



Despierte al gigante que lleva por dentro

Tome el control de su destino mental, emocional, físico y financiero

Por Anthony Robbins

Un libro de Gerencia resumido por **Resumido.com**

RESUMEN EJECUTIVO

Cualquier persona puede tomar el control de su vida y explotar las fuerzas que moldean su destino, si aplican los principios fundamentales del auto-dominio.

El auto-dominio es la clave para la calidad de vida. En particular, crear, alimentar y fortalecer un poderoso sistema de creencias es de vital importancia – si lo hace, su vida necesariamente seguirá esa dirección y alcanzará el destino final del mismo.

Cualquier cosa que se desee tener o lograr en la vida se puede alcanzar con el sistema de creencias apropiado, que inflencie todo lo que diga, haga o piense.

Desate su poder

1.- Los sueños del destino

Muchas personas saben lo que deberían hacer para triunfar en la vida. Pero son pocos los que verdaderamente lo hacen.

Para crear una mejoría duradera en la calidad de su vida, usted debe dominar:

1.- *Sus emociones*: si cambia las emociones que siente en cualquier situación, podrá alterar sus acciones. Si logra dominar sus emociones, y crear en forma consciente la emoción requerida para la situación particular, usted controlará sus acciones.

2.- *Su estado físico*: si controla su salud física, usted genera energía y entusiasmo en todas las áreas de su vida.

3.- *Relaciones personales y profesionales*: compartir el éxito con otras personas amplifica la recompensa y genera un sentido de contribución.

4.- *Finanzas*: la abundancia se consigue logrando la paz mental y anticipando las posibilidades futuras.

5.- *Tiempo*: dominar el tiempo le permite expresar el máximo de logro posible de cada hora cada día, sin volverse loco.

2.- Las decisiones: el camino hacia el poder

Son sus decisiones, no sus condiciones, las que determinan su destino. El poder tomar decisiones es lo que define la forma como experimenta su vida. Lo importante no es lo que usted sabe, sino lo que usted se compromete a lograr.

Para dirigir su vida, debe ejercer control sobre las decisiones que toma a diario. Las decisiones son las madre de las acciones, que a su vez llevan directamente a los resultados. Para alcanzar los resultados requeridos, examine bien todas las decisiones que ha tomado. Las condiciones externas tienen poca o ninguna influencia sobre lo que alcanza una persona en su vida o carrera – son las decisiones las que importan.

La mayoría de las personas ocupan su tiempo buscando excusas, en lugar de sentarse y establecer un estándar mínimo de lo que están dispuestos a aceptar de la vida. Todos pueden lograr lo que desean, si tan solo deciden comprometerse con ese objetivo, y comienzan a trabajar en esa dirección de inmediato.

Tomar una decisión no es meramente pensarla. Es necesario apartar cualquier otra posibilidad y enfocarse únicamente en el objetivo que usted persigue en forma dedicada y persistente.

Enfocarse en el resultado deseado es de suma importancia, ya que, lo reconozca o no, usted se convierte exactamente en aquello en lo que se enfoca la mayor parte de su tiempo.

3.- La fuerza que moldea su vida

Todo aquello que usted vincule con el dolor o el placer, moldea su vida. Sin embargo, todos tienen la capacidad de cambiar estas asociaciones, al hacerlo, pueden cambiar sus acciones y en consecuencia sus destinos.

Los seres humanos actúan racionalmente, evitando el dolor y buscando el placer. Consciente o inconscientemente, hacen aquello que consideran les proporcionará placer, y evitan a toda costa lo que le pueda causar dolor.

Esto se puede aprovechar, exagerando mentalmente el placer que proviene de algo positivo o el dolor que venga de cierta acción negativa. Mientras más vívida e intensa sea tal asociación, más influencia tendrán sobre sus comportamiento.

Si quiere erradicar determinada conducta, asocie un dolor intenso a la misma. Mantenga esa asociación fresca y vibrante, y no querrá ni siquiera pensar en tales conductas nunca más.

Recuerde que la fuerza impulsora no es el dolor o el placer como tales, sino la creencia de que una acción conllevará al placer o dolor futuro.

4.- Sistemas de creencias: el poder para crear o destruir

Lo que nos moldea no son los eventos de nuestras vidas, sino nuestras creencias en cuanto a lo que significan tales eventos para nosotros.

El significado que le asignamos a cada evento tiene una gran influencia sobre quiénes somos hoy y hacia donde nos dirigiremos mañana. Las creencias son la clave para lo distinto que ve la gente un mismo hecho.

La mayoría de las creencias están basadas en experiencias pasadas con resultados dolorosos o placenteros. Son interpretaciones personales de los resultados, una vez aceptadas, ejercen un poder increíble sobre nuestras acciones futuras.

El cerebro humano no puede diferenciar entre lo que es imaginado vívidamente y lo que es experimentado físicamente. Esto significa que usted puede lograr lo que sea, desarrollando el sentido de certeza que proporcionan las creencias. Todos los avances personales comienzan con un cambio en las creencias.

Para cambiar una creencia, asocie mentalmente mucho dolor a una vieja creencia y luego asocie gran placer a la nueva creencia que quiere establecer.

Nada en la vida tiene significado excepto el que usted le dé consciente y subconscientemente. Los cambios más grandes se hacen internamente, sin importar las circunstancias externas.

5.- ¿Puede ocurrir un cambio en un instante?

El condicionamiento neuro-asociativo (CNA) es un proceso que asocia el placer intenso con lo que se quiera obtener, y un dolor intenso con lo que se quiera evitar.

La mayoría de las personas piensan que cambiar y mejorar los hábitos de toda una vida toma demasiado tiempo. En realidad, los hábitos se pueden cambiar en forma inmediata y permanente –si existe el condicionamiento apropiado. El CNA es dicho proceso.

Su cerebro busca automáticamente todo aquello que le provea placer y evita lo que le produzca dolor. Esta es su clave para tener el control total en su vida; otorgar cantidades suficientes de placer al comportamiento que lo requiere, se puede crear un impulso abrumador que actúe de forma que aplaque cualquier sensación contradictoria.

6.- Cómo cambiar cualquier cosa en su vida

El CNA consiste de 6 pasos:

1.- *Analizar qué se quiere exactamente en la vida y lo que ha impedido lograrlo hasta ahora.* Usted logrará cualquier cosa en la que se enfoque intensamente. Si se enfoca en lo que no desea, se está auto-programando para conseguirlo.

2.- *Crear la motivación para cambiar inmediata y urgentemente.* Busque la forma de asociar el placer intenso con el cambio, y el dolor fuerte con el sentimiento de desidia.

3.- *Interrumpir el patrón normal de pensamiento.* La mayoría de las personas piensan en su tema favorito en la misma forma una y otra vez, recordando viejos sentimientos constantemente. Libérese. Imagine un final distinto, utilizando el humor y la exageración; esto lo ayudará a recordar la antigua situación bajo una nueva óptica.

4.- *Invente un método nuevo y atractivo para producir los*

mismos beneficios que ha obtenido de sus viejos hábitos. Encuentre una alternativa sumamente placentera para reemplazar la actual adicción.

5.- *Condiciónese a usted mismo.* Visualice su alternativa de acción con intensidad emocional. Emplee la repetición para reforzar los beneficios positivos que traen esta alternativa. Utilice un fuerte enfoque positivo, acentuando los beneficios. Desarrolle formas para reforzar los nuevos patrones de conducta inmediatamente. Un patrón reforzado se vuelve un hábito.

6.- *Pruebe su programación.* Visualice una situación que haya causado frustración en el pasado. Si usted ha seguido los pasos correctamente, debería ahora sentirse diferente acerca de aquél evento. Si no, vaya de nuevo al paso uno.

7.- Cómo Obtener lo que se desea realmente

Desde lo más profundo de su interior, ¿cuál es su más ardiente deseo en la vida? A fin de cuentas, esto está íntimamente relacionado con la forma como usted se quiera sentir. Todo lo que usted quiere realmente en la vida es cambiar la manera como se siente la mayor parte del tiempo.

Existe un vínculo directo entre lo que uno quiere alcanzar en la vida y lo que quiere sentir. Las posesiones materiales y las relaciones personales son simplemente medios para un determinado fin – una forma de alcanzar estados emocionales óptimos.

La conducta es el resultado directo de su actual estado emocional, no de factores externos. Por lo tanto, al cambiar su estado emocional, usted puede cambiar sus patrones de conducta.

Las dos formas de modificar su estado emocional son:

1.- La emoción es creada por el movimiento. Si usted quiere sentir una emoción en particular, comience actuando como si ya se sintiera de esa forma. Antes de que se de cuenta, comenzará a sentirse de la forma que está actuando.

2.- En lo que usted se enfoque, se convierte en su percepción de la realidad. Por tal razón, si se enfoca en cosas que aún no han ocurrido y se siente bien por ellas antes de que ocurran, creará un ambiente fértil para que de verdad pasen.

Escriba una lista de actividades que le dan una gran cantidad de placer personal y desarrolle formas significativas para centrarse en ellas la mayor parte del tiempo. Elabore un plan para generar el placer personal en base a cada minuto de su vida; no permita que el placer surja inesperadamente, planifique todo su día en función a este y encamínese en esa dirección.

8.- En las preguntas se encuentran las respuestas

Pensar es el proceso de hacerse y contestarse preguntas. Para pensar y actuar en forma diferente a como lo hacía en el pasado, necesita hacer preguntas diferentes.

El mismo evento puede ocurrirle a personas distinta y cada uno lo puede sentir de manera diferente. El significado que una persona le atribuye al evento se deriva únicamente de sus sentimientos – que a su vez se basan sólo en las preguntas que la persona se hace de sí misma (y en las que la persona no llega a

hacerse también).

Mientras mejor sea la pregunta, mejor será la respuesta. Las preguntas tienen un efecto directo y dramático sobre el enfoque de una persona –usted controla su enfoque haciéndose preguntas positivas y creativas, en lugar de unas que reflejen cosas negativas- Son las preguntas que usted se hace lo que definitivamente redefine su destino. Las preguntas cumplen tres objetivos específicos:

- 1.- Cambian en lo que usted está centrado mentalmente e impactan directamente en cómo se siente.
- 2.- Le permiten escoger algo positivo en que pensar.
- 3.- Si son tratadas de forma positiva, abren nuevos caminos para aquellos recursos que antes no había explotado.

Cuando se presentan nuevos desafíos en los negocios, usted debe plantearse sistemáticamente estas preguntas:

- 1.- ¿Qué es lo emocionante acerca de este nuevo reto?
- 2.- ¿Qué debería cambiar para crear una situación perfecta?
- 3.- ¿Qué acción estoy dispuesto a ejecutar para alinear la realidad con mi ideal de perfección?
- 4.- ¿Qué precio estoy dispuesto a pagar? Esto es, ¿qué estoy dispuesto a dejar de hacer para crear mi situación ideal?
- 5.- ¿Qué puedo hacer para disfrutar el proceso mientras trabajo hacia ese ideal?

Debido a que las preguntas pueden afectar mucho el enfoque mental, usted debe desarrollar una sesión diurna y nocturna de preguntas, que le facilite enfocarse en los aspectos positivos y negativos de su vida:

- *Preguntas para la mañana:* tratan aquellos aspectos de su vida que usted disfruta apasionadamente, sus logros, lo que lo haga sentirse orgulloso y las áreas en las que se encuentra totalmente comprometido para el momento.

- *Preguntas para la noche:* enfóquese en lo que ha aprendido ese día, lo que usted ha aportado y las experiencias positivas que ha disfrutado con otras personas.

9.- El Vocabulario Para el Éxito

Las palabras tienen una habilidad para crear que moldearán definitivamente su destino. Esto debido a que las creencias pueden ser formadas y cambiadas por las palabras. Las palabras que usted escoge y utiliza habitualmente, afectan no sólo como se comunica consigo mismo, sino también su experiencia.

Cuando usted cambia su vocabulario habitual, puede modificar su modo de pensar, sentir y experimentar. Alterando las palabras que emplea normalmente para pensar o hablar de una situación, usted puede cambiar deliberadamente su estado emocional y su experiencia de vida.

Usted puede escoger entre utilizar palabras que le dan poder y aquellas que son contraproducentes. Para ello:

- 1.- Preste mucha atención a las palabras que comúnmente

utiliza para describir sus emociones negativas. Por ejemplo, “molesto” “confundido” o “depresivo”.

2.- Elabore una lista de alternativas innovadoras para aquellas palabras (como “desencantado”, “curioso”). Estas alternativas deberían hacerlo reír o al menos hacer que se las sienta menos intensas. Ejemplos:

- No se sienta como un perdedor, sino como un aprendiz.
- En lugar de sentirse rechazado, siéntase incomprendido.
- En vez de sentirse abrumado, siéntase maximizado.
- No se sienta estúpido, siéntase desprovisto de recursos.
- En vez de sentirse irritado, siéntase estimulado.
- No diga: “yo odio”, diga en cambio: “yo prefiero”.
- En lugar de estar frustrado, siéntase retado o fascinado.
- No se sienta humillado, sino sorprendido o incómodo.
- No se sienta herido, permítase a sí mismo estar molesto.
- Cuando quiera decir insultado, diga malinterpretado.
- Transforme el miedo en curiosidad.
- No se sienta solo, sólo temporalmente por su cuenta.

3.- Trate consciente y deliberadamente de utilizar sus nuevas palabras, cuando surja una situación que lo tiene a utilizar sus viejas palabras. En poco tiempo, comenzará a sentirse y a actuar diferente.

4.- Busque una manera efectiva de reforzar su transformación. Ejemplo: pídale a alguien que le corrija cuando habla.

5.- Entienda que su nuevo patrón de palabras puede intensificar las emociones positivas o reducir las negativas.

10.- El poder de las metáforas

Las metáforas pueden estimular o limitar sus experiencias en la vida. Cuando se adopta una, usted automáticamente obtiene las ventajas y limitaciones de ésta. Por esto, escoja sus metáforas cuidadosamente.

Una metáfora se usa cada vez que se explica un principio, comparándolo con otra cosa. La familiaridad con la metáfora nos permite entender mejor el nuevo principio. Son la forma más elemental de aprender; proveen una manera para visualizar algo poco familiar, en términos de atributos similares a algo conocido.

Cuando toma control sobre las metáforas que usa, puede influir y definir sus experiencias. Las metáforas son extremadamente persuasivas y con sólo cambiar las suyas, puede hacer un cambio notable en la forma que piensa y actúa. Haga un esfuerzo para adoptar metáforas poderosas y positivas, percatándose del cambio que éstas logran en su vida.

11.- Las diez emociones del poder

Muchas personas sienten que están a merced de sus emociones. En realidad, cada uno crea sus propias emociones y éstas deberían ser vistas como recursos importantes y como un llamado a la acción. Desde esta perspectiva, las emociones son una señal (o incluso un permiso subconsciente) para sentirse de una forma u otra.

Para dominar sus emociones y estar siempre en posición para

generar emociones positivas:

1.- *Cada vez que sienta emociones fuertes, retroceda un paso y pregúntese a sí mismo qué está sintiendo realmente.* Con sólo aclarar sus sentimientos, a menudo reducirá la intensidad emocional o los sentimientos negativos.

2.- *Reconozca que las emociones son señales muy útiles.* Debe sentirse agradecido de que su sistema de señales funcione bien. Esto también fortalecerá su balance.

3.- *Cuestiónese a sí mismo acerca de por qué se siente de esa manera.* Los motivos de esas emociones ¿son racionales o irracionales?. Busque razones por las que se siente así.

4.- *Visualice ocasiones en el pasado cuando usted se sintió de la misma forma* y empleó eficientemente esa emoción para incitarse a sí mismo a lograr algo.

5.- *Construya la confianza en sí mismo*, que le permita manejar esta emoción hoy y en el futuro.

6.- *Entusiásmese y actúe.* Tome una dirección que le confirme que usted va hacia adelante.

Las diez emociones positivas del poder, que debe cultivar constantemente, son: amor y calor, gratitud y aprecio, curiosidad, emoción y pasión, determinación, flexibilidad, confianza, alegría, vitalidad y contribución.

12.- La magnífica obsesión

Toda persona tiene el poder de crear un futuro magnífico para sí mismo, estableciendo y luego alcanzando metas poderosas y altamente motivadoras. De hecho, alcanzar objetivos vívidos y dinámicos es la base de todo triunfo. Un objetivo debe ser:

- 1.- Concebido con claridad y en detalle.
- 2.- Seguido inmediatamente con el desarrollo de un plan y acciones consistentes hacia el logro del mismo.
- 3.- Imaginado vívidamente y disfrutado emocionalmente, al menos dos veces al día, para seguir motivado y en el camino correcto.

Alcanzar una meta es importante, pero la calidad de vida que experimente a lo largo del camino lo es mucho más.

13.- El reto mental de los diez días

El reto: tomar todo el control de sus pensamientos y rehusarse a tener cualquier pensamiento o emoción inútil por diez días consecutivos.

Su patrón habitual de pensamiento lo ha llevado a su actual nivel de logros. Para alcanzar un nuevo nivel de éxito personal y profesional, usted debe crear patrones nuevos y más poderosos. Pare ello:

- 1.- Durante los próximos diez días consecutivos, rechace cualquier pensamiento o sentimiento negativo.
- 2.- Cuando quiera que comience a sentirse de forma negativa, pregúntese a sí mismo: ¿qué tiene de bueno eso? ¿qué es lo que no está bien aún?

3.- Cada vez que usted enfrente un reto, enfóquese en las posibles soluciones, no en el problema.

4.- Si usted se da cuenta que está pensando negativamente durante un largo período, espere hasta la mañana siguiente y comience de nuevo. La meta es mantenerse durante diez días con emociones y pensamientos positivos.

Tomar el control - Su sistema de dominio

14.- Influencia definitiva: su sistema de dominio

Si quiere cambiar cualquier cosa en su vida, debe cambiar su forma de actuar o su forma de sentir. De ambas opciones, cambiar cómo se siente acerca de lo que ocurre en su vida, es mucho más poderoso, ya que al hacerlo, automáticamente cambiará su forma de actuar.

Hay cinco elementos que afectan cómo se siente una persona:

- 1.- El estado mental y emocional en el que se encuentra cuando haga una evaluación de sus sentimientos.
- 2.- Las preguntas que se hace para la evaluación, pueden tener una fuerte influencia sobre las respuestas dadas.
- 3.- Su sistema de valores influye en cómo se siente. Siempre que se dirija a un valor positivo, se sentirá bien.
- 4.- Sus creencias determinan las expectativas y proporcionan una base para realizar otras evaluaciones.
- 5.- Las experiencias de referencia sirven para refinar y mejorar los valores y creencias, alentándolo a hacerse diferentes preguntas y a moverse hacia nuevas direcciones.

Un cambio en cualquiera de uno de estos cinco elementos, tendrá un poderoso efecto en la forma en que usted piensa, siente y se comporta. Una fuerza poderosa para moldear su destino.

15.- Valores de vida: su propio compás

Usted puede cambiar el rumbo de su vida con solo realinear sus valores, para que reflejen de forma más precisa su destino final. Los valores de una persona guían cada una de sus decisiones, y poseen la clave para su destino final y sus logros en la vida.

Todas las decisiones que toma una persona en su vida pueden verse como una aclaración de sus valores. El momento difícil ocurre cuando está confundida acerca de qué valoran más en cuanto a las alternativas que posee. Los valores bien empleados, actúan como imanes, llevándonos hacia aquellos que tenemos en alto y alejándonos de los que nos desagradan y queremos evitar a toda costa.

La clave para la felicidad a largo plazo, es vivir con sus propios ideales. Muchos gastan más tiempo preocupándose por “lo que tengo” que por “quién soy”. Saber “quién soy” tiene una influencia mucho más determinante sobre como utilizamos nuestras vidas y finalmente sobre lo que tenemos.

Los valores son la brújula que guiará a toda persona a su destino final. Para tener un control firme y positivo sobre sus valores, pruebe hacer los siguientes ejercicios:

1.- Siéntese y escriba una lista de los diez valores principales que usted posee ahora, en orden de importancia. Responda la pregunta: ¿qué es lo más importante para mí en la vida?

2.- Examine con cuidado su lista, ¿existe algún conflicto? por ejemplo, ¿tiene dos valores en la lista que son opuestos, pero están muy cerca en su orden de prioridad? Esto puede desatar graves conflictos - debe reorganizar sus prioridades para evitarlos.

3.- Luego, escriba su respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuáles deben ser mis valores para alcanzar el verdadero destino que deseo y merezco? Colóquelos en orden de importancia.

4.- Ahora elabore una nueva lista de valores en los que usted pueda trabajar para lograr las acciones de su vida. La nueva lista será, por lo general, una combinación de sus valores presentes, y aquellos adicionales que requiere para alcanzar exitosamente su objetivo final.

Los valores pueden ser de dos tipos: aquellos que usted desea y que lo llevan hacia adelante y aquellos que quiere evitar. Puede repetir el mismo ejercicio, para desarrollar una lista de valores que usted desee evitar totalmente.

16. Reglas

Muchas personas viven, sin darse cuenta, sometidos a una cantidad de reglas auto-impuestas – condiciones que, de lograrse, les otorgan el permiso para sentirse bien, y si no, les permite sentirse mal. Como estas reglas son auto-impuestas, para pasar más tiempo sintiéndose bien, haga un nuevo sistema de reglas personales que sean cumplibles en forma realista, independientemente de las acciones de los demás.

Muchas de las reglas internas de la gente son tomadas de la sabiduría popular. Una forma más positiva y racional es tomar el control sobre su propio sistema de reglas interno, con el objetivo de crear un número de normas poderosas que le hagan sentirse bien y unas pocas normas que le especifiquen cuando se siente mal. Las reglas positivas deben estar basadas en aquello sobre lo que usted tiene control, no en eventos externos.

Al establecer sus propias reglas:

- 1.- Diseñelas para que esté en control y para que el mundo externo tenga poca influencia sobre como usted se sienta.
- 2.- Establézcalas de manera que sea muy fácil sentirse bien y muy difícil llegar a sentirse mal. Dele a su nuevo sistema de reglas una predisposición positiva.
- 3.- Evite el conflicto entre las reglas. Asocie altos niveles de dolor con alguna regla antigua y poco relevante; reemplácela con las positivas, que tienen un alto contenido de placer.
- 4.- Tómese el tiempo para comunicar y explicar su sistema de reglas a aquellos que se encuentran cercanos a usted. Pídale que le ayuden a vivir bajo esas reglas positivas.

17.- Referencias

El tejido de donde una persona selecciona sus creencias y valores, son las referencias – sus experiencias personales o las de

otras personas a las que pueda haber escuchado, leído o visto en los medios. Mientras mayor sea el número y la calidad de las referencias de las que una persona dispone, podrá escoger de forma más efectiva sus propias alternativas.

Para mejorar su calidad de su vida, realice un esfuerzo constante y consciente por expandir las referencias disponibles. Existe un suministro inagotable de estas en libros, por ejemplo.

La manera como una persona escoge cómo usar sus referencias determina cómo se siente, ya que si las cosas marchan bien o no, se basa en un punto de referencia con el que se compara. La clave es aprender lo más posible del pasado, pero no vivir en él. Una persona no maneja un carro solamente mirando por el espejo retrovisor, pero lo usa cuando es necesario.

Busque aquellas ideas y experiencias que no serían parte de su vida a menos que haga un esfuerzo consciente y racional para buscar nuevas experiencias. Lea las experiencias de otros han tenido y añádalas a su propia vida. Al mejorar y enriquecer sus referencias, usted puede igualmente enriquecer su vida.

18.- Identidad

Su identidad son las creencias que usa para definir su propia individualidad –aquello que lo hace único. Tiene el dominio sobre cómo usted emplea sus habilidades y también sobre cómo usted interactúa con los demás.

La identidad de una persona define su vida y su visión de sí mismo. Son la clave para sus acciones futuras. Para cambiar positivamente, cree una identidad nueva y más vigorosa y luego vívala intensa-mente.

Aunque muchas personas consideran que sus identidades han sido delineadas exclusivamente por sus experiencias, dos personas podrían vivir lo mismo y sin embargo tener distintas percepciones del hecho. La interpretación de las experiencias que haga una persona influyen mucho más para la formación de una identidad que la experiencia misma.

Antes de comenzar a formar una identidad nueva, tómese un momento para reflexionar dónde se encuentra actualmente:

- 1.- Si usted buscara su nombre en una enciclopedia, ¿qué diría? Describa su vida actual.
- 2.- Si usted creara una tarjeta de identificación que lo describiera ante extraños ¿qué incluiría y qué no?

Estos ejercicios ilustran que su identidad es simplemente lo que usted ha escogido para identificarse a sí mismo. Quiere decir que para crear una nueva identidad, sólo tiene que escoger diferentes asuntos con los que asociarse. Los pasos para esto son:

- 1.- Haga una lista de todos los elementos de una identidad emocionante y dinámica que le gustaría tener. Déjese guiar por su imaginación, diseñando su identidad ideal.
- 2.- Mire de nuevo la primera lista que elaboró y añádale emoción y entusiasmo. Añada características de la gente que usted admira. Extienda su lista utilizando estas nuevas ideas.

3.- Desarrolle un plan de acción. ¿Cómo puede vivir una persona con ese tipo de identidad? ¿con quién se asociaría y cómo reforzarían sus amigos tal identidad? ¿cómo se vestiría, viviría y actuaría esa persona? ¿cómo lidiaría con los eventos que ocurrieran en su vida de negocios y personal? Sea detallista, específico y escriba lo que piensa mientras lo desarrolla.

4.- Comprométase a vivir su identidad nueva, proyectando su nueva personalidad a todo aquel que entre en contacto con usted. Lea su descripción a menudo.

Muchas personas son prisioneras de su pasado y les cuesta admitirlo. La realidad es que pueden ampliarse y mejorar. Olvide el pasado y céntrese en la calidad de su vida presente; asiente las bases para una vida mejor en el futuro. Busque, no evite, el cambio.

Una lección sobre el destino

Asegúrese de vivir la vida al máximo. Experimente todo y diviértase. Disfrute el proceso tanto como el destino hacia el cual se dirige. Combine la espontaneidad de la juventud con la sabiduría de la experiencia, para seguir creciendo, aprendiendo y amando. Viva cada día como si fuese el día más importante de toda su vida, porque en realidad lo es.

Las pequeñas decisiones que toma una persona cada día forjan su destino final. Si controla cómo piensa, actúa y siente, estará controlando su propio destino, sin importar las condiciones externas.

Lo único que debe controlar una persona es su propio mundo

interior. Cada uno puede decidir lo que las cosas significan para sí y qué hacer al respecto. Los únicos límites sobre el impacto que usted tiene en el mundo son los impuestos por su imaginación.

Superar las dificultades es lo que forja el carácter y moldea la personalidad. Cada quien tiene el potencial de convertirse en héroe, al decidirse con valentía a contribuir, aún en las situaciones más difíciles. Los héroes desafían la adversidad, haciendo lo que creen es correcto, a pesar de cualquier situación externa. Ser un héroe no requiere de un esfuerzo épico; incluso las pequeñas cosas pueden llegar a significar mucho.

La vida es más agradable cuando es vivida intensamente. Usted tiene que estar dispuesto a sentirse estúpido o a parecer tonto a veces, cuando prueba cosas nuevas y que puede que no funcionen. Debe estar dispuesto a soportar los golpes y seguir hacia adelante; de otra forma, nunca podrá descubrir los límites de lo que usted es realmente capaz de alcanzar.

Contribuir con la sociedad no es una obligación –es una oportunidad para devolverle algo y hacer del mundo un lugar mejor. Intente realizar pequeñas acciones de servicio público que ayuden a los demás. Esta es la forma más segura de desarrollar una noble y poderosa personalidad.

Es importante luchar por el equilibrio en su vida, no por la perfección. La vida es un balance entre el dar y el recibir, cuidando sus propios intereses y tomándose el tiempo para contribuir al bienestar de los demás.

Este Resumen ha sido parcialmente patrocinado por

OPINAMOS . COM

Estadísticas de Internet en Latinoamérica
Investigación de mercado digital



Lo mejor de la Web

**CREE SU PROPIA EMPRESA
EN ESTADOS UNIDOS**

<http://www.opinamos.com/inc>