

TU BLINDAJE

Superación Personal Efectiva



V 1.0 – Versión gratuita

Prohibida la venta de este ebook, puedes regalarlo pero no venderlo
¡Regálaselo a todos tus amigos!

www.tublindaje.com

Autor: J. Marcos Morales Q.

Este ebook es un regalo para ti, encontrarás información que te hará pensar sobre ***tu personalidad y tu psicología***, además en este Ebook tienes los **10 primeros capítulos** de superación personal (de www.tublindaje.com). Esta versión es gratuita, no puedes venderla pero puedes regalarla a quien quieras sin modificar su contenido.

Deja por un momento todo lo que estás haciendo y ponte en un lugar cómodo para leer lo siguiente que es información que en ningún otro lado encontrarás. Lo que vas a leer a continuación es un extracto de mi Blog de superación personal www.tublindaje.com Tal blog es como una Universidad que te convertirá en una persona de alto valor, con una autoestima indestructible y un blindaje de seguridad propia que te hará más exitoso en todos los aspectos de tu vida. Aprenderás muchas cosas que no sabes, y lo mejor de todo es que el contenido del Blog es ¡GRATUITO!

ÍNDICE

¿Cuál es la base de tu desarrollo personal?

La ventaja de saber lo que otros no saben

Antes de la acción está la información

00.- Introducción

01.- Tus creencias son lo más poderoso que hay en tu mente

03.- Lo que tú crees, esa es tu realidad

04.- Lo que crees tiende a hacerse realidad

05.- Empezarás por tu sistema interno

06.- ¿Por qué somos como somos?

07.- Error en la formación de tu sistema interno

08.- Tus pensamientos y tu imaginación influyen poderosamente en ti

09.- Tu sentimiento es más poderoso que tu razonamiento

10.- Tu creencia es la base de tu razonamiento y de tus sentimientos

11.- Para ver el índice completo haz clic en <http://tublindaje.com/indice/> (tienes que estar conectado en internet)

Aclaración importante sobre las creencias

¿CUÁL ES LA BASE DE TU DESARROLLO PERSONAL?

Los seres humanos nacemos y crecemos pero **nadie nos enseña cómo debemos pensar para ser exitosos en todos los ámbitos de nuestra vida**, nadie nos enseña cómo debe ser nuestra psicología, cómo construir nuestra autoestima y seguridad. A muchos, de niños nos llevaron a la escuela y nos enseñaron a sumar, a restar, a multiplicar, dividir, nos enseñaron cómo está formado el cuerpo humano, cómo viven las plantas, y muchas cosas más. También, tal vez en la escuela o en nuestros hogares nos enseñaron a saludar a la gente, como por ejemplo decir "Buen día" o "buenos días", "con permiso", "hasta luego", "por favor" y muchas frases más de buena educación.

Ahora te haré una serie de preguntas cuya respuesta más probable que me des es "SÍ":

- ¿Te enseñaron a sumar?
- ¿Te enseñaron a escribir?
- ¿Te enseñaron a leer?
- ¿Te enseñaron que las plantas son seres vivos?
- ¿Te enseñaron que el sol evapora el agua?
- ¿Te enseñaron a respetar a la gente?
- ¿Te enseñaron a decir "buenos días" o "buen día" cuando llegas a un lugar en la mañana?
- ¿Te enseñaron a decir "con permiso" cuando vas a pasar entre dos personas que están platicando?
- ¿Te enseñaron a decir "por favor" cuando pides algo?
- ¿Te enseñaron que tienes que estudiar para poder encontrar un buen trabajo?
- ¿Te enseñaron que ir a la escuela es por tu bien?
- ¿Te enseñaron que tienes que trabajar para sobrevivir?
- ¿Te enseñaron que tienes que buscar un buen trabajo en tu juventud para poder sobrevivir luego en tu vejez?

Ahora te haré una serie de preguntas cuya respuesta más probable que me des es "NO":

- ¿Te enseñaron cómo funciona tu mente?

- ¿Te enseñaron cómo funciona tu subconsciente?
- ¿Te enseñaron que tus creencias son lo más poderoso que hay en tu mente?
- ¿Te enseñaron a no pensar negativamente?
- ¿Te enseñaron que los pensamientos repetitivos suelen volverse creencias?
- ¿Te enseñaron que tu subconsciente no sabe cuál es la diferencia entre lo real y lo no real y que por lo tanto puede aceptar creencias erróneas?
- ¿Te enseñaron a establecer tu sistema de defensa mental-emocional-sentimental?
- ¿Te enseñaron cómo no permitir que la gente te haga daño con sus palabras?
- ¿Te enseñaron cómo funcionan los sentimientos?
- ¿Te enseñaron cómo superar un desamor?
- ¿Te enseñaron a ser papá o mamá?
- ¿Te enseñaron cómo educar a tus hijos para no marcarlos con creencias negativas?
- ¿Te enseñaron la psicología femenina y el mecanismo de los sentimientos y emociones de la mujer para que la comprendas y seas capaz de mantener una relación exitosa con tu pareja (o al revés si eres mujer)?
- ¿Te enseñaron que es exactamente el amor?
- ¿Te enseñaron qué es el enamoramiento y qué sucede en tu cerebro cuando estás enamorado?
- ¿Te enseñaron las fórmulas matemáticas del amor y del enamoramiento?
- ¿Te enseñaron cuáles son las leyes que rigen el universo sentimental así como te enseñaron que la gravedad y la inercia junto con otras leyes rigen al universo físico-material?
- ¿Te enseñaron a construir tu autoestima?
- ¿Te enseñaron a tener una poderosa seguridad propia?
- ¿Te enseñaron a tener dominio propio?

Imagínate cómo sería un país que no tuviera **un sistema militar y un sistema de desarrollo económico**. Sería un país **vulnerable a los**

ataques, un país sin soldados que ayuden en un desastre natural, un país indefenso ante los ataques de otros. Sería un país pobre, sin escuelas, sin tecnología. Un país que no va crecer y se quedará estancado. Las dos primeras bases fundamentales que un país tiene que desarrollar desde que comienza como civilización es:

- Un sistema de desarrollo económico (por ejemplo el capitalismo) y
- Un sistema militar (de defensa y ofensa)

Ahora imagina como puede ser una persona que **no conoce su valor propio, que tiene una baja autoestima y que no tiene seguridad en sí misma.** Imagina cómo sería una persona que **no conoce cómo funciona su propio cerebro, que no sabe cómo funcionan sus sentimientos y que no sabe qué leyes rigen su universo emocional.** Lo más probable es que **sea una persona indefensa y tímida que no sepa defender sus derechos, una persona vulnerable que con un simple insulto le hacen bajar la cabeza y sentirse mal, tal vez sea una persona que cuando se enamora y no le correspondan se va a deprimir gravemente, una persona que ante la pérdida de un bien material sufrirá mucho, y si pierde a una persona amada peor.** O tal vez sea una persona **agresiva y envidiosa** que de alguna manera trata de llenar su vacío y compensar sus deficiencias. Tal vez no sepa cómo llevar un noviazgo o matrimonio al éxito, ni sepa cómo lograr sus metas. Tal vez sea **alguien con miedo al éxito y que no sabe manejar los fracasos.** Tal vez sea una persona **que no sepa como relacionarse con los demás, cómo ser feliz y cómo autodesarrollarse y realizarse.** Lo primero que una persona tiene que hacer es:

- Conocer cómo funcionan sus sentimientos y su sistema psicológico, conocer las leyes que rigen el universo sentimental y poder relacionarse y autodesarrollarse (el equivalente al sistema económico de un país)
- Establecer su valor propio, autoestima y seguridad propia y poder crear una barrera de defensa y un sistema de ofensa ante las circunstancias negativas de la vida y aún así alcanzar el éxito y su felicidad (el equivalente al sistema militar de un país)

¿No te parece absurdo lo siguiente?:

- Que un país sin sistema militar rete y motive a una nación poderosa invasora
- Que un país que no tiene un sistema económico diga que conquistará Marte el mes próximo
- Que un país que no invierte en ciencia diga que descubrirá la vacuna del SIDA el mes que viene
- Que una persona diga que tendrá relaciones importantes en la sociedad cuando es tímida y no sabe como relacionarse por tener bajo valor, inseguridad y baja autoestima
- Que una persona diga que tendrá un puesto alto ejecutivo en una empresa inmensa cuando tiene bajo valor y se siente fracasado y deprimido cuando las cosas no salen como quiere o cuando su jefe le llama la atención de manera prepotente
- Que una persona diga que tendrá un matrimonio feliz cuando no sabe cómo funciona la psicología femenina (o al revés si eres mujer), que es agresivo y violento con las mujeres porque así refleja su inseguridad y baja autoestima

No sería mejor que:

- En vez de que un país rete y motive a su invasor se prevenga e invierta en tecnología militar para defenderse
- En vez de que un país diga que conquistará Marte el mes próximo primero investigue dónde queda Marte, cuál es su temperatura, a qué distancia está de la Tierra, etc.
- En vez de que un país diga que descubrirá la vacuna del SIDA el mes que viene primero investigue cuáles son sus síntomas y por qué el sistema inmunológico no logra vencer al virus
- En vez de que una persona diga que tendrá relaciones importantes en la sociedad primero se dedique a construir su seguridad, autoestima y valor propio para dejar de ser tímida y aprender a relacionarse
- En vez de que una persona diga que tendrá un puesto alto primero aprenda a valorarse para que no se sienta mal cuando su jefe le llame la atención
- En vez de que una persona diga que tendrá un matrimonio feliz primero aprenda cómo funcionan los sentimientos y construya su

autoestima y seguridad para que no sea agresivo y violento con las mujeres

La moraleja es simple:

Para que un país tenga universidades, tecnología, sistemas de defensa y ofensa, mucho capital y recursos primero tiene que tener un sistema de desarrollo económico y un sistema militar para que crezca y se desarrolle.

Para que tú puedas tener éxito en tu escuela, trabajo, en las relaciones interpersonales, en el amor; para que seas feliz primero tienes que aprender cómo funciona tu psicología y aprender a tener alto valor propio, buena autoestima y seguridad propia.

LA VENTAJA DE SABER LO QUE OTROS NO SABEN

Imagina que en la puerta de tu casa hay un **auto lujoso, caro y muy útil**. Un Ferrari, un BMW, el auto que tú quieras. Todos los días al amanecer lo ves estacionado en la puerta de tu casa, con un color maravilloso, brillante, con una línea estética y con lo mejor de la más alta tecnología en autos. **Cada vez que te levantas sales a verlo, luego entras, desayunas y de nuevo sales a ver su belleza**. Y cuando ya te vas para el trabajo te quedas un momento contemplándolo, pasando tu mano sobre su lisa carrocería y dices: **¡qué hermoso auto tengo!** Luego, como ya se te hace tarde, caminas a tomar un transporte público o un taxi para dirigirte al trabajo y dejas tu hermoso auto estacionado porque ¡NO SABES CONDUCIR! ¿Esto podría ser frustrante verdad?

Ahora imagina que tienes el mismo auto, **pero que no sólo sabes conducir, si no que eres mecánico automotriz, es decir, además de que sabes manejarlo sabes cómo funciona**. Y no sólo lo llevas al trabajo, si no que lo manejas las veces que te dé la gana, las veces que tú quieras salir y a cualquier lugar sin importar la distancia que tengas que recorrer. **Disfrutas tu auto al máximo porque además de que sabes manejarlo, sabes cómo funciona. ¡MARAVILLOSO!**

¿Ahora, te das cuenta de la gran ventaja de saber lo que otros no saben? **Simplemente te colocas en un nivel superior respecto a los demás, los aventajas. Tampoco se trata de volverte un presumido y prepotente**. Si el mecánico pasara con su auto y se parara en un semáforo a la izquierda de transporte donde viaja el que no sabe manejar y se ríe en su cara, no sería muy agradable, ¿verdad? Agradable sería que el mecánico le diga al otro: No tienes por qué andar en transporte público si tienes auto, yo puedo enseñarte a manejar.

Ahora, imagina que **conoces cómo funciona tu cerebro, cómo funcionan los sentimientos, imagina que te autoconoces en general**. ¿Qué pasaría? **Te manejarías de una mejor manera, sabrías amar mejor que los demás, inspirarías a ser amado más que los otros, sabrías cómo tratar a tu prójimo, cómo vivir en armonía, cómo ser más feliz, cómo tener más amigos, cómo relacionarte mejor, cómo alcanzar el éxito de una manera más fácil**, etc.

ANTES DE LA ACCIÓN ESTÁ LA INFORMACIÓN

Para actuar de tal manera que te vaya bien en todo lo mencionado anteriormente primero tienes que informarte de como funcionas tú y cómo funcionan los demás, tienes que obtener **información** para que aprendas a valorarte, a tener una buena autoestima y seguridad propia.

Cuando un país está en guerra primero tiene que obtener información de su enemigo como su geografía, coordenadas, debilidades, puntos clave. Si quiere desarrollarse tiene que conocer sus recursos como petróleo, oro, etc., tiene que organizar su economía.

Así tú también tienes que aprender cómo funcionas, qué es el amor, que es la felicidad, qué es el éxito, etc.

Los dos grandes consejos que te doy son:

- **Lee**, no tengas flojera. Leer te da poder. Si lees aprendes. ***Leer es como inyectarle potencia a tu mente***
- **Invierte sin miedo en información**. Por ejemplo: en vez de comprar pastillas antidepresivas es mejor invertir en información que te construya un sistema de defensa emocional para que no sufras de desamor.

Ahora vas a comenzar a obtener información, a continuación tendrás los primeros temas del Blog www.tublindaje.com Tú sólo tienes que leer. Igual te daré la oportunidad de que en la web adquieras otros Ebook que te ayudarán mucho.

00.- Introducción

Si no te gusta como eres, ni como piensas, ni lo que te pasa; si estás triste, si piensas que eres un fracasado, que nadie te quiere, que todo te sale mal; si piensas que no eres feliz y tantas cosas negativas más, has llegado al lugar indicado para salir de tu pozo y comenzar a crecer.

Seré concreto en cada tema a tratar. Yo sé que a veces da flojera leer y nos topamos con webs donde hablan mucho y dicen poco, y después de leer muchas líneas ya no queremos seguir leyendo porque nos da flojera y sentimos que le dan muchas vueltas al asunto. Quiero evitar eso, por eso es que trataré de hacer temas cortos pero concretos donde con pocas palabras entiendan lo que les quiero enseñar. De ser posible, les pondré ejemplos que suceden en la vida real, para que tenga una mejor comprensión.

Todo ser humano quiere ser mejor, superarse y ser feliz, por lo tanto, este Ebook es para todo tipo de gente. ¿De qué se habla aquí? De todo: del éxito, del amor, de los sentimientos, de ser mejor persona, etc. Aprenderás a valorarte, a superar las situaciones adversas, a pensar positivamente, pero sobre todo, a aprender a valorarte como una persona casi perfecta. **El valor que tienes de ti mismo es la base del éxito.** Toda la psicología del éxito y de la felicidad empieza por dentro. El punto clave es: tu mente

No pretendo que este Ebook sea de psicología, ni de filosofía ni de espiritualidad, pero tiene mucho de todo eso. Ahora sigue leyendo, leer cosas buenas te da poder.

01.- Tus creencias son lo más poderoso que hay en tu mente

Para ir avanzando en este camino de la superación es importante que conozcas ciertas reglas y leyes, y sobre todo, que las creas. Lo primero que tienes que aprender es esto:

Lo que yo creo, es lo más poderoso que hay en mi mente, y todo lo que yo creo, ejerce una poderosa influencia en mi vida.

A mí me gusta demostrar lo que digo, así que ahora te pondré un ejemplo en el que te darás cuenta de qué tan poderoso es lo que tú crees. Supongamos que estoy frente a ti con una plancha en la mano, te digo que está hirviendo y te la pego en el brazo por 1/2 segundo. Sentirás que te quema, aunque la plancha esté fría. Si yo te digo que está caliente, aunque esté fría sentirás que te quema en ese 1/2 segundo. ¿Por qué? En 1er lugar, porque creíste que estaba caliente, en 2o porque estás acostumbrado a que casi siempre que ves una plancha es porque está en uso y está caliente y 3o porque 1/2 segundo no basta para que tu mente se cerciore si realmente está caliente o fría, en ese 1/2 segundo tu creencia le gana a tu mente.

Conclusión: te puedo decir que vales mucho y muchas cosas para que seas mejor, pero si no lo crees, de nada sirven. **Crear es un punto clave**

02.- Tu sistema interno

Todo lo que haces, todas tus actitudes y tus decisiones son originados dentro de ti, en tu mente; según tu manera de ser, de pensar, según tus creencias.

Si haces planeas de ir a la playa mañana es porque crees que habrá buen tiempo. Si decides estudiar para cierta profesión es porque crees que es la más adecuada para ti, aunque no sea así. Si juegas en una lotería es porque crees que hay probabilidad de que tú seas el ganador. Si piensas que eres un fracasado, es porque eso crees. Si piensas que una persona no te va a corresponder en el amor es porque crees que eres poca cosa para ella, si piensas que no te van a contratar en equis trabajo es porque crees que no eres hábil para eso, si tienes sentimientos de inferioridad es porque crees que eres inferior, etc. ***Lo que crees eso tiendes a ser.***

El origen de tu conducta, pensamientos y sentimientos son tus creencias. **Al conjunto de todo lo que crees de ti mismo la llamaremos sistema interno**

03.- Lo que tú crees, esa es tu realidad

Existen 3 perspectivas sobre ti: cómo eres, cómo cree la gente que eres y como crees tú que eres. ¿Cuál de las tres es más válida para ti? Respuesta: lo que tú crees

Lo que tú crees es más real para ti que la propia realidad. Una vez una persona me dio una memoria USB sin tapa. Cuando se la devolví me pidió la tapa. Le dije que así me la dio y él se puso a discutir insistiendo que me dio la memoria tapada y que yo la había perdido. Realmente me la dio destapada, pero el CREÍA que no, y esa era su propia realidad. No había manera de sacarlo de su necesidad, de su creencia. Pensó que perdí la tapa, pero cuando llegó a su casa se dio cuenta que allí estaba, y regresó a pedirme una disculpa.

Este ejemplo muestra nuevamente el poder de lo que crees, **lo que tú crees sobre ti es tu realidad**, y lo más interesante, es que aunque no sea la verdadera realidad, tiende a hacerse verdadera realidad.

04.- Lo que crees tiende a hacerse realidad

Si te paras en un cuadro donde apenas cabes, y miras al suelo no sentirás miedo de caer, porque crees que estás seguro en tierra firme y no tienes por qué caer, pero párate en el mismo espacio sobre una torre de 30 metros, y aún cuando estés en el mismo espacio donde cabes tendrás miedo. ¿Por qué? Por que creerás que vas a caer, y si lo sigues creyendo te aseguro que te pondrás nervioso, te invadirá el pánico y caerás.

Apréndete bien esta nueva ley:

Lo que crees tiende hacerse real.

Cuando crees que algo va a pasar en el futuro, consciente o inconscientemente tiendes a mover tu voluntad y tus energías para hacer realidad lo que crees, aunque no quieras que suceda, como en el ejemplo anterior.

05.- Empezarás por tu sistema interno

Tenía un árbol en mi casa cuyas ramas me estorbaban, lo corté por la mitad y sólo quedó su tallo. Al poco tiempo volvió a tener ramas y de nuevo me estorbó. Volví a cortar sus ramas y de nuevo solamente quedó el tallo. En poco tiempo creció de nuevo y tuvo varias ramas. Vino un huracán y lo derribó de raíz. Sus ramas jamás me volvieron a estorbar porque el árbol fue derribado de raíz y sus ramas no crecieron más.

Para resolver un problema hay que atacarlo desde la raíz. Tus actitudes y todo lo que haces tiene origen en tu interior, en tu sistema interno. Por lo tanto, si quieres ser mejor o cambiar, tienes que modificarte de raíz, modificar tu sistema interno, el cual está formado por tus creencias.

Para construir una casa fuerte primero hay que hacer los cimientos, así igual, para cambiar tu forma de ser y tener mayor éxito, hay que construir tu nuevo sistema interno, o más bien, modificar el que ya tienes.

La clave es: **modificar tu sistema de creencias.**

Esto no se va a lograr en un sólo día, cambiar una creencia no es fácil. Pero poco a poco se logra, *por el momento trata de desechar todo lo negativo que crees de ti y empieza a creer puras cosas positivas. Las creencias se cambian con el pensamiento.*

Si antes pensabas: "Soy un fracasado", ahora piensa "Soy un exitoso", aunque aún no lo seas, no importa, lo que importa ahora es tratar de cambiar tu sistema de creencias.

Si antes pensabas: "Tengo mala suerte en el amor", ahora piensa "Tengo buena suerte en el amor", aunque aún no sea así, no importa, lo que importa es tratar de cambiar tu sistema de creencias. Recuerda que lo que crees tiende a hacerse real.

06.- ¿Por qué somos como somos?

Alguna vez has dicho o has escuchado las siguientes frases: ¿por qué soy así? Me gustaría ser de otra manera. ¿Por qué soy muy sensible? Me gustaría ser más fuerte. La pregunta es: ¿por qué soy como soy? ¿Nací o me hice así?

La respuesta es ambas. **Eres como eres porque en parte naciste y en parte te hiciste así. Los dos factores que formaron y siguen formando tu carácter, tu personalidad y tu sistema interno en general son:**

- 1.- Genética
- 2.- Experiencias

Desde que nacemos en nuestros genes ya están programados muchos rasgos nuestros, desde los físicos hasta los temperamentales. Si eres muy sensible y por todo lloras es porque en parte así está programado en tus genes, si eres muy enojón y por cualquier cosa te molestan es porque en parte así está programado en tus genes. Si tienes cabello negro es porque así está programado en tu genética desde antes que nazcas. Poco o nada puedes hacer para cambiar lo que trajiste en tu ADN, pero sí puedes modificar lo que ahora tienes en tu mente para que ya no llores por todo, para que ya no te enojas por cualquier cosa, etc.

Otro factor importante son las experiencias. Si tuviste un amor que te partió el corazón y te dañó dejándote por los suelos a lo mejor ya no vas a querer volverte a enamorar, si has fracasado en tus 3 últimos exámenes escolares a lo mejor tienes miedo de fracasar en el siguiente. Las experiencias nos marcan, y nos marcan desde nuestros pensamientos y creencias. Marcan nuestro sistema interno, pero es aquí donde más podemos influir para contrarrestar las malas influencias de las experiencias y cambiar nuestro sistema de creencias. Las experiencias que más nos marcaron son las que vivimos en nuestra infancia. Los que tienen hijos deben cuidar de no crear un sistema interno negativo en ellos.

07.- Error en la formación de tu sistema interno

La gran parte de nuestro sistema interno fue formada en nuestra infancia, y los principales constructores fueron nuestros padres, los cuáles posiblemente no eran psicólogos, ni sabían nada de psicología y menos del sistema interno por lo que cometieron muchos errores saturando nuestra mente de pensamientos y creencias negativos, dando como resultados muchos hijos inseguros, con miedos, fracasados, con problema sociales, etc. **Los padres son los primeros constructores de nuestro sistema interno** y desgraciadamente cuando ellos empezaron a formarnos no teníamos libertad de escoger o no lo que queríamos que se grabe en nuestra mente.

No los culpes. No tienen culpa, lo mismo hicieron con ellos nuestros abuelos. Nadie les enseñó a ser papás.

¿Cuando un niño está corriendo que le dicen muchos padres?
No corras, TE VAS A CAER

Le dice que se va a caer como si fuera una profecía del Apocalipsis. ¿Por qué decir lo negativo?

Deberían decirle: No corras muy rápido porque te puedes caer. No es lo mismo decir, te puedes caer, que decir te vas a caer. No se dan cuenta que están implantando creencias negativas y las creencias son poderosas en nuestras vidas. ¿O por qué no mejor en vez de decirle algo simplemente evitar que corra?

Otros pensamientos que generan creencias negativas en los niños son:

No salgas a la calle, te van atropellar ("Te van atropellar", de nuevo hablan como si fueran profetas, como si supieran el futuro. Pensamiento que genera miedo)

¿Por qué haces mal tu tarea?, eres un tonto ("Eres un tonto", aunque el niño no sea tonto lo están haciendo tonto. Pensamiento que genera fracaso)

Eres un bueno para nada (Aunque el niño es bueno para muchas cosas lo están haciendo inútil)

Fulanito es mejor que tú (Aunque no sea verdad están volviendo al niño inseguro ante los demás, lo están derrotando antes de competir con otros). Pensamiento que le baja la autoestima.

Y así un sin fin de afirmaciones negativas que entierran en sus mentes.

Todos tenemos esos "espinos" en la mente porque de niños nos los implantaron, y no es fácil sacarnos todo eso, así que ten paciencia, no cambiarás de un día para otro. Es como si te hubieran picado decenas de abejas y ahora intentas quitarte todos los agujones, y primero, hay que localizarlos para poder arrancarlos. No es algo que se hace en un rato.

El error principal que genera nuestras conductas negativas lo venimos arrastrando desde niños

08.- Tus pensamientos y tu imaginación influyen poderosamente en ti

Imagina esto: tengo en la mano un limón de tamaño mediano, muy verde. Tengo en la otra mano un cuchillo y me dispongo a cortar el limón por la mitad. Mientras le paso el cuchillo sale sumo y se siente un olor muy agrio. La mesa donde lo estoy cortando queda humedecida por el jugo que salió al cortarlo. Abro el limón en dos partes y se ven las semillas. Los asiento en la mesa y tomé un poco de sal y un poco de chile, hago una mezcla y se lo pongo al limón. Luego me llevo una mitad a la boca y siento cómo el sabor agrio, salado y enchilado me hace salivar. Ahora imagina que la otra mitad te lo llevas a la boca.

Después de leer lo siguiente lo más probable es que se te "haya hecho agua la boca", a lo mejor produjiste más saliva al imaginar esa escena. **Lo que pensamos y lo que imaginamos influye en nosotros, tanto a nivel físico como sentimental y conductual.**

Los pensamientos son muy poderosos. Si todo el tiempo estás pensando que eres un fracasado en todo llegará el momento en que creerás que realmente lo eres y te volverás un fracasado. Si piensas todo el tiempo que siempre te va mal en la escuela, lo creerás y así será. Pero si piensas siempre que eres exitoso, aunque no lo seas, lo irás creyendo y comenzarás a comportarte como un exitoso. Si piensas todo el tiempo que te va bien en la escuela, aunque no sea así, lo irás creyendo y mejorarás tus habilidades para estudiar.

09.- Tu sentimiento es más poderoso que tu razonamiento

Imagina que estás en una torre de 500 metros y la torre tiene una base de 1mt x 1mt y estás parado en la punta. Estás en espera de que te vayan a rescatar, ya que no puedes caminar ni acostarte, pero si te cansas puedes sentarte, con los pies fuera de la base. Sabes que te rescatarán en 2 horas. Ves hacia abajo y ves a la gente como si fueran hormigas y sientes miedo, un miedo inevitable, terror, crees que caerás.

Tu razonamiento es este: tengo 1mt x 1mt, espacio suficiente para sentarme a esperar que me vengán a rescatar, no tengo por qué caer. Si no salto, no camino y no corro, ¿por qué he de caer?

Tu sentimiento es este: siento que voy a caer, siento que voy a caer, siento que voy a caer

Y cuando te das cuenta, ya estás pensando lo que sientes, ya no estás pensando que tienes espacio suficiente, si no que estás pensando: Voy a caer y voy a morir

Tienes una novia (o novio si eres mujer), y te cambia por otro. Sientes una tristeza profunda, una desilusión y hasta cierta ira. Tú razones: a pues que se quede con él, total yo soy mucho para ella. Ella está feliz, ¿por qué voy a sufrir por ella? Eso es lo que razones, pero te sigues sintiendo triste, y cuando te das cuenta ya estás pensando en los momentos bellos que pasaste con esa persona en vez de seguir pensando que no vale la pena sufrir por ella. Nuevamente, no importa lo que razones, tu sentimiento siempre somete a tu razonamiento.

Así funciona nuestro cerebro, lo que sientes es más poderoso que lo que razones

Esto genera muchos problemas. ¿Entonces cómo se soluciona esto? Cambia tu sistema de creencias y cambiarás tus sentimientos y por lo tanto tu razonamiento tendrá más poder. *No es fácil cambiar una creencia, porque esta está fundamentada en tus experiencias. Si yo te digo mañana no va a amanecer, seguro no me creerás, porque según tu experiencia todos los*

días amanece. Cambiar tu sistema de creencias no es fácil, pero ten paciencia. Poco a poco iré explicando esto

10.- Tu creencia es la base de tu razonamiento y de tus sentimientos

Dime qué crees y te diré como piensas y cómo son tus sentimientos. El que cree en Dios razona todo a favor de la existencia de Dios, el ateo razona todo a favor de la inexistencia de Dios. El que cree en Dios siente que hay un ser superior que puede respaldarlo en cierto momento o en los problemas, el que no cree siente que está en el mundo sin un ser supremo que pueda ayudarlo en sus problemas.

¿Has escuchado el típico caso de la chica que tiene un novio que no le conviene, del cual sus amigos y sus papás le dicen que no es el correcto, pero ella como está enamorada **CREE** que sí es el indicado, y lo **CREE** tanto que ninguno de los razonamientos de padres y amigos la convence?

En el ejemplo que puse en el punto 09, sentirías miedo porque crees que vas a caer. **Tus creencias son la base de tus sentimientos y de tus razonamientos. Sientes y piensas según lo que crees.**

Por eso, si crees que eres un tonto, te sentirás como un tonto, y pensarás como un tonto

Si crees que vales mucho, te sentirás de gran valor y pensarás como alguien de valor. Si piensas que eres exitoso, te sentirás como exitoso y pensarás como exitoso, aunque no sea cierto. No importa si lo eres o no, si tú lo crees, lo serás. Recuerda que lo que crees, esa es tu realidad.

El problema es que las creencias se hacen a base de experiencias y no son fáciles cambiarlas. Si has reprobado 10 exámenes seguidos es obvio que empieces a creer que no eres bueno en la escuela. Yo te puedo decir que eres muy bueno en la escuela, pero como ya reprobaste 10 exámenes no me vas a creer. Aquí está el asunto problemático. ¿Cómo cambiar las creencias?

Ten paciencia, avanzaremos poco a poco

Aclaración importante sobre las creencias

A lo largo de estos primeros capítulos te he hablado mucho sobre las creencias, y lo he hecho porque son una parte muy fundamental para tu desarrollo y éxito personal. A lo largo de los demás capítulos podrás leer sobre amor, desamor, felicidad, la mente, los hijos, etc.

También quiero hacer una aclaración sobre las creencias. Estamos hablando de superación personal, de nuestro sistema interno y de cómo **lo que creemos afecta nuestra forma de pensar y nuestra personalidad y conducta en general.**

He dicho que **todo lo que crees ejerce influencia en ti.** Pero **no malinterpretes lo que quiero decir.** Si crees que mañana cuando amanezca vas a tener 2 millones de dólares bajo tu cama a lo mejor va a amanecer y no habrá nada. No por creerlo van a aparecer mágicamente los dólares de un día para otro. **No estoy diciendo que lo que crees se hace realidad en tu exterior de un día para otro mágicamente.** Yo no estoy hablando de tu exterior, **si no de interior.** No estoy diciendo que lo que crees tiene **poder inmediato** en tu exterior. Yo estoy hablando del **poder de tus creencias en tu interior,** en tus pensamientos, en tus conductas. No estoy diciendo que tus creencias van a hacer magia inmediata en la naturaleza o en el mundo.

Te voy a poner un ejemplo claro que muestra cómo lo que crees afecta tu sistema interno sin necesariamente afectar tu exterior inmediatamente.

Has de cuenta que en las noticias dicen una mentira pero tú no sabes que es mentira. Dicen que en 36 horas un huracán de categoría 5 va a azotar tu ciudad. No es cierto, pero tú lo crees. ¿Y qué vas a pasar? No porque lo creas se va a genera mágicamente un huracán, pero sí vas a pensar y actuar como si un huracán existiera y vas a comprar víveres, proteger tus propiedades, etc. Te pondrás tenso y a lo mejor sentirás cierto miedo. Aquí queda claro que lo que crees cambia tus pensamientos y sentimientos, pero no necesariamente tu creencia afectará la naturaleza creando mágicamente un huracán.

Lo que crees tiende hacerse realidad, eso no quiere decir que lo que crees haga realidades mágicas en tu ambiente externo. Si crees

que eres exitoso pensarás y actuarás como exitoso, y tenderás a volverte exitoso. Pero si crees que eres fracasado, pensarás y actuarás como fracasado, ¿cómo te volverás exitoso así?

PARA LEER LOS DEMÁS CAPÍTULOS SÓLO TIENES QUE ENTRAR A:

<http://tublindaje.com/indice/>

También visita:

www.versotralla.com