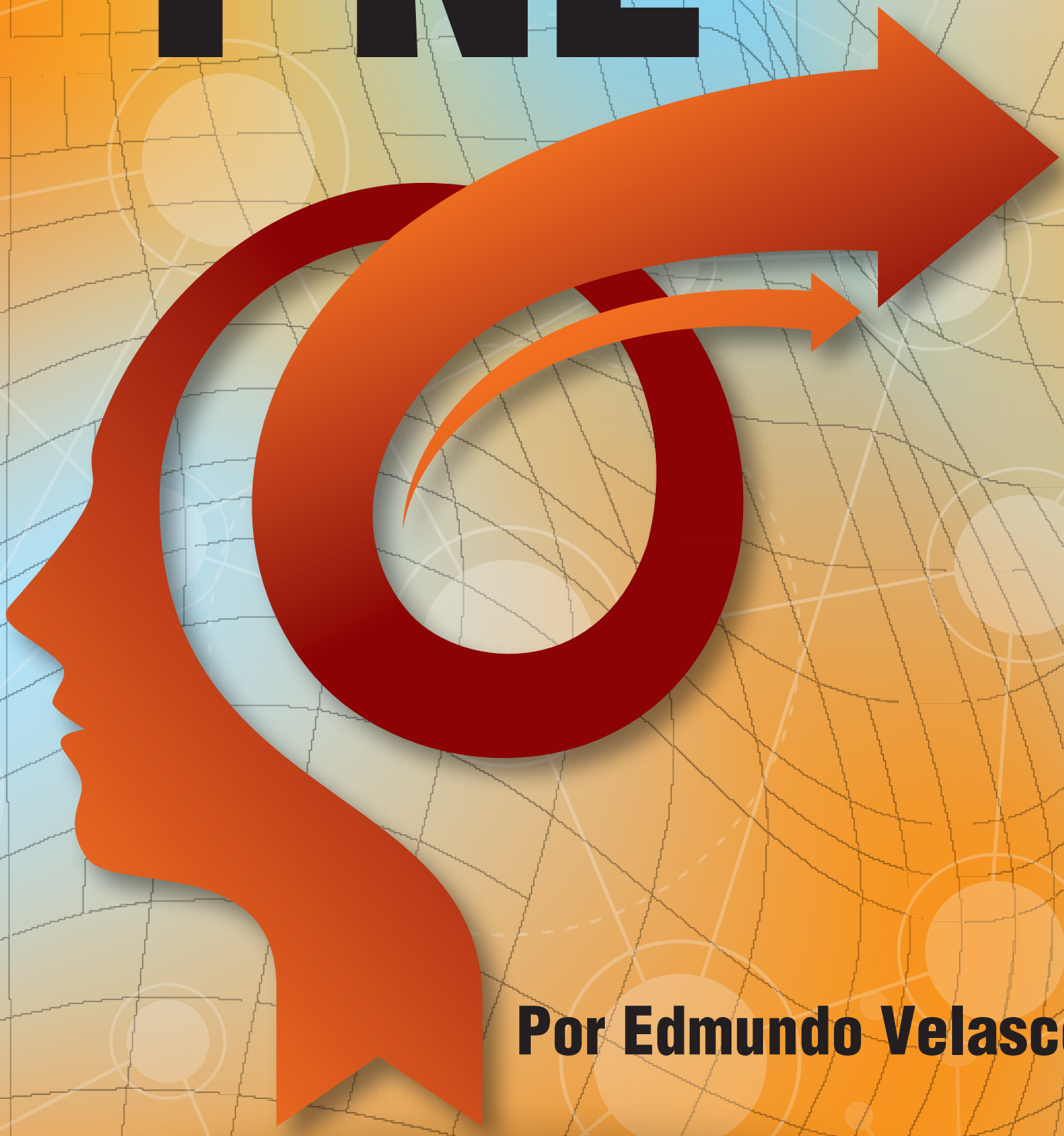
Activadores del Éxito con PNL

PROGRAMACIÓN NEUROLINGüISTICA



Por Edmundo Velasco

www.ProsperidadPeru.com

Acerca del autor

El Doctor Edmundo Velasco se graduó como médico en la Universidad de Guadalajara y su primera especialidad fue en el área de microbiología. Laboró durante más de 10 años como profesor de tiempo completo y jefe de departamento.

Cursó estudios de postgrado en Administración de Empresas en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM)

Estudió Desarrollo Humano a nivel de maestría en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

Se graduó como Psicoterapeuta Gestalt en el instituto humanístico de psicoterapia Gestalt (México, DF)

Mas tarde obtuvo el título de Hipnoterapeuta en Hipnosis Ericksoniana (Grinder de Lozier & associates).

Es Master en PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA y además es instructor asociado de John Grinder co-creador de la PNL.

Es desde hace más de 15 años el representante de John Grinder (Quantum-Leap) para México y América Latina .

Durante más de 18 años ha impartido entrenamiento a nivel de Certificación y Maestría en PNL a miles de personas en diferentes lugares del mundo y en especial a Maestros, Psiquiatras, Psicólogos, Médicos de diversas Especialidades, y en general a Profesionales en el área de la salud. La gran mayoría de estos entrenamientos y certificaciones en compañía del co-creador de la PNL el Doctor John Grinder y su socia la Doctora Carmen Bostic.

Ha ejercido por más de 20 años como Coach Internacional y Psicoterapeuta a nivel personal y empresarial y tambien se ha presentado como co- expositor con JOHN GRINDER en diferentes congresos y seminarios, en diversos países.

Introducción

La única razón por la que

venimos a esta vida es para ser felices

Dalai Lama

"Éxito" ¿que significa realmente esta palabra?

Nadamos en un mar de palabras

¿Es consciente un pez del agua?, es decir se dará cuenta de que todo a su alrededor en su mundo es agua, **la respuesta por supuesto es no,** a menos de que se encuentre fuera de ella o tal vez si existe un cambio importante en la temperatura de la misma. De igual manera nosotros tampoco somos conscientes de la presión atmosférica que ejerce toneladas de presión sobre nuestro cuerpo, a menos que nos encontremos en un lugar en donde esta presión atmosférica no exista. Es por eso que si un hombre está en la luna y la presión de atmósfera no existe, nuestros músculos son tan poderosos que un pequeño salto representa recorrer una enorme distancia y es sólo entonces cuando tomamos conciencia de que,

para poder desplazarnos en nuestro planeta tierra a pesar de las toneladas de presión que se ejercen sobre nuestro cuerpo, requerimos de músculos sumamente poderosos. Es por esto que decimos que al igual que los peces no son conscientes del agua **los seres humanos nadamos en un gigantesco mar de palabras** y que no nos damos cuenta de que lo hacemos, es esta la razón entonces por la cual, cuando nuestro cerebro registra una palabra, inmediatamente dispara los aprendizajes que hemos asociado a lo largo de nuestra vida con esta palabra. Así entonces un buen principio es tener claro a que nos referimos cuando hablamos de **"ÉXITO"**

Todos estamos en búsqueda de un bienestar, es decir del "éxito". Por lo general buscamos información de lo que otras personas han hecho para obtenerlo, así entonces acudimos a libros, películas, conferencias etc. sin embargo siempre nos encontraremos con definiciones o modelos lingüísticos, es decir cuando escuchamos a alguien explicar la manera como han obtenido éxito en algún ámbito de su vida, están utilizando las palabras, y es aquí donde radica el verdadero problema ya que la misma palabra tendrá siempre diferentes significados para cada persona y esto puede generar un entendimiento erróneo de lo que estamos escuchando o de lo que

nuestro interlocutor nos quiere compartir, y como consecuencia es muy probable que no entendamos o que interpretemos de manera equivocada los conceptos.

Es por esto que a fin de tener una representación mental similar de lo que el éxito significa, es decir compartir de alguna manera nuestras representaciones internas también llamados mapas mentales sobre lo que es el éxito, es necesario comenzar por definir nuestro lenguaje con la mayor precisión posible, ya que debido a que cuando intentamos comunicar algo nuestro cerebro dispara de manera automática lo que tenemos asociado a las palabras, entonces sin lugar a dudas así sucederá cuando escuchamos la palabra éxito.

Podríamos pasar sin lugar a dudas semanas enteras tratando de definir y redefinir lo que para un ser humano debe significar el éxito y finalmente tal vez no todos pudiéramos ponernos de acuerdo en un concepto general.

Durante los últimos 15 años he tenido la suerte de impartir infinidad de seminarios en diferentes partes del mundo de una tecnología llamada PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA y he

tenido la enorme fortuna de hacerlo al lado de uno de los dos co-creadores de esta tecnología el doctor JOHN GRINDER.

Como co-expositor con el doctor JOHN GRINDER en diferentes seminarios, certificaciones y planes de maestría en PNL he tenido la oportunidad de escuchar muchísimas veces, como nuestros alumnos que asisten a nuestros seminarios se plantean repetitivamente esta pregunta **¿qué es el éxito?**

Después de todos estos años he llegado a la siguiente conclusión que quiero compartirte:

Éxito, ¿que es?: **ser la persona que quieres ser**

Esto significa que cada persona tendrá su propia definición de éxito.

Así entonces sí una persona desea ser como la madre Teresa de Calcuta, es decir, dedicarse a los pobres y ayudar a los necesitados y olvidarse del dinero, el día que lo logre tendrá éxito, y de igual manera una persona que desee tener un negocio y poseer propiedades, cuando lo realice tendrá éxito y ambas personas

estarán en lo correcto. La clave aquí es que no sea lo que te tocó ser sino lo que elegiste ser, es decir, que el resultado de tu vida sea el de una elección y no de un proceso a la deriva. Este aspecto marca una gran diferencia ya que el resultado de tu vida será el que tú has elegido y no el que te tocó vivir.

Entonces la definición de éxito para ti será el resultado de contestarte la siguiente pregunta: ¿cuál es la persona en la que te quieres convertir, es decir que persona quieres ser?.

Frecuentemente también nos encontramos que algunas personas contestan de una manera muy general, por ejemplo "quiero ser feliz" o bien "quiero estar bien", sin jamás incluir cómo específicamente o bien, cual es el significado que para ella tienen estas frases.

Así entonces, mientras esta persona no le explique a su cerebro exactamente que significa ser feliz, o estar bien, el cerebro puede elegir los miles de significados que existen para esta palabra de acuerdo a los eventos, lecturas, películas, libros etc. y que él haya incorporado durante su vida, recuerde que nadamos en un mar de palabras y de significados.

Sin embargo, lo que verdaderamente me sorprende es que la gran mayoría de las personas no tienen claro que clase de persona quieren ser o en quien se quieren convertir al final de su vida. Es común entonces, que cuando le planteas a alguien la pregunta "¿que persona quieres ser?", es decir, ¿cuál es tu proyecto de vida a tres años? o bien, a cinco años, ¿en donde quieres estar dentro de diez años? la respuesta mas común siempre es "no lo sé".

Piense en alguna persona a quien usted conozca y plantéele la siguiente pregunta: ¿cuál es tu meta a tres años o bien a cinco años?, Casi siempre la persona nos contesta: "no tengo tiempo en este momento de pensar en eso, ya que tengo que entregar urgentemente el reporte de operaciones de mi empresa para el fin de este mes" o bien, "en este momento sólo estoy enfocado en incrementar la productividad de mi negocio, tal vez cuando lo haya logrado entonces me detenga a pensar sobre el futuro", es decir, **las persona siempre están haciendo lo urgente y nunca lo importante.**

Si tu cerebro no sabe a donde quieres ir, es imposible que te lleve a ese lugar, es decir, si no le enseñas a tu cerebro hacia donde quieres ir tu cerebro estará perdido y podrá ir en cualquier dirección. Esto es lo más parecido al conejo de Alicia en el país de

las maravillas, que cuando le pregunta Alicia, "oye conejo ¿adónde vas? contesta, **no lo sé pero tengo mucha prisa."**

Es por esto qué, en este capítulo es importante definir perfectamente bien, qué persona quieres ser, es decir, en quien te quieres convertir y cómo quieres terminar tú vida.

Tal vez esta sea la parte más difícil al principio, ya que puedes encontrar muchísimas opciones de cuál es el tipo de persona en la que te quieres convertir o bien, que al tratar de definir qué persona quieres ser, encuentres que existen más de un modelo o imagen mental que podría representar esta persona.

Puedes comenzar con aquella imagen que más te agrade o más represente los elementos de cómo te gustaría ser o estar en tres, cinco y diez años. **Teniendo claro que, el equilibrio es dinámico**, es decir, que durante el proceso podrás cambiar en cualquier momento de dirección y hacer los ajustes que requiera tu vida. Algo similar a emprender un viaje y poder hacer en el trayecto diferentes paradas o bien, ajustar el tiempo en el que quieres estar en un lugar antes de ir en otra dirección. De cualquier manera tu cerebro sabe que estás en el viaje correcto para llegar al lugar correcto. Esto es

la diferencia entre lo que llamamos vivir una meta y no solamente tener una meta.

Una vez sea cubierto este requisito encontrarás que parecerá que el universo empieza a operar a favor de la consecución de tus metas y vendrán personas y sucederán eventos casi de manera mágica que te ayudarán en la consecución de tus metas. Esto ocurre porque nuestro cerebro ha seleccionado hacia donde quieres dirigir tu vida y la parte inconsciente de tu mente va hacer los cambios y ajustes necesarios para ayudarte a llegar a tus objetivos, esto significará, que te acercará o bien te alejara de personas que te facilitarán llegar a tu destino, de igual manera sucederá con eventos diferentes y muy variados a fin de acelerar el proceso de llegar a tu objetivo, a esto lo llamamos crear una **alianza entre tu consciente y tu inconsciente para un proyecto de vida**.

Hablare más ampliamente de esto en los siguientes capítulos y encontrarás que esto es la clave para lograr lo que llamamos **congruencia**.

Muchas veces en diferentes escenarios y foros del mundo he escuchado decir a JOHN GRINDER **"nunca he conocido a una**

persona que viva de manera incongruente que sea feliz". Esto significa que, lo que la persona tiene en su mente inconsciente disponible para su vida, y lo que de manera consciente esté viviendo, son proyectos de vida totalmente diferentes y en ocasiones antagónicos.

Esto significa que nuestra mente inconsciente y nuestra parte consciente deben trabajar en alianza a fin de conseguir nuestras metas, ya que si existe una separación entre lo que nuestra mente inconsciente desea para nuestras vidas y lo que conscientemente estamos haciendo, entonces caeremos en un estado de infelicidad.

En los siguientes capítulos encontrarás formatos específicos que te ayudarán a lograr establecer esta alianza fundamental entre tu mente inconsciente y tu consciente. Una vez que hayas iniciado esta aventura de congruencia, encontrarás uno de los principios fundamentales, que hemos encontrado en la gran mayoría de las personas que están obteniendo resultados sobresalientes en alguna área de su vida, y que son, a los que hemos llamado "los triunfadores" es decir, **las personas que tienen éxito**.

En esta parte estoy totalmente de acuerdo con las sabias palabras del Dalai Lama que nos dice, que la única razón por la que venimos a este mundo es para ser feliz, esto es, vivir de una manera plena y total. En este sentido, siempre les digo a los alumnos en nuestros seminarios, que si en este momento de tu vida no estás viviendo de una manera feliz, entonces tienes dos caminos:

Uno, hacer los cambios en tu vida de manera que empieces a vivir en la felicidad, y el segundo sería, que tomes tus cosas y te retires de este mundo.

La PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA en resumen, es la ciencia de las opciones, es decir, son un conjunto de poderosas técnicas que le permiten a tu cerebro crear nuevos circuitos neuronales que van a estar disponibles de inmediato para tu vida, y de esto precisamente es de lo que tratará este libro.

Finalmente la elección es sólo tuya.

1

ÉXITO, ¿MITO O REALIDAD?

La revolución más grande de mi vida es el descubrimiento de que los individuos pueden cambiar los aspectos externos de su vida cambiando las actitudes internas de su mente.

William James

Durante décadas las personas se han preguntado, ¿cuál es la diferencia entre una persona que obtiene resultados, es decir, éxito y una persona que no los obtiene?

Esta en sí misma es la pregunta esencial: **¿existe una diferencia entre una persona que tiene resultados de una persona que no los obtiene,** y esta diferencia es a su vez codificable?

La respuesta indudablemente es **sí**, si existe la diferencia que hace la diferencia.

Aunque todas las personas tienen la misma neurología, es decir, exactamente el mismo sistema nervioso, evidentemente lo utilizan de manera diferente.

Dentro de todas las corrientes psicológicas que existen actualmente, para describir concretamente los pasos que sigue una persona que tiene resultados, sin lugar a dudas la PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA es la que más fácilmente explica el qué, y el cómo específicamente se pueden obtener resultados sobresalientes.

Esta tecnología desarrollada en la década de los setentas, por el lingüista JOHN GRINDER y por RICHARD BANDLER nos permite actualmente conocer paso a paso el camino de un proceso llamado "modelado" que nos permite incorporar en nuestra neurología los patrones de excelencia que están utilizando la personas que tienen éxito en algún área de su vida.

Después de más de 15 años de trabajo directo con miles de personas en diferentes partes del mundo, impartiendo seminarios de PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA directamente con uno de los dos co-creadores de esta tecnología, el doctor JOHN

GRINDER, sé perfectamente que la diferencia que hace la diferencia se encuentra en los archivos instalados sistemáticamente durante años en la parte de nuestro cerebro que llamamos mente inconsciente.

Actualmente se han escrito muchísimos libros acerca del funcionamiento de la mente inconsciente, así que sólo de manera breve diremos que llamamos inconsciente, a la parte de tú cerebro que está realizando las funciones de las cuales tú no te das cuenta, es decir, las cosas que suceden dentro de ti sin que tú intervengas para que esto ocurra. Un ejemplo que lo explica de manera sencilla, son las funciones que tenemos tales como: el parpadeo, la respiración, el funcionamiento de nuestro aparato digestivo, etc. y que ocurre sin que nosotros no estemos conscientes de ello, es decir, si yo le pregunto a una persona ¿cuántas veces has parpadeado en el último minuto?, lo más seguro es que me conteste: " no tengo la menor idea", desde luego, esto se debe a que es un acto inconsciente, lo mismo sucederá si le preguntamos a la misma persona ¿cómo ha funcionado tu riñón derecho en el último minuto? y es claro que también nos dirá no tengo la menor idea. Así pues, la mayoría de las funciones que realiza nuestro cuerpo están reguladas por nuestro cerebro, pero nosotros no tenemos acceso a controlar

la mayoría de ellas, es decir, estas funciones ocurren de manera inconsciente.

Así tenemos entonces que del 100% de nuestro cerebro prácticamente el 95% es inconsciente y solamente el 5% sería el consciente, es decir, del 100% de las funciones que realiza nuestro cerebro, el 95% de ellas ocurren sin mi control. De manera tal que no nos damos cuenta de que están sucediendo, y es ahí exactamente dónde radica la diferencia que hace la diferencia. Las personas que tienen resultados sobresalientes (éxito), normalmente utilizan de una manera más apropiada esta parte del cerebro llamada mente inconsciente, lo que significa que tienen grabaciones que se han improntado, es decir, grabado y creado a través de los años, y esto les permite enfrentar la vida de una mejor manera. Mientras que las personas que no obtienen los mismos resultados, no están utilizando los mismos circuitos neuronales, ya sea porque estos circuitos neuronales no existen en su neurología o bien, porque simplemente están haciendo uso de otros distintos en su cerebro.

Esto no ocurre por voluntad propia ya que estas grabaciones disponibles en nuestra mente inconsciente son el resultado de nuestra historia, muchas de ellas especialmente han sido instaladas en nuestro inconsciente especialmente en las etapas primarias, es decir, en nuestra infancia, generalmente por nuestros padres,

maestros y otras personas que hayan tenido una influencia significativa en nuestras vidas. Así entonces estas personas a las cuales llamamos "triunfadores" son el resultado de los archivos disponibles en su mente inconsciente, y que están utilizando de manera automática para enfrentar los retos que encuentran día a día en su camino.

¿Como ocurre esto?

Nuestro cerebro trabaja por impulsos eléctricos y por el uso de unos bioquímicos llamados neurotransmisores y de esta manera la información acumulada en nuestras neuronas está disponible. Si usted recuerda la velocidad de la electricidad es de aproximadamente 300,000 kilómetros por segundo, es decir, prácticamente la distancia de la tierra a la luna en sólo un segundo. Ahora piense qué distancia existe entre su frente y su parte occipital, jamás será superior a 30 cm., entonces, sí un impulso eléctrico puede recorrer prácticamente 300,000 Km. en un segundo, ¿cuánto tiempo llevará a este impulso eléctrico recorrer tu cerebro? La respuesta es: aproximadamente una diez mil millonésima de segundo, esto significa que tu cerebro es capaz de acceder a 10 mil millones de archivos en un segundo a nivel

inconsciente, mientras que a nivel consciente en un segundo prácticamente es imposible recordar nada. Todos conocemos personas que han estado cerca de una experiencia de muerte y casi siempre comentan que transcurrió su vida en un segundo, y esto es correcto ya que como sabemos nadie de nosotros ha vivido todavía 10,000 millones de segundos, así entonces, es impresionante descubrir que prácticamente toda nuestra vida está disponible para nuestro cerebro en tan sólo un segundo.

Tenemos entonces aquellas personas que realizan una actividad con excelencia y están teniendo de manera automática acceso a millones de circuitos neuronales llamadas experiencias, y hacer una selección de cuál de ellos es el más adecuado para enfrentar la circunstancia específica en cada momento.

Por esto decimos que la calidad de tu vida está relacionada con la calidad de tus pensamientos, ya que si has logrado colocar en tu mente inconsciente información de calidad, esta información siempre estará disponible para ti en muchísimo menos de un segundo.

Ahora bien, ¿cuál es el criterio que va utilizar tu cerebro para determinar, cual de esos circuitos neuronales también llamados experiencias, es el más adecuado? La respuesta es sencilla y se llama programación.

Al igual que una computadora, utiliza un programa nuestro cerebro, sin embargo, también por un error de semántica hemos cometido una falta al pensar que programar es manipular, mucha gente confunde esto y tiene miedo de acudir a un seminario en donde aprenderá a **programar su mente**, ya que algunos creen que esto significa que alguien va a entrar en su cerebro y manipularlo, es decir, existe la creencia de que si vamos a programar el cerebro de una persona estaríamos entonces manipulando a ésta y que entonces quedaría prácticamente convertido en un robot.

Nada más falso. Cuando tú juegas ajedrez en una computadora lo que la computadora hace es utilizar un programa que también se conoce como un software, este programa lo que va a hacer es buscar en sus archivos las estadísticas de los grandes campeones de ajedrez que han sido instaladas por la persona que ha creado el programa (generalmente un ingeniero en sistemas computacionales), esto quiere decir, que el inventor del programa ha incorporado las

estadísticas de lo que hacen los grandes campeones de ajedrez cuando enfrentan la misma jugada durante algún torneo.

Una vez instalada esta información en el archivo de la computadora, entonces la computadora creará las distintas opciones, esto significa que creará un diagrama de lo que ocurriría si respondiera a esa jugada con el archivo del campeón No. 1, después de igual manera lo hará con el archivo del campeón No.2 y así sucesivamente, entonces hará unos cálculos y creará un árbol de probabilidad de decisión y asignará una ponderación matemática a cada una de las ramas de ese árbol y en base a unas ecuaciones llamadas inversa de la matriz cuya base son los ceros y los unos, determinará cuál de las jugadas tendrá mayor probabilidad estadística de éxito, y esta será la opción que seleccionará, de manera tal, que **un programa, es un sistema para ir a buscar en un grupo de archivos y determinar cuál de ellos tienen mayor probabilidad de éxito**.

Entonces un programa en el caso de un ser humano significa, buscar en tus archivos cerebrales y determinar cuál de ellos te permite enfrentar de una mejor manera cada situación.

En el caso de la computadora como lo hemos explicado anteriormente, el criterio de selección siempre es **matemático,** es

decir, cuál es la probabilidad estadística de éxito y los resultados de ciertas ecuaciones que así lo determinen, sin embargo, en nuestro cerebro el criterio de selección sobre cuál archivo se va a seleccionar, siempre lo será el **instinto de conservación,** es decir, la supervivencia.

Ya que nuestro cerebro tiene como función primordial mantenernos vivos, entonces por sí mismo ya está programado para **elegir la mejor opción para la vida**.

Una vez que hemos entendido esto, la siguiente pregunta que surge es: ¿cuál es la razón por la que algunos cerebros están haciendo una selección diferente, y que en algunos casos llamaremos equivocada, es acaso que nuestra computadora ha sufrido algún desperfecto?
O bien, sucede que algunos seres humanos poseen un mejor cerebro que otros.

¡Por supuesto que no!, lo que ocurre en estos casos es algo similar a lo que sucedería en una computadora, si él inventor de un programa instalara archivos de baja calidad, es decir, no las estadísticas de las jugadas de los campeones mundiales de ajedrez, sino las estadísticas de personas que juegan con baja calidad, entonces la

computadora estaría utilizando un software que no contiene la calidad que necesita para enfrentar, de una manera adecuada, la partida de ajedrez y los retos que de esta se deriven, con una enorme posibilidad de perder.

Asimismo una persona puede haber colocado en su vida archivos de baja calidad ,y que son los únicos que están disponibles dentro de su cerebro para enfrentar los retos en el camino de conseguir sus sueños, entonces las consecuencias serían, que al no tener el cerebro disponibilidad de pensamientos, experiencias, e información, es decir, en una palabra archivos de una excelente calidad, enfrentará la vida con un alto riesgo de perder al igual que la computadora la partida, sólo que en este caso no estaríamos hablando de una partida de ajedrez sino de perder lo mejor de tu vida.

Esto significa de una manera simple y sencilla que sólo tú has sido hasta este momento el creador del software de tu vida.
Aunque también en este proceso has recibido la ayuda de tus padres, tus maestros y todas las personas significativas en tu vida.
Por supuesto que algunos de estos archivos que te han sido instalados en el cerebro no contaron con tu aprobación. Aceptando

también que algunos de ellos son buenos y hay que darles continuidad, obviamente existen algunos archivos que hay que eliminar o cambiar y que puedes en cualquier momento como lo hace un ingeniero en sistemas computacionales, cambiar cualquier parte del software, es decir, tu puedes en el momento en que lo decidas: **convertirte en el ingeniero del sistema operativo de tu vida**.

2

Cómo lograrlo

No hay fenómenos paranormales ni supernaturales:
Sólo grandes huecos en nuestro
conocimiento de lo que es natural…
Deberíamos esforzarnos por salvar esas
Brechas de ignorancia.

Edgar Mitchell, astronauta

Frecuentemente en nuestros seminarios nos preguntan, ¿cómo específicamente puedo aprender la manera y las tecnologías para incorporar nuevos archivos o programas en mi cerebro?, y si esto requiere de mucho tiempo y práctica.

Normalmente esperan una respuesta compleja acerca de la manera de crear estos nuevos modelos de pensamiento y se sorprenden con la respuesta y esto es muy simple:

Ya sabes hacerlo no hay nada nuevo que aprender. La manera es exactamente la misma de como lo has hecho siempre o como has permitido que los demás impronten esos archivos en tu cerebro, esto es, que ya conoces perfectamente la manera de lograrlo y algo que quizá te sorprenda aun más, es que tienes mucha práctica y es la que has adquirido a través de los años de estarlo haciendo.

La propuesta de PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA es que nuestras neuronas graban lo que vemos, a lo cual llamamos visual, lo que sentimos a lo cual llamamos sensorial y lo que escuchamos a lo cual llamamos auditivo. Esto significa que constantemente utilizamos los aspectos visual, sensorial y auditivo para hacer grabaciones neuronales también llamadas archivos, o conocidas como autopistas de la información y que están disponibles en nuestro cerebro en la parte que llamamos mente inconsciente, y son activadas y en su caso utilizadas en una 10,000 millonésima de segundo. Nuestro cerebro las utiliza de la manera como lo explicamos en el capítulo anterior.

Un ejemplo sencillo que lo explica es el siguiente:

Cuando llega a nuestro consultorio una mujer que desea bajar de peso, comúnmente nos expresa que ha intentado prácticamente todas las formas posibles, esto incluye dietas, gimnasio, tratamientos con productos adelgazantes así como toda clase de suplementos alimenticios, por otro lado nos mencionan que han descubierto que comen en exceso especialmente cuando están tristes o deprimidas.

Lo que ocurre en su cerebro es lo siguiente:

Imagine por un momento a esta mujer cuando tendría aproximadamente 6 a 12 años (recuerde que mencioné que muchos de estos archivos se instalan principalmente en las etapas primarias de nuestra vida), esta mujer veía a su papá comer, ese es el aspecto visual, también sentía muy bonito de estar junto a su papá mientras comía, incluso probablemente probaba alimentos del mismo plato de su papá, ese es el aspecto sensorial, de igual manera escuchaba a su papá decir al terminar de comer la frase "panza llena , corazón contento" o bien la frase "las penas con pan son buenas", además de que quizá mamá siempre intentaba hacerla comer cuando ya no quería comer más diciéndole, "tanta gente pobre que quisiera tu comida" etc.

Aquí y ahora esa mujer tiene aproximadamente 40 años y hoy por la mañana ha tenido una discusión con su marido, es decir su corazón no está contento, inmediatamente su mente inconsciente a la velocidad de un impulso eléctrico va a buscar en sus archivos cuál sería la mejor forma de enfrentar esta circunstancia y de inmediato activa el circuito neuronal "panza llena corazón contento" y como su mente inconsciente regula el 95% de todas las funciones de su cuerpo, va a realizar los cambios necesarios en su fisiología para generarle hambre, casi en una secuencia inmediata nuevamente su mente inconsciente va a activar el archivo "las penas con pan son buenas" de manera tal que va a tener un deseo especial de ingerir pan o pastelillos, entonces lo más probable es que inmediatamente compre una bolsa con pan y empiece a comerla, tal vez al comer dos o tres panecillos ha saciado su apetito pero de manera inmediata su mente inconsciente va a activar el archivo "tanta gente pobre que quisiera comida" y entonces no va a poder dejar de comer hasta que haya consumido el total de la bolsa de pan.

Ésta mujer acude con nosotros al consultorio y nos va a decir "Doctor ya me di cuenta de que como por ansiedad", quiere decir que le está llamando ansiedad a los archivos disponibles en su mente

inconsciente y que le hacen comer de manera compulsiva. Naturalmente que ninguna de esta información está disponible para su mente consciente es decir para su razonamiento o inteligencia.

Por otro lado si utiliza solamente la parte consciente de su cerebro, es decir, su razonamiento, ésta parte de su mente le va a indicar de manera lógica cuál sería la forma para bajar de peso, y esto indudablemente sería iniciar una dieta, sin embargo semánticamente para nuestra mente inconsciente la palabra dieta significa, "pasar hambre", es decir, "privación de alimento" entonces nuestro cerebro entra en un conflicto interno. La parte lógica sabe que una dieta baja en carbohidratos sería una forma de bajar de peso, pero por otro lado la parte inconsciente del cerebro, es decir el 95% ha aprendido dentro del mar de las palabras que dieta significa hambre y como consecuencia puede modificar los patrones de absorción de los alimentos como si estuviera en un estado de hambruna, de esta manera puede alterar el metabolismo y la forma de absorber los nutrientes de manera tal que muchos de los elementos que en otros circunstancia no serían necesariamente absorbidos al 100% ahora si lo son. Esto quiere decir que nuestra mente inconsciente se preocupa y lo que entiende es que vamos a pasar hambre, de manera que aprovechamos todos los elementos

que se nos proporcionan digestivamente. Simplemente esto quiere decir una alteración importante en el metabolismo con consecuencias no siempre satisfactorias.

Así entonces ponerse a dieta puede ser la forma más fácil y segura de engordar.

Esto no depende de la dieta en sí, sino de los circuitos neuronales asociados en el mar de nuestras palabras con el concepto "dieta"

Entonces, ¿cuál sería la solución?, crear un nuevo circuito o archivo al cual vamos a llamar **circuito paralelo**

Sí sabemos que nuestra mente inconsciente al igual que una computadora va a operar por programación, es decir, siempre va a buscar la mejor opción para nuestra vida, qué pasaría entonces sí creáramos este nuevo circuito y está nueva información se convirtiera en una opción diferente.

Este nuevo programa pudiera ser: "comer adelgaza" o bien "soy una persona delgada" tal vez entonces nuestra mente inconsciente operaría de la siguiente manera:

"Panza llena corazón contento" este archivo genera colesterol en mi cuerpo.

"Las penas con pan son buenas" este otro archivo incrementa los triglicéridos con riesgo para nuestro corazón.

"Tanta gente pobre que quisiera tu comida" este circuito o autopista de información creada en mi cerebro hace que, al comer más de lo que mi apetito me indica, entonces va a trabajar horas extras mi aparato digestivo.

Sin embargo, ahora existe una nueva opción "comer adelgaza" o también "soy una persona delgada" y ahora el cerebro de esta mujer va a elegir de entre todos los programas existentes por programación y con el criterio del instinto de conservación, es decir, actuando por supervivencia lo que representa lo mejor para su vida, esto es, para incrementar su calidad de vida y ese nuevo programa le significa a la persona lo que en PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA llamamos **el Néctar de los DIOSES.**

Y ese néctar de los dioses son las opciones. Opciones nuevas en nuestro cerebro.

Por lo tanto nuestra tarea será la de instalar nuevos circuitos o programas en nuestra mente inconsciente y dejar el resto a nuestro cerebro que como ya sabemos, siempre va a escoger a través de la programación, la mejor opción para nuestra vida.

Así tenemos que las neuronas en nuestro cerebro registran en realidad la manera como vemos, sentimos y escuchamos el mundo, pero de ninguna manera esto permite la entrada a mi cerebro del mundo en su realidad, por ejemplo, si estoy observando un vaso con agua (visual) y lo toco para sentir su forma, su textura y su temperatura (sensorial) y también lo golpeo suavemente para escuchar si emite algún sonido (auditivo), entonces mi cerebro crea un registro de cómo es este objeto, a este registro le llamamos mapa mental, es decir, la percepción en mi mente utilizando mis sentidos de cómo es el vaso con agua, y de esta manera crear este registro acerca de cómo es el objeto real. Sin embargo, este vaso con agua que representa la realidad, nunca entra a mi cerebro como tal, esto significa que mi cerebro no se abre, y permite de manera

literal que la realidad, o sea el vaso con agua entre en mi cerebro. Imagínese de qué tamaño tendríamos que tener nuestro cerebro para que los objetos de verdad pudieran entrar en su interior en forma de materia.

Esto es a lo que se llama en PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA que **"el mapa" es diferente al "territorio"**. Algo tan simple como entender que la representación de un objeto en tu mente utilizando tus sentidos no es de ninguna manera el objeto real.

Esto significa también que diferentes cerebros podrían crear diferentes percepciones del mismo vaso con agua y describirlo de acuerdo a sus percepciones (visual, sensorial y auditivo) de manera completamente distinta, y si a esto le agregamos sus propios juicios, valores e interpretaciones personales, esto es, **sus filtros personales** sobre la realidad, se generarán una diversidad inmensa de percepciones distintas, aún cuando todos ellos se estuvieran refiriendo al mismo vaso con agua, en el mismo lugar y en el mismo momento.

La interpretación de la realidad que estas personas están realizando, utilizando sus archivos y experiencias personales podría generar diferentes descripciones:
Una descripción podría ser: "Es un vaso medio vacío y me imagino que esa agua en su interior no es para beber".

Otra descripción sería: "Es un vaso medio lleno y me imagino que esa agua es para beber y se observa deliciosa".

Otra descripción sería: "Es un vaso que alguien decidió utilizar como florero y por ello colocó agua en el vaso sólo hasta la mitad, nada mas que la flor todavía no ha sido colocada".

Y así podríamos tener una lista interminable de juicios e interpretaciones sobre la realidad que simplemente es: un vaso con agua.

Otro ejemplo sencillo que lo explica es el siguiente:

Si un hombre elige ver a su esposa como una mujer hermosa, y sentir que esta mujer se encuentra llena de ternura, así como decirse a sí mismo y a los demás, que él es un hombre muy

afortunado por tener una esposa como ella. Simplemente este será el registro que se ha instalado en su mente inconsciente. Lo que significa que, para su cerebro, exacta y literalmente es así.

De manera tal que cuando este hombre se encuentra en la intimidad con su esposa, su cerebro sabe que se encuentra en presencia de una mujer muy hermosa, llena de ternura y que él se considera muy afortunado de estar con ella. La consecuencia inmediata sucederá en toda su fisiología, ya que como sabemos esta fisiología está regulada por su mente inconsciente en un 95% y entonces se van a generar enormes cambios orgánicos que lo llevarán a una experiencia maravillosa al contacto con su esposa. Es decir, estaremos automáticamente activando el mapa interno que hemos creado en nuestro cerebro, al contacto con la realidad externa.

Una vez que entiendes esto, estás listo para entender **la diferencia que hace la diferencia** entre una persona que obtiene resultados, es decir, una persona con "éxito" y una persona que no ha logrado resultados sobresalientes en la vida.

Las personas que obtienen resultados sobresalientes en la vida, han decidido ver, sentir y escuchar, de manera positiva el mundo, esto

es, instalar circuitos neuronales en su mente inconsciente que les permitan percibir la realidad de una forma positiva, a fin de que estos archivos se conviertan en los circuitos neuronales permanentes en el interior de su cerebro. Estos archivos siempre van a estar disponibles para ser seleccionados por nuestra mente inconsciente a la velocidad de un impulso eléctrico, es decir una 10,000 millonésima de segundo así que, de acuerdo a lo que ya hemos explicado, por la ejecución de un programa que por sí misma tiene ya nuestra mente, (esto es la selección del archivo interno que siempre represente la mejor opción para la vida), invariablemente va ser activado y seleccionado, lo que tendrá como consecuencia que se generarán mapas internos (en su cerebro) del mundo externo muy favorables para su desarrollo, salud y prosperidad.

Así tenemos que una de las más grandes diferencias que hace la diferencia entre estas personas que hemos llamado exitosas y las personas promedio, radica en la forma en que las personas de éxito han elegido permitir como quieren que el mundo entre a su cerebro. Esto es, una persona "exitosa" tiene un entrenamiento natural para enfocarse en los aspectos positivos de aquellas cosas que puede ver, sentir y escuchar en los distintos acontecimientos que ocurren a su alrededor.

Un ejemplo que lo explica sería:

En una ocasión llegó a mi consultorio una mujer que había perdido a un hijo en un accidente automovilístico, el hijo había fallecido al ser atropellado por un autobús cuando él iba manejando su motocicleta, el conductor del autobús no respetó el semáforo en rojo de alto, por lo que el hijo de esta mujer no había tenido ninguna culpa en el accidente, lo cual aumentaba la molestia de los miembros de la familia hacia los acontecimientos. Me platicó en ese entonces está maravillosa mujer, que cuando regresaban en el auto a casa, después de haber enterrado a su hijo, les pidió al resto de la familia que se detuvieran por un momento en una iglesia, ya que ella quería darle gracias a Dios, los demás hijos de la señora inmediatamente molestos respondieron, ¿mamá, quieres darle gracias a Dios del accidente?, ¿Quieres darle gracias a Dios de que el conductor del camión no respetó el semáforo en alto y atropello a nuestro hermano?, la mujer simplemente les contesto: "Quiero darle gracias a Dios, porque Dios me presto a tu hermano por 28 años, quiero darle gracias a Dios, porque el me permitió disfrutar de su hermano durante todos estos años y creo que lo menos que merece

Dios, es una aplauso por todo este tiempo de alegrías en el que me permitió gozar de su hermano".

Así que esta mujer no podía cambiar los hechos consumados, es decir, la realidad (la muerte de su hijo). Esto es algo que nadie puede hacer, sin embargo, lo que sí pudo hacer fue decidir cómo quería que este evento se grabara en su cerebro y entonces decidió improntar este evento sumamente doloroso y difícil de la manera como se los he narrado.

Esto de ninguna manera elimina el dolor por la pérdida de su hijo, pero si le permite seguir viviendo con una mejor calidad de vida y de una mejor manera y poder enfocarse en el resto la familia y en el resto de su propia vida.

Otra persona en su lugar quizá se hubiera enojado con Dios, con la vida y con las circunstancias que le habían causado este enorme dolor, es decir, hubiera visto en el evento sólo su parte dolorosa, y tal vez estaría sintiendo una rabia inmensa contra el conductor del camión, así que tal vez hubiera pasado el resto de su vida con amargura, y así haber generado algunas enfermedades como

consecuencia de sus pensamientos negativos y con esto quizá haber afectado al resto de su familia de manera negativa.

No podemos cambiar el mundo, pero sí podemos cambiar la manera como lo percibimos utilizando lo visual, los sensorial y lo auditivo.

"¿Qué pasaría si despertaras mañana y 7 segundos después de medianoche hubiera ocurrido un milagro?
Supón, por un instante, que luego de irte a dormir, en algún momento anoche, de alguna manera, desconocida…ocurrió un milagro y mientras estás durmiendo el problema que te preocupa queda resuelto. Al despertar en la mañana, comienzas a vivir tu vida como el día después del milagro…"

Milton Erickson

3

Los Activadores del Éxito

"Los obstáculos no me pueden detener.
Cada obstáculo se rinde ante una firme resolución.
Aquél que tiene como meta una estrella, no claudica".
-Leonardo Da Vinci

Conocemos ahora que la diferencia que hace la diferencia, entre una persona que obtiene "éxito" en alguna área de su vida, y la que no obtiene resultados, radica en los archivos que estén disponibles en su mente inconsciente para enfrentar la vida.

Como hemos explicado a lo largo de los capítulos anteriores, muchos de estos archivos ya están en este momento instalados en el cerebro y por lo tanto disponibles para esa persona, y también explicamos que una parte importante de estos circuitos neuronales

son improntados en nuestro cerebro en las etapas primarias de nuestra vida.

Surge entonces una pregunta, ¿solamente las personas que en la infancia hayan instalado estas grabaciones pueden tener éxito? Esto es, sólo si tuve la oportunidad de contar con unos padres, maestros y personas significativas con mentalidad positiva, que me enseñaran a recibir de manera favorable el mundo en mi cerebro, ¿puedo tener éxito?.

Por supuesto que no, aquí y ahora tú eres el responsable de crear los nuevos circuitos neuronales que tu desees o quieras a fin de cambiar de forma inmediata tus resultados y en consecuencia empezar a tener el "éxito" que anhelas. Recuerda simplemente que la manera de hacerlo es involucrar los aspectos visuales, sensoriales y auditivos que son el mecanismo mediante el cual se improntan en tu neurología.

Sin embargo, existen numerosas investigaciones realizadas principalmente a través de la tecnología llamada PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA, en las cuales se han investigado a las personas que llamamos comúnmente "los genios".

Sorprendentemente se han encontrado programas comunes en los cerebros de estas personas, aunque ellos entre sí jamás se hayan conocido o provengan de estratos sociales y culturas diferentes.

De manera tal, que sí eliges colocar algunas de estas grabaciones en tu neurología, estás instalando circuitos neuronales similares a los que los genios tienen en su cerebro. De esta forma tendrás disponibles para ti, algunos de los modelos que llamamos **"los patrones de la excelencia".**

El primer factor importante y común que existe en el cerebro de las personas que obtienen resultados y al cual llamaremos primer activador del éxito es: la fe.

Fe

¿Que significa?

Cualquier cosa que puedas hacer, o que sueñes que puedes
hacer, comiénzala. La audacia lleva
En su seno el genio, el poder y la magia.
-Goethe

Una respuesta automática que siempre encontrarán en una persona superior al promedio, es decir, en una persona "exitosa", es la certeza absoluta de que conseguirá sus objetivos. Nunca en mi vida he conocido a un triunfador que dude de que sea posible lograr un resultado. La fe, es entonces sin duda, el primer requisito que necesitamos cubrir antes de empezar cualquier cosa.

Iniciar un sueño o una meta con la incertidumbre de que tal vez sea imposible lograrla, sólo le ordenará a nuestro cerebro activar archivos o circuitos neuronales que hemos asociado con dificultades pasadas, con metas que no hemos logrado alcanzar. Entonces estaremos dirigiendo nuestro cerebro en dirección equivocada, es decir, le haremos creer la ilusión a nuestra mente inconsciente, de que lo mejor para nuestra vida en este momento será alejarnos el

dolor al fracaso. Reforzando de esta manera los recuerdos dolorosos que están en nuestra historia y que hemos vivido cuando no obtenemos el resultado que deseamos y de los cuales queremos rápidamente alejarnos.

Por el contrario, si tenemos la fe absoluta de que si es posible conseguir nuestros objetivos, entonces le estaremos ordenando a nuestra mente inconsciente activar toda la información que hemos asociado con el triunfo, es decir, los circuitos neuronales que hemos asociado con el éxito, entonces daremos categóricamente una instrucción para nuestro cerebro. Que lo mejor para nosotros, en este momento y para nuestra vida, es obtener el placer y el bienestar de lograr nuestra meta o nuestro sueño.

La fe por supuesto, también incluye la que hemos aprendido desde niños en nuestra religión o nuestras creencias místicas, así que, si así lo deseas, puedes incorporar tus propias creencias religiosas cualquiera que estas sean. Sin embargo, nos referimos principalmente a la certeza absoluta y total de que vas a conseguir tus metas. Es decir, no permitir jamás que la duda sobre la consecución de tus metas inunde tu cerebro. Sentir en tu cuerpo la

total seguridad de que vas a conseguir tus sueños, vivir plenamente convencido de que estás en el camino de lograr tus proyectos.

Alguna vez escuché a un gran mago norteamericano, la manera de como se preparaba para permanecer durante varios días dentro de un gigantesco cubo de hielo, durante el entrenamiento previo tenía que aprender a permanecer durante varios minutos en una enorme tina con agua, a la cual se le agregaba una gran cantidad de hielo, colocaba el agua a una temperatura verdaderamente baja. Se le preguntó entonces, cómo lo hacía y su respuesta simplemente fue, "no pienso, sólo lo hago".

El mago comentaba, "si pienso en el riesgo que corro, o bien que el agua está muy fría, o tal vez dudo de poder hacerlo, entonces voy a fracasar, lo único que está en mi mente es: **Esto es algo que tengo que hacer, entonces simplemente lo hago"**

Cada vez que he estado en presencia de un "genio" para intentar modelar los patrones de la excelencia que utiliza para realizar la actividad en donde está considerado como un genio, he notado claramente la enorme fe que tiene en sí mismo y en lo que va a hacer, así que nunca pasa por su mente alguna duda sobre el

resultado que obtendrá al final, esto es cada vez que inicia el proceso de hacer las cosas en las que obtiene resultados sobresalientes.

Ahora piense en algún sueño que tenga en su corazón, o bien en alguna meta que desee realizar y pregúntese a usted mismo ¿tengo fe absoluta en que obtendré este resultado que anhelo?

La fe, es entonces, el primer activador que nos va a ayudar a dirigir de manera correcta nuestro cerebro. Ya hace mucho tiempo un ser superior que sabía perfectamente el poder de la fe nos enseñaba: **"si tan sólo tuvieran la fe de unos cuantos granos de mostaza, serían capaces de mover una montaña"**

DESARROLLE LA CAPACIDAD DE TENER FE

"Busco muchos hombres que tengan la capacidad infinita de no saber que no se puede hacer".

-Henry Ford

Pasión

El siguiente activador del éxito es la pasión, ya que ésta representa la manera de mantener el enfoque en nuestros sueños y metas.

Una vez que has adquirido la fe necesaria para iniciar con la certeza y confianza de que puedes lograr tus sueños, lo siguiente que se ha observado en los "triunfadores" es lo que llamamos el enfoque. Es decir, la capacidad de impedir que alguna situación o circunstancia aparte tus pensamientos y tus ideas de tus sueños.
Esta capacidad de enfoque es lo que llamamos "la pasión". Esto significa, al igual que las emociones y sentimientos de la persona el vivir apasionado por algo o alguien. Es común observar estos sentimientos de pasión en el deporte y en el arte.

Sin embargo, de igual manera podemos imponer esta emoción a cualquier actividad humana.
Las personas que llamamos "exitosos" han demostrado a lo largo de su vida poseer la capacidad de agregar a cualquier actividad que realicen "la pasión", esto significa que son capaces literalmente de

enamorarse de sus sueños con la misma intensidad que podrían enamorarse de un ser humano.

De igual manera que un fanático siente la pasión por su equipo y puede permanecer horas enteras frente a una taquilla para adquirir un boleto y ver de cerca a sus ídolos del deporte, una persona que mantiene el enfoque en sus metas o en sus sueños puede permanecer mucho tiempo pensando la manera de lograr más rápidamente lo que desea. Siente un anhelo enorme de aprender más y de conocer la manera de acelerar los resultados, de la misma manera que un fanático adquiere pósters y revistas en donde encuentre mayor información sobre su equipo favorito.

Así que, eligen introducir en su cerebro información que les ayude, tratan de conocer a fondo la manera de como otras personas han conseguido los resultados que él desea. Constantemente leen libros sobre motivación, ven películas que presenten historias inspiradoras sobre el éxito y también se acercan a personas o grupos que estén en el mismo proceso de conseguir sus sueños y sus metas. De la misma manera que un fanático deportivo lo hace, integrándose como miembro de la porra oficial del equipo al que admira.

Al hacer esto están generando los nuevos circuitos neuronales que su mente inconsciente necesita para ayudarle a conseguir que sus sueños y metas se realicen. Debido a que están observando (visual), sintiendo (sensorial) y escuchando (auditivo) sólo información enfocada en la consecución de sus metas, su cerebro está recibiendo instrucciones precisas para activar los archivos que se requieren para que esta persona obtenga los resultados que quiere.

La pasión representa la manera más simple para pedirle a tu cerebro que mantenga constantemente el enfoque hacia los sueños y las metas que tú te has trazado.

Además de que se llevará a cabo una verdadera sinergia con el activador anterior que es la fe, entonces ahora, tu mente inconsciente incrementa de manera muy significativa la cantidad de circuitos neuronales que están disponibles para tomar una decisión que sea la mejor para tú vida.

Si eres capaz de sentir pasión en un deporte, ya sea que lo practiques o prefieras mirarlo por televisión o acudiendo a un estadio deportivo, también es posible que sientas pasión por la

lectura, el cine, el teatro o cualquier otra actividad, de cualquier manera representa la prueba absoluta de que estás listo para instalar en tu mente inconsciente este circuito neuronal llamado "pasión".

Está es una prueba más, de que todos los recursos que necesitas para hacer un cambio significativo en tu vida, ya están en este momento presentes en tu neurología.

Estrategia

Tercer activador del éxito

"Los obstáculos no deben detenerte. Si topas con pared, no te regreses y te des por vencido. Busca cómo escalarla, atravesarla o darle la vuelta".

-Michael Jordan

Ahora bien, una vez que hemos activado la fe y la pasión, es necesario desarrollar una estrategia. Esto significa que no basta con tener una fe ciega y estar totalmente apasionado sobre nuestros objetivos, si finalmente no desarrollamos una estrategia que nos permita aprovechar totalmente la fe que hemos creado y la pasión que hemos desarrollado.

Estrategia significa aprovechar al 100% nuestra fe y nuestra pasión mediante un modelo que pone orden y permite dar seguimiento en nuestro cerebro a los planes y sueños que llevamos dentro.

Desarrollar una estrategia involucra la activación de algunos filtros conscientes, que nos permitan mantener claridad sobre en dónde estamos y hacia dónde vamos durante el proceso. Esto quiere decir, crear un modelo que nos permita sacar el máximo fruto de la fe y la pasión que ya están instaladas en nuestra neurología. La estrategia también representa la formulación de pautas muy concretas que nos posibiliten la evaluación de los resultados que día a día estemos obteniendo, es decir, es el espejo que nos indica si vamos bien o requerimos hacer algún cambio.

Esto le permite a nuestra mente inconsciente una retroalimentación. Nuestro cerebro aprende cuáles son las cosas que estamos haciendo bien, y que pueden y deben continuar, así como cuáles son los aspectos en los que es conveniente decir "así no", hagámoslo diferente.

No existe sólo una estrategia que sea correcta para cada situación. Hay muchas formas para enfrentar el mismo problema, la clave consiste en estar muy atentos a la "retroalimentación" ya que ésta nos va indicar de manera directa y clara como vamos y en donde nos encontramos actualmente.

Sin embargo, a través de los años, he notado que la parte más difícil para cualquier individuo, es estar atento a eso que llamamos "retroalimentación".

Cuando un científico crea un modelo, la intención es probar si funciona o no, y en ambos casos el resultado es correcto. Es decir, si el modelo tiene éxito nos está indicando que "así, si". Y de igual manera si el modelo no funciona, también está correcto ya que nos está indicando que "así, no".

Nosotros vamos a crear modelos de acción en nuestra vida, de la misma manera que lo hace un científico. Esto quiere decir que, podemos iniciar después de un análisis consciente, con cualquier estrategia que pensemos que pudiera ser correcta, hacia la consecución de nuestros sueños. Y si la estrategia desarrollada después de un periodo de tiempo, no está presentando los resultados deseados, el modelo nos indica que, "así no", lo cual de ninguna manera quiere decir que hemos cometido un error, ya que, el modelo seleccionado ha tenido éxito, al indicarnos que ese camino no es el correcto. Entonces de manera inmediata podemos optar por otra estrategia diferente, entendiendo claramente que esa nueva estrategia sólo representa otro modelo. Este diferente modelo

tendrá como finalidad únicamente indicarnos al igual que el anterior, qué cosas obtienen la calificación de "así si", y cuáles de "así no". Por lo que, como lo hemos explicado, sea cual sea el resultado final un modelo siempre tiene éxito.

La estrategia que la mayoría de los triunfadores utilizan, es crear precisamente modelos, y probarlos, lo que quiere decir, que si el modelo tiene éxito lo continúan hasta que ocurra lo contrario. Y de igual forma si el modelo no tiene éxito, tienen la capacidad de entender, que lo que hay que hacer de inmediato, es probar con un modelo diferente.

Lo común es que las personas abandonen sus sueños y proyectos casi de inmediato al primer intento fallido. Estas personas no entienden entonces, que una hipótesis es muy diferente a un modelo.

Cuando tenemos una hipótesis sobre lo que tenemos que hacer en relación a un proyecto específico, sólo estaremos atentos a conocer si la hipótesis funcionó y como consecuencia los resultados que deseamos, estén ocurriendo. Pero, si los resultados esperados no

ocurren, sabremos que nuestra hipótesis ha fallado y entonces literalmente nos hemos equivocado.

Esto nos llevará a sentir que hemos fracasado, que las maneras (hipótesis) como hemos intentado lograr nuestros sueños no funcionan. Nuestro cerebro en ese momento, activa los circuitos neuronales que conocemos como frustración, impotencia, desánimo, y la consecuencia inmediata será abandonar nuestros sueños con la creencia de que es muy difícil, o casi imposible lograrlos.
Las personas que llamamos "genios", han creado en su neurología, los aprendizajes históricos que les permiten entender claramente que la estrategia fundamental en su vida, es la de crear modelos y probarlos y para ello utilizan siempre la "retroalimentación".

De esta manera siempre saben que si algo no está saliendo bien, o si sucede que sus sueños y metas no se están convirtiendo en algo real, la única estrategia que necesitan, es entender que hay que crear un nuevo "modelo", y agradecer en verdad al modelo viejo el aprendizaje que nos ha mostrado que "así no".

Al hacerlo de esta manera, siempre estarán asociados con el "éxito". Con un rigor científico, su cerebro sabe que los modelos que

ha creado sea cual sea el resultado, son un éxito, es decir, él es un trufador. Su mente inconsciente tiene la información de que jamás puede fracasar, sólo aprender a través de un modelo si algo funciona o no. Y en ambos casos el resultado es correcto.

Entonces no existe sólo una estrategia correcta, para cada meta o sueño que queramos realizar, siempre hay muchas maneras de lograrlo. Comience por hacer un plan de acción, y después muévase en esa dirección. Recuerde siempre que su estrategia es entender que este plan de acción seleccionado es sólo un "modelo".

Claridad de valores

El siguiente activador del éxito lo representa, **la claridad de valores.**

Nuestra mente inconsciente a través de los años, ha incorporado como parte natural de sus circuitos neuronales nuestros valores. Es decir, los valores que nuestros padres, maestros y personas significativas han implantado.

Este conjunto de archivos, permanecen por el resto de nuestra vida y siempre están disponibles en nuestro cerebro para ser seleccionados.

Por lo tanto todas nuestras metas y sueños necesitan estar de acuerdo a estos valores.

Nunca he sabido de un narcotraficante que sea feliz. Tal vez tendrá mucho dinero, pero nunca será feliz. La razón es muy simple, su mente inconsciente, es decir, el 95% de su cerebro está en total

desacuerdo con la forma de cómo, esta persona está viviendo su vida.

De igual manera ocurre con un delincuente. Esto es, un secuestrador, un violador, o un ladrón. Podrán poseer grandes riquezas sin embargo nunca conocerán lo que es la felicidad.

Normalmente ellos creen que la felicidad radica en tener dinero y poder, pero sólo viven una mentira permanente. Conozco perfectamente esta situación, ya que en algunas ocasiones han acudido a mi consultorio personas de este tipo. La constante siempre es la misma, poseen mucho dinero, en algunos casos son amigos de gente muy poderosa, sin embargo, siempre viven de manera incongruente, lo que significa, que están distanciados entre lo que están haciendo con su mente consciente, esto es el 5%, y los valores que están instalados en su mente inconsciente o sea el 95%.

Durante esta lucha entre el consciente y el inconsciente, lo que ocurre en nuestro cerebro, es que, debido a que en la gran mayoría de los circuitos neuronales están instalados los valores, este cae como en un estado de decepción permanente.

Así entonces, asegúrate que siempre realices planes y proyectos que estén en armonía con los valores universales. De lo contrario

jamás contarás con el apoyo de tu mente inconsciente y en consecuencia perderás nada más la colaboración del 95% de tu cerebro.

Esto quiere decir que es imposible lograr "éxito", si esto significa pisotear a los demás, robar, defraudar, en una palabra, hacer algo deshonesto.

Energía

El siguiente elemento activador del éxito lo constituye el tener una buena energía.

Finalmente sólo tenemos nuestro cuerpo como vehículo, esto significa que si nuestro cuerpo falla o se enferma es imposible lograr cualquier proyecto.

Se requiere tener la energía corporal suficiente para llevar a cabo las actividades necesarias a fin de conseguir nuestros sueños. Si esto no ocurre, es muy difícil dar los pasos que se necesitan en la vida para convertirnos en una persona de "éxito".

Esto no quiere decir que una persona enferma no pueda lograr el éxito, pero sí sabemos, será mucho más difícil y requerirá de un esfuerzo gigantesco.

Normalmente es más sencillo realizar nuestras actividades si tenemos una buena salud. Si contamos con la energía suficiente en nuestro cuerpo, nuestro cerebro también contará con los nutrientes que necesita para funcionar de una mejor manera.

Sabemos perfectamente que el 85% de las enfermedades son de origen degenerativo, esto significa lo que en psicología llamamos psico-somático o emocional. Y que solamente el 15% de las enfermedades tienen un origen infeccioso.

¿Que es una enfermedad psico-somática?

Desde el catarro común hasta el cáncer, somos víctimas de los radicales libres, los cuales van desgastando nuestro sistema inmune ocasionando que nuestro cuerpo pierda la habilidad de defenderse y de regenerar nuestras células.

Las investigaciones han demostrado que estos agentes destructores tienen su origen en dos cosas: los aditivos que se agregan a los alimentos para conservarlos, y el estrés. Siendo por supuesto el estrés, el factor de origen más importante en la aparición de radicales libres.

Se cree que estas moléculas inestables, son en gran parte responsables de las enfermedades, así como, del envejecimiento de nuestro cuerpo. Esto quiere decir que los radicales libres son en mayor parte los responsables de las enfermedades degenerativas.

Entonces, como el estrés es uno de los factores más importantes para la aparición de los radicales libres, y éstos son la causa de la gran mayoría de las enfermedades, resulta claro que un estado emocional sin estrés es igual a salud. Es así como decimos que el 85% de las enfermedades que en medicina se les llama degenerativas, nosotros la llamamos Psico- somáticas.

Esto significa que, si psicológicamente me siento bien, y que como consecuencia de esto disminuye en mi vida de manera importante el estrés, entonces, voy a evitar la aparición dentro de mi cuerpo de estas moléculas llamadas radicales libres, y de esta manera eliminar el riesgo de enfermarme y asimismo disminuir los procesos del envejecimiento.

De igual manera voy a ayudar a mi cuerpo en la eliminación de estas moléculas inestables llamadas radicales libres, consumiendo alimentos que contengan una menor cantidad de conservadores químicos. Naturalmente también recomendamos el uso de antioxidantes cuya función es igualmente la eliminación de estos radicales libres.

Así tenemos, que aquellas personas que pueden mantener su estado emocional de una manera más estable, evitando en lo posible el estrés, estarán ayudando su cuerpo a evitar que se formen estas moléculas inestables tan dañinas para nuestra salud.

¿Es posible evitar el estrés?: por supuesto que si. En el mundo existe presión y eso es innegable. Existen problemas económicos, políticos, familiares y la lista podría ser interminable, sin embargo, cuando permitimos que esa presión exterior (la presión que existe en el mundo) entre a nuestro cuerpo, entonces se llama estrés. Esto quiere decir que cuando no somos capaces de entender, la sutil línea que existe entre lo externo y lo interno, vamos a vivir permitiendo que los acontecimientos de afuera nos afecten en nuestro interior.

Algunas veces recomendamos a nuestros alumnos, que al llegar a casa, antes de entrar, hagan una lista de todos los asuntos de trabajo o profesionales, que en este momento requieren atención y que son los eventos que nos mantienen preocupados (estrés).

Enseguida vamos a hacer un acuerdo con nuestro inconsciente de la siguiente manera: vamos a guardar la lista que hemos elaborado dentro de nuestro bolsillo haciendo un acuerdo con nuestro cerebro

de que, tan pronto como salgamos al otro día de nuestra casa, vamos a activar todo nuestro entendimiento y energía para enfrentar y resolver estos asuntos. Pero que, una vez que entremos a nuestra casa, vamos a dejar fuera cualquier preocupación o emoción negativa asociada con la lista que hemos creado. Así de esta manera le estaremos ordenando a nuestro cerebro que nuestro enfoque estará solamente en nuestra familia, esto es, nuestra esposa, nuestros hijos y nuestra alimentación.

De igual manera podemos hacer algo similar al entrar a nuestro trabajo, con aquellos asuntos que no tengan nada que ver en el ámbito profesional.

En resumen, si cuidas tú energía a través de una buena alimentación, disminución del estrés y cuidado a tu salud, estarás proporcionando a tu cerebro los nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Un factor común que hemos observado en las personas de éxito es que dedican tiempo y esfuerzo a mantener de la mejor manera posible su cuerpo.

Si te sirve, y sólo como una sugerencia, te recomendamos, que en lo posible disminuyas el cigarrillo así como, el consumo de alcohol. Y

por supuesto si estás usando algún tipo de drogas trates de evitarlo. El daño a nuestro organismo es enorme.

Finalmente nuestro cuerpo es nuestra morada, ahí vivimos. Y de la misma manera que nos gusta tener un hogar que luzca agradable, es importante ayudar a tu cuerpo a lucir de la manera que a ti te agrade. Esto hará que sientas la energía necesaria para ir a conseguir tus sueños y tus metas.

Energía es el combustible que requiere nuestra maquinaria (nuestro cuerpo) para lograr aquello que hemos soñado **con fe**, y de lo cual nos sentimos totalmente **apasionados,** además de que estamos desarrollando **una estrategia.**

Poder de Adhesión

El siguiente activador del éxito, lo representa el poder de adhesión.

Siempre que hemos estudiado a una persona superior al promedio, esto es, a un "triunfador", hemos encontrado una constante. **La capacidad de este individuo para acercarse a las personas que también son triunfadoras.**

A esto le llamamos el poder de adhesión. Pareciera entonces, que las personas exitosas casi de una manera mágica, se alejan de los individuos negativos y generan por así decirlo un "radar" para detectar a los hombres y mujeres que pueden ayudarles en la consecución de sus sueños y metas.

En nuestros seminarios siempre decimos: "aléjate de los mensos lo menso se pega".

¿Es verdad entonces que la torpeza sea contagiosa? Por supuesto que no.

Existe una enorme diferencia entre una persona ignorante y un estúpido.

El ignorante conoce la línea de donde inicia su ignorancia sobre un tema, mientras que el estúpido no puede reconocer esta línea. Así tenemos entonces que el ignorante puede aprender, ya que sabe perfectamente hasta donde conoce. Sin embargo en el caso del estúpido jamás va aprender nada ya que ignora la línea a partir de la cual puede aprender algo.

Esto significa que el ignorante siempre va a tener la humildad para aprender y eso hace la diferencia. Aléjate urgentemente de las personas que no tienen humildad por aprender. Ellos se presentan siempre como individuos que todo lo saben. Por lo tanto es imposible que aprendan algo. Corres el riesgo de ser influenciado por la manera de pensar de estos individuos y entonces tú también vas a dejar de aprender.

Por el contrario sí te acercas a personas que han recorrido el camino del aprendizaje, ellos van a estar siempre dispuestos a mostrarte las maneras de como han logrado obtener resultados sobresalientes en alguna área de su vida. Normalmente estos

hombres y mujeres no muestran egoísmo en trasmitir lo que ellos han aprendido a los demás.

Si tienes un sueño o una meta en alguna área especial de la vida, busca inmediatamente a personas que han logrado resultados sobresalientes en esa misma área. Obsérvalos, permite que tu mente inconsciente asimile los patrones de excelencia que están utilizando. Escúchalos hablar, trata de detectar las emociones que tienen cuando están desarrollando la actividad en la que son excelentes. Esto es, usa el poder de la adhesión.

Cuando encuentres a un genio en alguna actividad, pídele que te permita en lo posible estar cerca de él. Así estarás entrenando a tu cerebro a capturar información de calidad, lo que significa que estarás integrando circuitos neuronales de excelencia en tu mente inconsciente.

Acércate a personas que compartan tus sueños, tus metas, que tengan un modo de ver, sentir y escuchar el mundo de manera similar a la tuya. Crea a tu alrededor un círculo de excelencia, buscando constantemente a los hombres y las mujeres que tengan los patrones de excelencia y aprende de ellos, te sorprenderá

descubrir la enorme cantidad de personas que hay en el mundo, que son modelos de excelencia.

Busca siempre a los mejores en alguna actividad, ellos son una inspiración para los demás. Si deseas tener éxito en algún negocio, acércate de inmediato a alguien que haya logrado tener éxito en esa clase de negocio, si lo que quieres es eliminar de tu vida una enfermedad, busca inmediatamente a los hombres y mujeres que han logrado eliminar de su vida esa misma enfermedad. **Si alguien puede hacerlo en el mundo, tú también puedes**.

La clave consiste en instalar en tu cerebro los mismos circuitos neuronales. Para lograrlo acércate a ellos, permite que tu mente inconsciente copie los patrones de excelencia que están utilizando. Por lo tanto comprende, que siempre que estés en presencia de un ser humano que ha logrado colocarse por encima del promedio, esto es, "un genio" en alguna área de la vida, **esto representa para ti un verdadero privilegio**. Además de que es la única oportunidad para elegir instalar en tu cerebro los mismos archivos que ésta persona tiene.

Esto es de verdad, un grandioso regalo de la vida.

Maestría en Comunicación

Finalmente, el último activador del éxito es la maestría en comunicación.

Es importante entender cómo te comunicas con los demás, sin embargo, es mucho más importante conocer cómo te comunicas contigo mismo. A esto le llamamos la **sintaxis mental del éxito.**

Lograr la maestría en comunicación con nosotros mismos sin lugar a dudas, representa el más poderoso de los recursos para activar el éxito. Nunca he conocido a un triunfador que no posea esta maestría de comunicación consigo mismo.

Esta es la clave de lo que llamamos el auto concepto.

Esto significa simplemente la manera como tu cerebro te percibe.

En PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA sabemos que existen tres formas de comunicación: La comunicación visual, la comunicación sensorial y la auditiva. Y que siempre estamos

haciendo uso de estas tres modalidades en cualquier proceso de comunicación hacia los demás.

Este mismo formato lo utilizamos en la comunicación interna, es decir, cuando nos comunicamos con nosotros mismos.

Entonces la maestría en comunicación significa, el desarrollar la capacidad para mirarte ti mismo como un triunfador, de sentirte como un triunfador, y de expresar de ti mismo un lenguaje de triunfo.

Una cosa que comúnmente he observado en los "perdedores" es que tienen un pobre auto concepto de sí mismos. Constantemente se sienten empequeñecidos por las circunstancias o por los demás. Le resultará mucho más fácil observar lo que no hay, que lo que sí hay. Y sus palabras siempre serán de desesperanza.

En una ocasión llegó al consultorio una mujer que me solicitaba información sobre cómo programar a sus hijos. Empezó a contarme de que se sentía muy poco valorada por su familia especialmente por sus hijos. Veía con tristeza cómo estos no apreciaban el enorme esfuerzo que ella realizaba en mantener la casa arreglada.

Le pregunté específicamente: ¿de qué manera quiere programar a sus hijos?

Ella me contestó: "quiero programarlos para que no pisen la alfombra".

Entonces me contó la siguiente historia:

Hace dos años hicimos un viaje por Medio Oriente, a los países árabes, y compramos una espléndida alfombra de camello.
Los viernes por la mañana, realizo la limpieza de esta alfombra lo cual requiere un enorme esfuerzo, tengo que aplicarle un champú especial y posteriormente cepillarla con mucho cuidado hasta lograr que quede perfectamente peinada. Entonces luce verdaderamente hermosa. De esta manera el sábado y el domingo que son los días en que la familia se reúne, todos podrán disfrutar y apreciar la belleza de esta alfombra.

Hasta ese momento podía observar en el rostro de esta mujer la excitación y la alegría que estaba viviendo mientras me narraba esta historia.

Sin embargo Doctor, continuó narrando esta mujer, cuando mis hijos salen de la escuela el viernes al mediodía, sabiendo perfectamente el enorme esfuerzo que me ha significado limpiar la alfombra, sin el menor respeto a mi trabajo: **pisan la alfombra y dejan las huellas de sus zapatos polvorientos.**
Pude notar inmediatamente, cómo verdaderamente se le quebraba la voz y se le humedecían los ojos y rompió en sollozos.

La comunicación interna que esta mujer mantiene consigo misma es la de víctima. Esto es, no puede entender cómo es posible que sus hijos no la valoren.

En ese momento me referí a la historia de la mujer que había perdido a su hijo en el accidente de motocicleta, (al que me referí en los capítulos anteriores), y entonces le comenté: "señora su historia me recuerda a una mujer que hace años vino al consultorio porque había perdido a su hijo en un desafortunado accidente, y esta mujer al igual que usted, también tenía un problema con su

alfombra, ella no quería limpiarla porque **todavía se veían las pisadas de su hijo en la alfombra y no quería borrarlas".**

Cuestión de enfoques.

Lo que en ese momento estaba intentando de mostrar a esta mujer, es la manera tan absurda como se está comunicando con ella misma en relación a los acontecimientos.

Esto significa que la comunicación interna más o menos sería la siguiente:
Ella está solo observado las pisadas polvorientas de sus hijos después de que ella ha limpiado la alfombra, siente una profunda tristeza como consecuencia de estas imágenes en su mente y lo más probable es que se diga sí misma "que poco valorada soy".

Esta es exactamente la comunicación que mantiene con ella misma.

La maestría en comunicación sería:
Enseñarle a esta mujer a comunicarse a sí misma de la siguiente forma:

Tengo dinero suficiente para viajar por el Medio Oriente, siento la satisfacción interior de que puedo comprar una maravillosa alfombra de camello y me digo a mi misma, que afortunada soy de tener a mis hijos vivos y conmigo para disfrutar de todo esto.

La maestría en comunicación le permite esta mujer ahora, poner sus percepciones en lo que sí hay: dinero para viajar, una familia, la posibilidad de adquirir objetos de alto valor e importarlos, etc.

En lugar de colocar su percepción en: unos hijos poco sensibles al trabajo de su madre, unas pisadas polvorientas sobre su alfombra recién lavada, etc.

Aquí y ahora puedes iniciar a aprender la maestría en comunicación, esto es, puedes elegir entre un vaso medio vacío o bien, un vaso medio lleno. Ambas percepciones son correctas, solo que, la primera representa la manera común de comunicación y la segunda lo que llamamos la maestría en comunicación.

La comunicación contigo mismo en este momento puede ser, la de una persona que está lista para alcanzar el éxito, o bien la de una

persona a la que le cuesta mucho trabajo lograr sus resultados. La que elijas será la correcta para ti y para tu cerebro.

Hemos aprendido durante la infancia que nuestro cuerpo consta de: cabeza, cuello, tronco y extremidades, sin embargo este ejercicio tan simple puede representar la diferencia de comunicación interna que haga la diferencia.

Si analizas a tu cabeza como si fueras un observador que vinieras de otro planeta, encontrarías que tiene una forma de esfera y que además tiene un frente y tiene un detrás.
Esta esfera guarda en su interior como si fuera una caja fuerte la parte más valiosa de ti, tu cerebro. Además de que esta esfera tiene un frente y también un detrás. En el frente tiene dos estructuras fundamentales, tus ojos, qué sirven para algo maravilloso, mirar el mundo. También un poco más abajo tienes una estructura llamada nariz, con dos orificios que son claves para tu vida. A través de estos, entra el oxígeno a tus pulmones y de ahí a todo tu cuerpo. También en el frente un poco más abajo está la boca, entrada por la cual ingresa a tu cuerpo el alimento, esto es toda clase de nutrientes necesarios para tu vida

En la parte de atrás de esta esfera, no existe ninguna estructura importante exterior, solo el cabello para proporcionar un poco de colchón a tu cráneo cuando te recuestas.

Esto significa que la maestría en comunicación contigo mismo sería la siguiente:

Alguien creó mi cabeza de manera tal, que está diseñada hacia adelante, esto es, que las estructuras importantes han sido colocadas en el frente.

De igual manera mi tronco tiene las estructuras importantes en el frente; en el caso de la mujer, los senos para amamantar a su bebé están en el frente. Esto significa, que la madre puede mirar y embelesarse con su bebé mientras lo alimenta.
Los brazos instalados en mi tronco se desplazan hacia adelante, más abajo mis genitales para dar vida, ya que ellos también están en el frente.

En la parte trasera de mi tronco no poseo ninguna estructura exterior.

Ahora la maestría en comunicación conmigo mismo me indica que alguien creó mi tronco de manera tal, que está diseñado hacia el frente.

También mis piernas y mis rodillas se flexionan hacia adelante. Es imposible doblar mis rodillas hacia atrás y mis pies también se flexionan hacia adelante. Me sería imposible caminar por mucho tiempo hacia atrás, ya que esto me generaría un enorme cansancio.

Ahora mi maestría en comunicación me indica que también alguien creo mis piernas, mis rodillas y mis pies diseñados para ir hacia el frente.

Entonces ahora la maestría en comunicación conmigo mismo me indica lo siguiente:

Estoy diseñado para ir hacia adelante, no tengo manera de ir hacia atrás, no tengo ojos en la espalda y si lo intentara tal vez podría caer. No estoy diseñado como los cangrejos para desplazar rápidamente mis piernas y mis pies hacia atrás. No poseo ninguna estructura exterior importante en la espalda ni en mi nuca. Quien

me diseñó, me diseñó con un solo objetivo, ir siempre hacia adelante.

Si no acepto la sabiduría de mi propio cuerpo entonces no solamente me traiciono a mi mismo sino también a mi creador.

La maestría en comunicación conmigo mismo ha comenzado, y ahora el éxito es mi destino.

Así que este es mi mensaje final:

Usted puede tener éxito, esto no está en duda.

Use los activadores el éxito que le he mostrado aquí. Y hágalo enseguida.

Cree en su mente inconsciente los circuitos neuronales que están utilizando en este momento las personas que obtienen excelencia, y permita que su cerebro trabaje para usted, seleccionando los archivos más convenientes para su vida. Recuerde que nuestro cerebro está programado en forma natural y divina para seleccionar la información que hemos colocado allí y que nos va a permitir ser, mejores personas, mejores padres, mejores hermanos, mejores hijos y mejores profesionistas.

Tenga fe en alcanzar sus sueños. Apasiónese de verdad de que lo logrará. Cree la estrategia en su mente y recuerde que ésta es solo un "modelo". Tenga presente en cada momento que sus sueños y metas deben estar en acuerdo con los valores universales. Mantenga la energía suficiente para lograr su éxito cuidando su cuerpo. Busque a esas personas que lo llevarán a la cumbre y use su poder de adhesión, y finalmente desarrolle la maestría en comunicación con usted mismo.

Lo desafío a que pruebe estos activadores del éxito. Lo desafío a entrar en el grupo de los triunfadores. Lo desafío a convertirse en un modelo de excelencia. Lo desafío a vivir la vida que desea.

Mientras tanto, le agradezco el tiempo dedicado a esta lectura, le agradezco su interés en aprender.

Sobre todo le agradezco el haberme permitido compartir con usted algunos de los conceptos que han cambiado mi vida

Que su búsqueda de convertirse en un mejor ser humano sea fructífera.

DR. EDMUNDO VELASCO FLORES