



En este reporte se expone de manera sencilla cuatro pasos que te ayudaran a cambiar tu mentalidad frente a los problemas para ayudarte a re direccionar tu energía y encaminarte al logro de metas y el éxito.

Cambia tu manera de pensar en *4 sencillos* pasos

Cambia tu mentalidad para lograr tus metas y ser exitoso

**Por: Roberto P. García M.
V 1.0**



Cambia tu manera de pensar en 4 sencillos pasos



En la vida nos encontramos a menudo con situaciones difíciles de afrontar, sean problemas económicos, de salud u otros, no estamos libres de ellos y debemos reconocer que muchas veces la angustia y nuestros temores influyen de tal manera que nos sentimos paralizados y hacemos muy poco o nada para cambiar la situación, lamentándonos de aquello que nos sucede.

La actitud de esperar pasivamente a que todo cambie, no es la mejor manera de solucionar nuestros problemas. Por eso, si queremos cambiar nuestra vida, quitar todo aquello que no nos gusta y transformarlo en cosas buenas y extraordinarias, debemos sin duda, empezar por cambiar nuestra manera de pensar, de otro modo estaremos destinados al fracaso.

Nuestra mente es como un gran almacén donde guardamos todo tipo de experiencias y pensamientos de tal manera que ante las diferentes circunstancias que no toca vivir, reaccionamos según la influencia de aquellos pensamientos.

Cambia tu mentalidad si quieres ganar.

Si quieres ganar, lo primero que tienes que cambiar es tu forma de pensar, cambiar tu mentalidad, de un perdedor a mentalidad de triunfador, de una mentalidad de pobre a una mentalidad de rico. Aunque esto pueda parecer muy fácil y obvio, la verdad es que muchas personas no logran concretar este cambio, para esto debes estar dispuesto a pagar el precio por tu éxito, recuerda nada que valga la pena en este mundo es gratis.

La mayoría de la gente, no está dispuesta a pagar el precio, ni siquiera se les pasa por la cabeza invertir en su capacitación y en lograr el conocimiento que sienta la base para cambiar su vida; es decir, cuanto puede valer un curso, un libro, un audio o video comparado con lo que podrían obtener en su vida futura?

Con este breve curso quiero animarte a tomar acción y cambiar tu forma de pensar y programarte para lograr el éxito, rehaciendo tu mente alcanzaras las metas y sueños que quieres. La mente puede ser tu aliado más poderoso, pero también puede ser el más grande obstáculo en el propósito de alcanzar tus metas si la dejamos libre, sin entrenamiento o peor aún llenándola de pensamientos negativos y poco provechosos.

Veremos de manera breve y sencilla, cuatro pasos que te ayudaran a cambiar tu forma de pensar respecto a los problemas y situaciones difíciles que enfrentas y direccionar toda tu capacidad hacia la solución y el éxito.

Paso 1. Asumir nuestra responsabilidad.

Lo primero que debemos entender es que somos los únicos responsables de todo lo que nos sucede en la vida, tanto lo malo como lo bueno. Si nuestros pensamientos son negativos, de pobreza de enfermedad de fracaso de miedo, etc. eso es lo que tendremos en el futuro. Son precisamente esos pensamientos negativos, los temores y las experiencias de frustración o rechazo que desde niños fuimos acumulando que de manera inconsciente nos han programado para tomar decisiones equivocadas o peor aún para no tomar decisiones, sobre todo cuando se presenta la oportunidad de comenzar algo nuevo.

Se dice que la oportunidad no se pierde, simplemente cuando no la aprovechamos nosotros, otro la toma.

Si nos hacemos responsables de nuestra propia vida, caeremos en cuenta de que todo lo que suceda, bueno o malo, *depende de uno mismo*. Esto es algo que aprendí recientemente y que ahora aplico a mi filosofía personal: ***'Si algo bueno quiero que suceda en mi vida, depende de mi hacer que eso suceda,*** es decir, de generar las acciones necesarias para que todo a mi alrededor se ordene para que yo obtenga el resultado que quiero o algo mejor.

Debes creer que es posible, hay que tener fe y esperar ese resultado positivo que deseamos y no abandonar porque no salió la primera vez, un cambio no se da de la noche a la mañana aunque así se perciba.

No pierdas el tiempo y las energías en lamentarte y echarle la culpa de tu situación a otras personas o condiciones como al gobierno, al jefe en tu trabajo a tu conyugue, etc. No, definitivamente asume que eres tú quien permite que todo esto suceda. Lo que hoy estamos viviendo es el resultado de las decisiones que tomamos en el pasado. Recuerda que **No son las circunstancias lo que determinan tu futuro, sino lo que tú haces al respecto.**

Paso 2. Enfocarnos en la solución no en el problema.



Una vez que estamos conscientes de nuestra responsabilidad en la vida y en lo que nos sucede, debemos enfocarnos en la solución de nuestros problemas.

Podemos superar las cosas malas que pasan en la vida al cambiar nuestra mentalidad; es decir, no en el sentido de abstraernos de la realidad, negar los problemas o restarles importancia, sino en la actitud con la que las enfrentamos. Debemos enfocarnos en la solución, no en el problema, enfocarnos en el problema es una pérdida de tiempo, hay que poner todas nuestras energías y tiempo en buscar soluciones e implementarlas.

Esto se aplica en todo aspecto de nuestra vida. Muchas veces la gente no obtiene lo que quiere y se enoja por no lograr los objetivos propuestos o se desanima al ver los obstáculos que se presentan al frente, se enfocan siempre en los problemas y así no piensa en soluciones.

El cambio envuelve un proceso, a veces lento, ese proceso envuelve decisiones, muchas pequeñas acciones y luchas que nos lleven o encaminen al resultado que queremos. Por ejemplo, si tu problema es el sobre peso que tienes y quieres bajar de peso y estar saludable luciendo bien, debes enfocarte en el resultado, visualizar la figura que quieres lograr; pero también, debes cambiar tu manera de pensar sobre el ejercicio, la dieta, tus emociones, la comida, etc. De otro modo, no obtendrás el resultado deseado o el que obtengas no será duradero.

El cambio que buscas está dentro de ti, si lo que quieres son resultados distintos a los que ya tienes, entonces debes actuar de manera distinta a lo que has venido haciendo.

La capacidad para lograr cambios significativos en desempeño y resultados no está en más conocimiento, sino en cambiar las creencias y paradigmas que determinan nuestra manera de pensar.

Nuestro mayor poder es la capacidad para cambiar nuestra mentalidad; es decir, transformar nuestra manera de responderle a las circunstancias y hacernos cargo de nuestras oportunidades.

La capacidad de alcanzar el éxito no lo determina cuanto sabemos, sino como pensamos. Sobre este punto no quiero que mal interpretes lo que estoy diciendo, aprender y capacitarte claro que es un aspecto importante, pero lo es más la manera en que pensamos y como utilizamos lo que aprendemos.

A continuación te presento dos ejemplos sobre la diferencia entre enfocarse en problemas y enfocarse en soluciones:

Caso #1

Cuando la NASA comenzó su programa espacial tripulado se encontraron con que los bolígrafos que los astronautas llevaban al espacio no funcionaban sin gravedad. La tinta no fluía. Para resolver el problema la NASA invirtió unos \$12.000.000,00 y le tomó 10 años crear un bolígrafo que les funcionara en gravedad cero "0". De hecho el bolígrafo salió tan bien que escribía en gravedad cero, de abajo hacia arriba, debajo del agua, en cualquier superficie y hasta en temperaturas bajo los 0 grados de congelación.

Cuando los rusos se encontraron con el mismo problema sus astronautas simplemente llevaron lápices al espacio...

Caso #2

Una compañía de cosméticos en Japón tenía una producción próspera de jabones. Un día recibieron una queja de un cliente que al comprar una caja de jabón que estaba vacía. Inmediatamente las autoridades de la compañía iniciaron una investigación. Hallaron el problema en la línea de ensamblaje. Cuando la máquina llenaba las cajas por alguna razón algunas no se llenaban y llegaban vacías al área de empaque.

La gerencia de la fábrica puso a sus ingenieros a trabajar en el asunto. Éstos desarrollaron una elaborada máquina de rayos x que conectada a un monitor mostraría que cajas estaban vacías. Dos empleados estarían vigilando el monitor para identificar las cajas vacías y retirarlas. El aparato y los dos empleados extra salieron en una cuantiosa cantidad de dinero.

En otra compañía tenían el mismo problema pero uno de sus empleados de la línea de manufactura halló una solución. Como las cajas con jabones iban en fila hacia el área de empaque este tuvo una idea para identificar las que estaban vacías. Colocó un ventilador industrial y lo colocó apuntando hacia el área por donde pasaban las cajas de jabón llenas. Las que estaban llenas pasaban y las que estaban vacías eran sopladadas por el viento y caían al suelo.

A veces la solución a un problema es más sencillo de lo que realmente imaginamos.

Moraleja:

Siempre busca soluciones simples. Desarrolla la idea más simple que sea posible para solucionar el problema.

Utilizando la ley de Pareto, debemos pasar el 80% de nuestro tiempo concentrándonos en buscar soluciones y el 20% concentrándonos en el problema. Si lo hacemos al revés y la mayor parte del tiempo nos concentramos en la dificultad, muchas veces hacemos de pequeños problemas grandes monstruos que nos paralizan.

Nuestra energía se consume cuando la mayor parte del tiempo estamos concentrados en el problema y no en la solución. No malinterpretemos y pensemos que no debemos conocer las causas del problema, eso no es lo que dice este principio, lo que estoy manifestando es que existen personas que constantemente canalizan su energía en planteamientos como éstos:

- ¿Por qué no estamos vendiendo lo suficiente?
- ¿Qué estoy haciendo mal?
- ¿Por qué me está pasando esto a mí?

- ¿Debería de castigar a las personas por que no se están comprometiendo?
- ¿Por qué mi hijo está sacando malas calificaciones?
- ¿En qué estamos fallando?

Al realizarnos este tipo de preguntas y recurrir a ellas, la consecuencia es que nuestra personalidad tiende a ser una personalidad orientada a buscar problemas.

Una forma práctica de aplicar correctamente este principio de 80-20, es visualizar el objetivo al que queremos llegar y determinar los pasos para conseguirlo. Punto.

Al hacer las preguntas correctas nuestra mente es capaz de sobrepasar casi cualquier reto. Algunos ejemplos serían:

- ¿De qué manera podemos incrementar las ventas en este trimestre?
- ¿Cómo podemos restablecer un proceso de servicio al cliente más eficaz?
- ¿Cómo puedo reducir los gastos en mi área?
- ¿Qué debo hacer para motivarlos?

Una vez que respondamos a estas preguntas, debemos desarrollar inmediatamente un plan de acción ya que energía positiva y “momentum” se unen para superar los grandes retos.

¿Tú qué haces habitualmente, en qué te enfocas?...

Enfocando tu atención en “algo”...ese “algo” crece!. Y si ese “algo” propone Solución...tanto mejor!

Un ejemplo de preguntas que solucionan problemas:

”cómo puedo hacerlo” (en lugar de “porqué”...el porqué es una puerta de entrada a las excusas!).

“¿Cuál es el objetivo”?

¿Qué deseo para mí?¿Qué deseo para ti?

Hay una solución para todo...menos para la muerte, decía mi abuela...

Recuerda entonces que lo importante no es lo que “te sucede”...lo importante es qué haces tú ...con lo que te suceda...Tómalo como una oportunidad de ser parte de la solución y no parte del problema !.

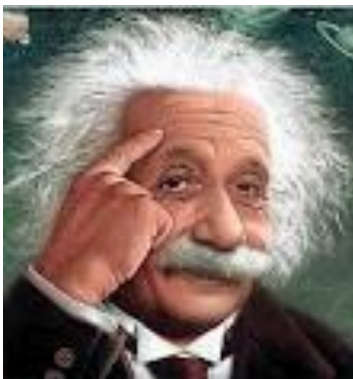
Paso 3. Pensamiento Positivo

“Porque cual es el pensamiento en el hombre, tal es él” (Proverbios 3:27)

Aquello que nos decimos a nosotros mismos afecta radicalmente la calidad de nuestras vidas y nuestra habilidad para hacer cosas efectivamente.

Somos lo que pensamos. Si nuestro discurso interior es negativo pues somos eso: seres pesimistas irradiando energía negativa. Por el contrario, si nuestro discurso interior es positivo somos seres que creamos y emanamos energía positiva.

Cabe mencionar que como se nos educa para ser 'realistas' por no decir pesimistas o fatalistas, a muchos nos costara más trabajo modificar nuestra forma de pensar y de ver el mundo, sin embargo con práctica constante llegara el día en que el éxito será un hábito en nuestra vida. Debemos adquirir las herramientas básicas para lograrlo y entender las raíces de nuestros programas o creencias mentales previamente instaladas en nuestro subconsciente.



*"Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de consciencia en que fue creado."
Albert Einstein.*

Esta es una de las tantas frases de Albert Einstein que me sirve para recordar ciertas cosas y que me ayuda a darme cuenta de que, a menos que cambie de creencias y de realidad, no podré alcanzar lo que quiero.

Cuantas veces escuchamos la frase “*Es mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer*”, inconscientemente se nos refuerza el pesimismo al hacernos creer que no tenemos control absoluto en nuestra vida y que no podemos hacer nada cuando algo malo nos sucede, que es inevitable o que es 'voluntad divina'. Así es como fuimos construyendo una serie de paradigmas equivocados.

Pero cuando decides de manera consciente cambiar tu existencia, sabes que debes cambiar la manera de ver las cosas, debes hacer una transformación completa desde muy dentro de ti, poco a poco pero sin detenerte.

Cuando decides que un imprevisto no te va a detener para alcanzar tus metas o cuando decides como sentirte respecto a algún asunto negativo, estás recuperando tu poder. Es ahí donde empieza la transformación y empiezas a ver la magia del pensamiento positivo.

Tú decides como sentirte sobre algún tema determinado, tú decides si un imprevisto o una mala experiencia te privará de tus ambiciones, o simplemente te dirigirá a modificar tus esfuerzos y manera de buscar el éxito.

A continuación veremos algunos criterios respecto a tener un pensamiento positivo.

- El pensamiento positivo no consiste solamente en ver el lado bueno en todo, va más allá, sopesa las situaciones, evalúa las opciones, visualiza los resultados posibles de determinadas acciones y decide las acciones a seguir con la plena determinación de tener éxito.
- El pensamiento positivo no es solo un optimismo pasivo, es un optimismo con bases sólidas que nos ayuda a ponernos de pie y lo más rápido posible cuando las cosas no salen como queremos.
- El pensamiento positivo envuelve acción, y una acción por nuestra parte, en la plena creencia en uno mismo de que vamos a tener éxito, si no en la primera vez -aunque sucede- la siguiente.

El pensamiento positivo y el pensamiento negativo son semillas. Siembra ideas y sentimientos positivos en tu mente y recogerás acciones positivas.

Entonces cambia tus pensamientos negativos por pensamientos positivos. Compara el siguiente cuadro, esfuérzate por quitar de tu forma de hablar las frases de la izquierda y empieza a cambiar por las frases de la derecha.

Repite las frases de la gente exitosa una y otra vez, quizá al principio te parezca algo muy trivial; sin embargo, estarás programando tu mente para el éxito.

Personas negativas	Personas de éxito.
<p>La gente común repite continuamente frases inútiles como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mi vida es un desastre.</i> - <i>Nada me sale bien.</i> - <i>Esto siempre me pasa a mí.</i> - <i>Ya lo arruine todo.</i> - <i>Nada va a resultar.</i> - <i>Es inútil esforzarse.</i> 	<p>La gente triunfadora repite frases como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Todo va a salir bien.</i> - <i>Nada es imposible.</i> - <i>Tengo fe que todo saldrá a mi favor.</i> - <i>La buena suerte siempre me acompaña.</i> - <i>Hay que tener confianza.</i> - <i>Hay que esforzarse.</i>
<p>Aun cuando le está yendo bien nunca reciben con positivismo aquello bueno de la vida y terminan diciendo frases como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Esta racha de buena suerte durará poco.</i> - <i>La felicidad no es para siempre.</i> - <i>Me gustaría que todo siempre saliera bien, pero es imposible.</i> 	<p>Y si algo malo les sucede, la gente positiva no se derrota por el contrario su discurso es de esperanza y entonces se dicen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>No hay mal que por bien no venga.</i> - <i>Siempre hay que buscar el lado bueno de las cosas.</i> - <i>La próxima vez todo va a estar mejor.</i> - <i>Pase lo que pase hay que salir adelante.</i>
<p>Conducen al fracaso, la frustración y el conformismo</p>	<p>Conducen al éxito, la satisfacción y el deseo de avanzar</p>

Mantén conversaciones positivas contigo mismo e inmediatamente veras la diferencia en tu actitud personal, en tus acciones, en tu vida.

Paso 4. Declaración de Afirmaciones

Las afirmaciones son pensamientos positivos que repetimos para sembrarlos en la conciencia. A través de la repetición de frases positivas (afirmaciones) alimentamos nuestro cerebro con ideas productivas que nos encaminaran a realizar acciones productivas.

La mente humana es increíblemente poderosa y si no le damos un objetivo claro, nuestra mente con toda su energía no focalizada andará saltando de idea en idea sin saber qué hacer, por el contrario, si ponemos en ella -en la mente- ideas claras y propósitos definidos ella va a ayudarnos a crear una realidad hermosa, fructífera, exitosa y relajada.

El principio de las afirmaciones consiste en elegir los propios pensamientos, aquellos que definen más tus anhelos y utilizarlos el número de veces que sea necesario para que su fuerza creativa nos encamine a tomar los pasos y las acciones que van a producir resultados en el mundo real.

Haz una lista de tus propias afirmaciones y escribe esta lista de manera llamativa en una hoja de papel o en tu computadora, la idea es que esta lista sea visible para ti, lee cada frase en voz alta, repítelas, memorízalas y veras como van a cambiar tu vida. Como ejemplo te presento algunas frases de afirmaciones, pero recuerda, debes hacer tu propia lista.

- ✓ Soy fuerte y puedo vencer cualquier obstáculo.
- ✓ Voy a cumplir mis metas.
- ✓ Voy a tener éxito.
- ✓ Tengo todos los poderes para triunfar.
- ✓ Tengo confianza en mí mismo.
- ✓ Voy a tener la vida que deseo tener.
- ✓ Estoy en paz conmigo y con los demás.
- ✓ Me libero de culpas.
- ✓ Me libero de las experiencias negativas.

- ✓ El pasado no existe.
- ✓ Vivo en el presente.
- ✓ Construyo mi futuro.
- ✓ Soy valioso(a).
- ✓ Soy capaz.
- ✓ Soy libre.
- ✓ No llevo ni rencores ni resentimientos.
- ✓ Mi alma va limpia de odios.
- ✓ Vivo en comunión con el amor y la felicidad.
- ✓ Tengo armonía interior.
- ✓ No hay errores sino experiencias.
- ✓ No hay problemas sino oportunidades.
- ✓ Soy dueño(a) de mis emociones.
- ✓ Yo decido parar de estar triste.
- ✓ Yo decido empezar a ser feliz.
- ✓ Las penas y las nostalgias se marchan.
- ✓ Yo construyo mi propia vida.

Conclusión.

Para concluir este Reporte, quiero hacerte una llamado a tomar acción. Los cuatro pasos que vimos anteriormente no tendrán un efecto positivo en tu vida si no decides ponerlos en práctica. Quizá ahora mismo estás pensando que ya conocías los conceptos que se mencionaron, tal vez te parezcan muy sencillos o que esperabas otra cosa, una “gran revelación”..., sin embargo, aún el secreto más grande que se te haya revelado, sin una acción que siga este conocimiento no te servirá de mucho. Te animo a seguir estos sencillos pasos, ponlos en práctica y te aseguro que te ayudarán a cambiar tu forma de pensar, a lograr una mentalidad ganadora, con la motivación y fuerza necesarias para alcanzar tus metas y el éxito.

Empieza ahora!!!

Derechos Reservados
Roberto P. García M.
2013

