

¡Desata el Poder Infinito de tu Subconsciente!

ENTRENA TU MENTE PARA EL ÉXITO

POR LUIS VEGAS

MENTEXITOSA LATINOAMÉRICA

ENTRENA TU MENTE PARA EL ÉXITO

© 2017 – Luis Vegas

© 2017 – Mentexitosa Latinoamérica

ISBN: 978-0-359-93097-5

Reservados todos los derechos. Queda totalmente prohibida la publicación, reproducción o traspaso, por ninguna clase de medios, incluyendo: Correo Electrónico, Dispositivos Extraíbles, Redes de Intercambio P2P, servidores de alojamiento web, redes sociales o cualquier otro medio electrónico, sin la previa autorización por escrito al autor, a excepción del caso en que se hagan breves reseñas en usos no comerciales dispuestos por la ley de derechos de autor. Para solicitud de permisos, comuníquese con el autor por los medios abajo mencionados:

<https://mimentexitosa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/luisssvegasss/>

<https://twitter.com/luisssvegasss>

luisssvegasss@gmail.com

MentExitosa Latinoamérica es una empresa dedicada a la difusión de libros, audiolibros, Ebooks, cursos y seminarios sobre desarrollo personal, autoayuda, crecimiento personal y motivación.



*Dedicado a todos esos soñadores,
a todos esos locos que rompen las
reglas e imaginan futuros distintos y
mejores para todos nosotros.*

INDICE

Pág.

Introducción	11
Capítulo 1. Voy a ser duro contigo	
El único responsable de tu éxito.....	15
La buena noticia.....	16
Necesito el 1000% de tu compromiso.....	16
Ahora somos amigos.....	17
Tu éxito es mi éxito.....	18
Capítulo 2. Mi Historia	
Breve resumen de mi historia.....	23
No soy un profesional del Coaching.....	25
Mi habilidad más sobresaliente.....	25
Por qué decidí escribir este libro.....	26
Mi mayor recompensa.....	26
Capítulo 3. Antes de empezar, conoce tu Mente	
Dos niveles de Mente: Consciente y Subconsciente.....	31
El peligro de una falsa premisa.....	33
El subconsciente no puede tomar decisiones.....	35
Nuestra Familia y Amigos, y las sugerencias negativas.....	36
Capítulo 4. Todo se basa en tu Subconsciente	
Tu mente subconsciente tiene las respuestas.....	43
Un Subconsciente sano: una Supermáquina.....	45
Los Mapas Mentales.....	46
La Visualización: imaginación entrenada.....	49
Los dos estados de la Creación: Mental y Físico.....	52

Capítulo 5. Preparando tu Subconsciente para el Éxito	
La Relajación y su importancia.....	61
La Autoafirmación Positiva.....	64
Frasas Negativas en tu mente y tu vocabulario.....	67
Las Frases de Poder.....	69
A l principio: Insiste hasta que lo logres.....	71
Las declaraciones Personales de Éxito.....	72
Capítulo 6. ¡Manos a la Obra!	
Programa Diario de Entrenamiento Mental para el Éxito.....	77
1) Relajemos el cuerpo.....	79
2) Reprogramación con imágenes.....	81
3) Hagamos Visualizaciones.....	83
4) Hagamos Autoafirmaciones.....	85
Resumiendo el proceso completo.....	86
Durante el día.....	87
Capítulo 7. Apliquemos lo aprendido	
Ponla a prueba.....	93
Tus primeros objetivos.....	95
Entrena tu Mente para una salud óptima.....	96
Entrena tu Mente para atraer pareja.....	96
Entrena tu Mente para obtener empleo.....	97
Entrena tu Mente para triunfar como deportista.....	97
Entrena tu Mente para obtener algún bien.....	98
Entrena tu Mente para crear riqueza.....	98
Capítulo 8. ¡Despega tu nave A HORA!	
Tu vida es un reflejo del estado de tu mente.....	102
Quiero conocer tus resultados.....	103

INTRODUCCIÓN

¿Sientes que algo no está bien contigo o con tu vida? ¿Quizás no estas avanzando con tus metas como esperabas? ¿Has pasado por situaciones duras y difíciles últimamente? (despidos, escasez financiera, rupturas amorosas graves, depresión, tristeza, etc.) Quizás no están tan mal las cosas, pero ¿En el fondo sientes que pudiesen estar mejor?

Muchas personas piensas que es sólo una cuestión de suerte el que las cosas salgan bien, pero la verdad es que no tiene NADA QUE VER CON LA SUERTE.

El estado en que se encuentra tu vida es solamente un reflejo del estado en que se encuentra tu mente.

Toda tu realidad que vives en este preciso instante fue creada por tu mente subconsciente, ya que ésta es la encargada de determinar el éxito o fracaso en tus planes, en tus relaciones personales, en tus finanzas, en tus relaciones amorosas, en tus negocios, en tu vida familiar ¡En todo!

Quizás no estés sabotando tu éxito de forma consciente, pero de seguro, si lo has venido haciendo de forma inconsciente.

Tu mente se sub divide en dos procesos internos muy bien definidos y que funcionan de forma conjunta: tu mente CONSCIENTE y tu mente SUBCONSCIENTE. En lo que a tu vida respecta, la última palabra la tiene tu mente subconsciente. Ella es la encargada de determinar el éxito o fracaso en tu vida, en tus planes y proyectos.

Tu mente subconsciente no piensa ni razona, sólo sabe seguir órdenes, tus órdenes. y es muy probable que si la estás pasando mal en este momento, es porque le has venido dando las ordenes equivocadas y una programación errada.

En este libro encontrarás una recopilación de técnicas y ejercicios probados para poder reprogramar de forma rápida y efectiva tu mente subconsciente, explicados de forma clara y precisa, paso a paso, con detalles y ejemplos reales, con la única finali-

dad de que puedas lograr tener éxito en tus metas y sueños, para que puedas poner tu mente a trabajar a tu favor y no en tu contra y dejar de auto sabotear tus planes con creencias y paradigmas que te perjudican sin tu siquiera saberlo.

En este libro estudiaremos los principios de la tan famosa Ley de la Atracción. Estos principios son universales, inalterables y aplican para cualquier cosa que estés buscando ¡Hasta para atraer pretendientes y citas! Su utilidad es prácticamente infinita, lo puedes aplicar para cualquier proyecto que busques o simplemente algo nuevo que quieras lograr en tu vida.

Hay muchos libros sobre este tema, algunos mejores que otros, pero casi todos muestran un lenguaje técnico y hasta cierto punto, difícil de entender y aplicar. Otros libros te hablan cosas muy bonitas y motivadoras sobre el éxito, pero no son capaces de enseñarte exactamente lo que tienes que hacer para alcanzarlo, no te dicen que si no tienes una mente preparada para ello, nunca podrás triunfar verdaderamente y alcanzar eso que tanto sueñas y deseas.

Sólo podrás alcanzar aquello que logras visualizar claramente y con fuerza, no aquello que necesitas o quieres.

Nunca te conformes con menos de lo que mereces, lo normal es que puedas alcanzar tus sueños y sentirte pleno y realizado, que el mundo te haya querido hacer creer lo contrario, ya es otra cosa. Tú tienes todo lo que necesitas para triunfar: un cerebro capaz de crear maravillas.

Quédate conmigo y sigue leyendo, que ahora vas a aprender a usar tu mente a tu favor y no para que siga jugando en tu contra

¡Bienvenido al verdadero PODER ILIMITADO SUBCONSCIENTE!

CAPÍTULO 1

Voy a ser duro contigo



De ahora en adelante, voy a enseñarte como reprogramar tu mente para lograr tener éxito en lo que te propongas en tu vida. Pero antes, debemos hablar de una dura e incómoda verdad...

Hoy empieza el primer día de una vida nueva y emocionante para ti



el estado en que se encuentra tu vida, es un reflejo del estado en que se encuentra tu mente

- Wayne Dyer

El único responsable de tu Éxito

Primero que nada déjame felicitarte enormemente por la adquisición de este ejemplar de “ENTRENA TU MENTE PARA EL ÉXITO”, puedo deducir que estás buscando mejorar tu vida en uno y varios ámbitos (financiero, salud, empleo, negocios, personal, familia, etc), y eso, mi estimado lector, merece mis más sinceros respetos, pues muy pocas personas se interesan por su presente y su futuro, y tú, al buscar formas de mejorar en tu vida, estás buscando respuestas y créeme que las vas a obtener, tu mente subconsciente te las dará.

Abro este primer capítulo con un título un poco incómodo: «Voy a ser duro contigo», y no es que me guste ser duro con la gente, al contrario, creo en el amor y la tolerancia, pero cuando se trata de enseñarte como reprogramar tu mente para alcanzar el éxito, debo iniciar de esta forma, siendo un poco duro contigo porque esto para mí es tarea seria y una gran responsabilidad para mí. Permíteme hacerte una primera pregunta: ¿Cómo éstas?, mejor dicho ¿Cómo te sientes en este preciso instante? ¿Algo va mal con tu vida? Quizás no van tal mal las cosas pero ¿Quieres que vayan mejor?

¿Sientes que algo no esta bien? ¿Quizás no estas avanzando con tus metas como esperabas? ¿Haz pasado por situaciones duras y difíciles últimamente (despidos, escasez financiera, rupturas amorosas graves, depresión, tristeza, etc)? Como leíste en la cita al principio de este capítulo, el estado en que se encuentra tu vida es solamente un reflejo del estado en que se encuentra tu mente. Toda tu realidad que vives en este preciso instante fue creada por tu mente subconsciente, ya que ésta es la encargada

de determinar el éxito o fracaso en tus planes, en tus relaciones personales, en tus finanzas, en tus relaciones amorosas, en tus negocios, en tu vida familiar ¡En todo!. Sigue leyendo y aprenderás del porqué de esta afirmación.

Tu y sólo tu, eres 100% responsable de éxito o tu fracaso, y perdóname de antemano por decírtelo de manera tan cruda, pero necesito que te quede claro este punto para que tomes acciones responsables al respecto. Entiendo que tal vez no lo haz hecho de manera consciente, porque nadie quiere lo peor para su propia vida, pero sí lo haz hecho de forma inconsciente. Como aprenderás en el resto de este libro, tu mente subconsciente no piensa ni razona, sólo sabe seguir ordenes, tus ordenes, y es muy probable que si la estas pasando mal en este momento, es porque le has venido dando las ordenes equivocadas. Quédate conmigo en este libro y te enseñaré como enviarle a tu mente subconsciente órdenes de prosperidad, salud, riqueza, abundancia, enfoque, felicidad, éxito y armonía, para que desde hoy mismo empieces a diseñar tu vida tal y como la sueñas y deseas.

La buena noticia

Puedes empezar a cambiar tu vida desde hoy mismo, si y sólo si, aprendes a reprogramar tu mente subconsciente para atraer el verdadero éxito en tu vida. ¿Qué pasa cuando a una computadora le entra un virus informático? Funciona mal, se pone errática, no cumple nuestras tareas, no podemos manejarla, borra la información, daña las piezas, vuelve inoperable esa computadora ¿Cierto? Lo mismo ocurre con nuestra mente cuando le introducimos información incorrecta: la volvemos inservible, lenta, torpe, sólo parece atraer problemas y no soluciones, nos vuelve infelices, trae frustraciones, en fin, no nos da la vida que queremos o soñamos, no parece cumplir nuestras órdenes. Comúnmente a eso le llamamos «mala suerte», pero la verdad es que no tiene nada que ver con la «suerte».

Necesito el 1000% de tu compromiso

¿Qué tanto deseas lo que en verdad deseas? Dicho con otras palabras ¿En verdad quieres esa mejor vida? ¿Esa vida de abundancia y prosperidad? ¿Curarte de esa enfermedad grave que te agobia? ¿Lograr atraer hacia ti a la pareja perfecta con que tanto sueñas? ¿Ese mejor empleo mejor remunerado? ¿Comenzar una nueva profesión o negocio propio? ¿Darle lo mejor a tu familia? ¿Ser el deportista más sobresaliente y habilidoso en tu disciplina? ¿Lograr esa meta que tanto necesitas? ¿En verdad quieres eso? ¿Qué tanto lo deseas? ¿Solo un poco? ¿Mucho? ¿O te quita el sueño por las noches?

Déjame decirte un secreto mi estimado lector: ese sueño que tanto anhelas puedes hacerlo realidad si en verdad lo deseas con fuerza y le dedicas empeño en alcanzarlo, no si sólo es «algo sería bonito lograr», así no podrás llegar a alcanzarlo, debe robarte el sueño por las noches, debes poder cerrar tus ojos un momento y poder sentir que ya estás viviéndolo, que estás dispuesto a darlo todo por alcanzarlo, a esforzarte al máximo, a estudiar, a practicar, a fallar y levantarte, a seguir tu camino hasta alcanzar-la pase lo que pase, porque es tu sueño, es tu meta ¡Lo es todo para ti!

En las páginas siguientes voy a enseñarte cómo entrenar tu mente para atraer todo eso que tanto quieres y deseas, pero no voy a poder lograrlo si no tengo un total compromiso de tu parte. Mi mayor sueño es que leas este libro, lo apliques y empieces a cambiar tu vida para mejor, que nos encontremos cara a cara un día y me cuentes cómo pudiste aplicar estos ejercicios y técnicas y todo lo que pudiste alcanzar como consecuencia.

He puesto todo lo mejor de mí en estas páginas, todo mi amor, conocimiento, experiencia, pedagogía, investigación y desarrollo, pero tú mi estimado amigo debes también poner el 1.000% de tu compromiso en leer, estudiar y aplicar todo lo que estoy a punto de enseñarte a fin de obtener los resultados que quieres lograr.

¿Entonces? ¿Cuento contigo? ¡Sé que sí! Sólo debes leer, estudiar y aplicar, un sistema realmente simple. Lee el contenido de los capítulos, estudia a fondo los conceptos (que son muy simples de entender, es de fácil lectura y comprensión) y empieza a aplicar día a día todos los ejercicios que vamos a enseñarte en este libro. He logrado resultados asombrosos desde que aprendí a reprogramar mi mente subconsciente para el éxito, y sé que tú también lo lograrás, sin lugar a dudas mi amigo.

¡Ahora somos amigos!

Necesito enviarte un fuerte abrazo y felicitarte de nuevo por el camino que estás a punto de recorrer. Para mí será un verdadero honor ser tu guía en este viaje, te prometo dar lo mejor de mí para que tú aprendas los conceptos de la manera más fácil y divertida posible y los apliques según sea tu caso.

A lo largo de todo el libro voy a tratar de abordar las situaciones más comunes que las personas queremos lograr y voy a centrar los ejercicios y explicaciones en torno a ellas, por ejemplo: mejorar la situación económica, curarse de alguna enfermedad grave, obtener algún bien o cosa, atraer la pareja ideal, atraer más oportunidades a nuestra vida, lograr sobresalir en alguna disciplina deportiva, emprender con éxito un nuevo negocio o proyecto, lograr bajar de peso o mejorar la figura, entre otros.

Pero debo recordarte que estos principios son universales, inalterables y aplican para cualquier cosa que estés buscando ¡Hasta para atraer pretendientes y citas! Su utilidad es prácticamente infinita, lo puedes aplicar para cualquier proyecto que busques o simplemente algo nuevo que quieras lograr en tu vida. ***¡Bienvenidos al verdadero Poder Ilimitado Subconsciente!***

¡Tú éxito es mi éxito!

Ahora que somos amigos y que tengo tu total compromiso, somos un equipo. ¿Sabes lo que ocurre en un equipo de fútbol cuando todos hacen bien su tarea durante el juego? Ganan los partidos, y si lo siguen haciendo bien durante toda su temporada, ganan la copa de campeones ¿cierto? Pues bien, ahora tu y yo somos un equipo, yo he puesto toda mi dedicación en estas páginas, han sido conceptos y ejercicios probados por mí y por muchas otra personas, realmente funcionan. Tú debes hacer tu parte y estudiar, leer y aplicar todo lo que aquí aprendas día a día, y empieces a reprogramar tu mente subconsciente para el éxito. ¡Si tu triunfas yo habré triunfado también!

CAPÍTULO 2

Mi Historia



«Decidí escribir este libro con un sueño en mi cabeza: que todas las personas pudiesen entender de forma rápida, sencilla y sobre todo simple, las técnicas para reprogramar su mente para atraer más éxito a sus vidas, para que logren sus sueños»

- Luis Vegas

Permíteme presentarme y contarte de forma breve mi viaje y mi historia



me despertaba temprano y me acostaba tarde, día tras día, año tras año. Me tomó 17 años y 114 días convertirme en un éxito de la noche a la mañana.

- Lionel Messi

Breve resumen de mi historia

¿Cómo es que una persona común puede llegar a convertirse en una persona exitosa en todos los aspectos de su vida? ¿Qué tienen esas personas que no tienen otras? ¿Qué tenían ellos que no tenía yo? ¿Cómo podría yo convertirme también en una persona súper exitosa como ellos?

En su mayoría eran personas que venían de vidas muy humildes marcadas por la necesidad y el «trabajo duro», que pasaron hambre, algunos sobrevivían mes a mes con sus gastos, otros tenían empleos muy mal pagados, pero todos compartían algo en común: aceptaban su «fracaso momentáneo» pero no se resignaban a vivir así el resto de sus vidas, estaban en la búsqueda de «algo» que le ayudara a mejorar sus vidas y sobreponerse a la miseria temporal en la que vivían.

Todos eran soñadores empedernidos, sabían lo que querían en la vida, aun cuando no lo tuviesen en ese momento. Todos sabían que rendirse o resignarse no era una opción, aun cuando no veían la salida a sus problemas, ni el porqué llegaron a ese estado en sus vidas. Todos sabían que debían seguir. Todos buscaban respuestas, como de seguro las estas buscando tú. Como también las buscaba yo en ese momento de mi vida. Y mi respuesta llegó.

Allí estaba yo, en cama, enfermo, sin dinero, sin empleo, viniendo de fracaso en fracaso, bajo un estado de depresión tremendo, preguntándome si esa situación sería así por el resto de mi vida. Estaba completamente sólo en esa horrible habitación, con lágrimas en los ojos, desesperado, hablando con mi único verdadero amigo que nunca me ha abandonado: Dios. No le pedía dinero ni comida, no le pedía ganarme la

lotería ni nada parecido, solamente le pedía que me diera la oportunidad de empezar una nueva vida, más prospera, más feliz, más abundante, que me diera la oportunidad de ser exitoso al igual que muchas otras personas de bien que iban por este mundo cambiando vidas y haciéndolas mejores.

Me desenvolvía en ese momento como Técnico en Informática, la profesión que estudié por muchos años, pero estaba desempleado y la clientela era muy poca. Apenas tenía dinero para tomar el bus y llegar a casa de mi mamá al otro lado de la ciudad. En mi mente seguían las mismas preguntas: ¿Qué debo hacer para ser exitoso? A mi alrededor hay muchas personas que han logrado grandes cosas ¿Por qué yo no? ¿Será algo fortuito?

Llego a casa de mi mamá, la saludo, me ofrece comida, mientras estoy almorzando sigo pensando en las mismas preguntas. De repente siento un impulso por ir hasta la biblioteca que está en uno de los cuartos de la casa de mi mamá, me paro enfrente de ella con la mirada algo extraviada, viendo todos los libros que están allí. Por un momento la vista se me queda fija en un libro: «El Poder de la Mente Subconsciente» del Dr. Joseph Murphy. Lo tomo, lo hojeo un poco y lo primero que leo fue algo como esto:

«...si estas experimentando escasez y problemas graves en tu vida es porque los has atraído de forma inconsciente hasta tu cerebro. La buena noticia es que puedes cambiar todo lo que no te guste de tu vida y diseñarla tal como quieres, si aprendes a controlar y utilizar tu mente subconsciente...».

Y allí estaba la respuesta a todas mis preguntas. Empecé a interesarme en la Programación Neurolingüística (PNL) y en la reprogramación mental, comienzo a aprender ejercicios, a aplicarlos, a ver cuáles funcionan, cuáles no, cuales son más efectivos, y comienzo a mejorar todos los aspectos de mi vida, mis finanzas, salud, empleo, mis relaciones familiares y de pareja, entre otros.

Mi vida dio un giro de 180 grados gracias a aprender a controlar y reprogramar mi mente para el éxito y la prosperidad y ahora mi meta es que tú también aprendas a lograrlo de forma fácil y sencilla, sin argumentos técnicos, sin disfraces, porque esto es una ciencia y se llama Ley de la Atracción.

No soy un profesional del Coaching

Como acabo de mencionar mi querido lector, de profesión, soy técnico en informática. Ni soy Psicólogo ni «Coaching de Vida» ni pretendo ser nada de eso. Lo que sí soy es una persona con una gran curiosidad y hambre de conocimiento, cuando algo me interesa puedo leer todos los libros que necesite para aprender eso que tanto busco. Por cierto, mi respeto a los Psicólogos y Profesionales del Coaching, personas que se entregan para ayudar a los demás en sus vidas.

A lo largo de los años, con mucha modestia, he podido leer variedad de libros sobre Programación Neurolingüística, Reprogramación Mental, sobre la tan controversial Ley de la Atracción y he podido acceder a horas y horas de cursos presenciales y por Internet.

Me emociona este tema porque cada vez que logro aprender una habilidad nueva la pongo en práctica en mi vida y se transforma en mi realidad, si quiero algo, lo obtengo, si tengo un sueño lo realizo, si tengo un problema lo soluciono. Ahora tanto los límites como el control son míos, después de tantos años de recibir «golpes de la vida», ahora el control era finalmente mío. Muchos no saben que se siente tener el control de su vida.

A todos ellos les invito a seguir leyendo este libro, sé que encontrarán aquí la respuesta que buscan.

Mi habilidad más sobresaliente

Todos tenemos virtudes y defectos, yo también las tengo. Pero si tuviera que definir cuál es mi virtud más sobresaliente, te diría que es la capacidad de poder «sustraerme a las situaciones y a los problemas», de poder ver el panorama completo de los problemas como si se tratara de un tablero de ajedrez.

Por ejemplo, si algo va mal en mi vida, puedo ver mi situación desde afuera, puedo identificar patrones y señales de qué es lo que está fallando y solucionarlo. Tal vez podría decirse que es una habilidad un poco extraña, pero sin duda alguna, me ha servido para poder corregir situaciones que estaban mal en mi vida, detectar y reafirmar mis virtudes y lograr desarrollar nuevas habilidades que necesitaba para afrontar nuevos retos y proyectos. Gracias primeramente a Dios todopoderoso por darme esa virtud tan importante y útil. Sin ella, este libro no existiría.

¿Por qué decidí escribir este libro?

La primera vez que coqueteé con la idea de escribir un libro, parecía una labor titánica, y hasta cierto punto, lo es. Pero luego recordé que mi mente subconsciente tiene un poder infinito, que no estaría sólo en este proyecto, y que si necesitaba desarrollar nuevas habilidades, ella se encargaría de darme las respuestas necesarias, porque en lo más profundo de nuestra mente están todas las respuestas que necesitamos. Y yo, en lo personal, necesitaba enseñarle a los demás de forma fácil, rápida y sobre todo, sencilla, como pueden mejorar sus vidas entrenando su mente subconsciente para el éxito.

Hay muchos libros sobre este tema, algunos mejores que otros, pero casi todos muestran un lenguaje técnico y hasta cierto punto, difícil de entender y aplicar. Otros libros te hablan cosas muy bonitas y motivadoras sobre el éxito, pero no son capaces de enseñarte exactamente lo que tienes que hacer para alcanzarlo, no te dicen que si no tienes una mente preparada para ello, nunca podrás triunfar verdaderamente y alcanzar eso que tanto sueñas y deseas. Sólo podrás alcanzar aquello que logras visualizar claramente y con fuerza, no aquello que necesitas o quieres.

¿Mi mayor recompensa?

Que aprendas las técnicas que hay en este libro, que apliques todos los ejercicios y empieces a alcanzar todo lo que quieres y sueñas en tu vida. Que nos encontremos algún día en la calle y me cuentes tu historia mientras compartimos un café, que me digas que tanto haz podido lograr desde que empezaste a reprogramar tu mente para el éxito. Esa, amigo mío, sería mi mayor recompensa a todo el esfuerzo y dedicación puesto en este libro. Siéntate, disfrútalo y prepárate. Es muy probable que tu vida no vuelva a ser la misma de antes. Una vez que pruebas el «néctar» de tu mente y empiezas a alcanzar lo que te propones, más nunca querrás volver atrás. Ahora la vida si empieza a tener sentido y todo empieza a tomar un color más hermoso.

LUIS VEGAS

CAPÍTULO 3

Antes de empezar, conoce tu Mente



Así como antes de aprender a manejar un auto debes conocer sus partes básicas y su funcionamiento, así mismo debes aprender el funcionamiento básico de tu mente antes de querer reprogramarla correctamente. Aprende como funciona y diferencia sus dos niveles: Consciente y Subconsciente.

Dos niveles de tu
Mente, dos
funciones distintas,
un mismo objetivo:
¡Guiar tus pasos!

LUIS VEGAS



no hay fuerza más poderosa que la mente humana, y quién domina la mente, lo domina todo.

- Kalimán.

Dos niveles de la Mente: Consciente y Subconsciente

Tu mente está trabajando las 24 horas del día, aun mientras tú duermes y descansas, tu subconsciente nunca entra en reposo. Una manera fácil de saber la diferencia entre los dos niveles de mentes es definir nuestra mente consciente como la que puede pensar y tomar decisiones, la que usted está usando en este mismo instante para leer y comprender estas líneas, la que usa en su trabajo cuando se concentra en sus actividades, la que utiliza a la hora de tomar decisiones y evaluar estrategias, resolver cálculos matemáticos, conversar con otras personas, etc.

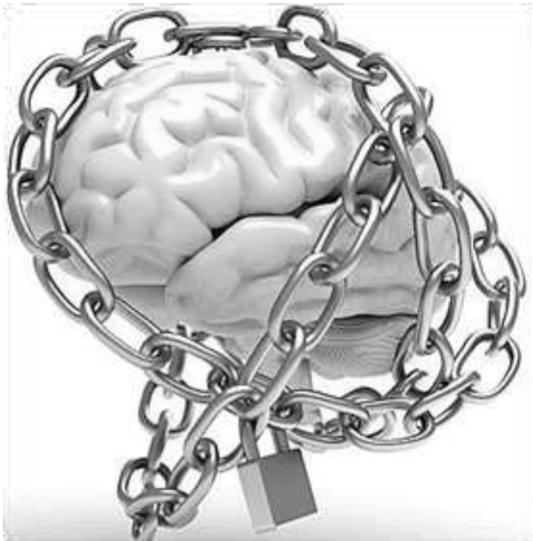
La mente subconsciente es un nivel más profundo de nuestra mente, que se encarga de recolectar información proveniente de nuestros cinco sentidos y hacer «mapas» o guías del mundo que nos rodea, por ejemplo: ¿Usted necesita poner las manos en el fuego para saber si recibirá o no una quemadura? No, su mente subconsciente ya recopiló ese dato en alguna oportunidad y estableció que el fuego quema y es peligroso, que si usted se acerca al fuego puede sufrir heridas graves, por lo tanto, debe evitarlo. ¿Usted necesita lanzarse desde 5mts de altura para saber si sufrirá una herida o fractura? No, su mente subconsciente en algún momento recopiló que existe una fuerza llamada Fuerza de Gravedad que nos mantiene atraídos hacia el suelo y si se lanza desde una altura considerable, esta fuerza de gravedad nos hará caer con fuerza contra el suelo ocasionándonos fracturas en nuestros huesos y mucho dolor, ¿cierto?

¿Qué sabor tiene un limón? ¿Es dulce? Su subconsciente busca rápidamente entre su base de datos y «mapas» y le dice a usted: «No, no es dulce, es muy cítrico, tiene un sabor muy fuerte y si lo chupas puede que te haga arrugar un poco la cara del gesto».

Tu mente subconsciente se encarga, entre otras cosas, de recopilar información a través de todos tus sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto, y elaborar «mapas mentales» de cómo funciona el mundo, de lo que es beneficioso para ti y lo que es perjudicial, de lo que eres capaz de hacer y de lo que no eres capaz de hacer.

Por desgracia, muchos de nuestros «mapas mentales» han sido manipulados, ya sea por familiares, amigos, la sociedad, la televisión y otros medios, para hacernos creer que poseemos menos habilidades de las que en verdad tenemos, para hacernos creer que es normal que seamos pobres y algo fuera de lo común ser rico o millonario, que es normal estar enfermo y algo fuera de lo común estar siempre sano y joven, que debemos conformarnos con poco, que no tenemos las habilidades necesarias para triunfar verdaderamente en la vida, que los que logran triunfar poseen «dones sobrenaturales», son algunos de los «mapas» equivocados que tenemos en nuestra mente subconsciente.

No es culpa tuya el haber recibido esa información manipulada del mundo, pero ahora si es tu responsabilidad el desecharla y reemplazarla por «mapas mentales» correctos y más efectivos.



Nunca te conformes con menos de lo que mereces, lo normal es que puedas alcanzar tus sueños y sentirte pleno y realizado, que el mundo te haya querido hacer creer lo contrario, ya es otra cosa. Tú tienes todo lo que necesitas para triunfar: un cerebro capaz de crear maravillas.

Quédate conmigo y sigue leyendo, que ahora vas a aprender a usar tu mente a tu favor y no para que siga jugando en tu contra.

El peligro de una Falsa Premisa

Algo tan simple como un pensamiento puede afectar nuestra mente y nuestra vida de manera incalculables. Tan solo el hecho de albergar una idea limitante en nuestro subconsciente es suficiente para detenernos a la hora de utilizar nuestro verdadero potencial. Muchas de esas ideas limitantes entraron a nuestro subconsciente cuando niños y también muchas de ellas ya perdieron validez.

Todo el tiempo elegimos guiar nuestra vida bajo «premisas» y afirmaciones que no todo el tiempo son verdaderas, son ideas que damos por ciertas pero algunas de ellas son perjudiciales para nosotros mismos pero aun así decidimos seguir usándolas como «premisas de vida».

He aquí una de las principales formas de sabotear tu éxito: asumir sin querer «falsas premisas» en tu subconsciente. Así como un pensamiento negativo de este tipo puede perjudicarnos a lo largo de nuestra existencia, una idea positiva sobre nosotros mismos puede conducirnos al éxito mucho más allá de las circunstancias que nos rodean. Es tu deber filtrar y escoger de ahora en adelante, que pensamientos albergar en tu mente y bajo que premisas vas a gobernar tus acciones.

PREMISA	POSIBLE ORIGEN (Ejemplo)
«...es que soy muy perezoso»	<ul style="list-style-type: none"> • De niño, alguien te decía así con frecuencia • Estabas pasando un mal momento y no tenías ánimo de nada, te decían así.
«...es que todos me rechazan siempre»	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez fuiste rechazado por algún(a) chico(a) • Creciste bajo una familia muy restrictiva • Rechazaron algún plan tuyo alguna vez
«...es que no soy nada creativo»	<ul style="list-style-type: none"> • Alguna vez un profesor te lo dijo en clases • Tu familia se burlaba de tu imaginación o creatividad haciéndote sentir mal
«...es que soy muy malo para los números y las matemáticas»	<ul style="list-style-type: none"> • Creciste escuchando a otros decir lo mismo • Tuviste algún profesor no muy pedagógico
«...yo soy así y no puedo cambiar quién soy»	<ul style="list-style-type: none"> • Alguna vez alguien te lo dijo • Alguna vez fallaste cambiando algo en ti
«...es que siempre estoy sin dinero»	<ul style="list-style-type: none"> • Creciste escuchando que los demás lo decían • Pasaste por un mal momento alguna vez • Asumes que el dinero en abundancia es malo

Como dijimos, la mayoría de esas premisas son falsas y vienen de orígenes tan diversos como puedas imaginar: desde la crianza familiar, pasando por los amigos, hasta

llegar a la televisión y los medios. Tal vez no es tu culpa haber recibido esa información, pero ahora es tu deber y responsabilidad cambiar esas falsas premisas por nuevas premisas que te ayuden a mejorar.

Tu subconsciente no piensa ni razona, solo sabe seguir órdenes, tus ordenes, o las de alguien más. Si no le indicas tú mismo a tu mente Subconsciente que eres un verdadero triunfador, alguien le dirá que eres un verdadero perdedor, y ¿adivina que mi estimado lector? Es muy probable que tu subconsciente acepte de inmediato esta orden y la ejecute desde ese momento en adelante, sin que tú te des cuenta de ello.

Tu subconsciente no sabe de juegos. Si le das la orden «es que siempre estoy sin dinero» él no va a analizar si eso que dices es verdadero o falso o si es en broma, él solo lo tomará como cierto y te ayudará, mediante acciones y decisiones, a estar siempre justo de dinero y luchando mes a mes para cubrir tus gastos, porque esa sí es su área: las decisiones y las acciones que tú tengas que tomar a diario mediante tus «mapas mentales», esa es la función de tu mente subconsciente en todo momento, guiar tus pasos y decisiones mediante el uso de los «mapas» mentales almacenados anteriormente.

Si le diste el «mapa mental» de que siempre estás sin dinero, no importa las circunstancias y lo que tu mente consciente diga o haga, siempre estarás sin dinero. Pero también ocurre lo contrario cuando le damos la orden inversa a nuestra mente subconsciente: cuando decimos por ejemplo «vivo en abundancia, el dinero viene a mí en grandes cantidades», tu mente subconsciente lo toma como cierto, y hagas lo que hagas y pase lo que pase, buscará siempre la forma de que el dinero sea una constante en tu vida, y aquí debo confesarte que ese fue mi caso.

Dejé de tener problemas económicos graves hasta que empecé a asumir esta premisa como verdadera en mi vida, de que el dinero venía a mí todos los días en grandes cantidades. Empecé a obtener mejores pagos, mejores oportunidades, mejores proyectos, y el dinero comenzó a llegar en mucha mayor medida que antes.

!Empieza a adoptar premisas positivas que gobiernen tu vida desde hoy mismo!

Más adelante te contaré esta experiencia con más detalles. A partir de este momento usa Premisas Positivas para empezar a cambiar esas órdenes perjudiciales que ha recibido tu cerebro durante años. Puede ser un proceso relativamente rápido y tu subconsciente las empezará a asumir como su

nuevo «mapa mental».

Algunos ejemplos de premisas positivas para sumir en tu vida pueden ser:

- ✓ **Salud:** «Yo siempre estoy sano», «Yo siempre me siento excelente», «A mi nada me hace daño»
- ✓ **Dinero:** «yo siempre tengo dinero», «siempre vivo en abundancia», «el dinero siempre viene a mi en grandes cantidades»
- ✓ **Empleo:** «yo siempre tengo buenos empleos», «siempre me desempeño bien donde quiera que trabaje»
- ✓ **Autoestima:** «soy hermoso(a)», «soy una persona alegre», «soy una persona muy activa», «me encanta mi cuerpo y quién soy»
- ✓ **Habilidades:** «soy el mejor en mi profesión», «siempre hago todo lo mejor posible», «siempre estoy mejorando mis habilidades»
- ✓ **Amor/Pareja:** «soy una excelente persona, atraigo personas que me aman y respetan», «solo atraigo hacia mi personas fieles», «el amor verdadero si existe», «creo en el matrimonio para toda la vida»

Son sólo algunos ejemplos de premisas positivas que deberías asumir en tu vida de ahora en adelante. Adáptalos según sea tu caso y tus necesidades, recuerda que estos son principios universales que aplican para todas las situaciones.

El Subconsciente no puede tomar decisiones

Como dijimos anteriormente, tu mente subconsciente no puede razonar ni tomar decisiones, su función es simplemente crear «mapas mentales» de cómo funciona el mundo, de lo que puedes y no puedes hacer, de lo que es beneficioso o perjudicial para ti. Pero tu mente consciente si puede razonar, pensar, tomar decisiones, cotejar información, hablar y comunicar, hacer estadísticas, identificar patrones, porque esa es si es su función, el consciente no hace mapas de nada, porque cuando necesita alguna referencia de si algo es bueno o malo, primero consulta con tu subconsciente a ver si hay algún registro guardado del pasado que pueda servir como referencia para tomar una decisión final. Este tema me apasiona, el cerebro es una máquina verdaderamente perfecta ¿no te parece?, cada quién se limita a hacer su función, sin entorpecer al otro.

Debido a esto, a que tu mente subconsciente sólo crea referencias sin preguntar si es bueno o malo, es que debemos tener sumo cuidado con la información que decidimos introducir en nuestra mente, con las premisas que asumimos, con las palabras

que escogemos al hablar, con los pensamientos que decidimos albergar en nuestra mente a diario, ya que de esta forma es que nuestra mente subconsciente se va «programando» día a día, minuto a minuto.

Tu mente subconsciente es la encargada de brindarte un futuro de éxito o de fracaso. Es ella mediante «mapas mentales» la que guía las acciones y decisiones de tu día a día. Por lo tanto ¿Crees o no que es de extrema urgencia filtrar el contenido que debe o no debe entrar en ella?

¡Es de EXTREMA URGENCIA!

Hazte responsable de tus pensamientos, palabras y acciones. Ni de chiste dejes que alguna frase negativa pase por tu boca o por tu mente, aleja rápidamente los pensamientos negativos y reemplázalos por pensamientos que te den poder y te hagan sentir mejor. Tu mente subconsciente no va a preguntar si es cierto o no algo en que estás pensando o algo que estás diciendo. Piensa en todo momento que eres un triunfador y serás un triunfador. Piensa en todo momento que estas sano y estarás sano. Piensa en todo momento que eres una persona exitosa y créeme, te convertirás en una persona exitosa, porque tu mente subconsciente no va a preguntar si es cierto o no, sólo tomará el mensaje y lo llevará a tu subconsciente para que se cumpla de ahora en adelante.

Nuestra Familia y Amigos y las sugerencias negativas

Nuestra principal fuente de experiencia a la hora de interpretar el mundo viene de nuestra familia y nuestro círculo de amistades. Pero también, estos mismos seres queridos, sin mala intención, pueden brindarnos sugerencias negativas sutiles, que poco a poco se van incrustando en nuestra mente, hasta llegar a convertirse en una realidad de nuestra vida.

¿Has escuchado alguna vez el dicho «Dime con quién andas y te diré quién eres»? Pues se basa un poco en este principio. Tuve la dicha de poder compartir por varios años con un grupo de personas excepcionales, empresarios y millonarios, gente positiva que moldeó mis creencias, pero también mi carácter y actitud.

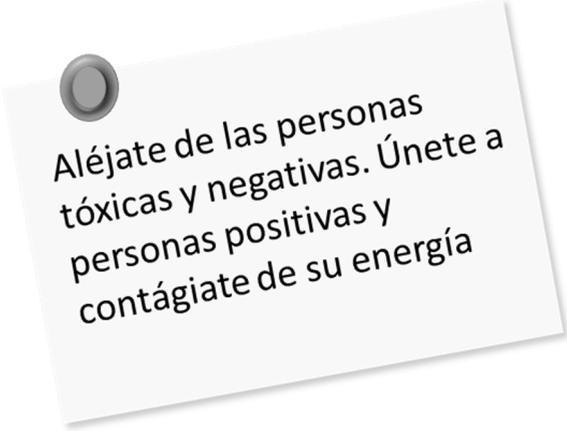
A la hora de hablar del éxito para nuestra vida, es importante cuidar nuestros pensamientos y palabras, pero también mucho más importante es cuidar quienes son nuestras amistades.

En el caso de nuestra familia es verdad que no podemos escogerla, pero si podemos, ya de adultos, escoger si sus enseñanzas y premisas eran verdaderas o falsas, si eran buenas o malas, si nos convienen o no, y de esta forma saber si debemos conservarlas o desecharlas.

Júntate con gente positiva y atraerás cosas positivas. Júntate con gente negativa y pesimista y lograrás atraer cosas negativas para tu vida. No te pido que a partir de este momento dejes a todos tus amigos, pero si que te alejes un poco de aquellos que tengan y demuestren un actitud negativa persistente, aquellos que solo hablen de lo mal que están las cosas, que sólo vean el lado negativo de todo, que repitan con frecuencia palabras y frases desalentadoras, que te alejes un poco de aquellos que maldicen e insultan con frecuencia.

Esas son personas llamadas «tóxicas» que esparcen su toxicidad a todos los que lo rodean las 24 horas del día. Estás iniciando un proceso de reprogramación mental para el éxito, y créeme que lo que menos necesitas es influencias negativas externas a ti. De manera sutil y cortés, disminuye tu interacción con este tipo de personas.

Únete a personas positivas y que demuestren optimismo, gana de vivir, que siempre vean el lado positivo de las cosas. Esas son las personas que queremos tener cerca, las que nos contagien con su energía positiva en todo momento.



Aléjate de las personas tóxicas y negativas. Únete a personas positivas y contágate de su energía

PARA RECORDAR

1. Toma una hoja en blanco y un lápiz, siéntate en algún lugar tranquilo y empieza a identificar las premisas falsas que puedas tener en tu vida y su posible origen, cómo llegaron esas premisas a tu vida. Si quieres usa un cuadro como el siguiente:

PREMISA	ORIGEN
<i>Premisa falsa sobre Dinero</i>	• <i>De donde vino? Como llego hasta ti? Porque la usas?</i>
<i>Premisa falsa sobre Empleo</i>	• <i>De donde vino? Como llego hasta ti? Porque la usas?</i>
<i>Premisa falsa sobre Familia</i>	• <i>De donde vino? Como llego hasta ti? Porque la usas?</i>

Asegúrate de abarcar todos los aspectos de tu vida: dinero, empleo, relaciones de pareja, familia, religión, habilidades personales, proyectos personales, autoestima, imagen personal, matrimonio, etc.

2. Una vez que tengas identificadas todas las premisas falsas en tu vida, procede a crear una nueva premisa positiva para cada una. Por ejemplo: si la premisa falsa es «...es que soy muy perezoso» reemplázala por la nueva premisa «soy una persona muy proactiva», si la premisa es «es que soy muy malo con las matemáticas y los números», reemplázala con la afirmación «yo entiendo muy bien las matemáticas y me gustan los números». Nuevamente, usa un cuadro similar al anterior:

ASPECTO	NUEVA PREMISA VERDADERA
<i>Dinero</i>	• <i>Premisa positiva sobre el dinero en tu vida</i>
<i>Empleo</i>	• <i>Premisa positiva sobre el empleo en tu vida</i>
<i>Familia</i>	• <i>Premisa positiva sobre el amor entre tu familia y la convivencia</i>

Una vez tengas completo tu nuevo cuadro de premisas positivas, guárdalo y léelo todos los días para que tu mente lo vaya aceptando como su nuevo «mapa mental». En pocos días empezarás a notar los cambios.

LUIS VEGAS

CAPÍTULO 4

Todo se basa en tu Subconsciente



Tu mente subconsciente es la encargada de determinar el éxito o el fracaso en tu vida. Es en ella que debemos enfocarnos y reprogramarla de manera adecuada para que trabaje para nosotros o no en nuestra contra. En lo que a tu vida respecta, la última palabra la tiene tu mente subconsciente.

Tu cerebro es el único órgano responsable de tu éxito o tu fracaso. Él no sabe de juegos y es muy estricto



Todo lo que plantamos en nuestro subconsciente y alimentamos con la repetición y la emoción, un día se hará realidad

- Napoleón Hill.

Tu mente subconsciente tiene las respuestas

Ella no discute, no entabla conversación ni debate con nadie. Solamente obedece órdenes: tus órdenes o las de alguien más. Procura que sean las tuyas. Ella siempre tiene una respuesta inteligente cuando le preguntas de forma inteligente, pero también te dará respuestas idiotas si le preguntas idioteces. Ya abordaremos este tema con amplitud.

Aprendamos como se le debe preguntar a tu mente subconsciente para obtener una respuesta sabia y definitiva ante una duda o decisión difícil que debas tomar en algún momento de tu vida. Cuando le damos una orden a nuestro cerebro, éste comienza a ejecutarla de forma inmediata: «no puedo hacer tal cosa», «es que nunca me sale bien nada», «ya estoy muy viejo para intentar algo nuevo», «nadie me escucha», etc., ante estas afirmaciones tu cerebro solo puede responder de una manera: negativamente.

De la misma forma, cuando cometemos algún error o fallamos en algo, tendemos a hacernos preguntas a nosotros mismos, cuestionándonos sobre lo ocurrido en un intenso diálogo mental con nosotros mismos. Cuando nos hacemos preguntas a nosotros mismos, debemos saber qué estamos preguntando, por qué lo estamos preguntando y cuidar la forma en que lo hacemos.

Casi siempre nos hacemos las mismas tres preguntas:

1. ¿Qué ocurrió?
2. ¿Por qué me ocurrió?
3. y ahora ¿Qué hago? ¿Cómo soluciono este problema o situación?

Esas son las tres preguntas más comunes que nos hacemos ante un fracaso. Ahora bien, no está mal hacernos preguntas a nosotros mismos, cuestionarnos en algún momento ante algo que pareciera no estar bien en nuestra vida, pero lo que si no está bien es hacernos preguntas perjudiciales que no aportan una posible respuesta sino que automáticamente conducen a una condena hacia nosotros mismos.

Por ejemplo: si le pregunto a mi cerebro ¿Qué ocurrió? Puede que me responda «fallaste en esto o aquello», pero si le hago la siguiente pregunta a mi cerebro «¿Por qué será que todo siempre me sale mal?» (una PREGUNTA IDIOTA), éste puede que me responda: «todo te sale mal porque eres un perdedor» (una RESPUESTA IDIOTA).

Si le pregunto: «¿Cómo hago para corregir esto?» puede que empiece a darme posibles soluciones, pero si le pregunto: «¿Por qué será siempre tengo tan mala suerte?», tu cerebro te responderá: «Porque eres un fracasado, por eso la suerte no te acompaña». ¿Si notas la gran diferencia entre preguntas válidas y preguntas que te perjudican?

Veamos algunos otros ejemplos de ambos casos:

PREGUNTA VALIDA	PREGUNTA PERJUDICIAL
¿Qué ocurrió?	¿Por qué será que todo siempre me sale mal?
¿Por qué fallé?	¿Será que no sirvo para esto?
¿Qué puedo hacer para no fallar?	¿Por qué me es imposible hacer tal cosa?
¿Me ha ocurrido otras veces?	¿Por qué será que siempre estoy sin dinero?
¿Qué debo hacer para cambiar esto?	¿Por qué siempre tengo tan mala suerte?
¿Qué puedo aprender de esto para no fallar en el futuro nuevamente?	¿Por qué soy tan gordo o idiota?
¿Cómo puedo hacer que esto me haga más fuerte?	¿Será que en realidad si puedo hacer esto?

Hazle sólo preguntas inteligentes a tu cerebro para que obtengas respuestas inteligentes. Si en el momento no te llegan respuestas, no te apresures, deja la pregunta abierta y sigue tu camino, continua con tus actividades, la respuesta te llegará en el momento adecuado. Pero ¿Qué pasa cuando debemos tomar alguna decisión difícil o controversial en nuestra vida? Nuestra mente subconsciente también nos responde con sabiduría y certeza.

También podemos «traspasar» problemas o preguntas a nuestra mente subconsciente para que logre dar con una solución o respuesta adecuada.

Por ejemplo: te ofrecen una oportunidad de empleo en una empresa aparentemente mejor que la que estás en este momento, hay muchos puntos beneficiosos y algunas desventajas, parece una decisión difícil. ¿Recomendación? Entrégale esa decisión a tu mente subconsciente y ordénale que te indique la opción que debes elegir. Se hace de la siguiente manera:

1. Antes de irte a dormir en la noche, acuéstate, relaja tu cuerpo un poco
2. Ordénale a tu mente la siguiente instrucción: «estoy totalmente seguro de que mi mente subconsciente sabe la respuesta a esta pregunta o sabe la solución a este problema, sé que ya me está respondiendo y le pido que me muestre la respuesta»
3. Repítela varias veces antes de dormir y por varias noche si es necesario hasta obtener una respuesta clara y segura a lo que estás preguntando.

Son muchos los estudiosos y científicos que han logrado obtener respuestas «milagrosas» a sus interrogantes o problemas de esta forma, logrando resolver grandes acertijos y completar complicadas teorías. Esta es una técnica de reprogramación mental altamente efectiva para todos los casos. Aplícala.

Un subconsciente sano: una Súper máquina

Si tan sólo con hacer «pequeños ajustes» en nuestro cerebro podemos lograr avances significativos ¿Te podrías imaginar lo que podríamos lograr teniendo una mente subconsciente completamente libre de pensamientos negativos y limitantes? ¿Una mente subconsciente completamente sana? Libre de miedos, de dudas, de incertidumbres, de los «no puedo», libre de todo aquello que pueda limitarnos.

Es allí cuando empezamos a lograr verdaderos cambios en nuestra vida, cuando sabemos con toda certeza que nuestra mente nos guiará ante cualquier camino que tomemos, no importa cuál sea. Sólo debemos fijar un norte y empezar a trabajar en

ello con la ayuda de nuestro subconsciente para que se transforme en una realidad visible y palpable. Así de simple.

Un subconsciente sano se logra mediante varias acciones, una especie de «higiene mental»:

- ✓ Eliminando premisas perjudiciales y sustituyéndolas por premisas positivas.
- ✓ Reorganizando nuestros «mapas mentales» para hacerlos coincidir con nuestros sueños y metas.
- ✓ Cuidando celosamente nuestros pensamientos, ideas y palabras, ya que estos van directamente hacia nuestro subconsciente y lo definen.
- ✓ Practicando diariamente sesiones de relajación mental y corporal.
- ✓ Trabajando positivamente nuestra Autoestima.
- ✓ Repitiendo en todo momento frases positivas y de poder
- ✓ Desarrollando diariamente un programa de entrenamiento mental que te permita enviar ordenes claras y precisas a tu mente de lo que quieres, tus objetivos y metas.

De esta forma conseguimos trabajar nuestro «musclo mental» a diario y en todo momento. Te aseguro que trabajando de esta forma los resultados no tardarán en manifestarse y en hacerse realidad. Define tu objetivo, traspásalo a tu subconsciente y empieza a tomar acción.

Los Mapas Mentales

Hemos hablado en los capítulos anteriores sobre los «mapas mentales», dijimos que son la forma en que nuestro subconsciente «ve el mundo» definiendo nuestros límites y creencias, pero ahora vamos a estudiarlos más a fondo, con desglose, ideas y ejemplos.

Este es uno de esos temas que me emociona, debido a que es aquí donde empieza la «magia mental» ya que por lo regular es donde se establecen los límites de las personas, que pueden hacer y que es «imposible de hacer». Si rompemos nuestros mapas

mentales y los cambiamos por otros que no nos limiten, es cuando logramos cosas consideradas imposibles para muchos, pero que sabemos que son perfectamente normales para una mente sana y trabajando al 100% de su capacidad.

Bien. Siempre me gusta explicar este tema usando el ejemplo del mapa equivocado. ¿Te imaginas como sería tratar de ubicar una dirección en una ciudad específica con un mapa equivocado? Seguramente me dirías «Es imposible». Estas en Chicago con un mapa de Nueva Jersey, tratando de ubicar una dirección en la ciudad. Prácticamente te volverías loco tratando de entender por qué no te puedes ubicar en el mapa y desperdiciarías horas de esfuerzo y posiblemente te frustrarías un poco al no poder dirigirte a donde tú quieres debido a este «pequeño error»



Ahora quiero que te imagines a ti mismo:

- Quiriendo ser millonario pero con un «mapa mental» de persona pobre.
- Quiriendo estar saludable y curarte de esa enfermedad que te agobia pero tú tienes un «mapa mental» de persona que siempre está enferma.
- Quiriendo un mejor empleo mejor remunerado pero tú tienes un «mapa mental» de esclavo del cual todos se aprovechan.
- Quiriendo sobresalir en tus estudios pero con un «mapa mental» de estudiante mediocre.
- Quiriendo iniciar un negocio nuevo pero tú tienes un «mapa mental» de trabajador perezoso.

¿Ahora vez la diferencia? ¿Ahora entiendes porque la gran mayoría de las personas fracasan al intentar perseguir sus sueños y metas? ¿Vez lo que ocurre cuando tu boca y tu subconsciente van en direcciones distintas? Cuando tus labios dicen que quieres lograr algo pero en el fondo tu cerebro piensa lo contrario, pues estamos en problemas. Si no hay una perfecta sincronización entre tu mente consciente y subconsciente, es muy “difícil” (para no decir “imposible”) que logres alcanzar esa meta o sueño.

Antes de pretender perseguir un sueño o una meta lo primero que debemos hacer es «afinar» nuestro mapa mental para que vaya en concordancia con lo que queremos lograr. No puedo decir que «Quiero ser millonario» pero en el fondo pienso que el dinero es sucio o que es «la fuente de todos los males». No puedo decir que quiero conocer al «amor de mi vida» pero en el fondo pienso que el amor para toda la vida no existe o pienso que el matrimonio nunca dura para siempre. Lo primero, es poner

en concordancia tus sueños con lo que piensa tu mente subconsciente con respecto a ellos.

Y de esta manera te presento la PRINCIPAL RAZÓN de fracaso de las personas al intentar alcanzar una meta: inconsistencia entre lo que dices que quieres y lo que en el fondo piensas que representa esa idea. Dices que quieres ser millonario pero muy en el fondo piensas que esa meta no es tan atractiva porque “los millonarios son infelices” y “el dinero es la fuente de todos los males” o “para ser millonario debes sacrificar tiempo con tu familia” o cualquier otra locura por el estilo.

Dices que quieres bajar de peso y estar más delgado y saludable, pero en el fondo piensas que para ti “es imposible bajar de peso”, que tu obesidad es algo “genético” contra lo cual no puedes luchar ni cambiar, que al bajar de peso te sentirás tan mal por no poder comer como lo vienes haciendo que no vale la pena intentarlo, y miles de tontas excusas más, sin recordar que tu salud se beneficiará en gran medida si logras llevar un régimen de ejercicios y comidas controladas, y posiblemente ayude a elevar mucho más tu autoestima si no te sientes conforme con tu cuerpo en este momento. Pero ante las otras personas siguen afirmando que “te encantaría bajar de peso y mejorar tu figura”.

Así no funciona el cerebro. Puedes engañar a quien sea, pero no a tu mente subconsciente. Debes poner en concordancia tu boca con tu corazón. Si en verdad quieres alcanzar una meta, debes reprogramar tu mente para que acepte esa nueva realidad y, poco a poco, guíe tus decisiones y acciones para alcanzar eso que tanto sueñas.

Pero te invito a que no te sientas mal si lo has venido haciendo de forma incorrecta hasta este momento. Como te dije anteriormente, es un error muy común y la principal fuente de fracaso en las personas. Simplemente toma conciencia de tus verdaderas emociones y sentimientos con respecto a esa meta o sueño que deseas lograr. Si te das cuenta que en el fondo de tu corazón tienes sentimientos negativos con respecto a tu meta, inicia un proceso de reprogramación de tu mente subconsciente para introducir nueva información y calibrar tus “mapas mentales” con respecto a tus sueños o metas, y poner en sincronía tu boca con tu corazón.

La Visualización: imaginación entrenada

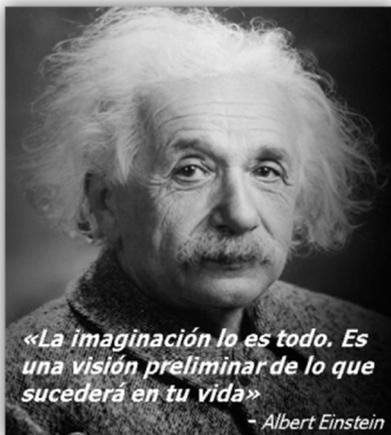
Nuestro cerebro piensa en imágenes y no en palabras. Cuando yo te digo que pienses en la palabra «AVIÓN», tu no empiezas a deletrear la palabra letra por letra para

entender de qué se trata, automáticamente a tu cerebro «viene la imagen» de un avión que se usa para volar por el aire. Cuando te digo que pienses en un «PERRO», tu no empiezas a examinar letra por letra esa palabra para entender de qué se trata, a tu mente «viene la imagen» del típico perrito peludo con orejas, cola, cuatro patas y al que consideramos el mejor amigo del hombre ¿cierto?

La mente humana está diseñada para pensar sobre imágenes y no sobre palabras. Debido a esto, los procesos de reprogramación mental y la Programación Neurolingüística usan las imágenes, visualizaciones y sentimientos como la forma para introducir nuevas órdenes a la mente subconsciente.

Si queremos aprender a reprogramar nuestra mente subconsciente, debemos aprender a trabajar con nuestra imaginación y las visualizaciones que seamos capaces de crear en nuestro cerebro, sumándole sentimientos, todo bajo estado de relajación.

Recuerda que lograremos alcanzar todo lo que logremos VISUALIZAR de forma clara y fuerte, no lo que necesitemos o queramos. Aquí las palabras clave son VISUALIZACIÓN y SENTIMIENTO. Esa es la dupla que te llevará a obtener lo que sueñas.



La mayoría de las veces muchos de nosotros no estamos acostumbrados a usar nuestra imaginación de forma controlada o consciente, creemos equivocadamente que la imaginación es sólo para los niños, que es sólo un juego. Pero no podemos estar más equivocados. Los más grandes empresarios del planeta, los deportistas más aclamados de la historia, los personajes más influyentes de nuestro tiempo, han confesado haber usado su imaginación para poder lograr grandes hazañas y proezas.

La creación de imágenes mentales y la visualización es el tema central de la reprogramación mental para el éxito. Sin ellas, no podríamos introducir nuevas órdenes a nuestra mente subconsciente de forma efectiva.

Al igual que todas las grandes cosas en este mundo, son procesos sumamente sencillos y fáciles de aplicar, bajo la metodología correcta. Y bueno, un poco de, ya sabes,

ensayo y error. Es normal equivocarnos unas cuantas veces al iniciar una nueva tarea, lo importante es continuar hasta dominar esa nueva habilidad. Constancia, paciencia y perseverancia, son aspectos fundamentales para cualquier ámbito de nuestra vida.

Al cerrar nuestros ojos podemos proyectarnos como los «héroes» de nuestra propia película mental, podemos visualizarnos haciendo las cosas de la manera correcta, triunfando en ese nuevo negocio que estamos iniciando, logrando posiciones más altas en la compañía donde trabajamos, nos podemos ver totalmente sanos y curados de esa enfermedad que teníamos, nos podemos ver en posesión de ese bien que tanto deseamos obtener, podemos ensayar mentalmente esa presentación ante el público que vamos a hacer dentro de poco, hablándole a esa(e) chica(o) que tanto nos gusta, podemos vernos en esa cita con ese cliente que vamos a hacer dentro de poco, en fin, podemos y debemos vernos triunfando en lo que vayamos a hacer y en posesión de eso que buscamos.

Todos los procesos de visualización deben ir obligatoriamente acompañados de todos los sentimientos respectivos, es decir, que si estoy visualizando que tengo mucha salud y estoy curado de una enfermedad, debo sentir con todo mi cuerpo esa salud y que la enfermedad está desapareciendo hasta que ya estamos curados, debo sentir la alegría y tranquilidad que eso me traería, debo sentir todos los sentimientos que tendría por lograr esa sanación, debo ver la sonrisa de felicidad en mi rostro y la paz mental que tendría en ese preciso momento producto de haber recuperado la salud de tu cuerpo.

Si estoy visualizando un nuevo y mejor empleo, al cerrar mis ojos debo poder verme trabajando en esa empresa que quiero, pero también debo sentir todos los sentimientos que sentiría si ya estuviese en posesión de ese nuevo empleo, la alegría, la tranquilidad, la seguridad de que recibirás quincenalmente el pago por tu esfuerzo y tu trabajo, debo sentir con mis dedos el cheque y ver el monto que trae, debo ver mi cara de felicidad al saber que de ahora en adelante todo irá mejorando en mi vida, debes poder verte pagando tus deudas y cumpliendo con tus obligaciones mensuales, en fin, debes proyectar tu película mental, pero también debes sentir con todo tu cuerpo lo que sentirías si ya tuvieses en posesión de lo que buscas

Podría pasar todo el día contándote mis anécdotas y experiencias de lo que he podido lograr obtener mediante la visualización en mi vida, desde cosas pequeñas y triviales, hasta proyectos muchos más grandes y ambiciosos, y no sólo de dinero, sino problemas graves que he podido resolver también.

En la universidad me costaba mucho entender las matemáticas, pero desde que empecé a visualizarme siendo realmente bueno con los números y los cálculos logré mejorar significativamente mis notas y puntuaciones, conocí a un amigo que si era realmente bueno con las matemáticas que se ofreció a ayudarme a estudiar, compré algunos libros que explicaban de manera muy sencilla, tomé clases por internet, y cuando llegó la prueba final de la materia «Matemática II» pude aprobarla finalmente con casi 90%, después de haberla reprobado 2 veces.

Luego vino «Matemática III» que ya había reprobado en los semestres pasados y no me atrevía a volver a cursar, pero esta vez era distinto, sentía seguridad en mí con respecto a los números y los cálculos. Estudié 3 semanas por mi propia cuenta, me esforcé y logré entender el contenido, presenté la prueba extraordinaria donde ponen todo el contenido de la materia en una sola prueba y nuevamente logré superarla con más del 90% del puntaje. Finalmente vinieron «Matemática IV y V» con las cuales no tuve ningún tipo de problema, las aprobé de manera regular con altas notas, después de haber reprobado tantas y tantas veces esa dichosa materia.

Antes de cada prueba, la noche anterior, me relajaba y me imaginaba que estaba frente a la prueba o examen y que me sentía seguro, tranquilo y confiado porque había estudiado y que todo los conocimientos venían a mi cerebro de manera automática, respondía las preguntas correctamente, me levantaba de la silla y me retiraba. Ese fue mi «secreto» en mis tiempos de estudiante.

Hubo un momento particularmente difícil en mi vida donde, por distintas razones que no vienen al caso, me quedé sin hogar, tuve que buscar alquilar una casa donde vivir. Era un momento de muchas dificultades para mí, y sólo pude alquilar una casa en un barrio muy peligroso de mi ciudad. Vivía con miedo, las armas iban y venían y los asesinatos eran casi a diario. Viví allí por casi un año, hasta que un día no aguanté más, le pedí a Dios que me ayudara a conseguir un mejor lugar donde vivir. Se me ocurrió visualizar donde quería vivir, inicié el proceso de reprogramar mi subconsciente para esa meta, y por hechos que muchos podrían llamar fortuitos, a las 2 semanas me había mudado a un buena zona a una casa hermosísima a un bajo costo, y lo más impresionante es que ni siquiera tenía el dinero completo para pagar el alquiler de la nueva casa, el dueño accedió a que me mudara y luego le pagara con calma.

No quisiera extenderme hablando sobre lo que he logrado ni vanagloriarme por nada, tan sólo traigo a acotación esas dos anécdotas pequeñas pero interesantes. Todos los días desde que me levanto aplico la visualización en mi vida, he podido iniciar negocios exitosos, mejorar inmensamente mi situación financiera, mejorar mi cuerpo y mi aspecto, curarme de enfermedades graves, atraer parejas sentimentales y personas a mi vida, llevar a cabo proyectos ambiciosos, mejorar mis habilidades personales, en fin, poco a poco he podido entender que los límites estaban en mi cerebro, y

que ahora **YO TENGO EL CONTROL** (¿Se acuerdan del personaje animado He-Man? Que al levantar su espada decía su célebre frase *¡YO TENGO EL PODER!* Jajaja sólo quería sacarle una sonrisa a unos cuantos viejitos que nos acordamos de esa serie animada)

Desde que aprendí que esto es una Ley Universal, llamada Ley de la Atracción, me quedó claro que los límites los tenía yo en mi cerebro y que si quería lograr grandes cosas, debía eliminar esas barreras de mi mente, recalculer mis «mapas mentales», eliminar las falsas premisas de mi vida y visualizar con fuerza lo que quería lograr, una labor que en mi caso tomó años, pero que para tu fortuna he logrado resumir en las páginas de este libro de forma clara, fácil y sencilla, para que obtengas los resultados que buscas de la manera más rápida posible.

Los dos estados de la Creación: Mental y Físico

Como dijimos anteriormente, las grandes personalidades de nuestra historia que lograron alcanzar grandes metas y hacer importantes descubrimientos confiesan haber usado el poder de la visualización y la imaginación para obtener lo que buscaban o soñaban.

Todas las cosas, antes de crearse en nuestra realidad, se crean en nuestra mente mediante los procesos de visualización. Es nuestro deber entonces aprender a separar estas dos fases de la creación y ejecutarlas de manera consciente y sabiendo exactamente lo que estamos haciendo, no al azar como muchas veces lo veníamos haciendo.

La creación Mental:

- ✓ Crea una imagen mental lo suficientemente clara como para saber que es lo que es en verdad quieres, no basta con querer «ser exitoso», eso es una idea muy vaga y amplia, se mas específico ¿Cómo te sentirías exitoso? ¿teniendo un mejor auto? ¿una mejor casa? ¿pudiendo brindar mejores oportunidades a tu familia? ¿viajando alrededor del



mundo? ¿Logrando algún cargo en tu empresa? ¿expandingo tu negocio a otros países? ¿logrando ganar las competiciones en tu disciplina deportiva? Sé lo mas específico posible

- ✓ Impregna de sentimientos tu visualización
- ✓ Traspasa es imagen y sentimientos a tu mente subconsciente
- ✓ Permite que tu mente se encargue de mostrarte el camino más favorable mediante el cual lograrás materializar tu objetivo.

Es sumamente importante empezar nuestras metas de manera ordenada y en orden creciente hasta llegar a nuestro verdadero sueño. Yo puedo querer «un automóvil de 15.000\$ color negro marca BMW para dentro de un año» pero si actualmente estoy desempleado y luchando mes a mes con mis gastos, lo mas prudente es comenzar por visualizar que obtengo un empleo bien remunerado o que empiezo a desarrollar alguna actividad económica que me permita generar buenos ingresos económicos, pagar mis deudas, cumplir mis compromisos, ahorrar e invertir mi dinero mes a mes.

Luego de alcanzar esa meta puedo ir con otras más grandes y ambiciosas hasta llegar a la que en verdad quiero y sueño. Debemos empezar a planificar nuestro éxito desde el principio, teniendo en cuenta nuestra actual situación.

Quiero «bajar 30kgs en 6 meses y tener mejor condición física», perfecto, me parece una meta razonable, pero si actualmente comes con descontrol, corres unos pocos metros y te cansas y vives una vida completamente sedentaria, entonces comienza por visualizar metas más pequeñas pero enfocadas en el camino correcto:

- ✓ «Voy a empezar reprogramando mi mente subconsciente para eliminar mis mapas mentales actuales de persona obesa y sedentaria y empezar a visualizarme como una persona que le encanta la actividad física y estar en forma», es una excelente primera meta
- ✓ Luego «voy a iniciar un plan de alimentación balanceada y voy a visualizarme comiendo de manera controlada y saludable, llenando mi cuerpo de vitaminas y alimentos que me den energía»
- ✓ «Voy a empezar a caminar 30min diarios y hacer 10min de actividad física», puedes visualizarte sintiéndote excelente al liberar toxinas mediante el sudor y el deporte.

- ✓ Sigo «visualizándome ahora trotando 5min al día e incrementando semana a semana ese tiempo de trote», también puedes hacer una imagen mental fuerte y clara de ti viéndote y sintiéndote mucho más delgado(a) y en buena forma física

Sólo estoy tratando de dar un ejemplo. No soy nutricionista o entrenador deportivo ni pretendo serlo. Al punto donde quiero llegar es que son de suma importancia tres cosas: la primera, que cambies tus mapas mentales antes de empezar tu meta o sueños. Segundo, que desgloses tu gran sueño o meta en varias metas más pequeñas, y lo tercero, es que te «veas» alcanzando todas y cada una de esas pequeñas metas pero teniendo claro que tu destino final es realizar tu sueño o meta principal.

A lo largo de todo el libro irás aprendiendo métodos y ejercicios mentales que te ayudarán a fortalecer tus imágenes mentales, para que logres alcanzar eso que tanto quieres. Si puedes visualizarlo con fuerza y sentirlo, ten por seguro que podrás alcanzarlo.

Pero que nadie se engañe, el camino siempre estará frente a ti y tendrás que recorrerlo, la ventaja es que ahora tendrás un aliado en tus planes: tendrás a tu mente contigo trabajando para ti y no en tu contra, buscando las maneras de hacer realidad eso que quieres, atrayendo hacia tu vida personas y situaciones que contribuirán en esa realización.

La creación Física

La creación Física es simplemente ***la consecuencia de una correcta creación mental más acciones consecutivas y recurrentes enfocadas en la meta final.***

Tomemos el ejemplo de la construcción de un edificio ¿Podríamos comenzar a construirlo desde el último piso y terminando con las bases y cimientos? Parece una locura ¿verdad? Pues de la misma forma, para una correcta y rápida creación física, debemos haber hecho una correcta creación mental.

El gran inventor Nicola Tesla presumía de ello, decía que todos sus grandes inventos fueron creados primero en su mente antes de empezar a construirlos. Decía que tomaba en cuenta todos los posibles detalles que pudiesen surgir, imaginaba como podía funcionar y hacia ajustes en su mente antes de empezar siquiera a poner un

tornillo. Decía que todos sus inventos, antes de funcionar perfectamente una vez creados, funcionaron perfectamente en su mente.

El gran Walt Disney, antes de siquiera empezar a construir su primer parque de diversiones de «Disneylandia», ya había hecho una maqueta en su mente de todas las atracciones que tendría, su ubicación y distribución en el terreno que escogió para la construcción, los colores que usaría, que forma tendrían, el ambiente «mágico» que quería lograr en los espectadores y todos sus personajes animados que estarían presente. Una vez que culminó la construcción del primer parque de diversiones «Disneylandia», Roy Disney, hermano de Walt, confirmó a un reportero que el parque era exactamente como su hermano lo había imaginado antes de fallecer.

Tu mente subconsciente, una vez que le das la instrucción de que vas en una dirección en tu vida, se encarga de buscar todas las formas posibles para que eso se materialice, te hace tomar acciones y decisiones que te acercan cada vez más a tu sueño, poco a poco, día a día.

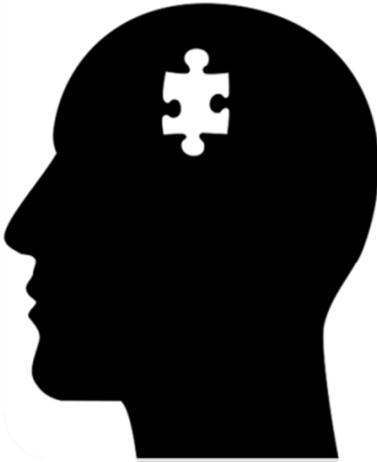


PARA RECORDAR

1. De ahora en adelante procura a estar pendiente cuando falles en algo y las preguntas que te hagas. Hazte preguntas correctas que te ayuden a buscar una solución, no preguntas que te lleven a condenarte a ti mismo por haber fallado. Guíate por el cuadro y ejemplos de la sección «Tu mente subconsciente tiene las respuestas» de este capítulo.
2. Cuando vayas a tomar una decisión difícil, no sabes que escoger o simplemente tengas un problema grave que no sepas como resolver, traspásale esa pregunta o problema a tu mente subconsciente, pídele una respuesta sabia y definitiva. Confía que te va a dar esa respuesta y espérala. Guíate por los ejemplos de la sección «Tu mente subconsciente tiene las respuestas» de este capítulo.
3. Inicia un proceso de «Higiene Mental» identificando las premisas, mapas, actitudes y todo lo que pueda estar perjudicando tu mente subconsciente. Identifica todos los patrones negativos y reemplázalos por patrones positivos y que den poder. Guíate por el ejemplo de la sección «Un subconsciente sano: una Supermáquina» de este capítulo.
4. Toma una hoja en blanco, ponle arriba como titulo: «OBJETIVOS A LOGRAR EN LOS PROXIMOS 12 MESES» y establece que quieres lograr, tus metas y sueños. Luego desglosa cada meta o sueño que quieras lograr en metas más pequeñas, hasta alcanzar lo que en verdad quieres obtener. Guíate por los ejemplos de las secciones «Creación Mental» y «Creación Física» de este capítulo.
5. Identifica todos los «mapas mentales» equivocados que puedas haber adquirido en tu vida. Abarca todos los aspectos de tu vida (salud, educación, dinero, familia, relaciones de pareja, empleo, negocios, religión, amigos, etc) y reemplázalos por nuevos «mapas mentales» positivos que vayan en concordancia con tus sueños y metas en la vida

CAPÍTULO 5

Preparando tu Subconsciente para el Éxito



Estudia y aprende las técnicas que te ayudarán a reprogramar tu mente subconsciente para obtener todo eso que sueñas y anhelas ¿Estás listo para empezar una nueva vida?

Tu Mente Subconsciente bien entrenada será una super máquina indetenible ¡Vamos!

LUIS VEGAS



**el sentimiento de salud
produce salud, el sentimiento
de prosperidad produce
prosperidad, el sentimiento de
riqueza produce riqueza.**

- Dr. Joseph Murphy

La Relajación y su importancia

Es posible obtener datos y registros de nuestra mente subconsciente en cualquier momento: cuando vemos un incendio fuera de control nuestro subconsciente nos dice que el fuego es peligroso y que por nuestra seguridad nos mantengamos alejados. Cuando estamos a muchos metros de altura, nuestro subconsciente nos dice que tengamos mucho cuidado ya que una caída desde esa altura puede ser fatal y dolorosa para nosotros.

En todo momento estamos obteniendo información de nuestro subconsciente. Pero también con frecuencia estamos programando con información nueva nuestro subconsciente al conocer cosas nuevas, al tener experiencias nuevas, al ver cosas que antes no habíamos visto, al hablar con personas, al leer libros, al ver televisión, en fin, es como una autopista donde los autos van y vienen a toda hora hacia las dos direcciones, un constante flujo de información va y viene de nuestro subconsciente.

Pero para reprogramar nuestro cerebro, para borrar información vieja y escribir información nueva, lo más «recomendable» es hacerlo bajo estado de relajación total de cuerpo y mente. Es la forma más rápida y eficiente de hacerlo, pero no la única.

Nosotros podemos relajarnos en cualquier lugar y en cualquier momento. La relajación y la meditación, de por sí, son altamente beneficiosas para nuestro cuerpo entero en muchos aspectos: mejoran nuestra irrigación sanguínea en todos los órganos, oxigena nuestras células, baja los niveles de estrés, controla los cuadros de depresión, nos permite pensar de forma mejor y mucho más rápida, eleva nuestros niveles de energía, entre otros. El Yoga, el Taichí y todas las disciplinas que nos ayuden a con-