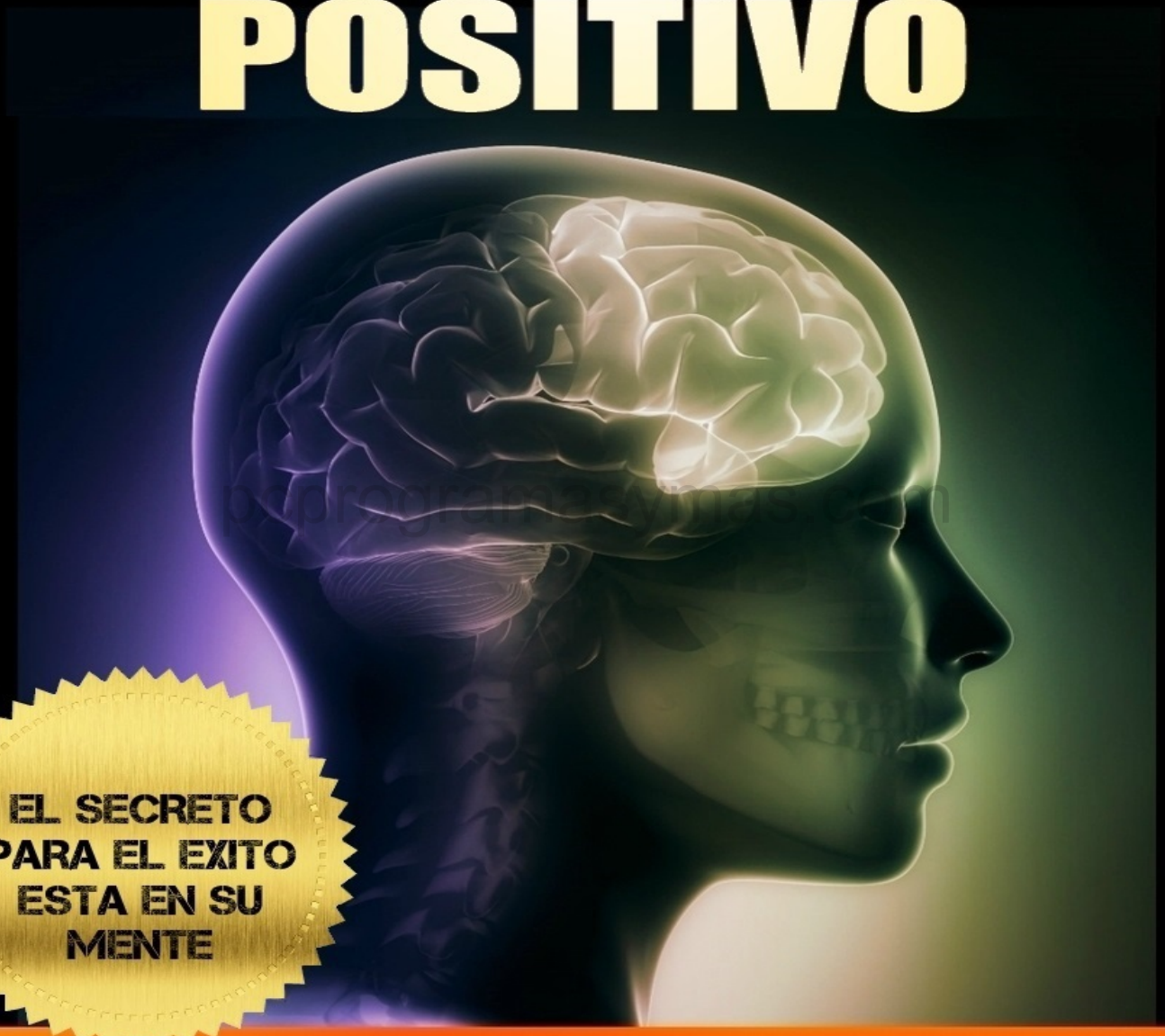
EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO



EL SECRETO PARA EL EXITO ESTA EN SU MENTE

DESCUBRA EL SECRETO PARA LOGRAR TODO LO QUE QUIERE EN LA VIDA AHORA!

REPROGRAME LA MENTE SUBCONSCIENTE Y SUPERE EL NEGATIVISMO

FRANK MULLANI

EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO

Descubra el Secreto Para Lograr Todo Lo Que Quiere en La Vida Ahora!

poplogramasymas.com

Reprograme La Mente Subconsciente y Supere el Negativismo



Copyright © 2019 Frank Mullani. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin el permiso escrito del autor.

pcprogramasymas.com

Tabla de Contenido:

CAPITULO I: Cómo Puede Ayudarle Este Libro

CAPITULO II: ¿Por Qué Necesita Convertirse en un Pensador Positivo y Por Qué necesita este Libro?

CAPITULO III: Entrenar la Mente Subconsciente Para Lograr la Superación Personal

CAPITULO IV: Existe un Ser Ganador Dentro de Cada Uno de Nosotros, Descubra Como Alimentar La Mente de Ganador y Avanzar Hacia sus Metas por Medio del Pensamiento Positivo

CAPITULO V: La Mente Subconsciente y el Pensamiento Positivo

CAPITULO VI: La Relación entre el Pensamiento Positivo y la Ley de la Atracción

CAPITULO VII: Superar los Pensamientos Negativos del Pasado para Avanzar en la Vida

CAPITULO VIII: Cómo Establecer Metas para Lograr Todo lo que Quiere en la Vida

pcprogramasymas.com

CAPITULO IX: Más Sobre Cómo Establecer Metas

CAPITULO X: Cómo Atraer Abundancia a través del Pensamiento Positivo

CAPITULO XI: Cómo Mejorar su Autoestima y Convertirse en un Pensador Positivo

CAPITULO XII: Una Guía sobre cómo Eliminar el Pensamiento Negativo, el Estrés y el Miedo

CAPITULO XIII: Descubra Cuáles son Las 10 Reglas del Poder del Pensamiento Positivo

CAPITULO XIV: Tener un Pensamiento Positivo - ¿Cómo Puede Beneficiarlo?

CAPITULO XV: Cómo Aliviar el Estrés para Avanzar con sus Objetivos de Vida

CAPITULO XVI: ¿Cómo Eliminar los Bloqueos Mentales Para Alcanzar el Éxito y ser Positivo?

CAPITULO XVII: El Pensamiento Positivo y el Éxito - Cómo Cambiar su

Vida a través de la Magia del Pensamiento Positivo

CAPITULO XVIII: Imágenes Positivas que Lo Inspirarán

CAPITULO XIX: Frases Positivas Para Mantener su Motivación y su Inspiración en Alto

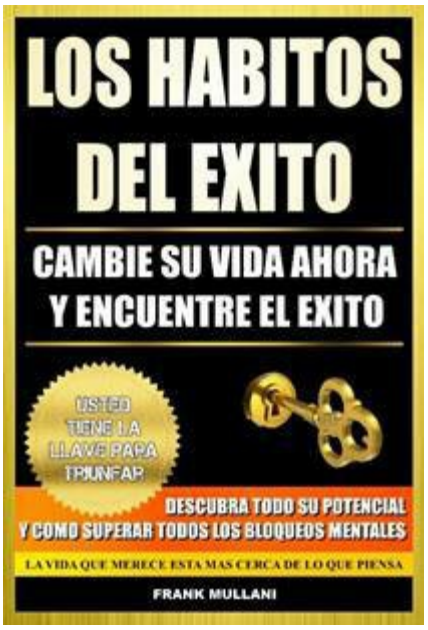
Conclusión

Dedicación

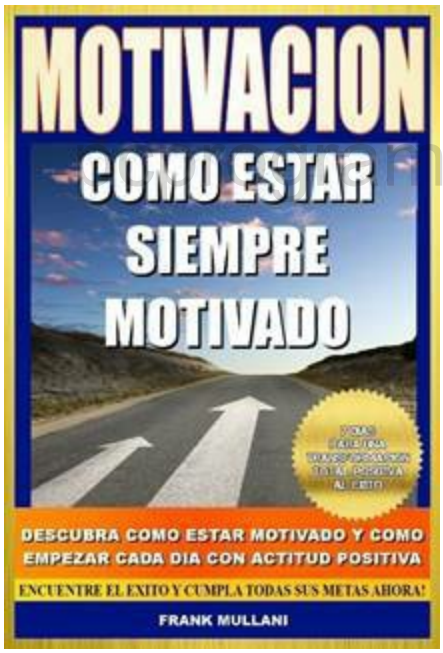
Sobre el Autor

pcprogramasymas.com

Otros Libros Que Pueden Interesarle:









Cómo Puede Ayudarle Este Libro:

Este libro le ayudará a transformar su vida y lograr todo lo que desea con coraje y determinación. Con los poderosos principios fáciles de seguir

descritos en este libro usted logrará despertar el poder que está dentro de su propio ser y conseguirá dar rienda suelta a la magia del pensamiento positivo a su favor eliminando los pensamientos negativos y el estrés, mientras logra todos sus sueños.

Escribí este libro con la profunda convicción de que todo lo que queremos en la vida es posible gracias al poder y la magia del pensamiento positivo. Todo lo que necesitamos para obtener una vida mejor es seguir pasos constructivos que nos harán triunfar en la vida. Usted encontrará todas estas directrices y estos pasos en este libro para así comenzar ahora mismo con la transformación positiva de su vida.

He experimentado varias derrotas en mi vida personal, pero me veo como una persona exitosa porque a pesar de todas las adversidades que he enfrentado en el pasado, existe un aspecto que permanece intacto y este es mi actitud de pensamiento positivo. He conseguido muchos de mis objetivos en el pasado y empezando de cero, pero la vida me dio algunas sorpresas inesperadas que me dejaron sin nada más que mi propio ser y tuve que empezar de nuevo.

peprogramasymas.com

Hoy estoy de vuelta y en camino de lograr nuevos sueños y nuevas metas y esto es gracias a uno de mis más valiosos activos, mi indestructible pensamiento positivo. Mi objetivo con este libro es ayudarle a superar los pensamientos negativos que pueda tener y plantar la semilla de una mejor vida con los pasos y técnicas reveladas en esta guía a través de la magia y del poder del pensamiento positivo.

Gracias por leer mi libro,



Frank Mullani

¿Por Qué Necesita Convertirse en un Pensador Positivo y Por Qué necesita este Libro?

Pensar positivamente no es una actitud que se adopta a menos que se tenga un fuerte deseo de triunfar en la vida. Una actitud positiva es la raíz de todos los mayores logros humanos y está en el núcleo de cada persona de éxito. El optimismo es la semilla que ayuda a que sus sueños se hagan realidad y la energía principal que atrae una gran cantidad de beneficios para su vida. Al pensar positivamente no sólo afectará su vida de una manera constructiva y alentadora, usted logrará superar la depresión, aliviar el estrés, eliminará la ansiedad e incluso fortalecerá su salud.

Una actitud positiva y una mentalidad optimista es el mejor remedio natural para sus frustraciones y temores cuando usted aprende cómo liberar el poder que reside en su interior y descubre la magia del pensamiento positivo. Es innegable que el pensamiento positivo tiene un efecto transformador en nuestras vidas y, de hecho, numerosos estudios han demostrado que una actitud positiva hace a una persona más fuerte y con un estado de salud mejor que el de las personas que tienen pensamientos pesimistas. Se trata de la energía que se proyecta y de cómo usted es capaz de dirigir todo este poder para conquistar sus metas.

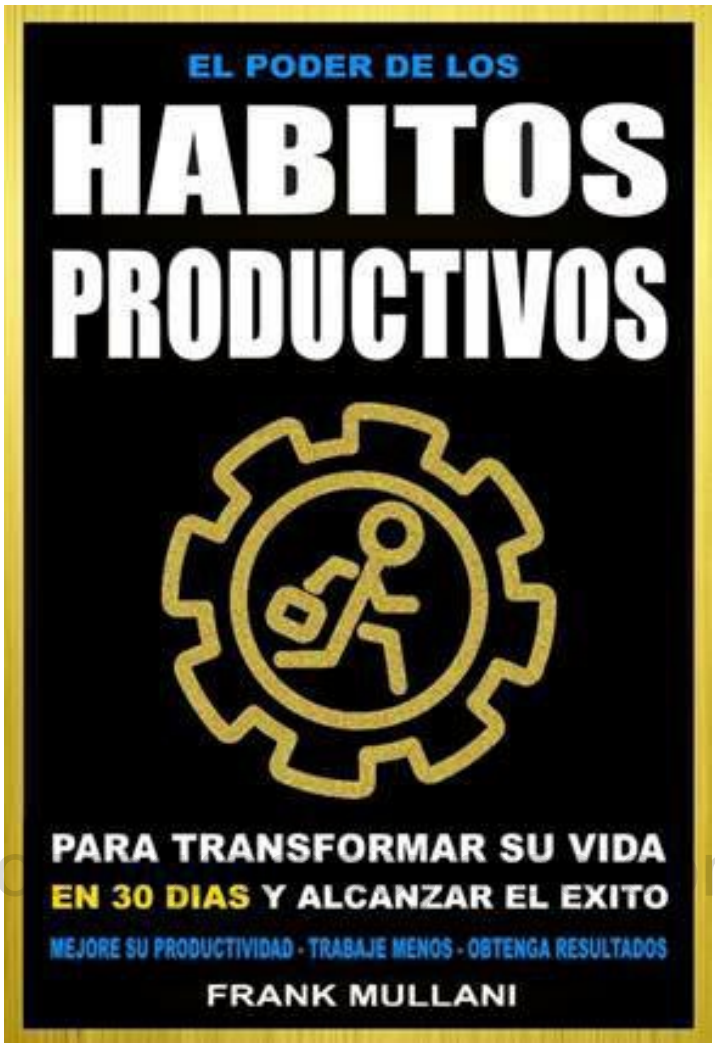
pcprogramasymas.com

Con este libro usted aprenderá cómo desarrollar una actitud ganadora, positiva y duradera. El optimismo atrae cosas buenas a su vida de forma natural y si desarrolla esta actitud sin duda podrá alcanzar todos sus sueños y estará rodeado por un campo de energía positiva magnético que le traerá aún mejores resultados a su vida.

Adquirir esta actitud requiere práctica y perseverancia e implementar los pasos correctos para aprender cómo establecer sus metas y esto es precisamente lo que aprenderá con este libro, cómo convertirse en un ser positivo y lograr lo que quiera en la vida a partir de ahora. Deje de preocuparse por todo y comience a enfrentar la vida con nueva energía y una nueva resolución a partir de ahora, ese es el objetivo de mi libro y espero poder transmitirle esto a través de los siguientes capítulos. Usted es lo que cree que es y usted merece lo que cree que se merece, empiece a pensar con abundancia y con optimismo acerca de su vida de ahora en adelante.

Comience a utilizar afirmaciones positivas a partir de ahora y crea en su fuerza interior y en su energía, toda su fortaleza se encuentra en su interior, sólo tiene que dejar que esta se manifieste para comenzar a atraer todo lo que usted se merece. Usted es el único que puede crear su trayectoria, su realidad y no al revés. La vida se define de acuerdo al lado en que decidamos estar, en el lado ganador y positivo o en el lado negativo y perdedor. ¡Usted está en control, usted decide y sí es capaz de hacerlo! La vida es demasiado corta para permanecer atrapados en nuestra propia cárcel mental psicológica, debemos superar nuestros propios demonios y empezar a vivir la vida que cada uno quiere para sí mismo y se merece a partir de ahora. Usted podrá lograr esto a través del poder del pensamiento positivo revelado en este libro. Obtenga todos los recursos que necesita para cambiar su vida ahora mismo con esta valiosa guía y empiece a experimentar toda la magia y el poder del pensamiento positivo ¡ahora!

pcprogramasymas.com



DESCUBRA AHORA: **EL PODER DE LOS HABITOS PRODUCTIVOS**
Y OBTENGA RESULTADOS

Entrenar la Mente Subconsciente Para Lograr la Superación Personal

Comprender el estado subconsciente de la mente

Como seres humanos, todos pensamos, y no sólo pensamos, tendemos a pensar demasiado. Tanto es así, que más de la mitad del tiempo, ni siquiera recordamos un montón de cosas que han cruzado por nuestra mente.

Según cifras de la UCLA (Universidad de California), un ser humano normalmente tiene alrededor de 70.000 pensamientos al día en promedio. Esto se traduce en 48,61 pensamientos ¡por minuto!

Tan solo imagine el cúmulo de pensamientos que pasan por su mente en tan solo un día. Ahora cierre los ojos y piense, ¿recuerda todo lo que pensó hace una hora? Probablemente usted tan solo recuerde una pequeña parte de sus pensamientos. La razón de esto es que tendemos a recibir una serie de entradas en nuestro cerebro en forma de estímulos, una serie de pensamientos que cruzan nuestra mente, pero nuestro cerebro no las registra todas activamente. Esta clase de pensamientos son los pensamientos subconscientes.

pcprogramasymas.com

Subconsciente describe algo que está por debajo de nuestro nivel de conciencia. Por ejemplo, una persona va a una entrevista de trabajo y hay un número de candidatos que se sientan allí. Esta persona mira a todos los candidatos, tan solo habla con algunos, pero no con todos. En la mente subconsciente de esta persona quedan registrados todos los rostros de estos candidatos. Pocos días después, la persona observa a un individuo en un centro comercial que le parece familiar.

Esta persona sigue escudriñando su mente tratando de ubicar a esa cara familiar. Dependiendo de la intensidad con que haya registrado la cara de este individuo, es posible que recuerde a esta persona como uno de los candidatos en la entrevista. La intensidad de nuestro enfoque hace que logremos afectar las creencias e imágenes que residen en el subconsciente, de aquí la necesidad de cambiar un enfoque negativo por uno positivo.

La necesidad de entrenar la mente subconsciente

La necesidad de capacitar a la mente subconsciente no se plantea en todo el

mundo. Se origina en las personas que se dan cuenta del poder de la mente subconsciente.

Las creencias negativas: La mente subconsciente es un gran almacén de información, conocimientos y creencias. Nuestras creencias que hemos obtenido en nuestra infancia han sido tan profundamente arraigadas que se convierten en una parte de nuestra personalidad y se reflejan en nuestro comportamiento.

Incluso si tratamos de cambiar las cosas en el nivel consciente, la creencia en el fondo será un obstáculo. Por lo tanto, se hace necesario cambiar las cosas en el nivel subconsciente. Sería como cambiar la programación de su computador interno de manera que pueda ejecutar las mismas aplicaciones de manera más eficiente.

Por lo tanto, con el fin de cambiar las creencias negativas acerca de usted mismo, es importante cambiar la programación subconsciente. Para algunas personas esto puede ser una manera de alcanzar el éxito en la vida, y sin duda lo es una vez que empezamos a cambiar las creencias negativas por positivas.

pcprogramasymas.com

Distracciones: Las distracciones son un obstáculo importante cuando se trata de obtener éxito en la vida. Estas distracciones también vienen de los 70.000 pensamientos que surgen en nuestra mente cada día. Si una persona es capaz de controlar la dirección de estos pensamientos, el éxito no estará muy lejos. Aquí es donde entra en juego el enfoque. Usted tiene que enfocar su mente en objetivos alcanzables a corto plazo y pensamientos positivos para que comience a caminar en el camino de los resultados positivos. La gestión de sus pensamientos en un nivel consciente es una necesidad si quiere alcanzar sus metas.

El control de los pensamientos subconscientes de la mente

Nuestros pensamientos conscientes siempre son impulsados por nuestros pensamientos subconscientes. Si usted piensa que no está bien preparado y que no obtendrá buenos resultados en un examen, en una entrevista de trabajo o en cualquier situación en la vida es probable que su rendimiento no sea el mejor ya que su mente subconsciente ya ha registrado su inseguridad y esto afectará sus resultados.

Los pensamientos subconscientes ganan en caso de conflicto: Es por esto que es tan importante cambiar la formación de la mente subconsciente debido a que en tiempos de conflicto la mente subconsciente siempre prevalece sobre la conciencia. Por ejemplo, si usted sufre de acrofobia (miedo a las alturas), lo más probable es que cada vez que tenga que viajar en avión, o subir a un edificio muy alto los sentimientos de miedo lo invadan y la inseguridad se apodere de su mente, a pesar de todos sus esfuerzos conscientes.

Por lo tanto, nuestra mente subconsciente se convierte en una llave para la mayoría de la información y de las situaciones a las que tengamos que reaccionar en diferentes etapas y eventos de la vida. En consecuencia, existe la necesidad de formar y modificar nuestros pensamientos subconscientes.

Mejorar y Formar Nuestros Pensamientos Subconscientes

Mientras que muchas personas pierden el enfoque al perseguir sus metas, tratan de buscar las razones de su fracaso en otro lugar. No se dan cuenta de que la respuesta se encuentra dentro de ellos mismos.

Existen varias maneras de alcanzar la superación personal y de reprogramar su mente subconsciente:

pcprogramasymas.com

1. **Escribir los pensamientos** – separe un tiempo libre y escriba todo lo que le venga a su mente durante 10 minutos. Puede que le resulte difícil al principio, pero luego de un período de tiempo esto se convierte en algo fácil de lograr y adquiere un mejor control tanto sobre sus pensamientos y sobre lo que escribe. Separe los pensamientos positivos de los negativos y haga un esfuerzo consciente por enfocar su mente en los aspectos edificantes y optimistas de esta lista.

2. **La meditación** – La meditación tiene una gran importancia en la formación de su mente. No solo ayuda a lograr una mejor atención, sino que también mejora la concentración, que a su vez conduce a un aumento en el poder cognitivo. Al meditar su cerebro se vuelve más receptivo a nuevas ideas. Con la meditación también logra alcanzar enfoque y cuando esté meditando hágalo con una música relajante que alimente su espíritu y lo haga sentirse en paz. De esta forma su mente consciente estará más propensa a comprometerse con afirmaciones positivas y con metas positivas ya que estará creando un estado de calma y visualización en donde repitiendo

afirmaciones constructivas logrará reprogramar su cerebro.

La meditación es una atención concentrada y focalizada sobre un pensamiento para alcanzar un estado de plena concentración y relajación mental. Enfoque su mente en aspectos, sonidos e imagines positivas que nutran su espíritu interior y su subconsciente. Estas imágenes positivas pueden ser imágenes que estén relacionadas con su objetivo de vida o imágenes que logren inspirar en usted una nueva forma de apreciar la vida como imágenes de la naturaleza o de ideales de vida que desea emular.

3. **Análisis y resolución de problemas** – utilizando el estado mental subconsciente para resolver los problemas desarrollamos la habilidad de mejorar los poderes de nuestra mente. Piense en un problema. Trate de resolver el rompecabezas mental para resolverlo. Haga diferentes hipótesis y reflexione sobre el problema durante algunos días. La solución vendrá a usted mientras sigue pensando en ello. Esto le ayudará a perfeccionar sus habilidades analíticas que también se transforman en habilidades para enfrentar la vida.

4. **Visualización**: Esta es una herramienta muy importante para la gente que desea éxito en la vida. La visualización constante de nuestras metas, pensando siempre en la manera de cómo lograrlas afectará poco a poco la mente subconsciente, que comenzará a aceptar esa idea y se convertirá en parte de su realidad. Las imágenes visuales tienen un efecto muy poderoso sobre nuestras mentes, son capaces de reprogramarla para bien o para mal. Incluso los colores tienen un efecto sobre el estado de ánimo de una persona así que expóngase tanto como pueda a imágenes inspiradoras que estén en relación con su objetivo de vida.

poprogramasymas.com

Usted debe formar una imagen clara en su mente de lo que quiere alcanzar, aun si esto no existe en el presente lo tendrá programado en su subconsciente y empezará a buscar e identificar los pasos para hacer realidad esta imagen que tiene. Por ejemplo, Steve Jobs tuvo una clara imagen de lo que quería lograr con su teléfono inteligente en su mente antes de que este existiera. Visualizar no es tan solo enfocarse en el objetivo final, es también imaginarse recorriendo los pasos para lograrlo, proyectar la película en su mente antes de que suceda para que esta se haga realidad.

5. **El esfuerzo consciente** - A pesar de que mucha gente no esté de acuerdo, nadie puede poner en duda el poder de un esfuerzo consciente y concentrado. De alguna manera y en algún momento podrá romper su patrón actual y avanzar hacia un camino de auto superación y alcanzará sus objetivos a través de un esfuerzo consciente sistemático de filtrado de sus pensamientos.

6. **Emular las personas de éxito** - tratar de emular los aspectos positivos de la vida de las personas que han alcanzado el éxito. Aprender acerca de sus logros y de sus fracasos y por qué y cómo se convirtieron en personas de éxito. Lo más probable es que a través del poder de la persistencia y del poder del pensamiento positivo alcanzaron sus metas de vida demostrándole que usted también puede hacerlo. Trate de aprender de las experiencias de otras personas de éxito para estimularse y para seguir intentándolo.

A menudo se observa que mucha gente deja de perseguir sus metas pues empiezan a creer que no tienen tiempo para alcanzarlas. Si usted no encuentra que sus metas son dignas de su tiempo, entonces ¿vale la pena realmente perseguir estos objetivos? Debe centrarse primero en pequeñas metas alcanzables y empezar a construir su éxito a partir de ahí. ¿O todavía no ha resuelto el camino que debe seguir?

pcprogramasymas.com

No se trata de pasar horas y horas meditando o de ir a reunirse con grupos de sesiones de lluvia de ideas con personas afines, sino que se trata de tomar pequeños pasos a la vez, podemos pensar y analizar nuestros objetivos de vida al conducir, al caminar, al realizar cualquier actividad en la vida. Es necesario filtrar el caos de pensamientos que cruzan por nuestra mente y centrarse en los que van a llevarlo un paso más cerca de sus metas de vida. Con este enfoque en mente el camino hacia el éxito será más claro y alcanzable.

Existe un Ser Ganador Dentro de Cada Uno de Nosotros, Descubra Como Alimentar La Mente de Ganador y Avanzar Hacia sus Metas por Medio del Pensamiento Positivo

Dentro de cada uno de nosotros existe una persona de éxito que simplemente está esperando esa oportunidad para salir. Muy dentro de nuestro propio ser se encuentra ese gran deseo de salir adelante y de sobreponerse a cualquier adversidad. El miedo psicológico es el principal enemigo que no permite que este deseo se cumpla. Cada ser tiene fortalezas y debilidades, pero son aquellos que se sobreponen a sus debilidades y cultivan sus fortalezas los que realmente avanzan en la vida.

Nadie es perfecto ni tampoco invulnerable. Debemos enfocarnos en nutrir los pensamientos de ganador y en sobreponernos a los pensamientos derrotistas y de cobardía. La persona que no toma riesgos por miedo al fracaso está destinada a un estancamiento permanente que no le permite descubrir los verdaderos poderes de su grandeza interior. A pesar de no ser todos iguales, todos los seres humanos soñamos con algo mejor, con una mejor condición de vida, con descubrir un propósito para la vida y edificar nuestro ser interior.

pcprogramasymas.com

Una de las formas de alimentar al ser ganador que llevamos por dentro es por medio de cultivar los buenos hábitos. La adopción de costumbres habituales enfocándose en metas alcanzables de corto plazo es un método que edifica y construye los pilares del ser ganador. Más que una rutina, los hábitos tienden a convertirse en bases fundamentales ya sea para el triunfo o para el fracaso. Así que el enfoque debe estar en fomentar los buenos hábitos que se definen una vez hayamos identificado un propósito de vida.

Debemos enfrentar cada una de estas metas de corto plazo con claridad mental y con una actitud completamente positiva y constructiva. El miedo al fracaso debe quedar a un lado, cosas tan simples como terminar un informe o lograr adoptar la costumbre de ejercitarnos diariamente logran que la autoestima suba y tienen un efecto muy eficaz en la construcción de una mente positiva. La postergación sistemática de nuestras metas hace que triunfe el ser perdedor sobre el ganador. El hábito de una adopción de costumbres edificadoras hace que logremos vencer esta postergación.

Podemos programar nuestra mente observando imágenes positivas que

inspiren una actitud ganadora y positiva hacia la vida. Podemos aprender algo nuevo cada día. La sed de aprendizaje constante debe ser un propósito decidido para nutrir nuestro conocimiento paulatinamente. Más conocimiento equivale a más fortalezas que al tiempo construyen nuestra autoestima y nuestro intelecto. Un ser con conocimientos es un ser ganador y seguro de sí mismo.

Aprender nuevos conocimientos es un alimento increíble para la mente ganadora y es definitivamente un medio para avanzar hacia nuevos propósitos en la vida. Los seres humanos aprendemos por imitación y repetición así que es ideal adoptar rutinas que se basen en emular modelos exitosos ya probados y hacer de estas rutinas hábitos cotidianos a los que les iremos imprimiendo nuestras propias variantes y creatividad.

Sea siempre un ser observador y analítico, nunca pierda la curiosidad por saber más y lea tanto como le sea posible sobre lo que le apasiona. Vivimos en la era del conocimiento en donde es posible acceder a una innumerable fuente de información todo el tiempo en diversos formatos para construir nuestra propia sabiduría y avanzar en la vida.

pcprogramasymas.com

El ser que aprende es un ser que avanza y que es positivo. Póngase la meta de cada semana aprender algo nuevo que lo acerque más y más a sus objetivos, esto le ayudará sin duda a mantenerse enfocado y a alcanzar triunfos paulatinos que irán construyendo aún más su mente positiva.

No sea nunca un ser conformista, la vida le puede dar tanto como usted le pida y se proponga obtener de ella. El éxito y la abundancia son del que busca incansablemente una vida mejor. Mantenga su enfoque, dele prioridad a lo que sabe que funciona para usted, a lo que ha probado con éxito evaluando siempre los resultados y refinando sus estrategias. La gente más exitosa no anda disparando dardos para todos lados, generalmente se enfocan en una estrategia ganadora y corrigen el curso con frecuencia para avanzar en el camino del éxito. Corrija y reevalúe constantemente mientras se mantiene enfocado en sus objetivos.

"Siempre tenga en su mente su propia resolución de triunfar que es más importante que cualquier otra cosa" – Abraham Lincoln

Sea siempre responsable por sus acciones y decisiones y mantenga una

actitud incansable por alcanzar el éxito. Nuevamente aprenda de sus errores y avance sobre sus éxitos. Siempre trate de dar un poco más de sí y vaya más lejos de lo que se espera para avanzar más en la vida.

Tenga en cuenta que muchas personas se dan por vencidas antes de alcanzar el éxito, y este es definitivamente de los que persisten y mantienen una actitud positiva y ganadora. Celebre sus triunfos y premie sus buenos resultados cuando los alcance; esto lo mantendrá estimulado. Los triunfos personales diarios pueden ser cosas tan simples como haber terminado con éxito la lista de tareas para hacer durante el día como haber logrado contactar nuevos clientes o haber logrado terminar un informe o haber dedicado tiempo a avanzar en su proyecto de vida.

Cada día debe **ser productivo** de una manera u otra incluso cuando usted descansa su mente puede estar enfocada en sus objetivos de éxito. Cree ideas y pensamientos y avance sobre estos con actitud positiva siempre. Atienda seminarios de gente exitosa y absorba todo el conocimiento de estas personas que ya han recorrido el camino hacia el éxito. Esto reforzará su mente ganadora y le dará más bases para avanzar.

pcprogramasymas.com

Visualice siempre su objetivo y mantenga siempre presente una imagen de lo que quiere llegar a alcanzar. Cierre sus ojos y piense que ya está en el lugar en donde quiere estar en la forma como quiere estar y revise y analice que pasos debe seguir dando para acercarse más a ese objetivo. Continúe siempre, incluso cuando ya sienta que alcanzó una meta, propóngase una nueva y manténgase activo, esto reforzará aún más su actitud ganadora y su mente positiva.

"Nuestra mayor debilidad reside en renunciar. La manera más segura de tener éxito es siempre probar sólo una vez más".

- Thomas Edison

HABITOS POSITIVOS



+ PARA UN MUNDO NEGATIVO +

po m

69 HABITOS SUPER EFECTIVOS PARA CAMBIAR SU VIDA
DE NEGATIVO A POSITIVO EN 30 DIAS

-/+/-/+/-/+

FRANK MULLANI

VIDEO

INCLUYE VIDEO GRATIS CON LAS
MEJORES FRASES POSITIVAS

La Mente Subconsciente y el Pensamiento Positivo

El Poder de la Mente Subconsciente

Es posible tener una mente con pensamiento positivo. La adopción de hábitos diarios, tales como leer y pronunciar **afirmaciones positivas** o hablarse a sí mismo positivamente pueden cambiar la estructura del cerebro y a su vez influenciar la mente subconsciente.

Entonces, ¿cómo es que el pensamiento positivo hace su magia en el cerebro? La combinación del subconsciente y de la mente consciente controla el cuerpo y la vida. Por tanto, modificar sus funciones puede llevar a nuevas y diferentes formas de ser.

La mente subconsciente es como una computadora u ordenador orgánico que produce ciertos resultados dependiendo de la información que se le suministre. Filtra la “información inútil” y se enfoca en la “información importante”. Sin embargo, la definición de lo que es importante e inútil es subjetiva. A continuación, algunos ejemplos de dichos escenarios:

pcprogramasymas.com

Filtros de sonido. Después de mudarse a una nueva casa, uno escucha sonidos nuevos que no existían en los hogares anteriores. Esto sucede ya que la mente subconsciente está atenta a dichos sonidos.

Sin embargo, si se escucha de manera consciente, sonidos sutiles comienzan a emerger, como el refrigerador trabajando, el tic-tac del reloj, un perro ladrando en la distancia, el boiler prendiendo y apagando. Los sonidos familiares no son escuchados ya que no agregan valor. Solamente los sonidos extraños son reconocidos debido a que requieren atención y la mente los reconoce como sonidos nuevos.

Filtros de la vista. Uno pasa numerosos coches mientras maneja que no son registrados por el cerebro. Pero cuando uno elige un coche en particular, comienza a aparecer con frecuencia e incluso piensa que es más común que los demás.

Los filtros de percepción de la vista, oído, tacto, etc., pueden tener un efecto importante en la toma de decisiones. Ejemplo, durante una crisis financiera,

el detectar una buena oportunidad de negocio puede ser difícil ya que toda la concentración está enfocada hacia la falta de dinero.

Por lo tanto, vamos a empezar con algunas definiciones:

La Mente Subconsciente

Vale la pena señalar que el término “mente subconsciente” no existe en el psicoanálisis, ya que es un término nuevo que fue desarrollado por Freud originalmente llamado como mente inconsciente.

La mente subconsciente es la parte del cerebro que almacena los sentimientos, creencias, deseos, complejos y percepciones que se encuentran fuera de la conciencia a pesar de que tienen gran influencia sobre las acciones y los comportamientos en todo momento.

La mente inconsciente está asociada con la reflexión, la meditación y los estados del sueño. Es intuitiva, hace asociaciones y conexiones entre sentimientos, ideas y pensamientos. Se encarga de los sentimientos y de la percepción.

pcprogramasymas.com

La charla interna con uno mismo

Uno tiene entre 12,000 y 70,000 pensamientos al día aproximadamente. Un gran porcentaje de los pensamientos son tareas repetitivas de las rutinas que se emprenden cada día. Sin embargo, un pequeño porcentaje de los pensamientos son charlas que uno tiene consigo mismo. ¿Se pueden tener pensamientos positivos y palabras de aliento que ayuden a alcanzar las metas que queremos, o pensamientos negativos y destructivos?

Según las estadísticas, una persona promedio tiene 70,000 pensamientos cada día, de los cuales un gran porcentaje de ellos son negativos. Peor aún, algunos estudios han sugerido que los pensamientos negativos son mucho mayores que los positivos, llegando a ser entre un 70 % y 80 %. Por lo tanto, es crucial administrar estos pensamientos.

La Mente Consciente

Es la antítesis del subconsciente, ya que hace todo el pensamiento intelectual

de la mente.

Es la mente responsable del auto-habla, flujo interminable de charlas de la mente que es capaz de volver a una persona loca. Le gusta el orden lógico y la información secuencial. Quiere que las cosas tengan sentido y razón. La mente consciente puede manejar la atención de 7-8 bits de información al mismo tiempo.

La magia del pensamiento positivo y la mente subconsciente

La mayoría de la gente piensa que usa su mente consciente para atraer lo que quiere en la vida y su comportamiento, pero la verdad es que la mente subconsciente controla la mayor parte de esto. Los malos resultados son consecuencia de las bajas expectativas que se ven demostradas cuando inconscientemente una persona atrae cosas malas. Aunque en un nivel consciente se hace el esfuerzo para lograr algo, será difícil lograr algo a menos que nuestro consciente tenga expectativas en sinergia con el subconsciente.

pcprogramasymas.com

La programación del subconsciente

La mente consciente transfiere información a la mente subconsciente. A través de los cinco sentidos la mente consciente percibe el mundo. Entonces, el juicio está unido a los pensamientos que crean sentimientos. Los sentimientos se alojan en la mente inconsciente como una creencia.

Por lo tanto, ya que todos los pensamientos inconscientes fueron alguna vez pensamientos conscientes, se puede programar o influir sobre la mente subconsciente mediante la adopción de nuevas formas de pensar. Así es como se aplica la magia del pensamiento positivo.

La mente subconsciente es la que mejor entiende el lenguaje de las emociones. Sin embargo, no pueden coexistir las emociones positivas y negativas. A continuación se presentan las principales emociones.

Las 7 grandes emociones positivas:

• La emoción de la FÉ

• La emoción del AMOR

• La emoción del SEXO

• La emoción del DESEO

• La emoción de la ESPERANZA

• La emoción del ROMANCE

• La emoción de ENTUSIASMO

Las 7 grandes emociones negativas:

• La emoción de la IRA

• La emoción de la AVARICIA

• El sentimiento de CELOS

• La emoción del ODIO

pcprogramasymas.com

• La emoción del MIEDO

• La emoción de la SUPERSTICIÓN

• La emoción de la VENGANZA

Afecte su Vida Mediante el Uso del Poder del Pensamiento Positivo

Siga los 3 pasos para ayudar a liberar el poder de su mente mediante el poder de los pensamientos:

1. Esté al tanto de la programación y las creencias negativas. Ejemplo, tal vez sufrió de burlas en su infancia como muchos otros niños lo han experimentado acerca de su capacidad deportiva o de alguna característica facial. No importa lo que uno haga, esto no puede salir de nuestro pensamiento, permanece ahí gravado en el subconsciente. Uno pudo haber sido "feo" o "pequeño" o "malo en los deportes". Este es el pensamiento negativo que requiere una reprogramación. Uno es lo que cree que es, no en lo que otros quieren convertirle al etiquetarlo de muchas formas.

Tenga en cuenta que, así como se ve uno a sí mismo, es como lo perciben los otros. Véase a sí mismo como una persona capaz de lograr lo que quiere, incluso si falla, debe convencerse de que si lo intenta una vez más, lo más probable es que lo logre e incluso si falla aún muchas veces más, sabrá que ha aprendido mucho durante el proceso. A medida que su persistencia rompa el estigma con el que pudieran haberlo etiquetado en el pasado, usted podrá reprogramar su mente subconsciente con nueva información enviando el mensaje desde su mente consiente de que usted si es capaz de lograrlo y lo logrará.

2. Active el poder del pensamiento de la mente consciente con nuevas creencias. No es importante estar de acuerdo con una nueva creencia, a menos que esta sea motivante y le guste creer que es verdad. En cada caso, "soy hermosa" y "soy alto " y "soy bueno en los deportes " o "yo puedo hacer esto" son las nuevas creencias que deben ser firmemente infundidas en su mente consciente. “Soy bueno en lo que hago y lo puedo hacer”, con estas afirmaciones estará reprogramando su mente y su subconsciente afectando sus resultados futuros para bien.

pcprogramasymas.com

3. Alimentar la mente consciente con estímulos continuos que se alineen con estas declaraciones. La meditación, especialmente la de ritmo binaural del cerebro, tales como el método de Sistemas y la hipnosis Morry son como súper vitaminas. Ayudan a lograr un estado relajado de la mente que hace que sea mucho más fácil el aceptar e integrar el diálogo interno positivo. Incorporar afirmaciones diarias y ejercicios de visualización para hacer el cambio más rápido. Las creencias negativas se van apagando mientras los nuevos estímulos positivos se alimentan de manera continua. Comience a escuchar sonidos curativos de la mente que le ayudarán a centrarse en pensamientos positivos. Nuestras mentes también se rigen por las ondas de energía, las cuales pueden ser guiadas para lograr resultados positivos. Estas vibraciones positivas y frecuencias harán más fácil para usted el programar tanto el consciente como el subconsciente a la hora de meditar.

Repita Afirmaciones positivas de abundancia:

- Soy un ser que prospera donde sea que voy y sé que me merezco la prosperidad de todo tipo

- Cuanto más agradecido estoy, más razones tengo para ser agradecido y más recibo
- La abundancia fluye libremente a través de mí y soy capaz de alcanzar mis metas

La exposición repetida a las nuevas creencias creará una nueva percepción en las áreas deseadas. Al principio, los pequeños cambios se notan al tomar la decisión de practicar un deporte o aprender cosas nuevas. Aprender algo nuevo es un gran estimulante que ayuda a la acumulación de la confianza en sí mismo y su carácter. Nosotros, como seres humanos nacemos naturalmente llenos de curiosidad, cuando toda esta curiosidad se canaliza con el aprendizaje constante logramos excelentes resultados que nos hacen ganar más y más confianza en nosotros mismos. Si existía la creencia de que uno es feo, uno puede comenzar a sentirse atractivo y seguro, lo cual se traduce en vestirse con elegancia y con más cuidando el aspecto físico para reflejar el cambio.

Practique la magia y el poder de los pensamientos optimistas en su vida mediante el control de los pensamientos en los que se enfoca. El pensamiento positivo es una de las mejores soluciones de auto-ayuda disponibles para triunfar y puede hacer maravillas para su vida, **¡recuerde que usted tiene el control!**

¡Deje de centrarse en los pensamientos negativos y abrace el pensamiento positivo a partir de ahora! Una gran idea siempre comienza en la mente.

"No vemos las cosas como son, las vemos como somos" **- Anais Nin**

La Relación entre el Pensamiento Positivo y la Ley de la Atracción

La ley de la atracción es la base del pensamiento positivo. Podemos usar esta relación para mejorar nuestras vidas y nuestra realidad, para ser más exitosas y productivas. Muchas personas no se han dado cuenta de que los pensamientos positivos son la fuerza impulsora detrás de la ley de la atracción. Toda persona quiere vivir una vida positiva donde las relaciones son perfectas, el éxito y el dinero vienen fácilmente.

En pocas palabras, la ley de la atracción dice que somos lo que pensamos. Nuestras vidas son el resultado de nuestros pensamientos y creencias. Si usted piensa negativamente, su vida será negativa. Por otro lado, las personas con pensamientos positivos atraen energía positiva en sus vidas que les ayuda a ser lo que aspiran a ser. De acuerdo con la ley de la atracción, la única forma en que podemos cambiar el rumbo de nuestra vida es cambiando nuestros pensamientos.

Para que la ley de la atracción de resultados positivos, la persona debe tener una actitud positiva hacia todos los aspectos de la vida. De acuerdo con los principios de la ley de la atracción, la ira crea ira, el miedo engendra miedo y el fracaso genera fracaso. Por el contrario, la alegría genera alegría y la paz crea la paz. En resumen, un pensamiento positivo hacia la vida atraerá otras perspectivas positivas similares. Esto tiene un efecto domino mágico.

peprogramasymas.com

La lógica detrás de estos principios es que los iguales se atraen. Las emociones humanas y las acciones son contagiosas. Es por eso que la gente se ríe cuando se encuentran en una multitud que se ríe, y llora y comparte el dolor con los que sufren y están enfermos. Del mismo modo, cuando una persona se rodea de personas de éxito, él/ella tiende a tener pensamientos positivos sobre el éxito por lo tanto atrae más éxito a su vida.

Hay algunas cosas que pueden obstruir la ley de la atracción. Estos incluyen su actitud hacia diferentes aspectos de la vida. Por ejemplo, la baja confianza y la autoestima baja continuarán creciendo en uno hasta que sean alteradas a través de pensamientos positivos y de amor propio. La baja autoestima y baja confianza son actitudes que se forman inconscientemente en nosotros.

Las personas con este tipo de actitudes se inclinarán a enfocar su energía en

cosas nocivas o negativas. Lo mismo ocurre con su imagen corporal. Si usted piensa y cree que es atractivo, se centrará en el mantenimiento de su atractivo al hacer cosas simples como cepillarse los dientes, ducharse, cuidar de su físico y estar bien presentado. Algunas actitudes se encuentran en el nivel inconsciente del pensamiento.

Para lograr cosas positivas en su vida, debe tener en cuenta que **sus pensamientos y sentimientos son una forma de energía** que pueden generar influencias tanto positivas como negativas. Sus pensamientos y sentimientos atraen a personas, cosas, experiencias y actos que tienen una influencia similar a lo que piensa y a lo que siente. Existen varios métodos que puede utilizar para crear una relación entre la ley de la atracción y el pensamiento positivo para generar una mentalidad positiva. Una vez que adapte y aplique estas tácticas, obtendrá resultados positivos para cumplir sus planes y sus sueños.

Métodos para Mejorar la Conexión entre la Ley de la Atracción y el Pensamiento Positivo

peprogramasymas.com

Relájese - Siempre sonría para cada situación. El humor tiene efectos terapéuticos positivos sobre la fisiología. El humor no sólo reduce los niveles de estrés, sino también ayuda a las personas a cambiar sus perspectivas. Ya que el humor es una reacción aprendida, usted debe centrarse en el desarrollo y la práctica de un buen sentido del humor. Para obtener mejores resultados, el humor debe ser acompañado por un montón de risas. La risa es una reacción fisiológica al humor. La risa libera el estrés, le permite relajarse y tener un mejor sueño. Sonríale a la vida y déjese llevar por sus emociones positivas.

De lo mejor de sí mismo - Para obtener buenos resultados, de lo mejor de sí y preste la máxima atención a lo que hace. Tiene sentido poner mucho esfuerzo en todo lo que hace. Asegúrese también de que nada lo distraiga hasta que lo haya hecho bien. Cuando hacemos lo mejor y nos centramos en ello, sacamos también lo mejor de los demás. El enfoque es un compromiso a largo plazo que mejora la consciencia, creando así pensamientos positivos permanentes en nuestras mentes. Como resultado, sus sueños y planes se vuelven más realistas y la nueva energía positiva le llevará a cumplirlos.

Siempre espere y desee lo mejor - Después de haber dado lo mejor de usted mismo, es vital que usted espere lo mejor. **Si usted cree que puede hacerlo, lo hará**. ¡Si usted cree que no puede hacerlo, usted está en lo correcto entonces! Los pensamientos positivos o negativos que tenemos hacia algo pueden volverse una profecía auto-cumplida. Por ejemplo, muchas empresas realizan promociones y concursos, principalmente con fines de publicidad. Sin embargo, al final del concurso, alguien tiene que GANAR. De hecho, alguien siempre GANA. Sin embargo, muy pocas personas entran a participar en estos concursos pues no creen que puedan ganar.

Usted debe dar siempre lo mejor e intentar y al mismo tiempo esperar resultados positivos, si usted no participa en donde hay oportunidades no puede obtener ningún resultado. Aunque este perece un ejemplo muy banal la realidad es que muchas veces no nos atrevemos a participar en la vida por miedo y por inseguridad, la vida y los resultados positivos son de los que participan y no de los que se abstienen de intentarlo por temor al fracaso. Una mente positiva atraerá siempre resultados positivos. **Atrévase a participar en la vida**, actué siempre con convicción y con una actitud ganadora, no importa cuán difícil parezca el reto al principio lo importante es darse una oportunidad siempre con mente positiva.

pcprogramasymas.com

Escuche lo que sus instintos le dicen - los instintos son producto de un proceso inconsciente por lo tanto pueden ser complejos y difíciles de describir o de entender. Muchas personas creen que no existe tal cosa como los instintos. Sin embargo, sí existen. El hecho de que las bacterias no pudieron ser medidas durante mucho tiempo no significa que no existieran. Muchas veces sus instintos siempre tienen la razón. Los instintos siempre influyen en nuestras decisiones tales como hacer algo o ir a algún lugar. Debido a que los instintos se basan en la incidencia de acontecimientos y situaciones reales, y si la experiencia es conocimiento, entonces la mayoría de las intuiciones son correctas.

Use palabras de cortesía - Todo el mundo en la sociedad merece respeto. Mediante el uso de palabras amables como: “Gracias”, "Bienvenido", “Disculpe” y “Lo siento”, todos trabajamos para lograr un bien común en la sociedad. Las palabras de cortesía hacen que otras personas se sientan bien y apreciadas sin importar su edad, condición social o género. Al igual que una sonrisa cálida, las palabras de cortesía crean una conexión humana que es

muy valiosa. Estas palabras traerán una sonrisa a la gente lo cual activará reacciones positivas en ellos y esto tiene un efecto de reciprocidad mágico.

El debate de si existe una relación entre el pensamiento positivo y la ley de la atracción se ha discutido varias veces hasta el día de hoy, según numerosos psicólogos, hay una conexión muy fuerte, clara e irrevocable entre estos dos conceptos.

La ley de la atracción es el nombre común para el término de “los iguales se atraen” y se manifiesta de acuerdo a la mentalidad de la gente y su forma de pensar, no en su comportamiento o acciones. El tema ha sido debatido muchas veces en los últimos años, aunque se han producido numerosos documentales, publicaciones y seminarios presentado la conexión entre el pensamiento positivo y la ley de la atracción, las personas todavía no tienen una muy buena comprensión de este tema, y el escepticismo despierta desconfianza en la mayoría de la población mundial.

Sin embargo, es suficiente con analizar la teoría detenidamente para comprenderla a fondo y encontrar una respuesta adecuada a este problema. Las vidas de las personas son a menudo influenciadas por dos fuerzas principales: una de ellas es la conciencia, y la segunda es lo que llamamos “la ley de la atracción”. La conciencia se describe como la calidad de las personas para ser conscientes o darse cuenta de los factores externos u otras cosas que interactúan con una persona día a día.

pcprogramasymas.com

La conciencia sólo se produce cuando las personas tienen el sentido de la individualidad y el control absoluto de sus mentes. La conciencia influye en las acciones y en la vida de las personas. El principio es extremadamente simple: las personas son conscientes, por lo tanto, pueden reaccionar a diferentes factores externos.

La ley de la atracción está destinada a ayudar a las personas a alcanzar el cumplimiento de sus sueños, deseos y expectativas, pero este concepto es influenciado principalmente por la forma de pensar. “Los iguales se atraen” por lo que “positivo atrae a positivo” y “negativo atrae a negativo” - en otras palabras, el miedo atrae al miedo, la felicidad atrae la felicidad, la risa atrae la risa. Es muy poco probable que tenga una actitud de pensamiento positivo y

atraiga un resultado negativo - esto sería prácticamente una ruptura de la ley de la atracción y, al parecer, diversas investigaciones con base en sus estudios y experimentos llegaron a la conclusión de que esto no puede ocurrir. Somos lo que creemos que somos y la fe en nosotros mismos y en lo que pensamos que es posible mueve montañas.

Cuando usted piensa de forma positiva, significa que usted espera resultados positivos en su vida - por lo tanto, usted quiere que algo positivo suceda, lo que puede influir en su vida de manera constructiva. Cuando esto sucede, la ley de la atracción le permitirá alcanzar su objetivo y, por lo tanto, algo positivo realmente sucederá. Si usted quiere seguir adelante con su carrera y tiene una perspectiva optimista, la ley de la atracción le ofrecerá exactamente lo que espera - ni más ni menos. Pero si usted permite que las dudas y la indecisión influyan en su vida, su pensamiento se convertirá poco a poco en negativo, usted comenzará a decirse a sí mismo cosas negativas y al final, la ley de la atracción actuará en consecuencia - algo negativo va a suceder.

El principio de la ley de la atracción se basa en las vibraciones positivas o negativas que nuestros pensamientos y sentimientos crean. Cuando pensamos en algo positivo, logramos atraer a gente, situaciones, acciones, circunstancias y resultados que generan vibraciones positivas. Por otro lado, el pensar en algo negativo va a crear vibraciones negativas que atraerán cosas negativas, resultados, gente, etc...

poprogramasymas.com

Manifestar energía positiva significa atraer resultados positivos, por lo que la ley de la atracción le ofrecerá la oportunidad de lograr todos sus objetivos y cumplir sus sueños. A continuación un ejemplo trivial: usted está solicitando un puesto de trabajo y mientras aguarda en la sala de espera, empieza a dudar si lo contratarán. Al final, la ley de atracción atraerá a un comportamiento, gestos, acciones y palabras inapropiadas, lo que resultará en un fracaso. Si usted por el contrario piensa positivamente, el resultado entonces será positivo.

Centrarse en las cosas positivas le ayudará a alcanzar sus metas como consecuencia la ley de la atracción. Rara vez o casi nunca se puede cambiar el statu quo, pero usted en cambio tiene la capacidad de cambiar las situaciones y circunstancias futuras. Si se enfrenta a una crisis financiera y sigue pensando que nunca la va a superar, el resultado será que ningún

cambio se dará en el actual problema (las cosas permanecen en el statu quo o en el estado actual en que se encuentran), o peor aún empeorarán, lo que dará lugar a una pérdida de dinero de forma continua y al aumento de sus deudas.

Es importante concentrarse en un pensamiento positivo, analizar su situación con cuidado y ver qué puede hacer para mejorarla - de esta manera, la ley de la atracción le traerá un resultado positivo, por lo que se las arreglará para salir de la deuda y de la crisis en la que está inmerso. Empezará a tener una mentalidad constructiva en vez de una mentalidad negativa y destructiva, la adopción de una mente positiva es el primer paso para empezar a encontrar soluciones y que estas lleguen a usted para ayudarle a superar un problema. Usted atraerá la solución con una actitud constructiva y positiva pues su mente empezará a tener una mayor lucidez y claridad al estar abierto a soluciones enfocándose en que usted es capaz de solucionar cualquier problema.

Los sentimientos humanos son considerados contagiosos - cuando sonríe, otras personas también reirán, cuando llora, otras personas podrán también sentir su tristeza. Sus pensamientos son igualmente contagiosos, tal y como la ley de la atracción que reacciona de acuerdo a su optimismo o a su desconfianza.

pcprogramasymas.com

En la práctica, se las arregla para crear una reacción en cadena de situaciones positivas y de resultados favorables - si usted piensa positivamente, se las arregla para encontrar una solución a su problema financiero, para resolverlo, por lo que continúa mejorando su situación financiera. Pero recuerde que la ley de la atracción trabaja para aquellos que toman acción, no es suficiente con querer un montón de cosas, es necesario actuar para hacer que esas cosas que quiere se hagan realidad.

La ley de la atracción tiene algunas cualidades poderosas similares a las del efecto placebo - esto significa que, al centrar todas sus energías para lograr un resultado positivo va a obtener el control total de una situación. Experimentar un efecto placebo también significa curar sus enfermedades utilizando el poder del pensamiento positivo (que es como tener el efecto curativo cuando recibe la medicación adecuada).

Muchas veces una enfermedad puede ser causada por un trastorno

psicológico o desorden que lo puede hacer sentir débil y vulnerable. Una mente positiva y fuerte le dará vigor e ímpetu.

La ley de la atracción es muy similar - cuando se piensa positivamente, los problemas tienden a desaparecer y a perder fuerza, y así experimentará una mejora importante en su vida. Igualmente, usted creerá que está tomando la medicación adecuada para su enfermedad y que se va a curar por completo (sin llegar a tomar en realidad el medicamento en cuestión). Todo está dentro de su mente y sus creencias definitivamente afectan la forma en que su cuerpo se siente.

El pensamiento subconsciente es muy importante para la ley de la atracción – puede ser que no esté pensando algo en un momento determinado, pero ese algo está en su subconsciente en alguna parte, existe. Hay que adoptar un pensamiento positivo y eliminar las dudas y el escepticismo totalmente si se quiere experimentar un resultado positivo de la ley de la atracción.

Se puede observar fácilmente la fuerte conexión entre el pensamiento positivo y la ley de la atracción. De acuerdo con la novela de auto-ayuda de Rhonda Byrne, “El Secreto”, "nos convertimos en lo que pensamos. La energía fluye hacia donde se centra la atención.” Si nos centramos en las cosas positivas, vamos a crear energía positiva (vibraciones), que nos traerán una reacción positiva por parte de la ley de la atracción. Mientras adoptemos un pensamiento positivo, vamos a atraer resultados positivos.

poprogramasymas.com

Para que los pensamientos positivos se manifiesten en nuestras vidas, tenemos que pensar con optimismo de manera constante. El pensamiento positivo requiere concentración, **compromiso, esperanza y fe**. También nos exige acabar con los pensamientos y sentimientos negativos que atraen acciones y circunstancias negativas.

Para lograr el máximo rendimiento de la conexión entre la ley de la atracción y el pensamiento positivo, hay que aplicar la ley de manera adecuada y con prudencia. Es muy fácil hacerlo, siempre y cuando estemos dispuestos a transformar nuestras vidas. Una actitud positiva atraerá energía positiva. Pruébelo y los resultados serán sorprendentes.

.....

Existe sin duda alguna una relación muy fuerte entre la "ley de la atracción" y el pensamiento positivo. ¡Esta es la razón principal por la que mantener una mentalidad positiva es tan eficaz, y funciona de verdad! Esto se puede explicar de la siguiente manera:

¡Es un hecho que lo que atrae a su vida es lo que piensa! ¡Punto! Realmente uno es y se convierte en lo que piensa. Sus pensamientos prácticamente allanan el camino que va a seguir. La única forma de cambiar algo en su vida es cambiar su forma de pensar. Al programar su cerebro con pensamientos positivos sistemáticos, estos pensamientos tenderán a convertirse en su realidad.

Así que hay que pensar que hay una razón para que esto suceda, y la razón por la que realmente sucede es por la ley de la atracción. Por supuesto, nada sucede por casualidad, con la ley de la atracción tiene que haber algún tipo de acción que esté respaldada por un pensamiento positivo fuerte y sólido. Sólo hay que echar un vistazo a sus propias experiencias personales. Ejemplos de pensamientos negativos recurrentes pueden ser:

peprogramadeymas.com

"Nunca tengo suficiente dinero para cuidar de mi familia o amigos o de mí mismo"

"No me gusta mi trabajo, ¡lo odio, me hace infeliz!"

"Me siento mal todo el tiempo, ¡estoy cansado!"

Los pensamientos negativos como estos atraerán resultados negativos en su vida. Usted se rodeará de malas energías y atraerá malos resultados. Suena demasiado básico, pero en realidad esto es lo que sucede. **Si no le gusta algo, lo más probable es que ese algo ¡también lo odie!** Al odiar su trabajo, por ejemplo, usted está poniendo un escudo invisible entre usted y una mejor oportunidad de empleo que podría venir si abriera su mente con una actitud más positiva. Con sus pensamientos negativos se vuelve ciego a otras oportunidades que pueden estar a su alrededor, pero que simplemente no puede verlas porque su mente negativa ¡lo está cegando!

Siempre hay nuevas oportunidades, todo el tiempo, ¡todos los días! **Pero el secreto consiste en estar abierto a las nuevas oportunidades para ¡empezar a verlas!** ¡El negativismo lo ciega! ¡Limita sus pensamientos y la probabilidad de obtener mejores resultados!

Las personas que tienden a atraparse a sí mismas en pensamientos negativos limitan sus vidas y sus posibilidades. Es como una cárcel auto-impuesta que los mantiene lejos de los buenos resultados. Todo está en la mente, ¡recuerde que es usted es lo que piensa y atraerá lo que piensa!

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de cambiar esto?

Si piensa por un momento se dará cuenta de que hay casi una cantidad infinita de pensamientos positivos y negativos que constantemente vienen a la mente. Pero, ¿realmente usted puede elegir qué pensamientos llegan a la mente en un punto determinado en el tiempo?

En realidad, este flujo constante de pensamientos viene en una especie de forma caótica, donde es difícil separar los buenos de los negativos. Aquí es donde usted tiene que entrenar su mente para **filtrar los pensamientos** en que desee enfocarse. **Esto requiere una acción consciente** que reconozca cuáles son negativos y cuáles son positivos.

El objetivo es reemplazar constantemente sus pensamientos negativos por otros positivos en un nivel consciente. Cuanto más lo haga, más comenzará a dominar su mente y su forma de pensar. **¡Usted tiene el control, nadie más!**

pcprogramasymas.com

Usted es quien decide a través de su **filtro consciente** qué pensamientos son los que lo influenciarán. Esta es una técnica muy poderosa que realmente funciona y una vez se aprende a dominar este método de filtración del pensamiento le será más fácil convertirse en un pensador positivo, ya que **su mente consciente afecta a su mente inconsciente**. Esta debe ser una forma sistemática de abordar sus pensamientos hasta que empiece a ver resultados. Ahora usted está en control de su vida y sus decisiones, una vez que usted practique esto cada vez más se volverá natural para usted y se sorprenderá con los cambios que la implementación de este filtro de pensamientos trae a su vida, ya que mejorará notablemente con esta sencilla pero poderosa técnica. **¡Usted está a cargo!** Nadie más.

Se requiere el mismo esfuerzo mental para concentrarse en algo bueno que en algo malo, usted decide. La forma en la que puede aplicar este filtro la determinará su criterio consiente que le dará más peso y mayor importancia a lo que usted conscientemente sabe que es mejor para usted y a lo que va en

armonía para el logro de sus objetivos, de aquí la importancia de definir sus objetivos de vida. **Sin objetivos claros no existe un norte, no existe un propósito,** por lo tanto, será más difícil decidir conscientemente qué es lo bueno y qué es lo malo para su vida.

La magia de esta forma de abordar y manejar sus pensamientos está en que, con una mentalidad más positiva, más resultados positivos vendrán a usted, esto es por supuesto, la ley de la atracción en plena acción. Así es como se construye su optimismo.

Con buenos resultados, su autoestima comenzará a acumularse, a aumentar y a crecer, lo que tiene un efecto de dominó que afecta en última instancia a su mente subconsciente la cual **se transforma en una mente llena de energía positiva que tiene confianza** y sabe que entre más positivo sea el pensamiento atraerá aún más buenos y mejores resultados, **¡es así!** Esto tiene el efecto mágico de convertirse en un hábito y un modelo que fluirá naturalmente transformando sus resultados en la vida de una manera positiva y sistemática.

peprogramasymas.com

Una vez que comience con este ciclo de filtrado consiente de sus pensamientos de manera sistemática, usted **comenzará a atraer resultados positivos en su vida y se convertirá en un optimista por convicción. ¡Esto es muy poderoso y funciona!**

Tenga en cuenta que cuanto más se centre en ciertos pensamientos, mayores serán las posibilidades de que esos pensamientos se conviertan en su realidad. Por supuesto, se necesita tiempo y concentración, pero ocurrirá si se centra en sus pensamientos positivos **con fe y con ¡acción!** Nada ocurre si no actúa. Usted es el único que tiene la facultad de crear su realidad a través de sus acciones y sus pensamientos positivos.

Así que **empiece a utilizar la ley de la atracción y el poder del pensamiento positivo a partir de ¡ahora! ¡Usted es quien está a cargo, nadie más!** Cuanto más tiempo mantenga sus pensamientos positivos en su mente más cerca estará a que estos se conviertan en realidad. Estos pensamientos son vibraciones de energía que van a poner en acción la ley de atracción, atrayendo cosas buenas en la misma frecuencia. Conseguirá lo que usted desea y merece, sólo tiene que ser persistente y mantener una actitud positiva ¡sin importar qué! **¡Recuerde que usted está a cargo!**

“Hay una pequeña diferencia en las personas, pero esa pequeña diferencia hace una gran diferencia.

La pequeña diferencia es la actitud. La gran diferencia es si es positivo o negativo” - W. Clement Stone

pcprogramasymas.com

Superar los Pensamientos Negativos del Pasado para Avanzar en la Vida

Superar los pensamientos negativos del pasado para avanzar en la vida no es muy complicado, siempre y cuando usted tenga la ambición y sepa qué es lo que quiere en su vida. Cada evento pasado es una lección, ya que lo puede ayudar a mejorarse a sí mismo y evitar cometer los mismos errores una y otra vez.

A veces, ciertos acontecimientos pueden parecer insoportables y usted sólo piensa en la imposibilidad para superarlos - sin embargo, lo que realmente no sabe es que hay muchas maneras de lidiar con este tipo de eventos desagradables, cada uno de ellos le ofrece diferentes posibilidades y oportunidades para atacar y enfrentar sus problemas.

El pensamiento positivo es sin duda, una buena manera de superar sus pensamientos negativos del pasado, ya que hará que se olvide de sus errores pasados por completo y aprenda a no cometerlos de nuevo. Varios estudios han demostrado que tener un pensamiento positivo aumenta las posibilidades de obtener lo que quiere o espera de su vida, este principio se llama la “ley de la atracción”, como se dijo antes, se basa en la premisa de “iguales se atraen”.

pcprogramasymas.com

Es muy simple y usted puede fácilmente alcanzar un pensamiento positivo, siempre y cuando tenga la determinación para superar su pasado y comenzar su vida de nuevo, pero si piensa negativamente, el resultado no será nada favorable para usted o su futuro.

Con el fin de superar los pensamientos negativos del pasado, tendrá que fijarse un objetivo, este objetivo debe ser realizable con su dedicación y perseverancia. Transforme sus ideas en acciones positivas. A menos que usted olvide los fracasos del pasado y las derrotas de manera constructiva, usted no aprenderá de estos, siempre regresarán atormentándolo en su vida presente. Es necesario concentrarse en otra cosa, algo que le guste, algo a lo que le pueda dedicar todos sus recursos, algo que disfrute y a lo que pueda dedicarle tiempo y esfuerzos para construir su fortaleza interior cada día - tal vez sea su carrera, sus hijos o alguno de sus pasatiempos, no importa lo que elija, sin embargo, es necesario comprender las responsabilidades que tendrá que tomar.

Se requiere compromiso, dedicación y pasión. Una vez que descubra lo que realmente le gusta, su pasión por esto que eligió se despertará de forma natural e incluso de manera adictiva, pero de una forma positiva. Fijarse un objetivo en la vida le ayudará a utilizar sus mejores cualidades con el fin de hacer algo positivo y superar sus pensamientos negativos pasados de una manera adecuada y segura para su salud mental. Sabrá en lo que tiene que enfocar sus esfuerzos dejando atrás el pasado.

Sorprendentemente, muchos psicólogos recomiendan analizar los pensamientos negativos del pasado a fin de superarlos, y el principio en el que basan su sugerencia es la comprensión.

Cuando usted tiene una buena comprensión de sí mismo y de todos los aspectos que de alguna manera están relacionados con su propio ser, será capaz de encontrar soluciones adecuadas y aprenderá a resolver sus problemas con facilidad. Medite sobre los errores que cometió, estúdielos de cerca y trate de encontrar una manera de eliminarlos para siempre de su vida.

Por lo tanto, se las arreglará para transformar la negatividad en positivismo y transformar el fracaso en éxito – esto le exigirá pasar por un proceso de autoanálisis exhaustivo que requiere todos sus recursos mentales, pero que es necesario para superar los pensamientos negativos de una vez por todas para que pueda finalmente avanzar en su vida por un camino lleno de optimismo sabiendo que superó los errores del pasado.

peprogramasyfrases.com

Estos están en el pasado y debe asumirlos como enseñanza y como experiencia lo que le dará más fortaleza una vez decida seguir adelante con su vida con nuevos objetivos.

Amarse a sí mismo - este es el mejor consejo que puede recibir cuando se trata de situaciones pasadas negativas que afectan su vida. Amarse a sí mismo, con todas sus cualidades y defectos, esto implica cuidarse a sí mismo por su propio bien, lo cual conducirá a una buena comprensión de sus problemas y a tener una actitud madura que le puede ayudar a resolver los problemas con precisión y confianza.

Si no se respeta a sí mismo, su autoestima comenzará a desaparecer, dejándolo en completa oscuridad y sin ninguna posibilidad de superar los

pensamientos negativos. **Usted tiene que considerarse a sí mismo como una persona valiosa y con muchas cualidades** - una vez que se comprenda a sí mismo, usted sabrá lo importante que es encontrar una manera de deshacerse de los pensamientos negativos. Cuide de sí mismo y de su salud. La salud es su tesoro y es la que le da fortaleza a ese cuerpo que alberga su mente positiva.

Aliviar el estrés acumulado durante el pasado puede ser una buena manera de eliminar los pensamientos negativos y replantear su vida. En ciertas situaciones, el estrés le impedirá lograr buenos resultados, porque siempre se sentirá de algún modo tenso, no lo dejará pensar con claridad.

Cualquier actividad que disfrute puede ser una buena manera de aliviar el estrés y para empezar a pensar en positivo: deportes, cocina, pesca, escribir, ir a dar un paseo, escuchar música, etc. Su cerebro necesita relajarse con el fin de eliminar el estrés, así que deje todos sus problemas a un lado por un tiempo y dedique un momento para sí mismo todos los días. Nutra su espíritu y tenga confianza en usted. Desintoxique su mente y su cuerpo.

poprogramasymas.com

A veces, sus pensamientos negativos pasados pueden causarle constante perturbación, si es este el caso, entonces puede ser el momento adecuado para hablar con un psicólogo y compartir sus más íntimos pensamientos y sentimientos con él para que le pueda ayudar. Pero sinceramente creo que usted es capaz de hacer su propia retrospectiva personal y evaluar su vida y descubrir todos los buenos aspectos positivos que tiene en su interior para usarlos como recursos y fortalezas para seguir adelante con su vida.

A pesar de que cometió errores en el pasado y que se encontró con el fracaso, es necesario comprender que en la vida todo el mundo pasa por lo mismo, todos oscilamos entre el fracaso y el éxito todo el tiempo. Cuando esté listo para hacer frente a sus problemas y encontrar una buena solución para superarlos, el negativismo desaparecerá por completo y se desvanecerá.

Aprender a perdonarse a sí mismo es una buena manera de superar sus pensamientos negativos del pasado, porque el sentirse culpable nunca le permitirá avanzar en su vida. Tenemos que ser tolerantes con nosotros mismos y con los demás, así que dejemos ir y sigamos adelante.

No hay tal cosa como un ser humano perfecto que nunca falla, y es importante entender esto y dejar de culparse a sí mismo mientras aprendemos de nuestros errores. El objetivo es adquirir el mayor conocimiento de los fracasos del pasado y continuar con determinación pase lo que pase, y seguir adelante con la búsqueda de nuevos objetivos para mejorar nuestras vidas y ganar confianza.

Una vez que entienda que usted es el único que puede controlar sus pensamientos, pronto será capaz de superar el pensamiento negativo y empezará a ver el lado positivo de todo lo que lo rodea. Todo lo relacionado con el pasado está en el pasado y no puede afectarle más, siempre y cuando usted no se lo permita. Su futuro está esperando intensamente por usted, por lo que necesita alejarse del negativismo y cualquier cosa relacionada con su pasado, cambie el tono de sus pensamientos pesimistas por optimistas a partir de ¡ahora!

"Si alguien te dice: "No puedes" realmente quiere decir, "No puedo." - Sean Stephenson

pcprogramasymas.com

Cómo Establecer Metas para Lograr Todo lo que Quiere en la Vida

Todo el mundo busca el éxito. Pero todos sabemos que nada es tan fácil. Para que podamos lograr el éxito primero tenemos que aspirar al éxito, y lo primero que debemos hacer es establecer objetivos claros. Una meta es un componente fundamental para alcanzar el éxito en todos los aspectos de la vida, incluso en los negocios.

Una meta sirve como una guía para mantenerse en curso cuando los tiempos se ponen difíciles o para cuando se distraiga por asuntos insignificantes. Lamentablemente, mucha gente deja todo al azar. Cuando se deja todo al azar es imposible lograr objetivos pues no existe un norte, nada por lo cual estar motivado, el miedo se apodera de nosotros por la carencia de objetivos y nos impide avanzar en la vida. Los primeros pasos para establecer estas metas pueden parecer difíciles, pero intentaré mostrarle cómo lograr este objetivo.

Defina con La Mayor Claridad Posible Qué es Lo que Quiere Alcanzar

pcprogramasvirtuales.com

Antes de definir cualquier meta, es muy importante que usted sepa exactamente lo que quiere. De lo contrario es muy difícil llegar a alguna parte. Si usted no tiene claro lo que realmente desea, entonces empiece escribiendo una lista de cosas que quiere y también de las cosas que no desea para su vida. Esto le dará un buen punto de partida. Es posible que prefiera perder peso, obtener un título, comprar una casa, obtener un empleo o crear una empresa. En esta etapa, no piense en cómo va a lograr estas cosas que parecen imposibles de alcanzar al principio.

Saber qué se desea y por qué lo desea

Una de las principales razones por las que alguien falla en lograr lo que desea en su vida es porque no sabe qué es lo que quiere lograr o no tiene ninguna meta específica ni tiene claro por qué lo quiere. Usted necesita saber qué quiere y cuál es la razón por la que quiere ese algo específico de manera específica.

Esto es de vital importancia para el establecimiento de metas claras, porque si usted no tiene una razón por la cual un objetivo es especial para usted, entonces usted probablemente no va a lograrlo. Igualmente, establezca una

fecha para alcanzar dicho objetivo, esto le ayudará a tener un refuerzo consiente en su mente recordándole que necesita actuar para lograrlo.

Mantenga una actitud positiva

Usted debe ser capaz de imaginar, probar y comprender el resultado que está persiguiendo. Todos los logros humanos han nacido de la visualización. Muchos atletas utilizan habitualmente técnicas de imaginación y visualización para ayudarles a alcanzar el éxito.

Mediante la visualización de sus objetivos y dedicando gran atención al detalle, estará preparando su mente y trazando el camino para tomar las medidas necesarias para llegar allí. Además, se puede decir a sí mismo afirmaciones positivas una y otra vez para obtener la sintonía correcta en su mente. Tiene que ser lo más claro y detallado que le sea posible con sus afirmaciones y estas deben ir acordes con sus objetivos.

Establezca objetivos a largo y corto plazo

pcprogramasymas.com

Idealmente, usted tiene que fijar objetivos a largo plazo y luego metas más pequeñas que son de corto plazo para finalmente empatar todo en un panorama general. Muchas personas se fijan metas a largo plazo y se olvidan de establecer metas a corto plazo. Los objetivos a largo plazo deben tener metas a corto plazo que conduzcan a ellos. Esto no sólo le dará más sentido a sus propósitos, sino que también le ayudará a mantenerse enfocado. Los objetivos a corto plazo son mini-pasos que le ayudarán a lograr sus metas a largo plazo más rápido. Tanto los objetivos a largo plazo como los de corto plazo son importantes el uno para el otro. Estas metas de corto plazo son los pasos de la gran escalera que lo llevarán a alcanzar sus objetivos mayores.

Asegúrese de que el objetivo está a su alcance

Esto simplemente significa que usted debe ser capaz de alcanzar su objetivo gracias a su determinación, o con la ayuda voluntaria de las personas que se encuentran a su alrededor. Si usted no tiene control sobre el resultado, no se puede tener un objetivo viable. Tenga en cuenta que las metas no realistas en última instancia pueden dar lugar a cantidades imprevistas de estrés.

No disponga cosas tan fundamentales a la suerte, esto sería como jugar al

azar con su futuro. Tiene que haber una acción decidida en este proceso, o incluso una serie de acciones. La única manera de lograr los objetivos que se han establecido es tomando acción. Esto no quiere decir que no sueñe en grande, soñar en grande es muy estimulante y es un motivador increíble, sin embargo, concentre todos sus esfuerzos en las metas realizables de corto plazo para ir acercándose cada vez más a su objetivo de vida macro.

Establecer prioridades

En cualquier momento, usted tiene muchas metas, todas en diferentes fases de completarse. Decidir qué meta es más importante que las demás es imprescindible para usted. Por ejemplo, si usted tiene una entrevista de trabajo programada al mismo tiempo que una sesión de entrenamiento con su entrenador personal, entonces usted debe dar prioridad a la que representa más urgencia en relación con su objetivo de vida principal.

Identificar los desafíos

Considere qué tipo de barreras pueden interponerse en su camino. Después de identificar los desafíos, tome el tiempo necesario para pensar en las maneras como usted puede superarlos. Hay barreras internas y externas que le impiden alcanzar sus metas. Estas son fuerzas poderosas que lo detendrán de alguna manera para lograr sus metas.

pcprogramasymas.com

Las barreras externas son cosas que podríamos no ser capaces de cambiar, como el clima, factores económicos, obligaciones familiares, el tráfico, las horas de trabajo, el presupuesto, entre otras. Las barreras internas son creencias que impulsan nuestro comportamiento. Barreras emocionales y psicológicas son pensamientos como: siempre tendré sobrepeso, no puedo hacerlo, me siento agobiado, es muy difícil para mí lograr este objetivo, etc...

Comprométase a escribir sus metas

Imagínese la planificación de un viaje sin tener un destino particular en mente. ¿Qué caminos le llevarán a él? ¿Cómo va a saber siquiera cuándo ha llegado o si está cerca de llegar? En lugar de eso, se empieza por elegir el destino al que se desea llegar. Lo mismo ocurre con las metas de su vida.

Escribir sus metas le obliga a elegir algo específico y a decidir e identificar

lo que usted necesita para lograrlo. Cuanto más éxito tenga, más se verá inundado con nuevas oportunidades. En realidad, estas nuevas oportunidades pueden cambiar el curso que se trazó al comienzo. Escribir sus metas proporcionará un filtro para estas oportunidades y lo mantendrá enfocado en su objetivo de vida.

Revise regularmente sus metas

Si bien establecer objetivos tiene un efecto optimista sobre nuestros logros, hay una cosa que muchas personas inconscientemente tienden a olvidar o pasar por alto: la revisión de sus metas periódicamente. Revisar sus metas regularmente es casi tan fundamental como la definición de los objetivos. El ambiente que nos rodea cambia rápidamente y es nuestra responsabilidad ajustar nuestros objetivos para que podamos adaptarnos a estos cambios.

Revise sus metas regularmente y proporcione retroalimentación honesta y trate de ajustarlas a medida que avanza. Si se encuentra con obstáculos en el camino, no se rinda. En cambio, modifíquelos para satisfacer sus nuevas necesidades. Siempre adáptese a las nuevas situaciones sin desenfocarse y sin perder su optimismo. **El camino puede no ser llano siempre y a veces habrá muchas cuestas que superar, pero su convicción optimista lo mantendrá siempre con determinación y fe en que lo puede lograr si lo sigue intentando.**

poprogramasymas.com

Una de las mejores maneras para construir el temple y para alcanzar sus objetivos es definiendo metas de corto plazo realistas, aunque no hay nada malo en soñar en grande, de hecho, su objetivo de vida es su gran sueño, donde tiene que concentrar todas sus energías.

Establecer objetivos puede parecer un poco atemorizante y que requiere de mucha responsabilidad, pero es fácil llegar a ellos si se toman las medidas correctas. Con la fijación de metas también viene la responsabilidad y la rendición de cuentas, y lo crea o no, esto le mantendrá motivado y en camino hacia su éxito.

"La diferencia entre ganar o perder es más a menudo... no rendirse." - Walt Disney

Más Sobre Cómo Establecer Metas

La mayoría de las personas sienten que sus vidas no van para ninguna parte y sin ninguna dirección a pesar de que trabajan muy duro. La falta de objetivos específicos es lo que provoca este sentimiento de frustración. Su vida es un camino serio que requiere una planificación y una serie de objetivos que debe seguir para que sepa que tiene un propósito y una dirección y algo por lo cual luchar y levantarse cada mañana.

Establecer objetivos se trata de tener una visión clara de hacia dónde se quiere llegar y qué es lo que quiere lograr en la vida. Se trata de la inspiración y la visualización de su futuro a través de una **mentalidad de pensamiento positivo**. Su objetivo es transformar la visión de su futuro en una realidad tangible paso a paso con fases alcanzables que se convertirán en sus objetivos, y en última instancia, son los pasos a seguir para llegar a donde quiere estar.

El establecimiento de objetivos es la herramienta más poderosa que puede usar para medir el éxito de su día a día. Le muestra su destino antes de embarcarse en su viaje. Cuando usted tiene una meta puede saber inmediatamente dónde concentrar sus esfuerzos para que pueda alcanzar ese objetivo más rápido y más fácil.

poprogramasymas.com

El proceso de establecimiento de objetivos le ayudará a encontrar su propósito en la vida, así como clarificar lo que desea ser y lo que quiere lograr. El identificar sus objetivos le mantendrá lejos de esa sensación frustrante de no saber el propósito de su vida. El establecimiento de objetivos equivale a tener un propósito en la vida, señalar un norte a seguir para saber cuándo se está en el camino correcto acercándose a sus metas o cuando nos hemos desviado para poder hacer los cambios necesarios.

¿Cuál es el propósito de la identificación de objetivos? Nos dan motivación mientras mantenemos una visión clara de hacia dónde queremos ir y lo que queremos lograr. Esta es una herramienta muy poderosa que ha sido utilizada por numerosas personas y atletas que han experimentado el inmenso poder de establecer metas medibles para mejorar su desempeño y sus resultados y así alcanzar el éxito. Usted no sabrá si ha logrado algo o alcanzado un paso crucial a menos que usted sepa que ha cruzado una línea predefinida de

alguna meta. Si no hay una meta, no hay objetivo a alcanzar por lo cual no encontrará la motivación para seguir adelante.

Los objetivos se establecen en diferentes niveles, niveles personales y objetivos de vida.

- Tiene que visualizar primero cómo quiere ser en el largo plazo y establecer un objetivo alcanzable para los próximos cinco a diez años de su vida. Usted tiene que hacerse la pregunta: ¿Cómo me veo dentro de 5 o diez años a partir de hoy?

- Tras establecer el panorama de su objetivo de vida de largo plazo, hay que establecer objetivos a seguir claros a corto plazo que sean pequeños y específicos.

- Tan pronto como usted tiene un plan de trabajo, puede comenzar con sus esfuerzos para llegar a cada uno de los objetivos que haya definido, siempre con una actitud positiva y optimista.

La razón de visualizar primero el panorama general es hacer que sea más fácil identificar los pasos que debe seguir para lograr su objetivo macro de vida. De esta manera empieza a planificar para los próximos 5 años de su vida, para el próximo año, para los próximos 30 días, y al final para cada día, y una vez que estos objetivos se definen, usted empezará a trabajar para lograr uno por uno, paso a paso y podrá seguir adelante con una carta de navegación definida y clara. Esto mantendrá su motivación alta y su autoestima en un nivel alto ya que sabrá qué pasos dar y podrá medir sus resultados día a día. Con resultados medibles usted sabrá para donde va y como lo está haciendo midiendo su desempeño.

pcprogramasymas.com

El primer paso es establecer sus objetivos de vida:

Las metas a largo plazo son esenciales para que sepa en qué dirección ir, también le da una amplia perspectiva de qué es lo que usted quiere lograr en los próximos años de su vida. Puede dividir estos objetivos por categorías:

- Defina sus metas financieras: ¿Cuánto dinero quiere ganar este año? ¿El próximo año? ¿Al año siguiente? ¿Cinco años a partir de ahora? Establezca un objetivo realista alcanzable que usted sepa que puede lograr y ajuste sus

metas al aplicar los cambios que necesita para alcanzar esos números.

- Defina sus objetivos profesionales: su carrera o trabajo le ayudarán a alcanzar sus objetivos financieros en una cantidad determinada de tiempo. Piense en cuáles son los pasos que debe seguir y el proceso de aprendizaje que necesita alcanzar para avanzar en su carrera o trabajo, de manera que se acerque a sus metas económicas. Por ejemplo, usted puede desear alcanzar una nueva posición dentro de su organización o empresa, piense en los pasos que debe seguir para entrar a esa nueva posición y póngalos en práctica.

- Defina sus metas educativas: ¿Qué nuevo conocimiento necesita adquirir para poder avanzar en su carrera o trabajo? ¿Hay nuevos cursos, seminarios o conocimientos que usted necesite aprender para acercarse más hacia sus objetivos?

- Defina sus objetivos físicos y de salud: ¿Qué está haciendo actualmente para mejorar su salud y cuidar de su cuerpo? Su salud es un tesoro y debe cuidarla todos los días si quiere lograr sus metas de vida. Una buena condición física es clave para poder avanzar hacia sus metas. Un cuerpo enfermo le hará perder tiempo, pero recuerde que, incluso el mantener una actitud positiva le ayudará a mejorar su salud.

pcprogramasymas.com

- Defina sus objetivos familiares: ¿Quiere formar una familia? ¿Qué tan grande quiere que sea su familia?

- Defina cómo desea pasar su tiempo libre: ¿Usted tiene un pasatiempo o un deporte que quiere practicar mientras no esté trabajando? ¿Cómo se ve usted pasando tiempo con sus seres queridos y cuidando de su salud?

- Defina sus objetivos altruistas: ¿Cómo quiere retribuir a la sociedad? ¿Qué va a hacer una vez que alcance sus sueños para ayudar a otros a alcanzar los suyos? ¿Qué tipo de legado quiere dejar a su familia y al mundo?

Todos estos objetivos le ayudarán a definir una vida con un propósito, con un objetivo claro que será más satisfactorio para usted y sus seres queridos. Éstos establecerán el panorama a largo plazo. Cuando haga esto, intente hacerlo en un tiempo privado y tranquilo, sea positivo y ambicioso, anote todas las ideas que le vengan a la mente. Cree un mapa mental que le ayude a entender los pasos que debe seguir para lograr estos sueños. Con la ayuda de

mapas mentales usted tendrá más claridad sobre los objetivos que desea alcanzar y le ayudarán a visualizar una visión macro de las metas que quiere alcanzar en su vida.

El segundo paso es identificar sus objetivos a corto plazo:

Una vez que tenga una imagen clara de sus metas a largo plazo y cómo se ve dentro de cinco a diez años, usted necesita señalar estas metas en objetivos alcanzables más pequeños para tener un plan de acción a corto plazo.

Empiece con los pasos necesarios a poner en práctica para la próxima semana, el próximo mes y los siguientes meses para acercarse a lo que desea ser de acuerdo a su plan de vida.

Comience por el uso de una lista de tareas diarias sistemática que incluya todos los pasos que debe seguir, siempre apuntando al gran panorama de su meta de vida. Su lista de tareas se define por su objetivo macro, entre más claro y específico sea, más fácil será crear un plan diario alcanzable.

Recuerde que los objetivos alcanzables y realistas simples deben ser parte de este plan de trabajo diario para que establezca el rumbo adecuado para alcanzar su objetivo de largo plazo. Cosas tan simples como recoger toda la información y el conocimiento disponible relacionado con su meta de vida es una gran manera de empezar. Estableciendo metas sus sueños se volverán realidad, de otra manera usted vivirá cada día con una vida sin propósito.

peprogramadoymas.com

Cómo Asegurarse de que Está en Camino Hacia sus Metas:

Revisar sistemáticamente su lista de tareas diarias para que pueda realizar los cambios necesarios e identificar nuevas cosas que usted pueda necesitar. Una vez que domine este proceso, este fluirá de manera natural. Use herramientas tecnológicas para planificar su día a día, como teléfonos inteligentes o tabletas, y aplicaciones que le ayuden a tomar notas y establecer metas diarias. Siempre escriba sus metas, esto creará compromiso y responsabilidad.

Sus objetivos deben ser:

- Alcanzables
- Medibles

- Específicos
- Controlables
- Relevantes

Una vez que defina sus objetivos de manera clara, alcanzable y medible en el tiempo, usted sabrá si está en el camino correcto para alcanzar sus metas a largo plazo. Quiero ser rico es un objetivo muy vago, usted tiene que ser específico y establecer un objetivo alcanzable de ingresos a corto plazo en primer lugar para avanzar a la meta de ingreso siguiente. Por ejemplo, usted puede querer ganar más dinero el año siguiente o al mes siguiente, el paso a seguir entonces debe ser escribir los pasos necesarios que debe recorrer con el fin de lograr ese objetivo de ingresos, qué conjunto de nuevas habilidades o conocimientos necesita adquirir o qué tipo de ayuda necesita contratar para llegar a estas metas específicas.

Ajuste siempre las fechas y los plazos e incluso si no puede cumplir los plazos, restablezca sus planes y siga adelante hacia su meta. Al establecer fechas y horas medibles, puede evaluar sus logros y mantener la motivación alta. Sin embargo, si no cumple con una fecha determinada siempre siga adelante con la mente enfocada un su objetivo de vida con una actitud de convencimiento pleno de que usted es capaz de lograrlo.

poprogramacionmas.com

Dé prioridad a sus objetivos para que no se sienta abrumado y paralizado por la cantidad de trabajo que tiene por delante. Ir paso a paso con una dirección clara en la mente y darle más peso y atención a sus metas principales, manteniendo el panorama general siempre presente.

El apalancamiento es una herramienta muy importante que debe implementar en su plan de vida si quiere lograr más en un período de tiempo más corto. Prémiese cada vez que logre una de sus metas y celebre cada victoria, esto alimenta su autoestima y su motivación. Recuerde que siempre debe decirse a sí mismo "SI PUEDO HACER ESTO, ¡SI SOY CAPAZ!", tenga siempre una actitud para triunfar ¡SEA POSITIVO!

"Nunca se es demasiado viejo para fijar otra meta o soñar un nuevo sueño." - CS Lewis

Cómo Atraer Abundancia a través del Pensamiento Positivo



Si desea abundancia para su vida, entonces usted tiene que practicar el pensamiento positivo y tener una mentalidad optimista. Ya sea que quiera mucho dinero, mucha felicidad, o un suministro sin fin de relaciones saludables, usted tiene que tener la actitud correcta para atraer esas cosas. Si usted no se siente como si se lo mereciera o siente que no tiene la capacidad de hacerlo, entonces no va a permitir la entrada de personas y situaciones en su vida que le puedan ayudar a lograrlo. Esto es simplemente la ley de la atracción manifestándose.

poprogramasymas.com

Si usted no está convencido acerca de la ley de la atracción, entonces debe saber que existen investigaciones que demuestran el hecho de que el pensamiento positivo ayuda a atraer la abundancia a su vida. La única manera de atraer la abundancia es dar un paso fuera de su zona de confort y aportar cosas nuevas a su vida. La evidencia sugiere que las emociones positivas, causadas por el pensamiento positivo, ayudan a mejorar la atención, la cognición y la acción, lo que a la vez le ayuda a construir recursos sociales, físicos e intelectuales. [Fuente].

Además, dado que es necesario actuar para atraer la abundancia, también se necesita energía. El pensamiento negativo drena rápidamente la energía del cuerpo y hace que se sienta sin ganas de hacer nada. Esto es algo que todos

hemos experimentado. Cuando el pensamiento negativo se vuelve abrumador, es mucho más fácil permanecer sentado en un sofá que salir y tomar acción sobre las cosas que queremos para nuestra vida.

Cómo Comenzar a Incorporar el Pensamiento Positivo en su Vida

El pensamiento positivo no sucede de un día a otro. Así como se necesitan años para desarrollar una mentalidad negativa, puede tomar un tiempo para desarrollar la mentalidad positiva. Se necesita práctica y el compromiso de pensar positivamente. Pero los beneficios de la misma, incluyendo atraer abundancia a su vida, hacen que valga la pena la práctica. A continuación, se presentan algunas prácticas probadas para cambiar su forma de pensar a un estado permanente positivo.

1. Busque Siempre el Lado Positivo de las Cosas

Es muy fácil ver el lado negativo en cualquier situación. Por ejemplo, si queda atrapado en el tráfico, es fácil centrarse en cómo esto afectó su día de una manera negativa. Para desarrollar una mentalidad positiva, usted tiene que ser capaz de mirar cada situación y sacar lo positivo de ella. El principal problema es que los aspectos positivos pueden no ser siempre completamente visibles o claros. Por ejemplo, el quedar atrapado en el tráfico, pudo haber resultado en que usted evitara un accidente más adelante. Cuanto más se busca el aspecto positivo de una situación, más fácil será encontrarlo. Todo radica en donde decida enfocar su mente.

pobrodramasymas.com

Si bien esto es útil para superar las experiencias negativas, también puede ayudar a encontrar valor en todas las experiencias que se tienen, motivándolo aún más para tomar acción hacia el camino de la abundancia. Por ejemplo, si intenta iniciar un negocio y no lo logra en un primer comienzo, mire el fracaso como una lección que le ayudará a evitar errores similares en el futuro, en el futuro tendrá una mayor probabilidad de éxito que antes ya que tendrá más elementos de juicio y experiencia para seguir adelante.

En otras palabras, cada vez que falle, véalo como una lección positiva sobre lo que ‘no’ debe hacer, se moverá más y más cerca hacia su objetivo. Finalmente, usted alcanzará su meta y tendrá lo que quiera. Es sólo una cuestión de tiempo, pero puede estar seguro de que a través de una actitud positiva y una mentalidad positiva usted puede alcanzar todos sus sueños, de

nuevo, ¡la ley de la atracción está a su lado si usted le da una oportunidad!

2. Sea agradecido

Hay una razón por la cual la gratitud es un tema tratado por todas las personas exitosas en el mundo: es muy poderosa. Ser agradecido ayuda a ver las cosas positivas que ocurren en su día a día. Las personas que no practican la gratitud tienen dificultades para atraer los aspectos positivos en su propia vida, y en cambio, se centran en lo negativo. Cuanto más conscientemente se practique el ser agradecido, más se busca conscientemente cosas por las cuales agradecer, y cuando se hace esto, se vuelve muy difícil no practicar el pensamiento positivo.

Este es un aspecto muy poderoso que tan sólo requiere que usted **tenga una actitud de agradecimiento hacia las cosas buenas de la vida**. A veces damos por hecho las cosas simples que disfrutamos todos los días, sin darnos cuenta de que estas pequeñas cosas son privilegios que otras personas ni siquiera tienen la oportunidad de disfrutar. Ser agradecido no sólo atrae la abundancia a su vida, sino que también hace que disfrute más esas cosas simples que lo mantienen vivo y sano cada día.

pcprogramasymas.com

Comprométase a practicar la gratitud. Cuando se levante por las mañanas, anote las cosas por las cuales se siente agradecido antes de que su mente tenga la oportunidad de concentrarse en cualquier otra cosa. Es posible que desee escribir sobre la gran noche que tuvo, o sobre la salud de la que goza, o de su nueva oportunidad para empezar un nuevo día o las cosas que va a hacer durante el día o incluso cosas tan simples como la almohada, la cama, el agua caliente y la ducha que disfruta, etc.

Comenzar el día con una actitud positiva y gratitud le ayudará a seguir teniendo una mentalidad positiva durante todo el día y trabajará para alcanzar sus metas y seguirá adelante motivado hacia el logro de sus deseos. Esto parece simple y banal pero muy eficaz, esta postura ante la vida y hará que asimilemos mejor la energía positiva de todo lo que nos rodea.

Cuando practicamos la gratitud atraemos la energía positiva del universo, cuando no apreciamos lo que tenemos establecemos una especie de barrera que no permite que exista progreso y anula la buena energía que está a nuestro alrededor. Nosotros mismos creamos nuestro mundo y vemos lo que pensamos y somos lo que pensamos. Empiece a practicar la gratitud cada día

con convicción absoluta de que lo que tiene ahora es un regalo del universo y que esa gratitud estará activando la ley de atracción para alcanzar la abundancia.

3. Tome la Responsabilidad de su Vida

Mantener una mentalidad de víctima nunca le ayudará a practicar constantemente el pensamiento positivo. El culpar a otros del por qué usted no ha conseguido las cosas que quiere lo detiene de tomar medidas y de tomar acción y le impide ir tras sus objetivos de vida. Cuando usted no toma la responsabilidad de su propia vida, está participando activamente en el pensamiento negativo a cada paso.

“Él me hizo esto” y “Ella es la razón por la que no puedo dar el siguiente paso hacia mis metas” Estos son el tipo de declaraciones que conducen hacia pensamientos más negativos y alejan la abundancia.

Asuma la responsabilidad de todo lo que pasa en su vida. Cuando usted lo hace, usted dejar de poner excusas de por qué usted no tiene lo que quiere, y usted comenzará a crear la vida que usted desea y merece. Recuerde, usted es quien elige sus comportamientos, respuestas y pensamientos.

pcprogramasymas.com

Nadie más puede ayudar a atraer la abundancia a su vida, al igual que nadie puede mantener la abundancia lejos de usted. Usted merece abundancia, solo debe centrarse en la conquista de sus objetivos, manteniendo una actitud positiva con visión de futuro y mediante la aceptación de la responsabilidad. ¡Nadie más es responsable de su futuro, solo usted lo es!

4. Retire las Personas Negativas de su Vida

La gente con la que se rodea tiene una enorme influencia sobre la forma en que usted piensa. Por ejemplo, es muy fácil quedar atrapado en una conversación negativa con alguien que siempre se centra en lo negativo o que siempre está viendo los aspectos malos de cualquier situación, y esto puede cambiar o afectar la manera de ver las circunstancias o a las personas.

Incluso si usted no cree que las personas negativas influyen en su vida de una manera negativa, usted se sorprenderá al saber que sus palabras, acciones, e incluso su energía, afectan su vida de alguna manera. Ellos probablemente

producen cierto nivel de estrés en su cuerpo y mente [Fuente], y el estrés no es un amigo del pensamiento positivo.

Esto es algo que tiene que ser experimentado para comprenderlo. Una vez que aleja a la gente negativa de su vida, es fácil ver cuánto más ligero y más positivo se siente.

No siempre es fácil eliminar a las personas negativas de su vida por completo, pero puede limitar la cantidad de interacción que tiene con ellos. Si bien puede parecer como un acto de mala educación el alejarse de estas personas, la verdad es que su felicidad y la abundancia que merece dependen en parte de este aspecto, y usted tiene la última palabra sobre su vida. Recuerde usted está en control y usted decide quien entra en su círculo de energía, personas positivas o personas negativas, en otras palabras, personas que le aportan y lo hacen crecer o personas que drenan su energía.

Al final, el pensamiento positivo ayuda a atraer la abundancia atrayendo a su vida circunstancias y personas que le ayudarán a lograr las cosas que quiere. Un pensamiento optimista también le da la energía que necesita para seguir avanzando hacia sus sueños y deseos. Una vez que comience a practicar constantemente el mantra del pensamiento positivo, se dará cuenta de que más y más experiencias y personas positivas entrarán a su vida, y así comenzará a atraer todo lo que ha querido con mayor facilidad.

poprogramasymas.com

"El éxito consiste en ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo." - Winston Churchill

Cómo Mejorar su Autoestima y Convertirse en un Pensador Positivo

La autoestima tiene una correlación directa con la felicidad y el éxito potencial que una persona puede tener en su vida. Cuando una persona está lidiando contra sí misma para ser feliz, es prácticamente imposible que este individuo pueda proporcionar y proyectar felicidad a los demás.

La autoestima tiene una amplia gama de factores que afectan la forma en que una persona piensa acerca de su propia condición. Volviendo a la raíz de su significado, la autoestima es cómo una persona se ocupa de sus fallas. Si una persona cree que no es capaz o que no tiene la determinación suficiente para realizar un trabajo o diferentes funciones, que nadie la aceptará o que simplemente no es lo suficientemente buena, será imposible para él o ella convertirse en un pensador positivo.

Desafortunadamente, una persona que sufre de este problema se encuentra con que los demás no quieren estar asociados con él o ella. ¿Por qué? La negatividad puede ser una plaga, los demás empezarán a deprimirse o a tener pensamientos negativos sobre sí mismos también. Tanto la negatividad como el pensamiento positivo pueden ser contagiosos, todo depende de qué lado decida estar. Esto, sin embargo, puede ser cambiado al promover una forma de pensamiento que fomente la autoestima y el optimismo.

pcprogramasymas.com

El Pensamiento Positivo Genera Positivismo

El pensamiento positivo permite a una persona liberarse de las restricciones psicológicas que se impone a sí misma. En lugar de despertar cada mañana preocupado por el trabajo, mejor piense en toda la cantidad de cosas que usted puede lograr ese día. Incluso si es tan solo una cosa, enfoque su mente en completar ese objetivo específico en ese día en particular. Una vez más, **la sensación de logro es un gran constructor de la autoestima** que conduce a una forma más positiva de apreciar la vida. Al convertirse en un pensador positivo, algo mágico sucede, la ley de la atracción comienza a trabajar realmente en su favor.

La Ley de la Atracción es el resultado directo de los pensamientos positivos y negativos que tiene una persona durante su vida. Cuando la negatividad rodea a una persona, las cosas malas seguirán sucediendo. Sin embargo, cuando una

persona tiene toda la suerte del mundo, por lo general hay una razón. Se trata de personas positivas que son capaces de aprender de sus errores, así como asimilar de una manera constructiva las faltas de los demás.

Las debilidades se convierten en fortalezas mediante el análisis de sus causas y aprendiendo de ellas. A través de este pensamiento positivo son capaces de lograr lo que una persona negativa no es capaz de experimentar - recibir energía positiva a cambio. Con esta transformación de mentalidad, una persona será capaz de aumentar su autoestima.

Hay una gran cantidad de formas proactivas para aumentar la autoestima y empezar a pensar positivamente en el proceso. Exponerse a imágenes de pensamiento positivo cada mañana, **leer AFIRMACIONES POSITIVAS** en voz alta y pensar en su significado de una manera constructiva. Inspírese con este tipo de imágenes y abrace su mensaje alentador. Use su inteligencia para generar ideas y analícelas con una lluvia de pensamientos para buscar nuevas soluciones y así logrará continuar en el camino hacia sus metas. Esto le mantendrá animado y con una mente aguda para pensar siempre positivamente.

pcprogramasymas.com

Consejos para Aumentar el Positivismo y la Autoestima

La autoestima y los pensamientos positivos pueden cambiarse drásticamente con el mínimo esfuerzo. Los siguientes consejos le aseguran a una persona salir de su mala racha y volver al camino con una actitud alegre y constructiva en la vida:

La eliminación de amigos negativos: Siempre hay amigos en la vida de una persona que nunca parecen ser felices. Cuando se presenta un problema menor, lo ven como el fin del mundo. Si bien siempre es admirable ser un buen amigo, estos son los tipos de personas que retienen a los demás para alcanzar la verdadera felicidad. Si un amigo es siempre negativo, la eliminación de esta persona de su círculo social puede producir una nueva perspectiva sobre la vida.

Buscar los aspectos positivos de la vida: La vida siempre le va a presentar circunstancias felices y difíciles a una persona. En lugar de dejar que los factores negativos superen a los factores positivos, debe cambiar esta mentalidad. Perder un trabajo es horrible, pero encontrar un nuevo puesto de

trabajo puede dar lugar a una mejor compensación económica, una mejor situación profesional y una experiencia de aprendizaje superior. Cada situación tiene aspectos positivos, y pensar en el lado positivo producirá un optimismo mayor y a su vez una autoestima mayor.

Meditación: La meditación tiene grandes beneficios. Uno de ellos es la construcción del optimismo y el control mental. A través de la meditación, una persona es capaz de dejar a un lado todas las tensiones del día y empezar a centrarse en los aspectos positivos. Esto conduce a una mayor felicidad y a una mejor comprensión de lo que hay que hacer para convertir una situación negativa en una positiva.

Acondicionamiento Físico y Salud: A través del yoga, deportes o actividad física regular, logrará un cambio positivo para su cuerpo y su propia imagen. Una persona que está en buena forma física y se hace cargo de su cuerpo con el consumo de alimentos saludables se asegurará de que su salud no se interponga en el camino de la verdadera felicidad.

Una persona enérgica y en forma está dispuesta a dar lo mejor de sí todos los días. Su salud es un tesoro, siempre trate de estar sano y cuidar de su cuerpo. Al tratar bien a su cuerpo usted se estará tratándose bien a sí mismo y construyendo su autoestima a la vez. ¡Desintoxique su cuerpo para estar sano! Cuando usted se siente saludable, se siente fuerte y capaz de emprender y afrontar cualquier reto en la vida.

poprogramasymas.com

Ayude a los demás: la felicidad interna y la positividad se pueden lograr a través de diversas vías. Sin embargo, ayudar a los demás a menudo puede cambiar toda la perspectiva de una persona en la vida. Los problemas de cada persona son diferentes. Ayudar a las personas a superar sus problemas puede llevar a la comprensión de que sus circunstancias no son tan malas y que las cosas podrían ser peores. De hecho, el saber que ha ayudado a otra persona, puede crear un mundo de positivismo en sí mismo. Sea siempre agradecido por lo que tiene y de lo que funciona para usted en este momento y trabaje en esas fortalezas para avanzar en la vida.

El voluntariado también construye su autoestima por tener un sentido de orgullo por saber que usted ayudó a gente necesitada. Esto tiene el poder de la reciprocidad que en última instancia afectará a su vida de una manera

constructiva y positiva. Haga el bien y reciba el bien en recompensa a cambio de su bondad. Hacer el bien a los demás crea un campo de energía positiva que también lo cubrirá a usted.

Analizar: Las personas más exitosas en la vida son aquellas que se proponen entender sus fallas y se determinan a mejorarlas. Mediante el análisis de sí mismo, así como de las situaciones que lo rodean, será posible hacer crecer su autoestima y empezar a encontrar el optimismo. Quizás existan más atributos positivos en una determinada situación que los que usted originalmente pensaba, todo depende de la perspectiva con la cual quiera enfocar cada acontecimiento en su vida.

Comience el día de manera positiva: El despertar por la mañana y empezar el día con una actitud positiva puede afectar la vida de una persona de forma espectacular. Una buena manera de lograr este estado de ánimo positivo es leer una cita inspiradora o una afirmación positiva en la mañana. A través de esta simple rutina, una persona adquirirá un mayor sentido de valor y estará asegurando con la programación de su mente que su día será positivo desde el principio, esta simple práctica también afectará su mente subconsciente una vez la convierta en una especie de ritual para avanzar hacia su vida positiva.

peprogramacynlp.com

Dejar atrás los Pensamientos y Situaciones Negativas

Mientras más pensamientos positivos tenga una persona, mayor será su autoestima. Siempre habrá momentos en los que una persona falle, sea rechazada o simplemente no sea feliz. Sin embargo, esto es algo que les sucede a todas las personas durante su vida. En lugar de detenerse en estos momentos, debe aprender a dejarlos atrás, e incluso abrazar los aspectos negativos en ocasiones para usarlos como herramientas que serán necesarias y útiles para hacer frente a los nuevos problemas que podría enfrentar en el futuro.

Cada persona es capaz de describir sus defectos y debilidades, los pensadores negativos le dan menor peso a sus atributos positivos en lugar de hacer hincapié en los aspectos brillantes que él o ella tiene. Los pensadores positivos sin embargo encuentran que sus defectos son realmente grandes aspectos de su éxito. Si una persona es terrible para organizarse, esto le pudo haber enseñado que el apego a un horario estricto le permite ser más

productivo.

Ser feliz con uno mismo y tener una alta autoestima no es un cambio que se produce de la noche a la mañana. Cuanto más buena energía una persona es capaz de producir, más rápido se verán los resultados. A través del positivismo, es posible dejar de pensar en todos los puntos débiles, y empezar a darse cuenta de que cada persona y situación tienen aspectos provechosos también.

Usted puede decidir enfocar su mente en cosas positivas o negativas, ambas necesitan casi la misma cantidad de esfuerzo mental, usted puede cerrar sus ojos e imaginar un día maravilloso o imaginarse en un día difícil y lleno de estrés. Usted es quien decide como programa su mente. ¡Usted tiene el control de su mente! ¡Usted no es un prisionero de sus pensamientos, los puede controlar y decidir cuáles son los que lo van a ayudar a mejorar y a crecer!

"La voluntad de ganar, el deseo de tener éxito, la necesidad de llegar al máximo potencial... éstas son las llaves que abrirán la puerta a la excelencia personal." - Confucio

pcprogramasymas.com

Una Guía sobre cómo Eliminar el Pensamiento Negativo, el Estrés y el Miedo

Si pedimos la opinión de mucha gente, seguramente nos dirán que el estrés es normal y que es normal estresarse, pero esto es incorrecto. El estrés no es normal y es algo que todos debemos tratar de eliminar de nuestra vida. Es un producto del pensamiento y muchas veces se trata una fabricación psicológica o el temor que sentimos cuando nos enfrentamos a algo negativo.

El estrés puede surgir de los pensamientos de experiencias pasadas, experiencias que están teniendo lugar actualmente en su vida o de las incertidumbres asociadas con los eventos futuros. Por ejemplo, el estrés se puede producir cuando se piensa en una pelea que se tuvo con su ser querido (evento pasado), la preocupación acerca de si lo que está haciendo es correcto (acontecimientos actuales) o el temor de saber si sus acciones irán bien en el mercado de valores (eventos futuros).

Cuando la gente piensa acerca de lo que los estresa, lo que vendrá a su mente son cosas como las relaciones personales, el dinero, problemas de salud o su interminable lista de cosas por hacer. Para ellos, la eliminación de estrés significa cargarse de nuevas cosas por hacer. Ven situaciones en su vida que pueden cambiar, identifican cosas que pueden hacer de manera diferente, o asumir nuevas responsabilidades con las que pueden crear un "equilibrio" en su vida. Sin embargo, ¿De verdad se las arreglan para deshacerse del estrés en su vida?

pcprogramasymas.com

¡La respuesta es no! No lo hacen. En primer lugar, si el objetivo es eliminar el estrés en su vida, usted tiene que hacer frente a su principal causa: sus pensamientos negativos y sus temores. ¡Sí! Cada vez que usted se permite vivir con pensamientos de miedo y pensamientos negativos, se creará tensión y se crea un ambiente de estrés.

Si realmente quiere deshacerse del estrés en su vida, es el momento de desechar el pensamiento temeroso y negativo. Es la única manera que lo hará sentirse renovado y recargado en todos los aspectos de su vida. Lo que quiero decir es que tendrá que detenerse a identificar cual es la causa principal de esta preocupación constante. Bueno, puede ser que no tenga control total de lo que está sucediendo en su vida en este preciso momento, pero tiene control

sobre cómo y qué piensa sobre ello. Sólo tiene que desconectarse de las tres principales causas del miedo y de los pensamientos negativos:

• El diálogo interno negativo acerca de usted mismo

• El diálogo interno negativo sobre las situaciones

• El futuro negativo creado por fantasías de miedo

Bueno, sé que ahora usted se estará preguntando, cómo es posible que yo espere que usted piense de manera positiva sobre las cosas terribles que están sucediendo en su vida...digamos que ha perdido su trabajo o a perdido la oportunidad de un negocio maravilloso o simplemente siente que su vida se encuentra estancada. La verdad es que, si usted elige centrarse en el lado positivo de estos aspectos negativos, tendrá menos estrés y lo superará pronto.

Por oscuro y difícil que parezca un determinado momento de nuestras vidas siempre es posible ver algo de luz cuando enfocamos nuestra mente en una esperanza y en una solución con mentalidad constructiva y optimista. **Siempre trate de averiguar y aprender lo que ha ganado de cada una de sus derrotas en lugar de detenerse a pensar lo desafortunado que ha sido**. Esta es una gran manera de eliminar con eficacia el pensamiento negativo. Para los pensadores positivos cada pérdida es una experiencia aprendida para saber cómo ser mejor la próxima vez. Se trata de un cambio de actitud hacia las cosas y de aprender y entender por qué ocurren.

pcprogramasymas.com

Para luchar eficazmente contra el miedo en su vida, usted tendrá que tener en cuenta que como ser humano, usted existe en el presente. El presente es lo único que es real. Su pasado no existe hoy en día, por lo tanto, ya no es real. El futuro que aún no ha ocurrido tampoco es real. Sólo su vida hoy y lo que sucede en este momento es real y es donde usted debe vivir. Es en lo que su mente debe concentrarse. Aléjese de las preocupaciones por el futuro. Todo lo que puede hacer por el futuro es hacer un plan adecuado para ello mientras vive su presente y controla sus pensamientos en el presente.

Bueno. Sé que usted está o ha estado estresado... por supuesto, en algunos momentos todos lo estamos, todos tenemos que pagar las cuentas al final del

mes y probablemente un gran saldo de la hipoteca. Lo que quiero decir es que usted no está estresado por problemas reales. Usted está estresado porque tiene miedo de no ser capaz de pagar sus facturas, o tener el dinero necesario para mantener a su familia o a usted mismo, por su salud actual. ¿No cree que pueda pagar las cuentas y que su trabajo no vaya a mejorar?

La verdad es que, si usted adopta una mentalidad positiva, todas estas preocupaciones y el estrés relacionado con todo sería una cosa del pasado. Mire las cosas con optimismo. Parece simple, pero así es, a veces tendemos a complicarnos la vida más de lo que realmente está sucediendo martirizando nuestra mente con pensamientos negativos que simplemente no nos dan claridad y no nos dejan avanzar y encontrar una solución.

Incluso su salud puede verse afectada con la percepción que tiene sobre ella. Si usted cree que puede sanarse, su cuerpo ciertamente reaccionará de acuerdo para sentirse mejor. A veces el estrés es una sensación de angustia auto-infligida que se puede resolver mediante el logro de la claridad mental y haciendo frente a cada problema, uno por uno, paso a paso. Los problemas se resuelven enfrentándolos y paso a paso y no existe tal cosa como el fracaso total a menos que usted le permita a su mente ser dominada por pensamientos destructivos de negativismo. Cada pequeño paso que demos hacia la solución de las causas de nuestro estrés es una victoria para el pensamiento positivo.

pcprogramasymas.com

Para conseguir llegar un paso más hacia la eliminación de estrés y para deshacerse de los pensamientos negativos en su vida, debe centrar su mente en lo bueno que tiene ahora y apreciarlo al máximo. Si tiene la suerte de tener un trabajo... aprécielo y piense en las maneras de conseguir uno nuevo si no le gusta su posición actual. Piense siempre de manera constructiva, no destructiva, siempre tome la iniciativa y no permanezca inactivo ni pasivo. Si usted tiene un familiar o un amigo, disfrute de cada minuto de su compañía, siempre agradeciendo su amor o de su cariño.

Si usted puede proporcionarle hoy de comer a su familia entonces alégrese, es suficiente para este momento, si usted desea comprar una casa, eso será en el futuro y no debe preocuparse o atormentarse por no tenerla ahora. Mantenga su mente en esta sintonía y tendrá tiempo para planificar su futuro y superar los pensamientos negativos que han estado torturando su mente y han estado estresándolo.

Aprecie la oportunidad de vivir que hoy tiene con mentalidad optimista y con claridad mental para que se revelen ante usted las soluciones, las oportunidades y el camino hacia adelante, relaje su mente del caos mental auto-impuesto por los pensamientos negativos. El negativismo es un caos mental autoinfligido que no nos permite ver la verdadera dimensión y propósito de nuestro paso por este mundo, no nos permite aprender y crecer que es de lo que realmente se trata todo.

Otro gran consejo que lo ayudará a liberar la tensión que surge del pensamiento negativo y del miedo es darse cuenta que el miedo y el pensamiento negativo son tan sólo eso "miedo y pensamientos negativos". No son nada más que eso. Los pensamientos negativos, el miedo y el estrés se apoderan de uno en el momento en que se les presta atención y se les da importancia. Así que deje de enfocarse en estos aspectos negativos, no merecen su atención. Siempre céntrese en las cosas buenas, no en las negativas. Es un cambio de perspectiva, usted decide en qué dirección quiere enfocar su mente, suena simple, pero así es.

"Cuando cambiamos la forma en que vemos las cosas, las cosas a las que vemos cambian" – Wayne Dyer.

pcprogramasymas.com

Es cierto. Si usted se mantiene en un ambiente sano y divertido libre de la soledad y de la tristeza, no va a terminar pensando negativamente. Participe en algo que le divierta como ver una película o pasar una noche con amigos o un ser querido o simplemente salir a caminar y estar en contacto con la naturaleza en un parque. Dele rienda suelta a su creatividad, la creatividad genera ideas, genera positivismo, **utilice su mente para construir, para crear y no para auto-destruirse**.

A veces, todo lo que su mente necesita es "hablar" las cosas o ver a alguien. Los seres humanos son inherentemente sociales. No se aísle, de lo contrario, vivirá en el mundo del miedo y de los pensamientos negativos. Éste es el principio aplicado para el aislamiento de los criminales. Usted no es un criminal, así que no torture su mente con la soledad. Lea acerca de lo que le gusta y siempre construya una mente positiva, lea libros que lo inspiren y alimenten su personalidad y su creatividad para aliviar su estrés y estar **motivado**.

Además, dedique tiempo a hacer cosas que puedan recargar su mente con pensamientos inspiradores, incluso si no tiene gente con la cual estar. Practique algún deporte, póngase en contacto con la naturaleza y si puede medite diariamente algunos minutos para relajar su mente. La soledad muchas veces es malinterpretada por algunos como algo malo cuando a veces es un privilegio disponer de tiempo para dedicar a crear y a planear nuestro camino por la vida.

Tómese su tiempo para pensar en la gratitud. Escribir en un diario las cosas que usted aprecia y ama puede ser una buena terapia o un buen mapa mental para planificar su futuro. Al poner las cosas por escrito, usted se compromete a realizar esas cosas, así que para avanzar y ser más proactivo, escriba una lista de tareas por hacer para todos los días. Esto le mantendrá alejado de los pensamientos negativos y le dará la sensación de logro y compromiso que le ayudará a construir su confianza y a edificar una mente con pensamiento positivo.

Piense en una visión inspiradora acerca de su propio futuro y anótela. Esto le ayudará a visualizar lo que está tratando de lograr. Embárquese en nuevos proyectos, aunque parezcan pequeños, utilice **el poder de su mente creativa** para inventar su presente y su futuro, esto le ayudará a mantener una actitud positiva enfocada. Su vida debe tener un norte, un propósito, una razón para levantarse cada día, un motivo de inspiración para que empiece a maquinar su mente creativa y se aleje del negativismo. La creatividad es uno de los mejores antídotos contra el negativismo y es algo que podemos desarrollar.

pcprogramasymas.com

Elimine el miedo, el estrés y los pensamientos negativos en su vida, esto no significa que debe enterrar su cabeza en la arena e ignorar la presión en su vida. Esto significa que se debe afrontar situaciones desagradables en su vida con positivismo y determinación. Siempre piense y espere que lo mejor va a pasar y no lo peor. Esta es la clave para eliminar el miedo, los pensamientos negativos y el estrés en su vida.

Todas sus preocupaciones más fundamentales se producen, básicamente, sólo por ilusiones y bloqueos mentales que a la larga se convierten en el modelo de gobierno de su comportamiento. Afirmaciones negativas como las siguientes:

- Soy incapaz de disfrutar de la vida porque no me gusta el trabajo que tengo
- No puedo bajar de peso, es muy difícil
- Yo sólo trabajo para pagar mis cuentas
- Ya no estoy persiguiendo mis sueños, simplemente no tengo el tiempo, etc...
- Todos los días son iguales, me siento atrapado, etc…

Todas estas afirmaciones negativas se convierten en frustraciones y lo bloquean. Usted tiene que mejorar su autoestima para superar todas estas frustraciones negativas y convertirse en un pensador positivo. Una forma de mejorar su autoestima es tomar acción y trabajar sin descanso hacia sus objetivos de vida. Otra forma es explorar con mentalidad optimista su faceta creativa para cambiar su destino. Somos seres creadores innatos y **descubrir nuestro poder creativo** nos ayuda a sentirnos más productivos y más valiosos. Una autoestima baja puede ser la raíz de todas estas frustraciones. Empiece a creer a partir de ahora que usted se merece cosas buenas. Una vez que cambie la forma en que se ve a sí mismo y alcance la plena confianza, será capaz de lograr todo lo que quiere en la vida.

pcprogramasymas.com

¡ACTUE! No permanezca inmóvil, usted es quien decide cómo será su vida de ahora en adelante.

"Si usted piensa que puede hacer algo o piensa que no puede hacer nada, tiene razón." - Henry Ford

Descubra Cuáles son Las 10 Reglas del Poder del Pensamiento Positivo

El poder del pensamiento positivo y las diez reglas para conseguir un efecto de impulso para su vida siendo este uno de los temas fundamentales de nuestra cotidianidad actual. La gente hoy en día reconoce que existe verdaderamente un poder oculto en una forma de pensar positivamente.

Que mejor que una serie de reglas sencillas para acercarnos a esta forma de pensar y para avanzar en nuestras vidas. Todo depende desde la óptica en que se miren las cosas, mientras unas personas pueden ver un vaso vacío con la perspectiva de llenarlo y hacer crecer su contenido, otras pueden verlo como un signo de fracaso y de que todo terminó.

La realidad es que cada ser humano está en control de sus pensamientos y de su destino si tiene un enfoque positivo hacia lo que mira y la forma en que lo ve. **El fracaso no es más que una batalla pérdida y una lección aprendida para quien está decidido a creer, para quien está decidido a crecer y a avanzar**. De hecho, los seres más exitosos del mundo han acumulado varios fracasos de los cuales han aprendido y han salido fortalecidos porque han creído en el poder del pensamiento positivo.

pcprogramasymas.com

Un cerebro ocioso, es un cultivo de demonios que destruyen los propósitos de una persona. Ocupar el cerebro y nuestros pensamientos debe ser el primer paso hacia una actitud más positiva y creativa. La **productividad** y la creatividad nacen de una mente activa y en constante ejercicio del pensamiento. Logramos resultados positivos cuando nuestras mentes están en funcionamiento y esta ideología debe ser la base de una **actitud ganadora y productiva**.

La mente ociosa es una mente perezosa que se deja afectar por los pensamientos negativos. La forma ideal de combatir este problema es enfocando nuestros pensamientos en algún proceso creativo que nos permita desarrollar estas reglas y avanzar en el camino correcto, en el camino de la prosperidad sin límites. Si adoptamos **hábitos productivos** también estaremos en camino de vencer el ocio ya que nos convertimos en lo que hacemos cada día.



A continuación las 10 reglas principales para obtener el poder del pensamiento positivo:

pcprogramasymas.com

1) **Creer - Tenemos que creer**. No se puede pretender ser un pensador positivo sino creemos en nosotros mismos, sino existe una convicción de fondo de que es posible lograr algo. En el pensamiento positivo no se puede fingir porque no hay nada que fingir, es solo cuestión de creer. Usted proyecta lo que cree y esta es probablemente la regla más importante de todas y es que usted mismo se lo debe creer. **Usted está en control de su mente**, nadie más, solo usted es capaz de decidir si cree o no cree que algo es posible. No importa si su experiencia pasada le ha dicho que algo no es posible lo que importa es la convicción de saber que si lo cree posible y lo intenta una vez más y las veces que sean necesarias, entonces sucederá.

Cultivar esta cualidad es esencial para avanzar con el poder de la mente positiva. Existe una tendencia a darnos por vencidos y a dudar de nuestras capacidades, pero también existe otra tendencia aún más poderosa en las personas que desean tener éxito y es **la persistencia** y el auto convencimiento de que se puede lograr lo que se quiere, de creer que algo es posible.

Tenemos que **desintoxicar la mente de pensamientos negativos** que nos alejan de lo que verdaderamente somos capaces. Tenemos que deshacernos de nuestras propias barreras psicológicas que son tan sólo un tipo de prisión auto-impuesta que nos mantiene atrapados en un mundo negativo. Así que empiece a CREER AHORA MISMO EN QUE USTED SI ES CAPAZ DE HACERLO Y ¡LO HARA!

2) **Tenga siempre un objetivo, una meta** – Este aspecto es uno de los más importante dentro de las 10 reglas para el poder del pensamiento positivo. Muchas personas tienden a evaluar sus vidas por sus fracasos y, por lo tanto, pierden toda esperanza de alcanzar sus objetivos. Cuando no se tiene una meta es muy difícil o casi imposible alcanzar un objetivo. Tener un objetivo es un elemento que construye y alimenta la mente positiva. Comience por tener metas de corto plazo para alcanzar las metas más grandes de largo plazo. El primer paso para llegar al final de la escalera es siempre subir el primer escalón. No importa si al subir hay una caída pues es natural y humano equivocarse para aprender la lección, lo importante es seguir adelante y visualizar el objetivo para seguir el camino. El objetivo debe ser claro y medible así sabremos cuando lo hemos alcanzado. **Las metas de corto plazo son excelentes para lograr este propósito**. Pueden ser metas sencillas pero medibles como por ejemplo la meta de lograr un objetivo realista diariamente.

pcprogramasymas.com

Esto además de ser algo alcanzable y medible nos da un elemento muy importante que alimenta a la mente positiva y es **la motivación**. Cuando estamos motivados nuestra mente positiva se estimula para seguir adelante y existe un auto-convencimiento de que si es posible lograrlo, de que si podemos seguir adelante con el siguiente paso. La gente que logra objetivos es la gente que se propone un camino a seguir, una meta y saben que lo logran cuando cruzan esta meta y siguen con un nuevo propósito. Tener una meta no debe ser el destino final, debe ser un estilo de vida continuo en donde se renuevan constantemente los objetivos para seguir estimulando el pensamiento positivo.

3) **Rodéese de personas que tengan una actitud positiva** - Cuando usted está involucrado en una batalla interna entre el yo negativo y el positivo, necesitará toda la ayuda y el apoyo que pueda conseguir. Nunca se rodee de gente negativa que se convierta en un lastre que lo contamine de

pensamientos malos y de derrota. Por el contrario, cuando usted se rodea de gente con pensamiento positivo se combinan energías que darán como resultado un poder que lo hará avanzar en su vida y estas personas son el apoyo que necesita en los momentos de flaqueza y debilidad mental.

Pero no basta con rodearse de gente positiva, consuma todo el contenido de material posible que lo haga avanzar hacia una persona más positiva. Me refiero a libros como este y material en donde se enfaticen los poderes de la mente positiva para transformar su vida radicalmente y lograr todo lo que se propone. **Nuestra mente es programable**, es dirigible, todo depende de qué instrucciones le queremos dar. De aquí también la importancia de las metas, estas son la base de las instrucciones, de los modelos a seguir o guías para lograr lo que uno se propone.

4) **Tenga una vida saludable** - Todo el pensamiento positivo en el mundo no le ayudará si usted está tres metros bajo tierra! Debe ser una prioridad el mantener un cuerpo sano y desintoxicado si desea alimentar su pensamiento positivo. Cuide su alimentación, ejercite su cuerpo tanto como pueda. Camine cada vez que pueda o disfrute un simple paseo en bicicleta para disipar la mente, para relajar el cerebro y llenarlo de pensamientos positivos. Entre en contacto con la naturaleza con frecuencia y de gracias siempre por tener una vida saludable y una mente lúcida.

pcprogramasymas.com

Un paso fundamental para lograr el poder del pensamiento positivo es el cuidado de su cuerpo y de su salud mental. Con un cuerpo enfermo y cansado y una mente enferma es prácticamente imposible lograr las metas que se propone y esto constituye un lastre físico que no lo deja avanzar hacia sus propósitos. Limpie su cuerpo, cuide su salud, aclare su mente.

Beba mucha agua, el agua limpia su organismo y mantiene su claridad mental. No existe un líquido más puro y más transparente que el agua y este elemento de la naturaleza va de la mano con el poder del pensamiento positivo. Construya y alimente su interior para proyectar lo mejor de sí en su exterior.

5) **Cambie la negatividad alrededor** - Retire todos los pensamientos negativos, repeler de plano todo lo negativo que entra en su mente. Canalizar esa energía en pensamientos positivos. **Citas de afirmaciones positivas** le ayudarán a mantener la negatividad a distancia y lejos de su mente.

6) **Sea paciente** - El pensamiento positivo no es inmediato. Usted necesita reprogramarse para conseguir eliminar cualquier actitud negativa que tenga. Esto forma parte de un proceso que se inicia con metas realizables y se refuerza con cada objetivo cumplido. La paciencia es una virtud que debemos aprender a cultivar pues la gratificación inmediata y el éxito instantáneo no suceden con mucha frecuencia en la vida real. Por el contrario, lo que si sucede son una serie de pequeños éxitos continuos cuando hay metas medibles y realistas establecidas, debemos tener la paciencia para que estos éxitos vayan construyendo el poder del pensamiento positivo.

7) **Recuerde que la gente puede sentir su negatividad** – Mejore su actitud. Antes de hacer o emprender cualquier cosa en su vida, asegúrese de tener la actitud correcta. Una de las razones por las cuales la gente fracasa se debe a que otros pueden percibir su actitud negativa y no quieren tener que ver nada con esta. Los pensamientos positivos, un modo de ver las cosas de forma positiva, y afirmaciones positivas crean una actitud positiva.

8) **Sea positivo** – **Actitud Positiva**: siempre buscar algo positivo en todos los aspectos de la vida. Cuando se encuentre con algo desconocido, no tenga miedo. Siempre mire las cosas desde un punto de vista positivo y los aspectos buenos que estas conllevan, esto hará que su vida sea más fácil y llevadera construyendo así su mente positiva.

peprogramasymas.com

9) **Mantenga el ritmo** - Es necesario mantener un ritmo con el fin de evitar que usted se derrumbe. Tome la vida un día a la vez y no se desespere. Recuerde que usted no puede apresurarse y esperar resultados inmediatos, las cosas y los resultados no deben forzarse. Sea paciente, pero mantenga el ritmo de esta manera logrará una actitud positiva. Mantener el ritmo implica seguir adelante siempre con un propósito, no pierda el norte, estimule su mente con algo que lo mantenga motivado de forma natural y espontánea. Al levantarse piense que puede hacer hoy para lograr acercarse más a sus metas y mantener el ritmo.

Programe los pasos a seguir un día a la vez. Una excelente forma de lograr esto es escribiendo todos los días su lista de tareas para completar durante el día. De esta forma sabrá al final del día cuales completó con éxito y cuales dejo de hacer para mantenerse activo y con un ritmo que le permita avanzar hacia sus metas y así descubrir el poder del pensamiento positivo.

10) **Aplique estas reglas para un cambio positivo** - La principal característica de estas 10 reglas del poder del pensamiento positivo es el hecho de que lo acercarán a la puerta que comunica sus propósitos con sus logros. Usted mismo debe abrir esta puerta. Muchas personas no se dan cuenta de esto, pero necesitamos unas normas y unas reglas con el fin de hacer más fácil el camino. Algunas personas piensan que las normas limitan nuestros logros, pero esto es falso. Sin ningún tipo de reglas, difícilmente hubiésemos logrado un propósito y unas metas como seres humanos.

Las reglas nos ayudan a eliminar el caos y la desorganización y nos imponen un norte a seguir con el que nos es más fácil lograr un estilo de vida positivo y con resultados positivos medibles y visibles. Estas reglas son elementos de apoyo y de guía para alcanzar nuestras metas. También se utilizan para darle un propósito a la vida, una vida sin propósito es una vida que va a la deriva y que carece de estímulo para seguir adelante, la falta de estímulo le da cabida a los pensamientos negativos.

Adopte estas 10 reglas y descubra todo el poder de su pensamiento positivo ¡ahora!

pcprogramasymas.com

Tener un Pensamiento Positivo - ¿Cómo Puede Beneficiarlo?

Sin duda alguna el pensamiento positivo es una herramienta increíble, pero sin tomar acción adoptar esta actitud mental es tan solo una pérdida de tiempo. Ser positivo es una forma de vida más que tan solo un momento efímero de inspiración o de un cambio fugaz de actitud hacia la vida y hacia los retos. Va más allá de tan solo tener un pensamiento positivo momentáneo.

El pensamiento positivo puede ser considerado como una técnica que se utiliza para crear afirmaciones positivas que pueden contrarrestar los pensamientos negativos y las dudas neutralizando su efecto. Estas afirmaciones junto con un modo de pensar optimista contribuyen a la construcción de la confianza en sí mismo la cual es fundamental para lograr todo lo que se quiere en la vida. Ambos, confianza y pensamiento positivo van de la mano para construir su actitud y su personalidad imparables.

Pensar de esta manera es una habilidad que se puede aprender y desarrollar con la práctica constante ¿Pero realmente vale la pena crear el hábito de pensar positivamente?

pcprogramasymas.com

Ser positivos no se trata de tan solo tener una actitud ingenua y crédula en la que estemos convencidos que tan solo por el simple hecho de pensar de esta forma las cosas pueden llegar sin tomar ningún tipo de acción. El pensar de esta manera requiere acción para ver resultados.

¿Cómo define su actitud hacia la vida en este preciso momento?

¿Cómo percibe la vida ahora mismo, positiva o negativamente? Por lo general tiende a ser muy fácil el centrarse tan sólo en los aspectos negativos de la vida especialmente si no se tiene la tendencia o el entrenamiento mental para ver el lado bueno de las cosas. Pero la realidad es que es tan fácil centrarse en lo negativo como lo es enfocarse en lo positivo, todo depende del lado del cual se quieran mirar las cosas o con el lente con que se las mire. La verdad es que para cada situación en la vida habrá que tomar un enfoque y de la perspectiva que se tome dependerá en un gran porcentaje el resultado y el desenvolvimiento de cada situación. El ganador es aquel que enfrenta con un enfoque positivo cualquier reto que la vida le impone, aún en las situaciones más difíciles pues la adversidad lo hace aún más persistente.

La persistencia es una característica de la persona que desarrolla un pensamiento positivo pues esta va de la mano con la construcción de la confianza al lograr resultados luego de insistir e insistir en una meta determinada.

Por el contrario, el perdedor es aquel que asume una actitud de derrota incluso antes de haber enfrentado el problema o antes de hacerle frente a lo que la vida le pone por delante.

Afirmaciones como: “eso no lo puedo hacer, es imposible” son lo que derrumban cualquier posible avance por pequeño que sea. Por el contrario, la persona positiva actúa aun sabiendo que el reto que tiene por delante es algo que supera sus capacidades actuales pero que se da cuenta que construye un peldaño positivo con cada paso que da y cada pequeña victoria que logra. Esta actitud no solo le ayuda a recorrer un camino lleno de obstáculos, sino que construye confianza y afianza la personalidad del ser positivo.

Al mirar el lado positivo, podemos afectar nuestra mente subconsciente e **invocamos la ley de la atracción** y es entonces cuando podemos atraer a un mejor conjunto de circunstancias a nuestra vida. Recuerde concentrarse en lo positivo y esperar siempre un buen resultado, aún si este resultado algunas veces es adverso, la mente positiva aprende de las derrotas pasajeras pues estas son experiencias vividas que entran a formar parte del arsenal que le dará las bases para seguir adelante.

poprogramasymas.com

Existen dos tipos de personas, las que se dan por vencidas ante un reto pues su actitud mental los predispone a un resultado adverso, y las personas que aún en la adversidad se ven impulsadas a seguir porque saben que más adelante esta el resultado que buscan.

Las personas de más éxito en la vida no se dan por vencidas pues son ganadoras incluso al fracasar ya que han aprendido de sus derrotas, siguen adelante, tienen una actitud positiva, aprenden de los errores. No existe tal cosa como un ser humano perfecto o invencible.

Las personas que han alcanzado algún éxito en la vida saben esto muy bien pues este éxito se construye con acción y respaldado por una actitud positiva. ¿Sabía usted que se necesita el mismo esfuerzo mental para pensar en lo negativo como para concentrarse en lo positivo? Es todo una cuestión de

¡actitud!

En cierto modo, el pensamiento positivo es contagioso y puede llevar a una filosofía del "**si se puede hacer**" constante en la actitud de un individuo, de un equipo o de una organización. Se ha dicho que la única diferencia entre el éxito y el fracaso es la actitud mental que la persona tenga antes de enfrentar una tarea.

No se puede improvisar el pensamiento positivo. Este requiere de práctica y debe ser la actitud predominante hacia la vida ¡siempre! No a veces, no solo un día, sino ¡siempre! La mera idea del auto-convencimiento de que se es una persona positiva le ayudará a sentirse seguro o segura y a avanzar hacia su meta. Pero recuerde tan solo la actitud no vale de nada, es necesario actuar. La acción construye la confianza y reafirma y alimenta esta forma de enfrentar la vida.

Para adquirir la condición de convertirse en un gran pensador positivo, debemos darnos cuenta de lo que el pensamiento positivo implica y lo que no es. Conceptos erróneos comunes sobre el pensamiento positivo son aquellos que asumen que el dinero caerá del cielo tan solo por pensar de esta forma.

peprogramasymas.com

Pensar erróneamente que Dios vendrá en un viaje mágico para llevarse todos los sufrimientos y dolores solo forma parte de la imaginación cuando por el contrario manteniendo una actitud positiva permaneceremos abiertos a nuevas orientaciones, oportunidades y directrices en lugar de simplemente apagarnos y darnos por vencidos.

La actitud es una parte muy importante del pensamiento positivo, mientras que el pensamiento contribuye mucho a la actitud. Es algo así como resolver la pregunta de qué fue primero si el huevo o la gallina. Si usted tiene una mala actitud usted nunca consideraría en cambiar su forma de pensar, pero el pensamiento positivo si podría cambiar su actitud.

La forma como responda a esta antigua pregunta sobre la relación entre el pensamiento positivo y la actitud puede reflejar su visión sobre la vida, su postura hacia sí mismo, y si es una persona optimista o pesimista.

Una actitud positiva y un pensamiento optimista son muy saludables para su vida. Cuando se adopta una actitud positiva con pasión y con convencimiento

total entonces cosas increíbles pueden ocurrir a su favor y por ende será capaz de lograr cosas sorprendentes. Generalmente las personas felices y positivas tienen actitudes positivas hacia todo lo que se les presenta en la vida, aún en la adversidad.

El pensamiento positivo es una actitud mental que le da entrada a su mente a palabras e imágenes que son favorables para su crecimiento, para su expansión personal y para su éxito.

Cuando usted empieza a desarrollar el pensamiento positivo desarrolla también una cualidad que le permite no solo ver lo mejor de cada situación, sino que también atrae ineludiblemente los mejores resultados como consecuencia de esta nueva actitud hacia la vida. Usted se convierte en un ganador y no en un perdedor con un simple cambio de actitud, usted está en control de su mente y puede decidir qué enfoque le quiere dar a cada situación.

¿Cuáles son los beneficios? Lo curioso con este cambio de actitud es que cada vez sus resultados serán mejores construyendo así su autoestima y afianzando su forma de pensar positiva.

peprogramasymas.com

Las personas positivas son imparables, pues cada victoria pasada y cada pequeña meta alcanzada contribuyen a agrandar la personalidad ganadora de estas. Una persona positiva es una persona ganadora aún en la adversidad.

No son pocos los casos de personas que ante la desgracia personal han convertido esa adversidad en éxito. La verdad es que muchas personas exitosas no han tenido un camino fácil ni se les han dado las cosas en bandeja de plata.

Abraham Lincoln es un ejemplo de un hombre que enfrentó varias derrotas antes de pasar a la historia como el personaje que unificó a una gran nación y que abolió la esclavitud. Jamás hubiera llegado a ser presidente si después de ser derrotado dos veces en su intento de ser senador no hubiera prevalecido su persistencia y su pensamiento positivo. Fracasó en su primer intento por llegar al congreso y en su intento de ser un hombre de negocios, pero aun así logró el éxito gracias su tenacidad y al poder del pensamiento positivo.

Thomas Edison fue calificado por sus propios profesores como un alumno "estúpido" al que se le dificultaba aprender cualquier cosa e incluso fue expulsado de sus dos primeros empleos por "incompetente". Sin embargo, antes de lograr el éxito como inventor tuvo más de mil intentos fallidos antes de conseguir hacer funcionar la bombilla eléctrica. Cuando un periodista lo entrevistó luego preguntándole como se había sentido con tantos fracasos, este le respondió: "estos no fueron mil fracasos, fueron mil pasos hacia la invención de la bombilla".

Estos son ejemplos y modelos de pensamiento positivo y de persistencia en donde los "fracasos" son simplemente parte del camino, nunca una derrota total para el que espera e insiste consiguiendo resultados positivos como ganador. Estos son pruebas reales de personas reales que han alcanzado el éxito por medio de una actitud positiva, de acción y de persistencia y deben servirnos de inspiración pues ya otras personas han recorrido caminos adversos demostrándonos que los que pierden son aquellos que se dan por vencidos antes de tiempo. Amigo y amiga lector, no puedo saber con certeza cuál sea su situación actual ni cual sea el rumbo que esté llevando su vida, de lo que si estoy seguro es de saber que usted es un ser positivo que está lleno de energía positiva y que no está dispuesto a rendirse.

lapalabradelasemana.com

Está en nuestras manos y en nuestra mente elegir una actitud positiva ante la vida o una actitud de derrota. Sabemos que al otro lado puede haber resultados distintos para cada situación de la vida, sin embargo, el poder de la atracción estará en pleno funcionamiento cuando asumimos una actitud ganadora y positiva. La fe y el pensar positivamente son elementos mágicos que nos dan el impulso que necesitamos y que nos convierten en seres optimistas imparables, ¿el beneficio? Una vida mejor en la que se construye un mejor camino cada día con éxitos y resultados positivos.

Cómo Aliviar el Estrés para Avanzar con sus Objetivos de Vida

La fijación de objetivos y la priorización realista es una manera de reducir el estrés, de esta manera puede lograr más en la vida sin torturar su mente. Usted puede sentirse abrumado cuando tiene una interminable lista de tareas que parece casi imposible de lograr. La mejor manera de reducir el estrés es adoptar una agenda de paso a paso dando prioridad a las tareas que son más importantes y relevantes en relación con sus objetivos principales.

Para aliviar el estrés, debe decidir el orden en el que desea empezar a trabajar en cualquier tarea que usted ha planeado todos los días. Usted tiene que definir primero con toda claridad qué es lo que desea alcanzar para que pueda planificar en consecuencia. Al priorizar le estará dando más importancia a las tareas que requieren atención inmediata para que pueda continuar con las cosas menos importantes en su lista. Una vez que decida lo que quiere, las cosas comenzarán a aparecer con mayor claridad. El siguiente es un plan que puede utilizar para reducir sus niveles de estrés y sentirse menos abrumado:

- Defina su objetivo principal en primer lugar acorde con lo que realmente quiere para su vida. Este es un aspecto crucial para establecer prioridades y es la raíz de su plan macro. Usted tiene que ser lo más específico posible y definir exactamente qué es lo que quiere lograr y cumplir y establecer un plazo realista para llegar allí. Cierre los ojos y piense positivamente y profundamente sobre su sueño y anótelo en un lugar donde sepa que va a ser capaz de acceder a esta información cuando la necesite. Puede ser un diario, una aplicación o en un documento de formato digital, pero asegúrese de dejarlo por escrito.

pcprogramasymas.com

Recuerde que el dejarlo por escrito crea compromiso y nos da un sentido de responsabilidad y escribir sus objetivos también le servirá como base de su planificación. Piense en todas las razones por las que usted ha elegido perseguir este sueño y no olvide escribirlas. ¿Por qué está siguiendo este objetivo? Debe existir un propósito fuerte que lo haga avanzar y que lo motive. Anotar este objetivo vida le proporcionará tranquilidad y apoyo cuando usted sienta que quiere darse por vencido y cuando se sienta débil. Cada vez que esto ocurra regrese atrás y relea su objetivo principal y las razones por las que decidió perseguir este objetivo principal de vida, de esta forma usted puede mantener su nivel de motivación alto en tiempos de

debilidad.

- Empiece a planear y a escribir un plan para lograr su objetivo principal. Establezca metas a corto plazo con el fin de estar más cerca de su objetivo principal. Escriba estos pequeños objetivos en una agenda o diario y guárdelos en un lugar seguro. Esta será su hoja de ruta en caso de que se descarrile por alguna razón.

No se desanime, adhiérase a su plan maestro para seguir adelante y eliminar así el estrés con cada pequeña tarea que va logrando conquistar. Una aplicación de administrador de tareas puede ser muy útil si usted quiere asegurarse de lograr todos y cada uno de sus compromisos llevando un registro organizado.

Aprenda a delegar para reducir el estrés y haga uso del apalancamiento para lograr más en menos tiempo. Una vez este en una posición económica en la que pueda contratar asistencia para ayudarle a completar sus tareas diarias será más fácil para usted manejar su tiempo y cumplir con más objetivos acercándose a su meta en menos tiempo. En nuestra época actual tenemos un sinnúmero de ayudas tecnológicas de nuestro lado y una gran variedad de aplicaciones en línea y sitios web donde se puede contratar asistencia virtual a un costo relativamente bajo.

pcprogramasymas.com

Usted puede tener una asistente virtual que le ayude con las tareas repetitivas que consumen tiempo para que pueda concentrarse en el cuadro macro de su objetivo de vida y aliviar el estrés. De esta manera usted también aumentará su productividad y podrá lograr más. Recuerde siempre ser organizado, el orden es amigo del progreso y del éxito y el desorden el aliado del caos y del fracaso y un caldo de cultivo para el negativismo.

- **Comprométase con su plan de vida y ¡realícelo!** Ninguna planificación o establecimiento de metas jamás funcionará si no se toman medidas y una acción decidida. La acción es imperativa y es una necesidad si usted realmente quiere ver resultados. La parálisis por análisis no es una opción y debe comprometerse consigo mismo a estar trabajando activamente en su plan y a la realización de tareas diarias para vencer el hábito de la dilación y de la postergación.

No pase horas o días contemplando y analizando el plan, **¡solo hágalo!** Debe

tomar medidas a partir de ahora para que pueda empezar a ver resultados. Esta es la única forma en que se acercará más y más a sus objetivos de vida, mediante la adopción de medidas para dejar de soñar y para empezar a hacer que esos sueños se conviertan en realidad ¡ahora! Adhiérase con determinación a su nuevo modo de pensar positivo y comenzará a ver los resultados deseados más pronto de lo que se imagina.

Para correr hay que caminar primero y los primeros pasos son siempre los más difíciles. Usted sabe que puede hacerlo así que no permita que ningún tipo de estrés o miedo al fracaso destruya sus sueños y **avance con decisión y determinación con su proyecto de vida ¡ahora!**

Una vez que comience a recorrer su camino hacia el éxito con positivismo, usted estará mejor preparado para manejar el estrés y sabrá cómo enfrentar cualquier derrota temporal ya que usted ya tendrá un plan maestro a seguir y sabrá con claridad cuál es su destino, y el nombre de ese destino es el logro de sus objetivos.

Ningún objetivo será nunca alcanzado si se rinde o se da por vencido antes de tiempo. Siempre disfrute del viaje y del camino que recorre hacia su objetivo de vida pues hay una gran cantidad de aprendizaje a través de ese viaje y mucha experiencia se adquiere mientras nos movemos hacia adelante con nuestros planes de vida.

pdprogramasymas.com

El éxito llegará sin duda una vez maneje su estrés y le dé prioridad sin descanso a alcanzar su objetivo principal. Recuerde ser realista y no olvide permanecer siempre positivo al mismo tiempo. Podemos lograr muchas cosas y todo lo que nos proponemos si nos decidimos a conseguirlas paso a paso y sin claudicar.

¿Cómo Eliminar los Bloqueos Mentales Para Alcanzar el Éxito y ser Positivo?

En algún momento de la vida todos nos sentimos atrapados y paralizados por diversas situaciones difíciles como la falta de dinero, una relación complicada, demasiado estrés, un trabajo sin futuro o simplemente el miedo puro y preocupante de lo desconocido. Pero en realidad lo que nos está impidiendo alcanzar el éxito en la vida es nuestra actitud mental.

Tenemos una tendencia a culpar a otros o ciertos eventos de nuestra propia situación, cuando la realidad es que nada de lo nos rodea va a cambiar a menos que tomemos el control de nuestros pensamientos y tomemos medidas. La única manera de obtener mejores resultados es hacerle frente a los bloqueos mentales que nos están reteniendo como rehenes de nuestros propios miedos y excusas.

Reprogramar nuestro cerebro con auto-afirmaciones positivas

Nuestra charla interna está enviando constantemente mensajes desde nuestra mente subconsciente a la mente consciente y estos mensajes son en última instancia los que controlan lo que podemos o no podemos hacer durante el día. Si su diálogo interno es negativo está desarrollando un pre-acondicionamiento para el fracaso y la derrota.

peprogramasymas.com

Este diálogo interno negativo debe ser reprogramado con el fin de cambiar los resultados y el éxito que podremos tener durante el día y durante toda la vida. La forma de reprogramar su mente es a través de **mensajes positivos y afirmaciones** que reescriban su programación subconsciente de modo que se convierta en un pensador positivo y empiece a atraer el éxito y los buenos resultados.

Una excelente manera de reprogramar nuestro cerebro con un nuevo conjunto de mensajes positivos es por medio de la repetición. Cada mañana inicie el día leyendo una lista de **afirmaciones positivas**. La lectura sistemática de estas afirmaciones hará que en última instancia su mente subconsciente se convenza de que usted es un ganador y que es capaz de lograr todo lo que usted quiere y que usted lo merece. Este ejercicio de repetición debe ser una especie de ritual que muy posiblemente desee practicar todos los días por las

mañanas y antes de acostarse por la noche. Lea cada afirmación con fe y la convicción profunda de que lo que usted le está dictando a su mente al leer en voz alta es realmente posible y lo conseguirá. Somos lo que pensamos y nos convertimos en lo que pensamos.

Si el miedo al fracaso es uno de sus bloqueos mentales, debe reemplazar su diálogo interior de "soy un fracaso" por "**Yo sé que soy un ganador y que soy capaz de tener éxito y alcanzar mis metas**". El propósito de la lectura de este tipo de diálogo interno positivo en voz alta es convencerse a sí mismo que realmente usted es quien cree que es, al escuchar estas frases positivas en voz alta su cerebro va aceptar la idea por medio de la repetición y, por supuesto, mediante la adopción de medidas y de acción. Para tomar medidas y actuar, siga su con su plan de vida, adhiérase a sus objetivos de vida, y nunca deje de soñar y aspirar a llegar más lejos mientras permanece realista y optimista al mismo tiempo.

Por medio de esta práctica de lectura sistemática y repetición su cerebro terminará aceptando los nuevos conceptos y una actitud positiva indestructible y contagiosa comenzará a desarrollarse dentro de su mente, se convertirá en parte suya. Sus viejos mensajes negativos serán reemplazados por otros nuevos y estimulantes mensajes optimistas que en última instancia afectarán a su mente subconsciente y logrará derrotar a sus bloqueos mentales para siempre.

peprogramasymas.com

Exponga su mente a un nuevo conjunto de mensajes positivos. Si su mayor preocupación y bloqueo mental es por el dinero empiece por leer libros y material que alienten y muestren el camino y los métodos para hacer más dinero. Recuerde que el adquirir nuevos conocimientos es un excelente alimento para desarrollar la mente positiva. Comience por consumir nueva información en forma de vídeos, blogs, libros, seminarios y todo lo que nutra y reprograme su mente con nuevos datos y conocimientos constructivos de modo que pueda derribar sus barreras mentales sobre el tema del dinero.

La escasez y el fracaso son bloqueos mentales adquiridos, **el mundo está lleno de abundancia**, sólo hay que saber dónde buscar y lavarnos el cerebro con nuevas ideas positivas. Usted es lo que cree que es, pero también es lo que usted consume. Si usted come exageradamente lo más probable es que se convierta en una persona con sobrepeso, de igual manera si usted consume

contenido con mensajes positivos en forma de libros, videos, seminarios, etc... que transmiten un mensaje positivo y constructivo en relación con sus metas de vida sin duda afectará su mente de una manera positiva.

Así que manténgase alejado de los mensajes negativos y de las noticias amarillistas y alarmantes y centre toda su energía en el logro de sus metas y absorba toda la información positiva que pueda de aquí en adelante.

Otro bloqueo mental que tenemos es creer que no tenemos suficiente tiempo para alcanzar nuestros objetivos. Tenga en cuenta que tan sólo tenemos que administrar nuestro tiempo de la mejor forma posible y encontrar la manera de utilizar productivamente las 24 horas que cada día tiene. Planee su día, todos los días. Sepa con anticipación cuál será su plan de acción para cada día y tómese un tiempo y dedíquele un espacio a la búsqueda de sus objetivos de vida.

Tenemos una tendencia a perder el tiempo y utilizar nuestro tiempo libre improductivamente y fácilmente nos sumergimos en distracciones como la mensajería instantánea, la televisión, el correo electrónico, o los sitios web de redes sociales, etc...

peprogramasymas.com

Si usted decide dedicar al menos las primeras horas de cada día para concentrar toda su atención y enfoque en las actividades que están en relación directa con sus objetivos de vida sin duda logrará avanzar y obtendrá buenos resultados. Si necesita más tiempo, despierte más temprano que de costumbre o planee su día para acostarse más tarde si es necesario y al hacer esto todos los días, pronto descubrirá que de repente es capaz de lograr más y habrá derrotado la barrera y el bloqueo mental de la falta de tiempo.

Cambie su Entorno

Tenemos la capacidad de refrescar y estimular nuestra mente una vez que cambiamos nuestro entorno. Si nuestro entorno está lleno de desorden y de caos esto predispone la mente para tener pensamientos negativos. Por el contrario, si usted tiene un ambiente de trabajo limpio y ordenado su mente tiende a estar más clara y usted será más productivo. Adicionalmente, trate de conectarse con la naturaleza tan a menudo como le sea posible para despejar su mente y refrescar su cerebro. A veces tenemos que salir de la rutina para reiniciar con una actitud positiva y renovada.

Desintoxique su mente y reserve un tiempo para el silencio en el que se relacione con la naturaleza para reconectarse con su ser interior y relajar su cuerpo y su mente.

A veces, el cerebro se atasca con bloqueos mentales y estos patrones de conducta hacen que sea difícil para nosotros pensar clara y positivamente, así que no se olvide de separar un tiempo para periódicamente refrescar su cerebro y volver a conectar con la naturaleza. Un simple paseo por el parque puede ser muy refrescante y un buen momento para analizar sus objetivos de vida o simplemente utilizarlo para relajar la mente y empezar de nuevo.

pcprogramasymas.com

El Pensamiento Positivo y el Éxito - Cómo Cambiar su Vida a través de la Magia del Pensamiento Positivo

Debemos ser honestos y reconocer que cada uno está hoy donde está como consecuencia de sus acciones y por uno mismo. La situación actual de cada persona es el resultado de decisiones anteriores y acciones anteriores y cada persona tiene el poder de cambiar esto si quiere que su vida sea diferente o si quiere llegar a ser una mejor persona y avanzar con los objetivos de vida que se ha propuesto. Una vez que reconocemos esto es posible avanzar sin límites a sabiendas de que cada uno tiene el poder de cambiar su futuro dentro de su mente, nadie más va a cambiar su situación actual, la decisión es totalmente suya.

Cambiar su vida a través del pensamiento positivo

Todo lo que le rodea en su vida ahora mismo es el resultado de cómo usted percibe la vida. El logro de mejores resultados y una mejor vida depende de su voluntad de mejorarse a sí mismo y mejorar la percepción que tiene sobre la vida. Usted debe ser mejor con el fin de tener una vida mejor y debe empezar a pensar positivamente sobre la vida para que su situación actual empiece a evolucionar y cambiar.

pcprogramasymas.com

Esto puede sonar demasiado básico, pero es la verdad innegable. Si desea mejores resultados entonces usted necesita hacer todos los ajustes necesarios para obtener esos resultados que quiere. Por ejemplo, si usted es una persona que trabaja en ventas y desea tener más ventas, entonces usted tiene que tomar la iniciativa y hacer los cambios necesarios para ser un mejor vendedor y aprender todas las habilidades y técnicas necesarias que debería tener para llegar a donde quiere llegar.

Esto funciona de la misma manera, si quiere ser un mejor padre, un mejor estudiante, una mejor persona, es necesario **cambiar y reprogramar sus pensamientos** y ser proactivo siempre con la mente enfocada en el pensamiento positivo. El mundo que le rodea nunca va a cambiar a menos que haga los cambios necesarios dentro de su mente y transforme su forma de pensar.

Transformar su percepción Vida

Una vez que cambie su pensamiento interior un completo nuevo mundo se revelará ante usted a través del poder de su nueva percepción de la vida. Para ver y experimentar esta magia en plena acción usted tiene que convencerse de que con una actitud positiva hacia todo en la vida, la calidad de su vida también mejorará. De hecho, una vez que usted comienza a pensar de manera diferente y de forma proactiva sobre su vida y sobre lo que quiere lograr, usted será capaz de prosperar, ya que se tendrá un cambio de actitud que le pondrá en un camino imparable hacia el éxito.

Tiene que superar sus miedos, ser proactivo y buscar lo que usted sabe que puede lograr a toda costa. Si quiere ser una persona mejor o tener mejores resultados en la vida entonces debe empezar a hacer los cambios necesarios en este mismo momento, no la semana que viene, no el mes que viene, **¡ahora mismo!**

Usted sabe que merece algo mejor, es hora de empezar por cambiar su pensamiento interior y es hora de convencerse de que usted si es capaz de hacer lo que hay que hacer para llegar a donde quiere llegar ahora. No hay límite en lo que puede lograr una vez que usted cambia de opinión, el único límite que existe, es el bloqueo autoinfligido de sus pensamientos negativos y todo está dentro de su mente y usted es el único capaz de controlar estos pensamientos, nadie más lo es.

pcprogramasymas.com

Recuerde, una actitud de pensamiento positivo requiere de acción, no sea ingenuo y espere que tan sólo con desear las cosas estas vendrán a usted. Sin duda estas vendrán a usted una vez que combine la magia del pensamiento positivo con su acción imparable y proactiva. Defina y conozca sus metas de tal forma que no importa lo que pase siempre sabrá hacia dónde ir incluso si usted tiene que comenzar todo de nuevo, esto reforzará su actitud de pensamiento positivo para que el mundo que le rodea comience a cambiar en su favor de una vez por todas con cada paso que tome.

Siempre sueñe en grande y convénzase a si mismo que puede alcanzar sus sueños, tomando las medidas necesarias que cambien su forma de pensar de adentro hacia afuera. Al soñar en grande estimulará su mente con nuevas ideas y nuevos pensamientos comenzarán a surgir para que su vida empiece a mejorar y así también logrará aumentar su autoestima. No se conforme, siempre avance y muévase adelante, confíe en sí mismo y en que usted tiene

el poder para alcanzar todos sus sueños y tener éxito. Sólo tiene que cambiar su mentalidad y ser siempre positivo.

Sin importar los obstáculos que pueda estar experimentando en su vida en éste momento (problemas de salud, carrera, o relación financiera o sentimental), usted y solo usted tiene el poder de cambiar las circunstancias actuales a través de la magia del pensamiento positivo. **Siga Adelante, ¡NO SE DETENGA!**

pcprogramasymas.com

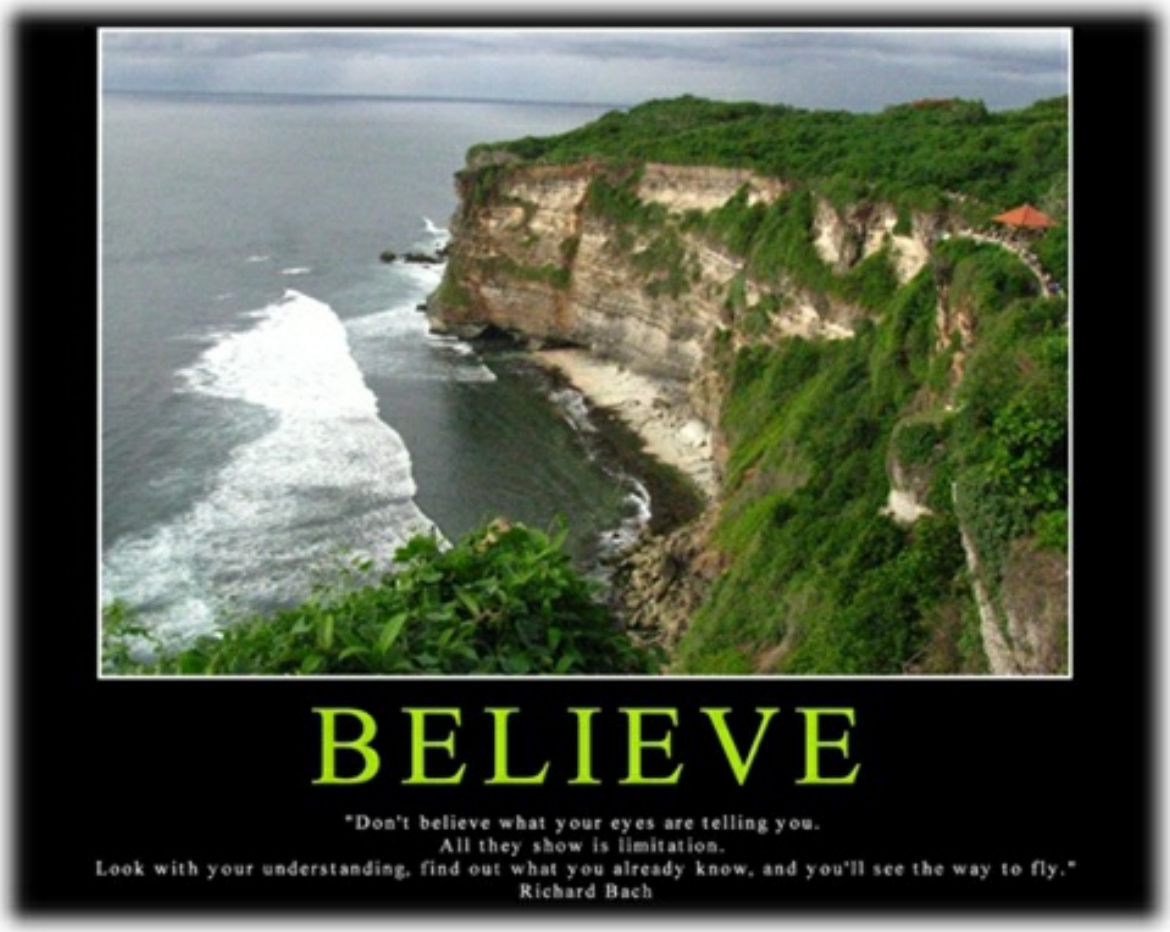
Imágenes Positivas que Lo Inspirarán



"La visión sin acción es tan solo un sueño. La acción sin visión es simplemente pasar el tiempo. Acción con visión es hacer una diferencia positiva " - Joal Barker



"Nada puede detener al hombre con la actitud mental correcta para alcanzar su meta. Nada en la tierra puede ayudar al hombre con la actitud mental equivocada" - WW Ziege



"No crea lo que sus ojos le están diciendo. Lo único que demuestran es limitación.
Mire con su entendimiento, descubra lo que ya sabe, y usted verá la manera de volar "-. Richard Bach



“Nuestra mayor grandeza no está en no caernos nunca, sino en levantarnos cada vez que lo hacemos”. - Confucio

pcprogramasymas.com


ENFOQUE
IDEAS
SUPERACION
TRABAJO DURO E INTELIGENTE
EXITO
PASION
PERSISTENCIA
SERVICIO Y GRATITUD
pcprogramasymas.com

Frases Positivas Para Mantener su Motivación y su Inspiración en Alto

La siguiente es una lista de una maravillosa selección de citas de motivación y de inspiración que le ayudarán a encontrar su fuerza interior y alimentarán su mentalidad de pensamiento positivo a partir de ahora. Nunca pierda su entusiasmo y lea estas citas siempre que necesite inspiración y motivación para seguir adelante con sus metas y con su vida, leer estas citas le ayudará a reprogramar su mente subconsciente.

"Si la oportunidad no llama, construya una puerta." - Milton Berle

"La felicidad a menudo se cuela a través de una puerta que no sabías que dejaste abierta." - John Barrymore

"Si usted puede cambiar de opinión, puede cambiar su vida." - William James

"La mejor manera de ganar confianza en sí mismo es hacer lo que tienes miedo de hacer." - Desconocido

"Tiene que tomar la decisión que usted va a seguir adelante. No va a suceder de forma automática. Usted tendrá que levantarse y decir: " No me importa lo difícil que es, no me importa lo decepcionado que estoy, yo no voy a dejar que esto se robe lo mejor de mí. Me estoy moviendo adelante con mi vida". - Joel Osteen

programasyfrases.com

"El éxito está en caerse nueve veces y levantarse diez." - Jon Bon Jovi

"Cualquier cosa que quieras hacer, hazlo ahora. Sólo existen algunos mañanas". - Michael Landon

"Yo soy el más grande, me dije esto a mí mismo incluso antes de saber que lo era." - Muhammad Ali

"Todos estamos aquí por una razón especial. Deje de ser un prisionero de su pasado. Conviértete en el arquitecto de su futuro". - Robin Sharma

"Yo creo que todos estamos conectados. Yo sí creo en la energía positiva. Yo creo en el poder de la oración. Yo sí creo en poner bondad en el mundo. Y creo en el cuidado de los demás". - Harvey Fierstein

"He tenido un montón de preocupaciones en mi vida, la mayoría de las cuales nunca sucedieron" - Mark Twain

"La vida es un regalo, y que nos ofrece el privilegio, la oportunidad y la responsabilidad de dar algo a cambio transformandonos en algo mejor." - Tony Robbins

"El único lugar donde su sueño se hace imposible está en su propio pensamiento." - Robert H Schuller

"Crea en sí mismo! ¡Tenga fe en sus habilidades! Sin confianza humilde pero razonable en sus propios poderes no puede ser exitoso o feliz" - Norman Vincent Peale

"El éxito no es un destino, sino la conciencia de saber que uno está disfrutando de lo que hace y al hacerlo todos los días se ve recompensado con buenos resultados." - Frank Mullani

pcprogramasymas.com

Conclusión:

Quiero darle las gracias leer este libro y espero sinceramente que lo haya inspirado para seguir adelante con su vida y con la búsqueda de sus objetivos de vida. Honestamente, creo firmemente en la magia y el poder del pensamiento positivo pues he experimentado grandes resultados en mi propia vida personal mediante la aplicación de esta forma de pensar todos los días de mi vida.

Todos somos seres humanos con nuestros altibajos y con un montón de estrés que manejar y muchos miedos que superar, pero puedo decir con absoluta confianza que todos tenemos el poder para tener éxito dentro de nuestra mente y siempre debemos perseverar para lograr lo que queremos de la vida.

Estamos hechos de energía y la energía positiva sin duda atrae más energía positiva y sin duda atrae también grandes resultados en cada proyecto que emprendemos en la vida.

Una reflexión final, así como debemos centrarnos en nuestros objetivos de vida también es necesario disfrutar del viaje por la vida mientras recorremos el camino hacia nuestras metas. Esto es crucial para mantener nuestra motivación en alto, es por eso que es tan importante elegir su objetivo de vida de acuerdo a lo que realmente le apasionada y le gusta para que pueda disfrutar del camino que recorre hacia sus metas.

peprogramadaymas.com

De hecho, creo que el éxito no es un destino, sino la conciencia de saber que uno está disfrutando de lo que hace y al hacerlo todos los días se ve recompensado con grandes resultados.

Recuerde que la persistencia y la toma de acción son los mejores amigos de una forma de pensar optimista y positiva para lograr todo lo que quiere en la vida. Mi sincero deseo es que usted logre todos sus sueños y logre las metas que tiene para su vida a través de la magia y del poder del pensamiento positivo.

¡GRACIAS POR LEER ESTE LIBRO! ¡SIEMPRE CREA EN SI MISMO! ¡CREA FIRMEMENTE QUE SI SE PUEDE! ¡USTED TIENE LA CAPACIDAD Y LO PUEDE LOGRAR, ACTUE AHORA!

Quiero darle las gracias por leer este libro y pedirle que si le ha gustado su contenido y si siente que le ha aportado algo positivo a su vida por favor déjemelo saber escribiendo su valiosa opinión.



pcprogramasymas.com

Escribir su opinión sobre este libro tan solo le tomará un minuto de su tiempo y significa mucho para mí como autor. Espero sinceramente haberle podido ayudar e inspirar con el contenido de este libro y creo firmemente en la ley de la reciprocidad, su opinión favorable ayudará a que más personas conozcan el contenido de esta guía positiva para la vida. Por favor amigo lector visite en el siguiente enlace para escribir su concepto sobre este libro:

>>> Opinión Libro El Poder del Pensamiento Positivo <<<

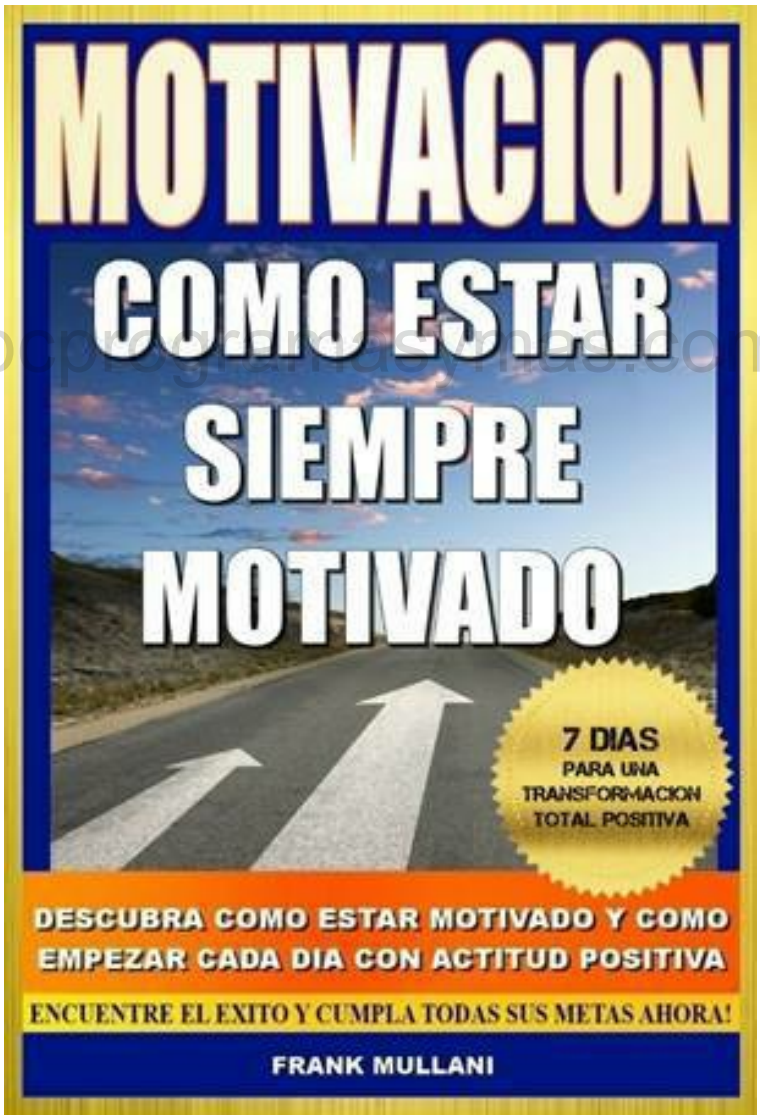
Por favor comparta con sus amigos y familiares en las redes sociales este libro si le ha gustado su contenido, significa mucho para mí como autor su apoyo para que más personas puedan contagiarse positivamente de este modo de pensar, ¡GRACIAS!

Compártalo en FACEBOOK

Compártalo en Twitter

Compártalo en PINTEREST

LIBROS RECOMENDADOS:

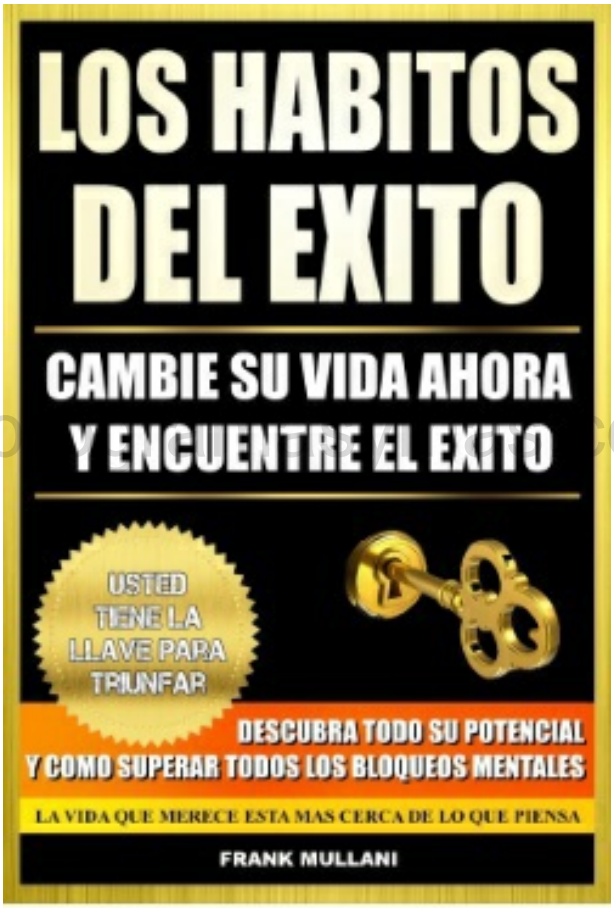


MOTIVACION – COMO ESTAR

SIEMPRE MOTIVADO



HABITOS POSITIVOS



pcp com

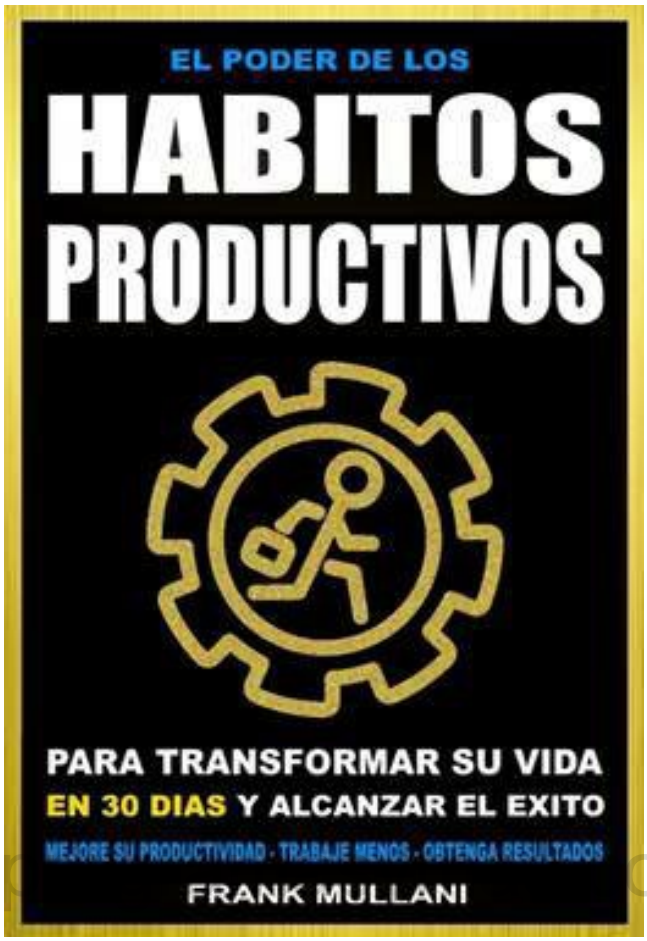
CLICK AQUI

[LOS HABITOS DEL EXITO]



pcprogramasymas.com

EL PODER DE LAS IDEAS



pc om

EL PODER DE LOS HABITOS PRODUCTIVOS

Regresar a tabla de contenidos

pcprogramasymas.com

Dedicación:

Dedico este libro a mis dos hijos, a mi familia y a usted con la esperanza de que le ayudará a llegar a donde quiere llegar, le doy las gracias una vez más por leer este libro.

Sobre el Autor

Frank Mullani es un autor que cree firmemente en la creación de sus propias oportunidades a través del poder del pensamiento positivo y de la persistencia. Tras experimentar innumerables altibajos a lo largo de su vida y enfrentar también incontables adversidades, ha prevalecido su optimismo conquistando una vez más su vida y su luz por medio de la magia y del poder del pensamiento positivo, de los hábitos del éxito, de una fuerte motivación y de su capacidad incansable de recuperación.

Después de literalmente perderlo todo, Frank está de vuelta en su camino hacia el éxito aferrándose a uno de sus activos más valiosos, su mente positiva y su mente creativa. El objetivo del autor es transmitir un fuerte mensaje alentador de vida a tanta gente como sea posible a través de sus libros.

descargalibrosgratis.com



Aviso Legal

Este libro está diseñado para proporcionar información y motivación para los lectores. Se vende con el entendimiento de que la editorial no se compromete con lector en cualquier tipo de asesoría psicológica, legal, u otro tipo de asesoramiento profesional. El contenido de cada capítulo es la expresión de opinión única de su autor, y no necesariamente el de la editorial. No existe ninguna garantía o garantías expresas o implícitas por la elección de la editorial al incluir cualquier parte del contenido de este volumen. Ni el editor ni el autor individual de este libro serán responsables por los daños y perjuicios físicos, psicológicos, emocionales, financieros o comerciales, incluyendo, pero no limitado a, daños especiales, incidentales, indirectos o de otro tipo. Nuestros puntos de vista y derechos son los mismos: Usted es responsable de sus propias decisiones, acciones y resultados.

Copyright © 2019 Frank Mullani. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin el permiso escrito del autor.

TE AMO

pcprogramasymas.com