

# Ruta de Vida

La guía de  
motivación personal

*Pedro Sanz*

HOY MOTIVACIÓN 

# Contenido



Introducción / 2

Cinco acciones para desbloquear interferencias / 10

Ocho herramientas para controlar la vida mental / 28

Agradecimientos / 59

Contacto / 60

A close-up photograph of a brass compass rose, showing its intricate design and cardinal directions. The compass is set against a background of interlocking puzzle pieces, which are slightly out of focus. The entire scene is bathed in a warm, golden light, creating a sense of mystery and direction. The word "Introducción" is overlaid in a serif font across the center of the image.

# Introducción

*Nuestra vida transcurre como un barco en el océano, a veces con un mar tranquilo lleno de luz y otras en medio de la tempestad y oscuridad absoluta. Y a veces... sin rumbo definido*

La **brújula** que guía nuestro barco la traemos de fábrica en nuestro interior y tiene un poder inmenso, pero está sometida a miles de influencias externas e internas. No nos la dieron con manual de instrucciones.

Este libro y el contenido de [hoymotivacion.com](http://hoymotivacion.com) te van a proporcionar las herramientas necesarias para eliminar interferencias y obstáculos de tu brújula interna. Ello te permitirá **reinventarte** y conseguir lo que desees.

Vas a descubrir técnicas enormemente potentes para devolver tu potencial a la cota más alta, controlar el miedo, las emociones negativas y crear tu propia realidad.

Ninguna de estas técnicas es de reciente invención, más bien al contrario. Son tan antiguas como la propia historia que confirma que las Personas hemos cambiado poco. Seguimos siendo básicamente iguales y nuestras alegrías, miedos y frustraciones son de la misma naturaleza.

Lo que aquí presentamos es fuente del estudio y la experimentación, y está probado por miles de personas en todo el mundo y a través de los años.

Su aplicación y práctica proporciona unos resultados que literalmente **cambian la vida**, sin excepción.



Ese poder es tuyo y naciste con él, pero esa luz la hemos perdido en el camino lentamente o bien no la hemos desarrollado en todo su potencial.

Otras veces perdimos el rumbo de la forma más dolorosa: en un gran golpe, encallando en rocas peligrosas y rompiendo parte de la maquinaria e incluso haciendo peligrar la embarcación.

Pero *recuerda*:

# LAS DIFICULTADES PREPARAN A PERSONAS COMUNES PARA DESTINOS EXTRAORDINARIOS

C.S. Lewis

hoymotivaci#n.com

La forma de cambiar nuestra vida y todo lo que nos sucede es *cambiar nuestra mente*.

Esto es *reinventarnos*.

La realidad es que existen unos instrumentos de navegación interna que te permitirán conseguir absolutamente **todo** lo que desees. Solo necesitas **descubrirlos y practicarlos**.

Vivimos en la época de la *conexión*, absolutamente todo lo que hacemos está conectado de una forma o de otra. Nuestros pensamientos, palabras y actos influyen alrededor de una forma y en el lugar más insospechados. El mundo está más conectado que nunca gracias a Internet: nunca en la historia han existido tantas posibilidades y oportunidades y éxito.

Esta gigantesca conexión tiene otra cara: crea *confusión e interferencias* que nos alejan del rumbo deseado... y a veces incluso olvidamos que necesitamos tener un rumbo!

¿Te ha ocurrido? A mi si, durante años.




Hemos sido programados desde pequeños para creer que algo o alguien es el responsable de nuestra felicidad...

...y la realidad es que no debemos esperar que *NADIE* nos la entregue.

Si llega de esa forma, será un regalo. Pero la felicidad la tenemos que crear *desde nosotros mismos*.

# ¿Listos a dar primer paso?



The background features a golden compass rose on the left side, partially overlapping a large puzzle piece. The puzzle pieces are arranged in a grid pattern, with the central piece being the largest and most prominent. The overall color scheme is warm and golden, with a soft, glowing effect.

# Cinco acciones para desbloquear interferencias

# 1. Deja de pensar que los errores del pasado invalidan tu futuro

Creo que no puede haber nadie que no se arrepienta de una gran cantidad de errores del pasado. Decisiones equivocadas y apresuradas, aquella persona de la que no debimos confiar, nuestra falta de dedicación en los estudios, la gran mentira que nunca debimos decir... la lista es larga para cada uno de nosotros.

No importa, no pienses en ello.

De hecho, **BORRALO** !

Da igual lo que ocurrió en el pasado, solo hay una evidencia contundente:

No puedes cambiar tu pasado.

Así que olvídale!

Céntrate en el **presente** que es lo único que tienes en tus manos, y trabaja para reinventarte y conseguir tu máximo potencial.

Los errores que hayas cometido en el pasado únicamente tienen poder sobre ti si sigues creyendo en ellos y alimentándolos en tu mente

Por la [Ley de la Atracción](#) vas a atraer consecuencias parecidas. Cuídate de alimentarlos en tu subconsciente, son un lastre que limitará permanentemente.

Los errores del pasado no son un impedimento para conseguir llegar al máximo potencial. Es tu elección dejar de traerlos al presente.

“*Muchas veces son los propios errores los que nos guían hacia el camino correcto y nos colocan en la senda del éxito.*”

Conseguir tus sueños solo depende de lo que programes en tu mente *desde este mismo instante.*

El pasado ya ocurrió. Ahora la decisión es tuya.

## 2. Deja de pensar que meramente “existimos”

Hay personas que creen que meramente se puede “existir”.

Lo hacen para justificarse y no buscar un propósito por el que luchar y elevarse en la vida.

**Hemos sido creados para cumplir con un propósito. Cada uno de nosotros tenemos la responsabilidad de conseguir nuestro máximo potencial.**

Da igual nuestro punto de partida, da igual nuestra situación personal.

Nuestro verdadero Ser no es nuestro cuerpo, no es lo que observamos en el espejo. Somos mucho más y pertenecemos a más planos de existencia del que simplemente “vemos” con nuestros cinco sentidos.

Podemos conectarnos con nuestro verdadero *Yo*, o simplemente no hacerlo y vivir la vida rutinaria sin más.

Cada uno de nosotros deberíamos de reservar un tiempo al día para estar solos con nosotros mismos y conectar con la energía que a todos nos une, la Inteligencia Infinita, la Mente Universal. Es posible hacerlo mediante *la meditación*. Usando ejercicios de visualización para imprimirlos en nuestra mente subconsciente, que es el vínculo de unión con esa Fuente. Esto lo veremos en las herramientas de los siguientes capítulos.

Este ejercicio es indispensable para comprender que cada uno de nosotros tenemos un enorme potencial todavía sin usar y un propósito que existió antes de que estuviéramos en la tierra. Podemos elegir conectar con este propósito, o no.

Este **propósito en la vida** es igualmente importante sea el que sea: para una persona puede representar el encontrar la cura para una enfermedad, para otro puede ser crear un negocio, para otra persona puede ser dibujar una sonrisa en los niños de un hospital.

Este propósito personal es igualmente válido y necesario *sea cual sea el que tengas*.

*¿Qué es lo que realmente quieres conseguir en tu vida?*

*¿Cuál es la huella que quieres dejar marcada?*

*¿Te estás acercando a ese propósito o te alejas?*

*¿Dedicas tiempo para meditar y conectar con tu interior?, o bien ¿la vida pasa por encima de tí?*



**EL EXITO**  
llega cuando  
tus **SUEÑOS**  
superan  
tus **EXCUSAS**

hoymotivaci#n.com

### 3. Deja de pensar en las palabras negativas de otros

Al vivir en sociedad, lo que ocurre y se dice a nuestro alrededor nos va a afectar de una forma u otra. La solución para evitar *interferencias* no es recluirse del mundo para dejar de recibir esa influencia, sino **tomar la responsabilidad y ser selectivos**.

No podemos permitir de ninguna forma que las palabras negativas arruinen nuestra felicidad, nuestra capacidad de actuar, y nuestra posibilidad de *crecer* hasta nuestro máximo potencial.

*¿Has probado a desconectar las influencias negativas de los medios de comunicación?*

*¿Sabes lo increíblemente feliz que se vive en silencio y sin televisión?*

**¿Te has preguntado hasta qué punto influyen los mensajes negativos que recibes al cabo del día y que te impiden llegar a tu máximo potencial?**

No nos referimos a ser insensibles a lo que ocurre en el mundo: por ejemplo, se puede cambiar el hábito de ver la televisión, con el de seleccionar conscientemente las noticias que nos interesan en Internet.

En definitiva, es cambiar la basura que recibe nuestro cerebro todos los días y mensajes negativos de los medios de comunicación, por aquello que nosotros elegimos conscientemente escuchar.

Significa cortar de golpe con un 50% de los mensajes *incapacitadores* que recibimos al cabo del día.

Y aún recibimos más mensajes dañinos:

Frases como:

“no eres lo suficientemente bueno”

“no estás preparado”

“tu no vales para eso”

son *veneno* que hemos escuchado una y otra vez en nuestra vida, a veces incluso por seres muy cercanos.

Las palabras que otros dicen acerca de nuestras vidas **solo hacen daño si decidimos creer en ellas.**

Si no las paramos, pueden llegar a ser el muro que nos separa de nuestros sueños, de la realización de nuestro máximo potencial.

**NO PERMITAS  
QUE EL RUIDO DE  
LAS OPINIONES AJENAS  
SILENCIE  
TU VOZ INTERIOR**

Steve Jobs

hoymotivaci<sup>o</sup>n.com

Las *palabras* tienen poder. Actúan sobre nuestra mente subconsciente y su efecto se multiplica si producen un efecto emocional en nosotros.

Somos libres de elegir alejarnos de las palabras negativas y de su fuente, elegir sabiamente la gente que nos rodea y repetirnos constantemente con nuestras propias frases de motivación lo que valemos.

Sepárate de las palabras negativas y crea tu propia realidad, formando tus propias imágenes.

## 4. Deja de arruinar la percepción de tu potencial

Demasiadas personas dejar de conectarse con su potencial, crean excusas que arruinan la posibilidad de cambio.

*Solo es posible lograr aquello que claramente identificamos como una meta*

De forma equivalente, es imposible lograr aquello que identificamos como lejano o imposible.

¿Os imagináis que un emprendedor pudiera triunfar poniendo la excusa del tipo:

“Si tuviera más valor...”

Así sería realmente poco probable que tenga éxito!

O una persona que intente adelgazar diciéndose a sí mismo:

“*Si tuviera más fuerza de voluntad...*

Difícilmente lo va a lograr con esta motivación.

Todas son excusas para justificarnos a nosotros mismos que no lo vamos a intentar, o para justificar nuestro fracaso por anticipado.

Aquello que hace falta en la vida o en el carácter de una persona sólo se puede conseguir partiendo de la base de que *creamos* en ello y pongamos los *medios*.

En el momento que aceptamos y creemos que hemos nacido con los recursos necesarios para conseguir prácticamente todo, abrimos una enorme puerta que nos conecta con algo muy grande y más allá de nosotros.

“*Lo que ocurre en nuestra vida está determinado por la forma en que pensamos acerca de nosotros mismos y lo que nos rodea.*

Lo que conseguimos en la vida *no solo depende de lo que queremos, sino de lo que esperamos*. Define tus expectativas, y pon el listón alto. No arruines tu potencial.



**SI LO PUEDES  
IMAGINAR  
PUEDES LOGRARLO  
SI LO PUEDES  
SOÑAR  
TE PUEDES  
CONVERTIR EN ELLO**

William Arthur Ward

hoymotivaci<sup>o</sup>n.com

# 5. Deja de pensar que no tienes suficientes recursos

Frases como “podría cambiar mi vida si tuviera más dinero” las hemos escuchado cientos de veces.

A veces nos cuesta diferenciar entre:

**Aceptar la realidad**, y vivir feliz con ella sin cambiar, porque no podemos hacer nada. Además, elegir lo que tenemos es la clave de la felicidad.

y

**Cambiar la realidad**, porque está en nuestras manos y nos ponemos excusas para no hacerlo. Alcanzar nuestro máximo potencial es una meta y obligación como seres humanos.

La mayor parte de las veces, la cruda realidad de nuestra situación se corresponde con el tipo 2. Es decir, ¡podemos cambiarlo!

Día a día desarrollamos *creencias autolimitadoras*, de todo tipo : monetarias, sociales, laborales, etc.

### *Defíne tus metas monetarias para lanzar tu sueño y pon los medios*

Hoy en día las opciones son inmensas.

- Has probado las increíbles posibilidades de ofrecer tu trabajo como especialista en lo que sepas hacer bien y que te puedan contratar desde todo el mundo? ¿Conoces elance.com ?
- ¿Has probado a vender lo que te sobra en ebay.com?
- ¿Has pensado en hacer una web para convertir tu pasión en un negocio online?

Solo son unas pocas ideas con las que podemos reinventar nuestra actividad.

Una vez que tenemos claro el objetivo y hemos definido las metas (el “*qué*”), el “*cómo*” suele aparecer tarde o temprano de la forma más inesperada.

**La Ley de la Atracción funciona independientemente que creamos en ella o no.**

Cada uno de nosotros hemos sido creados con un propósito. Existimos para dejar una huella. Conecta con tu potencial, medita, atrae pensamientos semejantes hacia a ti.

Deja de quejarte y actúa. Sino acabarás tumbado en la cama añorando lo que podías haber hecho!

**El momento es AHORA.**

*Te lo debes a tí mism@, a nadie más !*

El mundo y sus posibilidades son inmensos. [El Universo y sus Leyes](#) están en nuestras manos. Desde el micro organismo más pequeño hasta un árbol, todos los seres estamos conectados, formamos parte de una magia constante que no podemos dejar bajo ningún concepto metido en una caja. Sal de tu [zona de confort](#), explora tu vida y tus posibilidades.

Deja tu huella y comienza a **conectar** puntos de tu vida.

The background features a golden compass in the lower-left quadrant, with its needle pointing towards the top-left. The rest of the background is filled with a pattern of interlocking puzzle pieces, all in a warm, golden-brown hue. The text is centered over the image in a dark red, serif font.

# Ocho herramientas para controlar la vida mental

Existen una serie de técnicas con las que podemos *acceder a nuestro subconsciente* y abrir puertas a lo desconocido como nunca podríamos haber imaginado.

Esas puertas nos permiten **programar nuestras metas** en lo más profundo de la mente y **lograr cualquier objetivo**.

Cuanto más técnicas se usen para conseguir el objetivo, mejor. No tienes que centrarte en todas ellas al mismo tiempo, puedes centrarte en una de ellas y añadir una más posteriormente.

# 1. Meditar

Mucha gente vive sin haberse despertado. Realizamos nuestras actividades y nos ocupamos constantemente de asuntos en piloto automático, como si estuviéramos actuando como robots, sin tener consciencia de lo que hacemos. Nos cargamos de malos hábitos, patrones equivocados de comportamiento y dejamos de crecer. La meditación resuelve esto y mucho más.

Lo esencial y lo únicamente válido para aprender a meditar es muy básico.

## *¿Qué es meditar?*

Meditar es centrarse en el AQUÍ y AHORA.

Es un ejercicio de *ser conscientes* de nuestro interior, de *observar* sin controlar ni forzar, de **dejar ir**.

Tanto si le damos un enfoque científico como si queremos añadir una parte espiritual, la meditación es como una puesta a punto, una forma constante de mejorarnos.

Puedes consultar [aquí](#) los beneficios de la meditación con los dos enfoques científico y espiritual.

### *¿Sobre qué se medita?*

Meditar es ser conscientes de nuestro cuerpo, de nuestras reacciones y pensamientos, de lo que nos rodea.

Meditar es identificarnos con el instante y el momento **presente**.

Durante la meditación no hay pasado, tampoco hay futuro.

Dejamos la mente libre y observamos los pensamientos sin centrarnos en ellos, les dejamos entrar y salir.

### *Respira y observa*

Céntrate en aire que entra y sale de las fosas nasales. Observa la sensación, el roce que produce al pasar, visualiza la corriente de aire saliendo mientras cada vez te sientes más relajado y consciente de ti mismo.

Disfruta el momento sin buscar nada más que centrarte en tu propia respiración.

Hazlo al menos durante cinco minutos, siempre al comenzar a meditar.

Puedes leer cientos de libros y hacer decenas de cursos. El resultado al que llegarás, es que meditar sobre la respiración es la base sobre la que se sustenta todo.

### *Cómo calmar la mente y dejar de pensar*



Visualiza un mar cuyas olas son tus pensamientos, inquietudes, malestar. Ese mar que ves está con tormenta y lleno de cientos de olas, agitándose en todas direcciones.

Ese mar responde al inicio de la meditación, tal y como observas tu mente al cerrar los ojos. Es así prácticamente siempre que inicies la sesión de meditación, no te preocupes porque solo veas olas y tormenta.

Conforme realizas el ejercicio de la respiración, vuelve a observar el mar. Comprobarás como poco a poco las olas bajan, no te preocupes de nada más, simplemente observa. Unas olas surgen y otras caen. Vuelve a centrarte en la respiración.

Poco a poco el mar se va calmando, las crestas de las olas comienzan a desaparecer y cada pensamiento -cada cresta de ola- se va fundiendo en el mar. Los pensamientos entran y salen, los observas. Las olas nacen y desaparecen.

**Respira.** Observa y deja que poco a poco el mar se convierta en una balsa plana.

Visualizarás al cabo de un tiempo un mar infinito en calma, con mucha luz.

Respira de nuevo más profundamente.

**Aquí y ahora.**

Se consciente de tu cuerpo, de tu postura, siente que solo existe el momento presente.

Este ejercicio tendrás que hacerlo muchas veces hasta que consigas el estado de relajación mental y corporal total. No te desanimes si no lo consigues a la primera ni a la segunda...

Si no lo consigues en la mañana, prueba en la noche. Y si no lo consigues un día, prueba al día siguiente.

No hace falta ningún talento ni preparación, solo **QUERER**, solo tu voluntad y *constancia*. Cualquiera puede hacerlo.

### *Qué hacer cuando ya he alcanzado la relajación total*

Cuando ya consigues conectar con tu interior y el mar está en calma es momento de cambiar el enfoque de sobre la respiración y pasar a *visualizar*. Hablaremos más de la visualización en el siguiente capítulo.

La visualización en el estado de conexión interior nos coloca en línea directa con el subconsciente, donde podemos programar mensajes y hábitos, deseos y metas.

El poder de la visualización se hace máximo en estado total de conexión interior, por eso hay que hacerlo al final de la meditación: cuando mente y cuerpo están totalmente calmados. El extremo de conexión es el similar al trance que ocurre en la auto-hipnosis. Solo hace falta llegar hasta donde queramos y podamos.

La constancia es la que hace posible llegar a un estado más profundo de relajación. Cuanto mayor sea, mayor es el poder de la visualización y más se impregna en el subconsciente.

## Consejos prácticos para aprender a meditar

### *La posición más recomendable*

La posición más sencilla y efectiva es sentados con la espalda recta. También puedes hacerlo tumbado si te resulta más efectivo.

Busca una postura cómoda pero no tanto como para producir sueño.

Algo tan sencillo como sentarse sin un respaldo, obliga al cuerpo y a nuestra voluntad a mantener una posición fija y evitar caer en el sueño.

Sentados en una silla, o en un cojín en el suelo, no hace falta ningún soporte especial.

Para meditar no hace falta sentarse en la postura de loto ni forzar ninguna posición.

Tan solo hacen falta dos metros cuadrados de paz.

### **El lugar más recomendable**

Solo hace falta un lugar sin ruido, no hay que buscar nada más

Evita que durante los minutos que vas a meditar alguien pueda entrar a molestar

Quita alarmas, apaga el móvil

Bastan 15 minutos contigo mismo

Si tienes algo urgente que hacer, hazlo antes de meditar para evitar que perturbe tu sesión

### **No meditar en la cama**

Nuestra mente funciona asociando lugares, situaciones y emociones.

La cama la asociamos a dormir. Dejemos pues la cama para ese fin y busquemos otro lugar para meditar.

Si lo hacemos en la cama, lo más probable es que nuestra experiencia de meditar se apague y nos frustremos al ver que cada vez que intentamos meditar nos produce sueño.

### **No meditar con el estómago lleno**

El meditar tras una comida copiosa produce sueño y dificulta la capacidad para observar y ser conscientes.

Intenta meditar antes de las comidas, o al menos no hacerlo inmediatamente después de una comida

### El único desafío para aprender a meditar

Sólo hay una variable que hace difícil meditar: nuestra propia **constancia**.

Imagina una rueda de metal de mil kilos. Si quieres hacerla girar va a ser complicado al principio, hay que intentarlo una y otra vez. Poco a poco y milímetro a milímetro la rueda pesada comienza a girar lentamente. Cada nuevo intento con la rueda ya girando hace falta esforzarnos menos, una simple aplicación hace que la rueda se acelere un poco más.

Cuando la rueda pesada ya está rodando, lo único que resulta complicado es pararla!

Es la inercia lo que hay que vencer, el resto es un camino fácil.

### Conclusión

Sea cual sea tu situación personal, la meditación aporta una conexión que *nos ayuda a ser más nosotros mismos*.

El control de la consciencia es la clave de la felicidad y la meditación es la técnica que miles de años han demostrado ser la más efectiva.

Meditar exige una constancia, y éste es realmente el único reto.

Los resultados son tan palpables al cabo de poco tiempo que no volverás atrás. Mantén la rueda girando!

**Vigila tus pensamientos  
se convierten en palabras**

**Vigila tus acciones  
se convierten en hábitos**

**Vigila tus hábitos  
se convierten en carácter**

**Vigila tu carácter  
se convierte en tu destino**

hoymotivacion.com

Lao Tsé

## 2. Visualizar

La visualización es una de las técnicas más potentes para programar la mente con aquello que deseamos. La gente con más éxito visualiza constantemente sus metas, exactamente como la foto de aquello que quieren lograr. No es el camino intermedio hacia la meta, sino que se tratar de visualizar como si ya hubiéramos logrado ese objetivo.

“*No hay logro o meta que podamos conseguir si no la hemos definido y visualizado claramente. Este es nuestro rumbo, la hoja de navegación.*”

La visualización no se puede hacer de cualquier forma, hay varias claves totalmente necesarias para que tenga éxito:

### *Frecuencia*

Es el número de veces al día en el que repetimos la visualización. Algo tan simple como esto marca la diferencia en el resultado. Nuestra mente subconsciente por desgracia no se puede cargar simplemente en una sola vez.

La repetición hace que el mensaje profundice en nuestro subconsciente de forma efectiva.

## *Vivacidad*

Es la claridad con la que visualizamos la imagen en nuestra mente.

Cuando cerramos los ojos y podemos ver con detalle nuestra meta, incluso vernos completamente habiéndola conseguido, nos acerca por la vía rápida hacia el objetivo. Imprime detalle, color, tamaño, olor... cuantos más sentidos están involucrados mejor.

## *Intensidad y emoción*

La emoción con la que acompañamos la visualización es energía dirigida que se suma al deseo de conseguirlo. La emoción intensa es un acelerador de los resultados.

Pero antes de seguir, vamos a entender por qué la emoción multiplica los resultados:

Una simple definición de nuestro **Potencial Humano** (PH) es

$$PH = (CI + CD) \times AP$$

CI: *Cualidades Innatas* que tenemos desde nacimiento (el lado genético)

CD: *Cualidades Desarrolladas*. Habilidades, talentos y conocimiento que hemos desarrollado durante los años

AP: *Actitud Personal*. Es la energía mental emocional que invertimos



El potencial humano es la suma de las cualidades innatas más las desarrolladas, todo multiplicado por la *actitud personal*.

Esto son buenas noticias, ya que independientemente de nuestras cualidades innatas con las que nacemos y que nos predisponen a aprender más o menos y nos acercan más o menos al éxito, las otras dos están totalmente bajo nuestro control.

Las cualidades desarrolladas *no tienen límite*, paso a paso podemos aprender cualquier cosa y que nos acerque tanto como lo que deseemos hacia un logro. Pero este no es el tesoro...

La clave está en nuestra *ACTITUD PERSONAL*: es el multiplicador de nuestras cualidades, y la podemos desarrollar tanto como queramos.

### *El poder del pensamiento positivo.*

La actitud mental positiva predispone a pensar de forma optimista sobre las personas, las situaciones, nuestro trabajo, nuestros problemas con los que nos vamos encontrando durante el día.

Esa actitud es uno de los principales indicadores de cómo es una persona en su interior.

Si queremos analizarnos a nosotros mismos para saber cuál es nuestra propia actitud, basta con hacernos esta pregunta: ¿Cómo reaccionamos cuando las cosas van mal?

“*Las circunstancias no hacen al hombre, simplemente revelan su interior.*

*Epicteto.*

Puedes saber de lo que estás hecho cuando observas la manera en la que te comportas cuando estás bajo presión y las cosas no van bien. Para bien o para mal tu interior sale a flote en esos momentos.

Pero ¿qué es lo que hace que tengamos esa actitud?

La actitud mental positiva o negativa está determinada por nuestras *expectativas*.

Las expectativas que tenemos respecto de nosotros mismos y hacia la vida son realmente potentes y ejercen una enorme influencia en nuestra personalidad.

Desde luego, las expectativas positivas son la marca de las personas de una personalidad superior.

*Podemos fabricar nuestras propias expectativas tanto como queramos*

### *¿De dónde vienen las expectativas?*

Nuestras expectativas están determinadas por nuestras *creencias* respecto de nosotros mismos y respecto del mundo en el que vivimos.

Se extienden a las personas que nos rodean, trabajo, familia, absolutamente todo.

Para entender de dónde vienen nuestras creencias hay que penetrar capa por capa en nuestra personalidad para llegar a entender la manera en la que pensamos y actuamos.

La única forma de hacer cambios potentes en nuestra vida y en nuestro potencial es desde nuestro interior hacia el exterior.

Las expectativas positivas se traducen en actitudes mentales positivas.

### *Duración*

Es el tiempo en el que mantenemos la visualización en nuestra mente. No basta con imágenes fugaces, hace falta que permanezcan un tiempo para empapar nuestro subconsciente con la visualización.

Hay una realidad: nuestra mente subconsciente no sabe distinguir entre una experiencia real y una imagen viva y clara.

Cada vez que traemos a nuestra mente consciente una situación, ya sea positiva o negativa, la mente subconsciente la almacena y la guarda exactamente como la hemos visualizado.

Por supuesto esto esta es una cara de la moneda...

La otra realidad es que la visualización creativa es igual de potente en el sentido opuesto: nos puede acercar a experiencias negativas tanto como visualicemos en nuestra mente imágenes similares.

Si ya has tenido una experiencia positiva y la recuerdas una y otra vez, estás programando tu subconsciente para conseguirlo otra vez.

Y si no has tenido todavía esa experiencia puedes imaginarla o crearla en la mente: *el subconsciente no sabe la diferencia.*

**Usa visualizaciones para inundar la mente de imágenes de tu vida ideal, de aquello que quieres conseguir, de tus sueños**

Colócate delante de esas imágenes y sumérgete en su contenido, imagina e identifícate como si ya lo hubieras logrado, con intensidad y emoción. Repítelo al menos dos veces al día.

Deja que empapen la mente subconsciente, siéntelas vivamente.

*La visualización activa la Ley de la Atracción, nos acercará recursos, situaciones y personas que van a trasladar esas imágenes a nuestra propia realidad.*

Cada vez que tengas una vivencia de éxito, *repítela en tu mente una y otra vez.*

De esta forma el subconsciente interpretará que está sucediendo otra vez. No hay límite para esto.

De la misma forma, hay que evitar alimentar la mente con pensamientos de fracaso y dejar de revivir imágenes de fallos y errores del pasado. Si no lo hacemos, aumentará la probabilidad de que vuelva a suceder esa mala experiencia.

## 3. Afirmaciones

Las afirmaciones son órdenes potentes que nuestra mente consciente envía al subconsciente.

Deben ser ejecutadas en *presente*, se trata de decir: “me siento bien y estoy tranquilo” en lugar de algo como “me sentiré bien y llegaré a estar tranquilo”.

También deben ser *positivas*: en lugar de decir, “ya no pierdo el control” hay que decir “mantengo el control en todo momento”.

Deben ser *simples*: cortas y potentes.

Las afirmaciones fuertes, energéticas y con emoción crean **cambios inmediatos** de comportamiento. Pueden servir para aumentar tu coraje, autoestima y conseguir el control sobre las emociones.

Para conseguir llegar a ser la persona que queremos, primero tenemos que convertirnos en esa persona en el interior.

Y es que no hay ninguna duda que todos los cambios deben partir del *interior*.



## 4. El poder de la palabra

Se trata de usar las afirmaciones *en voz alta*. La palabra tiene un gran poder que la mayoría subestima. Colócate frente al espejo y di en voz alta

“puedo y quiero”

“soy capaz de conseguir todo lo que me proponga”

Los deportistas lo usan para los momentos claves, gritan su mensaje y se preparan mentalmente de esta forma.

Mantén tus conversaciones del día en línea con aquello que deseas conseguir, evita hablar de temas de fracaso y miedo.

“*Puedes cambiar el mundo con tus palabras... recuerda: la vida y la muerte están en el poder de tu lengua. Joel Osteen*”



Recuerda la Ley de la Atracción te va a hacer llegar pensamientos semejantes. Te vas a asombrar cómo cambia la realidad que te rodea cuando cuidas todo aquello que dices durante el día.

Tus propias palabras modelan tu control y voluntad. Lo que dices crea un vínculo poderoso en tu mente e impacta directamente en tu comportamiento.

## 5. Asumir el papel

Es necesario “*convertirse*” en aquello que queremos desear. Pensar, andar, hablar y vestir igual como queremos llegar a ser. Actúa como si ya hubieras conseguido el resultado.

No es fácil al principio, pero cuando lo consigues por un rato... por qué no por un día completo? Y si ya has conseguido un día, ya queda poco para convertirlo en un hábito. A partir de ahí la partida está casi ganada.

Muchas veces las emociones no siempre se pueden cambiar, pero SI podemos cambiar las *acciones*. Y si controlas las acciones, automáticamente aparecen las *emociones* asociadas

### *Recuerda:*

Lee en voz alta dos veces al día tus afirmaciones escritas, tus deseos. Deben ser frases claras y simples, rotundas escritas en presente.

*Mira, Siente, Visualízate* como si ya hubieras conseguido aquello que te propones.

De esta forma el deseo pasará de la mente consciente a la subconsciente.

La repetición de este método creará un hábito potente para programar tu mente subconsciente.

Los deseos se convertirán en realidades.

## 6. Alimenta tu mente

Alimenta tu mente con imágenes que estén en la dirección de los objetivos que quieres conseguir.

Lee libros y blogs para el desarrollo personal y profesional, escucha podcasts, hay multitud de recursos para alimentar la mente y crear nuevos hábitos.

Cuanto más leas y aprendas acerca de un tema, más confianza tendrás en esa área. Tanto si eres manager como en cualquier otra posición, aprende constantemente para mantener el interés.

La curiosidad es básica para disfrutar y crear una pasión.

Olvida ideas preconcebidas y piensa en la tarea como si fuera la primera vez. Analiza, aprende, pregunta, afróntalo como si fueras nuevo y te lo preguntarás todo.

Aprende todo lo que puedas sobre esa materia, intenta conocer todos los detalles, leer y copiar de otros que lo han hecho antes que tú.

Saca lo mejor de los ejemplos que veas e incorpóralos a tu repertorio. No dudes en robar ideas, pero añade tu sello personal, hazlas tuyas.

## 7. Asóciate con la gente correcta

La vida se hace plena gracias a las personas con las que nos rodeamos. Hay personas que nos llenan de energía y nos hacen crecer, otros simplemente nos crean negatividad y nos anulan nuestra energía.

“Eres un promedio de las cinco personas con las que más te relacionas

Queramos o no, las personas que tenemos alrededor nos condicionan e influyen en nuestros resultados.

Rodéate de personas que te ayudan a acercarte a tus sueños e ideales, huye de las personas que consumen tu energía y te alejan de tus metas.

Asóciate, comparte ideas. El rodearte de la gente adecuada multiplicará tus posibilidades de éxito.

No pongas en riesgo tu dignidad y auto respeto, tratando de acercarte y buscando que te quieran y acepten otros que ya han demostrado que no lo merecen o que son incapaces de hacerlo.

Liberarnos de la gente negativa que nos rodea supone un enorme incremento de energía.

Pregúntate qué debes hacer para conseguirlo, y además busca por todos los medios acercarte a las personas que realmente necesitas.

*¿Cómo sería tu vida si ya estuvieras con la gente que realmente quieres?*

Estos consejos nos acercan a la condición más importante para nuestra felicidad: *la paz interior.*



**Eres el promedio  
de las cinco personas  
con quien más te relacionas  
Elige bien quien te rodea**

hoymotivaci<sup>o</sup>n.com

# 8. Comparte lo que sabes

Diez formas de dejar claro por qué tenemos que compartir lo que sabemos:

1. El conocimiento que se comparte se multiplica, no se divide
2. El conocimiento es de los pocos recursos que no se deterioran con su uso: se amplifica y su reproducción es ilimitada
3. Todos tenemos algo que podemos compartir que resultará valioso a otros
4. No hay excusa: Hay muchas cosas que nos resulta complicado compartir, el conocimiento no debe ser una de ellas
5. La sociedad quiere a aquellos que comparten
6. La gente invita a aquellos que comparten, el dar puede representar más oportunidades que llegarán de la forma más inesperada
7. La gente habla, promociona y ayuda a aquellos que comparten
8. Lo que puede ser insignificante para ti, puede ser un cambio vital para otra persona. No subestimes el conocimiento que compartes
9. Compartiendo aportamos nuestro granito de arena para hacer un mundo mejor
10. Compartir lo que sabemos nos proporciona felicidad y paz interna



**Cuida tus sueños  
son los hijos de tu alma**

**son las huellas de lo que  
acabarás consiguiendo**

Napoleon Hill

hoymotivacion.com

*Nunca es tarde para reinventarnos, el momento es AHORA!*



The image features a golden compass rose in the lower-left quadrant, set against a background of interlocking puzzle pieces. The puzzle pieces are a light beige color and are arranged in a grid pattern. The compass rose has a central needle and is surrounded by a circular scale with markings. The text "Agradecimientos y Contacto" is overlaid in a large, dark red, serif font, centered horizontally and partially overlapping the compass rose and the puzzle pieces.

# Agradecimientos y Contacto

# AGRADECIMIENTOS

La única persona a quien quiero agradecer es **a TI**

Tú eres el motivo de que este libro exista, de que HOY MOTIVACION llegue a miles de personas. Si ti no tendría ningún sentido este proyecto.

Se trata de *compartir* y *conectar*.

*Si has conectado con estos mensajes, te pido que compartas y regales este libro a quien quieras.*

Realmente me gustaría saber de ti y te invito a que dejes un comentario en nuestra web [hoymotivacion.com](http://hoymotivacion.com).

Puedes *contactar* conmigo en la siguiente página.

## CONTACTO

Puedes contactar con Pedro aquí:



**Web:** [hoymotivacion.com](http://hoymotivacion.com)



**Facebook:** [facebook.com/HoyMotivacion](https://facebook.com/HoyMotivacion)



**Twitter:** [twitter.com/Hoy\\_Motivacion](https://twitter.com/Hoy_Motivacion)



**Google+ :** [plus.google.com/+Hoymotivacion/posts](https://plus.google.com/+Hoymotivacion/posts)



**Email:** [pedro@hoymotivacion.com](mailto:pedro@hoymotivacion.com)