

# **EL PODER DE DESENCADENAR TU MENTE**

**DOMINA TRANSFORMACION PERSONAL,  
ELIMINA CUALQUIER LIMITACION Y VIVE  
EN ALTO RENDIMIENTO**

**ROBERT VARGAS**

Copyright © 2020 Vargas Strategic Management, LLC

All rights reserved.

ISBN: 9781677472680

*Este libro está dedicado a los más grandes amores de mi vida,  
mi esposa Carolina Herrera y mi hija Bella Rose.  
Este libro también está dedicado a tu gran poder interior,  
que al despertarlo, podrás lograr grandes cosas.*



# TABLA DE CONTENIDOS

Introducción .....	1
CAPITULO UNO:	
Enfoque y Propósito de Vida .....	6
CAPITULO DOS:	
La Ceguedad de la Mente: Miedos y Limitaciones .....	46
CAPITULO TRES:	
El Poder de la Creencia y la Confianza .....	80
CAPITULO CUATRO:	
Motivación y Hábitos que Empoderan .....	130
CAPITULO CINCO:	
Identidad e Impulsos de Crecimiento Para Superar Límites.....	192
PONIENDOLO TODO JUNTO .....	224
ULTIMAS PALABRAS.....	242
RECONOCIMIENTOS .....	244
REFERENCIAS.....	246



## INTRODUCCION

**E**mpecemos con una pregunta: ¿Qué es lo que quieres lograr en tu vida? Si sabes la respuesta, felicitaciones, estás más adelante de aquellas personas que no saben que hacer, y este libro te ayudará a acelerar tu progreso. Si no sabes la respuesta, descuida, este libro es el indicado.

Vas a descubrir técnicas poderosas obtenidas de grandes estudios de rendimiento que personas de éxito han utilizado para mejorar su consciencia y habilidades para rendir a niveles extraordinarios. Estoy 100% seguro de que este libro te ayudará a aumentar tu confianza, mentalidad, fortaleza mental y emocional para eliminar cualquier patrón de pensamiento negativo, creencias que te limitan e incluso estancamientos emocionales.

Ha sido mi más grande obsesión de investigar para escribir este libro porque recuerdo que la mayor parte de mi vida había estado

batallando con una mentalidad débil y pobre debido a ciertas adicciones que te explicaré más adelante; esta mentalidad hacía que yo tuviera falta de confianza, baja autoestima, malos hábitos, creencias negativas y una identidad de fracaso. A los 19 años de edad, inmigré a los Estados Unidos aún teniendo varios desafíos, especialmente adicciones, cosa que se me hizo muy difícil salir adelante. Cada vez que aplicaba a un trabajo, me resignaba en aceptar uno que se adecuaba a mi autoestima, que por lo general eran trabajos básicos. Cuando empecé a estudiar en la universidad, cada día que iba era un martirio porque tenía altos niveles de ansiedad cada vez que estaba en un salón de clase con personas de diferentes nacionalidades. Cuando regresaba a casa, siempre me sentía estancado y frustrado por no compartir mi voz ni participar en clases. Cada día iba en contra de mis pensamientos y de ciertas reacciones emocionales involuntarias que me minimizaban como persona. En ese punto tuve 2 opciones: seguir como si no pasaba nada, o buscar soluciones. Felizmente escogí la segunda opción.

Empecé a hacer voluntariados en mi comunidad y pude entrevistar a personas exitosas para aprender sus secretos. Empecé a estudiar 4 libros al mes por los próximos 7 años y gracias a este nuevo hábito de lectura pude enfocarme en fortalecer mi mentalidad, ya que lo necesitaba para poder acabar la universidad, deshacerme de malas asociaciones mentales y empezar a crecer en cada área de mi vida y negocio. Como resultado a esos cambios, me gradué de la Universidad de Connecticut con honores con el título de Administración de Empresas e inicié mi empresa con la



finalidad de ayudar a dueños de negocios a convertir sus negocios en empresas exitosas. Además, empecé a crear programas de coaching y talleres para ayudar a las personas a mejorar mentalidad, hábitos, creencias, rendimiento y estrategias de vida. Empecé a dar conferencias a cientos de personas en Estados Unidos y Latinoamérica anualmente, y gracias a toda esta preparación, pude convertirme en un Coach Certificado del Alto Rendimiento por la Academia Líder Mundial del Alto Rendimiento: *High Performance Institute*.

Me considero una persona afortunada por haber conocido el trabajo de grandes líderes en los ámbitos del desarrollo personal, negocios, neurociencia, psicología y rendimiento; líderes como: Brendon Burchard, Anthony Robbins, John Assaraf, Joe Dispenza, Bob Proctor, Napoleon Hill, Elon Musk, Richard Branson, Bo Eason, Tom Bilyeu, Gary Vaynerchuck, Jim Rohn, Zig Zigglar, Stephen Covey, entre otras personas de éxito. Ahora, comparto mis investigaciones, experiencias y obsesión contigo para que puedas desencadenar tu mente y transformar tu vida cuantas veces sean necesarias.

Quiero añadir mi grano de arena en el crecimiento y prosperidad de las personas que buscan siempre ir al siguiente nivel de rendimiento personal para obtener mejores resultados y es un honor compartirlo contigo. Este libro fue escrito después de haber ayudado a transformar las vidas de atletas, emprendedores, dueños de negocios, coaches, consultores, líderes, ejecutivos, estudiantes, predicadores y padres de familia.

¿Cuán importante es para ti vencer la mediocridad? ¿Cuán importante es para ti, tu familia, tus empleados, tu comunidad que rindas como tu mejor versión? ¿Qué cosas lograrías si llegaras a despertar tu potencial con estas investigaciones? ¿Qué es lo que perderías en tu vida si no mejoras tu mentalidad y rendimiento? Mi promesa es simple, si te comprometes contigo mismo y aplicas los conceptos de este libro, entonces obtendrás los resultados que buscas.

Estoy muy emocionado de que embarques en este viaje al alto rendimiento. Recuerda que tú tienes el PODER para lograr grandes cosas. Así que comencemos ...

“TODO lo que hayas experimentado en la vida ha servido un propósito; te ha traído aquí, a este exacto momento. Tus batallas y tragedias y triunfos te han traído aquí, a este día, a este momento donde tú ahora puedes decidir ser feliz, donde tú ahora puedes escoger servir con excelencia, donde tú ahora puedes abrirte al amor, donde tú ahora puedes vivir como la mejor versión de ti mismo. Tú has pasado por mucho. Ahora VIVE”.

Brendon Burchard,

Autor #1 del New York Times

Coach Líder Mundial del Alto Rendimiento

## Capítulo 1

# ENFOQUE Y PROPOSITO DE VIDA

*“El secreto del éxito es enfoque de propósito”.*

– Thomas A. Edison

**E**staba comenzando el invierno en Estados Unidos cuando mi esposa, mi hija y yo decidimos viajar devuelta a Perú por un tiempo. En nuestro viaje, visitamos a unos amigos, y recuerdo que uno de ellos estaba preocupado por su pareja; él me decía que no sabía cómo ayudarla, ya que en ese tiempo ella parecía que se ahogaba entre sus ideas que la llevaban a caer cada tarde en frustración y depresión. Fui a visitarlos una noche y conversé con ella para ver que era lo que le pasaba. Después de intercambiar algunas palabras, supe inmediatamente que le faltaba aclarar sus ideas y darse una oportunidad para liberar algunas cosas que estaba haciendo por mucho tiempo. Por lo tanto, le ofrecí mis servicios de Coaching de Alto Rendimiento para ayudarle con sus problemas, y ella aceptó.

Cuando comenzamos a trabajar juntos, me di con la sorpresa de que ella por muchos años había seguido una profesión el cual no le gustaba, *Alta Costura*. Ella era muy buena haciendo vestidos de novias, carteras, últimos diseños de moda, hasta incluso zapatos y accesorios, cualquier persona que la veía por primera vez decían que era una modelo muy talentosa, creativa e incluso capaz de trabajar con personas de alto perfil. Mi esposa y yo le decíamos que era demasiado buena en ello, es más, ella hacía buen dinero con sus colecciones, sin embargo, el coaching de alto rendimiento no se trata de reafirmar lo que se ve, sino extraer recursos internos de la persona y amplificar sus pensamientos, sentimientos y comportamiento para despertar su gran potencial. En nuestra primera sesión me dijo: *“Estoy perdida entre mis ideas, me siento de cabeza bajo tierra sin saber que camino tomar”*. Al escuchar esto, me dije que iba a hacer hasta lo imposible para ayudar a su mente a liberarse de sus limitaciones para que nuevamente empiece a vivir libremente.

Después de unas semanas, regresé a Estados Unidos, y mantuvimos las sesiones por video llamadas. En nuestra tercera sesión, un pensamiento se le cruzó por la mente, lo que le cambió el rumbo de la dirección de su vida completamente. Su problema no era la falta de disciplina ya que practicaba Jiu Jitsu todos los días, no era falta de creatividad ya que diseñaba cosas increíbles, no era falta de productividad ya que empleaba varias horas de su día a día en la alta costura, no era falta de amor ya que ella tenía un grupo de relativos que la apoyaban, sino el problema era falta de

verdadero *enfoque* y *propósito* con lo que realmente quería lograr en su vida.

En la siguiente sesión, ella me comentó que quería ayudar a personas a comer bien saludable. Siempre le había llamado la atención la nutrición, enseñar a comer sano, ayudar a las personas a tener una buena apariencia física y buena energía vital. Sin embargo, nunca se había dado la oportunidad de dejar la alta costura para intentarlo, ya que le daba miedo a lo que iban a decir las personas que ya la conocían como diseñadora; le daba miedo dejar algo de varios años sólo para intentar algo que nunca había hecho en su vida, y sobre todo, subconscientemente, tenía miedo de defraudar otra vez a sus seres queridos.

En su adolescencia, sus amistades y familiares le decían que la alta costura era para personas no inteligentes, que no sabían pensar, que no tenían aspiraciones, entre otro tipo de comentarios negativos. Ella lo escuchó varias veces, hasta que llegó un punto en su vida que no tuvo la confianza para intentar otras cosas que tenía en mente, y se quedó con su única opción de seguir con la alta costura. Estudió alta costura para darle la contra a las personas que no creían en ella, y llegó a ser muy buena en este oficio, pero esta decisión le costó varios años de frustración.

Cuando me comentó acerca de lo que quería hacer con el tema de la comida sana, le desafié a que por 30 días se diera la oportunidad de intentar construir algo relacionado a la nutrición por medio de una nueva marca personal, y si no funcionaba, ella podía regresar a la alta costura. En los siguientes 30 días, ella puso

el mismo esfuerzo que le daba a la alta costura, pero esta vez con el enfoque, la pasión, la energía y propósito de intentar algo que siempre quiso por años. Como resultado, creó una marca personal y una comunidad a la que ayuda a personas a cambiar su alimentación para ser más sanos y felices con ellos mismos.

Ya no sufre de depresión porque ahora hace lo que verdaderamente le llama mucho la atención, fijó el propósito de convertirse en una guía para las personas en su alimentación, y aprendió a controlar la frustración con las herramientas y hábitos que incorporó en su vida y negocio por medio de nuestras sesiones de coaching de alto rendimiento.

### **ERES SORPRENDENTE!**

Hay más de 7 billones de seres humanos viviendo en este mundo y para que se haya creado una vida, esta ha tenido que pasar por un proceso. Para que tú hayas nacido en el momento exacto en el que naciste con la estructura de ADN que tienes, ha habido una probabilidad de 1 a 400,000,000,000. ¿No es sorprendente? A veces subestimados el hecho de estar con vida ya que tendemos a enfocarnos en cosas negativas en vez de cosas positivas y ¿sabes por qué pasa esto? Porque el cerebro tiene más de 2 millones de años de vida y está diseñado para ayudarte a *sobrevivir* y no para hacerte *feliz*; se enfoca más en lo negativo de las cosas y no mucho en lo positivo, pero ¿a qué se debe esto? El ser humano está diseñado a estar más consciente de circunstancias y consecuencias negativas porque estas 2 cosas ayudaban a nuestros antepasados a sobrevivir.

Si te imaginas a los cavernícolas que iban a conseguir comida para sus familias, los que sobrevivían más eran aquellos que estaban más sintonizados a los ataques de depredadores, y hoy en día lo que hemos heredado de aquellos tiempos ha sido una huella evolutiva llamada la *parcialidad negativa* que es una tendencia a estar más sensibles a eventos negativos. Algunos estudios proponen que los eventos negativos pesan 3 veces más que eventos positivos, pero a pesar de esto, nosotros podemos vencer esta tendencia al condicionar nuestras mentes de la mejor manera.

El cerebro de cada ser humano que nace y vive en este planeta es condicionado y moldeado por medio de 4 señales: sociales, rutinas, consecuencias y elección consciente. Algunos ejemplos de *señales sociales* positivas pueden ser el amor y afecto que un persona recibe de su familia, amistades y compañeros de su entorno, el apoyo de otras personas por decisiones difíciles que se puedan tomar, desde casarse por primera vez, cambiar de carrera, emprender un negocio y dejar la seguridad de un trabajo, hasta mudarse, cambiar de pareja, incluso una comunidad de respaldo que otorgue educación, entrenamiento y recursos acerca de lo que necesites. Por ejemplo, alcohólicos anónimos, grupos religiosos, organizaciones que ayuden a mujeres que han sufrido de abuso doméstico, etc.

Una señal social negativa significa recibir comentarios negativos, quejas, burlas, chismes, opiniones subidas de tono, entre otro tipo de mensaje negativo que pueda herir nuestra reputación, o nuestra perspectiva acerca de algunos temas en particular. Un



ejemplo claro es cuando una persona ha sido víctima del *bullying* en el colegio por mucho tiempo por cualquier razón, y no ha recibido apoyo alguno de sus seres cercanos, ni de los profesores. Otro ejemplo es acerca de opiniones negativas acerca de temas sensibles a la sociedad en general, como por ejemplo el matrimonio homosexual, tener hijos por medio de la maternidad subrogada, una opinión política, querer seguir una carrera que nuestros padres no lo aprueban, etc.

Aquellas personas que reciban más señales sociales positivas en sus vidas, pueden captar más positivismo en sus cerebros, lo que puede conllevar a tener una autoestima alta en la persona. Por otro lado, aquellas personas que reciban más señales sociales negativas, pueden capturar más negatividad debido a comentarios opuestos a sus ideales y perspectiva de vida, y como no reciben ayuda alguna o apoyo de comunidades, pueden llegar a sentirse solos y a percibir sus vidas a no tener valor alguno.

Además de las señales sociales, tenemos la *rutina*. La rutina es aquella actividad que realizamos de forma regular y periódica, por lo general, una costumbre personal establecida por conveniencia, y un conjunto de hábitos, ya sea hábitos que benefician o perjudican a tu vida. Algunos hábitos positivos son: hacer ejercicios, leer buenos libros, meditar, salir a caminar, rodearnos de personas positivas, ser agradecidos, entre otros. Algunos hábitos negativos son: comprar compulsivamente, dormir menos de 7 horas al día, no tomar suficiente agua, fumar varias veces al día, procrastinar las

cosas, entre otros. Vamos a hablar más a fondo acerca de los hábitos en el capítulo 4.

Las *consecuencias* son el resultado de ciertos hábitos y comportamientos, como por ejemplo: si hago ejercicios 3 veces por semana y como saludable, entonces voy a mantener una buena salud. Si leo 4 buenos libros al mes, entonces voy a adquirir buen conocimiento. Si medito todos los días, entonces podré reducir mis niveles de estrés y ansiedad. Si compro compulsivamente, entonces voy a adquirir deudas grandes. Si no como a mis horas, entonces voy a tener gastritis. Si reacciono impulsivamente ante los problemas del día a día y no controlo mi temperamento, entonces puedo herir las emociones de mis seres queridos cercanos.

Toda causa tiene su efecto, y por eso debemos de ser conscientes acerca de las decisiones que tomemos. De hecho, la *elección consciente* son las decisiones que tomas por voluntad propia y entendimiento a las consecuencias que puedan llegar. Como persona adulta, tú tienes el poder para retomar la dirección de tu vida una vez más y convertirte en un mejor capitán de la dirección del barco de tu vida. Comienza haciéndote la siguiente pregunta antes de elegir conscientemente una decisión: “*¿Realmente esto va a brindar valor alguno en mi vida en los próximos meses?*” Si es un sí, entonces tienes la mente fría para tomar buenas decisiones, si es un no, entonces te invito a que puedas evaluar más a fondo antes de seguir con la decisión.

## **NO SIEMPRE ESTA A NUESTRO CONTROL**

Si nos enfocáramos en condicionar a nuestros cerebros con señales sociales positivas, rutinas positivas, consecuencias y elecciones positivas, nuestros cerebros se moldearían de la mejor manera, sin embargo, no siempre es el caso, ya que el mundo es muy impredecible.

A pesar de querer mantener una actitud positiva y crecer como seres humanos, hay situaciones externas que no están a nuestro control. Por ejemplo, los mercados en los negocios cambian constantemente, y muchas personas lamentablemente pierden sus trabajos, trayendo consigo ansiedad a sus familias por falta de una estabilidad económica. Tal vez presidentes de diferentes naciones imponen nuevas políticas afectando a países enteros, como el triste caso de un país tan rico en recursos y con una de las culturas más bellas de Latinoamérica, Venezuela. Tal vez se viva en un país donde ciertos grupos sociales opriman a personas por su color, forma de vestir, de hablar, estatus migratorio, entre otros.

Estos casos, entre otros, hacen que perdamos el *enfoque* y la *claridad* de quienes somos y lo que nos gustaría lograr en la vida. A medida que sigamos siendo consumidos y oprimidos por estas cosas, llegará un momento en nuestras vidas donde nos preguntemos: “¿Qué estoy haciendo aquí?” “¿Por qué me siento insatisfecho?” “¿Por qué no logro lo que otras personas ya han logrado en sus vidas?” “¿Por qué ya no siento ninguna conexión con mis sueños?” Repetiremos cada frase negativa una y otra vez,

y lo que al final lograremos es bajar nuestra autoestima y reforzar nuestros pensamientos negativos provocando ciertas emociones negativas que hacen fortalecer aún más el patrón de pensamiento negativo.

Condicionaremos nuestros cerebros con cosas negativas y con el tiempo la claridad, la motivación y el deseo de superarnos, se desvanecerán de nosotros. Cuando esto suceda, quedará un vacío dentro de nosotros que tendrá que ser llenada por algo más, ya que esta es la esencia del ser humano, que nuestras necesidades sean satisfechas. Vamos a hablar más acerca de las necesidades del ser humano en el capítulo 5.

### **NO PIERDAS TU ENFOQUE, PERO SI SUCEDE RECUPERALO DE INMEDIATO**

Hoy en día es muy fácil perder el *enfoque* por medio de las redes sociales, donde se ven varios hashtags, anuncios, enlaces que al darle “click” nos llevan a ese nuevo video de gatos, de bebés, nuevos artículos, nuevas promociones, nuevas noticias de nuestros países, y cuando lo hacemos, muchas veces fatigamos nuestra mente con varias pequeñas decisiones durante el día.

Según estudios de neurociencia y estudios de productividad, dicen que a la medida que tomemos más decisiones durante el día, nuestros cerebros se fatigan más. A la medida que tomamos más decisiones, nuestros cerebros consumen más glucosa que es el componente que da energía a nuestra fuerza de voluntad, a nuestra habilidad de tomar más decisiones de alta calidad. A más

decisiones que tomemos, menos eficientes vamos a ser a largo plazo. Por eso, tenemos que minimizar la cantidad de decisiones que tomemos durante el día, sobretodo de deshacernos de tomar decisiones *innecesarias*. Pero ¿cómo podemos minimizar la toma de decisiones durante el día? Una respuesta sencilla es dejar de estar navegando mucho en internet sin tener un fin alguno; el hacer esto completamente quita nuestra fuerza de voluntad y nuestro enfoque de las cosas que puedan traer un mejoramiento a nuestras vidas, relaciones, finanzas, espiritualidad, negocios, carreras, etc.

Si por A o B se te ha hecho una rutina navegar en internet sin un fin alguno, entonces seguro te has podido dar cuenta que interrumpes muchas veces el trabajo, las tareas, las metas o proyectos que haces solo para revisar tu correo electrónico, redes sociales o notificaciones en el celular en varias ocasiones, ¿verdad? Y también es seguro que el proyecto o la actividad que has estado haciendo en el momento nunca se haya completado en el debido tiempo.

Cuando las personas ven una noticia, una nueva información o una notificación en el celular, estas son señales que el cerebro recibe, y estas señales demandan al cerebro a tomar la decisión de prestar atención o no en el momento. Al tomar cualquiera de estas 2 decisiones, el cerebro consume glucosa, la misma glucosa que es requerida cuando quieras hacer una investigación para mejorar ciertas áreas de tu vida, desde tus finanzas personales, emprender un negocio, completar un programa de ejercicios y una dieta, planear una noche romántica con la pareja, tomarte unos minutos

más para decirle gracias al Creador, al universo o a la naturaleza por la vida que tienes, hasta querer seguir estudios superiores, etc.

Déjame preguntarte lo siguiente: “¿Sabes por qué constantemente vemos el celular, el correo electrónico, las redes sociales?” “¿Por qué crees que amamos tanto a nuestro celulares inteligentes?” Son tan adictivos que cada día cientos de personas ponen en riesgo sus vidas e incluso mueren. Más de 10 personas son asesinadas y más de 1150 personas tienen un grave accidente de carro debido a ser distraídos según el Control y Prevención de Enfermedades (CDC en sus siglas en Inglés). En los últimos 30 días, ¿has revisado tu teléfono mientras manejabas tu carro? Si no lo has hecho, ¿has sido el copiloto y has revisado tu celular constantemente? El punto aquí es que esto puede convertirse en un vicio si es que no tenemos cuidado. Para responder a la pregunta si sabemos el por qué vemos nuestros celulares varias veces, hablemos un poco acerca de las apuestas en el casino.

Cuando una persona va al casino y jala la palanca de las máquinas, esta persona obtiene una fuerte dosis de dopamina. La dopamina es una hormona que hace que nos emocionemos y nos levantemos en el momento. Bajo la influencia de la dopamina, nos sentimos vivos y acelerados. A comparación de otros neuroquímicos que son liberados cuando logramos algo, la dopamina es liberada antes de la recompensa que buscamos, en este caso ganar las apuestas. En otras palabras, nosotros no nos convertimos adictos al ganar, sino a la actividad en sí, a la persecución. El sentimiento que tenemos al esperar que la máquina

pare de girar para ver si ganamos o no, provoca una fuerte demanda de dopamina ya que las situaciones impredecibles y de bajas probabilidades de ganar son las más irresistibles, a comparación de situaciones que sabemos que vamos a ganar o que está a nuestro control. El cerebro nos recompensa más con dopamina por el *acto de buscar* una recompensa que por recibirla.

En el pasado, si no hubiera habido una atracción a conseguir premios impredecibles, no estaríamos acá. Nuestros ancestros necesitaban razones para rendir días largos sin la garantía de tener éxito al cazar comida. Hoy en día heredamos lo mismo, tenemos ganas de la *persecución*.

Nuestro celulares y las aplicaciones fueron diseñados por personas con doctorados para atraernos y utilizarlos como maquinas de casino. Cada vez que deslizamos nuestros dedos para actualizar la aplicación de Facebook, Instagram, correo electrónico, etc., una nueva dosis de dopamina viaja por nuestros sistemas. A nuestros cerebros les gusta que actualicemos estas aplicaciones, ya que les llama la atención lo *nuevo*: el nuevo artículo, el nuevo video, el nuevo enlace, etc. Una necesidad del ser humano es la novedad, los cambios, lo nuevo. ¿Cuántas veces has ido a un nuevo restaurante, o a ver una nueva película en el cine? ¿Cuándo ha sido la ultima vez que te has comprado la nueva colección de ropa, el nuevo celular, el nuevo video juego? Al cerebro siempre le gusta la novedad, ya que lo cotidiano tiende a ser aburrido. Es por eso que tomar pequeñas decisiones en todo lo nuevo que se nos presenta; es adictivo para el cerebro, libera

dopamina y te hace sentir recompensado cuando tomas la decisión. Tal vez te sientas bien en el momento de darle “click” a cualquier novedad en el celular, pero es verdad que también al hacerlo constantemente durante el día fatigas a tu mente con tantas pequeñas decisiones innecesarias. En vez de utilizar el *poder de tus decisiones* de manera aleatoria, concentra tu enfoque para hacer un plan de las cosas nuevas que quieras lograr en el día, en la semana, en el mes o en el año.

Si sigues tomando decisiones innecesarias a cada hora, cada día, cada semana y cada mes, en un futuro te despertarás y te preguntarás: “*¿Qué pasó con mi vida?*” “*¿En qué momento llegué a esta situación en la que me encuentro ahora?*” Es porque en el debido tiempo no tomaste las decisiones correctas; las decisiones que podían dirigir tu vida hacia la dirección que querías ir, sino que pasó todo lo contrario. Para tener conciencia del ahora y no llegar a preguntarnos en un futuro “*¿qué pasó con mi vida?*”, respondámonos a lo siguiente: “*¿Cuánto tiempo más puedo rescatar durante el día si remuevo todas las distracciones?*” “*¿Cuan rápido puedo cambiar mi situación actual, mejorarla y llegar al siguiente nivel al comprometerme una vez más al priorizar mis tareas, proyectos, ideas que quiero lograr?*” ENFOCATE en las respuestas a estas preguntas todos los días ya que te van a ayudar a avanzar.

Recuerda, si quieres quemar una hoja de papel con una lupa, todo lo que tienes que hacer es mantener la lupa en una misma posición mientras que enfocas la luz solar en un punto estable en la



hoja de papel. De la misma manera con tu enfoque mental, concéntrate en una actividad a la vez y así podrás culminar la actividad con excelencia y eficiencia.

### **¿CREES QUE TIENES TODO EL TIEMPO DEL MUNDO?**

Yo batallaba mucho con la *procrastinación*, siempre creía que podía postergar mis tareas, proyectos una hora más, un día más. “*Total no pasa nada*”, esto me decía. Sin embargo, cuando leí las siguientes estadísticas, empecé a tomar más conciencia de mis metas personales. Desde que nacemos hasta los 90 años hay 32,850 días. El promedio de vida en EE.UU. es de 78 años que equivale a 28,470 días. El promedio de vida en países hispanos y del caribe es de 74 años que equivale a 27,010 días. Si tienes 20 años, ya has vivido 7,300 días; si tienes 30 años, ya has vivido 10,950 días; si tienes 40 años, ya has vivido 14,600 días.

Ahora lo que hace un poco más sorprendente es que investigaciones demuestran que un poco más del 40% de nuestros días vivimos en piloto automático, conocido como *automaticidad*, que también tiene mucho que ver con los resultados que obtienes en tu vida una y otra vez. Cuando piensas, sientes y actúas de la misma manera, y ya te has habituado a permanecer así, tu vida se vuelve más o menos lo mismo.

Un 40% es un porcentaje muy alto para sólo vivir el 60% del tiempo conscientemente; estamos viviendo inconscientemente casi la mitad de nuestras vidas. Si casi la mitad de nuestra vida se basa en hábitos mentales y emocionales, ya sean buenos o malos, entonces tenemos lo siguiente:

Desde que nacemos hasta los 90 años restando el 40% del tiempo que vivimos en piloto automático, en promedio vivimos 54 años o 19,710 días conscientemente. En EE.UU. donde el promedio de vida es de 78 años, se vive 46.8 años o 17,082 días conscientemente. En países hispanos o del caribe donde el promedio de vida es de 74 años, se vive 44.4 años o 16,206 días conscientemente.

¿Sabes qué cosa realmente me impacta para permanecer alineado con el tiempo? En Estados Unidos, el promedio de un norteamericano adulto al frente de la televisión es de 4 horas al día. Si juntáramos todo el tiempo de la vida adulta de un norteamericano, esto equivale a como si esta persona estuviera al frente de la televisión 13 años de su vida, 24 horas los 365 días del año. ¿Puedes creerlo? Y si nosotros somos sinceros con nosotros mismos, es muy probable que nos demos cuenta de que al menos desperdiciamos un par de horas al día en cosas aleatorias, como por ejemplo, revisar nuestros correos electrónicos (30 minutos), revisar las actualizaciones de las cuentas de las redes sociales (1 hora), cumplir con favores o peticiones de otras personas (30 minutos), entre otras cosas que tal vez puedas identificar en tu día a día.

Si desperdiciamos 2 horas todos los días, eso equivale a 730 horas en el transcurso de 1 año. ¿Sabes cuantos días laborables son 730 horas? Son 30 días laborables. ¿Cuántas cosas puedes lograr en tu vida si tuvieras 30 días completos adicionales en el año enfocado al 100% en cosas significativas para tu vida? Por eso, en

lo personal, yo empecé a buscar maneras de compensar el tiempo que había perdido en los malos hábitos, hasta que me di cuenta que para ganar 30 días más en un año, tenía que levantarme 2 horas antes de lo que ya estaba acostumbrado, en mi caso a las 4 a.m. o 5 a.m.

Todo esto no se trata de hacerte sentir con culpa ni pesar por las decisiones que hayas tomado en el pasado, no es mi intención que pienses ni te sientas así, sino se trata de tomar consciencia de lo que hemos decidido en el pasado, y *reconocer* el poder que viene al enfocarnos una vez más en nuestras decisiones y tiempo del momento. Ahora es el día donde una vez más puedes retomar el control de la dirección de tu vida para poder elegir sabiamente que habilidades quieres desarrollar, con que tipo de personas quieres socializar, como te quieres ver físicamente, emocionalmente, espiritualmente e intelectualmente, como quieres ver tus cuentas bancarias, y sobre todo, quien tipo de persona quieres convertirte una vez que mejores cada área de tu vida.

### **LA CLAVE PARA RETOMAR CONTROL DE TU ENFOQUE**

¿Cómo puedes recuperar una vez más el enfoque? ¿Qué cosas puedes hacer desde ahora para que puedas ser más consciente de tu alrededor y vivir lo más que puedas? Muchas personas no se hacen este tipo de preguntas pero cuando lo hacen, no saben por dónde empezar. Aquellas personas quienes saben por dónde empezar practican varias técnicas de atención plena, presencia plena o

presencia mental; todas estas son traducciones al español de la palabra *Mindfulness*. Por ejemplo, una forma de practicar el *Mindfulness* es por medio de la meditación. Estudios científicos de neurociencia y psicología han encontrado una y otra vez grandes beneficios de la meditación, desde la reducción de la ansiedad y el estrés, hasta aumentar la atención y el enfoque. También, ayuda a las personas a rendir en exámenes, pruebas en las escuelas, en el trabajo, e incluso ayuda a aumentar la felicidad en la vida. Es un método comprobado para mejorar la psicología de las personas. En lo personal practico la meditación *libera* (Release Meditation Technique) por 20 minutos al día. Si nunca has practicado una meditación, puedes empezar con una de 5 minutos a 10 minutos, y así poco a poco puedes escalar hasta llegar a los 20 minutos; todo lo que se hace es escuchar una melodía de fondo y repetir la palabra *libera* en intervalos de 2 segundos en tu mente. Siéntate en un lugar cómodo, asegúrate de que tu espalda esté recta, relaja cada músculo de tu cuerpo desde tu cara hasta los pies. Cierra los ojos y respira profundamente 3 veces antes de empezar, y luego empieza a repetir el mantra en tu mente (*libera*) y en toda la meditación sólo te enfocas en ese mantra. Cuando estés haciendo esto, es muy probable que vengan recuerdos, pensamientos, recuerdos, entre otras cosas a tu mente, esto es normal. Sólo trata de reconocer esos pensamientos y lentamente déjalos ir para así recuperar tu enfoque en el mantra.

Si nunca has meditado, vas a ver que varios recuerdos llegaran a tu mente, ya sean buenos o malos, dependiendo de las

experiencias que hayas tenido en el pasado, pero al meditar todos los días de manera constante, podrás ver que cada vez esos recuerdos hirientes van a ir alejándose y desapareciendo de tus recuerdos. Además, la meditación fortalecerá tu habilidad de enfocar tu mente en el mantra, cosa que esta práctica te va a servir cuando vayas a enfocarte en otras tareas, proyectos, metas cuando no estés en el acto de la meditación.

Al practicar esa técnica, vas a poder aumentar y fortalecer tu enfoque mental en las cosas que valgan la pena en tu vida cada día, y una vez que ya tengas esa fortaleza, ya no podrás ser distraído por cosas innecesarias y aleatorias. Te invito a buscar esta meditación poniendo *Brendon Burchard Meditation* en YouTube. No trato de decirte que esta es la única meditación que hay allá afuera, ya que hay muchas más. Trata de encontrar la meditación que más se adecue a tu estilo y a tus necesidades del momento.

Otra manera de poner en práctica el *Mindfulness* es al salir a caminar con la naturaleza. Busca un lugar preferido donde puedas conectarte con la naturaleza, puede ser en parques grandes, ir a acampar por unos días sin llevar ningún dispositivo electrónico, puedes ir a la playa y sentir la brisa del mar, puedes nadar en el río y mirar el cielo. Vuelve a sentir todo lo que la naturaleza nos da. Recuerda, si tú estás ocupado o distraído con otras cosas, vas a subestimar este regalo que Dios o el universo nos ha dado.

Hoy en día parece que las personas subestiman la naturaleza ya que paran medidas en lugares con formas de cajas, ¿a qué me refiero? Por ejemplo, las casas parecen cajas grandes con diseños.

Cuando uno se levanta y empieza a alistarse, lo hace dentro de su caja de habitación, luego subimos a nuestra caja con ruedas hasta llegar a nuestra caja de trabajo para empezar nuestro día laboral en una caja de oficina. Con este tipo de rutina, no estamos sacando nada de provecho al mundo exterior. Déjame preguntarte, ¿cómo te has sentido cuándo estabas en un carro en un día fresco y decidiste bajar las ventanas sólo para sentir el aire entrar? Si ya ha pasado un buen tiempo desde la última vez que lo hiciste, entonces hoy mismo puedes decidir salir a caminar con amistades, tu pareja, o tal vez a correr o a hacer más actividades afuera más seguido. Vuelve a sentirte parte de la naturaleza otra vez porque ya sabes cuánto tiempo nos queda de vida.

### **LA CALIDAD QUE LE DES A TU VIDA SE BASA EN TUS ESTADOS EMOCIONALES**

Yo solía preguntarme: “¿Cuál es mi propósito de vida?” “¿Qué es lo que debo hacer en este momento?” “¿Qué decisión tengo que tomar ahora?” “¿Hacia que rumbo debo de ir?” Y al decirme estas palabras: “¿Qué debo de hacer?”, “no sé que hacer”, “no entiendo”, eran declaraciones y palabras fuertes que forzaban a mi mente a enfocarse a no encontrar oportunidad alguna, es más, forzaban a mi mente a cerrarse para no encontrar una solución a mis problemas, ya que “donde el enfoque va, la energía fluye”.

Si escuchas a una persona decir: “¿Por qué me pasa esto a mí?” “Sabía que iba a salir mal” “Lo intenté por nada” “¿Para qué intentarlo?” “Sabía que íbamos a perder” “Sabía que me iba

*a equivocarse*”, automáticamente date cuenta que esta persona por mucho tiempo ha condicionado a su mente a enfocarse en esos resultados, y que sus palabras que salen automáticamente de su boca reflejan la intensidad y reforzamiento que le ha dado a su cerebro a creer en estas cosas negativas. Lamentablemente uno mismo hace que el enfoque mental se desvanezca con las palabras que decimos, pensamos y repetimos. Esto si se repite de manera constante, con intensidad, con emoción, entonces puede llegar a afectar las creencias. Vamos a hablar más a fondo de creencias en el capítulo 3.

Anthony Robbins, el coach estratega de vida número 1 en el mundo, explica para que podamos tener claridad y certeza en la mente, uno mismo se debe condicionar. **Una persona en un estado de tristeza, desilusionada, desesperanzada, ¿tú crees que va a tener las ganas y una psicología fuerte para buscar soluciones en tomar buenas decisiones?** La respuesta es NO, ya que la calidad de las decisiones van a estar al mismo nivel del estado de ánimo del momento. Por eso, tienes que *demandar* a tu mente a primero cambiar tu estado mental y emocional, a un estado de certeza y confianza, y así volver a soñar en grande para poder tomar las mejores decisiones que nos permitan avanzar en nuestras vidas.

¿Cómo podemos cambiar nuestro estado de ánimo del momento? Con el siguiente contexto:



*“La triada – los 3 patrones que crean cualquier emoción”.*

– Anthony Robbins

Anthony Robbins explica que para tener un estado mental que nos pueda empoderar, debemos de alinear 3 cosas: nuestra fisiología, nuestro enfoque mental y las palabras que usamos. Nuestra fisiología tiene que demostrar confianza, poder y determinación. Nuestro enfoque mental tiene que ir hacia algo que aspiramos o hacia una experiencia placentera, y nuestras palabras tienen que ser alentadoras hacia lo que queremos lograr porque si no lo hacemos, ¿quién lo va a hacer? No todas las personas tienen el apoyo absoluto de su familia, amigos, pareja ni compañeros. Algunas personas no tienen los medios para contratar a un mentor, coach, entrenador, etc. Por eso, tenemos que tener la disponibilidad, voluntad y disciplina en elevar nuestros estándares e implementar esa triada día a día.

Para poder ilustrar este contexto, imagínate a una persona desmotivada o con depresión, ¿cómo visualizarías su fisiología?



Tal vez con su expresión facial desmotivada y caída, sus hombros agachados, su cabeza apuntando hacia el suelo. ¿Cuál podría ser su enfoque mental en el momento? Tal vez en su mente haya imágenes de momentos negativos en su vida, como un conflicto del pasado, fallecimiento de alguien especial, la promoción de trabajo hacia alguien más, fracasos tras fracasos al emprender varios negocios, o incluso un divorcio. ¿Cuáles serían algunas de las frases que escucharías a esta persona decir? Tal vez se diga: *“Ya nada tiene sentido” “Nadie me quiere” “Todo está perdido” “¿Para qué seguir intentándolo?” “Nada me resulta a pesar de que ponga bastante esfuerzo”, etc.*

¿Por qué sabemos todo esto? Porque en alguna ocasión nos hemos sentido así, por eso sabemos exactamente como se siente tal persona. Sin embargo, si nos imagináramos a esta persona motivada, con altas esperanzas y bastante ambición, ¿cómo la describirías? Su fisiología se vería más energética, su expresión corporal tendría más intención, sonreiría más, ¿verdad? ¿En qué cosas se enfocaría mentalmente cuando se sienta de este modo? Es muy probable que su enfoque esté en seguir logrando cosas, en seguir vendiendo sus productos, en seguir teniendo grandes experiencias con su familia, en seguir creciendo sus relaciones, en conseguir más ingresos para ahorrar más e invertir en algo que valga la pena; se sentiría imparable. ¿Qué palabras diría con regularidad? Tal vez las siguientes palabras: *“Me siento genial”, “puedo seguir escalando mi negocio”, “puedo bajar otro kilo más de peso”, “puedo hacerle esa sorpresa a mi pareja”, etc.* Ambos

ejemplos son muy distintos, pero nos hacen recordar que cuando una persona está en un estado de felicidad y certeza, sus intenciones de planificar y tomar decisiones son mejores a comparación de permanecer desmotivado o deprimido.

Muchas personas piensan que se sentirán felices después de lograr sus metas, como por ejemplo después de conseguir el carro nuevo, un mejor sueldo, contraer matrimonio, tener el primer hijo, llegar al millón de dólares, pero la realidad es que ninguna persona lo hace por la meta en sí, sino que va tras las emociones que llegan al lograr esas metas personales.

Esperar la felicidad después de lograr metas sólo significa postergar y aplazar más el tiempo de ser feliz ahora mismo. Tampoco estoy diciendo que no fijemos metas, sino que debemos decidir desde ahora mismo ser felices para así tener una actitud positiva ante los desafíos de vida que puedan imponerse en nuestro rumbo hacia nuestras metas. Por eso, todo lo que tienes que hacer es emplear la triada a tu favor en tu vida de la siguiente manera:

Primero, esfuérzate todos los días en hacer una actividad física cada vez que tengas un sentimiento que no te favorece en el momento. Acuérdate que la emoción es creada por el movimiento de tu cuerpo, y cualquier cosa que sientas ahora mismo, se debe a cómo estás utilizando tu cuerpo.

A la medida que *muevas* más tu cuerpo, ya sea al salir a caminar, correr, bailar, marchar, saltar, hacer algún deporte, lo que sea, va a ayudarte a cambiar tu estado emocional y mental del momento. Segundo, mientras muevas tu cuerpo, *enfócate* en tus

sueños y en lo que quieres lograr en corto y largo plazo, sólo así vas a aumentar la intensidad de tu enfoque por medio de la energía corporal hasta que se convierta en una creencia fuerte dentro de tu mente. ¿Recuerdas cuando eras niño y te emocionabas cuando ibas con otros amigos de paseo? ¿Recuerdas cuando salías con esa persona especial? ¿Cómo era tu expresión? Muy probable que saltabas de la emoción (movimiento) y todo lo que tenías en mente era pensar cuanto faltaba para que ese día llegara (enfoque).



Así cómo es fácil percibir a una persona cuando está feliz, es fácil también percibir a una persona cuando está teniendo un mal día. ¿Alguna vez has sentido tanta cólera por algo que perdiste el control de tu comportamiento? ¿Cómo fue tu expresión en ese entonces? Es muy probable que tú hayas utilizado tus brazos y gestos faciales con intensidad como señal de estar en contra de la situación, y ¿qué pasaba con tu enfoque mental? ¿Acaso se encontraba atascado en el problema y se te hacía difícil pensar en otra cosa? Es porque a la medida que le demos intensidad y

emoción a una cosa, más fuerte serán nuestras conexiones neuronales acerca de la situación y le daremos un significado negativo. Vamos a hablar más acerca de este tema en el siguiente capítulo.



Si esto te ha estado pasando, y se te hace difícil dejarlo ir, o constantemente llegan pensamientos recurrentes y negativos, primero tienes que cambiar tu enfoque y direccionarlo a cosas positivas. Encuentra razones para estar agradecido, e imagínate el mundo como te gustaría que fuera. Si demandas a tu mente a hacerlo, poco a poco vas a recobrar la paz mental y emocional, pero si no lo haces, vas a permanecer en ese estado y vas a seguir desperdiciando tu tiempo en cosas que tal vez no puedas controlar.

Tercero, mientras haces estas 2 cosas, movimiento y enfoque, di tus afirmaciones. Repite en tu mente y en voz alta algunas declaraciones que hayas fijado para motivarte a recordar quien quieres llegar a ser como persona. Por ejemplo, puedes decirte cosas como: *“Yo sé que puedo lograrlo”*, *“cada día me vuelvo*

*más fuerte*”, “*me amo a mi mismo*”, “*voy a ser el mejor en mi industria*”. Repite en voz alta tus declaraciones mientras mueves con intensidad tu cuerpo. Cuando repitas una frase diariamente con suficiente intención emocional, tú empiezas a creer en esa frase, y con el tiempo se vuelve parte de tu identidad. Vamos a ver las diferencias entre creencias implícitas y explícitas en el capítulo 3.

Si quieres cambiar tu vida, presta atención a las palabras que te repites a ti mismo, ya que algunas palabras pueden cambiar la manera en que te sientes en el momento. Por ejemplo, hay mucha diferencia cuando tú dices: “*Soy un bobo*”, “*soy un tonto*”, “*soy un idiota*”, “*soy un estúpido*”; tú mismo puedes captar la gran diferencia de intención emocional que conlleva cada palabra. **Por eso, ten cuidado de las palabras que te repites a ti mismo en voz alta o mentalmente y asegúrate de cambiarlas por palabras que ayuden a convertirte en una mejor persona.**

Yo sé que esto puede sonar como si fuera sólo psicología positiva, pero acuérdate, ¿qué es lo opuesto de todo esto? Lo opuesto sería un estado negativo donde vas a estar estancado en la vida y no podrás seguir tomando acción hacia tus sueños.

Además, cambiar de estado usando la triada sólo te puede durar unos minutos, horas o días; el punto es utilizar la triada como hábito para que cuando lo necesitemos justo antes de una situación donde tengamos que presentarnos con confianza y seguridad, pueda salir de manera natural y poder cambiar nuestros estados negativos a estados positivos. En el capítulo 4 veremos más a fondo en cómo formar hábitos, pero sobre todo hábitos de alto

rendimiento que al integrarlos pueda aumentar la calidad de nuestras vidas.

Una vez que hayas cambiado un estado débil a un estado más fuerte por elección propia utilizando la triada, podrás seguir con el siguiente paso que es el fijar propósitos o misiones de vida de la manera más eficiente.

### **SI QUIERES LOGRAR TUS SUEÑOS DE LARGO PLAZO, FIJATE PROPOSITOS**

*“La mejor manera de predecir el futuro es creándolo”.*

– Peter Drucker

Muchas personas carecen de claridad en lo que quieren lograr a largo plazo, no necesariamente carecen de un propósito. En vez de preguntarte: “¿Cuál es mi propósito?”, pregúntate: “¿Cómo puedo servir?” “¿Cómo puedo añadir más valor en mi vida, a mi familia, comunidad, país, mundo?” “¿Cómo puedo mejorar la vida de otros por medio de mis habilidades, dones, talentos?” Al responderte estas preguntas, tú podrás crear en tu mente una misión de vida, o propósito, o propósitos para las siguientes semanas, meses y años.

Te doy un ejemplo ilustrativo: imagínate que estás navegando en un barco hacia una isla paradisíaca y de pronto aparece una neblina y pierdes de vista esa isla paradisíaca, una solución para mantenerte en rumbo hacia la isla es manteniendo contigo una brújula que te sirva de guía cuando no veas tu destino final. Pero

¿qué pasaría si navegas el barco con una brújula sin destino en mente? Vas a estar navegando sin rumbo alguno, a la larga, las tormentas y la neblina pueden hacer que perezcas en el mar. Esto se asemeja mucho a nuestras vidas; debemos mantener claridad absoluta de nuestro destino o sueño, a lo que le vamos a llamar un *objetivo* en este capítulo.

Una vez que fijemos un objetivo, debemos trabajar desde el fin de mente (objetivo) hacia nuestra posición actual y ver que metas, tareas, habilidades, relaciones debemos construir y desarrollar para poder llegar a ese objetivo. Algunas personas lo llaman *reverse engineering* o *ingeniería inversa*, ósea desglosar el objetivo para ver cuales son los pasos a seguir. Para poder llevar a cabo esto, tú tienes que ser maestro en *planeamiento de proyectos*; esto sería tu brújula personal.

Todo lo que necesitas es escribir el objetivo que quieras alcanzar, luego escribe cuales son las 5 metas principales para alcanzar ese objetivo. Debajo de cada meta principal, escribe las tareas a realizar para culminar esas metas; puede haber 1 tarea involucrada como pueden haber varias. En el siguiente cuadro puse 5 tareas, pero este número es arbitrario, ósea que el número de tareas varía dependiendo de que meta tengas que cumplir. A continuación te muestro cómo puedes hacer para empezar desde el fin de mente (objetivo) hacia tu posición actual:

## Destino u Objetivo



Meta 1	Meta 2	Meta 3	Meta 4	Meta 5
Tarea 1	Tarea 1	Tarea 1	Tarea 1	Tarea 1
Tarea 2	Tarea 2	Tarea 2	Tarea 2	Tarea 2
Tarea 3	Tarea 3	Tarea 3	Tarea 3	Tarea 3
Tarea 4	Tarea 4	Tarea 4	Tarea 4	Tarea 4
Tarea 5	Tarea 5	Tarea 5	Tarea 5	Tarea 5



Tu Posición Actual +  
Lista de Prioridades Diarias



Cada objetivo es diferente y puede demorar más tiempo o puede demorar menos tiempo en alcanzar, esto depende de cuán grande sean esos objetivos, el compromiso y la disciplina que tengas. No necesariamente tienen que haber 5 tareas debajo de cada proyecto, pueden haber más tareas o menos tareas, pero lo importante es tratar de desglosar el destino (objetivo) lo más que puedas para tomar pequeñas acciones constantemente. Es más fácil mantener un hábito de ejecución constante cuando hay pequeñas acciones que conllevan a cumplir tareas y luego metas hasta lograr los objetivos. Vamos a ver un ejemplo, supongamos que queremos convertirnos en personas saludables y fitness; para esto debemos empezar con el fin de mente que es vernos comiendo comida saludable, teniendo una rutina de ejercicios y viéndonos tonificados. De ahí, podremos trabajar hacia atrás, hacia nuestra posición actual, para poder empezar a escribir las metas, tareas y prioridades principales. A continuación te doy un ejemplo en cómo se aplica este concepto:

## Buen Estado Físico



<b>Investigación</b>	<b>Nutrición</b>	<b>Gimnasio</b>	<b>Vitalidad</b>	<b>Relaciones</b>
Leer libros	Comidas	Rutina	Horas de sueño	Compañero
YouTube	Suplementos	Entrenador Personal	Cantidad de Agua	Ser Sociable
Fijar Metas	Batidos	Ropa de Gimnasio	Ejercicios de Respiración	Motivación



## TU POSICION ACTUAL

### – Con Sobre Peso

Ahora que ya tenemos bien en claro nuestro objetivo, buen estado físico, las 5 metas, y las tareas, ahora es tiempo de fijar 3

prioridades diarias para empezar a cumplir con las tareas. Según el autor Jim Collins en su libro, *Empresas que Sobresalen*, los líderes de las empresas a quienes investigó, se aseguraban de sólo mantener 3 prioridades al día para cumplir con las tareas establecidas. Jim Collins dice “*Si tienes más de 3 prioridades al día, entonces no tienes ninguna*”. Por eso, enfoquémonos con excelencia en 3 prioridades todos los días y así llegaremos a ser imparables porque estaremos tomando acción continua y construyendo *momentum* en nuestras vidas.

Entonces, las 3 prioridades diarias para empezar a cumplir con las tareas establecidas en la parte de arriba podrían ser: (1) Buscar cuales son los 3 libros más vendidos en esta área de bajar de peso, leer sus reseñas, y comprar esos libros. (2) Averiguar quienes son los mejores *Influencers* en tu área a nivel mundial en YouTube, ver algunos videos de ellos para aprender cuales son sus hábitos de nutrición y rutina de gimnasio, y seguirlos en las redes sociales para obtener nuevo contenido e información que puedan ayudar. (3) Crear una lista de reproducción de música en tu celular para escuchar cada vez que vayas a entrenar.

Luego sigue haciendo lo mismo con las siguientes tareas, siempre yendo a tu ritmo; algunas personas van más rápido que otras, pero de cualquier modo asegúrate de ir directamente a tu objetivo.

¿Recuerdas la historia de la liebre y la tortuga?, no se trata de ir más rápido, se trata de ir lento, seguro pero estable en la misma dirección hacia el objetivo. El punto de todo esto es desglosar tu

objetivo lo más que puedas en acciones pequeñas todos los días. Tu cerebro va a apreciar mucho que lo hagas de esta manera, ya que no lo vas a abrumar con varias cosas a la vez, sino que va a sentirse bien organizado por medio de pequeñas acciones constantes. Lo mismo aplica si quieres vencer alguna adicción, si quieres emprender un negocio, si quieres escribir un libro, si quieres comprarte una casa, si quieres mejorar en tus finanzas personales, en cualquier caso, asegúrate de escribir estos objetivos en la parte de arriba, luego escribe cuales son las 5 metas para que puedas lograr ese objetivo. Luego las tareas para cumplir con las metas. Si no sabes cuáles son las 5 metas generales para lograr tu objetivo, tu trabajo es entrevistar a alguien que haya logrado lo que tú quieres lograr. Luego, con el tiempo, podrás fijar las tareas y prioridades.

Ahora que tienes una imagen amplia de tu destino (objetivo), escribe cada meta en tu calendario y ponle una fecha límite, ya que si no lo haces, vas a procrastinar y vas a seguir postergando tus objetivos. Recuerda si todavía no lo has puesto en tu calendario físico ni digital con recordatorios, entonces se va a quedar como una fantasía, o tal vez ese objetivo no sea el correcto para ti, ya que no estás lo suficientemente comprometido para generar la urgencia necesaria para comenzar.

Todo lo que vemos a nuestro alrededor, todo a lo que llamamos vida, ha sido creados 2 veces. Primero, todo nace de la mente porque genera ideas y pensamientos. Segundo, esas ideas y pensamientos son puestos en acción en el mundo exterior para

crear las cosas tangibles que vemos. Para facilitar la conversión de pensamiento a la cosa tangible, todo se comienza planeándolo con fecha límite, y qué mejor lugar que utilizar el calendario.

Para aquellas personas que han empezado a trabajar hacia sus objetivos, pero que se tardan en lograrlas porque tal vez estén viviendo muy cómodas, si no encuentran una razón, un *por qué* más grande que sus circunstancias actuales, entonces es muy probable que no lleguen a alcanzar esos objetivos e incluso renuncien a ellos.

La productividad llega de la necesidad, y si tu cerebro no percibe que hay una gran necesidad de una mejoría, entonces no va a demandarte lo suficiente para tomar acción y lograr tus objetivos. Sin embargo, si vemos y sentimos necesidad a nuestro alrededor, como por ejemplo eliminar deudas para ya no ahorcarnos con los intereses, obtener una mejor educación para conseguir un mejor trabajo y así proveer un mejor estilo de vida a nuestros seres queridos, mudarnos a un espacio más grande para que otros miembros de la familia puedan tener privacidad, hacer ejercicios y estar en una dieta para ser más saludables, y no lo hacemos, entonces es hora de pedir ayuda a otras personas, especialmente a profesionales.

A continuación, ten tu calendario a la mano, ya sea de manera digital o física, y empieza a planificar de la siguiente manera:

Enero 2018						
Dom.	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.
	1 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 1	2 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 2	3 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 3	4 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 4	5 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 5 <b>Meta 1 Finalizada</b>	6
7	8 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 1	9 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 2	10 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 3	11 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 4	12 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 5 <b>Meta 2 Finalizada</b>	13
14	15 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 1	16 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 2	17 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 3	18 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 4	19 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 5 <b>Meta 3 Finalizada</b>	20
21	22 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 1	23 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 2	24 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 3	25 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 4	26 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 5 <b>Meta 4 Finalizada</b>	27
28	29 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 1	30 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 2	31 Prioridad 1 Prioridad 2 Prioridad 3 Finalizar Tarea 3 <b>Meta 5 Finalizada</b> <b>Objetivo/Destino Alcanzado!</b>			

No importa cuan pequeñas sean tus acciones diarias, siempre tienes que mantener claridad absoluta de lo que quieres lograr. Estos tipos de proyectos son tu brújula personal y cuando haya días que vengán la neblina o las tormentas de la vida, tú podrás saber con claridad hacia que dirección ir y que acciones tomar en el día porque ya lo habrás programado de antemano.

Van a haber días que te harán perder la claridad del objetivo o destino, y cuando sientas estar desorientado, perdido o que tal vez

ya no quieras seguir con ese objetivo, recuérdate del *Por qué* empezaste ese objetivo en primer lugar, cierra tus ojos y visualiza el gran *Por qué* de ese objetivo para que vuelvas a retomar el enfoque de las cosas que realmente valen la pena, como lo hablamos en la sección anterior.

Cambia tu estado actual *forzándote* utilizando la triada, vuelve a comprometerte una vez más con el objetivo, las metas y las tareas que has fijado; sólo así tú podrás retomar el mando de la dirección de tu vida una vez más. Recuerda, mientras sigas con vida, cada segundo, cada minuto, cada día que pasa es otra oportunidad que tienes para volver a empezar. Tu tiempo se acaba cuando tú mismo renuncias a esos destinos y crees que ya no vale la pena seguir.

*“Si no sueñas, no vas a lograr nada”*

– Richard Branson

Si por A o B no estás acostumbrado a esforzarte a cumplir con diferentes objetivos, metas, tareas, entonces al comienzo de cada acción que tomes puede tener un resultado mediocre, ya que tal vez no estés acostumbrado a tomar acción seguida, o tal vez porque no tengas la experiencia, recursos, habilidades, confianza necesaria aún. Si este es el caso, déjame compartir contigo que en agosto del 2017, yo subí mi primer video de YouTube que era el resumen del libro de *Padre Rico, Padre Pobre* por Robert Kiyosaki; el segundo video que subí se llama *Cómo tener más confianza en uno mismo*.

Ahora que veo esos videos, en lo personal los considero videos mediocres y simples, ya que previamente jamás en mi vida me había grabado explicando un tema, y jamás había editado un video para luego subirlo a YouTube. Puedes buscar mi canal de YouTube como *Robert Vargas Administración*.

Hoy en día dejo esos videos en mi canal para demostrar que mis primeras tareas fueron mediocres, ya que no tenía habilidades de video aún. Sin embargo, jamás me desanimé en mi viaje hacia uno de mis objetivos que era convertirme en un entrenador online. ¿Cuáles son tus objetivos? ¿Qué es lo que tanto quieres lograr? He tenido el privilegio de conocer a miles de personas, y déjame decirte algo, muchas de ellas no sueñan en grande, o si sueñan en grande, se demoran mucho en lograr esos sueños, ya que no tienen la disciplina de convertir esos sueños en objetivos. Tú ahora sabes hacerlo; tomate el tiempo necesario para fijar objetivos, metas, tareas, prioridades y ponerlos en el calendario con recordatorios. Descuida si no te sientes con confianza ni competente en empezar porque con el tiempo vas a ir desarrollando las habilidades necesarias para tomar acción y mejorar en todo lo que hagas.

*“No tienes que ser grande para empezar, pero tienes que empezar para ser grande”.*

– Zig Ziglar



**NO TIENES QUE HACERLO DE MANERA SOLITARIA**

Según investigaciones, aquellas personas que trabajan solas y escriben sus metas en una pizarra o en un cuaderno de notas, tienen un 39.5% de efectividad de lograr sus objetivos y metas, mientras que aquellas personas que escriben sus metas y mandan reportes de progreso a amistades, maestros, coaches, mentores, tienen un 76.7% de efectividad en lograr esas metas.

Yo te desafío a que pongas fechas límites a tus objetivos, los pongas en el calendario, le digas a todo tu círculo social lo que estás haciendo, así esas personas te mantengan responsables de tus acciones; trabaja con un mentor o coach quien te desafíe y te oriente en todo momento, y así tus probabilidades de lograr tus objetivos aumenten mucho más. Nadie en la vida es *Self Made* o llega a sus objetivos de manera solitaria. Es más, Jesucristo necesitaba de 12 apóstoles para llevar a cabo su ministerio. ¿Quién te hace pensar que tienes que hacerlo por tu cuenta?

**Resumen del capítulo y recursos**

- Eres único en esta vida; ha habido una probabilidad de 1 a 400,000,000,000 para haber nacido con el único ADN que tienes. ¿Por qué retienes tu potencial?
- La mente se condiciona por medio de 4 medios: señales sociales, rutinas, consecuencias y elección consciente. Tienes que tener esto bien presente en tu radar para cuidar de tu mente ya que es el único mecanismo que te ayudará a sobrevivir y sobretodo a hacerte feliz.
- Minimiza fatigar a tu mente con decisiones innecesarias, ya que esa glucosa utilizada para estas decisiones puede ser utilizada para un planeamiento estratégico en las diferentes áreas de tu vida.
- No creas que tienes todo el tiempo del mundo para procrastinar o perder el tiempo en cosas que no añadan ningún valor en tu vida. ¿Qué cosas te hacen feliz? ¿Qué cosas te dan satisfacción? ¿Cómo puedes tener más de eso de manera constante?
- Si tienes un objetivo, pero no se encuentra en el calendario, entonces es un objetivo muerto. Ten claridad absoluta de cual es tu objetivo, desglósalo y ponlo en el calendario con recordatorios para mantenerte enfocado y productivo. ¿Por quienes estás luchando?

- Nadie llega al éxito de manera solitaria. De hecho, personas tienen el 39.5% de efectividad para alcanzar sus metas cuando trabajan de manera solitaria, y un 76.7% cuando trabajan con alguien más. Considera trabajar con un mentor o un coach si deseas acelerar tu progreso y alcanzar cualquier meta.

Si ya es hora de acelerar tu progreso personal, profesional, de finanzas, de negocio, de organización, o con tu equipo de trabajo, entonces anda a [www.vargasmanagement.com](http://www.vargasmanagement.com) y aplica a una sesión estratégica gratuita de Alto Rendimiento para ayudarte a aumentar tus niveles de Claridad, Energía, Necesidad, Productividad, Influencia y Coraje de inmediato. Puedes también escanear el siguiente código que te llevará directamente a una página web con indicaciones para tu sesión.



## Capítulo 2

# LO QUE CIEGA A LA MENTE MIEDOS Y LIMITACIONES

*“Los ojos no sirven cuando la mente está cegada”*

– Anónimo

Tengo una hija, se llama Bella Rose, y cada vez que regreso a casa después de un taller, una presentación o una sesión con uno de mis clientes, abro la puerta y miro alrededor de la sala para encontrar a mi hija. Saludo y abrazo a mi esposa como lo he hecho en los últimos 13 años y le pregunto *“¿Dónde esta Bellita?”* De pronto, cambio mi mirada hacia el cuarto izquierdo de la sala, y ahí la veo, agarrando sus juguetes con sus manitos pequeñas de 2 años de edad jugando en su habitación de color rosa con su lámpara prendida. Apenas se da cuenta de que yo acabo de llegar a casa, me ve, empieza a agudizar sus ojos para verme con precisión, y yo hago lo mismo, empiezo a agudizar mis ojos para verla detenidamente. De repente empieza a sonreír de oreja a oreja y tira los juguetes hacia arriba y empieza a correr hacia mi con una

velocidad de rayo. Yo para agarrarla me tengo que agachar, abrir los brazos y atraparla porque ella se tira encima, y así tenemos un momento de intensidad de padre e hija. Después de unos 5 minutos, yo me canso, pero ella sigue corriendo y saltando por toda la casa. Me tiro en mi cama y veo el techo tratando de respirar a fondo y me digo: “Yo se que mi hija va a ser una atleta en un futuro, una atleta que en lo personal no me pude convertir cuando tuve la oportunidad”.

A los 8 años de edad, recuerdo estar bien pegado a mi madre. Mi madre me llevaba al parque, a las casas de sus amigas, a los centros comerciales, y recuerdo claramente que estaba entusiasmado y enamorado del momento. Un día, mi madre me dice para ir al cine, pero ir al cine a finales de los años 90 para una familia de clase media en Lima Perú significaba que había una ocasión especial, pero no sabía que ocasión era, así que esa noche fuimos al cine y la pasamos de maravilla. Al regresar a casa, yo estaba en la sala del primer piso jugando con mis juguetes hasta que llegó la hora de irme a dormir. Apago la luz de la sala, subo las escaleras mientras mis manos se deslizan por la baranda de madera, llego al segundo piso y a mi mano izquierda veo por la ventana un cielo hermoso. Esa noche el cielo estaba despejado y se veía la luna llena y varias estrellas en el firmamento; recuerdo respirar profundamente mientras contemplaba el vasto universo en el que nos encontramos. Luego, sigo caminando el pasillo con la luz prendida, hasta que abro la habitación donde dormía con mis padres, el cuarto estaba apagado, y cuando me acercaba hacia mi

cama, miro hacia la cama de mis padres, y mi madre estaba acostada, pero sólo pude ver su espalda. De pronto, escucho que ella estaba llorando, y yo le pregunto “madre, ¿qué es lo que pasa?” y ella responde diciendo que todo iba a estar bien.

Al día siguiente, fuimos al aeropuerto de Lima Perú, donde recuerdo que mi madre estaba poniendo sus maletas en la balanza de la aerolínea American Airlines; cuando terminó de hacer la registración, ella se acerca donde estábamos mi padre y yo. Recuerdo que el semblante joven de mi madre, de 28 años de edad, abrazaba fuertemente el semblante maduro de mi padre, de 48 años de edad, hasta que se dieron un beso, y luego mi madre empieza a mirar hacia abajo, y yo le devuelvo la mirada hacia arriba, se me acerca, empiezo a oler su perfume de rosas y jazmín, y me da un fuerte y cálido abrazo de madre a hijo que se sintió que nunca iba a acabar. Cuando terminó de abrazarme, agarró su maleta de mano y empezó a caminar hasta la parte de seguridad del aeropuerto, y en ese momento supe que no la iba a ver por mucho tiempo. Cuando pasó por varios procedimientos de seguridad, llegó un punto donde ya no la podía ver más, y llorando me dije: “Mamá, por favor no te vayas”. Ella había inmigrado a los Estados Unidos para poder brindarle un mejor futuro a nuestra familia en Lima.

A la semana siguiente, mi padre me lleva donde mi abuela, ya que me iba a quedar a vivir con ella por 1 año. Tú sabes cómo son las abuelas, ¿verdad? Te empachan hasta morir, y yo subí de peso en todo ese año. Después del año regresé a vivir con mi padre, y fui al mismo colegio donde solía ir. Todos mis compañeros de

clase se veían igual, pero yo me veía diferente, con sobrepeso. A pesar de que nunca sufrí del *bullying*, sufrí de algo peor, el auto sabotaje o la auto opresión. Yo sólo utilizaba palabras, frases y pensamientos que no me empoderaban en lo absoluto, como consecuencia, mis creencias y autoestima bajaron. Sin embargo, decidí deliberadamente que iba a empezar una rutina de ejercicios para verme mucho mejor físicamente. Por los próximos 3 años, corría varias horas por la ciudad de Lima, hacía ejercicios en mi habitación, bajé el consumo de grasas y azúcar, y pude llegar a mi meta. Tuve alta expectativas de convertirme en un atleta en un futuro. Era uno de los mejores maratonistas del distrito del colegio, por eso me decía que mi futuro ya estaba asegurado.

Era un día de otoño, cuando acababa de cumplir 15 años de edad, me estaba alistando para ir al colegio, cuando de pronto suena el teléfono; dejo mi mochila en el piso y subo las escaleras de la casa mientras mis manos se deslizaban por la baranda de madera, paso la ventana del segundo piso y abro la puerta del cuarto de mis padres. Mi padre ya había contestado el teléfono, voltea a verme y yo lo veo, me extiende el brazo para alcanzarme el teléfono y me dice: "*Tu madre quiere hablar contigo*". Agarro el teléfono y empiezo a conversar con ella, mi padre había salido de la habitación, y después de unos minutos, ella me dice que quería decirme algo importante de que mi padre y ella se iban a divorciar. Cuando escuché esto, mi mente ya no procesaba ninguna palabra más que recibía, pero a pesar de entender conscientemente y respetar la decisión de mis padres, mi mundo interior no lo

comprendió. Las siguientes semanas, batallé mucho con depresión hasta que poco a poco empecé a tener ciertos comportamientos con la comida, los cuales me llevaron a sufrir desordenes alimenticios por los próximos 5 años.

Ya no era el joven con altas expectativas de ser un atleta, ya que ahora no tenía la energía, la resistencia, ni un buen estado físico para serlo. Cada día que luchaba contra esto, perdía algo preciado para persona, como por ejemplo claridad, energía, productividad, autoestima, confianza, creencias, influencia, ya que ahora estaba encadenado con malos hábitos que me hacían sentir una adicción fuerte a la comida. Tenía miedos acerca de lo que el futuro me esperaba; poco a poco empezaba a crear una identidad totalmente opuesta a lo que era antes. Comencé a tener un ego y orgullo que me cegaban la mente, estos protegían a esa nueva identidad que estaba creando, de ser una persona impulsiva con bajas expectativas de la vida.

A los 19 años de edad inmigré a Connecticut Estados Unidos donde decidí servir un servicio humanitario de mi iglesia; después de mandar mi solicitud, recibí la confirmación que iba a servir en el centro de los Estados Unidos. Después de un año en el servicio, hablé con la persona encargada del servicio y le comenté acerca de los problemas que había estado teniendo en los últimos 5 años, y él me dijo que iba a ver la manera de cómo ayudarme.

A cabo de una semana, yo estaba en el carro con un compañero mirando por la ventana el cielo, había luna llena y varias estrellas en el cielo, cuando de pronto suena el celular. Contesté y la



persona que estaba en la otra línea era la persona encargada del servicio y me dijo que yo tenía que regresar a casa para recibir el apoyo de mi familiar con el problema que tenía. Recuerdo que colgué el celular, salí del carro, me fui para el departamento, donde abrí la puerta y me dirigí directamente al baño. Prendo las luces del baño, le pongo seguro a la puerta y comienzo a temblar de decepción, pena y dolor hasta que pierdo fuerzas y me tomo asiento en el piso a pensar acerca de los fracasos que había experimentado en mi vida hasta ese punto. Después de unos minutos, recobro las fuerzas, me paro, me apoyo en el lavadero del baño y mientras lágrimas goteaban de mis ojos, levanto mi mirada y al frente mío había un espejo, me miro a través del espejo y veo mis ojos rojos y lágrimas corriendo mi cara. De pronto, empiezo a temblar de la cólera, mirándome detenidamente a los ojos y me dije: *“Nunca más voy a decepcionarme, nunca más voy a decepcionar a otros, nunca más voy a decepcionar a Dios”*.

Al día siguiente regresé a Connecticut junto con mi madre y padrastro, pero esta vez mi mundo interno cambió por completo. Ya no sentía ningún impulso para seguir con los desordenes alimenticios; empecé a tener altas expectativas de mí mismo otra vez. Sin embargo, aún sentía vergüenza, preocupación, miedos, falta de claridad, falta de confianza, y era porque por muchos años, mi mente se había condicionado a las consecuencias de los malos hábitos. Por eso, con todo el hambre de superarme y encontrar la solución a mis limitaciones y entender el comportamiento de las personas al nivel de subconsciente para poder ayudarles a alcanzar

su potencial, empecé a leer 4 libros al mes, ir a la universidad, entrevistar a personas exitosas, invertir en cursos especializados, hasta convertirme en un coach certificado del alto rendimiento por la academia líder mundial del alto rendimiento. Ahora estoy viviendo con claridad, confianza y convicción plena acerca de mis propósitos de vida, así como mis clientes de coaching.

### **TUS LIMITACIONES Y EL SIGNIFICADO QUE LE DAS**

Durante mis 5 años batallando contra los desordenes alimenticios, empecé a tener orgullo, pero este orgullo era diferente ya que no me hacía sentir superior a los demás, sino todo lo contrario, me hacía sentir inferior a los demás. En varias ocasiones tenía varias experiencias donde sentía vergüenza total, miedo, temor de que ese hábito fuera ser conocido por personas cercanas a mí, y esta vergüenza, miedos, temores empezaron a afectar mi rendimiento en todo lo que hacía. A pesar de que algunas personas cercanas se enteraron, yo no quería reconocer el problema y de lo que causaba a mi mente y sentimientos; yo creía que no había solución alguna. Es más, sentía que mi mente estaba encadenada por todos los ángulos.

Estas cadenas mentales me hacían sentir que no iba a lograr nada en la vida. Mis creencias eran de que nunca me iba a casar, nunca me iba a graduar de una universidad, nunca iba a conseguir un buen trabajo o emprender un negocio que valiera la pena. Por eso, uno mismo tiene que tener mucho cuidado cuando la mente se ciega, de los hábitos que uno construye y del significado que le vamos a dar a cada hábito o situación en la vida.

Viktor Frankl, sobreviviente del holocausto, en su libro *El hombre en búsqueda de sentido*, habla acerca de que las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa: *“La libertad de responder a esas circunstancias”*. Durante la segunda guerra mundial, Viktor Frankl pasó 3 años en diferentes concentraciones nazis donde vio a personas morir en cámaras de gas y crematorios. Aparte de esto, Viktor vio a su madre, padre, hermano y esposa embarazada ser asesinados en los campos de concentración. Viktor Frankl dijo que había perdido todo lo que se le podía quitar a un prisionero, excepto una cosa, y él lo dice de esta manera: *“la última libertad de las libertades del ser humano es el de escoger la actitud de uno mismo en cualquier situación que se presente”*.

Cada día que él estaba en los campos nazis siempre se hacía recordar de un propósito, de que algún día iba a ser libre e iba a dar a conocer al mundo todo lo que se vivió en los campos de concentración para que nunca más vuelva a pasar algo similar.

Tal vez tú no hayas pasado por lo mismo que yo, ni tampoco que nosotros hayamos pasado por lo mismo que pasó Viktor Frankl, pero sé que tú has tenido o sigues teniendo tus propios desafíos de vida, tus propias experiencias que tal vez hayan sido muy fuertes emocionalmente y hayan moldeado tu carácter y tu mentalidad para darle significados a diferentes situaciones en tu vida. Sea cual sea el caso, tenemos que retomar una vez más el mando de la dirección de nuestras vidas y volver a darle nuevos significados a nuestras experiencias pasadas. Para que yo hubiera

vencido los desordenes alimenticios, bulimia, primero tuve que enfocarme en que tenía que *reconocer* mis problemas y *buscar soluciones*. Luego, tuve que fijar un nuevo *significado* de bulimia en mi vida; ya no era una simple excusa para seguir ingiriendo comida no saludables, ni tampoco que era la manera de ser aceptado por la sociedad al verme delgado, sino que era un obstáculo, un impedimento, un encadenamiento que me privaba de convertirme en una mejor persona, más capaz de lograr cosas. Después de haberme enfocado y de haberle dado un nuevo significado, tuve que responder a la siguiente pregunta: ***¿Ahora qué voy a hacer?***

### **TEN FE EN TU POTENCIAL Y EMPIEZA A MOVER MONTAÑAS**

Cuando regresé a Connecticut después de mi servicio humanitario, decidí ir con una psicóloga para que pudiera ayudarme con el caso de la bulimia a pesar de que ya no sentía que era un problema para mí. Ahora me pongo a pensar qué fue lo que realmente me permitió liberarme de esas cadenas de la bulimia, y gran parte de mi sanación fue a causa de la fe en algo o alguien mayor que yo, en mi caso en Dios; para otras personas ese algo es el universo, la energía, su grandeza, etc.

La palabra FE significa *las cosas que no ves pero crees internamente que van a llegar*. Napoleon Hill, autor de la obra *Piense y Hágase Rico*, menciona lo siguiente: *“La repetición de las afirmaciones a tu subconsciente es el único método de*

*desarrollo voluntario de la fe. La fe es la base de todo milagro y de los misterios que no puede ser analizada por las reglas de la ciencia. La fe es el único antídoto del fracaso y remueve limitaciones".* Si has tenido cadenas en tu mente por mucho tiempo, tener fe en algo o alguien superior a ti es un componente de éxito que ha dado resultados a muchas personas para superarse y seguir adelante en la vida como lo menciona Napoleon Hill en su libro, y también cómo lo mencionan grandes líderes religiosos por todo el mundo. Pero la fe no es suficiente si no es seguida por la acción. Uno puede tener fe, pero si no toma la acción de pedir ayuda profesional, no lo va a tener.

ENFOQUE → SIGNIFICADO → FE → ACCION CONSTANTE

Te desafío a utilizar este contexto para trazar metas fuera de tu zona de confort, y así te obligue a cumplir con el tercer componente del contexto que es tener fe en alguien o algo superior que te va a dar las fuerzas necesarias para demandar más a tu mente en tomar acciones que no estás acostumbrado.

Al hacer esto podremos tomar más consciencia de nuestra situación actual, ya que ¿qué pasaría si no nos tomamos unos minutos en enfocarnos en las cosas que nos impiden optimizar nuestra mente para alcanzar nuestro potencial? Tal vez no reconoceríamos los problemas, ni buscaríamos las soluciones adecuadas. ¿Qué pasaría si no le damos un nuevo significado a los

problemas ni experiencias que hayamos tenido o tengamos? Entonces nos enfocaríamos en frases como: “*¿Por qué me pasa esto a mí siempre?*”, “*mi vida no tiene solución*”, “*soy miserable*” en vez de ponerle un nuevo significado y decirnos cosas como: “*Si he pasado por esto, me aseguraré de que mis hijos no pasen por lo mismo*”, “*haber tenido este problema es una experiencia para ayudar a personas que estén pasando por lo mismo*”. ¿Qué pasaría si no tenemos fe en alguien superior para recibir esa ayuda divina? Entonces tal vez estaríamos confiando plenamente en nuestra fuerza de voluntad, y sabemos que la fuerza de voluntad es más difícil de mantenerla al pasar los días. ¿Qué pasaría si no tomáramos acción constante para solucionar nuestros problemas? Entonces los objetivos que fijemos se quedarían como un sueño, o unas ganas nobles de superación, nada más.

### **EL PODER DE LA DECISION**

Tu cerebro es una máquina de logro de objetivos. Tú le das dirección hacia las cosas que deseas lograr. Todo lo que tienes que hacer es tomar la decisión de empezar a construir o conseguir algo nuevamente en tu vida. La verdad es que tú puedes conseguir la pareja de tus sueños, puedes construir la empresa que deseas, puedes llegar a socializar con mejores de personas, puedes trabajar para tener el cuerpo que deseas, todo porque tenemos la habilidad de decidir deliberadamente algo. Al hacerlo, estamos inscribiendo a nuestros cerebros en el proceso que involucra cumplir con esas decisiones. A pesar de saber esto, muchas personas no llegan a

tomar decisiones, ya que se atorán al pensar en *cómo lo van a hacer*. Tú no necesitas atorarte si no sabes los detalles aún, ya que tu cerebro los averiguará a la medida que tomes acción.

En el momento que decidas crear algo ya sea hacer más dinero, ser un mejor comunicador, averiguar tu propósito de vida, entre otras cosas, creas una imagen mental de esas cosas. Cuando te das un permiso de sólo decidir ahora mismo que lo vas a hacer, te estás imaginando en cómo podría ser ese nuevo futuro. Si decides tener una relación extraordinaria con la persona de tus sueños, ¿acaso no empiezas a imaginarte en cómo sería esa relación en estos momentos? Tú lo puedes hacer, pero en el momento en que te cuestionas: “¿*Cómo lo voy a hacer?*”, vas a parar de pensarlo e imaginarlo. Si en estos momentos te imaginas ese momento futuro, tu cerebro en el presente no sabrá la diferencia, ya que no distingue la imaginación de la realidad.

Hubo un estudio en Harvard University, dirigido por Alvaro Pascual-Leone donde trajeron a un grupo de pianistas donde algunos tocaban físicamente una secuencia de notas en el piano y los otros sólo se imaginaban tocando esas mismas secuencia de notas. Vieron que la región del cerebro conectada con los músculos de los dedos se prendían y cambiaban para ambos grupos sin importar si estaban presionando las teclas físicamente o mentalmente. Hoy en día sabemos por medio de la neurociencia que el cerebro no sabe la diferencia entre imaginación y realidad y de los grandes beneficios de la imaginación y visualización. Es por eso que grandes pensadores hablan acerca del poder de la decisión

después de la imaginación. Por ejemplo, Walt Disney creó un imperio a raíz de toda su imaginación; él dijo: *“Si lo puedes visualizar y soñar, lo puedes lograr”*.

Cuando tomas una decisión, 3 cosas grandiosas suceden: (1) Empiezas a tener pensamientos e ideas que están alineadas con la decisión, (2) cambias tu percepción de la realidad, y (3) activas el poder de la coincidencia.

Primero, en el momento que tomas una nueva decisión hay un cambio en tu cerebro; empiezas a crear una memoria de algo que todavía no ha sucedido, y ese cambio en tu cerebro es el que te empieza a dar las ideas, pensamientos e inspiración que te ayudan a conseguir los detalles para hacer realidad esa decisión. La decisión crea la imagen general para que tu cerebro, como máquina de logro de objetivos que es, se encargue de convertir esa imagen en realidad.

Segundo, sólo experimentamos el 8% de la realidad a nuestro alrededor ya que el mundo en general está lleno de mucho estímulo y es imposible que nuestra mente consciente lo procese todo en una sola vez. El 8% de realidad que experimentas está alineado a las decisiones que tomas de manera constante. Por ejemplo, si tú decides comprarte un carro de una marca específica, cuando estés manejando ese nuevo carro verás en las calles a varias personas manejando la misma marca de carro. Si tú decides comprarte un nuevo par de zapatillas y vas a un centro comercial, tal vez percates que varias personas tienen las mismas zapatillas. Si estás en una sala de conferencia con bastante ruido, eres capaz de



escuchar tu nombre cuando lo pronuncian. Si tienes a un bebé recién nacido, seguro te has levantado de noche por sus llantos y no por el ruido del tren o de los carros que pasan cerca de tu casa. Esto se debe a una parte de tu cerebro que se llama el sistema de activación reticular, el cual es una red difusa de vías nerviosas en el tronco encefálico que conecta la médula espinal, el cerebro y el cerebelo. El propósito del sistema de activación reticular es medir el nivel general de consciencia y mantenerte alerta. Cuando tomas una decisión, tu *sistema de activación reticular* te mantendrá alerta a identificar a las personas y recursos a tu alrededor que te ayudarán a transformar esa decisión en realidad.

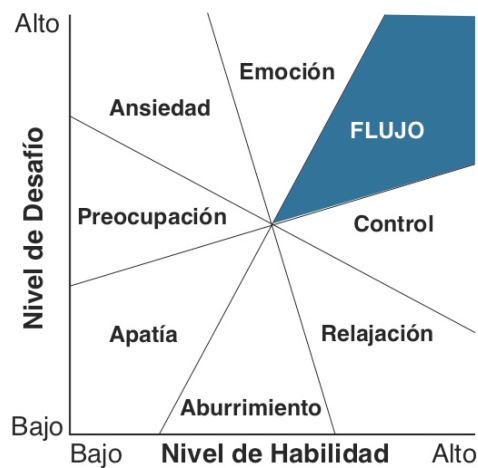
Tercero, tu cerebro es un mecanismo eléctrico y de vibración; vivimos en un mundo de vibración, y la calidad de imágenes que hayas creado en tu cerebro dictan una vibración o frecuencia determinada, que al salir hacia el mundo, pueden ayudarte a crear y atraer esas coincidencias que algunas veces nos suceden repentinamente en nuestras vidas.

Una vez que tu fisiología neuronal esté alineada, va a ser más fácil para ti reconocer a las personas y recursos con los que debes trabajar y conectar para hacer realidad las decisiones que tomes. Pero, ¿qué tipo de decisiones deberías tomar para comenzar todo este proceso? La sugerencia que doy a mis clientes es que tomen decisiones y acción hacia las cosas donde sientan tener más control.

## ACCION MASIVA HACIA RETOS MANEJABLES

Mihaly Csikszentmihalyi es el psicólogo quien creó el concepto de *flujo*, el secreto de la felicidad. Él dijo que los mejores momentos de nuestras vidas no son pasivos, receptivos o momentos de relajación; los mejores momentos usualmente ocurren si es que la mente y el cuerpo de la persona se estiran hacia sus límites en un esfuerzo voluntario para lograr algo difícil que valga la pena.

Cuando Mihaly estudió a personas de mayor rendimiento en los deportes para saber cómo mejoraban continuamente, y se dio cuenta de que estas personas se esforzaban hasta sus límites, incluso hasta un poco más allá. Para poder explicar a todas las personas en cómo estas personas de mayor rendimiento entraban a esa zona y así nosotros también entrar a esa zona para amplificar nuestro rendimiento personal, él desarrolló la siguiente herramienta conceptual:



*“Modelo del Flujo”.*

– Mihaly Csikszentmihalyi

Esta herramienta que Mihaly creó, no sólo nos puede ayudar a entrar a esa misma zona de superación y felicidad, sino a mantener en mente que no necesariamente se debe trabajar duro para conseguir nuestros mayores objetivos, sino que debemos de nivelar nuestros esfuerzos con nuestras habilidades y el nivel de desafíos. Por ejemplo, supongamos que no te guste hablar en público, ni mucho menos hayas tenido experiencia en ello, pero tu nueva posición en el trabajo te requiera hablar al frente de toda la organización de 500 empleados. En esta situación y según el cuadro de arriba, tus niveles de *habilidad* serían bajo, ya que no tienes experiencia hablando en público, y tu nivel de *desafío* sería alto, ya que de inmediato estarías al frente de 500 personas; por ende, la zona en la que te encontrarías emocionalmente sería *ansiedad*.

Ahora, supongamos que seas muy bueno con habilidades de personas, ósea que se te hace muy fácil hacer amigos, entablar una conversación con desconocidos, e influir o persuadir a las personas, y si tu jefe te manda a un evento de networking a otra ciudad, ¿cómo te lo tomarías? ¿En qué posición del cuadro de arriba estarías? Las habilidades de personas serían muy altas, pero el desafío de ir a un evento de networking a otra ciudad podría no ser tan desafiante para ti, ya que toda tu vida te la has pasado hablando y conociendo a gente. Por ende, la zona en la que tú te encontrarías emocionalmente sería *relajación*, ya que sentirías control de esa asignación.

Desafíos manejables se manifiestan cuando haces algo que te hace sentir un poco fuera de control pero no a la magnitud que sientas ansiedad ni preocupación. Para estar constantemente en la zona de flujo, el desafío tiene que estar dentro o más allá del nivel de tus habilidades, y es así cómo se puede estimular el crecimiento personal.

Este cuadro se aplica para cualquier tipo de actividad, especialmente se aplica hacia tus objetivos. El punto de esto es que puedas perseguir crecimiento y el logro de tu objetivos de una manera saludable, paso a paso, siempre haciéndote la pregunta: *¿En qué categoría podría encajar mi situación actual?* Y la respuesta te ayudará a ser más consciente de los pasos a seguir.

### **LA RESPONSABILIDAD SOCIAL TE MANTENDRA COMPROMETIDO**

Una práctica sumamente importante cuando hablamos de la *acción constante* es ***de socializar tus problemas***. Asegúrate de recibir soporte social, especialmente de tu familia, amigos, centros de apoyo mutuo y formar grupos que te van a mantener responsables de las acciones que tomes para mejorar tu vida. Esto ayudará a que aumente tus intenciones y ganas de superar tus propias limitaciones.

Recibir apoyo social puede ser de gran ayuda para muchos ya que así se podrá trabajar en *sinergia* hacia un mismo fin. La palabra *sinergia* es la cooperación de un conjunto de personas cuyo resultado final del trabajo en conjunto es superior a la de los

esfuerzos individuales de cada miembro del equipo. Un ejemplo muy claro es el cuerpo humano; sabemos que cada órgano tiene una función única y especial. Por ejemplo, el corazón es el órgano central de la circulación de la sangre, y su función es bombear la sangre, permitiendo que circule por las arterias los elementos nutritivos que el cuerpo necesita. El hígado tiene la función principal de descomponer y eliminar la materia que se genera durante el metabolismo de nutrientes, y la materia que entra en el cuerpo en forma de la medicina, humo de cigarrillo, toxinas ambientales, etc. Cada órgano tiene una función especial, pero la sinergia es lo que se obtiene cuando todos esos órganos funcionan en sincronía y armonía, para que el resultado siempre sea de mantener el cuerpo vivo y sano.

De la misma manera, si estás en un grupo social de apoyo, tú podrás trabajar con tus propias fortalezas y habilidades, pero si hay otras personas que te pueden apoyar con tus debilidades, es mucho mejor. Tal vez trabajes con una persona para ir al gimnasio al menos 3 veces a la semana. Otras personas pueden ayudarte con tu nutrición, y otros con tus finanzas. Siempre busca a personas más preparadas que tú ya que te podrán alentar y apoyar con las necesidades que requieran mayor atención. Sin embargo, a pesar de saber todo esto, ¿sabes cuál es la razón principal del por qué personas no toman acción ni buscan ayuda? ¿Por qué es difícil salir de nuestras zonas de confort para conocer nuevas organizaciones, grupos, personas? En realidad hay varios factores, pero el factor número 1 es el miedo.

## MIEDOS

### EL MIEDO NO ES LO QUE PARECE

El miedo es un detonador del subconsciente que se activa cada vez que sentimos amenazas que acechan nuestras vidas, nuestros negocios, nuestras finanzas, nuestras relaciones, ya que la preocupación principal del cerebro es mantenernos con vida y sentirnos seguros. Por eso, el cerebro ha desarrollado un sistema muy sensitivo, una estructura del cerebro llamada la *amígdala*. A cada minuto, este sistema está alerta y evalúa todo tipo de percepción como amigo o enemigo y opera sin la necesidad de tu atención. Por ejemplo, cuando tú o un familiar cercano se sube a un avión, tal vez se te haya cruzado en tu mente la siguiente frase: *¿Qué pasaría si el avión se cae?* Si tú tienes miedo de subirte a aviones, puede llegar a ser más difícil que sólo tener un pensamiento, puede llegar a ser un sentimiento que puede paralizarte. No importa cual sea la magnitud del pensamiento o sentimiento, este sistema de alarma manda luces de advertencias acerca de un *enemigo* ya sea real o imaginario.

Me parece muy interesante el *miedo* ya que por mucho tiempo creía que este era un sentimiento difícil de superar, pero la realidad es que el miedo sólo es una mala administración de nuestra mente. Si tienes una mente plena, despejada con la absoluta claridad de lo que quieres lograr en tu vida, entonces es más fácil controlar el miedo.

Toda persona experimenta el miedo en sus vidas, ya que es algo que ha estado en el cerebro desde que la primera civilización existió. La manera en cómo sobrevivían nuestros antepasados de los depredadores venía del cerebro al transmitir un sentimiento de miedo, o de terror por perder la vida si es que eran tragados por los depredadores. El cerebro en ese entonces era el único mecanismo de sobrevivencia que tenían, y cuando las personas se sentían amenazadas y con miedo, la amígdala automáticamente activaba la reacción del *fight or flight*, que significa la reacción de *lucha o vuela*, y eran obligados a tomar una decisión en el momento, ya sea luchar contra los depredadores para salvar sus vidas, o correr y escapar del peligro.

De generación en generación hemos mantenido este mismo mecanismo de sobrevivencia de la amígdala, *fight or flight*, hacia cualquier cosa, como por ejemplo dar una presentación frente a un público, decir un cumplido a un extraño, cambiar de trabajo, emprender un negocio, pedir un aumento, escaparse de un vendedor, etc.

A pesar de entender esto, parece que la palabra *miedo* se conoce como algo que no está a nuestro control, pero la verdad es que la mayor parte del tiempo, los seres humanos no tenemos miedo, ya que el miedo es un impulso físico que nos mantiene seguros del peligro que acecha contra nuestras vidas. Hemos corrompido la palabra *miedo* por la idea de estar preocupados de experimentar dolor, vergüenza en la vida.

Una vez que empecemos a entender lo siguiente, podremos cambiar esas preocupaciones y orientar a nuestras mentes a que sean más productivas y saludables:

### **EL MIEDO ES A MENUDO 3 TIPOS DE PREOCUPACIONES**

*1. Dolor de Pérdida.* Sentimos miedo si es que pensamos que vamos a perder algo, usualmente es algo de lo cual estamos en control en el momento, como por ejemplo la salud, nuestros ahorros, las amistades, la vida de algún familiar, la confianza de Dios, nuestra reputación, nuestra seguridad económica, nuestra estabilidad emocional, etc.

Si pierdes el trabajo por alguna razón, entonces no tendrás la misma oportunidad de darle el mismo estilo de vida a tu familia como lo haces al recibir un sueldo alto. Si es que pierdes las conexiones de ese trabajo, entonces ya no podrás salir con estas amistades que has formado por muchos años y no estarás en el mismo círculo social. Si das una mala presentación al público, entonces puede ser que la gente se burle de ti hasta incluso criticarte por tu presentación; podrás perder tu orgullo o reputación si es que haces un mal trabajo.

No sé cuál sea tu miedo, pero en vez de enfocarte, centrarte y encerrarte en la *pérdida*, pregúntate: *¿Qué puedo ganar con la decisión?* Si por ejemplo pierdes el trabajo, enfócate en que podrás aplicar a otras empresas que tengan mayor reputación, proveen mejor sueldo, y donde podrás conocer a personas más preparadas que pueden ayudarte con la siguiente fase de tu vida.



Si pierdes una relación amorosa de tiempo, entonces en vez de deprimirte, encerrarte en esas emociones, empieza a encontrar respuestas dentro de ti pero sobre todo entiende tu valor y reconoce que mereces otra oportunidad, pero esta vez con experiencia.

En vez de decirte excusas para no dar una presentación en público, enfócate que puedes ser una excelente influencia para las personas. Enfócate para que tu voz se dé a conocer a las personas a quienes quieras servir, y con tu experiencia puedas ayudar a personas que lo necesiten. Siempre enfócate en lo positivo ya que lo opuesto te llevará a ser negativo, y eso no inspira a seguir luchando en la vida. Acuérdate de que el miedo es una mala administración de nuestra mente, y el de administrarlo correctamente significa llenarla y demandar la mejor calidad de información posible, ya que nosotros somos quienes somos hoy en día todo en base a como pensamos y actuamos.

**2. Dolor de Proceso.** Sentimos miedo cuando pensamos que va a ser un dolor de cabeza o muy difícil la espera de un cambio. Por ejemplo, si quieres cambiar de trabajo, entonces vas a tener que actualizar tu hoja de vida, vas a tener que empezar a aplicar a nuevos trabajos, vas a tener que ir a entrevistas, tal vez no te llamen, y para conseguir una mejor posición, vas a tener que invertir en cursos más especializados para desarrollar nuevas habilidades y así ser más competitivo que el resto, etc. Por eso, en vez de enfocarte en cómo el proceso va a ser un dolor de cabeza, enfócate en responder la siguiente pregunta: *¿Cómo puedo*

*disfrutar del proceso?* Tal vez te inscribas con un amigo o compañero de trabajo a unas clases de inglés, liderazgo, ventas para que puedan aprender juntos y se apoyen mutuamente.

Tal vez siempre hayas querido independizarte y tener un negocio online, pero sabes que toma tiempo; la idea de renunciar a tu trabajo actual te asusta ya que no hay garantía alguna que tu idea de negocio vaya a resultar para que pueda proveerte económicamente. A lo largo de tu viaje como emprendedor vas a tener que hacer cosas que nunca has hecho en el pasado, desde ventas, promoción, distribución, administración, hasta marketing, innovación, cotización, networking, videos en las redes sociales. Si este fuera el caso, podrías trabajar con un coach o mentor en todo este proceso para que recibas las perspectivas, estrategias y apoyo para que puedas despegar tu nuevo negocio. También puedes trabajar con un socio que te complemente, y cada vez que vayan a hacer proyectos nuevos puedan hacerlo de manera divertida.

No sé cuál sea tu caso, pero si te puedo decir es que tienes que hacer que el proceso se vuelva más significativo, no se sienta muy largo y pueda ser un poco más atractivo.

**3. Dolor de Resultado.** Sentimos miedo cuando nos preguntamos: *¿Qué pasaría si recorro todo este camino y no consigo lo que quiero? ¿Qué pasaría si el pasto no es más verde al otro lado de la cerca? ¿Para qué intentarlo si vuelvo al mismo lugar una y otra vez? ¿Qué pasaría si al renunciar a mi trabajo no encuentro otro trabajo y todos mis ahorros se acaban? ¿Qué pasaría si emprendo*

*un negocio y al final no hay mucho tráfico de clientes y me voy a la bancarrota? ¿Qué pasaría si ..... ? Es normal que la gente se haga este tipo de preguntas en sus vidas; como seres humanos buscamos una estabilidad, y no muchas personas están cómodas con cambios y desafíos repentinos. En vez de tener estos tipos de preguntas en mente, enfócate en preguntas y declaraciones positivas: ¿Qué pasaría si mi nuevo trabajo es mejor? ¿Cómo me vería después de 60 días si sigo con la nueva dieta y rutina de gimnasio? Sé que me convertiré en el gerente porque tengo la experiencia y habilidades necesarias para serlo. Sé que me irá bien en otro país ya que conozco la cultura y el idioma.*

Ahora que comprendemos un poco más de estas preocupaciones, queda en nosotros orientar y proyectar nuestras mentes a obtener el mejor resultado posible. Así como dice Henry Ford, “*Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto*”. Recuerda que tú estás a cargo de la dirección de tus estados emocionales, sólo que debes de amaestrar tu propia psicología.

### **LOS MIEDOS MAS COMUNES**

Según el doctor y autor Srin Pillay, existen más de 25 tipos de miedos que nos pueden detener de tomar acción hacia nuestros objetivos: miedo al fracaso, miedo al éxito, miedo de ser vistos tontos, miedo al hablar en público, miedo a la soledad, miedo a la pobreza, miedo de no ser amados, miedo a la decepción, miedo a ser criticados, miedo al cambio, miedo de ser avergonzados, miedo

al rechazo, miedo a lo desconocido, miedo de ser abrumados, miedo a tomar acción, miedo de perder la libertad, miedo de cometer errores, miedo de ser heridos, miedo a la ruina, miedo de ser ridiculizados, miedo de no ser lo suficientemente bueno, miedo de no ser lo suficientemente inteligente, miedo de la corrupción, miedo de ser un fraude, miedo de atraer atención, miedo de no pertenecer a ningún lado. Según esta lista, identifica esos miedos que sientas que te impiden progresar para alcanzar tu mayor potencial.

La clave es en reconocer el por qué sentimos esos miedos, y de replantear el significado de esos miedos para que se vuelvan el combustible mental y emocional necesarios para acelerar el logro de los objetivos. De lo contrario, sólo nos vamos a enfocar en las mayores cadenas que nos pueden impedir tomar acción y cumplir con los objetivos, metas o proyectos.

Me gustaría compartir cuales son los miedos principales que las personas experimentan seguido en sus vidas:

**1. Miedo a la Responsabilidad.** ¿Alguna vez has sentido que no quieres subir de puesto de trabajo por la misma razón de que vas a tener a más personas a tu cargo? ¿Alguna vez te has dicho que no quieres formar una familia, ya que te da miedo cuidar bebés? ¿Te da miedo a emprender un negocio porque si prospera, vas a tener que esforzarte más por el bienestar de tus empleados y darte a conocer a más gente en tu comunidad?

A la medida que sigamos creciendo en la vida, desarrollando más habilidades, creando nuevas conexiones con nuevas personas, es muy probable que la vida misma requiera de nuestros talentos y experiencia para el beneficio de los demás, y eso llegaría a ser un cargo muy grande por responder. La responsabilidad puede ser espantoso a veces, pero el sólo escaparse de ello, puede llevar a lamentaciones. Tú debes hacerte recordar que **tú tienes el control de la dirección de tu vida y de tus decisiones**, pero la pregunta tal vez sea *¿cómo puedo encarar a este miedo?* Y la respuesta es que debes hacerte recordar de todo lo bueno y grandioso que has hecho y logrado en tu vida hasta estos momentos; date unos minutos de dejar que tus éxitos y logros entren una vez más a tu corazón, y vuelvas a sentir que puedes seguir logrando cosas.

Tú ya has tenido responsabilidades antes, y puedes cargar con más, sólo tienes que desafiarte y confiar en tu habilidad de solucionar los problemas cuando estos se presenten. Y si por alguna razón, las cosas no están yendo como deseas, recuerda que siempre hay un mañana lleno de segundas oportunidades.

**2. Miedo al Rechazo.** Si alguna vez te has contenido algunas palabras que has querido expresar ante una injusticia, o si es que no has tomado mucha acción en el último año por miedo al *que dirán mis familiares, amigos, compañeros*, entonces es muy probable que estés ocultando inseguridades ya que no quieres verte incompetente al expresar ideas, que alguien se ría de ti por tu apariiencia, hacer algo que te haga sentir excluido por algunas

personas que te importan. Siempre es bueno preguntarte si la razón por la cual no estás tomando acción es por causa del miedo al *rechazo*, ya que si no te lo preguntas constantemente, entonces va a ser muy difícil llegar al siguiente nivel del éxito que buscas. Lo importante es que tomes el riesgo de expresar tus ideas, de mostrarte cómo eres, de tomar acción con confianza hacia tus metas; da el primer paso de fe y toma el riesgo, y verás que al final del día vas a regresar a tu casa vivo con el sentimiento de satisfacción de haber expresado quien eres.

Para poder tomar este primer paso, asegúrate de aplicar las ideas y técnicas de este libro para crear un fuego dentro de ti que te motive a tomar más riesgos en tu día a día. Si no lo haces, vas a regresar a tu casa lamentándote y culpándote porque no pudiste ser fiel al pensamiento, acorazonada, o sueño que Dios o el universo puso en tu corazón para que pudieras responder con fe, valentía y compromiso. Recuerda, vivimos sólo una vez y no queremos llegar al cementerio con sueños muertos, sino con sueños alcanzados que se registrarán en nuestras lápidas para siempre.

**3. Miedo a la Ruina.** ¿Qué pasaría si das todo de ti a un objetivo, proyecto, meta pero al final todo termina en la ruina? Esta es una pregunta que personas de bajo rendimiento se hacen, ya que tienen miedo de irse a la bancarrota si emprenden un negocio, o sus corazones sean destrozados si empiezan una nueva relación amorosa, y sienten que nunca van a poder recuperarse de aquellas situaciones riesgosas. Tener este tipo de pensamiento nos pueden

perjudicar ya que desarrollar una mentalidad de *ruina* conlleva a un estado de *estancamiento*.

Mantenernos en este tipo de estado, automáticamente la intuición que uno siente antes de intentar algo nuevo, puede paralizarnos en no tomar acción y al hacerlo podemos perderlo todo. Por otro lado las personas exitosas, de alto rendimiento, desarrollan una mentalidad de aprendizaje que les permite ver cada oportunidad con una perspectiva diferente, como una oportunidad para poder desafiarse a sí mismo y cada vez mejorar un poco más hasta que puedan convertirse en la mejor versión de sí mismos. Pero ¿qué puedes hacer para mejorar tu mentalidad si tienes un cierto grado de mentalidad de ruina? Apenas vuelvas a tener un pensamiento con posibilidades catastróficas, lo que puedes hacer es primero reconocer ese pensamiento y preguntarte por qué surgió ese pensamiento en primer lugar, si es posible escríbelo, ya que al hacerlo ayudará a ser más consciente de tus sentimientos. Luego, piensa en los siguientes pasos que puedas tomar para no ir hacia la dirección de tus pensamientos negativos, sino piensa en soluciones más allá de tus circunstancias.

Asegúrate de poder revisar tus miedos cada fin de semana para que te des cuenta de los patrones o señales que están evocando el miedo, al hacerlo constantemente te permitirá que esa lista disminuya, ya que podrás lidiar con las preocupaciones que pongas en la lista. Por ejemplo, si quieres aplicar a otros trabajos, tal vez unos pensamientos sean: “*¿Qué pasaría si mi jefe se entera?*”, “*Puede ser que me despida antes de hacer la transición y no tenga*

*cómo pagar la renta del siguiente mes”;* al ser consciente de tus pensamientos, escríbelos y empieza con la práctica del *replanteamiento*, ósea al costado de ese pensamiento escribe la solución, como por ejemplo *voy a hacer un plan de transición de trabajo en los siguientes 6 meses, de esta manera habré ahorrado lo suficiente, no vaya a ser que me despidan antes de la transición.*

Por último, te recomiendo que compartas tus miedos con personas que confíes. Puedes confiar en el auto control o fuerza de voluntad para superar tus miedos, o puedes abrirte hacia las personas que confíes para que te animen a seguir adelante sin importar los miedos. Recuerda que la unión hace la fuerza.

**4. Miedo a Lamentarse.** La lamentación es una emoción muy grande que la evolución nos ha equipado para facilitar el aprendizaje. Este estímulo nos ayuda a ser congruentes en todo momento para aprender de nuestros errores, pero si no aprendemos de esos errores, entonces va a llegar un día en el que miremos devuelta al pasado y nos digamos cosas como: “¿Qué hubiera pasado si hubiera sido más honesto con mi pareja?” “¿Qué hubiera pasado si hubiera emprendido ese negocio?” “¿Qué hubiera pasado si hubiera renunciado a ese trabajo y hubiera conseguido uno mejor?” “¿Qué hubiera pasado si me hubiera salido de esta relación tóxica antes de haber entrado en la depresión?” “¿Cuál hubiera sido mi estilo de vida si hubiera estudiado más?”

Si por casualidad en estos momentos te sigues lamentando por algo que sucedió en el pasado, entonces es hora de empezar el



camino hacia el auto-perdón; una vez que empieces este camino, asegúrate de apreciar más el ahora. Acuérdate que sentimientos positivos no pueden convivir en un corazón con sentimientos negativos. La apreciación no puede estar junta con el miedo; mientras uno de estos sentimientos ocupa espacio en el corazón, no habrá espacio para el otro. Aprecia más tu vida y los recursos que posees en estos momentos y valóralos para que tu mente pueda llenarse de abundancia y no escases.

**5. Miedo a lo Desconocido.** La falta de nuevas perspectivas y la falta de habilidades limitan a nuestras circunstancias actuales. La idea de mudarnos hacia otro lugar sin conocer la cultura, el idioma, las oportunidades de trabajos, no te ayuda a imaginarte cómo podría ser tu vida ya que no tienes ningún tipo de información. Por ejemplo, la idea de querer emprender un negocio de pastelería porque eres muy bueno haciendo pasteles puede animarte pero a la misma vez asustarte porque tal vez no sepas cómo vender, promocionar ni lidiar con clientes. Para vencer el miedo a lo desconocido cuando se trata de emprender un negocio, tienes que tener ciertas habilidades ya desarrolladas para minimizar ese miedo, como habilidades de comunicación, de influencia, de conflictos, de negociación, entre otros. Esto te ayudará a sentirte preparado ante cualquier situación.

Te doy otro ejemplo, a finales del 2018 cuando regresé a Lima a visitar a la familia por 2 semanas, decidí tomar ventaja de ese tiempo para dar presentaciones; hablé con mi padre para que me

ayude a organizar un taller, y lo hizo. Además, él habló con su amigo que trabajaba en uno de los diarios más prestigiosos de la capital para ver si había alguna oportunidad de ser entrevistado en la radio, televisión nacional e Internet, pero no recibimos ninguna respuesta por parte de él. A pesar de no contar con esto, seguimos con los talleres que habíamos programado.

A pocos días antes de regresar a los Estados Unidos, su amigo nos llama y nos dice que estemos listos para ir al programa ese mismo día a las 7 de la noche. Ahora, yo nunca había sido entrevistado, ni mucho menos en vivo para que miles de miles de personas me escucharan, ni tampoco tenía el tiempo suficiente para prepararme ya que no habíamos sido confirmados sin mucha anticipación. Sin embargo, yo por 2 años estaba haciendo videos para las redes sociales; mis habilidades de comunicación, de estar al frente de una cámara, e investigación habían sido fortalecidas en todos estos años. A pesar de sentirme que entraba a lo desconocido, pude minimizar ese miedo y reemplazarlo con los niveles de habilidades que había desarrollado para poder dar una entrevista exitosa.

Si tú vas a pasar por alguna situación donde tengas miedo a lo desconocido, pero no tienes muchas habilidades desarrolladas aún, entonces te invito a que te esfuerces en traer positivismo, intención y felicidad a la situación. Mantén una mentalidad de aprendizaje y honra la vida con todas sus oportunidades anticipadas e inesperadas que pueda traer; sólo así verás que vas a sentirte cómodo con lo incómodo y a la larga formarás una habilidad de vencer el miedo a lo desconocido.

## **LAS 2 COSAS QUE DEBEMOS DE FORMAR PARA EL ÉXITO**

Ahora que hemos obtenido una nueva perspectiva de lo que realmente es el miedo, preocupaciones en vez de un impulso de supervivencia, ya tenemos más en claro en cómo podemos manejarlo.

El miedo es una reacción emocional natural que nos protege a uno mismo del peligro, y queda en nosotros en aprender a amaestrarlo y a usarlo como combustible. Miremos el miedo como algo digno de superar, como un reto noble, para ver si realmente estamos comprometidos con nuestros sueños, metas, proyectos o ambiciones de vida.

A pesar de que tratemos de administrar el miedo, sabemos que puede ser muy difícil de hacerlo o puede tomar mucho tiempo, es por eso que necesitamos formar 2 cosas sumamente importantes para agilizar la administración de los miedos, programar nuestro subconsciente para el éxito y desencadenar nuestras mentes de una vez por todas. Estas 2 cosas son: *construir nuestra confianza y la creencia de lo que somos capaces de lograr en esta vida*, y para esto vayamos al siguiente capítulo.

**Resumen del capítulo y recursos**

- Ten cuidado con las cosas que te enfocas y le pones un significado. Este nuevo significado puede convertirse en una realidad interna que te puede empoderar o debilitar.
- Toma acción masiva hacia desafíos manejables. Si lo haces de manera constante, entonces permanecerás en la zona de flujo, que es un estado de felicidad en donde sentirás que vas empujando tus propios límites hacia objetivos más difíciles.
- Busca responsabilidad social para que formes sinergia con otras personas. Las fortalezas de otros pueden complementar tus fortalezas y reemplazar tus debilidades. No estas solo.
- El miedo es un detonador del subconsciente que se activa cada vez que sentimos amenazas que acechan contra de nuestras vidas.
- La mayoría de miedos que experimentamos diariamente en realidad son preocupaciones que pueden ser minimizadas al reemplazarlas por declaraciones positivas.
- En vez que el miedo te paralice, aprende a utilizarlo como combustible y así serás imparable hacia el cumplimiento de tus objetivos.

Si ya es hora de eliminar cualquier limitación y miedo que impiden tu progreso personal, profesional, de finanzas, de negocio, de organización, o con tu equipo de trabajo, entonces anda a [www.vargasmanagement.com](http://www.vargasmanagement.com) y aplica a una sesión estratégica gratuita de Alto Rendimiento para ayudarte a aumentar tus niveles de Claridad, Energía, Necesidad, Productividad, Influencia y Coraje de inmediato. Puedes también escanear el siguiente código que te llevará directamente a una página web con indicaciones para tu sesión.



### Capítulo 3

## EL PODER DE LA CREENCIA Y LA CONFIANZA

*“Confianza y creencia en Dios y en ti mismo traerán mucho logros en la vida. No habrá entrada alguna para el fracaso”.*

– Tess Clomino

**E**ra verano en Connecticut cuando las oportunidades de hacer mis talleres despegaron. Tuve el privilegio de brindar a la comunidad mi evento *La Academia del Poder* donde muchas personas registran haber mejorado comportamientos, hábitos, confianza, disciplina, autoestima y se convierten en personas más autosuficientes. Además, emprenden negocios, mejoran sus finanzas personales, y sobre todo vuelven a pensar en grande nuevamente.

Terminando este evento, se me acerca una señora, y me dice *esto es lo que necesito*. Por muchos años ella había estado en una relación donde entregaba todo de sí, pero no recibía ningún cumplido, reconocimiento alguno por parte de su pareja acerca de

su esfuerzo. Cuando hablamos, ella recién se había divorciado, y vi que ella estaba batallando mucho internamente. Me di cuenta de que cuando una persona entrega todo de sí misma, incluso su identidad ya sea una en relación, negocio, trabajo, proyectos, y cuando alguna de estas situaciones se derrumba por X razones, uno también puede derrumbarse perdiendo así la confianza y creencia en sí mismo para salir de esa situación y vivir nuevamente como su mejor versión.

Cuando empezamos a trabajar juntos ella me contó su historia de ser una mujer luchadora y madre soltera, que para venir a los Estados Unidos, tuvo que dejar a sus 2 niñas pequeñas en su país. El segundo reto que tuvo que pasar fue el de cruzar la frontera de México con Estados Unidos para recién empezar el sueño de darles una mejor oportunidad económica a su familia y traer a sus 2 hijas para darles un mejor futuro.

Ella tuvo varios trabajos a lo largo de los años donde pudo ahorrar lo suficiente, y pudo traer a sus hijas, quienes recibieron una buena educación. Además, pudo comprarse 2 casas y abrir un negocio; realmente ella se sentía imparable y capaz de lograr más cosas en su vida. Pero cuando comenzó su relación con su ex pareja, muchas cosas cambiaron. No es que su pareja haya sido una mala persona, sino que la manera de pensar y gustos diferían. Finalmente después de 5 años, ella tomó el coraje de pedirle el divorcio ya que se estaba sintiendo mal mentalmente y emocionalmente.

En nuestras sesiones, ella iba recuperando la confianza en sí misma con los retos que le daba, desde hacer meditaciones diarias, leer libros, hasta inscribirse en clases para que continúe su educación. Sin embargo, a la cuarta sesión, me di cuenta de que a pesar de que su confianza crecía, sus propias creencias internas se interponían con su progreso personal. Estas creencias que ella tenía habían sido implantadas en su mente a lo largo de la duración de la relación con su ex pareja. A ella le fascinaba cocinar, era su pasión, pero cuando ella cocinaba para su ex pareja, muchas veces a él no le gustaba las comidas que ella preparaba. Como consecuencia, a lo largo de su matrimonio, ella empezó a tener ciertos pensamientos, como: *“¿Para qué cocinar si a él no le gusta mi comida?”*, *“no quiero cocinar porque al final se desperdicia la comida”*. Me percaté de este tipo de pensamientos que venían de sus creencias hacia las diferentes cosas que ella hacía día a día.

Cada vez que pensamientos negativos se le cruzaban a su mente, como coach le decía que replanteara el significado de esos pensamientos. Yo escuchaba a veces que ella mencionaba frases como *“no puedo hacerlo”*, *“no quiero hacerlo”*, y yo le decía: *“Si tu mejor versión te escucha decir estas cosas, ¿qué tiene que decirte para revertir estas creencias?”* Ella contestó diciendo: *“Si puedo hacerlo”, “quiero hacerlo”, “lo voy a hacer”*. Después le dije que leyera estas frases en voz alta todos los días y que sintiera la importancia de estas nuevas frases en su vida. Además, le pregunté: *“¿Qué cosas no vas a lograr en los próximos 6 meses si no cambias esas creencias?”* Gracias a nuestras sesiones de



coaching y algunas otras técnicas que compartiré en este capítulo, su vida cambió. Ella sigue estudiando cursos en la universidad, se dio la oportunidad para salir a citas nuevamente, ahora mantiene rutinas que le ayuda a seguir creciendo como persona, pero sobre todo recobró la confianza y la creencia en sí misma, y reconoció nuevamente que puede lograr grandes cosas en su vida.

## **LAS 2 DIMENSIONES DEL CEREBRO**

Seguro has escuchado de historias increíbles, como por ejemplo la de Oprah Winfrey, quien creció en una familia muy pobre; su abuela le cocía vestidos de tela de los sacos de papas ya que no tenían suficiente dinero para comprar ropa. Oprah fue abusada sexualmente por parientes y amistades de sus parientes. A los 9 años fue violada, y a los 13 años quedó embarazada, pero su hijo nació prematuro y murió a los pocos días. Cuando escuchamos estas cosas, podríamos decir que una persona así estaría destinada al fracaso toda su vida, pero la realidad es que ella percibía el mundo diferente. Ella creía que podía llegar muy lejos, y a los 14 años de edad fue a vivir con su padre, quien le ayudó a disciplinarse mejor. Tiempo después, llegó a ser una excelente estudiante en la secundaria y obtuvo una beca en Tennessee State University además de conseguir un trabajo en una radio local donde inició su carrera en los medios de comunicación, y después de varios años su carrera despegó. Hoy en día, Forbes estima que tiene un patrimonio de 3 billones de dólares, y es la única mujer de raza negra dentro de la lista de las 400 personas más ricas en América.

¿Cómo es posible que a pesar de haber pasado muchas cosas a temprana edad, no ha permanecido encadenada por los traumas, abusos y parámetros que ella y otros ponían en su mente? En muchas ocasiones vemos a nuestro alrededor que personas han pasado por mucho en sus vidas, y aún así se mantienen encadenadas en sus circunstancias actuales. ¿Cuál es la solución a esto? ¿Acaso estamos mal de la cabeza? ¿Por qué fijamos metas, nos enfocamos, le ponemos un significado positivo a las cosas, somos productivos, pero al final no llegamos a cumplir con los objetivos? ¿Acaso estamos destinados a permanecer en nuestra situación actual en lo económico, profesional, espiritual, físico, emocional, empresarial?

Día a día vemos historias, como familias debajo de la línea de pobreza a pasar a ser multimillonarios, de vivir en las calles a obtener una excelente educación, de vivir en garajes a crear empresas muy grandes. Y el secreto está en no solo preguntarse: “¿Cómo puedo ganar más?” “¿Cómo puedo ser exitoso?” Sino “¿Por qué estoy atorado en la posición actual?” Sólo así estamos desarrollando conciencia para prestar suma atención a las creencias e historias que tenemos en nuestras mentes que constantemente nos están limitando.

Seguro tú has hecho varias investigaciones, has leído varios libros, has ido a talleres, a seminarios motivacionales, pero no importa cuanto hayas invertido en todo eso, tal vez aún no veas los cambios económicos, sociales, físicos, mentales que anticipabas. La respuesta es que sólo te has enfocado en alimentar, entrenar y

cambiar a tu *cerebro consciente*, y te has olvidado de que tienes otra dimensión en tu cerebro que es el *cerebro no consciente*, más conocido como el *subconsciente*.

La neurociencia nos demuestra que una parte de tu cerebro es tu mente consciente, lógica y racional mientras que la mayoría de las otras áreas operan de una manera más emocional y habitual, los cuales son controlados por el subconsciente. Si no tuviéramos esta dimensión del subconsciente, entonces estaríamos pensando cada minuto que tenemos que bombear como 5 litros de sangre a todo nuestro cuerpo para sostener nuestra vida.

La mayoría de actividad que pasa por tu cerebro se registra en el subconsciente, en un nivel que está por debajo de tu radar racional, y sé que puede parecer un poco desconcertante al comienzo ya que nos gusta pensar que nuestra mente consciente está al mando, cuando en realidad es todo lo contrario. Imagínate a un iceberg, sabemos que el 90% del iceberg está oculto por debajo de la superficie, mientras que sólo el 10% es visible en la superficie.

La proporción de consciencia y subconsciencia es como el iceberg, donde la actividad de tu cerebro consciente está por encima de la superficie, mientras que tu subconsciente está sumergido en las profundidades. Según la proporción promedio que la mayoría de neurocientíficos dicen es que del 3% al 5% lo que está pasando en tu cerebro ocurre al nivel de consciencia, mientras que los otros 95% al 97% pasa en el vasto nivel del subconsciente.

## TU TERMOSTATO MENTAL

Piensa en lo que te voy a decir, lo más importante de tu cerebro no es tanto ayudarte a alcanzar todos tus objetivos, metas y tareas, es más, tu cerebro tiene sólo 2 prioridades. La primera es *seguridad*. Tu cerebro naturalmente ha evolucionado para mantenerte seguro emocionalmente, físicamente y mentalmente; necesita evolucionar y reproducirse para entregar mejoras a las siguientes generaciones. La segunda es *eficiencia*. La razón por la cual el mayor porcentaje en la que opera nuestro cerebro a nivel de subconsciente es porque tiene varias cosas que hacer; desde pestañear tus ojos hasta pensar analíticamente. Para que el cerebro pueda cumplir con todas nuestras necesidades y rutinas fisiológicas, tiene que hacerlo siendo eficiente y a su vez ahorrar energía.

Tratar de cambiar, o trazar un nuevo objetivo e ir detrás de ese objetivo, va en contra de una de estas 2 prioridades de tu cerebro. Muchas veces para cambiar nuestras circunstancias, el cerebro necesita construir nuevos hábitos, nuevas maneras de pensar, de sentir de analizar las cosas. Por eso, para ser eficiente y no tratar de hacer todo esto a fuerza de voluntad, el cerebro tiene que confiar y aferrarse a comportamientos familiares que han estado almacenados en el subconsciente por mucho tiempo. Por ejemplo, si hoy en día quieres ser un mejor orador, pero en la secundaria tus compañeros de clase siempre te ridiculizaban por tus presentaciones, es muy probable que las señales que tu cerebro capturaba y procesaba en aquel entonces eran el peligro, la incomodidad, la falta de seguridad, entre otras señales negativas. Y

si ha pasado esto varias veces en secundaria e incluso en la universidad, entonces tu cerebro almacena esas situaciones, la oratoria, como una situación a evitar a toda costa. Por eso, si te ha pasado esto y ahora deseas ser un mejor orador, tu cerebro dice que ahora estás en una situación familiar, y automáticamente empieza a reaccionar con las mismas emociones de vergüenza y miedo del pasado. Recuerda que tu cerebro no quiere reaccionar diferente ante una situación que ya lo ha vivido varias veces, que es familiar, ya que va en contra de su segunda función que es ser *eficiente*.

Tus hábitos mentales y emocionales de toda tu vida han programado una temperatura específica en tu termostato mental con tus habilidades, paciencia, ingresos, calidad de relaciones, comodidad al cumplir metas, dieta, educación, habilidades, entre otras cosas. En otras palabras, tu termostato mental te mantiene cómodo dentro de un rango de sentimientos, comportamientos y pensamientos. Es como decir si el termostato de tu casa está programado para 20 grados Celsius y abren la ventana y entra aire de 10 grados Celsius, entonces automáticamente se prenderá el termostato para regular la temperatura interna devuelta a los 20 grados Celsius. De la misma manera es cuando intentas cambiar la manera en cómo te sientes, piensas o actúas; tu termostato mental se prende para traerte de vuelta a la misma temperatura o zona de confort de sentimiento, pensamiento y comportamiento. Por ende, el resultado de esto te mantiene atorado, batallando contigo mismo, o tal vez hace que crezcas lentamente en vez de tomar pasos gigantes hacia tus objetivos y así tener las ganancias altas en las diferentes áreas de tu vida.

A pesar de tener un termostato mental, algunas personas han encontrado la manera de invalidar a su termostato, y como resultado bajan de peso y transforman sus cuerpos, crean negocios y los convierten en imperios, reciben promociones, mejores puestos de trabajo, ganan más dinero, tienen mejores relaciones, y encuentran verdadera felicidad. En otras palabras, ellos prosperan y no solo sobreviven. La verdad es que todas las personas también lo pueden hacer, y todo comienza comprendiendo que tenemos 2 dimensiones en nuestros cerebros y un termostato que nos puede regresar de vuelta a nuestra zona de confort.

### **TUS CREENCIAS E HISTORIAS PUEDEN LLEVARTE LEJOS O TAL VEZ NO**

Las creencias son los lentes que utilizas para interpretar el mundo y a tus experiencias; también le da vida y significado a todo lo que digas, pienses y hagas. Son patrones reforzados en tu cerebro que mayormente son en base a recuerdos, experiencias personales y modelos de realidad.

Un ejemplo claro de esto son las personas que ganan la lotería. El 70% de ganadores de lotería son más propensos a declarar bancarrota dentro de 3 a 5 años. Además, muchos de estos ganadores dicen que haber ganado la lotería ha sido una de las peores experiencias que les haya pasado. En vez de salir del problema financiero, ellos se meten en más problemas. Pero ¿por qué sucede esto? La respuesta es que hay una desconexión entre la imagen de sí mismo en el subconsciente con el sentido de

autoestima. Su ambiente externo no coincide con su mapa interno de personalidad y autoestima. Cuando esto sucede, muchos hacen cosas de manera inconsciente para auto-sabotearse y regresar a estar alineado con la personalidad que cree y siente que realmente es; recuerda que cambios drásticos no hacen que tengan el tiempo adecuado para regular sus termostatos mentales, y pueden causar que interfieran con tu habilidad de verte a ti mismo y al mundo en general con un mejor potencial.

La lección de todo es muy profunda, las creencias son en esencia hábitos de pensamientos automatizados. En otras palabras, son patrones de actividad cerebral causadas por conexiones neuronales que han sido fortalecidas por mucho tiempo por nuestras experiencias de vida. Una vez que las creencias están formadas, ellas se pueden fortalecer aún más a la medida que tu cerebro continúe buscando evidencias para apoyar y convalidar su posición. Investigadores llaman a esto el *sesgo de confirmación*. Por ejemplo, supongamos que tú crees que tienes mala suerte con el dinero, inconscientemente vas a meterte en situaciones donde vayas a perder dinero, ya sea en apuestas, en negocios que no comprendes, prestando dinero a otros sin pedirles de vuelta, etc. Si crees que tienes una mala suerte constante en las relaciones sentimentales, tal vez seas atraído por una persona a una situación donde sabes que la relación no va a funcionar. Tienes que tener cuidado de ser inconscientemente atraído a una situación en la que tu cerebro pueda convalidar esa creencia de decirte: “*Ves, te lo dije, no tienes suerte para las relaciones*”. Recuerda que a tu

cerebro le gusta estar en situaciones familiares. Por otro lado, si crees que eres suertudo, entonces puedes tener un puesto de trabajo desde casa, o tal vez en varias oportunidades te salves de accidentes de carros, y estas oportunidades solo convalidan y fortalecen a esta creencia de que *eres un suertudo*. Esta tendencia puede hacer que estas creencias se conviertan en profecías realizadas, y por ende pueda que el ciclo siga y perdure. Tu mente no sabe reconocer cuales son creencias positivas ni negativas; el que le da el significado de creer cuales van a ser esas creencias positivas o negativas eres tú.

En resumen, ¿qué son las creencias? Las creencias son cosas de las que te sientes seguro y tienes referencias hacia ellas; ciertos patrones neuronales en tu cerebro que han sido fortalecidos a lo largo de los años, e historias que dices acerca de ti mismo y del mundo. Las creencias se pueden cambiar ya que no necesariamente son permanentes ni verdades para los demás. Si crees con certeza absoluta que el sol sale desde el oeste y se oculta en el este, esta es una verdad falsa e ilusoria en ti. Aquellas creencias que no nos empoderan para nada se llaman creencias limitantes. ¿Qué son las creencias limitantes? Este tipo de creencias son una serie de conexiones sinápticas en tu cerebro que representa una memoria de algo y el significado que le has dado a esa experiencia que no te sirve bien, como por ejemplo: *“No soy lo suficientemente bueno”*, *“mis relaciones no funcionan”*, *“mis padres no me aman”*, *“no estoy lo suficientemente lejos en la vida como debería”*, *“soy el único que no ha averiguado cual es mi propósito de vida aún”*.



Una verdad de las creencias es que no siempre son fáciles de identificar. Para poder cambiar malas creencias y amplificar las buenas, primero tenemos que reconocer que hay 2 tipos de creencias, *implícitas* y *explícitas*. Las creencias explícitas son las que tú eres conscientes de ellas. Por ejemplo, te puedes decir “*voy a sacar mi maestría en una universidad de prestigio en los Estados Unidos*”. Una creencia implícita por otro lado es de nivel subconsciente. Por ejemplo, puede que tengas una profunda y oculta creencia que diga “*no soy lo suficientemente inteligente para ir a una universidad en Estados Unidos*”.

Recuerda que tu cerebro tiene un termostato mental que procura alinear tu mentalidad consciente con el subconsciente. Para poder cambiar esto, debemos cambiar las estructuras de nuestros patrones de creencia a nivel de subconsciente.

Antes de inmigrar a los Estados Unidos, yo tenía fuertes creencias de que nunca iba a ir a una universidad, de que nunca me iba a casar, de que nunca iba a formar una familia, de que nunca iba a pertenecer en un círculo social con personas exitosas, de que nunca iba a emprender un negocio de consultoría para empresas y de coaching para personas, de que nunca iba a compartir mi historia al frente de las personas, de que nunca iba a escribir un libro.

Recuerdo claramente de que estas creencias estaban bien implantadas en mí. Sin embargo, cuando empecé a estar consciente de estas creencias implícitas, aprendí a lidiar con ellas. Comencé a identificar, cuestionar y liberar esas creencias al *dejar de razonar*

con ellas. Por ejemplo, supongamos que por mucho tiempo has tenido el mismo nivel de ingresos, y por alguna razón no has podido hacerlo crecer aún, a pesar de tratar de mejorar tus ingresos, es muy probable que tengas esa creencia implícita (comunicación interna), que sabotea tu progreso financiero. Esa comunicación interna es la manera en cómo tratas de razonar contigo mismo para hacerte creer que todo está bien y no importa si llegas a cumplir con lo que deseas. Esta comunicación suena así: *“No quiero más horas de trabajo porque me gusta mi tiempo libre”, “soy muy espiritual para el mundo materialista”, “más dinero más problemas”, etc.*

Supongamos que constantemente te quejas de que no tienes tiempo para nada, entonces probablemente tus conversaciones racionales que tengas contigo mismo para convalidar esta creencia y darte excusas para postergar organizar tu tiempo sean: *“Acabo de regresar del trabajo y merezco ver un capítulo de mi serie en Netflix”* Pero después de este capítulo de Netflix, vas a querer ver otro más, hasta que te das cuenta de que han pasado varias horas, ya es tarde por la noche y estás fatigado para planear el día siguiente. Por lo tanto, el próximo día repites el mismo ciclo; te sientes igual, haces lo mismo, y no tienes el tiempo para hacer cosas nuevas que te permitan crecer como persona.

¿Qué frases utilizas constantemente para tratar de razonar contigo mismo y así no tomar las acciones necesarias para mejorar las diferentes áreas de vida? Identifícalas y apúntalas en una agenda o en tu diario para que mantengas los registros acerca de tus antiguas y nuevas creencias.

## **REALINEANDO TUS CREENCIAS**

Ahora que hemos aprendido los 2 tipos de creencias, implícita y explícita, hemos identificado las creencias que nos retienen, es hora de volver a entrenar a nuestro cerebro para alinear nuestras creencias implícitas con las creencias explícitas. Para esto, me gustaría compartir contigo 3 maneras muy efectivas: sueña en grande durante el día, cambia el lenguaje de tu cerebro, y mantén tus pensamientos y sentimientos coherentes.

*1. Sueña en grande durante el día.* ¿Alguna vez has experimentado un momento *eureka* cuando estabas en la ducha, o tal vez cuando estabas manejando? ¿Tal vez una gran idea invisible, una respuesta que buscabas por mucho tiempo, o una solución a un problema que de repente se te aparece en tu cabeza? Mira, tal vez para muchas personas, soñar durante el día puede ser una pérdida de tiempo, pero en realidad estudios de neurociencia dicen todo lo contrario. Según investigaciones dicen que los primeros pasos para crear nuevas creencias en ti mismo es al seguir esos momentos *eureka* y al incrementar aún más tu imaginación. Cuando te enfocas deliberadamente y conscientemente en una idea o visión más allá a tus circunstancias actuales, como por ejemplo llegar a ser gerente general, llegar al millón de dólares o viajar por el mundo con tu familia, tú mismo evitas que las creencias negativas permanezcan en tu cabeza ya que incrementas la actividad y motivación en el lóbulo frontal de tu cerebro.

Lo que sucede al momento de soñar es que te lleva a un estado meditativo del cerebro que te permite que divagues y fantasees. Estas ideas pueden proveer evidencia al subconsciente que tus creencias a nivel consciente sean justificadas. Por ejemplo, conocí a un atleta de alto rendimiento de esgrima, quien se estaba preparando para competir en los juegos panamericanos. En nuestras sesiones yo le preguntaba acerca de la preparación mental que él hacía, y en lo personal le gustaba escuchar música mientras soñaba venciendo a sus contrincantes en cada asalto de esgrima hasta llegar a ser campeón nacional. Después me comentó que soñar y escuchar música a la vez provocaban las mismas emociones que él sentía después de ganar un campeonato nacional, y la manera en cómo él amplificaba esas emociones era al seguir soñando y proyectándose a vencer a otros contrincantes internacionales más preparados en campeonatos internacionales. Lo que más me llamó la atención fue que él estaba haciendo algo que la neurociencia hoy en día respalda mucho; integrar nuevas creencias en tu subconsciente por medio de imaginarte cosas, soñar esos momentos de triunfo y generar las emociones futuras como si ya los hayas vivido.

¿Con qué cosas te gustaría soñar nuevamente? ¿Qué emociones te gustaría amplificar? Para responderte a estas preguntas, acá hay algunas sugerencias: escucha música mientras sueñas en el día, encuentra la meditación que más se adecue a tu personalidad y necesidades, practica actividades que requieran intensidad y esfuerzo para tu cuerpo.

**2. Cambia el lenguaje de tu cerebro.** Tratar de cambiar tus creencias es como entrar a un territorio delicado de la mente. Si no eres feliz con tus finanzas personales ahora, entonces para mejorarlas vas a tener que cambiar tu creencia acerca de la *definición* del dinero, cambiar tus creencias acerca de tu puesto de trabajo, cambiar tus creencias acerca de tu *habilidad* de generar ingresos, cambiar tus creencias de lo que te dices acerca del dinero, entre otras creencias más. Si tú tienes una de estas creencias, éstas pueden ser creencias muy fundamentales en el núcleo de tu identidad. Y cada vez que quieras cambiarlas, tu cerebro puede percibirlo como una amenaza a pesar de que conscientemente pienses de que no lo es.

Los pensamientos que son provocados por cualquier creencia son el *lenguaje* actual del cerebro, y la mejor manera de cambiar los pensamientos negativos que son provocados por creencias limitantes es al enfocarnos en pequeños pensamientos positivos día a día. Investigaciones demuestran que cualquier tipo de cambios que suceden en tu vida, incluyendo tratar de cambiar tus pensamientos, son interpretados por el cerebro como estrés. Por ejemplo, estudios de la resonancia magnética funcional (fMRI) demuestran que el centro del miedo en tu cerebro puede prender el mecanismo del *fight or flight* cuando se les pide hacer grandes cambios en la vida, y eso incluye cambiar tus pensamientos. Definitivamente no sugiero que no se deba tener estrés cuando queramos cambiar algo en nuestras vidas, ya que el estrés no es dañino porque puede servir como un estímulo de crecimiento y adaptación muy efectivo.

En 1934, había un endocrinólogo llamado Hans Selye, quien estaba tratando de descubrir una nueva hormona. Cuando inyectaba a ratas de laboratorio ciertas sustancias, él esperaba ver ciertas respuestas fisiológicas únicas. Como consecuencia, veía que las cortezas suprarrenales, órgano pequeño encima del riñón, se engrandecían y sus sistemas inmunológicos se activaban. Él estaba motivado ya que cada vez se acercaba a su meta de descubrir esa nueva hormona. Desafortunadamente, su entusiasmo decayó cuando vio la misma respuesta fisiológica al inyectar una sustancia diferente; él se desilusionó y sufrió de depresión por algunos días ya que había puesto bastante tiempo y dinero en este estudio. Sin embargo, decidió mirar esta experiencia con una perspectiva diferente y se preguntó: *¿Qué pasaría si la reacción fisiológica (el trauma) no era necesariamente de las sustancias, sino de la aguja de las inyecciones?* Inmediatamente empezó a pinchar a las ratas con más agujas para ver sus reacciones, y él vio que estas reacciones en las ratas no eran para prepararse para tener sexo entre ellas mismas, sino que se preparaban para combatir. El descubrimiento de esta nueva hormona en aquellos tiempos sin saberlo iba a convertirse en una de las principales preocupaciones de la sociedad moderna: el estrés.

Hoy en día sabemos que la respuesta adaptiva al estrés tiene raíces en unas moléculas llamadas *proteínas inflamatorias* y en la hormona llamada *cortisol*. Las proteínas inflamatorias y el cortisol son activadas por el estrés y sirven como mensajeros biológicos que le dicen al cuerpo: *“No estamos preparados lo suficiente para*

*resistir a este cambio*". Como resultado, el cuerpo manda un ejército de bloques químicos de construcción y los dirige a las áreas que están en estrés, haciendo que el cuerpo se haga más fuerte y tenga mayor resiliencia. Este es la manera en cómo se programa el cuerpo para prepararse para enfrentar cambios, amenazas o experiencias futuras. Si el monto de estrés es muy grande o perdura mucho, entonces el cuerpo puede fallar en adaptarse; Selye llama a esto la *etapa de agotamiento*. Un ejemplo claro es cuando vamos al gimnasio para hacer crecer nuestros músculos; si hacemos muchas repeticiones, entonces el músculo puede pasar por fatiga, pero si hacemos las repeticiones adecuadas, el músculo entrará a un estado anabólico en donde el músculo crecerá adecuadamente para resistir más estrés que puede venir por medio de más repeticiones y peso.

¿Cómo podemos aplicarlo al cambiar nuestras creencias y pensamientos? Para hacerlo, debemos de empezar con *pequeños* cambios para que cuando el mecanismo del *fight or flight* se prenda, pueda ser de una forma leve, con menos intensidad y que no genere mucho estrés.

Lo que les digo a todos mis clientes, como en la historia al comienzo de este capítulo, es que empiecen a tener consciencia de las creencias que les limitan para que luego las puedan exteriorizar. Primero, si tus creencias son: "*No soy lo suficientemente atractivo, inteligente, capaz*", "*soy muy joven*", "*soy muy viejo*", "*no me merezco esto*", "*no soy lo suficientemente hábil, talentoso, creativo*", etc., entonces escríbelas en tu agenda o diario personal.

Segundo, presta atención a cómo te hacen sentir estas creencias al decirlas en voz alta. Tercero, debajo de cada creencia negativa vas a empezar a modificarlas un poco para tu beneficio. Por ejemplo, si una de tus creencias es: *“No soy lo suficiente”*, entonces escribe lo siguiente: *“En el pasado solía creer que no era lo suficiente, ahora estoy descubriendo cómo ser más inteligente para llegar al éxito que deseo”*. Otro ejemplo, si tu creencia es: *“No soy lo suficientemente capaz”*, entonces escribe lo siguiente: *“Solía creer que no era lo suficientemente capaz, pero ahora con la educación, habilidades, conocimiento, mentores y nuevo círculo social, me siento imparable”*.

No sólo se trata de escribir lo opuesto a la creencia que tengas, sino que es sumamente importante conseguir y empezar a crear evidencias que respalden a esas nuevas creencias.

A la medida que seas más consciente de tus creencias que te limitan y de esa conversación negativa interna que tienes contigo mismo, más capaz serás de transformar este dialogo interno a uno que empodere. Cualquier cosa que creas y te digas a ti mismo, ya sea positivo o negativo, puede reforzar los patrones neuronales que instruyen a tu cerebro a seguir con los mismos comportamientos relacionados a esos diálogos internos.

**3. Mantén tus pensamientos y sentimientos coherentes.** Algunas personas cuando tienen un pensamiento creen que ese pensamiento es verdadero, pero sólo porque tengas un pensamiento, no necesariamente significa que lo sea. Una persona en promedio



tiene entre 60,000 a 70,000 pensamientos al día, y el 90% de esos pensamientos son los mismos pensamientos que los del día anterior, y si crees que tus pensamientos pueden direccionarte hacia tu destino, entonces tu vida no va a cambiar mucho.

El mismo patrón de pensamiento puede llevarte a tomar las mismas decisiones que ya estás acostumbrado; las mismas decisiones pueden llevarte a un mismo comportamiento, y el mismo comportamiento te lleva a una misma experiencia, y las mismas experiencias te producen las mismas emociones. ¿Qué emociones estás experimentando constantemente? Si son emociones que te hacen sentir bien, con confianza y autoestima alta, entonces tus pensamientos te empoderan, de lo contrario, si tus emociones te hacen sentir con ansiedad, molesto, frustrado, entonces tus pensamientos son lo opuesto.

Por eso, debemos tener consciencia de cómo pensamos, actuamos y sentimos en estos momentos. Para elevar nuestra consciencia hay un proceso, y ese proceso se llama *metacognición*; mientras más consciente seamos de esos estados inconscientes de la mente y del cuerpo, ósea de los pensamientos y emociones que sentimos, entonces va a ser menos probable que pasemos a un modo automático. Si llegamos a tener un poco más de control en esto, los pensamientos que tengamos en el momento no van a pasar desapercibidos por tu mente consciente, de esta manera llegará a ser más fácil percibir pensamientos limitantes para poder eliminarlos.

Este proceso nos ayuda a conocernos a nosotros mismos mejor, ya que a la medida que nos volvamos más familiar con los pensamientos, comportamientos y emociones de nuestro yo anterior, estaremos liberándolo y conectando nuevos patrones de pensamientos para condicionar al cuerpo a un mejor estado emocional.

Si hacemos esto de manera constante, seremos nuevos seres creando pensamientos que empoderan. Imagínate que quieras plantar un jardín, para hacerlo, tienes que deshacerte de las malas hierbas, tienes que arrancar las plantas del año pasado, tienes que remover rocas que están pegadas por en cima de la tierra (a estas rocas las podríamos llamar bloques emocionales) y la tierra tiene que enternecerse y hacerse pedazos para tener lugar a plantar un nuevo jardín. En este proceso, aprendemos mucho de nosotros y de otras personas, y muchas veces las rocas que hay encima de la tierra pueden tener diferentes tamaños, y esto metafóricamente hablando equivale a los diferentes impactos emocionales que tal vez hayamos tenido en el pasado: traumas, ansiedades, traiciones, divorcios, pensamientos suicidas, abusos físicos, abusos sexuales, desordenes alimenticios, depresión, miedos, cualquier tipo de adicción, etc. Por ejemplo, si en el pasado has experimentado una traición con un socio o con tu pareja, y hasta el día de hoy te sigue afectando, es porque esa experiencia hizo que sintieras grandes intensidades de emociones negativas, como la cólera, decepción, ansiedad, miedo, furia, etc. Además, si la emoción o emociones que sientes hoy en día varía de intensidad según de cuan intenso

haya sido la experiencia del pasado, más alterado te sentirás dentro de ti en estos momentos, y estas emociones te llevarán a seguir viviendo en el pasado.

Pero ¿cómo podemos hacer para superar esas emociones del pasado? La respuesta es motivándonos por un mejor futuro. Supongamos que quieras una casa para tu nueva familia, cada vez que pienses acerca de esa casa, tus nuevos pensamientos se vuelven esa experiencia futura, y vas a empezar a sentir la energía del futuro. Si visualizas y generas emociones futuras con intensidad, entonces más enfocado estarás en esa experiencia futura, y cada vez que te levantes de tu cama, recordarás esa meta. Todo lo que se necesita es una mente y corazón coherente para superar emociones pasadas. Si el corazón constantemente está sintiendo resentimiento, frustración, impaciencia, entonces significa que has creado un corazón incoherente, y si es así, entonces estás dejando de confiar en ti mismo poco a poco. Como consecuencia, no estarás construyendo nuevas creencias en ti mismo, y sin creencias no podrás llegar a tener el futuro que desees. Además, en el momento en el que te desconectes de crear la energía del futuro, en ese momento regresarás a la energía y creencias del pasado.

Si una situación nos genera emociones negativas y no las regulamos en los siguientes días, entonces se vuelven un estado de humor. Si no arreglamos ese estado de humor después de pocos meses, se convierte en un temperamento. Si no arreglamos ese temperamento en los siguientes años, se vuelve rasgos de personalidad.

Para tener un corazón y una mente coherente nuevamente, necesitamos crear experiencias emocionales más intensas de lo que hemos experimentado en el pasado, y así estaremos invocando la energía del futuro, el cual nos ayudará a enfocarnos en nuevas metas y a fortalecer nuestras creencias en lograrlas.

## **EL PODER DE LA CONFIANZA**

Yo no soy psicólogo ni psiquiatra, sino una persona obsesionada en ayudar a las personas a llegar a su potencial más grande al mejorar su mentalidad, hábitos, creencias, rendimiento y estrategias de vida y de negocios. Mis estudios e investigaciones me han permitido adquirir nuevas perspectivas y resultados de mi propia vida y la de mis clientes, especialmente cuando yo estaba batallando con mi baja autoestima, malas creencias e historias que me debilitaban.

A pesar de saber que tenía que enfocarme, ponerle un mejor significado a las cosas, trazar objetivos, eliminar mis limitaciones, construir nuevas creencias, aún no llegaba a mis metas personales. La razón era porque al final se necesitaba tomar acción en salir de mi zona de confort y empezar a aplicar todo esto, pero no tenía la confianza necesaria para hacerlo. ¿Qué más debía hacer para mejorar mi vida, deshacerme de las cadenas mentales y tomar decisiones que requerían mi mejor versión? Para responder a esto te quiero compartir que se necesita *confianza* para empezar los cambios y así llegar a tu mayor potencial.

## TU NO TIENES CONFIANZA

La confianza es la *creencia* y *esperanza* de uno mismo o hacia alguien más ante una determinada situación. **Nadie nace con confianza; todos nacemos y venimos al mundo con oportunidades de aprender cosas que nos empoderan a lo largo de la vida como cosas que nos desalientan.** Nuestros cerebros son moldeados enormemente según el ambiente donde vivimos y el apoyo que recibimos al crecer. Desde niños podemos desarrollar confianza, como también inseguridades, dependiendo del apoyo moral de nuestros familiares y amistades.

Hubo un estudio de un grupo de niños hasta la edad adulta, y concluyeron que niños en general hasta la edad de los 4 años operan a un nivel de genio o brillante. El mismo grupo de niños fueron estudiados en sus 20's, y sólo el 10% de ellos seguían operando a este nivel de genio. A comienzos de sus 30 años, sólo el 2% seguían operando a un nivel de genio. Entonces la pregunta es “¿a dónde se fue el nivel de genio de estas personas?” Y la respuesta es que se enterraron en sus mentes por causa de la falta de apoyo de su ambiente familiar y social. En el tiempo que un adolescente cumple sus 17 años de edad, ya han escuchado “no” 150,000 veces y “si” sólo 5,000 veces en su vida. Recuerda que repeticiones como escuchar: “No vayas ahí”, “no toques eso”, “no hagas travesuras”, “no eres capaz”, “no lo vas a hacer”, “no te arriesgues”, etc., hacen conectar patrones neuronales en nuestros cerebros como creencias que generan pensamientos negativos, y esto ocasiona que las personas se apaguen y no tengan confianza en ellas mismas de intentar cosas nuevas.

Así como yo, la falta de una continua orientación en mi pubertad y adolescencia fue difícil para mi autoestima, ya que esas faltas de orientación y apoyo lo tuve que conseguir con mis amistades, y mis amistades no tenían buenos comportamientos ni me ayudaban a generar confianza en mí mismo.

Ya sea si hemos tenido el apoyo de nuestros familiares o no, *¿cómo podemos tener más confianza ahora mismo?* Según Anthony Robbins, la confianza es un estado de la mente que puede ser generada según como utilices tu cuerpo en movimiento, especialmente si haces ejercicios. Es más, según investigaciones, cuando una persona hace ejercicios, puede incrementar la producción del factor *neurotrófico derivado del cerebro* (BDNF Siglas en Inglés) que es una proteína que causa el crecimiento de nuevas neuronas en tu hipocampo y en otras áreas del cerebro creando una mejor plasticidad y la habilidad de aprender más rápido, recordar más, y de mejorar el funcionamiento general de tu cerebro. Esto ayuda a las personas a reducir niveles de depresión y estrés, cosa que ayuda a aumentar la confianza en uno mismo.

Recuerda la siguiente metáfora: *“Así como la planta eléctrica no tiene energía, sino que la genera, nosotros no tenemos confianza, sino que queda en nosotros generarla a través de intenciones, hábitos, comportamientos para invocarla cuando la necesitemos”*. Esto quiere decir, no importa cuales sean tus antecedentes ni cuan difícil haya podido ser tu niñez o adolescencia, cualquier cosa que haya sucedido en el pasado, yo lo honro, y puedo decirte con seguridad que hoy día mismo puedes

generar una vez más esa confianza en ti mismo para que puedas empezar a trabajar hacia tus sueños, metas, ambiciones.

Yo sé que tú eres una persona muy especial que ha vivido cosas difíciles, pero ya saliste de eso, ya lo has superado, sigues en este viaje de vida y ahora te queda aprovechar al máximo el tiempo que queda para poder crear el estilo de vida que deseas. No digo que vaya a ser fácil, ya que nada es fácil en la vida, pero *¿qué legado te gustaría dejar antes de partir de este mundo?*

Para aquellas personas que tal vez hayan arrastrado sus problemas hasta el presente y se les haga muy difícil superarlas, es muy recomendable que puedan tener ayuda profesional con un psicólogo o un psiquiatra. Yo soy una de las personas que motiva a la gente para que puedan recibir ayuda profesional, no tiene nada de malo; yo de cierto lo recibí por un tiempo y puedo decirte que el deseo, la contribución y el servicio de estos profesionales te van a hacer sentir que no estás solo en tus problemas, y que esos problemas tienen soluciones.

Sólo sé paciente y nunca te rindas, mientras haya un día más de vida, no debes renunciar a la voluntad de salir adelante. Estos profesionales te van a ayudar a regresar nuevamente al presente para estar mentalmente y emocionalmente comprometido con el ahora, y así te ayudarán a fijar nuevas metas, nuevos retos, nuevos sueños para que puedas enfocarte en el futuro que te gustaría crear. Te dan esperanzas hacia una nueva vida que puede ser creada por ti mismo, además de ayudarte a cerrar el enfoque hacia tu pasado. Si puedes controlar tu enfoque hacia las cosas positivas que tienes y

que puedes llegar a tener, entonces vas a poder librarte de cualquier cadena de depresión, inseguridad o desánimo.

### **LA CONFIANZA GENERA CONFIANZA**

La confianza no es algo que se puede aprender como un conjunto de reglas; la confianza es un estado mental que llega por medio de sentimientos de bienestar, aceptación de tu cuerpo físico y tu mente, ósea tu autoestima.

La confianza viene por la creencia en tus habilidades y experiencia de vida. En lo personal, me gusta ver la confianza de la siguiente manera: cuando eras niño y recién aprendías a manejar bicicleta, ¿cuántas veces te has caído? ¿Cuántas veces te has dicho “*no puedo hacerlo*”? Pero una vez que mantenías esa perseverancia y esas ansias de poder manejar bicicleta por tu cuenta sin la ayuda de nadie, entonces tu deseo y determinación eran cada vez más grandes, hasta que pudiste aprender a manejar bicicleta por cuenta propia. De la misma manera, con la poca o mucha confianza que tengas en el momento, ponla en práctica una y otra vez hasta que puedas desarrollarla aún más. Recuerda cuando hablamos acerca de tomar acción masiva hacia desafíos manejables en el capítulo 2.

Un ejemplo personal es cuando hice mis primeros videos en YouTube, y no tenía habilidades de comunicación frente a una cámara. Yo considero mis primeros videos mediocres ya que previamente no tenía experiencia alguna frente a una cámara, ni mucho menos de subirlos para que gente de varios países pudieran



verme enseñando temas como el alto rendimiento y negocios. Empecé a generar esa comodidad y confianza al hablar al frente de una cámara semana tras semana, y a pesar de que ahora tenga la confianza de hacer videos, entrenamientos y cursos online, esto no quiere decir de que tenga el mismo nivel de confianza para poder dar presentaciones en una conferencia ante 10,000 personas aún, ya que todavía no he tenido esa experiencia. Pero puedo decirte que si se da la oportunidad en el futuro, podré hacerlo ya que comprendo cómo administrar a mi mente para controlar los miedos, y para mantener la confianza en *mi habilidad para tomar nuevos retos*. El conocimiento de los últimos capítulos, más el desarrollo de la confianza, nos permitirá tomar acción hasta que podamos obtener esa nueva experiencia de hablar a miles de personas si es que así lo deseamos.

Siempre confía en tu habilidad para solucionar problemas, para tomar nuevos retos, para resolver cosas cuando no tengas ni idea en cómo hacerlo. Muchas personas se menosprecian a sí mismas ya que se dicen que no son lo suficientemente inteligentes para encontrar respuestas, soluciones, maneras de poder avanzar con sus cosas, pero la realidad es que no te has seguido dando la oportunidad de generar más confianza aún. Todo empieza esperando más de uno mismo otra vez, así como cuando aprendiste a manejar la bicicleta, veías a otros hacerlo y tú intentabas ya que tenías expectativas de lograrlo, hasta que luego con la práctica lo pudiste hacer, de la misma manera es con la confianza.

## PRACTICAS QUE GENERAN CONFIANZA

Déjame preguntarte lo siguiente: *¿Qué cosas lograrías si tuvieras más confianza en tu vida? ¿Alguna vez te has imaginado a ti mismo cumpliendo con tus grandes objetivos, metas o sueños?* Fija el compromiso de que a partir de ahora en adelante tú vas a *demandar* a tu mente a que genere confianza ante cualquier situación a la cual te vayas a presentar. Para prepararnos bien, vamos a ver algunas de mis prácticas favoritas para generar confianza. Primero veremos lo que llamo *prácticas antes de la situación*, luego *prácticas durante la situación*, y finalmente *prácticas después de la situación*.

### PRACTICAS ANTES DE LA SITUACION

**1. Visualización.** Al visualizar el logro de tus objetivos activas partes de tu cerebro como el *núcleo accumbens* y la *ínsula*, los cuales hacen detonar ciertos neurotransmisores que te hacen sentir motivación, felicidad y placer. Tu cerebro no puede diferenciar algo que imaginas vivamente con algo que es real. A la medida que imagines un objetivo con todos sus colores, sonidos, olores, sentidos, emociones, más fácil va a ser para tu cerebro hacerlo realidad. Según Dr. Joe Dispenza y sus estudios de neurociencia, al visualizar estamos generando emociones, esas emociones nos ayudan a crear conexiones neuronales en nuestros cerebros, ósea estamos construyendo una realidad emocional en el momento. Esta realidad emocional nos ayuda a estar preparados para que cuando

la realidad externa se presente, nuestros cerebros estén preparados para vivir esa experiencia.

Para que tú puedas crear confianza empleando esta práctica, tienes que tener claridad de las situaciones que vas a entrar, qué objetivos quieres lograr y cómo te gustaría sentirte y comportarte con estas situaciones. Por ejemplo, si tienes una presentación muy importante de negocios que dar, *¿con qué ropa vas a ir? ¿Con qué actitud te vas a presentar ante esa situación? ¿Cuánta gente va a asistir? ¿Cuál va a ser tu audiencia? ¿De qué color son las paredes? ¿Cuál es la distancia del escenario con tu audiencia? ¿Cómo puedes estar animado a lo largo de la situación? ¿Qué cumplidos te gustaría recibir después de la presentación? ¿Qué te gustaría aprender durante esa situación? ¿Qué gestos y expresiones te gustaría ver en las personas?* A la medida que tengas más detalles, tu cerebro va a poder tener una mejor noción en cómo comportarse durante tal situación.

Absolutamente captura todo tipo de información para que cuando regreses a tu casa u oficina, puedas visualizarte a ti mismo dando esa presentación en ese lugar; de esta manera es como tú puedes prepararte mentalmente y emocionalmente antes de la situación. Si vas a aplicar a un trabajo, anda al lugar de la entrevista y consigue la mayor cantidad de información acerca del entrevistador y obtén perspectiva del tipo de lugar en donde vas a ser entrevistado.

Tal vez no vayas a experimentar al 100% todo lo que has visualizado, pero es mejor forzar a tu mente a prepararse en todos

los sentidos para recibir un aumento de confianza, a sólo confiar en memorizar un guion de presentación y ver que sucede después. Muchas personas exitosas han logrado lo que han querido en su vidas con esta práctica. Así como dijo Napoleon Hill en su libro *Piense y Hágase Rico*, “*lo que la mente del hombre puede concebir y creer, es lo que la mente del hombre puede lograr*”.

**2. Afirmaciones y Encantamientos.** Cuando fui a la conferencia de High Performance Academy en el 2017, conocí a muchas personas que me comentaban acerca de cómo las afirmaciones y encantamientos les ayudaban a realizar y a lograr sus metas. Por ejemplo, una persona me dijo que él escuchaba sus afirmaciones todas las mañanas que decía: “*Soy increíblemente rico. Todos los días atraigo dinero fácilmente y sin parar*”. En el 2018, volví a contactarme con esta persona para ver como le iba y me comentó que se compró su departamento en Miami y que empezó a dar presentaciones de negocios por toda África; nada mal para que haya estado repitiendo sus afirmaciones cada mañana.

La mayoría de personas en el siglo 21 ya han oído acerca de las afirmaciones, pero ¿acaso es sólo automotivación? Hay 3 explicaciones psicológicas del por qué las afirmaciones nos pueden beneficiar. Primero, al decirnos nuestras afirmaciones podemos disfrutar y retener los pensamientos que valoramos. Segundo, cuando nos sentimos amenazados por una crítica o un fracaso, la técnica nos hace recordar que las afirmaciones tienen mucho más valor y nos ayuda a evitar adjuntarnos a lo negativo. Tercero, nos ayuda a regular nuestras emociones.

Yo soy consciente que no es suficiente sólo decir nuestras afirmaciones para comenzar a tomar acción y lograr nuestras metas. Por eso, tus afirmaciones tienen que ir de la mano con los *encantamientos*, los cuales significan utilizar ciertos movimientos de tu cuerpo con intensidad mientras dices tus afirmaciones en voz alta. Esta práctica te ayuda a forzar el cambio de ánimo o estado emocional del momento para convencerte de que algún día vas a alcanzar esas metas.

En los eventos de *Unleash The Power Within* Anthony Robbins enseña a la gente a cómo utilizar esta técnica. Primero, tienes que cambiar tu estado actual a un estado de certeza como lo vimos con la *triada* en el capítulo 1. Si en estos momentos te sientes desmotivado, triste, con baja autoestima, tienes que forzar a tu mente a cambiar ese estado del momento, de un estado que no te ayuda para nada, a un estado que te empodera. Acuérdate que la emoción es creada por el *movimiento* del cuerpo, entonces para que puedas tener un estado de certeza, grita con todas tus fuerzas “sí” por 5 veces utilizando tus brazos así como cuando tu equipo preferido mete un gol, o cuando algo que has esperado por mucho tiempo te resulta. Una vez que las personas hayan gritado “sí”, Anthony Robbins hace que la gente repita lo siguiente 3 veces en voz alta y fuerte utilizando su cuerpo con intención:

Ahora yo soy la VOZ  
Voy a liderar y no a SEGUIR  
Voy a creer y no DUDAR  
Voy a crear y no DESTRUIR  
Soy una fuerza para BIEN  
Soy un LIDER  
Me opongo al DESTINO  
Fija un nuevo ESTANDAR  
ESFUERZATE  
Ahora yo soy la VOZ!  
Ahora yo soy la VOZ!!

Estas prácticas hacen que una persona libere hormonas en el cerebro, como por ejemplo endorfinas, serotonina y dopamina para que produzcan sentimientos de felicidad y determinación. El punto aquí es poder controlar a tu mente, porque recuerda ¿qué sería lo contrario? Tal vez experimentaríamos varios días negativos, y cuando estés en un estado de tristeza, soledad, depresión, del 1 al 10, ¿cuánta esperanza tendrías por el futuro? ¿Cuánta acción tomarías para mejorar tu vida? ¿Cuán animado estarías para salir y experimentar cosas nuevas? La calificación sería baja ¿verdad? Pero cuando cambias tu estado a un estado de certeza por medio de las afirmaciones y encantamientos, del 1 al 10, ¿cuánta acción tomarías en ese mismo instante? ¿Cuánta expectativa de lograr cosas tendrías en ese mismo momento? Muy probable que la

calificación sea muy alta. Por eso, cambia de estado y aprovecha el momento para actuar.

Si no estás acostumbrado a este tipo de prácticas, entonces te puede resultar incómodo hacerlo. Tal vez sientas una voz que te haga sentir incómodo o mal, pero recuerda que esa voz no es tu voz verdadera. Tu verdadera voz es la voz de Dios o del gran universo dentro de ti, y esa voz no es una voz que te limita sino que te empodera. El Creador sabe la verdad de quien eres y de lo que eres capaz de hacer. Por eso, no calles esa voz con tus inseguridades, miedos, preocupaciones, mala actitud, sino que debes abrir tu corazón una vez más y deja que influya esa gran voz en tu ser.

Me gustaría compartir contigo algunas afirmaciones que empecé todos los días hasta que me pude convertir en un coach, orador, dueño de empresa y autor. Habiendo terminado la conferencia de la Academia de Alto Rendimiento en el 2017, fijé 3 palabras para que yo pudiera incorporarlas a mi personalidad; estas palabras eran: *valiente, entusiasta y líder*.

En aquella época, yo no era muy valiente en expresar mi voz ni mi experiencia a la gente, no era muy entusiasta ya que trabajaba en un banco donde sentía que no había oportunidades para expresar mi verdadero potencial, ni mucho menos me comportaba como un líder ya que tenía que seguir ordenes, lo cual no me inspiraba a esforzarme para comportarme como tal. Sin embargo, sabía que yo mismo me hacía daño de no comportarme como quería ser, lo reconocía, pero no sabía cómo empezar. Por eso, fijé estas 3

palabras para que yo pudiera ser más valiente, más entusiasta, y un líder. Todos los días puse mi alarma 3 veces al día con un mensaje que me hacía recordar mis 3 palabras para comportarme como esas 3 palabras a donde quiera que vaya. Luego, repetía esas 3 palabras en voz alta mientras hacía ejercicios de respiración y me visualizaba teniendo el comportamiento de cada palabra. Gracias a esta práctica, ahora hago videos y entrenamientos online, talleres, seminarios, y este libro donde puedo compartir mi voz y mi experiencia con las personas.

¿Cuáles son tus afirmaciones? ¿Con qué 3 palabras te gustaría que otras personas te describan en un futuro? Estas 3 palabras pueden cambiar después de que ya se vuelvan parte de ti. ¿Cómo crees que esto te puede ayudar la próxima vez que tengas que demostrar confianza ante una situación? De muchas formas: puedes cambiar tu estado de preocupación a un estado de certeza por las ventas, la salida con la persona que te gusta, la petición de aumento, etc. Prepárate mentalmente con esta práctica y verás que vas a estar 100% determinado para conseguir lo que desees.

**3. Meditación.** Vuelvo a poner énfasis en esta práctica ya que la meditación está comprobado científicamente que reduce los niveles de ansiedad y el estrés, mejora la concentración, incrementa la felicidad, incrementa conciencia de sí mismo y por ende puedes sentirte más seguro de ti mismo. Te ayuda a tener atención plena de los pensamientos, sentimientos y ambiente a tu alrededor y puedes tener más confianza y claridad de poder



cambiar tu entorno para que puedas tener una mejor salud mental. Además, cuando lo practicas, vas a obtener una coraza que evita que las distracciones se apoderen de tu enfoque, el cual es sumamente importante para desarrollar confianza. Cuando no nos sentimos con confianza es porque nuestras mentes no están alineadas para generarla, ya que las distracciones y emergencias falsas nos fuerzan a desconectarnos de pensar conscientemente acerca de las prácticas para generar confianza.

Una vez que medites entre 10 a 20 minutos y despejes a tu mente, ¿con qué prácticas, acciones y hábitos te gustaría alimentar a tu mente? ¿Qué puedes hacer para empoderar a tu mente desde el momento que terminas de meditar hasta que el momento de la situación? Tal vez la alimentes con afirmaciones y encantamientos, o tal vez escuches a tu autor favorito. Tal vez escuches música que te inspira y te motiva. Tal vez escuches audiolibros o veas videos en YouTube que te motiven. Tal vez hagas una oración al Creador, o hagas cualquier otra práctica que te ayude a fortalecer tu mente antes de la situación.

## **PRACTICAS DURANTE LA SITUACION**

**1. Fija intención en el momento.** Fijar la intención significa forzar a tu mente a creer algo que tal vez sea lo opuesto. Por ejemplo, una vez que llegues a esa situación por la cual te has estado preparando por algún tiempo, determina cómo quieres sentirte en el momento: *¿Cuál es la intención que vas a poner en el momento? ¿Cómo te quieres comportar? ¿Qué impresión quieres dejar? ¿Vas a dar lo*

*mejor de ti? Del 1 al 10, ¿Con cuánta energía te sientes ahora mismo? ¿Cómo puedes aumentarla a un 10 y mantenerla a lo largo de la situación? Respóndete a estas preguntas durante la situación y sobre todo recuerda las respuestas en todo momento.*

A todos nos ha pasado alguna vez que antes de estar en una situación, ya sea antes de dar una presentación o declararnos a la persona que nos gusta, o pedir un aumento al jefe, nos hemos puesto nerviosos; nuestras manos nos sudan y tenemos preocupaciones acerca de lo que podría pasar si no resulta como queramos. Pero déjame decirte que el cuerpo no sabe la diferencia entre estar *nervioso* o estar *emocionado*, ya que ambos estados hacen sentir a tu cuerpo de la misma manera. Si estás muy emocionado, puedes temblar de la emoción, tus manos pueden sudar, tal vez ni llegues a controlar tu sonrisa ¿verdad?, y si estás muy nervioso, tiendes a temblar, a sudar y a sonreír igual. Por eso, es sumamente importante fijar la intención antes de entrar a la situación forzando a tu mente a creer que estás muy emocionado. Tu mente tiene la última palabra para hacerte sentir de una manera específica y tú tienes control siempre y cuando fijes la intención.

**2. Enfócate en el exterior.** No trates de auto sabotearte al enfocarte en tus dudas en el momento de la situación, dudas como: *“Lo estás haciendo mal, dilo más rápido, no debí haber hecho eso, no me prestan atención, ¿lo estaré haciendo bien?, ¿qué estoy haciendo acá?”* porque poco a poco tu enfoque va a ir hacia otros pensamientos que pueden generar emociones de nerviosismo.

En vez de interiorizar tu enfoque durante la situación, exteriorízalo y presta atención a la gente; fíjate más en las personas que sonrían y que están siendo impactadas por tu presentación. Presta atención a los colores de las paredes y a los diferentes objetos alrededor. Enfócate en el nivel de energía que tengas en el momento para que puedas incrementarlo. Siempre ten en cuenta el nivel de presencia que tengas, y si se encuentra en un nivel bajo, trata de utilizar más tu lenguaje corporal para que aumentes tu energía.

Mantén una mentalidad de aprendizaje porque podrás sentir que todo lo que estás haciendo es para obtener experiencia y no preocupación. Siempre recuerda de no rebajar tus expectativas de ti mismo, ya que si no crees en ti mismo, ¿quién más lo hará? La gente puede captar fácilmente cuando alguien se autosabotea, o cuando uno pierde la confianza en una situación. Ten expectativas altas de ti mismo, usa tu cuerpo con intención para tu ventaja y enfócate en que la gente puede disfrutar de tu rendimiento del momento. Recuerda que a donde vaya el enfoque, la energía fluye.

## **PRACTICAS DESPUES DE LA SITUACION**

**1. *Obtén retroalimentación.*** Una vez que hayas pasado por esa situación, ya sea, tu presentación, tu venta, tu declaración o tu negociación, etc., es muy importante que pidas retroalimentación, críticas constructivas, consejos y comentarios para que puedas obtener las perspectivas de los demás acerca de tu rendimiento de la situación. Si eres una de las personas que por mucho tiempo se

ha criticado a sí misma, o ha recibido críticas de otros por mucho tiempo, a pesar de que hayas hecho un buen trabajo, puede ser de que no creas que has hecho un buen trabajo. Por eso, anota las perspectivas de los demás para que puedas tener una mejor noción de cómo lo hiciste, para que sepas las cosas que le gustaron más de tu presentación y las cosas que puedes mejorar para la próxima.

Una vez que lo hayas anotado, guarda los comentarios positivos para que al final del día tú puedas sentarte y reflexionar en ellos para que así cada vez puedas generar confianza. En cuanto a las críticas constructivas, asegúrate de mejorar la próxima vez los detalles que te han dicho tu audiencia, tu pareja o socio para que mejores. Pero, ¿cómo puedes mejorarlas?, volviendo a aplicar las *prácticas antes de la situación*; visualizándote habiendo mejorado tus debilidades o fallas, reafirmandote y haciendo encantamientos para reforzar a tu mente, meditando, practicando tu guion una y otra vez hasta que se te haga natural expresarlo.

Pedir una retroalimentación no sólo te ayuda a saber que es lo que piensan las personas de tu rendimiento, sino que en base a esa retroalimentación, puedas hacer un inventario de las cosas que le han gustado y las que no, y así puedas prepararte mejor la próxima vez. Por ejemplo, puedes preguntar: “¿Qué cosas de mi presentación te impactaron positivamente?” “¿Cuán claro me comuniqué al público?” “¿Qué cosas de mi vestimenta, decoración del ambiente, contenido de la presentación o producto a vender se puede mejorar?” Una vez que recibas las opiniones de las personas, así podrás mejorar y en un futuro hacer seguimiento

con las mismas personas para recibir otra vez sus opiniones y ver cuanto has mejorado desde la última vez. Es importante sólo escuchar las opiniones de personas que estén en una mejor posición laboral, económica, estatus social que tú, ya que son esas personas que han estado en tu misma posición alguna vez en sus carreras y te pueden orientar mejor hacia donde quieras llegar. **Recuerda que muchos dan consejos pero pocos dan orientación.**

**2. Escribe tus emociones.** Durante la situación, ¿qué emociones sentiste y qué sentimientos creaste? Para poder responder a esta pregunta, primero tenemos que saber la diferencia entre emociones y sentimientos. De acuerdo con investigaciones, las emociones son generalmente instintivas. A menudo, la respuesta emocional sucede sin mucha fuerza de voluntad, ya que nuestros cerebros interpretan cosas rápidamente y automáticamente adjuntan un significado y una emoción a la interpretación. Por ejemplo, si tienes un bebé y lo escuchas decir *mamá* o *papá* por primera vez, tu cerebro genera una *emoción* de felicidad. Si otro día piensas y recuerdas esa experiencia, tu vas a generar el sentimiento de felicidad sin la necesidad de tener al bebé presente diciéndote *mamá* o *papá*. Piensa que la emoción es como una reacción ante algo en ese mismo momento, y el sentimiento llega por medio de un recuerdo o una visualización.

Digamos que tienes que dar una presentación de negocios a tu equipo de trabajo y no anticipaste que el gerente general iba a estar

presente; posiblemente la emoción de preocupación pueda surgir, pero eso no quiere decir que tú debas de mantener esa emoción contigo. Es normal sentirse asustado o nervioso por algunos minutos, pero puedes tranquilizarte y fijar la intención de generar *sentimientos* que puedan anular los malos sentimientos. Puedes generar sentimientos de gratitud por el trabajo que tienes, sentimientos de seguridad por la preparación que tienes, sentimientos de esperanza por el aumento que puedes recibir después de esa presentación. Tu trabajo es *generar esos sentimientos positivos* a pesar de que tu mente a veces libere *emociones negativas*.

Ahora que comprendemos la diferencia entre emociones y sentimientos, al final de ese mismo día abre tu diario y escribe exactamente las emociones que experimentaste en esa situación y el *por qué* surgieron esas emociones. Tal vez sentiste preocupación por algunos segundos ya que te olvidaste de compartir una información importante, o sentiste inseguridad ya que te miraban con mala cara; no sé cuál pueda ser las razones, ya que cada situación es diferente, pero escribe exactamente cual fue el estímulo que provocó a tu mente responder con ciertas emociones. Luego, respóndete lo siguiente: *¿Cómo lidiaste con esas emociones negativas?, ¿qué cosas específicas hiciste para cambiar tu estado emocional de preocupación, miedo, tristeza, a un estado de felicidad, esperanza, valentía?* Recuerda lo que hablamos en las *prácticas durante la situación*, fija la intención de enfocarte en el exterior y de decidir en cómo te gustaría que otras personas te

recuerden, además de aumentar tu energía, aumentar el movimiento de tu cuerpo para cambiar tu estado emocional del momento a un mejor estado.

Una vez que hayas hecho este pequeño inventario, tú mismo te conocerás un poco más para que la próxima vez que vuelvas a pasar por la misma situación entiendas que hay estímulos que causan ciertas emociones, y sabrás controlar esas emociones para generar nuevos sentimientos que empoderen.

### **3 CONSEJOS ADICIONALES**

**1. Sé tu mismo.** Ya hemos hablado en cómo las distracciones arrastran nuestro enfoque de quienes somos y de lo que queremos lograr en la vida. En un mundo donde dan más preferencia a la moda, a las apariencias, al estilo de vida, al grupo social con el que te relacionas, parece que muchas personas no valoran quienes son, los recursos que tienen, las amistades y empiezan a sentirse como si no tienen lo suficiente en sus vidas.

Recuerda que estás en el mismo viaje de vida así como las otras 7 billones de personas; tu viaje de vida acaba cuando tú decides que no eres lo suficiente o prefieres copiar la personalidad de otras personas para aparentar un mejor estilo de vida. No permitas que este regalo que Dios o el universo te ha dado sea desechado por tus decepciones de la vida, por malos tratos de los demás ni por tus autocríticas.

Empieza reconociendo que tú eres una persona especial con únicos dones, talentos y habilidades que tal vez estén todavía

dormidos pero que tienes el potencial de despertarlos y superar tus propias limitaciones a la medida de que empieces a actuar y desarrollar esos dones, talentos y habilidades. Busca maneras de servir y al hacerlo no te preguntes: “¿Dónde puedo encajar?” Pregúntate: “¿Dónde y cómo puedo servir?” Al responderte esta última pregunta, podrás cambiar la perspectiva de quien eres y de cómo puedes servir a la gente con tus dones, talentos y habilidades.

**2. Cree en ti mismo.** Si te enfocas en las cosas que no puedes hacer y en compararte con otras personas que han logrado más cosas que tú, entonces estás poniendo bastante tiempo, intención y concentración en pensar en cosas negativas que no añaden nada de valor a tu mente. Si esto sucede a la larga, tu confianza y creencia en ti mismo disminuirán.

Cuando una persona está en este estado de falta de motivación, tiende a permanecer en un estado de escasez mental. Por ende, la mente se cierra ante cualquier oportunidad que se le pueda presentar para mejorar tu calidad de vida. Por otro lado, si utilizas ese mismo tiempo que lo empleas en lo negativo a lo positivo, esta vez encontrarías posibilidades y formas para mejorar tu vida. Yo sé que es fácil decirlo y desafiante en hacerlo, pero si eres una persona adulta y consciente de tus acciones, tú podrás encontrar las soluciones necesarias a pesar de la situación de tu ambiente familiar, laboral, económico, social, cultural. El simple hecho de tener más claridad de nuestra personalidad, de las cosas que hemos logrado y sobrevivido hasta el día de hoy, puede darnos un



aumento de confianza ya que las batallas de vida están ahí para hacernos crecer, madurar y volvernos más fuertes.

Céntrate en cómo tus experiencias de vida te han hecho más fuerte y así podrás despertar una vez más la chispa de la creencia en ti mismo. **Si aún no logras lo que tanto deseas en estos momentos, no significa que no lo vayas a lograr; significa que estás construyendo el carácter necesario en ti para ir más eficiente por esas oportunidades. Disfruta el viaje más que la meta en si.**

Una vez que puedas creer en ti mismo, ahí recién empezarás a generar confianza. Una vez que esto pase, sube tus ambiciones de lo que te gustaría lograr en la vida. De cierto esto no significa que tú seas egoísta si te enfocas sólo en tus ambiciones, pero “*si no sueñas, no vas a lograr nada*”. Recuerda, si apuntas hacia las estrellas, al menos llegarás a la luna; si apuntas a la luna y no llegas, por lo menos estarás entre las estrellas.

**3. Sé constante.** Hay un dicho, “*El trabajo duro supera el talento cuando el talento no trabaja duro*”. Si crees que no tienes varios dones, talentos y habilidades, entonces tienes que trabajar como nunca nadie lo ha hecho a tu alrededor. Toda habilidad puede ser aprendida con suficiente entrenamiento, práctica e intención. Aquellas personas que se dicen “*no puedo*” es usualmente un código que significa “*no estoy dispuesto pasar por el entrenamiento requerido y el condicionamiento mental para lograrlo*”. Recuerda muy bien que toda habilidad puede ser

desarrollada, ahora que te guste cierta habilidad o no es tu decisión. Aprende las habilidades necesarias que te permitan tener ventaja en el mundo actual, y te ayuden a ser constante hacia el logro de tus metas, sueños, proyectos.

El ser constante es la clave de todo éxito, y para recordar esto, me gustaría compartir la siguiente historia para que cada vez que te sientas triste, desilusionado por no alcanzar tus metas, recuerdes lo siguiente: Hace mucho tiempo, dos agricultores iban caminando por un mercado cuando se pararon ante el puesto de un vendedor de semillas al ver unas que nunca antes habían visto. Uno de ellos preguntó: ¿Qué semillas son estas? El mercader le respondió: son semillas de bambú, unas semillas muy especiales que vienen del lejano oriente. Ante la curiosidad, no pudo contenerse el agricultor y volvió a preguntar: ¿y por qué son tan especiales estas semillas?

El mercader le animó: si te las llevas y las plantas lo averiguarás, tan sólo necesitan abono y agua. Finalmente, la curiosidad se impuso y los dos agricultores se llevaron las semillas de bambú, las plantaron, regaron y abonaron siguiendo estrictamente las instrucciones del mercader.

Tras un tiempo, los resultados no eran los esperados, apenas crecían y uno de los agricultores le dijo al otro: el mercader nos ha engañado, esto no crece, así que no seguiré regándolas ni abonándolas. Pero el otro agricultor pensó que no tenía nada que perder, de manera que decidió hacerse cargo de seguir manteniendo las semillas. Pasaron 6 años y no se veían los resultados que anticipaba. Pero en el año séptimo, cuando el

agricultor estaba ya a punto de rendirse y dejar de cultivarlas, se sorprendió al encontrarse que el bambú había crecido una altura de 30 metros en tan solo 6 semanas. La pregunta es ¿realmente el bambú se tardó 7 años en crecer 30 metros de altura? ¿O acaso los primeros 7 años eran necesarios para fortalecer y desarrollar sus profundas raíces para soportar ese crecimiento exponencial?

La vida es como el árbol de bambú, las cosas que deseamos no las conseguimos tan rápido como queremos; se necesita paciencia y consistencia en realizar cada pequeña acción hasta poder ver los frutos. Si todavía no estás logrando aún lo que deseas pese al esfuerzo que estás poniendo ahora mismo en tu vida, en tu carrera, en tu negocio, en tus finanzas, en tus relaciones, etc., es porque estás expandiendo las raíces para poder sostener el crecimiento exponencial que te espera.

### **CONFIANZA Y COMPETENCIAS**

Si una persona sabe su profesión y ha desarrollado las habilidades necesarias para sobresalir en ese rol, entonces es muy probable que tenga una confianza muy alta ya que sabe lo que está haciendo. Mientras que otra persona que recién está aprendiendo una nueva habilidad en un nuevo trabajo es muy probable que esta persona no se sienta cómoda aún. ¿A qué se debe esto? Hay un término en psicología que se llama *Confidence-Competence Loop* o el *Circuito de Confianza y Competencia*, lo cual quiere decir que a la medida que desarrolles las habilidades necesarias para una situación específica, entonces tendrás más comodidad y confianza

para sobresalir en aquella situación. Por ejemplo, si tú eres muy bueno haciendo presentaciones de negocios, es porque has tenido que desarrollar y mejorar habilidades de comunicación e influencia. Si tú eres muy bueno cerrando ventas de bienes raíces, entonces es muy probable que hayas tenido que desarrollar y mejorar habilidades de negociación y persuasión. Si tú eres muy bueno en artes marciales, entonces has desarrollado y mejorado habilidades como el equilibrio, coordinación, resistencia, control de tu cuerpo y emociones. Por otro lado, si te pidieran cuidar a una persona adulta con cuidados especiales por todo un día sin nunca haber tenido experiencia o entrenamiento al respecto, es muy probable que no sepas qué hacer ni te sientas capaz de hacerlo.



A la medida que mejores una habilidad, más cómodo y confiado te sentirás ante las situaciones que se te puedan presentar. Es muy importante que puedas hacer una lista de las cosas que quieres lograr y las habilidades que tendrás que aprender para poder llegar hacia esas metas o ambiciones grandes que tienes.

Una vez que hayas identificado las habilidades necesarias, invierte en un coach para que te ayude en tu viaje de vida, o invierte en conferencias donde te enseñen las últimas novedades y

avances de la industria en la que te encuentras. Invierte en libros para que expandas tu conocimiento y aprendas más acerca de tu industria. Es muy importante que jamás dejes de aprender y de estudiar acerca de tu rol u oficio ya que los mercados, la tecnología, las necesidades del mundo siguen cambiando. Poco a poco la tecnología y las innovaciones van reemplazando las habilidades del ser humano hasta un punto en que ya no van a necesitar mucha mano de obra, sino más intelecto.

Desarrolla habilidades claves que te ayuden a generar más ingresos y así sigas invirtiendo en el desarrollo de más habilidades claves para tu éxito. No permitas que tu mente misma te bloquee y te diga: *“Es demasiado tarde para seguir aprendiendo”*. *“Estoy muy viejo”*. *“Aprender toma mucho tiempo”*. *“No es lo mío”*. *“No me interesa”*. En vez de decirte estas cosas, investiga las habilidades que te van a permitir seguir adelante en la vida y así tendrás más confianza en tu persona ya que estarás más preparado ante el mundo.

**Resumen del capítulo y recursos**

- El 3% al 5% de lo que está pasando en tu cerebro ocurre a nivel de consciencia, mientras que los otros 95% al 97% pasa en el vasto nivel del subconsciente.
- Una persona en promedio tiene entre 60,000 a 70,000 pensamientos en un día, y el 90% de esos pensamientos son los mismos que del día anterior. Para mejorar nuestras creencias, necesitamos elevar nuestra consciencia por medio de la *metacognición*.
- Tu cerebro tiene sólo 2 prioridades: *seguridad y eficiencia*.
- Las creencias son patrones neuronales que han sido fortalecidas a lo largo de los años por medio de memorias y experiencias; son los lentes que utilizas para interpretar y darle significado a todo lo que digas, pienses y hagas.
- Para tener armonía con nuestras creencias implícitas y explícitas, tenemos que tener nuestros pensamiento y sentimientos coherentes.
- Así como la planta eléctrica no tiene energía, sino que la genera, tú no tienes confianza, tienes que generarla.

Si ya es hora de eliminar cualquier mala creencia, mejorar tu subconsciente e incrementar tu confianza para amplificar tu éxito

personal, profesional, de finanzas, de negocio, de organización, o con tu equipo de trabajo, entonces anda a [www.vargasmanagement.com](http://www.vargasmanagement.com) y aplica a una sesión estratégica gratuita de Alto Rendimiento para ayudarte a aumentar tus niveles de Claridad, Energía, Necesidad, Productividad, Influencia y Coraje de inmediato. Puedes también escanear el siguiente código que te llevará directamente a una página web con indicaciones para tu sesión.



## Capítulo 4

# MOTIVACION Y HABITOS QUE EMPODERAN

*“La motivación es lo que te hace empezar, el hábito es lo que te mantiene adelante”. – Jim Rohn*

**E**staba en el último año de la universidad estudiando Administración de Empresas en la Universidad de Connecticut cuando me preguntaba que era lo que iba a hacer después de graduarme. El sólo pensar que iba a aplicar a trabajos me desmotivaba por completo, ya que desde hace más de 8 años siempre quise tener mi propia empresa, pero al ver las circunstancias en cómo estaba viviendo con mi esposa, me resignaba a poner mis sueños de lado para tratar de sacar adelante a mi familia. En un día de invierno, cuando estaba en la biblioteca del campus de UConn en Stamford Connecticut, me pongo a ver las calles llenas de negocios, y veía alrededor un mundo grande por descubrir y mucha gente por conocer. Al terminar de estudiar esa tarde, manejé de vuelta a la casa con mi carro Jeep Grand



Cherokee blanco del 2014 por la carretera escuchando la perspectiva de éxito de Brendon Burchard en YouTube, y comencé a tener esta conversación interna diciéndome: “¿Por qué no me siento motivado?” “¿Por qué no me siento satisfecho con el estudio y trabajo que tengo?” “¿Por qué no me lanzo a crear una empresa y marca personal?”

Cuando regresé a casa, me voy al cuarto en el segundo piso para saludar a mi esposa, y la veo sentada recibíendome con una sonrisa de oreja a oreja; le doy un fuerte beso cuando empieza a vibrar mi bolsillo. Saco mi celular del bolsillo y contesto la llamada, era un empleador de Manhattan que me dijo que había pasado las entrevistas y me quería ofrecer un puesto en finanzas por 65,000 dólares al año, nada mala para un inmigrante de primera generación. Mi esposa estaba al frente mío entusiasmada escuchando esa conversación mientras le daba cariño con su mano a su vientre ya que tenía 2 meses de embarazo. Cuando estuve a punto de aceptar la propuesta, tuve una fuerte intuición de hacer algo que no me creía capaz de hacer. Mientras mi esposa me miraba atentamente, yo le digo al empleador que realmente apreciaba su propuesta, pero que no la iba a aceptar en estos momentos. Cuelgo el teléfono y veo el semblante de mi esposa cambiar de felicidad, entusiasmo y motivación a una cara enojada, preocupada y desilusionada. Yo entendí la reacción de mi esposa, ya que ¿qué seguridad financiera iba a proveer a nuestra nueva familia? Pero le expliqué que quería intentar construir algo en mis 20's, y si no resultaba, siempre podía regresar a aplicar a trabajos.

Ella comprendió y me apoyó en todo momento desde entonces. Al día siguiente renuncié a mi trabajo.

Los primeros meses que estuve por mi cuenta fueron de los más difíciles ya que no tenía las habilidades necesarias, una comunidad, ni experiencia suficiente para exponer mi negocio y marca personal al mercado, y en los próximos meses perdí demasiados ahorros debido a la falta de motivación y buenos hábitos que podían respaldar mis acciones.

Al pasar por esto, tuve que aplicar a trabajos de medio tiempo para poder traer un poco de ingresos al hogar. Afortunadamente, conseguí un puesto como asistente administrativo con una familia coreana multimillonaria quienes tenían varios negocios a su cargo, y fue en ese entonces donde aprendí las buenas estrategias para administrar, exponer y crecer negocios. Pero después de unos meses, decidí renunciar para enfocarme al 100% en mi emprendimiento, pero esta vez me aseguré de eliminar la comodidad y malos hábitos, ya que estaba muy motivado en hacer crecer mi marca personal y de negocios. Aproveché esa motivación para fijar hábitos, pero no cualquier hábitos, sino hábitos de alto rendimiento para acelerar mi progreso.

Gracias a estos cambios, pude empezar a hacer talleres en mi comunidad en español e inglés, pude exponer más mis marcas por las redes sociales y de manera presencial, pude crear programas de coaching en base a las necesidades de organizaciones y personas. Además tuve más claridad en cómo servir a las personas, trabajar más alineado con un socio, y sobre todo añadir valor para transformar las vidas y negocios de mis clientes.

¿Qué me ayudó a mejorar mi perspectiva de vida? ¿Qué nos puede ayudar a salir de nuestras camas para vivir el día a día con completa satisfacción y realización? Tenemos que tener en cuenta que no debemos depender de la motivación para el cumplimiento de nuestros objetivos, más bien debemos utilizarla para fijar hábitos y automatizar nuestras acciones.

## **LA CIENCIA QUE RESPALDA LA MOTIVACION**

Para rastrear la fuente de motivación en el cerebro, tenemos que saber que neurotransmisores en el cerebro chispean mensajes químicos para mantenernos alertas y enfocados en las actividades del momento. Hay un neurotransmisor en especial que tiene un papel muy importante en la ciencia de la motivación que es la *dopamina*. La señal química de la dopamina pasa de una neurona a la otra y mientras esto sucede la dopamina interactúa con varios receptores dentro de la sinapsis, y esta tiene que pasar por la *vía mesolímbica* de tu cerebro hacia varias partes de la corteza prefrontal. Una de las paradas de la vía mesolímbica es el *núcleo accumbens*, que detona predicción acerca de las recompensas que puedes obtener ante cierta actividad. Por ejemplo, si por mucho tiempo has estado esperando el siguiente volumen de tu libro favorito, y ya sabes la fecha de lanzamiento, entonces sentirás motivación. La motivación sucede cuando esperas por acontecimientos importantes en tu vida y cuando la dopamina llega a esas áreas del cerebro.

## TIPOS DE MOTIVACION

La motivación se basa en cosas que impulsan a la persona a llevar a cabo ciertas acciones o comportamientos. En mi perspectiva, la motivación es como un incentivo emocional para empezar algo, especialmente un hábito, y poder formarlo con una actitud positiva. Por lo general hay 2 tipos de motivación:

**1. Motivación Intrínseca.** Es aquella motivación que nos hacen sentir permanentemente comprometidos, animados, felices, satisfechos, apasionados y sentimos que estamos creciendo y desarrollándonos internamente. Por ejemplo, si eres un escritor y te apasiona tu arte de escribir, puedes encontrar gratificación cuando las personas lean tu obra y empiecen a compartirla en las redes sociales. Si te gusta cocinar, entonces te sientes satisfecho o alagado cuando tus familiares y amigos te dicen que tu comida estaba deliciosa. Si te gusta los deportes, entonces te sientes feliz y orgulloso cuando tu equipo va ganando. Si te gusta interactuar con la gente, es muy probable que encuentras grato trabajar como representante de servicio al cliente ya que interactúas con diferentes tipos de personas. Si te encanta ayudar y enseñar a la gente, entonces deberías considerar una carrera como profesor o entrenador online. Si te encanta cuidar y amar, entonces considera un trabajo en una guardería, hospital o en hospicio. Tú sientes motivación intrínseca cada vez que haces algo que te apasiona y encuentras un significado que te hace sentir cumplido

internamente. Es por eso que cuando muchas personas hablan acerca de *encuentra tu pasión o haz algo que te apasione* es porque se refieren muchas veces a esa motivación intrínseca.

**2. Motivación Extrínseca.** Es aquella motivación que viene por medio de medios tangibles y externos que te hacen sentir temporalmente feliz, cumplido y reconocido. Por ejemplo, cuando haces un excelente trabajo en tu compañía, es muy probable que tu jefe te de bonos adicionales por tu rendimiento laboral. En este ejemplo el bono o el dinero extra que recibas es el motivador externo que te hace sentir feliz a causa de tu esfuerzo. Si subes de puesto de trabajo, no sólo recibirás más ingresos, sino que tu estatus o el poder que obtengas por medio de ese título también son motivadores externos. La nueva influencia que obtendrás por medio del nuevo cargo, los reconocimientos, te harán sentirte cumplido, satisfecho y feliz por un tiempo. Por eso, muchas personas cuando sólo se enfocan con obtener más dinero, tienden a ser miserables, ya que sacrifican algo que les apasionan (motivación intrínseca) por ganar más dinero (motivación extrínseca). Muchas veces para conseguir más motivación extrínseca, pueden ir en contra de sus valores o principios al engañar a sus colegas de trabajo, robar, ser deshonestos, codiciar, hasta incluso matar. Ambas motivaciones tienen que ir de la mano; la próxima vez que quieras tomar ciertas decisiones, toma en cuenta ambos tipos de motivaciones.

### **¿QUE NOS MOTIVA EN PRIMER LUGAR?**

Además de la motivación intrínseca y extrínseca, debemos de comprender que cuando nos sentimos motivados, la mente se proyecta nuevamente, especialmente hacia factores que pueden beneficiarnos a tener más control de las diferentes áreas de nuestras vidas, ya sea en nuestras familias, finanzas, relaciones con personas, misión de vida, espíritu, relación amorosa y pasatiempos. Por ejemplo, visualizar y trabajar hacia conseguir un mejor trabajo, nos hace sentir que podemos proveer mejor las necesidades de nuestras familias, desde ropa, alimentación hasta educación y experiencias al viajar.

Hay 3 niveles o grados de motivación al cual podemos crear y desarrollar, pero sobre todo mantenerlas en nuestras vidas, estos niveles son: la chispa, la llama y la fogata de la motivación. Al comprender estos niveles, podremos tomar más consciencia en qué se necesita para ir al siguiente nivel de motivación.

### **LA CHISPA DE LA MOTIVACIÓN**

Todas las personas pueden sentir todos los días al menos una chispa de motivación. Por ejemplo, cuando va a empezar un nuevo capítulo de la novela, o cuando vas a ver una nueva temporada de tu serie favorita en Netflix, o cuando alguien te invita a comer, o cuando alguien te dice un cumplido, etc. Tú puedes sentir una pequeña motivación que te hace sentir bien por medio de varias cosas, pero lo que se va a explicar en esta sección no se trata de esperar a que algo externo se presente para recién poder sentirnos

motivados, sino que uno mismo puede crear esa motivación diariamente.

Me gustaría que te hagas una introspección, ¿cuáles son tus niveles de motivación en tu vida en estos momentos? ¿Te sientes motivado así como cuando eras joven y sentías que ibas a conquistar al mundo? Si tal vez se te haga difícil hoy en día motivarte cada día para que trabajes hacia tus metas personales, te pregunto: “¿Cómo puedes hacer para tener más interés por tu propia vida otra vez?” “¿Cómo puedes sentirte una vez más motivado para alcanzar algo nuevo y desafiante?” Primero que nada tienes que volver al presente, reconocer tu estilo de vida actual, tus hábitos, tus relaciones, y una vez que hayas tomado consciencia de tu situación actual, es ahí recién donde tienes que imaginarte en cómo quieres que fuera tu vida en un futuro. Tienes que soñar en grande una vez más, trazar metas que desafíen lo mejor de ti; tienes que visualizar cosas que no son reales aún, tienes que visualizarte a ti mismo como si tú ya hubieras logrado lo que quieres lograr en un futuro.

Sueña una vez más, porque si no sueñas, entonces no vas a llegar a ningún lado. Ahora, yo entiendo perfectamente que tal vez creas que te haces daño al soñar; tal vez tus circunstancias no son las que quisieras para poder lograr con tus sueños aún, pero es mejor mantener esa esperanza de un mejor mañana a que vivas desilusionado para siempre y esto no significa vivir engañado o ser iluso. Hay muchas historias de personas que han llegado al éxito cuando no tenían nada; se trata de mantener una imagen fuerte e

irresistible para que cada día al levantarte al menos sepas que es lo que quieres lograr en tu vida con tu propio esfuerzo y trabajo constante.

Una vez que hayas soñado en grande y visualizado acerca de las cosas que te gustaría lograr, asegúrate de que sean objetivos inalcanzables para tu yo actual. Trata de subir tus *ambiciones* en la vida; recuerda que si aspiras a las estrellas, al menos podrás llegar a la luna. Luego escribe el motivo por el cual quieres lograr esos objetivos.

A la medida que subas más tus *ambiciones*, más comprometido e interesado estarás en lo que quieras lograr. Por ejemplo, es bueno querer que tus hijos puedan ir a una universidad de prestigio en tu país. Es bueno querer una mejor casa para brindarles más comodidad y espacio a tu familia. Es bueno querer emprender un negocio y expandirlo a otras ciudades y estados. Es bueno querer ir de vacaciones más seguido en familia o amistades para mejorar tu bienestar y volverte a conectar con la vida. Subir tu ambición no sólo se trata de conseguir mejores posesiones sólo para ti, sino también para las personas a quienes amas y quieras dejar mejores oportunidades.

Así como tener ambiciones ayudan a despertar la chispa de la motivación, otra manera es teniendo *expectativas altas de ti mismo*. Vuelve a esperar grandes cosas, ten la expectativa de convertirte en rico; ten la expectativa de desarrollar mejores habilidades, acabar la universidad, enamorarte de la persona correcta, emprender un negocio exitoso, rodearte con personas más



influyentes que tú. **Vuelve a creer en ti y en tu habilidad de solucionar las cosas a pesar de la complejidad de tu situación actual.**

Nosotros somos inteligencias en este mundo, somos los seres más inteligentes a comparación de otros seres vivientes. Si otras personas han logrado grandes cosas en sus vidas, entonces significa que han averiguado y aplicando ciertas metodologías. Una vez que averigues esas metodologías, entonces al aplicarlas podrás conseguir resultados similares. No tienes que reinventar la rueda a este punto.

En resumen, tus *ambiciones* junto con los *motivos* y la *expectativa* son los primeros pasos para despertar esa chispa de la motivación. Ahora veamos como podemos convertir esa chispa en una llama de motivación.

## **LA LLAMA DE LA MOTIVACIÓN**

Seguro tú puedes relacionarte con lo que te voy a decir, tal vez a veces has sentido motivación en algo nuevo pero luego pierdes esa motivación, ¿sabes a qué se debe? Muchas personas cuando empiezan motivadas y después de algunos días o semanas paran de hacer algo, como por ejemplo ir al gimnasio, seguir la dieta, escribir blogs, es porque no han sido constantes en poner *atención* a lo que hacen, *esfuerzo* y *agradecimiento*.

Te doy un ejemplo, si tú estás enfocado en tus finanzas y quieres hacer crecer tus ahorros y cuentas de inversiones, entonces tienes que poner más *atención* en cómo estás gastando tu dinero,

más atención en cuanto estás ahorrando mensualmente, más atención en algunos gastos innecesarios, más atención en cuidar tus cosas personales para que no se dañen y así no tengas que pagar por reparaciones imprevistas, etc.

Una vez que hayas puesto *atención* en todo lo que requiera dinero, entonces podrás ver que mensualmente seguirás ahorrado ese monto específico que has fijado para llegar más rápido a tu meta. El ver que estás acercándote cada vez más hacia tu meta, es ahí donde mantendrás esa *llama de motivación* de seguir ahorrando para tu nueva casa, carro, educación, viaje, negocio, etc. Ahora que has puesto más *atención* en tus finanzas, te toca poner más *esfuerzo* para acelerar el proceso. ¿Qué cosas podrías comprar al por mayor para que así a la larga puedas ahorrar más dinero? ¿Qué cosas que ya no utilices pero que están en buenas condiciones puedes vender? ¿Qué servicios puedes ofrecer al mercado a cambio de ingresos adicionales? ¿Qué nuevos compromisos puedes fijar para no malgastar en gustos semanales?

El propósito aquí es de no cortar ni rebajar tu estilo de vida, el propósito aquí es de fijar una meta que sería muy atractiva alcanzar, y que estás dispuesto a sacrificar ciertos gastos sólo por algunos meses hasta ahorrar lo suficiente para alcanzar más rápido tu meta. Ahora que has puesto *atención* a tu flujo de dinero, has puesto más *esfuerzo* para ahorrar más, te toca practicar la *gratitud* para que en vez de tener una mente enfocada en la escasez, tengas una mente enfocada en abundancia y bendiciones. Tú puedes ahorrar mucho, cortar ciertas gastos, obtener más ingresos, pero si

piensas que no es suficiente o que todavía te falta mucho para llegar a tu meta, entonces tú mismo vas apagando la llama de la motivación con ese tipo de mentalidad. Date siempre varios momentos de pensar en todo lo que has logrado hasta el día de hoy; acuérdate que a donde vaya tu enfoque, la energía y la atención fluyen.

Este es un ejemplo que puede ilustrar en cómo la llama de la motivación funciona en el comportamiento de las finanzas personales. Ahora para que puedas aplicarlo en las diferentes áreas de tu vida, utiliza estos 3 componentes *atención*, *esfuerzo* y *gratitud* para mantener y hacer crecer esa llama. Si quieres alcanzar una mejor salud, presta más atención a tu alimentación, esfuérzate por hacer ejercicios al menos 3 veces a la semana, se agradecido con el cuerpo que tienes y del progreso que tengas. Si quieres hacer crecer tu negocio, presta atención a que productos o servicios se venden más, esfuérzate por dar más calidad y sé agradecido con tus clientes actuales que apoyan la misión de tu negocio. Una vez que practiques estos 3 componentes, *atención*, *esfuerzo* y *gratitud* todos los días, estarás más cerca de convertir esa llama de motivación en una fogata de motivación.

### **LA FOGATA DE LA MOTIVACIÓN**

Pocas personas logran mantener la fogata de la motivación en sus vidas ya que no todos los días son de color de rosas, hay días en que las cosas salen mal, y la actitud de uno mismo puede hacer que apague por completo la fogata. Para poder mantener la fogata

encendida, debemos aplicar estas 3 prácticas: tener una **buena actitud** a pesar de las dificultades, mantener la **claridad de nuestros propósitos y crear un ambiente de apoyo**.

Primero, para poder tener una buena actitud, tenemos que ser aprendices de la vida. Personas que se dicen “*yo no sé cómo hacerlo*”, “*no creo que pueda hacerlo*”, “*¿por qué me pasan estas cosas?*” no tienen una mentalidad de aprendiz. Aquellas personas que se comprometen a ser aprendices de la vida se vuelven líderes y se esfuerza por tener una buena actitud cada día. Si están pasando por un desafío, en vez de quejarse con Dios o el universo, se dicen así mismos “*¿qué puedo aprender de esta situación?*”, “*¿qué puedo hacer para que la próxima vez no ocurra esta mala experiencia?*”; así se vuelven más sabios en sus vidas. Obviamente van a haber ciertas situaciones que son incontrolables y que están más allá de nosotros mismos para solucionar, pero tenemos que mantener una buena esperanza de que lo que pasa es para una mejoría en un futuro.

Si se te requiere aprender a hablar frente a un público para dar a conocer tu voz e influir positivamente a las personas, pero te dices: “*Me da miedo pararme frente a un público*”, “*no se si pueda hacerlo bien*”, entonces no estás teniendo una buena actitud contigo mismo. Trata de cambiar tu actitud al decirte cosas como: “*Yo no sé cómo hacerlo y me da miedo, pero voy a aprender; me aseguraré de desarrollar esta habilidad y superaré mi miedo como sea*”. Esta última frase demuestra que tú estás *dispuesto* a hacerlo, mientras que las 2 primeras frases demuestran que te pones excusas para hablar en público.

Personas con una actitud de éxito se dicen: *“Si no sé cómo hacerlo, me aseguraré de averiguar en cómo hacerlo”*. En muchas ocasiones uno mismo tiene que emplear psicología positiva sin importar lo difícil que pueda ser el día, porque ¿qué es lo opuesto de una buena actitud? Recuerda que tú eres el único que controla tu propia actitud. Así como dijo Viktor Frankl, *“Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo menos de una cosa, de la libertad de elegir cómo responder a esas circunstancias”*.

Si no sabes cómo empezar, te sugiero 2 cosas que me han ayudado a mejorar mi actitud: Primero, en tu celular coloca 3 alarmas, a las 9 a.m., a la 1 p.m. y a las 5 p.m., y pon un mensaje en cada alarma para que te hagan recordar la actitud que quieras tener en el día. Por ejemplo, puedes poner: *“Soy una persona paciente, amorosa y capaz de manejar mis emociones”*. Segundo, limita tus interacciones con personas que tengan una actitud pesimista. Abraham Lincoln dijo: *“Dame 6 horas para cortar un árbol y utilizaré las primeras 4 en afilar el hacha”*. Somos el promedio de las 5 personas con las que pasamos más tiempo. Estas personas afilan nuestro carácter; ellos afectan que actitudes y comportamientos exponemos regularmente. Como dijo Darren Hardy en su libro *El Efecto Compuesto*, *“Según una investigación realizada por el psicólogo social Dr. David McClelland de Harvard, las personas con las que se asocia habitualmente, determinan hasta el 95% de su éxito o fracaso en la vida”*. Si todavía no has logrado tus más grandes objetivos de vida, empieza a analizar tu círculo social, ¿qué lenguaje utilizan mayormente?,

¿qué actitudes y comportamientos demuestran regularmente?, ¿qué resultados tienen en sus relaciones, finanzas, negocios, mentalidad, espiritualidad, salud? El sueño de tu corazón puede ser más grande que el ambiente en donde te encuentras, y muchas veces tienes que salir de ese ambiente para poder realizar ese sueño.

Cuida mucho tu mente de las influencias de otras personas, pero si en caso de que no tengas a nadie y no recibes mucha influencia positiva a tu alrededor, vas a tener que construir suficiente positivismo en tu vida como complemento a la falta de esa influencia positiva.

Además de mantener una actitud positiva, tienes que mantener y cuidar la *claridad* de lo que quieres lograr cada día y cada semana. Siempre pregúntate: “¿*Qué cosa tangible debo producir en esta semana?*” Sólo así podrás centrarte nuevamente en tus metas de corto plazo. Recuerda que para mantenernos motivados, primero tenemos que mantenernos en *movimiento* y trabajar en nuestras metas; a la medida que trabajemos más y obtengamos más resultados, lograremos *momentum*, y por ende más motivación. Una vez que tengamos esta rueda en movimiento, entonces tendremos *claridad absoluta* de lo que queremos lograr en las siguientes fases de nuestras vidas, ya que ***la claridad proviene de la acción.***

Lo más importante para mantener la fogata encendida es creando un *ambiente de apoyo* con las personas adecuadas que te motiven y te alienten en todo momento. Así como cuando las personas van a un concierto, todos están alentando, gritando y

siguiendo lo que el artista canta y hace, de la misma manera tienes que formar la tribu que deseas tener para alentarte en todo lo que hagas, especialmente cuando vengan las tempestades en tu vida. Esta tribu puede ser formada de buenos amigos y buenos mentores; si tienes un negocio, asegúrate de contratar gente con buena actitud.

El siguiente contexto te ayudará a recordar los componentes esenciales de cada tipo de motivación para que tú mismo puedas hacer despertar la chispa, convertirla en llama y hacer todo lo posible para crear una fogata y mantenerla constante en tu vida:



AMBICIONES  
TUS POR QUE  
EXPECTATIVA



ATENCIÓN  
ESFUERZO  
GRATITUD



ACTITUD  
CLARIDAD  
AMBIENTE

### **LA REGLA DE LOS 5 SEGUNDOS**

¿Alguna vez te has sentido con falta de motivación a pesar de saber qué cosas hacer para generar motivación? Cada vez que nos sentimos que no queremos hacer algo, o cuando nos enfocamos en preocupaciones, falta de confianza, o en pocas palabras en algo

negativo, es porque desde hace mucho tiempo nos hemos condicionado o nos han condicionado de esa manera. Por ende, nuestro enfoque mental se retiene en una parte de nuestro cerebro que se llaman los *ganglios basales*. En esta área del cerebro se guardan los hábitos, las cosas que hacemos en piloto automático, las inseguridades y preocupaciones.

Lo que tenemos que hacer para sacar nuestro enfoque mental de los ganglios basales es mover ese enfoque mental a otra área del cerebro que se llama la *corteza prefrontal*, cuya función es de ayudarnos a tomar decisiones racionales, ser más productivos, poner intención a las cosas que hacemos para trabajar con claridad y tomar acción masiva. Mientras que nuestro enfoque esté en el córtex prefrontal, no estaremos en un modo de piloto automático, sino en un modo proactivo y deliberado.

La regla de los 5 segundos, creada por la autora Mel Robbins según sus investigaciones, contar del 5 al 0, seguida por una acción, hace que nuestro enfoque mental se vaya hacia la corteza prefrontal, y nos mantiene un modo consciente y reflexivo. Contar del 5 al 0 es una acción, y cada vez que tomamos una acción deliberada, es porque nuestro enfoque mental está en la corteza prefrontal. En otras palabras, estamos utilizando la corteza prefrontal para nuestro beneficio en vez de hacer funcionar involuntariamente los ganglios basales.

Cada vez que sientas motivación alguna y te encuentras atrapado en malos sentimientos y pensamientos negativos, cuenta del 5 al 0 y asegúrate, seguido por una acción que te ayuda a crear



la chispa de la motivación, ya sea al recordar tus *ambiciones*, tus *por qué*, y volver a tener *expectativa* de que tú puedes lograr grandes cosas durante el día.

Al comprender y utilizar los conceptos de la motivación y la regla de los 5 segundos cada vez que nos encontremos sujetos y atrapados por la ansiedad, preocupación y pensamientos negativos, nos ayudará a fijar cimientos sólidos para poder iniciar el proceso de fijar hábitos que nos empoderen y nos lleven al éxito que tanto deseamos. El significado de éxito sólo quiere decir *las cosas que tú quieres lograr en tu propia vida según tus propios términos*, y para poder alcanzarlas, debemos eliminar los malos hábitos y desarrollar hábitos de alto rendimiento para acelerar nuestro progreso.

## **HÁBITOS QUE EMPODERAN**

*“La diferencia entre lo que eres y lo que quieres ser es lo que haces”*. - Charles Duhigg

Todos sabemos que debemos mejorar y desarrollar buenos hábitos, pero muchas veces nuestros cerebros se programan con las repeticiones que le damos a pesar de no ser conscientes si esas repeticiones o hábitos sean buenos o malos. Así como el hábito de cepillarte los dientes con la misma mano de la misma manera una y otra vez hace que construyas específicas conexiones neuronales, también tienes conexiones neuronales específicas que han sido

construidas para pensar y sentir de cierta manera. A la medida que reforcemos y repitamos un hábito, este hábito va a estar más integrado y adjunto en el cerebro porque las conexiones neuronales se irán reforzando. Recuerda que el cerebro busca maneras de ahorrar energía, y por eso automatiza aquellas acciones, ya sean buenas o malas, que hacemos constantemente hasta convertirlas en hábitos.

Según el autor Charles Duhigg, autor del libro *El Poder de los Hábitos*, descubrió que en la raíz de todo hábito yace en un lazo de 3 partes: *señal, rutina y recompensa*. La señal es lo que provoca a tu mente a tomar cierta acción. Si tomamos el ejemplo de tener el hábito de mirar nuestros celulares varias veces al día, las señales en este caso serían los sonidos y vibraciones de las notificaciones de tu celular, esto provoca a tu mente a revisar quién fue el que mandó la notificación y ver si es importante o no. La *rutina* es la costumbre que se adquiere al tomar la acción de revisar tu celular cada vez que escuchas una notificación o cada vez que sientas vibrar a tu celular. Al tomar la decisión y al ver la notificación constantemente, es ahí donde tu cerebro te *recompensa* por las decisiones que tomas, y por eso libera dopamina a pesar de que las decisiones sean innecesarias. Estas decisiones de mirar tu celular a cada rato, no es un hábito que te empodera, sino que te distrae de lo que podrías estar haciendo. Como hablamos en el capítulo 1, a la medida que tomes decisiones innecesarias, la calidad de tus decisiones disminuye a pesar de sentirte recompensado en el momento.

No permitas que tu mente te recompense con hábitos malos; tú trabajo es poder dirigir mejor tu mente para que te recompense por hábitos que empoderan. Siguiendo con el ejemplo de mirar el celular, a la medida que refuerces cada vez la señal con más señales, como por ejemplo al poner tu canción favorita como sonido de tus notificaciones, entonces va a ser más difícil romper ese hábito.

¿Alguna vez has sentido tu celular vibrar en el bolsillo sin recibir ninguna notificación? Un estudio reciente por Indiana University descubrió que más del 89% de estudiantes universitarios sufren del *síndrome de vibración fantasma*. A pesar de que los celulares estén apagados, el subconsciente empieza a anhelar por una notificación y lo manifiesta en una sensación física.

Dependiendo de que hábitos tengas, más difícil puede ser tratar de cambiarlos, ya que estarás yendo en contra de tu subconsciente. Sin embargo, hay una manera de poder cambiar hábitos a pesar de cuan engranado estén en el cerebro, y la respuesta es cambiando la *rutina* y dejando todo lo demás intacto. Por ejemplo, si estás tratando de no revisar el celular a cada rato (señal), lo mejor que podrías hacer es ponerlo en modo silencio y dejarlo en otro lugar durante las horas que no quieras ser distraído (nueva rutina). Recuerda, si está fuera de la vista, estará fuera de la mente. Si lo primero que haces al despertar es ver que tu celular está a tu costado (señal), y luego ves las notificaciones del celular (rutina), entonces una noche anterior deja tu celular (señal) en otro cuarto o

al menos en una parte alejada de tu cama (nueva rutina) para que no comiences tu día fatigando a tu mente. Otro ejemplo, si quieres dejar de tomar café, y la señal que te hace recordar de llevarte café al trabajo es tu termo, entonces en vez de ir a tu cocina, agarrar tu termo y llenarlo de café, agarra ese mismo termo (señal) pero esta vez llénalo con agua caliente y pon algunos filtrantes de manzanilla o anís (nueva rutina).

De esta manera, no va a ser muy drástico el cambio en tu cerebro ya que agarraste lo mismo de siempre, tu termo, pero esta vez lo llenaste con algo más que beber. Intenta aplicar estos pequeños cambios en tu rutina y no sentirás el estrés que pueda crear tu cerebro al cambiar algo de años.

### **CONSTRUYENDO NUEVOS HABITOS**

Tener consciencia de las rutinas para reemplazarlas por unas nuevas funciona, pero requiere bastante esfuerzo. Investigaciones demuestran que se requiere un amplio rango de tiempo para cambiar hábitos, desde 65 días a 365 días. Con mis clientes trabajo 90 días ya que es un promedio razonable para ayudarles a desarrollar un fuerte patrón de hábito que perdure.

Tenemos que amaestrar nuestros cerebros a cambiar y a construir hábitos que nos empoderen, pero ¿por qué es difícil construir nuevos hábitos? La verdad es que tienes que aprender a hacer participar más tu mente *intencional*, así como lo haces con tu mente *habitual*. De acuerdo con la sociedad para la personalidad y psicología social, un hábito se forma por aprendizaje por

asociación o condicionamiento. Cuando aprendemos algo con procedimientos, como por ejemplo manejar una bicicleta, activa la memoria de trabajo en los ganglios basales asociativos de tu cerebro. Para que esta parte de tu cerebro funcione, necesita repetición. Mientras que a tu mente intencional le importa más acerca de metas, proyectos, soluciones y resultados, tu mente habitual simplemente le importa más las *repeticiones*.

Si queremos formar los hábitos que nos ayudan a desencadenar nuestras mentes, entonces asegúrate de formar nuevos hábitos sobre *hábitos ya establecidos*; al hacer esto va a ser más fácil a comparación de intentar revertir un mal hábito, o crear uno desde 0. Por ejemplo, todos sabemos que debemos de pasarnos el hilo dental después de cepillarnos la boca, pero no muchas personas lo hacen; para poder empezar a usar el hilo dental, sería mejor ponerlo justo al costado de donde colocas tu cepillo dental y te digas que vas a limpiar un diente con el hilo dental. Trata de añadir micro hábitos por encima de hábitos ya establecidos, porque de esta manera va a ser más fácil incorporarlos. Imagínate si decides usar el hilo dental 30 minutos después de cepillarte los dientes, no tendría sentido y tomaría más fuerza de voluntad tratar de dejar de hacer cosas para regresar al baño y construir este hábito.

Una de mis clientes hacía ejercicios de estiramiento en las mañanas seguido por su hábito de lectura. Cuando trabajamos juntos le desafié que incorporara 2 nuevos hábitos en su rutina de la mañana: meditación y visualización; estos 2 hábitos no tomaban más de 20 minutos de implementar, y con el tiempo no sólo

incrementó su nivel de agilidad y energía, sino de enfoque mental, confianza y atención plena.

### **DESTRUYENDO MALOS HABITOS**

Es difícil romper malos hábitos, especialmente si son adicciones o pensamientos periódicos que sabotean. Si tú tienes problemas con el alcohol, drogas, pornografía, desórdenes alimenticios, o con pensamientos suicidas, de hacer daño alguien, depresión crónica, entonces yo te sugiero que busques ayuda profesional de inmediato. Compartir tus problemas con un profesional te ayuda a que puedas abrir y salir de una jaula mental. Siempre busca a profesionales que tengan un historial con resultados; no sólo trabajes con cualquier profesional, sino con los mejores que tengan testimonios de éxito de clientes pasados. Si por A o B tú has estado trabajando con un profesional y sientes que estás en la misma condición de siempre, date otra oportunidad de obtener un mejor servicio con otro profesional. Recuerda que tú recibes lo que pagas; si pagas poco por un servicio, no esperes recibir mucho. En cambio, si pagas mucho por un servicio, ten altas expectativas que la calidad de resultado va a ser mucho mejor.

Yo cuando tenía desórdenes alimenticios, no quería ni reconocer que tenía problemas, pero una vez que recapacité que debía cuidar el cuerpo que mi Creador y la vida me habían dado, fue ahí donde decidí buscar ayuda profesional, a pesar de que ya no tenía ese problema. Recuerdo que cuando veía una comida grasosa (señal) y la comía, en vez de ir al baño y devolver la

comida (rutina), me iba de frente al gimnasio a descargar todas las ganas de devolver la comida en la corredora (nueva rutina). Así pude reemplazar un hábito negativo por un nuevo hábito positivo. Claro que el cambiar hábitos, especialmente desordenes alimenticios, no es de la noche a la mañana, requiere mucho esfuerzo, fuerza de voluntad, no pensarlo mucho e ir en la dirección de la nueva rutina si es que lo quieres hacer sólo, pero con ayuda profesional el proceso puede ser un poco más fácil. Lo que realmente puede ayudarte si batallas con un hábito difícil de superar, es rodeándote de personas que ya lo hayan superado, y tal vez puedas encontrar a estas personas en centros de apoyo y organizaciones sin fines de lucro.

Cambiar hábitos o construir nuevos hábitos requieren mucho enfoque y ponerle un nuevo significado (capítulo 1), requiere romper miedos y limitaciones (capítulo 2), requiere generar confianza y crear nuevas creencias (capítulo 3), y utilizar la motivación para formar esos buenos hábitos.

## **HABITOS DE ALTO RENDIMIENTO**

Sabemos que hay una lista de buenos hábitos que podemos incorporar a nuestras vidas, como por ejemplo hacer ejercicios al menos 3 veces por semana, meditar al menos 20 minutos al día, leer 2 libros al mes, cocinar comidas nutritivas, hacer servicio a una persona necesitada un par de veces al mes, escribir un diario, tomar más de 3 litros de agua al día, etc. Por medio de estos

hábitos, podemos incrementar más nuestro desarrollo personal y sentirnos que estamos haciendo todo lo posible por balancear nuestras vidas. Sin embargo, en esta sección no vamos a hablar de hábitos ordinarios, sino de hábitos de alto rendimiento. La definición de *alto rendimiento* por la Academia Lider Mundial del Alto Rendimiento, High Performance Institute, es: “*Tener éxito mucho más allá de normas estándares a largo plazo mientras mantienes un bienestar y relaciones positivas*”. Vivir en alto rendimiento es un sentimiento continuo de compromiso completo, gozo y confianza que llegan al vivir consistentemente como la mejor versión de ti mismo.

Esta definición puede despertar emociones de superación en aquellas personas que buscan ir al siguiente nivel en sus vidas, pero sobre todo mantenerse siempre en la cima. De seguro tú has experimentado en varias ocasiones compromiso, gozo y confianza completa al hacer algo, ya sea un servicio, un arte, una interacción con alguna persona, una actividad familiar, etc. Pero ¿cómo sería tu vida si sintieras estas cosas de una manera continua? De cierto la calidad de nuestras vidas podría aumentar grandemente. Además, **nuestras mentes podrían crecer y expandir su capacidad de aprender nuevas habilidades, retener más información y tener más fortaleza en general para poder convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.**

En su libro, *Los Hábitos de Alto Rendimiento*, Brendon Burchard explica que la gente puede despertar sus mayores habilidades por medio de prácticas confiables que personas de alto rendimiento han empleado en sus vidas para mantenerse en la cima



de lo que hacen. Muchas personas, incluyendo nuestros padres, amistades, profesores, líderes religiosos nos dan los siguientes consejos:

Trabaja DURO  
Se APASIONADO  
Enfócate en tus FORTALEZAS  
Practica MUCHO  
Se COMPROMETIDO  
Se AGRADECIDO

Sin duda alguna estos son muy buenos consejos y filosofías que pueden ayudar en la vida. Sin embargo, hay muchas personas que practican estos consejos, pero aún así no sienten que están cerca del nivel de éxito y satisfacción que buscan en sus vidas. Este tipo de consejos pueden ayudar a comenzar una buena carrera, familia, educación, pero puede tomar varios años hasta que puedas conseguir los frutos que deseas, y de lo que era emocionante al comienzo, ahora puede ser frustrante ya que demora mucho en conseguir lo que quieres. El miedo, la impaciencia, la corrupción, la mala actitud pueden corromper a una mente que desea el éxito rápido, y para acortar el tiempo de espera, algunas personas hacen cosas incorrectas, como robar, mentir, estafar, etc. para acelerar el proceso. Entonces, ¿cuáles serían aquellos consejos o hábitos que deberíamos siempre recordar y practicar para salir adelante, experimentar éxito y crecimiento continuo?

Brendon Burchard después de haber estudiado por más de 20 años la ciencia del alto rendimiento y de haber colectado investigaciones e información de personas de alto rendimiento, como por ejemplo de CEOs y ejecutivos de las organizaciones Fortune 100 en los Estados Unidos, cantantes famosos, empresarios, deportistas y personas olímpicas, padres y madres excepcionales, profesores, maestros, estudiantes, ex presidentes de los Estados Unidos, entre otras personas y estudiantes influyentes, pudo obtener varios datos analíticos para hacer un estudio empírico y así ver cuales son las mejores variables de rendimiento de este tipo de personas.

Según los resultados empíricos, obtuvieron más de 100 variables de buen rendimiento. De esas 100 variables, se hicieron las siguientes preguntas: *¿Qué hábitos son deliberados? ¿Qué hábitos son observables? ¿Qué hábitos son maleables? ¿Qué hábitos se pueden entrenar? ¿Qué hábitos son efectivos en todos los dominios, categorías e industrias?* Y las respuestas a estas preguntas dieron 6 variables de rendimiento, o en otras palabras, 6 hábitos de alto rendimiento:

Busca Claridad

Genera Energía

Aumenta Necesidad

Incrementa Productividad

Desarrolla Influencia

Demuestra Valor

Te sugiero que leas su libro ya que añadirá una mejor y amplia fuente de información valiosa a tu vida, negocio, organización en cuanto al tema del alto rendimiento. Pero me gustaría compartir contigo mi perspectiva de estos hábitos en base a mi propia experiencia de vida, la de mis clientes e historia de éxitos de otras personas.

### **BUSCA CLARIDAD**

Yo asocio la claridad de la siguiente manera: Imagínate que vas al supermercado y compras y juego de rompecabezas de 1000 piezas. Llegas entusiasmadamente a casa, abres la caja, pones todas las piezas encima de la mesa, y empiezas a conectar pieza por pieza siempre mirando el resultado final que se encuentra al frente tuyo en la caja. Pero, ¿qué pasaría si tu pareja, un miembro de tu familia, una amistad, agarra y bota esa caja por casualidad, cuanto crees que te vas a demorar en terminar de armar ese rompecabezas? Demasiado tiempo, ¿verdad? Incluso puede ser que no lo llegues a armarlo del todo. Por otro lado, ¿cuánto tiempo crees que te puede tomar si es que mantienes el resultado final siempre al frente tuyo y te guías de él en todo momento? Mucho menos tiempo, ¿verdad? Esa es la importancia de la claridad. No importa lo que suceda en tu día a día, asegúrate de mantener la claridad mental hacia la dirección en que dirijas tu vida. Esto significa buscar claridad, encontrarla y protegerla en todo momento. Puedes proteger tu claridad al escribir tus metas, ponerlas en la refrigeradora, fijar alarmas, registrarlas en un diario,

tener socios de responsabilidad para que te hagan recordar de cuales son los objetivos por los que luchas en alcanzar día a día.

El tener *claridad* significa volver a visualizar tu propio futuro, pero esta vez un futuro más emocionante y vibrante de lo que pueda ser ahora. Una vez que hayas visualizado, soñado en grande y aumentado tus ambiciones, tu trabajo de todos los días es hacerte recordar de ese sueño, meta, ambición ya que por consecuencia de las distracciones, los problemas y desilusiones del día a día, la mente es tan frágil que fácilmente puede perder la claridad de lo que quiere lograr. Si esto sucede, entonces tu mente puede sentirse confundida y desorientada ya que perdiste la claridad o el resultado que estabas buscando.

Tener claridad no sólo significa soñar, sino de personificar la vivencia futura utilizando tus sentidos para que tu mente pueda reforzar ese compromiso de lo que quieres lograr. Por ejemplo, cuando sufría de desordenes alimenticios, mi mente tenía la claridad de volver a ser el mismo de antes, una persona sin ningún problema mental, sin ningún tipo de adicción, pero esa claridad mental de verme sano, con bastantes energías y viviendo una vida normal, se desvanecía por causa de mis malos hábitos.

Yo primero tuve que cambiar mis hábitos para que se mantengan alineados con esa claridad de verme a mi mismos venciendo los desordenes alimenticios. Sólo tener buenos hábitos no va a ser suficiente; si no tienes claridad hacia la dirección que estás yendo, ¿de qué sirve tanto esfuerzo en formar hábitos? Una de las maneras para mantener claridad es haciéndote recordar del

*por qué* quieres alcanzar tus objetivos. En mi caso, yo lo hacía porque quería verme físicamente mejor, no quería tener ningún tipo de adicción que me hacía gastar dinero en comidas, no quería preocupar más a mi familia, no quería decepcionar a mi esposa que en ese entonces era mi enamorada, no quería seguir perdiendo mi fuerza de voluntad, no quería perder tiempo, ni autoestima, ni confianza, entre otras cosas.

Una vez que pude vencer los desordenes alimenticios, al fin pude empezar a fijar objetivos similares a los que la mayoría de personas tienen: me casé y formé una familia, obtuve una educación superior y conseguí un trabajo de tiempo completo. Sin embargo, sentía que algo más faltaba en mi vida; todo lo que mi mente se enfocaba en el día a día era trabajar y regresar a casa. Mi vida se había vuelto una linda rutina, pero aún así sentía que me faltaba una vez claridad acerca de un mañana más desafiante, una nueva ambición, un nuevo reto, de algo tangible por el cual luchar. Fue así que en mi búsqueda pude encontrar una carrera en una industria que demanda lo mejor de mí, la industria del Influencer, Experto o *Thought Leader*, donde personas se vuelven Entrenadores Online, Autores, Oradores, Expertos, Coaches e Influenciadores online en las áreas donde demuestran bastantes habilidades y experiencias en un tema o temas.

El tema de este libro me apasiona, lo he estudiado con obsesión por varios años para ayudar a personas como tú a despertar y alcanzar su mayor potencial y rendimiento humano. Lo que hago, y

todo lo que incluye este libro, ha sido a causa de 10 años batallando para desencadenar mi mente, y más de 5 años de pasión completa por el estudio del desarrollo y rendimiento del ser humano.

Así como es importante ser obsesionado y tener pasión por un objetivo, de la misma manera es importante seguir fijando nuevos objetivos una vez logrados los anteriores. Te va a requerir mantener claridad absoluta de las nuevas habilidades que necesitas desarrollar, el nuevo conocimiento que necesitas obtener, los entrenamientos o seminarios a los que tienes que asistir, aprender nuevas metodologías y estrategias, etc. Si tú no tienes las estrategias, tácticas, procesos y hábitos requeridos para lograr el nuevo objetivo, entonces no tendrás una claridad plena de cómo podrías alcanzarlo. Para este fin, tendrías que entrevistar a personas que ya hayan alcanzado lo que quieras alcanzar.

Me gustaría ayudarte a elevar tus niveles de claridad con las siguientes 3 preguntas: *¿Eres claro de las cosas que te hacen feliz en la vida? ¿Eres claro de las cosas que te quitan tu felicidad? Si fueras a repetirte todos los días una frase que te ha ayudado a ser exitoso en todos los ámbitos de tu vida, ¿cuál sería esa frase?*

### **GENERA ENERGIA**

Del 1 al 10, ¿cuánto tienes de energía en estos momentos? ¿Qué necesitas hacer ahora mismo para elevar tu nivel de energía? ¿Qué necesitas eliminar de tu vida para no perder energía? ¿En qué momento del día te sientes más fatigado?

Tener *energía* significa estar libre de tensiones mentales y físicas, de siempre poner la intención de traer positivismo ante cualquier situación a pesar de cuan triste, enojado o cansado te encuentres, y de mantener un cuerpo en óptimas condiciones para rendir durante el día. Sabemos cuales son algunos hábitos para mantener un cuerpo sano y con energías, como por ejemplo dormir de 7 a 8 horas al día, beber 3 litros de agua, comer comidas saludables e incluir más frutas y verduras, salir a caminar por 20 minutos diarios para despejar la mente y permitir que la creatividad pueda despertarse, etc.

A pesar de saber estos buenos hábitos, algo que está a nuestro alcance en todo momento y no lo hacemos bien es respirar. Me sorprende el hecho que muchas personas no respiran profundamente durante el día, y no capturan suficiente oxígeno. Está comprobado que a la medida que respire más oxígeno, más energía tendrás. Lamentablemente muchas personas no son lo suficientemente conscientes de respirar profundamente y empezar buenos hábitos deliberadamente; prefieren desviarse y tomar el camino más fácil al tratar de substituir buenos hábitos por el consumo excesivo del café, bebidas energizantes y pastillas estimuladoras, ya que es la forma más rápida de estimular al cerebro drásticamente para mantenernos bien despierto y alerta.

Yo no tengo nada en contra con estos métodos, pero eso no significa que los consuma; personalmente vivo mi vida desafiándome a generar energía de manera natural. Tú también

puedes desafiarte a generar energía de manera natural por medio de buenos hábitos. Un buen hábito para liberar las tensiones es yendo al sauna, o pagar a alguien para que te de masajes semanales, o incluso meditar por algunos minutos en el día. Estos hábitos te ayudan a despejar a tu mente del estrés y de la tensión muscular que han podido acumularse durante el día. Si constantemente sientes a tu cuerpo duro e inflamado por causa al poco estiramiento, falta de ejercicios, o comidas muy procesadas, entonces es muy probable que tu cerebro se sienta inflamado también, por eso no libera las hormonas necesarias, como la dopamina, para hacerte sentir feliz, tranquilo y sin estrés. Por otro lado, si deseas mejorar tu descanso por las noches, hacer estiramientos y ejercicios pueden ayudarte con esto, ya que te ayuda a producir serotonina, lo cual ayuda a regular tu estado anímico, apetito, digestión, memoria y descanso.

Además de hacer ejercicios, la mejor manera de generar energía es *fijando la intención* de compartir positivismo a la personas que te rodean y con las que interactúas día a día. A pesar de que haya personas que tal vez no merezcan tu energía positiva, es importante demostrarlo ya que tú mereces radiar positivismo para ti mismo. Fijar la intención significa demandar a tu mente a sentirte feliz, demostrar seguridad, tener una mejor actitud, estar vibrante por el día. Por lo tanto, busca maneras en el día para sentirte emocionado, pero si no encuentras ninguna oportunidad, entonces ¿qué podrías hacer para sentirte emocionado?



Tal vez traigas una cena sorpresa a tu familia el fin de semana, tal vez le digas un cumplido a una persona que te atiende en servicio al cliente, tal vez escribas una carta o mandes un mensaje de texto a tu amigo diciéndole cuán importante es esta persona en tu vida, tal vez planees una noche romántica con tu pareja, tal vez encuentres a una persona que necesite ayuda al cruzar la calle; hay tantas cosas que tú mismo puedes crear para hacer sentir bien a otra persona, porque cuando estás sirviendo a otras personas, en realidad te estás sirviendo a ti mismo. Tú mismo te olvidas de tus propios problemas, los reemplazas haciendo el bien por otras personas que pueden estar pasando por algo peor y no lo sepas. Por eso, demanda a tu mente a subir tus propios estándares y compórtate como un líder a donde quieras que vayas, y así tus niveles de energía aumentarán.

Permíteme ayudarte a elevar tu nivel de energía en las siguientes semanas si es que aplicas las respuestas a estas preguntas ¿qué nuevo hábito necesitas construir para tener más energía? ¿Qué hábitos debes de eliminar ya mismo para aumentar tu energía? ¿Qué es lo que te frustra más y qué puedes hacer para disminuir esa frustración?

### **AUMENTA NECESIDAD**

Aumentar la *necesidad* significa reconocer que puede haber otras personas quienes necesiten tu mayor esfuerzo y presencia para que puedan crecer como individuo, familia, equipo u organización. Además de esto, significa visitar y reforzar tus *por qué* y conseguir el mejor círculo social para lograr lo que desees.

Yo de hecho tuve que darme cuenta de esto en mis 20's. Cuando me casé a los 22 años, empecé a tener el gran sentimiento de responsabilidad de proveer y apoyar a mi nueva familia. Todos los días me levantaba, estudiaba y trabajaba duro para ahorrar lo suficiente para que cuando viniera mi esposa a los Estados Unidos, pudiéramos empezar nuestras vidas de casados correctamente. Cuando ella vino a los Estados Unidos, yo ya no tenía ahorros, ya que el trabajo en donde estaba había quebrado, y tuve que empezar la búsqueda de un nuevo trabajo; mientras estaba en esa búsqueda tuve que utilizar tarjetas de crédito para poder pagar la renta, el seguro, la comida, y esto nos llevó a tener deudas.

Decepcionado de mi mismo por traer a mi esposa en no tan buenas condiciones económicas, ella jamás perdió su entusiasmo, sus sonrisas, su buena actitud, lo cuál me alentaba y motivaba a seguir adelante.

Después de 2 meses, ambos pudimos conseguir un trabajo, pudimos pagar la mayoría de deudas, y pude continuar con mis estudios profesionales en negocios en la Universidad de Connecticut. A pesar de que me faltaban 2 años por terminar la universidad, la *necesidad* de esforzarme para trabajar por un sueño ya no la tenía, ya que había cumplido con mis objetivos de aquella época. Como consecuencia, había formado una linda rutina lo cual me llevó a vivir muy cómodo. Pero déjame decirte una cosa, que sentir comodidad en la vida es el peor lugar en donde podemos estar, ya que significa que no estamos yendo por situaciones desafiantes y demandantes que nos impulsan a sacar la grandeza de

nosotros mismos. Por eso, empecé a leer libros de finanzas personales para mejorar mi situación económica y de desarrollo personal para administrarme mejor. Hubo una oportunidad donde leí lo siguiente: *“Todos somos parte de un universo que constantemente esta creciendo, juntando o destruyendo materia; del mismo modo, nosotros somos parte de ese universo, que si no estamos creciendo y conectándonos con más personas, entonces estamos siendo destruidos”*. A partir de ese momento decidí nunca más desperdiciar mi tiempo en cosas que no me hacían crecer como persona.

Cuando acabé la universidad, nació mi primera hija, Bella Rose; cuando la cargué por primera vez y la vi, despertó otra gran *necesidad* dentro de mí, de que yo quería que los 3 tengamos bastante tiempo juntos de calidad. Otra vez pude sentir la *necesidad* de volver a soñar en grande, pero esta vez enfocándome en conseguir una manera para no depender de trabajos, sino que nosotros mismos podamos ser autosuficientes. En mi búsqueda para ser autosuficiente, me llamó la atención un tema en particular, el Alto Rendimiento, que estudia a personas de mayor éxito y rendimiento en cualquier categoría e industria acerca de cómo llegan y se mantienen en la cima constantemente. Mis investigaciones y experiencias con este tema del Alto Rendimiento hizo posible que pudiera escribir este libro, hacer videos en mis cuentas de las redes sociales, y dar talleres para enseñar a las personas acerca de todo este contenido.

Todos los días aumento mi esfuerzo en el trabajo que hago, y mi esposa paralelamente me apoya mucho. Yo no estaría en la posición que estoy ahora si no fuera por ella. Realmente ambos somos un equipo trabajando hacia un mismo fin mientras mantenemos el *por qué* de nuestros esfuerzos.

Para aumentar la *necesidad* necesitas a un equipo que te apoye, necesitas que se esfuercen juntos y siempre recuerden los *por qué* de sus esfuerzos mutuamente. Tal vez los *por qué* de tu familia o equipo sean: ser independientes, ser autosuficientes, crear franquicias, salir de deudas, aumentar los ahorros, viajar más seguido, pagar por una operación, ayudar a un familiar o a la comunidad, etc.

Si no tienes un equipo o una pareja aún, entonces tienes que subir la necesidad de conseguir a un equipo cuanto antes, ya sea trabajar con compañeros de trabajo o de estudios, socios, una pareja quien comparta el mismo fin que el tuyo; tienes que aprender a *influir* en ellos para que puedan subirse al mismo bote que tú. Si ya tienes una pareja, pero sientes que no te apoya como te gustaría, es momento de tener esa conversación seria para que ambos vuelvan a soñar juntos y se comprometan trabajar hacia un mismo fin. Sé paciente ya que todo toma su tiempo, pero nunca te olvides del *por qué* de tu esfuerzo.

La siguiente historia demuestra a las personas que viven en un país tercermundista, y sobre todo en países de potencia, que no debe de haber ninguna excusa para no ser exitosos en la vida: A finales de los años 80's había un hombre que vivía en la selva del

Perú, que junto con su esposa fueron obligados a emigrar desde la selva hacia los suburbios de la capital del país para vivir bajo esteras de invasión con otras personas a causa de la hiperinflación y terrorismo que se vivía en su tierra natal. Sin tener ninguna profesión ni mucha educación, ya que esta pareja ni siquiera habían acabado la educación secundaria, decidieron seguir adelante con sus vidas.

El empezó como vendedor ambulante vendiendo bolsas de rafia en centros comerciales, y para poder obtener más inventario, él tuvo que sacar préstamos de bancos. Sin embargo, ningún banco le quiso dar préstamos, ya que él no contaba con garantía alguna, pero sólo un banco le dio el préstamo de 20 dólares. Estos 20 dólares le sirvió para comprar algunas bolsas de rafia en la que él pudo obtener 2 dólares de ganancia por cada bolsa que él vendía. Con una ambición y necesidad muy alta de seguir adelante, este hombre pudo ahorrar lo suficiente para comprar su primera mercadería de polos con estampados, aunque poco después una experiencia muy amarga le sucedió. Sus colegas de ese entonces tiraron un balde con excremento a su mercadería y la dañaron. Habiendo sido humillado, él sólo se dijo que tenía que seguir adelante ya que sentía una responsabilidad alta para mejorar el estilo de vida de su familia.

Después de varios años, este hombre y su esposa llegaron a ser propietarios de 3 tiendas llenas de mercadería que equivalían a 50 mil dólares. Sin embargo, esta familia tocaron fondo otra vez. Surgió un incendio en un pequeño centro comercial donde se

encontraban sus 3 tiendas y fue así como perdieron años de esfuerzo, ahorro e inversión. Cuando eso sucedió, esta familia ya no era de 2 personas, sino que ellos tenían 3 hijos en edades escolares, pero no tenían fondos para sacarlos adelante. A pesar de estas experiencias, esta familia nunca perdió la fe, y la responsabilidad y necesidad de este hombre se mantuvieron firme y más fuerte que nunca. Por los próximos 10 años, esta familia decidió ajustar su dinero y decidieron no gastarlo en cosas innecesarias ni en gustos semanales ni en actividades familiares; todo se iba a su fondo de ahorros, ya que este hombre tenía la ambición de construir el centro comercial más grande y más caro. Pasaron los 10 años y él pudo construir, con la ayuda de más de mil profesionales, el centro comercial más grande en los 50 años de la historia de Gamarra (emporio comercial de textiles con más de 25 mil empresas en Perú); este centro comercial fue construido sobre la superficie más cara de Latinoamérica. Actualmente, todo el centro comercial tiene un valor mayor de 100 millones de dólares.

No existe un antecedente específico para ser exitoso en la vida, como por ejemplo el país, ciudad, comunidad donde vivas, ni cuantos activos tengas a tu posesión, sino que el éxito se mide por cuán comprometido estás con tus sueños, metas y ambiciones de tu vida, y el resto viene como recompensa a ser fiel a tus sueños. El éxito para este hombre se basó en la honestidad y el de aumentar su necesidad de sacar adelante a su familia.

**¿Quieres desencadenar tu mente de limitaciones?** Empieza a soñar en grande una vez más para que tu mente se enfoque en la superación en vez de las limitaciones, aumenta tu necesidad de cumplirlo, esfuérzate todos los días, revisita tus *por qué*, y consigue un equipo que te aliente a lo largo de tu viaje hacia esas metas, sueños y ambiciones.

## **SE PRODUCTIVO**

*“Nada es menos productivo que hacer más eficiente lo que no se debería hacer en primer lugar”. - Peter Drucker*

La productividad no significa rellenar tu tiempo con cosas aleatorias, ni mucho menos cosas que no están alineadas a tus metas de corto y largo plazo. La productividad significa producir algo tangible de gran importancia para ti en un tiempo determinado, el resto es pura distracción. Tal vez esto suene como si yo no estuviera tomando consideración de todas las responsabilidades que puedas tener en tu vida, pero no es así. En esta sección vamos a aprender en cómo administrar mejor nuestro tiempo siendo productivos.

El ser productivo no significa que existe una nueva técnica oriental ni herramienta digital, sino significa que hay un interruptor psicológico en nuestras mentes que al prenderlo quiere decir que tenemos un mayor compromiso con nuestro día a día, y como tal debemos retomar el mando de la dirección de nuestro tiempo. Acuérdate que nosotros somos quienes somos hoy en día todo en

base a como hemos estado manejando nuestro tiempo. Si estás ahora en una posición que no te favorece, es muy probable que tiempo atrás no hayas aprovechado mucho de cómo emplear tu tiempo para mejorar.

Me gustaría tomarme un poco más de tiempo en este hábito ya que me ha permitido alcanzar mis sueños aceleradamente, como crear cursos online, presentaciones, crecer mi empresa en un corto plazo, cosa que me pudo haber tomado un par de años en alcanzarlos. Primero, vamos a ver que es lo que nos previene ser productivos y luego vamos a ver que cosas podemos hacer para serlo.

## **ASESINOS DE LA PRODUCTIVIDAD**

*1. Reaccionar ante distracciones.* Esto significa que tu mente no está centrada en prioridades, sino que está en modo aleatorio. Es muy probable que muchas personas tengan este hábito hoy en día por causa de mucha navegación en el Internet, las redes sociales, las nuevas series y temporadas que Netflix añade constantemente. Si no tienen algo específico por el cual enfocarse, entonces podría ser presa fácil de la aleatoriedad. La aleatoriedad roba la grandeza de la persona, especialmente cuando comenzamos nuestro día con una mente aleatoria.

Si la primera hora de tu día la empiezas reaccionando ante mensajes de textos, correos electrónicos de diferentes personas o compañías, entonces no estás siendo productivo, más bien estás siendo reactivo. Científicamente está comprobado que cuando



revisas tu correo electrónico o cualquier cuenta de las redes sociales en los primeros 60 minutos cada día de la semana, tu productividad cae un 30% semanalmente.

Cuando revisas tu correo electrónico, tú estás dando permiso a las necesidades del mundo, a las emergencias falsas, entrar en tu vida. El mismo tiempo que empleas en la aleatoriedad se puede utilizar para planificar estratégicamente tu día, tu semana y tu mes. Como dice Brendon Burchard, *“la bandeja de entrada es un sistema conveniente de las agendas de otras personas”*. Cuando estás en este modo aleatorio, entonces estás permitiendo que solicitudes externas se apoderen de tu tiempo; **recuerda que tu tiempo es el mayor recurso de vida que no regresa.**

Claro está que si tú trabajas en servicio al cliente y tienes que revisar tu correo electrónico en la mañana, obviamente deberías, pero para los que no trabajamos en servicio al cliente, debemos rescatar ese 30% semanal a toda costa, especialmente si tú eres una persona muy importante en la organización donde trabajas. Si tú tienes a cargo a un grupo de personas a lo cual sirves, ¿no es importante aumentar tu productividad 30% más a la semana? Si lo haces, tus empleados, clientes y socios apreciarán que seas aún más productivo.

**2. Postergar las tareas.** Esto significa que estás palpando lo que deberías hacer en este momento, pero segundos después decides postergarlo, tal vez porque no sientes que quieras hacerlo, o porque prefieres hacer otra cosa. Si tú sabes lo que tienes que hacer, pero no lo haces en el debido tiempo, entonces ¿qué es lo que podría

estar mal? ¿Acaso estás persiguiendo una meta equivocada? ¿Por qué lo empezaste en primer lugar? Cuando postergamos nuestras acciones hacia esas metas, es porque pensamos que tenemos suficiente tiempo para hacerlo, o porque no tenemos la necesidad suficiente para seguir trabajando, o porque tal vez se presenta algo más atractivo en el momento. Es aquí donde tienes que ser más disciplinado, ya que *¿Prefieres pagar el precio de la disciplina, o prefieres pagar el precio del arrepentimiento?* La disciplina pesa gramos a comparación de toneladas de lamentación y arrepentimiento.

Cuando postergas tus tareas puede significar varias cosas, pero por lo general estás permitiendo que tu tiempo de vida se escape de tus manos. No permitas que esto suceda; si estás trabajando en proyectos, remueve distracciones, haz una pequeña meditación con los ojos cerrados, respira hondo y piensa en cómo te sentirías una vez cumpliendo y acabando lo que estás haciendo. Este tipo de preparación mental te ayudará a tomar acción y aumentará tu compromiso.

**3. Procrastinar.** Esto es muy similar al postergar tus tareas, pero la diferencia es que cuando procrastinas, tú estás evadiendo mentalmente ciertas tareas y proyectos por otras actividades que no son relevantes a lo que tienes que hacer en primer lugar. Cuando lo haces, estás posponiendo las tareas para un futuro *indefinido*, en lo cual tú crees que tienes el tiempo suficiente para lograrlo, mientras que *postergar algo* es dejar la tarea con un tiempo definido.

El clásico ejemplo es cuando un joven universitario sabe que debe empezar a escribir varios ensayos para poder pasar el ciclo, pero no los empieza sino justo hasta pocos días o pocas semanas antes de la fecha límite. También se ven ciertos proyectos que se nos asignan en el trabajo o tal vez algunos proyectos personales o de negocio que queremos empezar.

A veces cuando una tarea o un proyecto es muy complejo, es muy difícil tomar acción ahí mismo, porque tal vez no sepamos por donde comenzar, ya que hay demasiadas piezas que se deben encajar mentalmente primero. Lo mejor que se puede hacer es simplificar y desglosar el proyecto lo más que se pueda, y fijar ciertas fechas específicas para cumplir con ciertos pasos que ya han sido desglosados. Así como vimos en el capítulo 1, una vez que hayas desglosado tu objetivo en 5 metas, lo tienes que poner en el calendario, de lo contrario estás procrastinando.

Otro punto para no procrastinar es de no comenzar un proyecto comportándote como un perfeccionista, ya que vas a querer esperar a que tengas los recursos necesarios, como materiales, el ambiente adecuado, las personas correctas, el tiempo perfecto, entre otros recursos, para recién comenzar. Si esto sucede, pronto te darás cuenta que estás desperdiciando tiempo. El verdadero significado de *perfeccionista* es que una vez que finalices tu proyecto, te asegures de mostrar esa creación a personas para que te den sus críticas constructivas. Una vez que hayas obtenido esas críticas, vas a poder hacer los ajustes para que ese trabajo se vuelva aún más perfecto. De lo contrario, te vas a tardar mucho tiempo en

seguir con tus planes para que el mundo lo pueda disfrutar. Lo ideal es que tomes acción, construyas algo que valga la pena y rápidamente darlo a conocer para que cuando recibas críticas constructivas de profesionales que están en tu mismo rubro, puedas mejorarlo, moldearlo y perfeccionarlo con el tiempo.

### **EL PODER DE LA PRODUCTIVIDAD**

Entonces ¿cómo podemos ser productivos? Para responder esto me gustaría compartir contigo una regla muy famosa que es la regla 80/20, conocida también como el Principio de Pareto. Esta regla declara que en la mayoría de eventos, aproximadamente el 80% de los resultados, llegan del 20% de las causas.

Cuando Vilfredo Pareto, economista y sociólogo italiano, vio que el 80% de la tierra en Italia eran propiedades del 20% de la población, él empezó a probar esa regla con otras cosas, y para su asombro, él pudo ver que el 80% de arvejas que él recogía de su jardín era a causa del 20% de plantas de arvejas que él tenía. Hoy en día, esta regla se aplica en varios rubros. Por ejemplo, cuando trabajamos en proyectos, el 80% del valor de un proyecto es logrado con el primer 20% de esfuerzo. En ventas, el 80% de ventas vienen por el 20% de tus clientes; el 80% de ventas vienen por el 20% de tus productos. En riqueza mundial, el 20% de la población mundial tienen a su posesión el 80% de la riqueza. Claro está que pueden haber otros factores que puedan determinar una mejor distribución de las cosas, pero para esta sección es suficiente comprender la idea detrás del principio de Pareto por medio de estos ejemplos.

Entonces podemos decir que el 80% de tu productividad del día llega por medio del 20% de buenos hábitos, técnicas y herramientas. Por ende, el 80% de calidad de todo tu día llega por el 20% de calidad de preparación que te des en la mañana. Acá hay algunas maneras en cómo puedes hacer que tu mañana sea de calidad:

***1. Invierte la primera hora en ti primero.*** Los primeros 60 minutos son críticos para tu salud física, mental, emocional y espiritual. En vez de reaccionar antes falsas emergencias o tratar de responder a tus mensajes de trabajo inmediatamente, invierte esos minutos en ti mismo. Personas exitosas meditan, se aseguran de visualizar cada detalle de lo que quieren que suceda en ese día, y siempre buscan la manera de hacer feliz a alguien. Otras personas hacen ejercicios por 30 minutos, y cuando regresan se preparan un desayuno nutritivo. Otros hacen yoga o ejercicios de estiramiento para poder despertar la energía del cuerpo, ser flexibles y puedan administrar mejor las contracciones musculares que pueden llegar a causa del estrés. Otros oran y dan gracias a su Creador, entre otro tipo de actividades matutinas. Todos estos hábitos son positivos y ayudan a la mente a prepararse para el día, pero esto no es suficiente ya que para retener la claridad absoluta de lo que quieres lograr, debes comenzar tu día con tu plan de productividad.

**2. Comienza tu día con el plan de productividad.** Si no tienes un plan diseñado, anda a

[www.vargasmanagement.com/4psdelaumentodeproductividad](http://www.vargasmanagement.com/4psdelaumentodeproductividad) y descárgate gratis las *4 P's del Aumento de la Productividad* para que se te haga más fácil planificar tu día.

Me gustaría compartir contigo cuales son las 4 P's que se mencionan: Proyectos, Personas, Prioridades y Progreso. Cuando te descargues el documento, podrás ver que en la parte de arriba hay una sección que dice *proyectos*, en esta sección vas a listar los proyectos por los que estás trabajando en estos momentos; aquí puedes poner más de 2 proyectos si es tu caso. Esta hoja es lo mismo que se vio en el capítulo 1, pero con otros componentes más para ser aún más productivo. Debajo del nombre de cada proyecto, vas a poner los 5 pasos más importantes o metas para culminar ese proyecto. Si no conoces los 5 pasos más importantes para sacar a la luz tu proyecto, entonces es tiempo de hacer una investigación, entrevistar a alguien que ya lo haya hecho, o invertir en cursos que te enseñen a cómo sacar tu proyecto a la luz. Por ejemplo, en lo personal para que haya podido sacar mi libro a la luz, las 5 metas importantes para cumplir con este proyecto fueron: Título de la obra, Contenido de la obra, Carátula, Publicación, Promoción.

Es muy importante que rellenes esta hoja ya que vas a poder retener claridad de los pasos a seguir para el cumplimiento del proyecto. Si no lo haces, entonces corres el riesgo de ocupar tu tiempo con cosas que no sean relevantes a tu proyecto. En la

siguiente sección de *personas* hay dos columnas, en la primera columna vas a listar las personas que tú necesitas contactarte durante el día de hoy, ya que estas personas son claves para ayudarte con la tarea que estás trabajando. Por ejemplo, me tengo que contactar con un diseñador gráfico para que me pueda hacer la carátula del libro. En la segunda columna, vas a listar las personas a quienes tú estás esperando escuchar de vuelta. Por ejemplo, te has contactado con tu socio para que valide cierta información que pueda ir en tu libro. En la siguiente sección de *prioridades* vas a listar 3 acciones que te vas a enfocar durante el día para avanzar hacia culminar una de esas 5 tareas. Por último, al final del día, en la sección de *progreso*, listarás las cosas que has cumplido y que no has cumplido en el día para que tú mismo veas tu rendimiento y te mantengas responsable por tus acciones.

Una vez que te descargues este documento, recibirás un video complementario que explica más a fondo estas secciones.

**LAS 4 "P's" DEL AUMENTO DE PRODUCTIVIDAD**

**PROYECTOS**

Proyecto # 1: \_\_\_\_\_

5 cosas por hacer para avanzar el proyecto:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Proyecto # 2: \_\_\_\_\_

5 cosas por hacer para avanzar el proyecto:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**PERSONAS**

Personas a contactar hoy:

Espero las llamadas de estas personas:

**PRIORIDADES**

Las 3 tareas principales que debo de cumplir si o si el día de hoy:

**PROGRESO**

Lista de las cosas que se han cumplido y no se han cumplido el día de hoy:

**Cumplido**

**No Cumplido, ¿Por qué?**

*“Las 4 P's del Aumento de Productividad”*

*– Vargas Strategic Management*

**3. Fija bloques de tiempo.** A comienzos de los 90's, el científico de conducta, K. Anders Ericsson, PhD, investigó acerca de cómo algunas personas se volvían expertos, y lo que descubrió fue que las personas de mayor rendimiento a lo largo de cualquier campo e industria eran incapaces de sostener un trabajo intenso y concentración profunda por más de 2 horas. Aquellas personas que solían pasarse de las 2 horas de trabajo, ni el cuerpo ni la mente podían sostener la carga de trabajo. Ericsson vio que personas de excelente rendimiento generalmente trabajan en cantidades de 60 a 90 minutos separados por pequeños descansos.



La precisa proporción de trabajo con descanso depende de las demandas y de las preferencias del trabajo y del individuo, pero el punto detrás de los bloques de tiempo es claro, por cada 60 a 90 minutos de trabajo, y 7 a 20 minutos de descansos, ayuda a que las personas puedan sostener la energía física, cognitiva y emocional en el día. Si en una cultura de trabajo demanda a los empleados a trabajar con intensidad sin parar, entonces puede conllevar a un bajo rendimiento ya que dirigen a las personas a la fatiga física, cognitiva y emocional que eventualmente lleva al agotamiento.

¿Cuán seguido detienes una actividad para tomar unos minutos de descanso? Y no me refiero que en el descanso veas las redes sociales, ya que esto haría fatigar más a tu mente con información, sino se trata de tomarte unos minutos para respirar profundamente, descansar tus ojos e hidratarte.

Durante el día podemos tener 24 bloques de tiempo, y la calidad que vayamos a extraer del día es en base a cómo administramos esos bloques. Al menos debes tener 3 bloques consagrados al 100% en tus proyectos cada día. Tú puedes culminar varias cosas en menos tiempo, siempre y cuando te asegures que nada te distraiga ni se interponga en ese tiempo consagrado, esto quiere decir no redes sociales, no mensajes de texto, no interrupciones de un familiar o amistad, no reacciones de cualquier tipo de solicitud, no distracciones en general.

**4. Determina tus resultados semanales.** Esto no es lo mismo que hacer una lista de las cosas que se tienen que hacer semanalmente. No solamente se trata de estar enfocados en las actividades o tareas que vayas a realizar en la semana, sino también tenemos que enfocarnos y visualizar en haber *cumplido* las tareas de la semana y haber *alcanzado* un resultado tangible. Para validar esto, tienes que responderte: *¿Qué cosa tangible tengo que haber creado el fin de semana para avanzar con mi proyecto?* Si no sabes el resultado, no podrás ser productivo, porque acuérdate que la palabra *productividad* significa producir y crear cosas.

Si no tienes claridad constante de lo que quieres producir, vas a empezar a ocupar el tiempo de tu semana con cosas aleatorias o emergencias falsas. Te doy un ejemplo, si eres un autor, tu resultado de la semana es escribir 30 páginas adicionales de tu libro. Si eres un emprendedor, el resultado tangible al final de la semana es tener tu página web y cuentas de las redes sociales funcionando. Si tu proyecto final es vender un curso online, entonces tienes que subir al menos 1 módulo de ese curso online cada semana. Siempre tienes que empezar cada semana con el fin de mente y no perder ese enfoque.

Me gustaría ayudarte a elevar tu productividad con estas preguntas: *¿Qué es lo que puedes hacer para quintuplicar tu productividad semanal? ¿Qué es lo que más te distrae en el día a día? ¿Qué es lo que podrías delegar más seguido?*

## DESARROLLA INFLUENCIA

Las personas con hábitos de alto rendimiento saben cómo tratar a las personas, pero sobre todo saben influir en ellas. Piensa por algunos momentos algunas personas que te han marcado la vida, ¿cómo crees tú que lo hicieron? ¿Qué fue lo que más te llamó la atención? ¿Qué dijeron para activar la llama dentro de ti para que tú pudieras comportarte como la mejor versión de ti mismo? ¿Qué te hizo elegir una carrera específica en base a su influencia? ¿Qué hizo para que tú pudieras tener una personalidad más alineada a su influencia?

Cuando hago estas preguntas a las personas, muchas de ellas recuerdan a un familiar, tal vez a un compañero de estudios o trabajo, el padre de un amigo, un autor o artista, y cuando indagamos un poco más a fondo en este tema, podemos encontrar características similares en las personas que ellos mencionan. Cada uno tenemos personas quienes nos han impactado positivamente o negativamente, y podemos hacer lo mismo con otras personas ayudándolas con lo siguiente: hacerles *pensar* acerca de quienes son y cómo deben vivir y percibir el mundo, *desafiarles* a ser grandes personas para sus familias, comunidad y país, ayudarles a *ser un ejemplo* para ellos mismos y hacia los demás.

Trata de pensar en esa persona que ha influido enormemente en tu vida, tal vez recuerdes gratos momentos con esa persona y sientas que es gran parte de tu vida hoy a pesar de que tal vez ya no esté en este mundo. Tú has heredado parte de su legado al seguir

comportándote de una manera particular con las personas alrededor. De la misma manera tú mismo puedes aplicar lo que ellos aplicaron en ti para poder influir a las personas a tu alrededor; llegarán a creer en ti y tú podrás compartir más libremente tus ideas, sueños y metas con ellos. Asegúrate de utilizar lo que voy a compartir contigo para el beneficio de los demás, porque sólo así podrás vivir una vida libre, de impacto y de gran contribución.

Primero tienes que hacerles *pensar en grande*, en quienes se pueden convertir una vez que tomen acción con tus ideas. Lo que tú digas tienen que ser aspiraciones, siempre dirigiéndoles hacia un mejor futuro, implantando grandes sueños que puedan inspirarles a ser mejores personas. Utiliza las siguientes preguntas para empezar a influir a otros:

**¿Alguna vez ..... ?**

**¿Qué pasaría si .... ?**

¿Alguna vez has pensado en tener un cuerpo bien tonificado para aumentar tu confianza?

¿Alguna vez has considerado estudiar desarrollo personal para amaestrar tu mente y así superes limitaciones?

¿Alguna vez has querido emprender un negocio para tener un mayor control de tu tiempo?

¿Alguna vez has querido fortalecer más el amor dentro de tu familia?

¿Alguna vez has sentido que deberías cambiar ciertos hábitos que te perjudican por hábitos que pueden empoderarte?

¿Qué pasaría si fueras la única persona en esta comunidad con esa historia de vida que puede inspirar a miles de personas?

¿Qué pasaría si no tuvieras ningún miedo en tu vida, qué no lograrías?

¿Qué pasaría si al poner las prácticas de este libro te ayuda a lograr 3 mayores metas en los próximos 6 meses?

¿Qué pasaría si hay gente allá afuera que están esperando a un líder como tú?

¿Qué pasaría en los siguientes 6 meses de tu vida si mejoras tus creencias?

Para influir en las personas, primero tenemos que expandir sus mentes con preguntas que les hagan pensar. Preguntas con un *sí* o un *no* como respuestas no inspiran nada, más bien hacen que la mente se mantenga cerrada. Una vez que expandas sus mentes, tienes que desafiarlos a que tomen acción en base a las preguntas que ya has hecho. Por ejemplo, si quieres influir a tu pareja a que te ayude a limpiar el hogar, podrías comenzar con: *¿Alguna vez has querido minimizar las veces que nuestros hijos se enferman? Este hogar está sucio y desordenado. ¿Tú crees que sería buena idea tomarnos turnos en limpiar el hogar?*

Si por ejemplo quieres influir a tu hijo a que haga la tarea, le puedes preguntar: *¿Alguna vez has querido ser un ejemplo para tus hermanos? Ellos están mirando lo que haces, yo creo que deberías terminar tu tarea para que ellos vean cuán dedicado eres y así en un futuro también se vuelvan tan dedicado y capaz como tú.*

Aparte de hacer preguntas abiertas, tienes que *desafiar* a las personas a tomar una acción. De vuelta al ejemplo anterior, la manera de desafiar al hermano después de abrirle la mente sería: *“Yo creo que puedes dar más de ti mismo; sé que guardas más disciplina, coraje y fuerzas dentro de ti, demuestra lo que eres capaz hijo, demuestra a tus hermanos quien es el hermano mayor de la casa.”*

El *desafiar* a las personas les hacen despertar su grandeza y les hace recordar que no deben vivir una vida mediocre; para vivirla mejor, tienen que alzar sus estándares, demandar a sus mentes a poner más intención en la vida. La mediocridad abunda por todos lados, pero queda en nosotros ser personas de influencia para no caer en ella.

Recuerda que influir en las personas no es algo que haces sólo una vez, sino constantemente. ¿Quieres tener más influencia en otras personas? Desafíalas a que se comporten mucho mejor ya que todos tenemos mucho más que demostrar en la vida. A la medida que tú influyas en otros, más influirás en ti mismo, y si eres consistente, te convertirás en un ejemplo a seguir de las personas.

Para poder ayudarte a elevar tus niveles de influencia déjame hacerte estas preguntas: ¿Cuál es el legado que te gustaría dejar en el mundo? ¿A quien necesitas influir más y por qué? Si estás haciéndole mentoría a una persona, ¿cuál sería la mejor pieza de sabiduría de vida que puedes compartir con él?

## **DEMUESTRA CORAJE**

Al final de nuestras vidas vamos a tener la oportunidad de analizar toda nuestra vida y ver si hemos tomado decisiones con coraje. El coraje no sólo significa abrir nuestras bocas para defendernos a nosotros mismos o a quien lo necesite, no sólo significa que debamos tomar acciones heroicas para vernos como alguien que tiene mucha seguridad en uno mismo, sino el coraje va más allá de todo esto.

En realidad depende de cuán cómodo te sientes con lo incómodo, y cuán seguido tomas acción sin detenerte a pesar de que sea difícil; significa cuán cómodo te sientes al tomar verdaderos riesgos que te permiten expresar realmente quien eres para poder crecer. Tal vez sea incómodo tomar acción de coraje al comienzo, pero la realidad es que sólo sería el primer paso, ya que después habrán más pasos requeridos para seguir desarrollando más coraje en tu vida. Te doy un ejemplo, cuando estaba en la secundaria y llegaba el día en el que debía dar una presentación al frente a mi clase, me ponía nervioso, ya que en muchas ocasiones no me preparaba para mis presentaciones. Por ende, siempre me asustaba cuando llegaba la hora de exponer. La falta de preparación no sólo sucedió una vez, sino varias veces a lo largo de mi tiempo en secundaria.

Tiempo después, mi cerebro condicionó el habla en público como una acción que debía evitar a toda costa para no ponerme nervioso, sudar ni ponerme rojo en frente de la gente. Cuando inmigré a los Estados Unidos y empecé a ir a la universidad,

habían clases que me requerían dar presentaciones, incluso algunos cursos requerían presentaciones 3 veces por semana. Para mi fue muy difícil ya que tenía que empezar a sentirme cómodo con algo que era muy incómodo para mi, y peor aún en un idioma que no era mi idioma natal. Sin embargo, decidí estar dispuesto a sentirme incómodo, pero esta vez me preparaba con anticipación para las presentaciones. Poco a poco iba desarrollando esta habilidad que me permitió estar cómodo con lo que varias veces fue incómodo. A la medida que seguía practicando, me empezó a gustar y en ese momento decidí llevar esta habilidad al siguiente nivel.

Después de graduarme de la universidad y de haber emprendido mi propio negocio, fue muy importante la habilidad de hablar en público para hacer crecer mi negocio. Es más, empecé a dar conferencias y poner contenido en las redes sociales. Ahora me siento más cómodo tomando riesgos en hacerme conocer a más gente por medio de mis talleres, conferencias y varias horas de contenido de videos.

Antes me hubiera reído de mí mismo, ya que no hubiera creído que podía hacer todo lo que hago ahora. Sin embargo, el deseo que es plantado en tu corazón puede ser mucho más grande que tus mismos miedos. **Lo importante es la *persistencia* en demostrar coraje ante las cosas incómodas para ti.** Si yo me hubiera preparado sólo en una presentación de mis clases de universidad, pero de ahí en la segunda y tercera presentación no me hubiera preparado, entonces de nada hubiera servido demostrar coraje y



haberme preparado en la primera presentación, ya que no hubiera mantenido la persistencia de crecer el coraje dentro de mi para las siguientes presentaciones.

Ahora que recuerdo todo esto, de lo que fue una lucha hace mucho tiempo, hoy en día tengo una historia que contar que demuestra que cada lucha que enfrentemos hay siempre un *significado* detrás, y si salimos victoriosos al emplear el coraje, podremos reinventarnos y utilizar esas luchas para nuestras ventajas, así cómo lo fue el habla en público para mi y de cuán importante lo es hoy en día para mi carrera y negocio. Además, lo disfruto mucho y es una oportunidad para expresarme creativamente en lo que me apasiona hacer, de enseñar a la gente el poder de desencadenar sus mentes de limitaciones, porque no importa que batallas hayan tenido o tengan en la vida, siempre hay una manera de salir vencedores de esas batallas y obtener las experiencias necesarias.

Si quieres demostrar más coraje en tu vida, más vale que tengas a alguien por quien luchar. El haber formado una familia me permite aumentar mi coraje en tomar decisiones que me llevan más lejos de mi zona de confort para encontrar maneras de beneficiar aún más a mi familia. Si no hubiera tenido a alguien por quien luchar, entonces yo hubiera vivido una vida mediocre tratando de trabajar sólo para pagar cuentas, tener algunos ahorros, malgastar mi dinero en cosas pasajeras y sin necesidad de superar mis miedos. Sin embargo, he tenido la maravillosa oportunidad de tener una bella familia a quien yo debo de cuidar y proveer. Por lo

tanto, para seguir en la vida se me requiere que luche con coraje e ir en contra de diferentes batallas, opresiones, burlas, quejas, ataques, desilusiones, decepciones que pueda experimentar en el día. Sin embargo, estas cosas son necesarias también para poder crecer y progresar en la vida; recuerda que un avión despega en contra del viento.

Para elevar tus niveles de coraje ya mismo, respóndete: ¿Quién necesita tu mejor rendimiento todos los días? ¿Qué conversación difícil has estado evitando por mucho tiempo? ¿Qué habilidad importante debes desarrollar para aumentar tus ingresos?

### **FINAL DEL CAPITULO**

Honra las luchas que se te presentan en la vida y permite que tus pensamientos trasciendan a lo más alto para que puedas obtener respuestas a las más profundas preguntas que puedas tener, especialmente las siguientes: *¿De dónde vengo? ¿Por qué estoy aquí? ¿Por qué me pasan cosas? ¿Hacia dónde me dirijo en los próximos años?* Si crees que hay un Dios, entonces crees que hay un por qué en todo lo que sucede en la vida, si no crees en Dios, tal vez pienses que el universo conspira hacia tu favor; cualquiera que sea tu creencia, todas las cosas funcionan para tu propio beneficio, a veces demora tiempo en obtener las respuestas que buscamos, pero te aseguro que llegan cuando menos las esperes.

Honra las luchas, confía en la vida, confía en tu poder interior; si no te gustan las oportunidades que la vida te da, anda y construye las oportunidades que tú quieras lograr con motivación y

hábitos; no es fácil pero vale la pena. Recuerda que tienes sólo una vida, es mejor sacrificarse y morir por algo que se quiera alcanzar en vez de vivir por nada.

Me gustaría dejarte con esta historia: Había una vez un viajero que estaba caminando por las calles de una ciudad cuando de pronto ve a 3 albañiles. Se le acerca al primero y le pregunta: “¿Qué estás haciendo?” Y el primer albañil responde diciendo: “Estoy apilando ladrillos”. Se le acerca al segundo albañil y le hace la misma pregunta: “¿Qué estás haciendo?” Y este le responde diciendo: “Estoy construyendo una pared”. Se le acerca al tercer albañil y le hace la misma pregunta: “¿Qué estás haciendo?” Y el tercer albañil le mira fijamente a los ojos del viajero, deja todo lo que está haciendo, se levanta y con su mano se empieza a expresar diciendo: “Estoy construyendo una catedral”.

¿Cómo estás percibiendo tu vida? ¿Cómo estás percibiendo tus finanzas, tus relaciones, tu negocio? ¿Los percibes como el primer y el segundo albañil que sólo están apilando ladrillos? ¿Sólo estás enfocado en proyectos? ¿O tienes una visión mucho más grande a tus circunstancias actuales? Si es así, el siguiente capítulo te ayudará a llegar a esa visión rápidamente y eficientemente.

**Resumen del capítulo y recursos**

- Neurotransmisores chispean mensajes químicos para mantenernos alertas y enfocados en las actividades del momento. Hay un neurotransmisor en especial que tiene un papel muy importante en la ciencia de la motivación que es la dopamina.
- Para mantenernos motivados, primero tenemos que mantenernos en movimiento y trabajar en nuestras metas; a la medida que trabajemos más y obtengamos más resultados, lograremos *momentum*, y por ende más motivación.
- A la medida que reforcemos y repitamos un hábito, este hábito va a estar más integrado y adjunto en el cerebro ya que se irán formando patrones neuronales más fuertes.
- Investigaciones demuestran que se requiere un amplio rango de tiempo para cambiar hábitos, ya que se necesita reforzar los nuevos patrones neuronales, desde 65 días a 365 días, dependiendo del nuevo hábito que quieras formar.
- El alto rendimiento es: “Tener éxito mucho más allá de normas estándares a largo plazo mientras mantienes un bienestar y relaciones positivas”.
- ¿Cómo estas percibiendo tu vida en general? ¿Estás

apilando ladrillos? ¿Estás construyendo paredes? ¿Estás construyendo una catedral?

Si ya es hora de motivarte y fijar hábitos que te empoderan para amplificar tu éxito personal, profesional, de finanzas, de negocio, de organización, o con tu equipo de trabajo, entonces anda a [www.vargasmanagement.com](http://www.vargasmanagement.com) y aplica a una sesión estratégica gratuita de Alto Rendimiento para ayudarte a aumentar tus niveles de Claridad, Energía, Necesidad, Productividad, Influencia y Coraje de inmediato. Puedes también escanear el siguiente código que te llevará directamente a una página web con indicaciones para tu sesión.



## Capítulo 5

# IDENTIDAD E IMPULSOS DE CRECIMIENTO PARA SUPERAR LIMITES

*“Si siempre aspiras a lo alto, el poder de tu mente se asegurará de trascender limitaciones para alcanzar tu potencial humano”.*

– Robert Vargas

**H**arvey Mackay, conferencista americano, cuenta una anécdota de su preparatoria que le cambió la vida. Cuando estaba en la clase de biología con sus compañeros de clase, todos estaban preocupados por el examen final, ya que la materia era muy difícil. Además, el resultado de ese examen iba a determinar el promedio con el cual les iban a dejar saber si iban a poder ingresar a una universidad o no.

Cuando llegó el día del examen final, el maestro empieza diciendo *“Quiero reconocer a todos ustedes, alumnos, porque tuvieron un año excepcional; dieron un esfuerzo sobrenatural que*

*no había visto en otras generaciones, se comportaron de forma ejemplar, y les quiero dar un premio; a cualquiera que lo acepte, les doy un 80 de calificación automáticamente simplemente por entregar en estos momentos su examen en blanco, es decir, aquellos que quieran aceptar la oferta sin preguntar, sin la necesidad de dar un examen final, tienen ganado un 80 de calificación. Hago esto sólo porque son una generación diferente a otras que he tenido, que verdaderamente trabajaron y me demostraron todos los días a lo largo del año que venían a aprender. Así que no los quiero estresar más, al que le interese, hay un 80 de calificación garantizado en estos momentos”.*

Por supuesto los alumnos se voltearon a ver unos a los otros como preguntándose si era verdad lo que estaba diciendo el profesor, pero al ver que el profesor reiteraba la oferta y se mostraba seguro de lo que decía, empezaron a levantarse varios estudiantes, uno por uno. Habían más de 60 alumnos, pero pronto solamente quedaban 7 dentro del salón, y uno de ellos era Harvey Mckay. El profesor decide tomar lista de los 7 individuos que quedaban sentados, y luego les entrega el examen final. Lo primero que se dan cuenta estos 7 estudiantes era que el examen decía lo siguiente: *Este examen solamente consta de una sola pregunta ¿cuál es tu nombre?* y abajo de la pregunta decía: ***“Por haber creído en ti y por haber desafiado el status quo, tienes un 100 de calificación”.***

En estos momentos, Harvey se dio cuenta de que la vida solamente está para los que quieren ir por el 100, para los que se

someten a estándares extraordinarios y emplean acción masiva para lograr sus metas, para todas las demás personas conformistas, hay sólo una vida de 80.

### **¿TU IDENTIDAD, PERSONALIDAD Y SISTEMA DE CREENCIAS TE AYUDAN A OBTENER UN 100 DE CALIFICACION?**

Nuestros cerebros tienen otra conexión neuronal en las que muchas veces no somos conscientes de ello. Cualquier experiencia externa que recibamos o experiencia interna que desarrollamos, viaja hacia el *lóbulo parietal*, que es una área del cerebro que ayuda a crear el sentido de uno mismo, y a definir quienes creemos que somos, ósea moldea nuestra identidad. La identidad es las cualidades, creencias, personalidad y expresiones que hacen creer a una persona ser única. Uno puede decidir por elección propia construir la identidad que desee, así como también una identidad que pueda perjudicar y auto sabotear su progreso hacia una vida de 100.

Cuando estaba en la secundaria, yo solía tener una identidad rebelde y de un deportista extremo, pero cuando inmigré a los Estados Unidos y estuve viendo oportunidades de emprendimiento, la que más me llamó la atención fue la de convertirme en un coach, consultor y entrenador de negocios y alto rendimiento. A la medida que iba socializando con nuevas personas, aprendiendo nuevos conceptos, y cambiando mis pensamientos, iba construyendo esta nueva identidad de un coach y entrenador, ya que sentí y vi que era la mejor vía para que mi personalidad y mi voz pudieran ser conocidos por el mundo.



Pocas personas escogen su identidad, ya que simplemente interiorizan valores de sus padres o de culturas dominantes en persecución del materialismo, poder y apariencias. Tristemente, estos valores pueden no estar alineados con su “yo auténtico”, ósea su personalidad. La personalidad es un patrón de características psicológicas que se expresan en conductas mantenidas a lo largo del tiempo, que lo diferencian de los demás.

La falta de congruencia con tu identidad puede llevarte a vivir en incertidumbre con lo que realmente quieres y puedes lograr en la vida. Es como decir, tú has nacido con la personalidad de un león, pero a lo largo de tu vida has incorporado la identidad de un ratón.

Cuando sufría de desordenes alimenticios, mis cualidades eran inferiores, no tenía expectativa alguna de llegar a ser alguien en la vida. Repitiendo estas expectativas en mi mente varias veces, empezó a crear falsas y negativas creencias de mí mismo. Por ejemplo, yo creía que nunca iba a ir a una universidad porque no era lo suficientemente inteligente para ir; nunca me iba a casar ya que ¿quién iba a amar y estimar a alguien que ni siquiera se amaba ni se estimaba a sí mismo? Nunca iba a emprender un negocio porque no era lo suficientemente capaz de crear algo, ya que por varios años estaba destruyendo mi vida. Aparte de estos sistemas de creencias que yo mismo construía, mis padres y la sociedad me pasaron sus propios sistemas de creencias limitantes, como por ejemplo: “El país está lleno de corrupción”, “si invitan a una reunión a las 6 p.m., nadie va a llegar a esa hora sino 1 hora

después”, “los lujos son para los ricos”, “todos te juzgan por lo que vistes”, etc.

La identidad de un joven rebelde con desordenes alimenticios y varios sistemas de creencias negativos hacían callar a mi verdadera personalidad. Mi personalidad siempre ha sido la de una persona que verdaderamente le importa a los demás, espontánea y genuina. Sin embargo, por medio de la identidad, adicciones y sistemas de creencias negativos, mi personalidad iba siendo enterrada por la timidez, baja autoestima y comportamientos de nerviosismo al hablar con personas desconocidas. Empezaba a decir cualquier excusa para no enfrentar situaciones incómodas y que estaban fuera de mi zona de confort.

Llegó un punto en mi vida que me pregunté: *¿Realmente esta es la persona quien soy y quien voy a ser para siempre?* Pero me refusé por completo a creer en eso. Por lo tanto, empecé a buscar respuestas hasta para empezar a construirme nuevamente hasta que me topé con el tema de la *neuroplasticidad*.

Gracias a estudios de neuroplasticidad, pude aprender que cualquier persona puede cambiar, construir o amplificar su identidad. La neuroplasticidad es el cambio en las vías neurales y las sinapsis que ocurren debido a ciertos factores, como el comportamiento, el entorno o los procesos neuronales. Durante dichos cambios, el cerebro participa en la poda sináptica, que significa “la eliminación de conexiones neuronales que ya no son necesarias o útiles, y fortalece las que si son necesarias”.

Cuando empecé a tener buenas expectativas hacia mi persona, tuve que reconocer que había algo que me retenía en cambiar mi identidad, el orgullo. El orgullo cumple un papel importante para la protección de tu identidad, ya que ¿a quien le gustaría ser rechazado o que lo hieran emocionalmente? A la misma vez que sentía que mi identidad no me empoderaba en absoluto, yo tenía orgullo, pero este orgullo no era el que me hacía sentir superior a los demás, sino todo lo contrario, un orgullo que me hacía sentir *vergüenza*. Todo lo que este orgullo hacía era crear una pared para protegerme de ser herido por acusaciones, quejas, burlas, juicios de otras personas, pero a la misma prevenía a que otras personas me ayudaran con mis adicciones.

Si tú tienes inseguridades, alguna creencia de que no eres lo suficiente, déjame decirte que eso va a cambiar ahora mismo. Lo que aprendí para deshacerme de ese orgullo que protegía a esa identidad fue lo siguiente: Lo primero y lo más importante que tienes que hacer es eliminar la *verguenza* que está alrededor de esa inseguridad, o de la identidad, o del mal hábito que está encadenándote a llegar a tu potencial. En mi caso fueron las adicciones que tuve con los desordenes alimenticios.

Déjame compartirte esta metáfora para ayudarte a cambiar tu identidad: Imagínate que la identidad que quieras cambiar sea un insecto, y tu orgullo y la vergüenza sean un tazón. Si pones el tazón encima del insecto, no podrás matarlo. Si quieres matar al insecto, primero tienes que destapar el tazón para que luego puedas matarlo. De la misma manera con tu identidad. Si tienes una

identidad en la que ha sido construida en base a malos hábitos, malas creencias, mal ambiente, etc., tienes que empezar a compartirlo con otras personas, especialmente con profesionales. La vergüenza es la que cubre la inseguridad; la vergüenza sólo puede vivir en secreto. En el momento que decides hablar acerca de esa inseguridad con otros, ya no tiene poder sobre ti nunca más. Si decides buscar ayuda, por más leve o fuerte que sea la inseguridad, podrás empezar a crear una nueva identidad que te pueda llevar a vivir una vida de 100 y evitar cualquier tipo de vida que esté por debajo.

### **TU SIGUIENTE NIVEL**

Este capítulo va en contra del aburrimiento, distracciones, mediocridad y de vivir una vida común. Te va a desafiar a que tú mismo puedas vivir más comprometido y más vibrante en tu día a día, así cómo desafiar tu identidad para que puedas amplificarla con más cosas perspectiva positiva. Sea cual sea tus creencias y los impedimentos emocionales que tengas actualmente, tú también puedes superarlos e ir al siguiente nivel.

Todo lo que hemos visto hasta ahora desde retomar nuestros enfoques, ponerle significados que nos empoderen, entender nuestros miedos y limitaciones, construir creencias, generar confianza, desarrollar la motivación necesaria para construir hábitos que nos empoderan, son las bases necesarias para deshacernos por completo de las cadenas mentales que nos impiden volvernos la mejor versión de nosotros mismos.

Cuando hablo acerca de *superar límites* me refiero que a veces vivimos cómodamente, porque tal vez ya hemos alcanzado varias metas en nuestras vidas en estos momentos, como graduarnos de la universidad, tener un buen puesto de trabajo, formar una familia, emprender un negocio, etc. Estos logros son muy buenos, pero hacen que vivamos debajo de un límite que ya hemos fijado al permanecer cómodos. Superar límites significa destruir la mediocridad para empezar a vivir una vida de más gozo y emoción, también significa aprender nuevas habilidades, desafiarlos a crecer y superarnos, probar cosas nuevas, experimentar más de lo que la vida ofrece.

Antes de continuar, me gustaría preguntarte lo siguiente: *¿Alguna vez has querido entender el por qué hacemos lo que hacemos? ¿Por qué sentimos lo que sentimos? ¿Por qué algunas veces sentimos que no hay progreso? ¿Por qué a veces sentimos que hay un vacío dentro de nosotros? ¿Por qué algunos días nos sentimos aburridos y sin ganas de superarnos?* Estas preguntas llegan por falta de algunas necesidades psicológicas. Por ejemplo, tener una familia, amistades, casa, trabajo, ahorros, una mascota son algunas oportunidades que satisfacen nuestras necesidades internas para sentirnos cómodos, felices, tranquilos y en control de nuestras vidas. Muchas veces al tener una familia, uno puede sentirse *amado*, y podemos dar amor de vuelta; nos sentimos *conectados* y *protegidos* con ellos.

De la misma manera con tus amistades, tienen *intereses* juntos, se *apoyan* en las buenas y en las malas, van y hacen cosas *nuevas*.

En un trabajo, te *conectas* con nuevas personas, tienes la oportunidad de *contribuir* en el crecimiento del negocio por medio de tus dones, talentos y habilidades, tienes la oportunidad de demostrar tu *singularidad* y tu *expresión creativa* a través de lo que haces, etc.

Tener control de las áreas de nuestras vidas, específicamente en nuestras finanzas, salud, trabajo, relaciones, hobbies, espíritu, educación, habilidades, son necesidades básicas para mantener nuestras emociones balanceadas.

Sin embargo, reconozco que no se puede tener todo en balance o en equilibrio. Si tú eres una de las personas que se pone ansiosa por no tener todas las áreas de vida en balance en estos momentos, déjame decirte que no hay tal cosa como un equilibrio perfecto de todas las áreas de tu vida, así que no te preocupes.

Tal vez hayas visto a los acróbatas chinos, quienes se paran en un pie y ponen un palo de madera en la rodilla levantada, y encima del palo ponen un plato y lo comienzan a girar. Ponen otro palo en su frente y encima ponen otro plato y lo comienza a girar, pero a la misma vez giran el plato que está en su rodilla ya que empieza a perder velocidad. Luego ponen otro palo de madera en el brazo con un plato encima, ahora tienen 3 platos a los que deben hacer girar con una mano. Fíjate bien, estos acróbatas tienen 3 palos con 3 platos encima a los que deben prestar atención para mantenerlos en equilibrio y control. Esta analogía es cómo la vida. Muchas personas tratan de tener varios palos y varios platos para hacerlos girar a la misma vez, pero pronto se dan cuenta que los platos se

salen de su control, caen y se rompen. Tienes que reconocer los platos que son esenciales en tu vida en estos momentos. Tal vez puedas con 3 o 4 platos, tú mismo te conoces, pero más de este número, pueda ser que no llegues a girarlos todos correctamente.

Si quieres tener una buena salud, pero trabajas más de 8 horas al día, entonces puede ser muy difícil tener tiempo para cocinar comida nutritiva y tomarte un tiempo para ir al gimnasio. Si quieres mejorar tus finanzas, pero no tienes un título universitario y te falta experiencia para el puesto al que estás aplicando, entonces será muy difícil de conseguir un trabajo que remunere muy bien. Si tienes un buen trabajo que te pagan bien, tienes a una familia con que pasar el tiempo, puede ser que ya no tengas tiempo para tus intereses ni hobbies con otras amistades. El punto ideal sería de tener control de ciertas áreas de nuestras vidas, siempre enfocándonos a balancearlas a largo plazo. Empieza con las áreas que son importantes y esenciales para ti en estos momentos y empieza a girarlas.

Aparte de tener *control* en las diferentes áreas de vida, otra necesidad básica es poder sentir que somos *competentes y hábiles* en nuestros oficios, ya sea si somos líderes, o gerentes, o padres de familia, o dueños, tenemos que sentirnos que estamos preparados para manejar bien nuestras responsabilidades.

Como ya lo había mencionado, este capítulo se va a encargar de desafiarte para que puedas vivir una vida vibrante y emocionante, puedas amaestrar tu psicología, sobre todo puedas superar tus propios límites y seguir creciendo cada vez más en tu

propia vida. Estoy emocionado porque aprenderás los impulsos humanos que al aprovecharlos, te llevarán a un crecimiento increíble. ¿Quieres hacerlo? ¿Estás dispuesto a hacerlo? Porque si es así, entonces te desafío a que puedas vivir una vida de alto rendimiento; tú mereces despertar y crecer el poder dentro de ti para seguir logrando grandes cosas en tu vida, negocio, relaciones, finanzas, entre otras áreas de vida.

## **IMPULSOS HUMANOS DE CRECIMIENTO**

### **SI QUIERES MEJORAR TUS CIRCUNSTANCIAS, NO TENAS MIEDO AL CAMBIO**

El cambio es la única manera para seguir con tus sueños, objetivos, ambiciones de vida. El cambio puede ser automático, por ejemplo, tal vez el fallecimiento de un ser querido te requiera cambiar nuestro estilo de vida, tal vez te enamores de alguien y decidas mejorar tu alimentación y hábitos en general para ser una buena pareja. Tal vez empieces a estudiar en un nuevo centro de estudios y conozcas nuevas personas, tal vez tu futuro esposo o esposa inmigra a otro país y decides seguirlo.

Estas cosas son como si la vida misma ya ha preparado esos cambios de ante mano. Pero, tú también puedes cambiar ciertas cosas manualmente, no necesitas esperar a que algo nuevo entre en tu vida, o sucedan cosas por sorpresa. Recuerda que mientras haya un día más de vida, tenemos la oportunidad de seguir siendo los autores de nuestras vidas. ¿En qué capítulo de la obra de tu vida te



encuentras actualmente? ¿Cómo tiene que cambiar este capítulo para que el próximo capítulo puedas gozarlo y disfrutarlo aún más? No sólo te conformes con los cambios que la vida te da, sino que tú mismo genera la confianza necesaria para que puedas cambiar las cosas que te impiden ser más feliz.

Tal vez tus relaciones con amistades tóxicas te quiten la felicidad, tal vez sea un trabajo de lo cual te hace sentir miserable, tal vez sean tus finanzas y necesites ganar más para ahorrar e invertir. Cada uno de nosotros sabemos que es lo que necesitamos cambiar, y déjame decirte que cuando no hacemos caso a este impulso interno del cambio, es ahí donde nos sentimos que algo falta y que estamos yendo en contra de lo que nosotros mismos anhelamos.

Sabemos perfectamente cuales son las cosas que necesitamos cambiar, entonces ¿por qué es difícil hacerlo? Porque esto requiere poder de procesamiento en el área frontal de nuestros cerebros. Investigaciones demuestran que cualquier tipo de cambios son interpretados por el cerebro como estrés, ya que los cambios van en contra de su función que es la eficiencia. Cualquier cosa que requiera al cerebro consumir altas cantidades de energía, fuerza de voluntad, procesamiento mental, va en contra de su función. Además de esto, requiere que nosotros constantemente visualicemos las cosas como si ya lo hubiéramos logrado.

Esto último puede ser difícil de hacer dependiendo de cómo esté tu nivel de autoestima y cuáles sean tus creencias. Si tienes creencias bajas de las cosas que puedes lograr en tu propia vida,

entonces nunca vas a proyectarte de la manera correcta, o si te proyectas va a ser hacia un resultado mediocre. Si esto sigue siendo una batalla para ti, asegúrate de volver a leer este libro, pide ayuda profesional y reconoce que tú si puedes vencer cualquier cosa; pedir ayuda también significa ser humano, recuerda siempre que hay alguien dispuesto a echarte una mano.

Una de las ironías de la vida es que a pesar de que sea raro ver los cambios difíciles, están a nuestro alrededor. Por ejemplo, en un centro de trabajo podemos ver que constantemente contratan y despiden a compañeros y uno se tiene que acostumbrar a sus ritmo de trabajo; entran nuevos jefes que ponen nuevas reglas y no queda de otra más que seguirlas. Hay nuevos centros comerciales con nuevas tiendas; cada cierta temporadas hay nuevas tendencias de ropa, cambios tecnológicos al que tenemos que adaptarnos o sino nos vamos a la bancarrota con nuestro negocios. ¿No deberíamos ya estar acostumbrados al cambio? Para responder esta pregunta, todo depende en como tú te respondas lo siguiente:

***¿Estoy preparado para dar la bienvenida  
al cambio en todo momento?***

***¿Yo soy quien origina el cambio a mi alrededor?***

En esta era donde todos estamos conectados por el Internet, aquellos negocios que no se encuentran en las redes sociales, serán irrelevantes en poco tiempo. Así como hoy en día muchos

negocios que no están en la era de las redes sociales pueden desaparecer, lo mismo pasó en eras anteriores. Te doy un ejemplo clásico de la compañía Kodak; esta compañía era líder en fotografías, pero cuando la era digital llegó, se fueron a bancarrota porque los ejecutivos tenían una creencia firme que la era digital iba a desaparecer porque creían que simplemente era una moda de temporada. A causa de su ceguera y orgullo, ellos se fueron a la bancarrota, y la era digital siguió evolucionando. De la misma manera, si es que tú tienes un negocio actual, ¿estás constantemente adaptándote a estos tipos de cambios? A nivel de persona y familia, ¿estamos preparados a los cambios? Ahora si no estamos en las redes sociales, muchos de nuestros amigos incluso familiares pueden perder contacto con nosotros. Si queremos conseguir un mejor empleo, tenemos que tener nuestras cuentas de redes sociales, como LinkedIn, para que empleadores puedan revisar nuestras experiencias profesionales. Por eso es muy importante mantenernos actualizados de los cambios tecnológicos que transforman a la sociedad y así anticipar que nuevas habilidades debemos aprender para no ser irrelevantes y quedarnos atrás de nuestros competidores.

Ahora que entendemos que los cambios son necesarios para avanzar y progresar como seres humanos en esta tierra, ¿cómo podemos prepararnos para mantener nuestra felicidad y ganas de superación en la vida? Aquí hay 2 maneras:

**1. Enfócate en las ganancias y no en las pérdidas.** Es más fácil enfocarnos en lo negativo de las cosas, especialmente si se requiere que nos proyectemos haciendo cosas nuevas. Por ejemplo, es más fácil decirnos: “¿Qué pasaría si pierdo dinero al emprender este negocio?” “¿Qué pasaría si no pierdo suficientes kilos de peso al empezar esta nueva dieta?” “¿Qué pasaría si no encuentro un mejor trabajo si renuncio al que ya tengo?” “¿Qué pasaría si vuelvo a sufrir emocionalmente si empiezo esta nueva relación con esta otra persona?” “¿Qué pasaría si se burlan de mi al querer enseñar estos temas que me apasionan?” Y la lista sigue y sigue.

Este tipo de preguntas en nuestras mentes sólo son reflejos de nuestra incompetencia y falta de habilidades para llevar a cabo lo que queremos lograr, pero descuida, las habilidades se pueden desarrollar con el entrenamiento adecuado y la educación adecuada. Una vez que hayas averiguado que tipo de habilidades debes desarrollar, ahora cambia las preguntas negativas por preguntas positivas, ósea enfócate en las ganancias: “¿Qué pasaría si gano dinero al emprender el negocio?” “¿Qué pasaría si pierdo tantos kilos al empezar la nueva dieta y nueva rutina de gimnasio?” “¿Qué pasaría si la vida me da una nueva oportunidad para amar y ser amado?” “¿Qué pasaría si llego a inspirar a miles de personas con mis enseñanzas?” Este es el primer paso mental para dirigir tu vida hacia dar la bienvenida a los cambios.

**2. *Obtén claridad y atrévete a actuar.*** Muchas veces no damos bienvenida al cambio ni mucho menos originamos el cambio porque no sabemos a qué cosas dar la bienvenida, ni sabemos cómo originar cambios. Lo importante es que obtengas claridad de lo que se viene y estés dispuesto a recibirlo estando preparado. Por ejemplo, según el autor, emprendedor y multimillonario Gary Vaynerchuck, dice que el siguiente buscador online va a ser por medio de voz diciendo “Alexa” a través de los productos de la compañía Amazon, o “Hey Google” a través de los productos y buscadores de la compañía Google.

En vez de escribir en Google o en otros buscadores nuestras consultas, simplemente vamos a hablarle a Alexa o Google para que nos den la información que buscamos (que por cierto ya se ha estado utilizando por algunos años), para que nos compren pasajes de vuelo, para hacer compras en Internet, para comprar paquetes de vacaciones, etc., y si un negocio no tiene toda la información almacenada en un formato mp3 o de audio, entonces tendrán que transformar todo su contenido en formato de voz para que no se queden atrás y no sean irrelevantes en un futuro.

Para dar la bienvenida al cambio, tenemos que estar siempre informados por medio de fuentes confiables, obtener cada detalle para recién tener una claridad mental de las cosas que vamos a dar la bienvenida en un futuro y tomar acción con atrevimiento.

Si es que tú quieres convertirte en un entrenador online pero no sabes cómo empezar, lo más recomendable es que entrevistes a alguien que ya lo esté haciendo y le preguntes cosas específicas

como: “¿Qué habilidades necesitaste desarrollar para convertirte en entrenador online?” “¿Qué recursos necesitas para implementar que te faciliten en tu misión como entrenador online?” Una vez que consigas las respuestas, entonces vas a tener más claridad y vas a poder tomar acción paso a paso hasta que te conviertas en un entrenador online. Y no necesariamente se aplica para convertirse en un entrenador online, sino para cualquier profesión o carrera, como por ejemplo, si quieres convertirte en el mejor chef, en la mejor maquilladora, en el mejor artista, en el mejor autor, en el mejor comediante, es aplicable.

Ya no tengas miedo a los cambios, busca a alguien que haya logrado lo que quieres lograr y pregúntale si te puede ayudar en tu viaje, o mejor aún, pregúntale si se puede convertir en tu mentor.

### **LA UNICA MANERA DE ACELERAR TU PROGRESO ES DESAFIANDOTE**

No muchas personas son afortunadas de tener a alguien que nos desafíe y nos empuje a esforzarnos día a día. ¿Recuerdas alguna vez cuando tu maestro de deportes en la secundaria, o tal vez un profesor, o tal vez un pariente cercano, o tal vez un manager te ha dicho: “*Veo que te estás conteniendo, creo que puedes dar mucho más de ti*” ¿Cómo te sentiste? Seguro que bien motivado, ¿verdad? Yo definitivamente recuerdo una experiencia con uno de mis ex managers cuando trabajaba en el banco, él me dijo: “*Yo lo sé, tú tienes mucho más en ti que demostrar*”, y era verdad; yo mismo me contenía en vender productos financieros, pero ese día cuando él me dijo esas palabras, yo pude vender mucho más en 1 día de lo

que había vendido en un par de semanas, ¿por qué? Porque el desafiar, o poner un reto a alguien, prende la llama de la superación en un instante, ya que otros te dan sus puntos de vista acerca del potencial enorme que tienes. Tener una referencia y perspectiva externa nos ayuda a creer más en nosotros mismos cuando a veces sea un poco difícil de creer en nosotros.

Tal vez no ha sido necesario esperar a que alguien te desafiara, sino que has tenido que adaptarte drásticamente en tener un mejor concepto de ti mismo, a subir tus estándares de vida, a desarrollar nuevas habilidades, creencias, una mejor capacidad mental, aumentar tu fuerza y coraje para lidiar con una situación complicada. Por ejemplo, si falleció tu pareja y ambos dejaron un hijo, tú tienes que hacer todo lo posible para salir adelante. Tal vez quieras conseguir un título universitario para que un futuro puedas darle un mejor estilo de vida a tu familia a pesar de que trabajes a tiempo completo. Tal vez se te requiera emprender un negocio ya que no consigues un trabajo por la difícil situación economía en tu país.

**Sea cual sea la situación, no debemos depender a que cosas externas nos desafien porque pueden ser cosas que no nos agraden. Tú mismo tienes que utilizar esa energía interna que viene por medio de retos y desafíos. Tú mismo te tienes que decir “yo sé que lo puedo hacer, me va a costar pero valdrá la pena”. Cuando lo hagas, tu mente va a seguir creciendo, podrá soportar mucho más obstáculos y estar más preparado para los siguientes retos.**

*“La mente que se abre a una nueva idea jamás regresará a su tamaño original”.*

– Albert Einstein

Entonces ¿cómo puedes invocar esta energía que viene al fijar retos? Aquí hay 2 formas:

**1. Enfócate en el viaje de aprendizaje.** Asegúrate de disfrutar cada viaje que embarques y mantén una mentalidad de aprendiz. En todo momento y en cada ocasión, tú puedes aprender algo nuevo. Personas exitosas que he estudiado, he entrevistado, y con las que he trabajado, no se creen un sabelotodo, sino que se consideran un *trabajo en progreso*, ósea que constantemente se están educando, desarrollando nuevas habilidades, socializando con más personas que puedan complementar sus debilidades, etc.

Desafíate para que aprendas más cosas, para que puedas convertir tus fracasos en éxitos y puedas utilizar esas historias de fracaso para ayudar, inspirar y enseñar a la gente a superar sus propios problemas.

No hay nada de malo sentirse preocupado por cómo otras personas pueden responder a tus enseñanzas, ni a la historia que compartas, ya que esto también es parte del viaje que embarcas. Si no te preocupas por cómo responderían, entonces significaría que tú no crees que tu trabajo de vida es de gran valor. Si tú te preocupas, eso me dice que realmente quieres impactar positivamente al mundo que está a tu alrededor.



Jamás permitas que tu autoestima, tu legado, tu propósito de vida dependan de la aprobación de los demás. Si esto es un problema para ti, entonces tú tienes que poner mucho más peso en tu misión de vida. Recuerda que todo lo que hagas no es sólo para ti, sino para la gente allá afuera quien espera escuchar y aprender de ti. Hay una razón por la cual hay más de 7 billones de personas en este mundo, y hoy en día el Internet hace posible que la mayoría de personas se conecten y aprendan de los demás. Muchas personas tienen sus vidas en *modo selfie*, sólo se enfocan en ellas mismas, en sus inseguridades, cuando el verdadero servicio llega cuando se invierte la cámara a un *modo panorámico*, ósea al enfocarse en el servicio hacia los demás.

**2. Desafíos de 30 días.** Si no tienes a nadie a tu costado que te desafíe, y tal vez se te haga difícil desafiarte a ti mismo, entonces empieza con pasos pequeños. Decide que sólo por 30 días vas a fijarte una meta. Si hace tiempo has querido cortar o añadir un nuevo hábito en tu vida, entonces sólo enfócate en cumplirlo por 30 días. Por ejemplo, si hace tiempo has querido ir al gimnasio, entonces prepara todas tus cosas un día anterior y márcalo en el calendario.

Si es posible, desafía a otro amigo para que juntos puedan ir al gimnasio por 30 días; cuando 2 o más personas se unen para cumplir con un reto, las probabilidades de lograrlo suben, ya que ambos se apoyarían mutuamente, especialmente cuando uno no sienta que quiera ir al gimnasio. Recuerda que trabajar con alguien más duplica tus probabilidades de alcanzar tu meta.

**DEMUESTRA MAS TU ESENCIA UNICA HUMANA**

De todas las billones de personas que han vivido antes que tú, y de las que vayan a vivir, tú eres único en apariencia, pensamiento, sentimiento, carácter, modo de reaccionar y percibir situaciones. Lo que me sorprende es cuán rápido la mayoría de personas están prestos a juzgar la apariencia de otros, especialmente cuando una persona tiene varios tatuajes o varios piercings por todo el cuerpo, se tiñen el cabello de otro color, se visten diferentes que uno mismo, son más expresivas que otros, etc., y tal vez juzgamos porque va en contra de nuestras creencias, filosofías, valores o educación. Pero estoy convencido de que estas personas no son así para caer mal ante los demás, ni para ofender las creencias y valores de los demás, sino que expresarse creativamente es una necesidad humana que demuestra al mundo cuán únicos y diferentes son del resto.

No sólo vayas a creer que esto se aplica a sólo apariencias, no, sino también cómo te desenvuelves con tu ambiente. La manera en cómo organizas y decoras tu cuarto demuestra mucho cómo eres. La manera en cómo cocinas, cantas, bailas, socializas, cuidas, enseñas, demuestran algunas características creativas de tu persona. Para que puedas vivir libremente y más apasionado por la vida, no retengas a tu yo interior de lo que quiera expresar y dar a conocer al mundo, porque si realmente callas o retienes expresarlo, entonces vas a fallarle una y otra vez a tu propia necesidad humana, y puede ser que te a la larga te lamente por no haberte abierto al mundo, te sientas apagado o tal vez sientas que no hay un lugar donde puedas encajar en este mundo.

Permanecer callados también se considera una expresión creativa, pero tal vez no una que empodera. Ya sea si esto es algo con lo que has estado batallando por mucho tiempo o no, acá te doy un par de consejos para amplificar tu expresión creativa:

**1. Crea más cosas para compartirlas.** Si te encanta hacer manualidades, comparte tus talentos en comunidades. Si tienes buena voz y te gusta cantar, canta más seguido y no retengas nada de ti cuando lo hagas. Si cocinas muy bien, esfuérzate en ser creativo al decorar el plato. Si eres un administrador de empresas, crea metodologías y diseños que podría ayudar a entender estructuradamente principios, procesos o sistemas para el beneficio de un negocio. Si te gustan las frases motivacionales, diseñalas y empieza a compartirlas en las redes sociales para inspirar a la gente.

**2. Exprésate más.** Si estás en tu oficina de trabajo, ¿cómo puedes hacer para que esa oficina se asemeje más a tu personalidad? Tal vez cambies las cortinas, pongas más cuadros con fotos, tal vez pongas una nueva alfombra, etc. Si te gusta enseñar, entonces utiliza más metáforas, utiliza más tu lenguaje corporal para añadir pasión e intención a tus enseñanzas. Trata de sonreír más a personas desconocidas; se cortés en abrir la puerta a personas mayores y salúdalas. Trata de reflejar tus valores y pasión por medio de tus actos; se tú mismo ya que la vida es corta.

**CONTRIBUYE, SIRVE Y LIDERA**

Anthony Robbins dice que el secreto de la vida es dar. Cuando damos recursos a los más necesitados, o incluso de nuestro tiempo para servir a la gente con nuestros dones, talentos, habilidades y educación, nosotros nos estamos olvidando de nuestros propios problemas y empezamos a ver el mundo con otro tipo de lentes. Nos volvemos menos egoístas y más misericordiosos con la gente. Nos damos cuenta que hay gente más necesitada que nosotros, y al ayudarles con sus necesidades, estamos aportando a un cambio en el mundo exterior, y en nuestros mundos interiores ya que nuestra mentalidad se moldean al reconocer nuestras bendiciones; empezamos a adoptar una mentalidad de abundancia y liberamos la escases de nuestras mentes.

Este tipo de contribución hace que nuestros corazones se enciendan ante la vida una vez más. Nuestros cerebros están diseñados para sentir un gran impulso emocional cuando tenemos una conexión con las personas a quienes servimos; las conexiones de relación están muy marcadas en las áreas de recompensa del cerebro. Por ejemplo, ¿recuerdas alguna vez cuando ayudaste a un ser querido, a un familiar o incluso a un desconocido? ¿Cómo te sentiste cuando has tomado la iniciativa para ayudarle? Cuando tenemos una conexión con una persona, por más simple pero significativa que haya sido la interacción, el cerebro automáticamente libera dopamina, oxitocina y vasopresina que son hormonas que nos hacen sentir felices en el momento. Cuando contribuimos a buenas causas, servimos más a las personas,

dejaremos de ser seguidores del montón y haremos que otros nos sigan, ya que el ejemplo habla más fuerte que las palabras. ¿Qué podemos hacer para poder sentirnos más llenos por medio de este impulso de contribución? Acá hay 2 maneras:

**1. Comparte más de ti mismo.** En los talleres que brindo, me aseguro que los participantes fijen grandes objetivos en las diferentes áreas de sus vidas, luego los divido en grupos para que puedan compartir sus sueños, objetivos y ambiciones de vidas con otras personas.

El propósito de esto es para que compartan sus metas, sueños personales para que vayan perdiendo el miedo de hacerlo. Demostrar al mundo que es lo que realmente deseas alcanzar, inspira la grandeza de uno mismo, el cual despierta la motivación necesaria para comenzar hábitos y rutinas.

Cuando les pregunto: *¿Qué tal se sintieron al compartir sus metas o sueños con la gente?*, los semblantes de los participantes cambian a un estado de esperanza, tranquilidad, compromiso y responden “*excelente*” con un tono de voz de felicidad. ¿Por qué es tan efectivo? Porque muchas veces callamos y no compartimos nuestros sueños con nuestros seres queridos, amistades o familiares. Dejamos que nosotros mismos sepultemos más esos sueños en lo más profundo de nuestros corazones, tal vez por miedos al *qué dirán*, o porque tal vez no sintamos que estemos lo suficientemente preparados, ni seamos lo suficientemente merecedores de esos sueños.

Aparte de ayudarles a convertir sus sueños en objetivos, también aconsejo que compartan más sus habilidades y talentos con sus amistades, familiares, y especialmente con su comunidad; no importa si vaya a ser remunerado, el punto es que demuestres a la gente de que estás hecho, cuales son tus intereses, y de lo que eres capaz de hacer. A la medida que añadas valor a las personas por medio de tus habilidades y talentos, las personas van a querer recibir más de ti. Por ende, el dinero vendrá como intercambio a conseguir ese valor de ti.

**2. *Conviértete en un mentor para los demás.*** La razón por la cual estoy ahora en esta posición de escribir libros, dar talleres, crear entrenamiento online, es porque una vez cuando fui parte de una organización sin fines de lucro, SCORE (Senior Core of Retired Executives), donde tuve un mentor, quien me desafió a convertirme en un mentor para la comunidad hispana en Connecticut. Michael O'Malley fue la persona que me extendió la invitación de convertirme un mentor a pesar de que yo no tenía experiencia alguna y no sentía que era capaz de hacerlo. Yo sólo había ido a ese lugar para que me asesoren con una idea de negocio que tenía, pero al final de esta reunión, obtuve otro resultado. Michael O' Malley me desafió dar presentaciones a los hispanos acerca de cómo emprender y crecer sus negocios en la comunidad; yo tuve que prepararme varias horas ya que en ese entonces no me sentía muy cómodo hablando al público. Sin embargo, cuando empecé a dar presentaciones, pude darme cuenta de que yo si podía

dar ese tipo de presentaciones, y que podía sentirme más cómodo haciéndolo varias veces. Si no hubiera sido por él, yo ahora no estaría escribiendo este libro y dando talleres.

Con esta historia yo te digo que tal vez tú no sepas a quien puedas inspirar e impactar vidas positivamente si te conviertes en un mentor. No necesitas estar 100% preparado, ya que yo no lo estaba cuando comencé, sino que todo lo que se te requiere es tener una mente y un corazón dispuesto para enseñar y entrenar a la gente acerca de tu rubro de experiencia y pasión. Si no sabes cómo comenzar, escribe en una hoja las cosas que consideres que eres bueno, encuentra evidencias en tu vida que soporten lo que escribas, y empieza a compartirlas con los demás. Tal vez puedas presentarte ante una organización sin fines de lucro y comenzar como voluntario. Recuerda: *“Donde hay voluntad, siempre habrá un camino, siempre y cuando estés dispuesto a crearlo”*.

### **TRACIENDE TU PROPIA CONCIENCIA**

La conciencia ha sido igualada con la mente, ósea la capacidad de pensar y ser consciente de nuestros hábitos, nuestro carácter, conocer nuestros pensamientos y sentimientos. Así como dijo Descartes, *“Pienso, por lo tanto, existo”*. Sin embargo, la conciencia también ha sido descrita como algo sobre natural, algo que no está a la simple vista del ser humano, pero que se puede sentir como una gran energía o fuerza unificada, en otras palabras algo espiritual. Es por eso que vemos muchas religiones, ya que todas las personas ponen de su gran esfuerzo para vivir y creer en

algo de la mejor manera y recibir esa energía para conectarse con algo mayor, algo divino, o con una entidad más poderosa que el ser humano. Si crees o no crees en una religión, en ambos casos tú puedes salir beneficiado si aplicas estos 2 puntos en tu vida:

**1. Presta atención a tus hábitos.** Ya hemos hablado que un poco más del 40% de nuestra vida la vivimos en piloto automático. Prestar atención significa vivir en el presente y darnos cuenta de que hábitos tenemos que cambiar, y que nuevos hábitos debemos comenzar para vivir una vida más saludable y vibrante. Presta atención a tus gestos faciales cuando hablas con otras personas, presta atención a tu tono de voz, presta atención a tus emociones cuando estés en diferentes situaciones, y así tú mismo te darás cuenta de cuales son los mejores ambientes para tu paz mental, emocional y espiritual. Presta atención cuales son los ambientes que te motivan o desmotivan para que la próxima vez tú mismo puedas crear esos ambientes que te empoderan. Presta atención a cómo otras personas se comportan contigo, si se comportan bien y te sonríen, tal vez sea un indicador que podrían comenzar una relación. Si se comportan mal contigo, reconoce que tal vez estén pasando por cosas difíciles, y no te lo tomes personal.

**2. Sobrepasa tu propia conciencia.** Si crees en una religión, asegúrate de vivirla. Has caso a las reglas, consejos, mandamientos que se enseñan en tu religión para que puedas vivir congruentemente con tus creencias. No seas como personas que



dicen creer en algo pero sus acciones demuestran todo lo contrario. Eres frío o caliente, pero no seas tibio en tus creencias. Sólo así podrás estar en el nivel de expectativa que el Creador, Dios, tiene para ti. Cuando eres congruente con los principios y mandamientos, es ahí donde uno puede sentir una paz especial y confianza divina que vienen de Dios. Si no eres congruente y no cumples con los mandamientos y principios, es ahí donde la persona siente culpa, pesar y decepción por hacer cosas contrarias a sus creencias y expectativas de Dios. Si quieres experimentar más felicidad y gozo, no le falles a tu fe ni creencias.

Si no tienes ni crees en una religión, asegúrate de comportarte y exceder tus propias expectativas de comportamiento como un buen ciudadano de tu país. Conéctate con más gente, admira más el potencial humano y admira lo que la naturaleza ha brindado para cada ser viviente de este mundo. Así como dijo Henri Bergson, *“Piensa como un hombre de acción, actúa como un hombre de pensamiento”*. Sé un líder que otras personas quisieran modelar; fortalece tu perspectiva de vida. No permitas que tu mente se deje llevar por distracciones, sino mantente plenamente en el presente y permanece atento cuando otras personas necesiten ayuda, sólo así podrás superar tu propia conciencia.

A mis clientes yo les digo que la conciencia es la diferencia entre lo que tú puedes observar alrededor estando en el tejado de tu casa, comparando con lo que puedes observar cuando estás en la cima del Burj Khalifa, el edificio más grande del mundo. Personas

que hacen crecer su conciencia, tienen mayor entendimiento, calma, paz, mentalidad plena, comprensión de la vida, saben cómo lidiar mejor con las pruebas y desafíos de vida. Sin embargo, aquellas personas que paran distraídas, reaccionan ante emociones, no tienen control de sus vidas, se derrumban fácilmente cuando no les sale algo cómo quieren. No sólo te conformes por estar en una altura determinada de conciencia en tu vida; siempre esfuérate para ir al siguiente nivel para que tu entendimiento del mundo alrededor sea más pleno, y así trasciendas tus pensamientos los cuales te llevarán a experimentar la vida con otro nivel de felicidad y abundancia. Recuerda, de pasos pequeños y sencillos se realizan grandes cosas.

### **FINAL DEL CAPITULO**

Estos impulsos no son necesarios si es que quieres vivir una vida cómoda y sencilla; mi deseo es que puedas siempre quebrar limitaciones una y otra vez y sigas creciendo en la vida. El potencial humano es increíble, y yo estoy comprometido en obtener aún más respuestas para poder compartirlas contigo y con mis seguidores en las redes sociales.

Nunca dejes de educarte, porque si lo haces entonces te quedarás muy atrás en la carrera de la vida. Una vez que dejes de tomar decisiones que te puedan llevar más cerca de tus sueños, objetivos, aspiraciones de vida, entonces estarás entrando al mundo de la excusas y pronto estarás diciéndote: “*¿Para qué hacerlo?*” “*¿Para qué intentarlo?*” Mi ruego es que puedas decirte: “*¿Qué*

***debo hacer ahora para progresar y superarme?"*** Tú mismo tienes el poder para desencadenar tu mente de cualquier limitación, parámetro, preocupación y adicción. Si yo lo he podido hacer, lo sigo haciendo, YO estoy más que seguro que TU también lo podrás hacer.

**Resumen del capítulo y recursos**

- La identidad de una persona se define como las cualidades, creencias, personalidad y expresiones que hacen a una persona. Uno puede construir una identidad que empodere, así como una identidad que pueda perjudicar su progreso hacia una vida de 100.
- El cambio es la única manera para seguir con tus sueños, objetivos, ambiciones de vida. El cambio puede ser automático, como también puede ser deliberado.
- No debemos de depender a que cosas externas nos desafíen porque pueden ser cosas que no nos agraden. Nosotros mismos tenemos que retornos y desafiarnos al siguiente nivel.
- De todas las billones de personas que han vivido antes que tú, y de las que vayan a vivir, tú eres único, única. Amplifica tu expresión creativa ante el mundo.
- El secreto de la vida es dar. Si quieres eliminar la escases mental y reemplazarla por abundancia, entonces empieza a contribuir tus talentos y recursos con otras personas.
- La conciencia ha sido igualada con la mente, ósea la capacidad de pensar y ser conscientes de nuestros hábitos, nuestro carácter, conocer nuestros pensamientos y sentimientos.

Si ya es hora de eliminar la mediocridad y empezar a convertirte en tu mejor versión para amplificar tu éxito personal, profesional, de finanzas, de negocio, de organización, o con tu equipo de trabajo, entonces anda a [www.vargasmanagement.com](http://www.vargasmanagement.com) y aplica a una sesión estratégica gratuita de Alto Rendimiento para ayudarte a aumentar tus niveles de Claridad, Energía, Necesidad, Productividad, Influencia y Coraje de inmediato. Puedes también escanear el siguiente código que te llevará directamente a una página web con indicaciones para tu sesión.



## PONIENDOLO TODO JUNTO

**A**ntes de escribir este libro, recuerdo muy bien que se me hacía difícil poder cumplir con mis objetivos. Siempre escuchaba a expertos en el área del desarrollo personal que mencionaban que uno debía ser positivo, se tenía que decir sus afirmaciones, soñar en grande, formar nuevos hábitos, entre otras cosas que tal vez algunas personas lo tilden de cliché. Pero fue mi obsesión encontrar explicaciones científicas del por qué estos expertos compartían estas cosas con el mundo. A pesar de que era muy filosófico lo que se escuchaba antes, ahora ya han habido estudios del por qué estas cosas funcionan en la vida de las personas. Espero que este libro te esté ayudando a comprender lo que sucede detrás de tu sistema operativo, tu cerebro.

En mi búsqueda de respuestas, me topé con 3 leyes que me parecieron muy interesantes que al aplicarlas en la vida, uno puede

llegar al éxito que desea, ya sea en lo económico, negocios, carrera, relaciones, físico, educación, entre otros. Estas 3 leyes son: La Ley de la Atracción, La Ley de G.O.Y.A. y la Ley de la Gestación.

### **LA LEY DE LA ATRACCION**

Existe un secreto que pocos lo conocen desde hace miles de años atrás. Muchos de los líderes poderosos lo conocían, pero preferían mantenerlo para ellos y no compartirlo. El gran secreto de la vida se llama la *Ley de Atracción*. Esta postula que las cosas similares se atraen; por lo tanto, cuando tienes un pensamiento, este atraerá hacia ti pensamientos similares. Los pensamientos son una forma de energía magnética y tienen una frecuencia vibratoria. Cuando tienes un pensamiento, éste es enviado hacia el mundo alrededor, y magnéticamente atrae aquellas cosas que estén vibrando en la misma frecuencia. En consecuencia, si quieres cambiar algo en tu vida, debes cambiar la frecuencia e intensidad del estado vibratorio, y esto se logra al cambiar tus pensamientos.

Tus pensamientos actuales están creando tu vida futura en este preciso momento. Aquello en lo que piensas más a menudo, aquello en lo que más te enfocas, aparecerá en tu vida de una u otra manera, ya que tus pensamientos se convertirán en cosas tangibles.

Las personas exitosas, las que han atraído la abundancia a su vida, han aprendido a usar la Ley de Atracción para hacerlo, en forma consciente o inconsciente. Ellos mantienen pensamientos de riqueza y abundancia, y no se permiten tener ideas contradictorias

en sus mentes. Por el contrario, quienes no tienen lo que desean, es simplemente porque pasan más tiempo pensando en lo que no quieren ni tienen en el momento.

La Ley de Atracción es una ley universal natural, como la Ley de la Gravedad. Como tal, es constante e imparcial. Nada aparecerá en tu vida a menos que sea invocada a través de pensamientos persistentes. Todo lo que te rodea en tu vida, incluyendo aquellas cosas de las que te quejas constantemente, las has atraído por medio de tus pensamientos.

Según el documental *El Secreto*, la ley de la atracción utiliza un proceso creativo. Se trata de una guía sencilla que te ayudará a crear lo que quieras en 3 sencillos pasos: Pedir, Creer y Recibir. El propósito de *pedir* es simple, tienes que tener claridad absoluta de lo que deseas lograr. Si tuvieras al genio de la lámpara de Aladino, ¿qué le pedirías? El punto es saber con certeza lo que verdaderamente quieres alcanzar. Tal vez no tengas las cosas que deseas hoy día porque no sabes que cosas quieres en primer lugar. Siéntate a meditar por varios minutos y escribe en tu agenda o diario: ¿Qué cosas quieres lograr en tu vida? Para poder *creer* en ello, tienes que empezar a redactar esas cosas como si ya las tuvieras en el momento. Por ejemplo, podrías poner: “*Estoy agradecido de haber conseguido la casa de mis sueños en Palm Beach Florida*”, “*estoy agradecido de haber ahorrado 1 millón de dólares para mi retiro*”, “*estoy agradecido por haber expandido mi negocio a 40 países*”. Para creer tienes que emitir los pensamientos y sentimientos de que ya has alcanzado lo que has



estado pidiendo. Finalmente recibe tus peticiones. Tienes que crear realidades emocionales desde ahora para estar siempre en congruencia con tus peticiones. De esta manera, tu mente va a estar más sensible en reconocer las oportunidades y las personas que te puedan ayudar a alcanzar tus metas. En el momento que dejes de pedir y creer, tu mente va a dudar y no va a reconocer las oportunidades críticas para tu éxito personal.

### **LA LEY DE GOYA**

Comprender y aplicar la ley de la atracción sólo es la primera parte de la ecuación. Seamos realistas, nada sucede a menos que se haga algo al respecto, ¿verdad? Por eso tenemos la Ley de G.O.Y.A., el cual es un acrónimo en inglés que significa *Get Off Your Ass*, mueve tu trasero en español. Esta ley es simple, toma acción y deja de estar pensando, meditando, morando en tus pensamientos y sentimientos. Cuando has sido una persona optimista, feliz, positiva, ¿has podido lograr tus objetivos de manera rápida, o te has tardado? El mejor momento para actuar y construir tu vida era ayer. Deja de estar desperdiciando tiempo pensando de que va a caer un milagro del cielo para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Personas exitosas que conozco no permiten que la estrategia de su éxito sea una simple esperanza; ellos trabajan duro e invierten cada segundo de su tiempo tomando acción.

Si crees que todo viene en el tiempo de Dios, déjame decirte que estás en lo correcto. El tiempo de Dios es *ahora*, por eso estás con vida. Preocúpate en mover tu trasero y en tomar acción masiva

porque *hoy es el tiempo de Dios*, cada día es un milagro de estar vivos en un mundo donde constantemente hay amenazas de conflictos y guerras. Tal vez hoy estemos bien, pero el mañana es impredecible; si quieres dejarle un legado a tu pareja, hijos, familia, comunidad, entonces empieza a construirlo desde ahora.

### **LA LEY DE LA GESTACION**

Una vez que empieces a convertir esos deseos en objetivos para construir tu legado, tienes que tener en cuenta de que va a tomar un tiempo en lograrse. Todos queremos el dinero, la pérdida de peso, la empresa exitosa ahora mismo, pero en realidad esto no funciona así porque todo pasa en su debido tiempo.

La naturaleza ha averiguado algo que se llama *La Ley de la Gestación*. Así como los bebés toman tiempo en crecer, nuestros esfuerzos adultos también toman tiempo. Si quieres plantar una semilla de bambú, recuerda que los primeros años son necesarios para echar raíces fuertes para que en un futuro pueda aguantar el crecimiento exponencial del árbol de bambú. Si plantas cualquier semilla en la mañana, no vas a poder cosechar en la tarde.

Cuando estás trabajando hacia tus objetivos, tal vez no veas cambios en la superficie, más todos los cambios se dan dentro del cerebro. Por ejemplo, si uno de tus objetivos es ser más organizado, entonces tendrás que construir nuevos hábitos en el día a día, desde aprender a planificar usando una agenda o calendarios, hasta limpiar y ordenar tus cosas. Como hemos visto antes en el tema de los hábitos, las investigaciones demuestran que se

requieren entre 21 días hasta 365 días para reforzar esos patrones neuronales y así formar un hábito que se quede con nosotros. Podemos ver la aplicación de la ley de la gestación al crear nuevos patrones neuronales en nuestros cerebros por medio de hábitos. Eventualmente, estos nuevos patrones neuronales darán los frutos de ser organizados con nuestras ideas y recursos.

Si quieres ver tu cuerpo tonificado, ir al gimnasio una vez no va a hacer que tengas este cambio. Sin embargo, va a hacer que plantes la primera semilla sináptica para un nuevo patrón neuronal en tu cerebro. Va a tomar más tiempo y esfuerzo para que las raíces crezcan, ósea que se forme un hábito fuerte, y más aún para que los frutos sean visibles, en este caso llegar a tener un cuerpo tonificado.

Hay un gran periodo de tiempo desde que las raíces se forman hasta que empiezan a crecer los brotes de lo que has plantado; esto puede ser un tiempo muy vulnerable para ti. A pesar de que pongas el esfuerzo y el trabajo, no verás resultados aún, y esto es preocupante porque la falta de progreso pueda hacer que te rindas. Pero lo importante es hacerte recordar que debes seguir adelante ya que estás nutriendo las semillas mentales y emocionales para que puedan florecer y dar los frutos que desees más adelante.

La clave del cambio y del logro de objetivos es darnos cuenta que la perseverancia vence la fuerza de voluntad.

## REPETICION Y EXPERIENCIAS

Constantemente me hacen estas preguntas: “¿Cuánto tiempo me va a tardar en lograr lo que deseo?” “¿Cuánto tiempo, esfuerzo y dinero debo invertir para ser exitoso en lo que quiero?” Y la respuesta varía de persona en persona.

Primero tenemos que darnos cuenta del tipo de identidad que tienes, cuales son tus creencias, tu nivel de confianza, tus hábitos, cuan grande estás soñando y que objetivos estás fijando. Una vez que sepamos esto, tenemos que formar los hábitos de alto rendimiento para acelerar tu progreso y crecimiento. Por eso es la importancia del coaching, necesitas a un coach de mentalidad y de rendimiento para que te haga un diagnóstico y un plan. Si no lo has hecho aún, asegúrate de aplicar a una sesión en mi página web [www.vargasmanagement.com](http://www.vargasmanagement.com) para ayudarte con esto.

También depende mucho de qué tipo de experiencias hayas tenido en el pasado que te han condicionado de la manera en cómo eres ahora. Para las personas que verdaderamente desean cambiar sus vidas para alcanzar su potencial, tienen 2 maneras para hacerlo: **repetición y experiencias**. La repetición como ya lo hemos visto es acerca de hábitos. Para anular un mal patrón neurológico negativo necesitas crear uno nuevo por medio de hábitos positivos. Esta primera manera es de forma voluntaria y está a nuestro control en estos momentos. La segunda manera es por medio de experiencias, ya sea experiencias que nosotros voluntariamente decidimos, o experiencias que la vida misma se encargue de darnos.

La experiencia que la vida me dio y que más me impactó en lo personal fue cuando me regresaron del servicio humanitario a causa de mis problemas alimenticios. En esos momentos creía que era un fracaso total. Sin embargo, esa experiencia fue la que más me ayudó a anular patrones neurológicos negativos, y actualmente me ayuda a explicar con detalles a mis clientes y personas que quieran pasar por una transformación igual.

A pesar de que no comprendía en esos momentos la importancia de tener experiencias, decidí invertir en diferentes tipos de experiencias nuevas para mí. Empecé a viajar a lugares que nunca había visitado para asistir a eventos de desarrollo personal donde había mucha energía, pude conocer nuevas personas, nuevas culturas, nuevas formas de percibir al mundo en general. Gracias a estas nuevas experiencias, pude crear rápidamente patrones neuronales positivos y anular aquellos negativos. ¿Cuán seguido estás teniendo experiencias positivas en tu vida? ¿Cuándo fue la última vez que te hiciste una introspección de cuan eficiente estás rindiendo en el día a día?

No es por casualidad que las personas más exitosas en organizaciones, como los gerentes generales, ejecutivos de mayor cargo, sean exitosos, ya que estas personas en promedio leen 60 libros y van a 4 eventos o conferencias al año.

## **UTILIZA ESTE CONTEXTO COMO HERRAMIENTA DIARIA**

A pesar de que hay varios conceptos e investigaciones que se han hablado en este libro, he decidido crear un *framework* (marco de referencia), para que lo puedas utilizar como herramienta diaria para el cumplimiento de tus objetivos.



## **OBJETIVOS + ESTRATEGIAS**

Si no fijamos objetivos, entonces estaremos improvisando en la vida. Cuando tú fijas objetivos, ya sea en tu carrera, relaciones, finanzas, negocio, espiritualidad, educación, le estás dando indicaciones a tu cerebro para que te lleve a lograr algo que desees. El fijar objetivos es muy importante en nuestras vidas si es que queremos sentirnos felices, impulsados y realizados, ya que 4 hormonas se liberan de nuestros cerebros para hacernos sentirnos de esta manera: Endorfinas, Dopamina, Serotonina, Oxitocina.

La endorfina es la hormona de la *determinación*, nos ayuda a sentir placer cuando sentimos dolor si es que el objetivo está relacionado con una demanda física, como por ejemplo ganar las olimpiadas.

La dopamina es la hormona del *logro*. Esta hormona nos ayuda a enfocarnos en evidencias visuales que demuestran que estamos más cerca hacia el cumplimiento de nuestros objetivos. Cuando nos acercamos a nuestros objetivos, la dosis de dopamina se incrementa hasta ser recompensados con una mayor dosis cuando se logra el objetivo.

La serotonina es la hormona del *liderazgo*, porque ayuda a regular el estado anímico y el comportamiento social. Cuando creas un ambiente de apoyo y sin prejuicios, entonces creas un ambiente seguro psicológicamente, donde las personas pueden cometer errores, tienen la libertad de aprender de esos errores y volver a trabajar con mayor experiencia. Si tú tienes objetivos, y

necesitas un equipo de trabajo, es aquí donde puedes ayudarte a ti mismo y a otros a liberar esta hormona.

La oxitocina es la mejor hormona de todas, ya que crea el sentimiento de amor, confianza, amistad y hermanamiento. Nos ayuda a sentirnos cálidos y felices internamente ya que compartes felicidad y triunfo con otras personas.

No importa que tipo de objetivos fijas en tu vida, vas a sentir estas hormonas, *y esto es preocupante*. Cuando vine a los Estados Unidos a los 19 años, empecé ganando \$9.50 la hora. A la medida que pasaban los meses, yo quería ganar \$1 más la hora. En este caso, mi objetivo que me había fijado era \$1 más, y cuando lo pude conseguir al moverme de trabajos, empezaba a sentir los efectos de las hormonas asociadas con el cumplimiento de este objetivo. Ahora, yo estaba apuntando a un objetivo pequeño y estaba sintiendo estos efectos; ¿era feliz? Sí, pero poco después sentía que \$1 más no era suficiente. Seguía apuntando hacia \$1 más la hora, y a pesar de que lo lograba, la felicidad no perduraba en mí. La razón era porque yo no estaba pensando en grande. Por ende, no fijaba objetivos mayores.

Hacer talleres en los Estados Unidos, me he dado cuenta que el gran problema de muchos inmigrantes es que no sueñan en grande nuevamente. Yo les hago recordar que ya habían fijado un objetivo muy grande de inmigrar a los Estados Unidos; esto requirió dejar toda una vida en sus países. Incluso muchos inmigrantes tuvieron que cruzar una frontera exponiéndose al peligro para alcanzar ese objetivo. Han logrado una de las cosas bien difíciles que cualquier



persona puede experimentar en este mundo, inmigrar a otro país por un futuro mejor. ¿Por qué ahora se contienen y no vuelven a fijar otro objetivo más grande? Como emprender un negocio y volverlo una empresa exitosa, comprarse una casa de 1 millón de dólares, crear organizaciones sin fines de lucro, entre otros objetivos más.

Si realmente quieres alcanzar tu potencial y experimentar emociones increíbles, empieza a fijar grandes objetivos desde ahora. Si hay una persona allá afuera que ha logrado algo que tú deseas, entonces también lo puedes lograr. Recuerda que el éxito deja huellas. Por lo tanto, debe haber una estrategia detrás del cumplimiento del objetivo que deseas. Empieza a entrevistar a personas, a trabajar con un coach, un mentor dentro de la organización que te encuentras, o si estás por tu cuenta, empieza a invertir en alguien para que te de las estrategias que buscas, ya sea estrategias en bienes raíces, ventas online, conseguir un mejor puesto de trabajo, marca personal, etc. No tienes que reinventar la rueda, pero es tu deber de invertir para aprender esas estrategias. ¿Qué precio estás dispuesto a pagar por la grandeza del cumplimiento de ese objetivo?

*“Las paredes de ladrillos están allí por una razón: nos permiten demostrarnos cuánto queremos algo de verdad”.*

*– Randy Pausch*

**ENFOQUE + SIGNIFICADO**

Donde el enfoque va, la energía fluye. Durante el día nos enfocamos en diferentes cosas. ¿Sientes que tu enfoque está atrapado en distracciones constantemente? ¿Qué haces específicamente para remover esas distracciones? ¿Cuántas prioridades tienes en el día? ¿Cuántas decisiones innecesarias tomas de manera frecuente? ¿Eres consciente de delegar cosas que te quitan tiempo?

Cuando suceden cosas inesperadas negativas en el día a día, tendemos a engancharnos a esa emoción negativa visualizando ese momento negativo. Por ejemplo, tal vez tú estés dando lo mejor de ti en el trabajo, pero tu manager no reconozca tu esfuerzo y encima te diga que no estás haciendo lo suficiente para sobresalir en el trabajo, ¿cómo te sentirías? ¿No es verdad que si esto te molesta, retienes esa imagen con esa emoción por bastante tiempo? Si esto sucede es porque tu enfoque mental está enganchado en los ganglios basales. Y si permaneces en este estado por mucho tiempo, es muy probable que empieces a verbalizar palabras con emociones adjuntas formando un dialogo contigo mismo, como por ejemplo: *“Mi jefe es un patán, a él no le importa a nadie; a esta compañía le falta un mejor liderazgo”, “Me tratan así porque soy una minoría, o porque no tengo una educación avanzada, o porque soy de otra nacionalidad”*. Esto sería preocupante, ya que con tu diálogo y las emociones que están adjuntas a las palabras que dices, tú mismo estarás dándole un *significado* a tus circunstancias actuales.

Si has fijado un objetivo en cualquier área, y aún no sientas que estás cerca en lograrlo, y suceden cosas negativas en tu vida, presta atención a las palabras y emociones que sientes, y ten cuidado del significado que le pongas a esto. Recuerda a Viktor Frankl en el capítulo 2; él sobrevivió el holocausto, y cada día que vivía ese infierno, se hacía recordar del significado de salir con vida cada día; de que algún día iba a salir e iba a contar al mundo de las cosas que se vivieron en el holocausto para que no vuelva a repetirse esa historia en el mundo nunca más. Él veía a otras personas morir a su alrededor, y era porque los otros ya se habían rendido de vivir. ¿Te vas a rendir a tus sueños y objetivos de vida? Entonces pon un significado positivo y demandante a lo que estés viviendo en estos momentos.

*“El significado de la vida es lo que le atribuyas.*

*Estar vivo es el significado”.*

– Joseph Campbell

### **CREENCIA + CONFIANZA**

Si has fijado un objetivo, estás enfocado al 100%, el significado que le has puesto es positivo, pero aún no te ves cerca del cumplimiento del objetivo, hazte una introspección con tus creencias y confianza del momento. ¿Realmente crees que ese objetivo que has fijado lo vas a lograr? ¿Tienes la confianza y la convicción necesaria para ir en contra de cualquier obstáculo que se presente? ¿Has estado fortaleciendo tus creencias implícitas al

repetirte todos los días de que eres merecedor y capaz de lograr tal objetivo?

Para tener claridad si realmente tienes grandes niveles de confianza y creencias en tu vida, déjame hacerte estas preguntas: *¿Eres feliz con los resultados que tienes en tu salud? ¿Eres feliz con los resultados que tienes en tus finanzas personales? ¿Eres feliz con los resultados que tienes en tus relaciones? ¿Eres feliz con los resultados que tienes en tu vida amorosa? ¿Eres feliz con los resultados que tienes en tu negocio? ¿Eres feliz con los resultados que tienes en tu carrera? ¿Eres feliz con los resultados que tienes en tu espiritualidad?*

No importa si no tienes los niveles de confianza y creencias que deseas aún, recuerda que así como la planta eléctrica no tiene energía sino que la genera, tú tampoco tienes la confianza ni creencias que empoderan aún, pero necesitas generarlas de inmediato.

*“Si crees que puedes, ya estás a medio camino”.*

– Theodore Roosevelt

## **MOTIVACION + HABITOS**

Ahora que tienes claridad absoluta y enfoque total de tus objetivos, has puesto el significado de que estás construyendo algo grande en tu vida, tienes toda la confianza, creencia y apoyo de otros, y ya te sientes más motivado en estos momentos, es hora de aprovechar

esta motivación para construir hábitos y rutinas en tu día a día. Recuerda que somos seres que automatizamos las cosas, pero para llegar al proceso de automatización, debemos empezar con hábitos. ¿Qué hábitos pueden respaldarte para aplicar las estrategias de manera constante? Dependiendo de qué hábitos debas construir puede requerir más esfuerzo y tiempo. Por ejemplo, si tu objetivo es llegar a ganar \$100,000 al año y tienes un negocio o un puesto en ventas, tus hábitos tienen que reflejar el potencial de ganar esta cantidad. Todos los días tienes que levantarte temprano, preparar a tu mente y cuerpo para cualquier rechazo que pueda venir en el día al hacer llamadas de ventas. Tal vez comiences con una meditación y con una visualización; luego vayas al gimnasio por 1 hora, regresas y te preparas un desayuno nutritivo para que después te pongas a leer por 30 minutos. En este caso, tienes 5 hábitos que forman tu rutina de la mañana. ¿Qué otros hábitos necesitas construir en la tarde y noche para que puedas lograr tus objetivos más rápido y eficientemente?

A la medida que tengas buenas rutinas durante el día, más probabilidades de lograr objetivos y ser exitoso en la vida vas a tener.

*“Dependiendo de lo que sean, nuestros hábitos pueden hacernos o deshacernos. Nos convertimos en aquello que hacemos repetidamente”. – Sean Covey*

## **IDENTIDAD + IMPULSOS**

Ahora que tienes buenos hábitos y enfoque hacia tus objetivos, es hora de amplificar tu identidad. Presta atención al tipo de persona quien eres, ¿estás orgulloso con la persona que ves al frente del espejo? ¿Crees que puedes ser una persona más amorosa, más paciente, más expresiva? Si tienes deseos de mejorar tu persona, pero tal vez te faltan algunas cosas por confesar, arreglar o mejorar en tu vida, entonces recuerda que primero tienes que deshacerte de la vergüenza y el orgullo para poder mejorar y amplificar tu identidad. Personas de alto rendimiento, las más exitosas y felices del mundo, siempre solicitan retroalimentación para ver en qué áreas de vida deberían de mejorar un poco más. Estas personas se dicen que su pasado no pueden ser más grande que su futuro. Cada año tienen que mejorar su forma de pensar, de sentir, de hacer las cosas, y si sienten que no han crecido al finalizar el año, entonces ese año para ellos ha sido en vano.

Hemos sido puestos en esta tierra para servir, para crecer, para contribuir. La versión en la que te encuentras en estos momentos, es tu mejor versión del ahora, pero va a ser inferior el próximo año. Para seguir creciendo desesperadamente mientras disfrutamos del viaje, debemos aprovechar en utilizar los impulsos emocionales y psicológicos para ir siempre al siguiente nivel de pensamiento, sentimiento, comportamiento, carácter, ser.

**Si este fuera tu último día de vida y tienes el regalo de cambiar, arreglar o disfrutar algo antes de partir, ¿qué harías?** La respuesta es lo que deberías hacer YA MISMO.

*“No finjas ser alguien que Dios nunca te creó para ser”.*



## ULTIMAS PALABRAS

**A**precio y reconozco el esfuerzo y tiempo que empleaste al leer este libro. Definitivamente me considero un trabajo en proceso. Aún me falta mucho por aprender y experimentar cosas en mi vida. Sin embargo, esto no me quita el hecho de que todo lo que hago por medio de mis blogs semanales, videos en mi canal de YouTube, historias en Instagram y el contenido de este libro es para que tú puedas deshacerte de las cadenas mentales que atan a tu grandeza, que te impiden a que puedas tener el poder para lograr grandes cosas en tu vida. **Yo no creo que tu educación termina aquí, sino que debería continuar. Espero que este libro te haya inspirado y que sea un punto de partida para que continúes este viaje de alto rendimiento y alcances tu potencial en este mundo.** Si yo pude desencadenar mi mente en el pasado y lo sigo haciendo, yo estoy bien seguro que tú también podrás hacerlo una



y otra vez. Van a haber ocasiones donde diferentes personas, o incluso uno mismo, vuelva a encadenar nuestra mente por diferentes razones, pero recuerda que tú ahora tienes el poder para volver a desencadenarte cuantas veces sea necesario, ya que has obtenido las enseñanzas principales para hacerlo.

Espero que yo pueda escuchar tu voz, tu inspiración, tu historia de éxito en un futuro. Por eso, no te olvides de seguirme en las redes sociales, y déjame saber cómo te está yendo en tu vida y cuánto te ha podido ayudar este libro. Fue un placer de haber compartido contigo mi historia, y mis investigaciones; espero conocerte en el futuro en uno de mis talleres, seminarios o coaching online. **Hasta entonces siempre recuerda que tú tienes el PODER para lograr grandes cosas amigo(a).**

Si deseas ir más a fondo en tu desarrollo personal y profesional, únete al grupo privado en Facebook “La Academia del Poder” al enviarme un email “[vargasmanagementusa@gmail.com](mailto:vargasmanagementusa@gmail.com)”

**Redes Sociales:**

Facebook: [@vargasmanagement](#)

Instagram: [@vargasmanagement](#) | [@robertvargas91](#)

YouTube: Robert Vargas Poder

Podcast: La Academia del PODER en Itunes y Spotify

Recursos Gratuitos: [www.vargasmanagement.com](http://www.vargasmanagement.com)

## RECONOCIMIENTOS

Lo que he llegado a lograr en mi vida hasta hoy se debe a grandes líderes y mentores que me han inspirado para convertirme en la mejor versión de mí mismo a pesar de las grandes limitaciones que he tenido, y de las resistencias mentales que yo mismo me he puesto como excusas para evitar situaciones incómodas. Pero doy gracias, primeramente, a mi padre, Andrés Vargas, quien toda su vida la ha dedicado fielmente a su familia, amistades y estudiantes para aprender el P.O.D.E.R. de la Administración y, con esta metodología, crecer y alcanzar la excelencia personal y organizativa. Agradezco a Michael O' Malley, mi mentor, ya fallecido, quien me desafió para convertirme en un mentor en una organización sin fines de lucro donde me capacitó para hacer talleres y *coaching*. Quiero agradecer a Brendon Burchard, el *coach* de alto rendimiento

número 1 a nivel mundial, quien ha influido mucho mi vida por medio de sus seminarios, cursos online y libros, para que yo pudiera tener las herramientas necesarias en desencadenar mi mente, y así tener la confianza de escribir este libro y empezar mi carrera como Coach, Orador e Influencer.

## REFERENCIAS

“Anthony Robbins - Incantation: NOW I AM THE VOICE!”

*YouTube*, YouTube, 5 Jan. 2014,

[www.youtube.com/watch?v=25YHS2J8bYk](http://www.youtube.com/watch?v=25YHS2J8bYk).

Assaraf, John. *Innercise: the New Science to Unlock Your Brain's Hidden Power*. Waterside Press, 2018.

Bailey, Simon T. “How to Be the Best Parent.” *Youtube*, Goalcast, 17 June 2018, [www.youtube.com/watch?v=bsCBkFBHMGE](http://www.youtube.com/watch?v=bsCBkFBHMGE).

Burchard, Brendon. “Brendon Burchard's High Performance Master's Program.” *Brendon.com Courses*, [brendon.mykajabi.com/p/highperformanceacademy-e](http://brendon.mykajabi.com/p/highperformanceacademy-e).

Burchard, Brendon. *High Performance Habits*. 2017th ed., Hay House, 2017.

Burchard, Brendon. *La Chispa: Cómo Activar Los 10 Impulsores Humanos Que Te Hacen Sentir Vivo*. 2012th ed., Free Press, 2012.

Burchard, Brendon. “ALL-ACCESS - \$1 Trial Sales Letter.”

*Brendon.com Courses*, [brendon.mykajabi.com/p/all-access-open](http://brendon.mykajabi.com/p/all-access-open).

- Burchard, Brendon. "Release Meditation Technique - Instruction by Founder Brendon Burchard." *YouTube*, YouTube, 17 Aug. 2014, [www.youtube.com/watch?v=v2mY36Ho1Sk](http://www.youtube.com/watch?v=v2mY36Ho1Sk).
- "Discover Your Peak State - Tony Robbins' Emotional Triad." *Tonyrobbins.com*, [www.tonyrobbins.com/stories/discover-your-peak-state/](http://www.tonyrobbins.com/stories/discover-your-peak-state/).
- Duhigg, Charles. "How Habits Work." *Charles Duhigg*, [charlesduhigg.com/how-habits-work/](http://charlesduhigg.com/how-habits-work/).
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon & Schuster, 1984. Print.
- Heshmat, Shahram. "Basics of Identity." *Psychology Today*, Sussex Publishers, 8 Dec. 2014, [www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201412/basics-identity](http://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201412/basics-identity).
- Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. New York: Fawcett Books, 1987. Print.
- Jain, Renee. "Why It's So Easy To Be Negative (And What To Do About It)." *The Huffington Post*, [TheHuffingtonPost.com](http://TheHuffingtonPost.com), 7 Dec. 2017, [www.huffingtonpost.com/renee-jain/negativity-bias\\_b\\_3517365.html](http://www.huffingtonpost.com/renee-jain/negativity-bias_b_3517365.html).

Lee, Kevan, and Kevan LeeFreelance. "The Science of Motivation: Your Brain on Dopamine." *I Done This Blog*, 9 Apr. 2019, [blog.idonethis.com/the-science-of-motivation-your-brain-on-dopamine/](http://blog.idonethis.com/the-science-of-motivation-your-brain-on-dopamine/).

"La Gran Historia De Augusto Allcca De Ambulante a Millonario." *YouTube*, YouTube, 19 Mar. 2018, [www.youtube.com/watch?v=LS5TkMVD7JA](http://www.youtube.com/watch?v=LS5TkMVD7JA).

Pascual-Leone et al., 'Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of fine motor skills', *Journal of Neurophysiology*, 1995, 74(3), 1037-1045.

Stulberg, Brad, and Steve Magness. *Peak Performance: Elevate Your Game, Avoid Burnout, and Thrive with the New Science of Success*. Rodale Books, 2017.

TEDxTalks. "How to Know Your Life Purpose in 5 Minutes | Adam Leipzig | TEDxMalibu." *YouTube*, YouTube, 1 Feb. 2013, [www.youtube.com/watch?v=vVsXO9brK7M](http://www.youtube.com/watch?v=vVsXO9brK7M).

TEDxTalks. "How to Stop Screwing Yourself over | Mel Robbins | TEDxSF." *YouTube*, YouTube, 11 June 2011, [www.youtube.com/watch?v=Lp7E973zozc](http://www.youtube.com/watch?v=Lp7E973zozc).

