéntelo cada vez que repitas estas palabras.

Crea enunciados, puedes decir algo así como “Gracias universo por crearme poderoso, habil con palabras y con un cuerpo atractivo e increíble.”

Nota cómo te sientes.

Por supuesto que va a haber una voz muy en el fondo que te diga “pero no es cierto”. Cuando estos pensamientos aparezcan, les decimos “gracias” porque es tu mente tratando de protegerte, y le decimos “¡siguiente!”.

Te voy a dar la explicación resumida del objetivo de hacer esto:

Estamos reprogramando tu mente para crecer el ego, tu mente no distingue entre real o ficticio. Cualquier cosa que repetidamente le digas a tu mente empieza a formar una creencia y esa creencia automáticamente empieza a desarrollar comportamientos y acciones que van de acuerdo a esa creencia, e invariablemente te llevan a una realidad coherente con esas creencias y esas emociones.

¿Crees que suena demasiado bueno o fácil para ser cierto? Piensa en esto:
¿Como crees que has creado tu existencia actual?

Te voy a dar mi fórmula de oro para manifestar cosas en tu vida: **C = R**,
creencias=resultados.

¿Como? Así:

Tus creencias básicas determinan el tipo de pensamientos que generas.

Cada pensamiento viene acompañado de un sentimiento.

Tus sentimientos determinan tus acciones.

Y tus acciones determinan tus resultados.

Creencias = Resultados. Siempre. Sin falla.

Lo que crees y guardas en tu subconsciente como verdadero se manifiesta en lo físico. Todos los días.

Acción:

Todos los días empieza a hacer consciencia de lo que dices de ti mismo, de lo que haces en tu día, de lo que sientes.

Pregúntate, ¿Esas palabras, pensamientos, y acciones reflejan lo que quieres lograr en tu vida?

Si no, empieza a cambiarlos. Cambia lo que dices de ti, y lo que piensas de ti. Aunque no te lo creas al principio.

La repetición empieza a crear ciertos hábitos de pensamiento y comportamiento, y tu realidad empezará a cambiar.

Utiliza palabras poderosas, palabras que te hagan sentir lo que quieres ser!

3. Sal de tu zona de confort... Empieza a vivir!

Está mas que comprobado. La mayor razón por la que la gente no hace más con sus vidas, la mayor causa de que no logren sus sueños y vivan en la mediocridad es el **miedo**.

Vamos a recordar de donde viene el miedo:

Tu cerebro tiene la función principal de protegerte (mantenerte vivo) y hará todo lo posible por detenerte de hacer cosas peligrosas.

Pero, ¿Que cosas son peligrosas para tu cerebro? Aquí está el problema.

Para tu cerebro, cualquier cosa que sea fuera de lo normal, o diferente, representa un peligro. Es un sistema de defensa primitivo diseñado para protegerte.

Entonces cada vez que vayas a hacer algo a lo que no estás acostumbrado, tu mente va a provocarte sentimientos de incomodidad y en el peor de los casos, pánico.

Todos en este mundo sentimos miedo de una u otra forma, pero la forma en la que se lidia con él es lo que te da tus resultados.

Tenemos una cosa que llamamos nuestra “zona de confort”. Esta “zona” es donde nos sentimos a salvo, o bueno, donde nuestro cerebro nos hace sentir a salvo. Es donde todo permanece igual, donde nada cambia, donde sabemos que podemos sobrevivir porque así lo hemos hecho hasta ahora.

¿Las desventajas? Precisamente, que nada cambia.

Estamos programados para vivir vidas cómodas y monótonas “por el bien de nuestra supervivencia”, según nuestra mente.

Eso era cierto para los humanos en la antigüedad cuando salir a lo desconocido representaba un peligro real. Pero hoy en día rara vez nos encontramos en situaciones que amenazan nuestra existencia, sin embargo nuestro sistema de autoprotección se sigue disparando a la menor provocación.

Piénsalo, tu vida rara vez está en peligro, sin embargo tienes miedo de muchas cosas... ¿porqué?

Este capítulo trata todo acerca de esto que llamamos nuestra zona de confort y lo que necesitamos hacer para salir de ella.

Entonces, estamos de acuerdo en que todos tenemos miedos, y esos miedos vienen de patrones neuronales creados por tu mente a lo largo de nuestra vida. Estos pudieron haber sido creados en nuestra infancia, por cosas que vivimos, por cosas que vemos en los demás, por cosas que nos dijeron, etc.

Todos los miedos tienen una razón de ser, tu mente no es nada tonta. Y la clave para empezar a salir de esta zona cómoda que nos está manteniendo como somos es empezar a reconocer cuando se presentan.

¿Porque?: Porque **una vez que lo identificas, lo controlas.**

Básicamente lo que sucede es que una vez que nos observamos e identificamos lo que estamos sintiendo y entendemos porqué, podemos empezar a ser –como me gusta decirlo- más listos que nuestra propia mente, y podemos empezar a tomar acción para cambiarla.

¿Cómo se hace?

Está claro entonces que para empezar a crecer, cambiar y vivir vidas diferentes y convertirnos en la persona que queremos ser, necesitamos urgentemente salir de nuestra zona de confort, de la manera más valiente posible y sin mirar para atrás.

Recuerda esto:

Si quieres cambiar, la comodidad es tu enemiga. Evítala a toda costa y aprende a **sentirte cómodo con la incomodidad** que te produce crecer, animarte, aventarte a hacer cosas diferentes.

Esto es lo que hacen los vencedores.

Empieza a hacer cosas que no harías normalmente, cosas que te den un poco de ansiedad como acercarte con la persona que te atrae, o pedir un aumento en tu empleo, o de plano ir en busca de un empleo nuevo! Se dice facil no? ¿Pero cómo se hace?

Te voy a compartir una de las técnicas que doy en **ViveIncreible.com** y que da increíbles resultados a quienes lo aplican... y me ha servido muchísimo personalmente:

El primer paso ya lo mencionamos: acepta que la incomodidad que sientes ante cualquier situación es una reacción de tu cuerpo para tratar de protegerte, y date cuenta de que el 99.9% de las veces realmente no te encuentras en ningún tipo de peligro. La incomodidad que se siente al principio se pasa rápido, creeme.

Paso 2: Considera el peor resultado posible. ¿Que es lo peor que realmente podría suceder? Estamos hablando de un resultado catastrófico, el peor escenario que pudiera darse.

Ahora calcula cual es la probabilidad de que ese escenario catastrófico suceda.

Paso 3: Considera cuales son los posibles beneficios de proceder a pesar del miedo. ¿Que probabilidad existe de que obtengas un beneficio de esta experiencia?

Paso 4: Si realmente llegara a suceder ese escenario catastrófico, ¿que podrías hacer para recuperarte? ¿Cómo podrías hacer que ese resultado fuera obsoleto o sin importancia?

Paso 5: Analiza los datos y date cuenta de que generalmente los beneficios y la probabilidad de que los obtengas son mayores que la posibilidad de que suceda tu peor escenario, que en la mayoría de los casos ese peor escenario realmente no es algo tan catastrófico como crees.

Y si todo lo demás falla, considera esto:

Si no lo haces HOY habrás dejado pasar otro día mas sin sentir lo que es vivir, crecer y lograr. Y como consecuencia vivirás otro día mas escuchando esa vocecita dentro de tu cabeza decirte “mejor otro día”, “no es para mi”, o “no lo necesito”.

Pero sabes que va a ser diferente esta vez? (¿Te acuerdas cuando te advertí que cambiarías para siempre?)

Esta vez no podrás echarle la culpa a alguien mas. No vas a tener de otra mas que darte cuenta de que si estás donde estás es gracias a tu decisión de no hacer lo que tenías que hacer para crecer y cambiar.

Sorpresa.

Piénsalo un poco y analiza en retrospectiva cuántas cosas te has perdido hasta ahora por decidir en favor del miedo, en favor de la comodidad de no hacer nada atrevido o extraordinario.

Repito, el 99% de las veces no hay absolutamente nada que temer de una situación, pero nuestro cerebro es un maestro en el poder del convencimiento negativo.

Cuando estás apunto de hacer algo diferente o atrevido, tu cerebro empieza a generar imágenes, y suposiciones de posibles resultados catastróficos para que no lo hagas, y lo que es peor, cuando le haces caso al miedo y decides no hacerlo, te da palmaditas en la espalda y te dice “mejor otro día”, o “esto no es para mí”, o “seguro hubiera pasado algo malo”. Esto se llama racionalización. Y es un gran enemigo de tu autoestima.

La clave para conquistar los miedos esta en reconocerlo, sentirlo, saber de donde viene, y proceder a pesar de él.

La racionalización

¿Sabes? Cuando me di cuenta de todo lo que me estaba perdiendo de la vida manteniéndome dentro de mi zona “gris” como a veces me gusta decirle, me di cuenta de cómo mi mente empezaba a inventar historias con tal de que nunca me saliera de ella.

Historias como “todavía no estoy listo”, “voy a aprender un poco más antes de hacerlo”, “todavía tengo mucho tiempo”, etc.

¿Te suenan conocidas?

Esto se debe a un proceso mental que todos tenemos al que llamo racionalización.

Hoy vas a aprender un secreto que te cambiará tu diálogo interno y todo lo que haces. Es un secreto que en cuanto lo escuchas, te va a parecer lógico, pero que en realidad es muy profundo y no siempre es tan obvio.

El secreto es este: Tu mente es igual de inteligente que tú.

¿Lógico verdad? Pues tú eres tu mente. Son uno mismo. Pero entonces ¿a qué me refiero con esto?

Tu cerebro tiene varias partes, y básicamente podemos dividirlo en. Tu cerebro primitivo o reptiliano, y tu cerebro humano. Tu cerebro humano es el que

piensa, el que responde, el que razona, mientras que tu cerebro primitivo es el que reacciona, el que te pone en modo “automático”.

Nos gusta pensar que todo el tiempo estamos utilizando nuestro cerebro humano, porque pues, todo el día estamos pensando y razonando, cierto?

Pues no.

Los seres humanos, como dicen, somos criaturas de hábito. El 96% de nuestras decisiones y acciones diarias son inconscientes. Las hacemos porque estamos acostumbrados a hacerlas, no porque conscientemente estemos intentando lograr algún propósito definido. Son controladas por nuestro cerebro primitivo, el que actúa en automático para mantenerlos a salvo.

¿Algún día te has puesto a pensar porqué en las noches ves la televisión o entras a las redes sociales en lugar de realizar algún proyecto que te deje mayores ingresos o que te acerque a la vida que quieres? Y no estoy generalizando pero desgraciadamente el 95% de la gente en el mundo ocupa su tiempo libre en entretentimiento y luego se pretuntan porqué no tienen lo que quieren. Por pura probabilidad voy a suponer que eres parte de ese 95%.

Y el problema no se trata tanto acerca de cuánto sabemos, o cuánto valemos, sino de qué acciones diarias tomamos para llegar a donde queremos y qué tanto estamos avanzando con esas acciones diarias.

¿Pero porqué el 95% del mundo no toma acciones diarias para llegar a donde quieren? O mejor dicho, ¿porqué creen que lo que están haciendo es todo lo que pueden hacer?

Porque su mente es igual de inteligente que ellos. Una vez que tu mente primitiva empieza a darse cuenta de que estás saliendo de tu zona cómoda, empieza a bombardearte con químicos que te hacen sentir incómodo, y empieza a crear imágenes y situaciones negativas para que te regreses. Sabe que botones picar, sabe que palabras utilizar para lograr convencerte de que te regreses.

Sabe como piensas, sabe lo que te motiva, sabe lo que te da miedo, y por ende, sabe como provocarte tal incomodidad que quieras regresar a tu zona de confort y no salir nunca.

Es cuando escuchas esa vocecita que te dice “tenemos mucho tiempo para hacerlo, no lo hagas aún”, o “no podrás lograrlo, no tienes el dinero necesario”.

Y cuando logra hacer que retrocedas a tu zona “gris” te da palmaditas en la espalda y de dice “al fin que no lo necesitamos todavía”, o “al fin que eso no es para mí”, o mi favorito “si Dios quiere que sea para mí, ya me lo traerá”.

Esto es la racionalización. Es tu mente primitiva utilizando tus propios recursos mentales para intentar protegerte. Algo así como cuando alguien intenta convencer a un suicida de no saltar. Y es irónico, pero este sistema de protección es lo más peligroso para nosotros y nuestras aspiraciones de lograr cosas grandes y transformar nuestras vidas.

Es básico aprender cuándo es que nuestra mente está racionalizando, identificarlo y reconocer de donde viene para poder tomar decisiones lógicas y no emocionales. Decisiones que nos acercarán día con día a nuestra vida perfecta.

Hazle saber a tu mente que tienes todo bajo control y que no necesitas protección, pues no estás en ningún peligro mortal. Esto te empezará a acercar - mediante decisiones valientes y acciones significativas- a todo lo que quieres para tu vida.

4- Supera el miedo al rechazo y la opinión pública

Este es uno de los mayores puntos de ansiedad y constantemente recibo correos de suscriptores de mis páginas web que tienen dificultad para superar esto... y no

es para menos, pues básicamente se trata de luchar en contra de nuestra programación mental básica.

¿A qué me refiero?

¿Porqué tenemos estos enormes miedos a lo que la demás gente piensa de nosotros? ¿Qué pasa realmente cuando nos sentimos rechazados o tenemos temor a que esto suceda?

A todos nos ha pasado alguna vez que nos detenemos de hacer algo por el “que dirán” o tal vez nos haya dado miedo acercárnos a una persona que nos atrae o simplemente no intentamos conseguir algo por la ansiedad que nos causa recibir un “no” o algún otro gesto de rechazo.

Pero ¿cómo le hace la gente segura, que al parecer sin ningún esfuerzo hacen lo que les da la gana sin preocupación alguna?

Muy sencillo (¡sencillo no es igual a fácil!): ignoran la parte de su mente que les dice “no lo hagas”.

¿Cómo?

Aprendieron a ser inmunes a las opiniones ajenas. Cabe mencionar que en el mundo TODOS algunas veces tenemos miedo al rechazo, la diferencia está en que los vencedores proceden a pesar de él.

La razón por la que tenemos tanto miedo al rechazo es que somos seres sociables y nos volvemos dependientes de la gente que nos rodea. Esto es porque desde niños dependemos de que alguien nos cuide y nos mantenga vivos.

Más adelante, queremos formar parte de un círculo de amigos, tal vez hacernos de relaciones profesionales y por supuesto, relaciones amorosas.

Nos volvemos dependientes de las demás personas para conseguir lo que queremos, ya sean cosas materiales o experiencias emocionales. Y mientras que esto hasta cierto punto es inevitable, tenemos el mal hábito de sobrevalorar la opinión que los demás tienen de nosotros.

Nos da pavor hacer el ridículo o quedar mal por lo que vayan a pensar los demás. Nos podemos morir de la pena cuando cabe la remota posibilidad de que hayamos ofendido a alguien.

Es totalmente natural, pues en el fondo creemos que al quedar mal con otras personas se nos puede dificultar conseguir esas experiencias que tanto queremos. Pero te voy a dar un par de tips para lograr tratar este miedo, cambiarle el enfoque, y empezar a hacer cosas nuevas y emocionantes naturalmente.

Recuerda esto:

Nada malo te va a pasar si te rechazan. Nunca. De hecho, cada "NO" es un paso que te acercá al "SÍ" definitivo. Cada "NO" es una lección que te hace mas sabio que el que no lo ha intentado aún.

Si procedes con esta mentalidad sucede algo mágico.

Empiezan a llegar mas "SÍ"s que "NO"s tan sólo por la seguridad con la que actúas.

Nunca te ha pasado que cuando quieres algo y lo persigues desesperadamente, sólo lo alejas? Y que todo lo que te es indiferente lo consigues con facilidad?

Es justamente el mismo principio en acción.

Cuando necesitas algo de forma desesperada, generalmente estás inseguro de conseguirlo, y eso te hace actuar de una forma errática y por tanto no lo consigues.

¿Qué sucede cuando necesitamos dinero?

¿Qué pasa cuando perseguimos desesperadamente a la persona que queremos?

Pero cuando no necesitas algo y lo consideras neutro, parece que existe en abundancia. Y esto se debe a un factor. La seguridad con la que vas por él.

Cuando eres seguro, no te preocupa el que te rechacen, pues sabes que eventualmente aprenderás a convertir esos NOs en SíS con la experiencia.

Piensa en tus intentos como experimentos. Donde sabes que existe la posibilidad real de que la formula falle, pero es parte del plan, pues sólo así podrás perfeccionar la fórmula.

Nadie está pensando en ti.

Considera esto, cada persona tiene una vida que llevar, donde cada quien tiene sus propios problemas que superar, inseguridades que tratar, cosas que lograr, etc. La demás gente tiene demasiadas cosas que hacer y en que pensar como para estar preocupándose por lo que hagas o dejes de hacer!

Es así de simple.

Si quieres saber que tanto importa la opinión pública, pregúntate esto: **¿Que tanto le importa al público mi opinion?**

Te aseguro que –a menos que seas crítico de cine o algo así- nadie come o vive de tu opinion. Nadie va a morir por lo que pienses de ellos. De hecho probablemente ni te importe lo que el 99.9% de la gente esté haciendo.

A ellos tampoco les importa lo que tú estés pensando o haciendo (o lo que dejes de hacer).

Si decides hacer de tu vida una experiencia épica y tener vivencias extraordinarias, bien por ti. Y si decides llevar una vida de conformismo, mediocridad, y arrepentimiento, bien por ti. Eso piensan los demás de tu decisión.

Vivimos esta vida para llenarla de experiencias maravillosas e increíbles, y lo hacemos por nosotros mismos.

Suena egoista tal vez, pero no lo es. ¿Sabes cual es una de las experiencias mas gratas que puedes tener en este mundo?

Contribuir a la vida de alguien más. Servir una causa mas grande que tú mismo y ofrecer tus servicios al mundo.

Esto te trae todo lo que quieres. Trascendencia, amor, apreciación y retribución de quienes te rodean, dinero en abundancia, motivación, inspiración, en fin. Pero la clave es que esto no se puede lograr con una autoestima baja.

Uno debe de estar total y absolutamente dispuesto a mostrarse como es, de una forma GRANDE, con GRANDES cosas que ofrecer, y GRANDES visiones del futuro y con hambre de contribuir y dejar una huella ENORME en el mundo.

Nadie. Está. Pensando. En. Ti. Punto.

Tal vez piensen en ti de vez en cuando, pero únicamente cuando hayas tocado sus vidas de tal forma que te vuelvas inolvidable.

En pocas palabras, lo que hagas o dejes de hacer, hazlo por tus propias razones, no por lo que alguien mas vaya o no a pensar.

Lo mas probable es que hagas lo que hagas, así tengas éxito o fracases, nadie le va a dar mucha importancia después de un rato mas que tú mismo, que es lo que realmente importa.

Dicen que a los 18 años te importa lo que piensen de ti, a los 40 de deja de importar por completo, y a los 60 te das cuenta que nadie estuvo pensando en ti todo este tiempo. Y que cierto es.

Asi que olvídate del “que dirán” porque nadie va a decir nada importante y menos cuando se trata de algo valiente que hagas o con algún propósito en mente. Y eso nos lleva al siguiente punto importante:

Número 2- La gente respeta y responde a las personas que se animan a hacer cosas extraordinarias, y por el contrario, la gente hace menos a la gente que se detiene, desprecian a la gente miedosa.

Esta es una respuesta inconsciente. Cuando eres una persona que intenta lo que propone y sabe tomar acción a pesar de la opinión pública, inmediatamente te conviertes en un lider.

¿Porqué? Porque la mayoría de esa gente tiene miedo igual que tú.

Superar el miedo al rechazo es simplemente darse cuenta de que –aunque parezca contrario a la lógica- la gente te va a respetar más cuando te animes a hacer algo, aunque fracases.

Las acciones hablan más que las palabras y mandan un mensaje poderosísimo al subconsciente de los demás que dice “no tengo miedo” y eso genera –en el mejor de los casos- seguimiento de las masas, y –en el peor de los casos- completo respeto de los que te rodean.

Aquí tienes un ejercicio poderosísimo para salirte de tu zona de confort y empezar a hacer trizas el miedo al rechazo:

1. Declara una intención, de que diariamente vas a ponerte en una situación donde alguien pueda rechazarte. Puede ser algo como pedirle su teléfono a una persona atractiva del sexo opuesto que veas en un centro comercial (si eres soltero o soltera claro).

No tiene que ser complicado, puede ser algo así como “Hola, oye fíjate que te vi pasar hace rato y te me hiciste atractiva(o) y pensé que no perdía nada con venir a pedirte tu número”.

Puede ser algo así como tomar el teléfono y el directorio local, y empezar a hacer llamadas ofreciendo tus servicios profesionales a un precio astronómico.

Por supuesto que muchas si no es que todas esas personas te van a decir que “NO” (y quien quita y hasta por ahí te dan un “SI”) pero ese no es el punto, de hecho mientras más “NO”s te den estarás más cerca de tu meta.

Cada vez que hagas este ejercicio sabrás que la probabilidad de recibir un “NO” es muy grande, de tal forma que estás colocándote en una situación incómoda a propósito y no tendrás miedo de recibir el “NO”, pues es parte del plan.

Esto lo que hace es que crea un nuevo “programa” en tu mente que te hace saber que el ser rechazado no es mortal, ni mucho menos. Y en poco tiempo te estarás riendo de la posibilidad de recibir una negativa de alguien. Le pierdes el miedo al “NO” y hasta te imaginas riendo de la situación si llegara a suceder.

Esto a su vez lo que hace es algo que en mi experiencia particular se acerca más a lo mágico que a lo lógico:

Parece que cuando uno pide algo con seguridad y con cierta indiferencia a lo que vaya a ser la respuesta, provoca una reacción hipnótica en la otra persona y así como magia, esos “NO”s de antes se empiezan a convertir en “SI”s. Y con cada experiencia ganada, los “SI”s se vuelven más y más frecuentes.

Y volvemos a lo mismo, TODO es cuestión de una simple decisión de salir de nuestra pequeña existencia a lo GRANDE.

5. Visualización. Herramienta básica para convertirte en esa persona que sabes llevas dentro.

Seguramente con el aumento en popularidad de películas como “El Secreto” o similares has escuchado hablar de la visualización y de como ayuda a hacer realidad las cosas que queremos.

En recientes años se han hecho populares los tableros de visión y todo este tipo de cosas. Pero hay mucha gente que no da crédito a este tipo de técnicas, ya sea por incredulidad o porque simplemente ven sus metas demasiado lejanas.

De igual manera hay gente que aplica las técnicas pero no obtiene resultados.

La visualización es una herramienta poderosísima que también tiene su ciencia detrás de todo esto que parece “mágico”. La visualización nos ayuda a realizar cualquier cosa que tengamos en la mente y acelera la velocidad con la que se manifiesta, pero porque?

Tiene mucho que ver con algo que mencionamos anteriormente, **el enfoque**. Y también tiene que ver con otro factor, **la claridad**. Que sucede cuando visualizamos?

Antes que nada, hay que entender que la visualización no sirve de mucho si no se tiene un objetivo claro en mente.

¿Porque? Porque si no puedes ver la meta, no vas a saber para donde correr. Necesitamos tener claro el objetivo para saber hacia donde movernos. La magia empieza una vez que logras tener una visión absolutamente **clara** de lo que quieres:

- Tu enfoque se vuelve como un laser sobre el objetivo, provocando que tu mente este sobre de él TODO el tiempo. Esto hace que nuestro subconsciente esté en alerta para todas las posibilidades que tengan que ver con tu objetivo (recuerda que tu subconsciente te dirige hacia las cosas que identifica como importantes de acuerdo a lo que le dice tu mente consciente).
- Emocionalizas. Siempre que tienes un pensamiento tienes un sentimiento ligado a él. Sin falta. Cuando visualizas algo que te gusta o que te emociona tu cerebro inmediatamente lo relaciona con un buen sentimiento y empieza a liberar sustancias llamadas péptidos a tu torrente sanguíneo.

Estos péptidos son los responsables de tus sentimientos y de inmediato cambia tu estado de ánimo y tu actitud. Esto genera una actitud proactiva en ti y de pronto te encontrarás motivado para empezar a buscar eso que estas visualizando.

Esto junto con la ayuda de tu mente subconsciente hace una fuerza imparable.

- El universo te empieza a responder. Sabemos que todo lo que existe está compuesto en su nivel más básico de energía. Muchos se imaginan a los átomos como pequeñas pelotitas que conforman todo lo que existe, pero realmente es mucho más complejo que eso.

Si pudiéramos hacernos lo suficientemente pequeños para poder observar de cerca lo que es un átomo, nos daríamos cuenta de que estos no son pedacitos sólidos de materia, sino que son pequeños campos energéticos formados por la interacción de pequeños fragmentos de “información” o energía cuántica llamados electrones, protones, quarks, etc.

Cabe mencionar que estos fragmentos de información cuántica –que suelen llamarse partículas subatómicas- tampoco son partículas. Se pueden describir mejor como pequeñas ondas de energía, y la interacción de estas ondas es lo que hace que se manifieste lo que llamamos el átomo.

Pero un átomo realmente es 97% espacio vacío, Es un campo energético. Y cuando tomamos en cuenta que estamos formados por miles de millones de estos pequeños campos energéticos, nos damos cuenta de que **nosotros** somos 97% espacio vacío... somos campos energéticos andantes!

Esta energía que conforma cada átomo de nuestro cuerpo y todo lo que nos rodea está en constante vibración, y esta vibración tiene una frecuencia.

La vibración de cada cosa es diferente, pero todo lo que existe está en algún grado de vibración.

Aunque no lo creas, también los pensamientos son cosas, y también tienen vibración. Cada pensamiento que tienes genera cambios en tu vibración general dependiendo de lo que estés pensando y por medio de leyes naturales de mecánica cuántica todo lo que esté en alineamiento con ese estado de vibración que tienes empezará a querer acercarse a ti también. Es por esto que la visualización es una herramienta poderosísima para empezarnos a acercar a todo eso que queremos en nuestra vida!

Para efectos de nuestra autoestima vamos a hacer un ejercicio de visualización que te empezará a dar resultados en tu vida casi inmediatamente:

- a) Describe de principio a fin en un papel un día perfecto para ti. El día más perfecto que puedas imaginar.

Incluye interacciones con mucha gente. Es importante que lo describas con lujo de detalle. MUCHOS detalles. Acuérdate que mientras más clara la visión, mas rápido empezará a trabajar tu mente.

Incluye todo lo que puedas, desde lo que haces cuando te levantas en la mañana, hasta tus interacciones con gente en tu trabajo o escuela, y hasta que te duermas en la noche.

- b) Una vez que tengas tu visión clara y en papel, cierra los ojos y durante 10 minutos, haz una película mental de tu visión donde el actor principal eres tú. Visualiza los puntos claves del día desde que inicia hasta que termina. Haz énfasis en las relaciones, en la gente que está en tu visión. ¿Como te ven? ¿Como te saludan? ¿Que opinan de ti? ¿En que proyectos estás trabajando? ¿Que cosas estás logrando?
Y más específico aún, ¿Qué ropa traes puesta? ¿Que quieres lograr ese día?
- c) Trata de imaginártelo lo más real que puedas, siente lo que realmente sentirías si eso estuviera sucediendo en este momento. Echa a andar esos químicos en tu cuerpo, incrementa tu vibración. Respira lento y profundo.
- d) Durante el resto del día, mantén una imagen viva de esa película mental, siente que ya eres esa persona de tu visión y empieza a actuar como tal.

Repite esto diariamente. No te preocupes, después de 20 días será un hábito y quedarás adicto a esos sentimientos de seguridad y abundancia y tu mente subconsciente no descansará hasta que la realidad en el mundo exterior sea igual que tu visión. Pero es importante que repitas este ejercicio diario y emocionalices

adecuadamente. Se constante y observa la magia de la mente empezar a hacer lo suyo. Y lo más importante, no olvides tomar las oportunidades en cuanto se presenten!

Todos nos comunicamos con nuestro subconsciente mediante códigos, los cuales llamamos emociones. Lo que sientes es lo que le pides a tu mente que encuentre en el mundo exterior.

Ahora entiendes porqué tantas personas caen en un espiral o “circulo vicioso” sin fin:

Se sienten mal porque tienen malos resultados, tienen peores resultados porque se sienten mal, se sienten peor porque tienen peores resultados, tienen aún peores resultados porque... en fin, ya me entiendes.

¡Queremos que nos suceda esto pero al revés!

Es muy posible, sólo es cuestión de decisión.

No es casualidad que hay personas que parecen tener “mala suerte” y que todo les sale mal, y vice versa, hay personas que parece que mientras mejor les va, aún mejor les sigue yendo.

Y la suerte tiene muy poco que ver, es como si echara una moneda al aire 50 veces y las 50 veces cayera de un sólo lado. No es suerte, hay una causa detrás del resultado.

6. Actitud. ¿Que sentimiento proyectas en los demás?

Durante gran parte de mi adolescencia me pregunté una cosa. ¿Porqué hay gente que sabe como relacionarse con los demás, y a mí simplemente no se me da?

Y no es que no quisiera; yo quería ser sociable, agradable, amable y todas estas palabras que terminan en “able” que a tantas personas les traen tantos beneficios en sus vidas.

Pero no fue hasta mucho después (demasiado) que entendí la ciencia, o mejor dicho, la mecánica detrás de esto.

Todo se resume en una palabra:

Actitud.

Actitud en sí es un término que abarca muchas cosas. Te estaría mintiendo si te dijera que poner una sonrisa y ser amable con todos es una buena actitud.

Tener una actitud atractiva requiere de reunir varios factores:

- Positivismo y entusiasmo
- Seguridad y confianza
- Ganas de contribuir, servir y escuchar
- Tener un lenguaje corporal adecuado

Cuando uno tiene una disposición positiva y expresa entusiasmo y pasión por lo que hace y como trata a las personas, inmediatamente se vuelve atractivo para los demás. Eso incluye a sus amistades, familiares, asociaciones de trabajo o negocios, y relaciones en pareja.

No hay que ir muy lejos para comprobar esto. Cuando saludas a alguien, ¿prefieres que te sonrían y que te digan que todo está de maravilla? ¿O que te digan que la vida es una basura?

Como vamos a ver más adelante, una actitud positiva acompañada de entusiasmo habla de una persona que **HACE** cosas, que **LOGRA** cosas, y que **PERSIGUE** lo que quiere con pasión y dedicación (¿que mensaje crees que esto envía a tu pareja o posible futura pareja?)

La seguridad y la confianza nos hablan de alguien que consigue lo que quiere, y naturalmente, nos gusta rodearnos de este tipo de personas, pues los beneficios son obvios.

¿A que me refiero con “ganas de contribuir, servir y escuchar”? Recuerda que todos en este mundo estamos en una dura batalla contra nosotros mismos y

nuestras propias circunstancias. Y así como ya vimos que nadie está pensando en ti, de igual forma alguien que te acaba de conocer no quiere saber de ti.

A lo que me refiero es a que a la gente le gusta hablar. Le gusta que le pregunten como están, como van con ese proyecto, como está la familia, como les fue en su examen, etc.

A la gente en general le aburre una persona que llega a hablar de él mismo, pero conectan emocionalmente con las personas que auténticamente se interesan por la persona con quien están tratando.

Piénsalo, si en una reunión social conoces a alguien que empieza a hablar y hablar de lo maravilloso que es él y de lo increíble que es, vas a buscar la primer oportunidad para salir corriendo. En cambio si esa misma persona llega a preguntarte si estás bien, si no se te ofrece algo de beber, si hay algo que pueda él hacer por ti; inmediatamente se crea una conexión emocional en tu mente con esta persona que se interesó en tu bienestar.

Siempre que alguien hace algo por nosotros o se ofrece para ayudar nos sentimos en deuda e invariablemente queremos devolverle el favor (en la mayoría de los casos hasta queremos devolverle el favor varias veces).

Entonces si quieres realmente empezar a ser esa persona con quien todos se quieren relacionar, aprende a tener una actitud de dar, de servir, de ayudar. Ayuda cada que puedas, y si no puedes, pregunta en qué puedes servir desinteresadamente. La vida te lo regresará multiplicado muchas veces.

El lenguaje corporal

¿Que tan importante es el lenguaje corporal?

Tu vida social depende de él. Así de simple.

Probablemente no pases tu tiempo analizando la forma de caminar o de mirar de la gente que te rodea, y lo mas seguro es que ellos tampoco. Por lo menos no conscientemente. ¿Pero inconscientemente? Esa es otra historia.

Nuestra mente está diseñada y programada para identificar características en otros individuos para tomar decisiones como quien escoger como líder, escoger una buena pareja, determinar quien es honesto, quien es debil, quien es inseguro, etc.

Tu lenguaje corporal dice TODO acerca de ti sin que tú te des cuenta. Cosas como la postura, tu forma de saludar, tu tono de voz, velocidad de habla; todo esto habla de tu personalidad. Si eres una persona insegura esto se nota inmediátamente en la forma en que te presentas y saludas o en la forma en que caminas, y creeme que lo que menos quieres es mandárle un mensaje subconsciente a los demás de que eres débil o inseguro.

Vamos a empezar por lo mas básico: **Tu postura.**

Esto es algo que debes de tener presente todo el tiempo. Porque? Porque si eres de los que se joroban cuando caminan y se la pasan encorvados cuando están sentados en la mesa para comer, te voy a decir lo que una mala postura dice subconscientemente a los demás acerca de ti:

Flojo, enfermizo, con problemas, inseguro, triste.

Y no solo esto sino que una mala postura también puede ocasionar problemas de salud y nos hace ver mas bajitos, aparte de disminuir nuestro nivel de energía.

Pararse y caminar con la espalda derecha y la mirada hacia el frente denota autoridad, seguridad, salud y energía.

El siguiente foco de atención es **tu mirada**. Te das cuenta inmediátamente cuando una persona es segura de sí misma si cuando conversas con el/ella te miran a los ojos. A los humanos nos gusta hablar con gente que nos mira a los ojos, habla de una persona honesta.

Aprende a hacer contacto visual con todos los que están en la conversación. Hacer esto es incómodo para muchas personas, pues cuando tienes problemas de inseguridad es intimidante el contacto visual, pero creeme, la incomodidad desaparece bastante rápido una vez que te acostumbras a hacerlo.

Mira hacia el frente. Cuando te estén confrontando, cuando estés caminando o incluso en cualquier conversación, mantén la mirada fija hacia el frente. Bajo ninguna circunstancia veas para abajo o dejes que tu mirada de vueltas al entorno, esto muestra desconfianza, incomodidad e inseguridad.

Te puedes dar cuenta cuando una persona está incómoda cuando no hace contacto visual o mira constantemente hacia el suelo. Cuando camines, nunca lo hagas con la mirada hacia el suelo.

Sonríe. Este es el siguiente foco de atención. En mi curso por internet **Despega Tu Vida Social** explico cómo hay pocas cosas que puedes hacer con tu lenguaje corporal tan poderosas como una sonrisa.

Así se trate de una persona del sexo opuesto que te atrae, un posible cliente o una persona cualquiera en la calle, una sonrisa manda un mensaje que dice “tengo de que sonreír, me va bien” y eso nos gusta de la gente. Nos da confianza, nos hace querer tratar con esa persona.

Subconscientemente queremos juntarnos con gente que le va bien porque nos da seguridad, y una sonrisa honesta demuestra esto acerca de nosotros. Aprende a reír de todo y a sonreír por todo, incluyendo en situaciones adversas. Te sorprenderías de lo que una sonrisa hace por ti en momentos de caos o de preocupación. Y es que la sonrisa no solo tiene efectos externos, tiene beneficios físico-químicos para ti también.

Cuando sonríes, tu cerebro rápidamente identifica el gesto e inmediatamente libera endorfinas que te hacen sentir bien, te hacen sentir seguro. ¿No me crees? Haz este simple ejercicio. Voltea hacia el cielo y sonríe. ¿Que sentiste?

Tu mente reacciona a tu sonrisa y manda un mensaje por todo tu cuerpo de que todo está bien. Sonríe A PESAR DE cualquier situación. Esto te ayudará a sobreponerte incluso en momentos de ansiedad, miedo o preocupación. Le estamos dando una señal a nuestra mente de que todo está bien, pues siempre todo está bien. Acuérdate que el miedo es una ilusión creada por tu cerebro.

Nos gusta (naturalmente) la gente alegre, exitosa, y saludable. Por el contrario, rechazamos (naturalmente) a la gente que se comporta como alguien triste, enfermizo, y perdedor. No nos importa cual sea la causa de su comportamiento, nuestro subconsciente solo identifica y reacciona. Tal vez nos cause lástima, pero de ninguna forma es alguien que deseamos tener en nuestras vidas.

Está en nuestra programación.

Así que enfócate en mejorar cada aspecto de tu actitud. Cabe mencionar que los viejos hábitos son difíciles de romper, pero si te enfocas en uno a la vez durante una semana, notarás la diferencia en la forma de reaccionar que tiene la demás gente a ti.

Y es que no les queda de otra, está en su programación.

7. Vive con pasión, o nunca sabrás lo que es vivir.

Tu vida, como ya hemos repetido hasta el cansancio, está hecha de decisiones. No importa cuales hayan sido tus circunstancias al nacer, ni quienes hayan sido tus padres. Si estás leyendo esto es porque llego un momento en el que empezaste a tomar decisiones por ti mismo.

Cada momento que tienes en tu vida es una decisión, aunque a veces no lo vemos así porque nos programamos durante toda nuestra vida a **reaccionar** a los estímulos externos de acuerdo a como nos enseñaron o a como nos enseñamos a lo largo de nuestra vida.

Pero si dejamos de reaccionar, y empezamos a **responder**, cambia totalmente la forma de vivir y de percibir nuestra situación.

Tan sencillo como que si has leído hasta aquí fue por una decisión, y si sigues leyendo también va a ser una decisión. Y si terminando de leer te conectas a Facebook 2 horas a ver que hay de interesante en la vida de los demás, también va a ser una decisión; y si mejor ocupas ese tiempo haciendo algo interesante con

tu propia vida para que los demás te admiren en Facebook también va a ser tu decisión.

Lo que hagas mañana cuando te levantes va a ser una decisión. ¿Irás o no a trabajar, o a la escuela? ¿Que desayunarás? ¿Que harás con tu tiempo libre? ¿Lo perderás en alguna actividad vacía como ver la televisión o harás algo de provecho para manifestar éxito en tu futuro cercano?

¿Ves? Cada cosa que haces o piensas en el día es una decisión.

Cada momento estás decidiendo cambiar tu valiosísimo tiempo por experiencias nuevas y emocionantes (o viejas y aburridas). Tú, ¿por que experiencias estás cambiando tu tiempo?

Te voy a dar un consejo, y si solo recordaras una cosa de este pequeño libro, te pediría que fuera esto:

Cada vez que tomes una decisión en tu vida, decide en favor de lo que te emociona, decide en favor de lo que te apasiona. Todos los días, sin falta.

Si nos preguntamos ¿Que quieren todos de la vida? La respuesta universal es “Ser felices”, no? Vamos a analizar un poco lo que es la felicidad.

Si te pregunto cual es el opuesto de la felicidad, ¿que dirías? Probablemente digas que la tristeza o la depresión, verdad?

¿Y si te pregunto cual es el opuesto del amor? Seguramente me vas a decir que el odio. ¿Cierto?

Pero una vez que lo analizas, el amor y el odio son ambas emociones muy fuertes dirigidas hacia algo o alguien, y en ese sentido son prácticamente lo mismo. Apoco no dicen que del odio al amor solo hay un paso? Entonces el verdadero opuesto del amor no es el odio, sino la **indiferencia**.

El opuesto del amor es el no sentir nada.

Podemos concluir lo mismo acerca de la felicidad. Cuando uno está feliz, es porque algo le emociona. Ya sea una relación, algún proyecto que está realizando, alguna actividad recreativa, etc.

Felicidad = Emoción

¿Entonces cuál sería el contrario de la felicidad? Si tu felicidad depende de la emoción con la que estés viviendo tu vida, entonces lo contrario se llama **aburrimiento**.

Cuando uno está aburrido es imposible ser feliz. En cambio cuando hacemos cosas que nos apasionan y nos emocionan nos sentimos plenos en ese momento, y si sabemos llenar nuestra vida de esos momentos podremos decir que vivimos felices.

Recuerda que la felicidad no es un destino al que vamos a llegar, pues todos vamos hacia el mismo lugar. La felicidad es simplemente la forma de viajar.

Así que lo único que queda por hacer depende de ti.

Haz cosas que te den miedo.

Haz cosas por los demás.

Omite cualquier significado que le des a la opinión pública, aunque sea difícil, esto es lo que te va a liberar.

Toma consejos únicamente de personas con quien quisieras cambiar de lugar.

Disfruta cada momento de cada día como si este fuera tu último día en la tierra.

Aprende a decir “te amo” sin esperar respuesta, aunque sea con el pensamiento.

Llena tu día de actividades que te inspiren, motiven, o emocionen.

Decide siempre a favor de lo que te apasiona, no de lo que los demás creen que debes hacer o creen que está bien.

Camina con seguridad hacia tu visión “perfecta”, y –construyendo ladrillo por ladrillo- te aseguro que en poco tiempo tendrás una gran obra maestra.

Piensa que, en muchos años, cuando estemos listos para irnos de este mundo, nos vamos a preguntar ¿Aproveché mi vida? ¿Hice lo que quise? ¿Viví con pasión? ¿Amé desinteresadamente?, y lo más importante... ¿Dejé huella en este mundo, o simplemente existí?

¡Y con toda el alma deseo el éxito a los demás, así como yo te lo deseo a ti en todo lo que emprendas de aquí hasta el día que nos toque pasar a la siguiente vida!

Agradecimiento para ti...

Espero te haya sido de gran utilidad este libro. Agradezco te hayas tomado este tiempo para darme la oportunidad de aportar un granito de arena a tu vida.

Espero tu camino de la superación personal te lleve a vivir con pasión y emoción cada día de tu vida y recuerda que en **ViveIncreible.com** estoy para darte apoyo, inspiración, motivación, ideas, secretos, herramientas y demás para que hagas de tu vida algo excepcional!

Enrique Delgadillo

