PODER
Personal

REPORTE ESPECIAL

EL PODER DE TUS DECISIONES



Juan Nabor Jiménez Merino
Coach en Desarrollo Humano

https://www.poderpersonalmexico.com/coaching/

¿Por qué estás aquí?

Cuando digo aquí, me refiero a este momento y este lugar en el que te encuentras, que representa un punto en el viaje de tu vida. ¿Por qué en este momento no estás en la playa, en una sala de cine, en el restaurante más famoso del mundo, caminando en el Desierto del Sahara, en un campo de Golf o conduciendo el auto de tus sueños? ¿Por qué estás precisamente aquí?



Con independencia de las razones personales que tengas, lo cierto es que estás aquí debido a **una serie de decisiones** que has tomado a lo largo de tu vida y la más reciente de ellas, es la que acabas de tomar hace unos instantes. Decidiste abrir este reporte y comenzar a leerlo.

A lo largo del día estamos tomando literalmente miles de decisiones, que a final de cuentas configuran los **resultados que obtenemos**. Salir de la cama o continuar durmiendo, desayunar o no, ir a trabajar o no, ser amable con la gente o no, etc. Por increíble que parezca, la mayor parte de estas **decisiones**, son **automáticas**, es decir las tomamos sin darnos cuenta. Entonces ¿quién está tomando nuestras decisiones? A lo largo de este reporte me propongo darte información para

responder esta pregunta.

Tal y como lo han revelado las investigaciones en Física Cuántica y Neurociencia, existe una realidad más allá de lo que nos dicen nuestros sentidos; sin embargo, para poder conocerla es necesario salir de nuestros esquemas habituales. Por eso, quiero invitarte a que hagas algo diferente a lo que haces de manera cotidiana. Quiero invitarte a que en principio **no aceptes**, **ni rechaces**, nada de lo que vas a leer. Simplemente considérala como una información nueva para ti.

Algunas cosas de las que te hablaré seguramente chocarán con lo que has creído hasta el día de hoy y tu primera reacción será de rechazo. Lo único que te pido es que les des el **beneficio de la duda** y luego las contrastes con tu vida personal. Si lo haces, te asomarás a una **realidad** que hasta hoy, probablemente, te es desconocida.

El **primer mensaje** que tengo para ti es que evidentemente **no es ninguna casualidad que estés leyendo este reporte.** Si lo estás haciendo, es porque en los últimos días o meses has estado buscando respuestas a ciertas preguntas que te inquietan. Si haces un poco de memoria, te darás cuenta que lo que te digo es cierto. Te formulaste una o varias preguntas; pues bien, es probable que aquí encuentres respuestas.

Al principio te pregunté por qué estabas aquí y no en otro lugar. Quizá tu primera respuesta fue que estas aquí porque tú lo decidiste. Pues bien, aunque a primera vista esto es evidente, el **segundo mensaje** es que **alguien más está decidiendo por ti**. Como lo oyes, alguien más aparte de ti ha tenido responsabilidad en esta y otras decisiones que has tomado en tu vida. Tu forma de vestir, tu forma de hablar, tu forma de caminar, la música que escuchas, el tipo de películas que prefieres, la forma en que tratas a las personas, etc., han sido responsabilidad de alguien más.

Muchas de las decisiones que tomas a diario son inconscientes y el

origen de la mayoría de ellas puede remontarse a muchos años atrás, en una época en la que tú no tenías libertad de elección, por lo que en sentido estricto, no son decisiones tuyas.



¿Qué piensas acerca de la familia, el dinero, el trabajo y la felicidad? Lo más probable es que tus opiniones sean muy coincidentes con las opiniones de tus padres, tus hermanos, tus maestros y amigos.

¿Quién ha establecido entonces las reglas del juego?

El ser humano es la especie más indefensa al nacer. Si no fuera por nuestros padres, no seríamos capaces de sobrevivir. Nacemos solo con los instintos básicos y es a partir de la convivencia con nuestros padres principalmente, que adquirimos las habilidades que nos permiten desenvolvernos como individuos. Como resultado de esa convivencia de muchos años, pero especialmente derivado de los primeros 6, llegamos a desarrollar una **personalidad muy similar** a la de nuestros progenitores, sin que nos demos cuenta de ello.



¿Cómo es tu tono al hablar? ¿Cuál es tu comida favorita, tu equipo de futbol preferido y la profesión o trabajo que tienes? Si tienes hijos ¿cómo es tu relación con ellos y cómo los reprendes cuando hacen algo que no te gusta? ¿Cómo es la relación con tu pareja? ¿Qué piensas acerca del dinero, la amistad, la vida y la felicidad? ¿Te has dado cuenta que en muchos aspectos eres muy similar a tus padres?

El **tercer mensaje** es que **el tipo y calidad de vida que tienes ahora está directamente relacionado con lo que aprendiste durante tus primeros 6 años de vida**. Esa información está codificada en tu cerebro en forma de redes neuronales y se activa de forma automática sin que tengas conciencia de ello, para regular cada una de las acciones que realizas en el día.

Parecerse a nuestros padres no es algo malo, de hecho el largo tiempo que los seres humanos pasamos con nuestros padres constituye la base de la cultura humana. Sin esta convivencia, la civilización no habría sido posible ya que esto permite que la experiencia de los padres se transfiera a los hijos; sin embargo, lo que hace la diferencia en la vida de cada ser humano, es el tipo y la calidad de la experiencia que nos es trasmitida.

Si tu padre es un próspero empresario, un político, un escritor, un obrero o un campesino, la experiencia que te ha transmitido será muy

diferente para cada una de estas actividades y ahí precisamente se encuentra el punto al que quiero llegar.

Según sea o haya sido la actividad económica de tu padre o tu madre, es **altamente probable** que tú tengas o te dediques a la misma actividad o a alguna muy similar. En otras palabras, **lo que aprendimos de nuestros padres condiciona lo que somos** (**cuarto mensaje**). Este condicionamiento está oculto a nuestra conciencia y por eso no podemos verlo.

¿En qué consiste el Condicionamiento?

Técnicamente, el condicionamiento es el fortalecimiento de la conducta como resultado del reforzamiento. Nuestra respuesta ante un determinado evento puede ser de dos formas: una **respuesta espontánea** (nueva) o una **respuesta automática** (vieja). Independientemente del tipo de respuesta, una vez que hemos realizado la acción, el medio o el entorno nos ofrece información que nos permite evaluar la conveniencia o no de nuestra respuesta. Si esta información es positiva, cuando se nos presente otra vez el mismo evento, responderemos de la misma forma. En cambio, si la información que recibimos del entorno es negativa, la próxima vez que se presente el mismo evento, nuestra respuesta será distinta. Cada vez que recibimos información o retroalimentación positiva ante una misma conducta o respuesta, se va fortaleciendo dicha conducta, hasta que llega un momento en que se vuelve automática. En ese momento deja de ser controlada por nuestra mente consciente y pasa al dominio de la mente subconsciente. Cuando eso ocurre, se dice que hemos sido **condicionados**.

En 1961, el Psicólogo Albert Bandura realizó un experimento conocido como el “Experimento del muñeco bobo”. En este experimento, participaron 36 niños y 36 niñas en edad preescolar. Los niños fueron

distribuidos en tres grupos uno de 24 niños, otro de 24 niñas y un tercer grupo compuesto por 12 niños y 12 niñas. A los primeros dos grupos se les proyectó una película en la que aparecía un adulto jugando con un muñeco de plástico (el payaso Bobo), de aproximadamente un metro de altura. Este juego consistía en golpear al muñeco con un martillo de plástico, patearlo o aventarlo. Al tercer grupo de niños utilizado como grupo de control, no se le proyectó ninguna película. Posteriormente se llevaba a cada niño o niña a una habitación en la que había varios juguetes, entre ellos el muñeco Bobo. Los niños que habían visto la película imitaron las acciones del adulto; en cambio los niños que no habían visto la película se dedicaron a jugar de otra manera.

El **quinto mensaje**, es que **la mayor parte de nuestro comportamiento diario, es el resultado de imitar las conductas de otros**, las cuales fueron incorporadas a nuestra personalidad mediante la repetición con reforzamiento positivo de las personas cercanas a nosotros. De esta forma aprendimos a hablar, a caminar, a andar en bicicleta, a comportarnos socialmente, a leer, a escribir, a pensar, etc. Después de repetir estas acciones por un determinado número de veces, llegamos a un punto en el que se volvieron automáticas, es decir las ejecutamos sin la intervención de nuestra mente consciente.

Pero entonces, te estarás preguntando, ¿Dónde reside la inconveniencia del condicionamiento? La inconveniencia del condicionamiento reside en que la mayor parte de nuestros hábitos los adquirimos en nuestros primeros 6 años de vida, una edad en la que no tuvimos la opción de cuestionar su efectividad. Como resultado de ello, adquirimos tanto hábitos eficaces como ineficaces, pero al estar incorporados de manera automática, nunca nos hemos cuestionado acerca de ellos. De esta forma, si tu padre o tu madre tienen o tenían, por ejemplo, el hábito de fumar, es altamente probable que tú también lo tengas,

sin que te hayas cuestionado nunca la conveniencia o inconveniencia de este hábito.

Es oportuno apuntar que no estoy señalando que nuestros padres, u otras personas cercanas a nosotros, nos hayan inculcado deliberadamente algunos hábitos ineficaces. Con toda seguridad puedo afirmar que nuestros seres queridos nos enseñan lo que consideran que es lo mejor para nosotros; el problema radica en que muchos de los hábitos que nos enseñaron también fueron aprendidos por ellos de sus padres, hermanos o amigos, quienes a su vez los aprendieron de alguien más y nunca se cuestionaron su conveniencia o inconveniencia.

Los **resultados** que una persona obtiene en la vida están **directamente relacionados** con sus **hábitos**, pues son estos los que ocupan su tiempo. ¿No tienes la cantidad de dinero que te gustaría tener? ¿Tus relaciones personales no son como a ti te gustarían? ¿No estás a gusto con el trabajo que ahora tienes? ¿Tu salud no está bien? ¿La gente siempre te decepciona?, etc. Si respondiste sí a al menos una de estas preguntas, significa que tienes un hábito del que no eres consciente y que es el responsable, de esos resultados.

La buena noticia es que los hábitos, pueden modificarse. Para ello existen una serie de técnicas, dentro de las cuales el Coaching Personal y el **Thetahealing**, son actualmente las herramientas más poderosas.

Así como una persona que se está ahogando no puede por sí misma tomarse de los cabellos y sacarse de la alberca, de la misma forma alguien que tiene determinados hábitos no deseables, no puede identificarlos ni modificarlos por su propia cuenta. El **Coach Personal**, es en este caso, la persona más indicada para acompañar este proceso. La función del Coach, es hacerte las preguntas adecuadas, (preguntas poderosas), para que tú encuentres las respuestas que necesitas.

Nadie más que tu sabe lo que es bueno para tu vida. Las soluciones a cualquier problemática por la que estés atravesando, ya están dentro de ti; lo único que hace falta es que **tomes una decisión,** que cambiará para bien el rumbo de tu vida.

Elevar tu conciencia y ponerte en acción, es el único camino para generar cambios en tu vida. La solución está en ti. Tu eres el Capitán de tu alma. ¡Tú decides!

¿Te atreves?

Puebla, Pue. México. 16 de febrero de 2019

ACERCA DEL AUTOR



Juan Nabor Jiménez Merino,
es Coach en Desarrollo Humano, certificado por la International Coach Federation (ICF) y por la International Society of Neuro-Semantics

SIGUEME EN:

https://www.youtube.com/user/JuanNabor1
https://business.facebook.com/PoderPersonalMx/
https://www.poderpersonalmexico.com/