

*Cuaderno práctico de ejercicios
para atraer la
buena suerte*

RUT ABADÍA

zenith PSICOPRÁCTICOS



Sumario

Portada

ES HORA DE COMENZAR

Introducción

Test: ¿Eres una persona afortunada?

Optimismo y positividad en su justa medida

PONTE MANOS A LA OBRA

Buscar la buena suerte

Definir el objetivo

El lenguaje no verbal

La visualización

Las creencias limitantes

Combatir las creencias limitantes

Instaurar nuevas creencias

Empoderarte con creencias positivas

Superar los miedos

Cómo atraer la buena suerte

Cumplir los sueños

El poder de la gratitud

La actitud mental positiva

Aprender a renunciar

Las oportunidades

El peor escenario posible

El poder de la responsabilidad

AHORA, SIGUE TU CAMINO

Piensa en positivo

Cultiva la buena suerte

Sobre la autora

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Los cuadernos de ejercicios son una herramienta muy útil para aprender y fijar los conceptos y técnicas vinculados a temas de autoayuda y superación personal. En este caso, *Cuaderno práctico de ejercicios para atraer la buena suerte* nos propone una serie de ejercicios sencillos aprender técnicas para poner en práctica la ley de la atracción y conseguir que la vida te sonría.

¡Porque un pequeño cambio puede ser el primer paso hacia una vida mucho más placentera y feliz!

Es hora
de
comenzar



INTRODUCCIÓN

¡BIENVENIDO!

LA BUENA SUERTE VIVE MUCHO MÁS EN NUESTRA IMAGINACIÓN QUE EN LA REALIDAD, YA QUE SE BASA EN NUESTRAS CREENCIAS.

LO QUE ENTENDEMOS COMO BUENA SUERTE SIEMPRE ES RELATIVO, Y PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DE MUCHAS VARIABLES QUE CONFLUYEN EN SU APARICIÓN EN NUESTRA VIDA.

¿Qué es la suerte? Es la capacidad de conseguir que nuestras circunstancias sean favorables y deseables, y que nos hagan sentir bien. Puede que muchas personas relacionen la buena suerte con ganar mucho dinero en la lotería; sin embargo, esto tiene que ver con el azar, no con la suerte. Para otras personas puede significar encontrar al amor de su vida, un trabajo que les satisfaga o, simplemente, que las cosas les salgan bien. Sin embargo, todos estaremos de acuerdo en que tener suerte, ser afortunado en la vida, es algo que está muy cerca de nuestro concepto de felicidad.

Crear fehacientemente que tener mucho dinero es sinónimo de buena suerte puede llevar implícita una vida esclavizada a un trabajo que no nos satisfaga. Uno puede sentirse afortunado por viajar sin parar por todo el mundo, pero eso puede impedirle profundizar en sus relaciones. Todo tiene su lado bueno y su lado malo.

Aunque pueda parecer que la mayoría compartimos un concepto igual o similar de la buena suerte, la suerte es en realidad un concepto muy subjetivo que para cada cual puede tener un sentido muy distinto. No deja de ser curioso que algo que nos deseamos unos a otros constantemente, con nuestra mejor intención, sea en verdad tan difuso y relativo. Acostumbramos a tener una idea general y genérica de la buena suerte, profundamente alojada en nuestros esquemas mentales, pero esta no suele tener en cuenta muchas de las circunstancias que la rodean.

La buena suerte puede parecer un concepto superfluo y poco importante cuando interactuamos con desconocidos, expresando nuestros mejores deseos con un «¡buena suerte!» como quien da los buenos días o las buenas noches. De hecho, esto es algo bastante común en nuestro día a día. Pero cuando lo extrapolamos a relaciones más profundas, nos damos cuenta de su importancia. El padre que desea que su hijo sea afortunado en la vida suele interpretar esa fortuna desde su propio punto de vista. Eso le impulsa con frecuencia a intervenir en la vida de su hijo, presionándole, para que su descendiente se prepare y atraiga esa fortuna. Sin duda lo hace inconscientemente y con

la mejor intención, pero, como reza el dicho, «el camino al infierno está plagado de buenas intenciones».

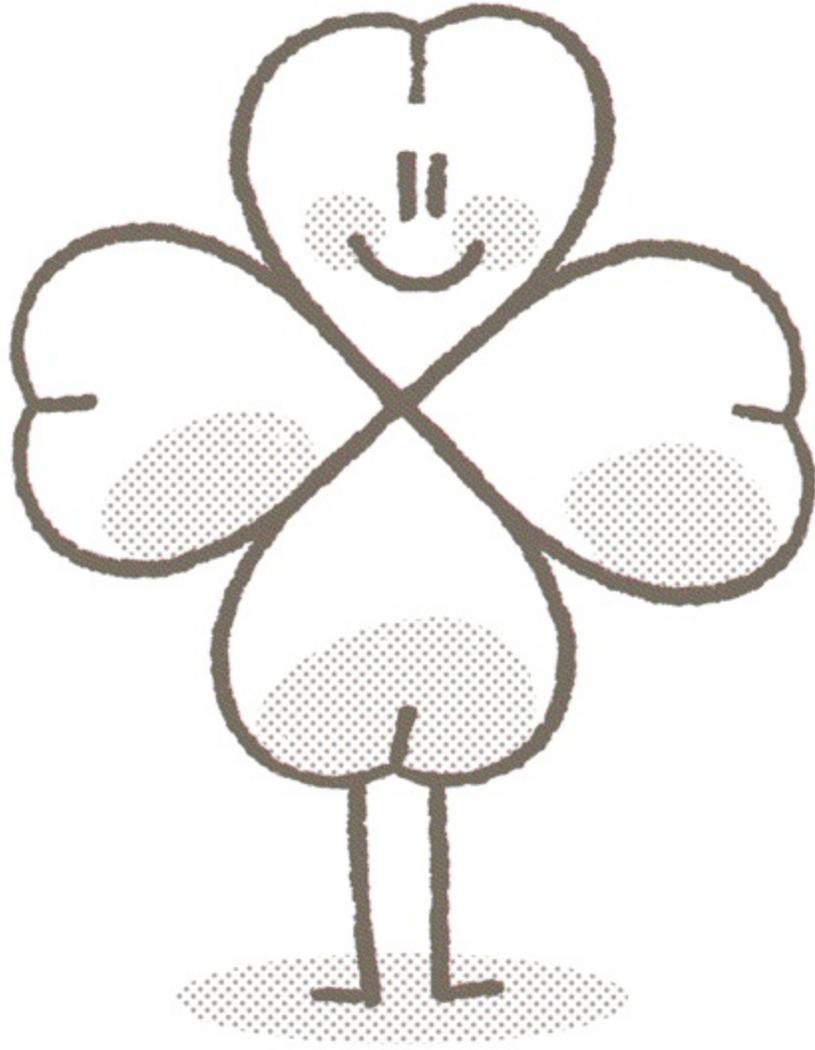
LA BUENA SUERTE QUE DESEAMOS A LOS DEMÁS ES EN REALIDAD UNA PROYECCIÓN DE NUESTRA MENTE. ES «NUESTRA BUENA SUERTE», LA QUE ESPERAMOS QUE BENEFICIE A QUIENES APRECIAMOS Y QUEREMOS.

Por tanto, debemos tener en cuenta algo fundamental: cada uno entiende la buena suerte a su manera. La «suerte» es subjetiva. Y esto nos lleva a otro punto también esencial: debemos definir qué significa para nosotros la buena suerte. Solo así podremos reconocerla y valorarla cuando llame a nuestra puerta.

Es muy común tener buena suerte y no reconocerla. Nuestro entorno está lleno de personas con magníficas familias, maravillosos hijos y un buen círculo de amistades que malgastan su energía y maldicen su existencia porque no encuentran el trabajo que desean. O al revés, ¿quién no conoce a algún ejecutivo con verdadera pasión por su trabajo que, sin embargo, sufre amargamente su soltería?

En este libro vamos a explorar las habilidades que pueden contribuir a atraer eso que llamamos «buena suerte», que en realidad es una creación de nuestra mente. Empezar por definir qué es la buena suerte para nosotros nos allanará el camino para que aparezcan las oportunidades en nuestra vida, sepamos identificarlas y, por supuesto, evitemos que pasen de largo.

Cuando veas este icono  necesitarás tener a mano un cuaderno para poder realizar los ejercicios.





¿QUÉ ES
LA BUENA SUERTE?



Contribuye a la felicidad profunda.

La buena suerte es aquella circunstancia o conjunto de circunstancias que contribuyen a nuestra felicidad de manera profunda.

No dependemos de ella.

No dependemos de ella, ni de que se materialice tarde o temprano. No nos supeditamos como personas a que nos sonría la buena suerte.

No viene definida.

No viene definida por conceptos ni ideas externas, sino por nuestras propias necesidades y deseos. Da lo mismo que la sociedad identifique el éxito con lo abultado de nuestra cuenta corriente y con el coche que conducimos. Lo que nos tiene que importar es si eso nos hace felices a nosotros.

No interfiere en nuestra felicidad.

No interfiere en nuestra felicidad hasta el momento en que llega, sino que la propia senda que nos conduce a ella nos llena de gozo y aumenta nuestras posibilidades de disfrutarla. La felicidad es un camino, no un destino.

TEST: ¿ERES UNA PERSONA AFORTUNADA? CALCULA TU NIVEL DE OPTIMISMO Y PERSEVERANCIA

Nuestro «modo de ver» la vida, las gafas a través de las que observamos nuestra realidad son determinantes para tener una visión positiva de lo que nos ocurre. El optimismo es la capacidad de ver el vaso medio lleno en lugar de medio vacío, de encontrar siempre el lado positivo de las cosas.

Otra habilidad fundamental de la gente afortunada es ser «proactiva». Quedarse en el sofá esperando a que la vida te sonría y un buen día suene el teléfono y te ofrezcan el trabajo de tus sueños es, además de poco realista, muy improbable. La dedicación y constancia en la búsqueda de nuestro destino es fundamental para conseguir que ocurra lo que esperamos.

Optimismo y perseverancia son, por tanto, dos cualidades fundamentales para llegar a tener «buena suerte» en la vida. Con este sencillo test podrás valorar cuál es tu postura ante la vida y descubrirás que hay muchas cosas que aún puedes hacer para atraer la buena suerte.

¿CÓMO TE HA IDO EN LA VIDA? ¿ERES UNA PERSONA CON SUERTE?

- A Me ha ido muy bien. Todo lo que tengo se lo debo a mi suerte.
- B Me ha ido muy mal, todo por mi mala suerte. Todo ha salido mal.
- C Me ha ido bien. He logrado muchas cosas y no tengo mala suerte, pero tampoco me considero una persona afortunada.

¿TE GUSTAN LOS JUEGOS DE AZAR Y JUEGAS MUY A MENUDO?

- A Sí. Algo me dice que algún día tendré un golpe de suerte. Me tiene que tocar.
- B Ya no juego nunca porque estoy convencido de que tengo demasiada mala suerte y no vale la pena apostar.
- C De vez en cuando hay que tentar a la suerte, podría tocarme. ¿Quién sabe?

¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA AFORTUNADA EN EL AMOR?

- A Sí, siempre he presumido de poder elegir a la pareja que he deseado. Siempre he decidido yo.

B No, me he llevado muchos desengaños en ese terreno.

C Lo suficiente. Mi vida amorosa es satisfactoria.

¿EN TU TRABAJO TE SIENTES VALORADO?

A Me siento seguro de mí mismo, pero no valorado.

B No me siento ni seguro de mí mismo ni valorado. Siempre temo perder mi trabajo.

C Me siento valorado, pero no siempre tengo seguridad en mí mismo.

¿CREES QUE SI PIERDES ESTE TRABAJO, PODRÁS ENCONTRAR CON FACILIDAD OTRO MEJOR?

A No me sería difícil.

B Si pierdo mi trabajo actual, no confío en encontrar ningún otro, ni mejor ni peor.

C No sería fácil, tendría que moverme, pero casi seguro lo encontraría.

¿TE SIENTES AMENAZADO POR LA CRISIS Y LOS PROBLEMAS ACTUALES?

A No, es algo que no va conmigo.

B Sí, las cosas están muy mal y se van a poner mucho peor.

C Por ahora no, aunque soy consciente de que hay que ser prudente.

EN GENERAL, ¿CONSIGUES TODO LO QUE TE PROPONES?

A Sí, cuando tengo un objetivo claro no paro hasta conseguir alcanzarlo.

B Casi nunca, la mayoría de las veces todo me sale mal.

C A veces sí y a veces no, pero si es algo que depende de mí, no escatimo esfuerzos.

¿CÓMO TE SIENTES SI UN AMIGO PRESUME DE ALGO QUE TÚ NO TIENES?

A No me gustan los presumidos, lo hacen para provocar envidia.

B Me entristece bastante, casi todo el mundo tiene más suerte que yo. Siento bastante envidia.

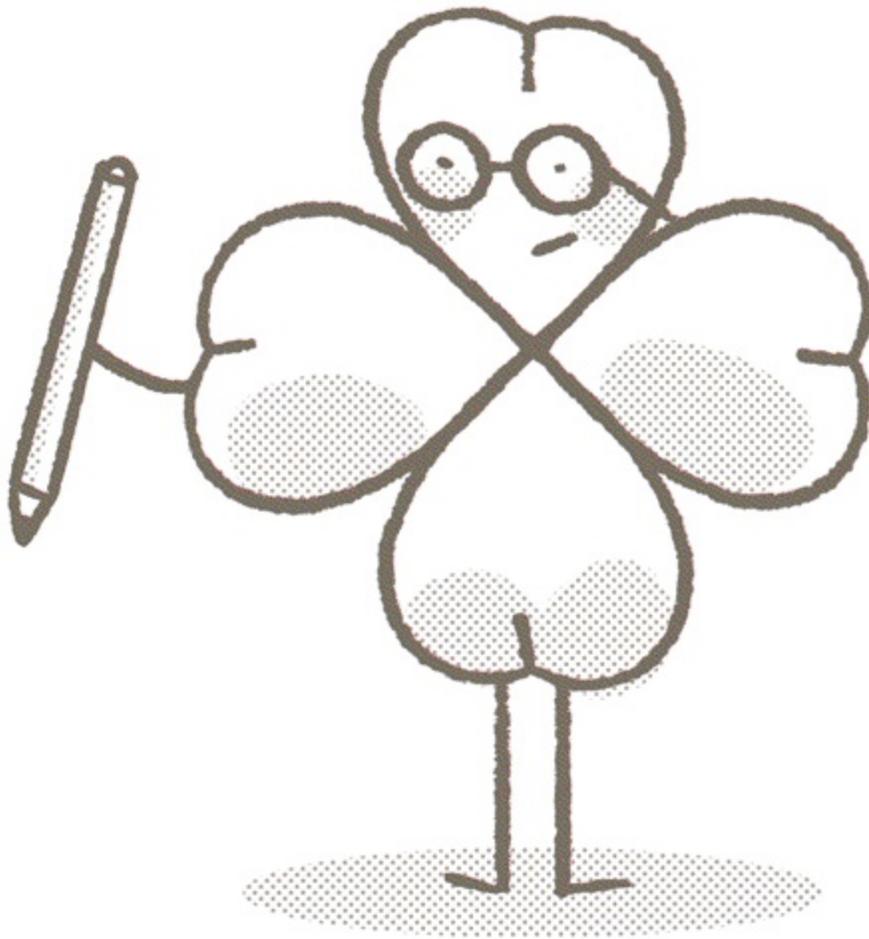
C Me alegro por él, quiere celebrar su buena suerte. Cuando yo tenga algo que celebrar, él también se alegrará por mí.

¿CUÁL ES TU ACTITUD FRENTE AL DINERO? ¿LE DAS MUCHA IMPORTANCIA?

A No, el dinero no es importante. Solo sirve para comprar cosas.

B Mucha. Ahorro todo lo que puedo por si me pasa algo. Me preocupo por tener siempre algo ahorrado.

C Soy prudente, pero no me gusta escatimar en cosas que me hacen feliz ni vivir angustiado.





Los Resultados



Cuenta el número de respuestas A, B o C que has contestado en el test .

MAYORÍA **C**

ERES UNA PERSONA REALISTA Y AFORTUNADA.

Sabes dónde encontrar tu estrella cuando la necesitas, sin dejar en sus manos todo aquello de lo que tú eres responsable y puedes solucionar con esfuerzo y prudencia. Eres una persona muy optimista, pero no ilusa, y esto te ayuda a confiar en alcanzar tus metas en lugar de esperar a que caigan del cielo. La diferencia entre tú y otras personas es que no malgastas tu energía ni tu buena fortuna en lo que no te importa.

MAYORÍA **B**

ERES PESIMISTA HASTA EL PUNTO DE PERDER LAS OPORTUNIDADES QUE SE PRESENTAN EN TU CAMINO.

Aunque el tren de las oportunidades pase cien veces por tu lado, no lo reconocerás o no te atreverás a subir a él. Necesitas un cambio de actitud radical e inmediato si no quieres provocar que se cumplan tus peores pronósticos. No te gastes el sueldo en lotería, pero al menos dale una oportunidad al azar de vez en cuando. Lo que necesitas no es asegurar tu futuro, sino aprender a verlo con más esperanza e ilusión.

MAYORÍA **A**

ERES OPTIMISTA, PERO POCO REALISTA.

Quizá seas una persona con «buena estrella», pero en algunos aspectos vives casi de ilusiones, y si algún día se desvanecen, no será por mala suerte sino por falta de previsión. Si quieres conservar tu buena suerte, procura ser algo más prudente: el trabajo, el amor y la fortuna se forjan con tu esfuerzo cada día. Cuando te des cuenta de que la suerte te la ganas tú, valorarás mucho más tu buena fortuna y la de los demás.

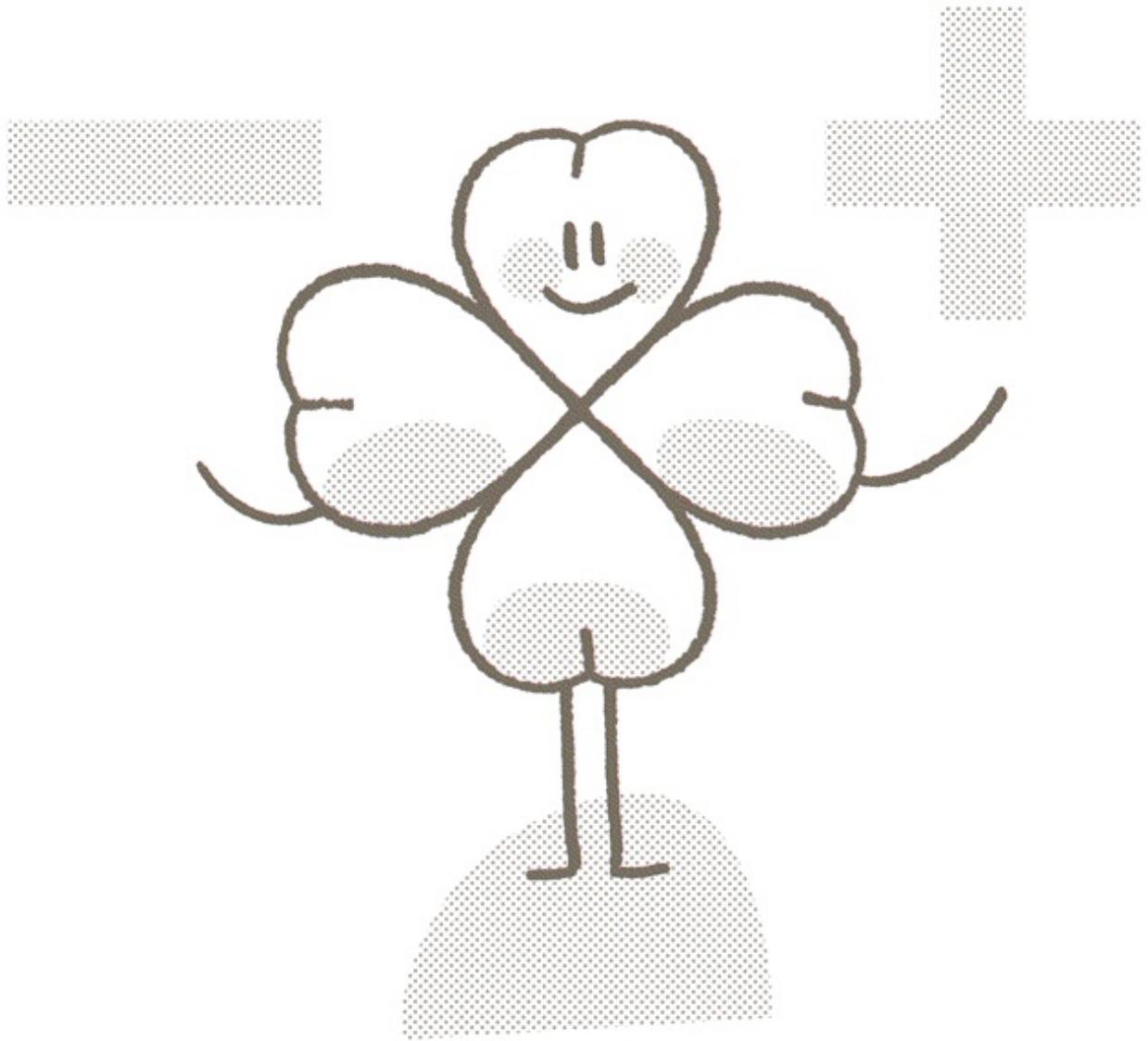
OPTIMISMO Y POSITIVIDAD EN SU JUSTA MEDIDA LAS VENTAJAS DE SER UNA PERSONA REALISTA

OPTIMISMO Y PENSAMIENTO POSITIVO SON HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDARNOS A MEJORAR NUESTRA VISIÓN DE LA REALIDAD Y A ENFRENTARNOS CON ILUSIÓN A LOS RETOS DEL DÍA A DÍA.

Un exceso de optimismo, al igual que una autoestima exacerbada, puede alejarnos de la realidad y hacernos creer que las cosas buenas ocurren por un designio divino que premia nuestra capacidad de soñar. Pero esto no es así. El pensamiento positivo, por sí solo, no va a hacer desaparecer las dificultades de un mundo competitivo en el que hay que trabajar mucho para conseguir lo que uno quiere.

Ser realista es una cualidad que se enfrenta a la realidad desde una postura mucho más adulta. El realista es capaz de analizar riesgos, prever consecuencias, crear planes de acción y tomar decisiones bien calibradas. El realista también tiene sueños. Sabe lo que quiere y va a por ello, pero antes se informa, aprende, estudia y, cuando se sabe preparado, pasa a la acción.

En este libro aprenderás técnicas para observar la realidad desde un punto de vista realista, detectar oportunidades y saber crear estrategias para alcanzar tus objetivos y, en definitiva, tener mucha más suerte.





¿POR QUÉ SER REALISTA?



El pensamiento realista...

Minimiza la incertidumbre.

La técnica del «peor escenario posible», en que nos preguntamos qué es lo peor que podría pasarnos a la hora de tomar una decisión, nos ayuda a reflexionar sobre lo que podría ocurrirnos en caso de fracaso, a decidir si estamos dispuestos a asumir el riesgo y a estar preparados en caso de que ocurra. A esto se le llama ser previsor. Una persona realista jamás se lamentaría diciendo «¿por qué todo me sale mal?» cuando los resultados no fueran los deseados. Sabría que ese resultado era una posibilidad y que había decidido asumir el riesgo de antemano.

Te obliga a crear estrategias.

El autor John Maxwell explica que, a la hora de establecer objetivos, la esperanza es muy importante, pero no basta. Hay que diseñar estrategias y un plan de acción.

Transmite confianza en los demás.

Tener un pensamiento realista y evaluar opciones, posibles escenarios, riesgos, planes de acción y consecuencias genera confianza en los demás y te ayuda a establecer alianzas que serán necesarias para alcanzar tus objetivos.

Ponte
manos
a la obra



BUSCAR LA BUENA SUERTE ¿QUÉ QUIERO CONSEGUIR?

CUANDO BUSCAMOS LA BUENA SUERTE Y ESPERAMOS QUE LA VIDA NOS SONRÍA Y QUE LAS COSAS SALGAN COMO ESPERAMOS, EN REALIDAD ESTAMOS PONIENDO NUESTRAS EXPECTATIVAS EN UN OBJETIVO.

Perseguir la suerte no es imposible, siempre y cuando sepamos cuáles son nuestros objetivos. Si nos sentimos infelices e insatisfechos con nuestra vida, pero nos quedamos sentados en el sofá de casa esperando que llegue una llamada telefónica que cambie nuestro destino por arte de magia, es poco probable que se cumplan nuestros objetivos. En cambio, si creemos que nuestra vida puede mejorar y elaboramos un plan de acción, sabiendo de forma concreta qué queremos conseguir y planificando los pasos para llegar a ello, es mucho más fácil que aparezcan oportunidades que podamos aprovechar en nuestro favor.

SÍ, QUIERES TENER SUERTE EN LA VIDA, PERO ¿PARA QUÉ?

Lo primero que tienes que hacer es responder a la siguiente pregunta: ¿Qué quiero? La respuesta puede ser algo que deseas, algo que perdiste y quieres recuperar, o algo que siempre has soñado. Pero no siempre sabes exactamente qué quieres conseguir, qué te hará feliz. Por eso hay que pensarlo muy bien: para qué lo quieres y por qué.

DEFINIR LO QUE QUIERES TE SERVIRÁ PARA CREAR UN PLAN DE ACCIÓN QUE TE LLEVE A CONSEGUIRLO.

Cuando tienes claro lo que quieres, tu mente se centra en ello, y cada día puedes llevar a cabo acciones que te acerquen a conseguirlo. Si actúas de forma proactiva y te haces responsable de tu objetivo, tus movimientos irán acercándote hacia él. Hay personas que, simplemente, descubriendo qué quieren y poniéndose manos a la obra para conseguirlo ya se sienten mucho más felices y afortunadas.

Alcanzar nuestros sueños y conseguir lo que queremos en la vida suele comportar sacrificios y esfuerzo, así como hacer cambios importantes que a veces pueden afectar a personas de nuestro entorno, nuestro trabajo o nuestra situación económica. Sin embargo, el viaje hacia ese cambio no tiene por qué hacerse de forma brusca y rompiendo con todo, sino planificando cada paso de manera inteligente y sensata.

¿QUÉ QUIERO CONSEGUIR?



¿QUÉ QUIERO?

¿PARA QUÉ LO QUIERO?

¿POR QUÉ LO QUIERO?

DEFINIR EL OBJETIVO MARCARSE METAS ALCANZABLES

PARA SER FACTIBLE, EL OBJETIVO DEBE SER ESPECÍFICO, MEDIBLE, ALCANZABLE, RELEVANTE Y DEFINIDO EN EL TIEMPO.

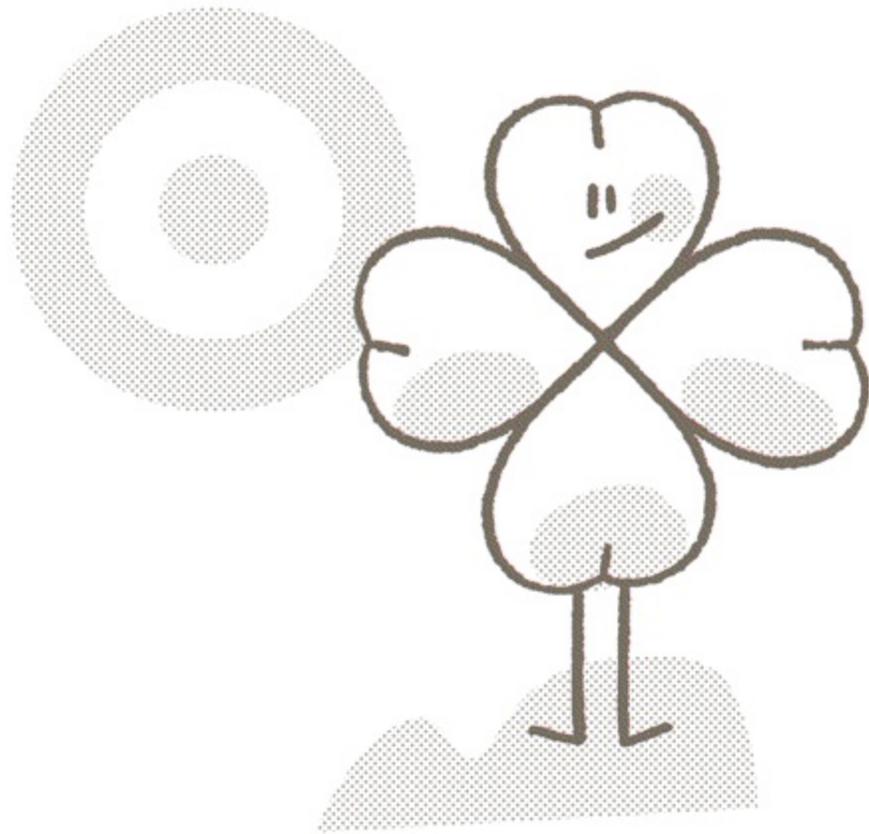
Al plantearte tu objetivo, aquello que quieres conseguir, te resultará útil responder a nueve preguntas. Una vez consigas dar respuesta a cada una de ellas, sabrás que tu objetivo es realista, positivo y posible.

¿MI OBJETIVO ESTÁ FORMULADO EN AFIRMATIVO?

Los objetivos alcanzables deben formularse en sentido afirmativo. No estamos hablando de pensamiento positivo ni de optimismo, sino de lenguaje. Es mucho más factible alcanzar un objetivo expresado de forma afirmativa («quiero ser abogado») que negativa («quiero dejar de estar triste», «no quiero vivir en esta casa»). Las afirmaciones nos acercan a lo que deseamos, mientras que las negaciones nos alejan de lo que queremos conseguir.

Por ejemplo, dejar de fumar y perder peso son objetivos negativos, ya que podrían expresarse con la frase: «Quiero dejar de ser como soy». Por eso son tan difíciles de alcanzar. Gastar menos o que mi novio no me deje también son objetivos negativos.

¿Cómo transformar un objetivo negativo en otro positivo? Respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Qué quiero a cambio? O ¿en qué me beneficiará esto a mí? Por ejemplo, si lo que quieres es reducir tus gastos, puedes plantearte «gestionar correctamente mis finanzas» o «ganar más dinero».



¿CÓMO SABRÉ QUE HE ALCANZADO MI OBJETIVO?

Cuando sepas lo que quieres conseguir, es importante establecer formas para ir midiendo tus progresos. También puede ser útil ponerte una meta: «Habré alcanzado mi objetivo cuando...».

Por ejemplo, si tu objetivo es ganar más dinero, es importante que sepas exactamente cuánto. Esto te ayudará a poder ir valorando cuánto estás tardando en alcanzar tu objetivo, y a dar por terminado el «viaje» cuando llegues a tu meta. De otro modo, podría convertirse en un camino infinito que no acabaría nunca.

¿DÓNDE, CUÁNDO Y CON QUIÉN?

¿Dónde quieres alcanzar exactamente tu objetivo? Puede que haya lugares o situaciones que no te gusten. Puede que tu objetivo sea encontrar pareja, pero quizá no te interese que viva en el otro lado del mundo. A lo mejor quieres comprar una casa, pero no si los tipos de interés suben de forma exagerada.

¿Cuándo lo quieres? Es importante ponerte una fecha límite. A lo mejor necesitas que tu deseo se cumpla después de una fecha determinada para no interferir en otras cuestiones importantes de tu vida.

¿Con quién quiero cumplirlo? Puede que quiera cumplir mi objetivo junto a alguien o bien en solitario. El apoyo de otras personas es importante para avanzar hacia el objetivo.

¿QUÉ RECURSOS TENGO?

Haz una lista de tus recursos, por categoría. Unos serán más importantes que otros según cuál sea tu objetivo.



OBJETOS

Por ejemplo, si tu objetivo es escribir un libro, a lo mejor es necesario que consigas un buen equipo informático. Dependiendo de cuál sea tu deseo, es posible que tengas que leer libros, ver películas o comprar ropa.

PERSONAS

Familiares, amigos, conocidos, compañeros de trabajo... Hay personas que pueden ayudarnos porque tienen conocimientos, o simplemente porque representan un apoyo moral para nosotros. Apúntalos en tu lista.

MENTORES

¿Conoces a alguien que ya haya conseguido lo que tú estás buscando? ¿Podrías hablar con esa persona? ¿Hay alguien que haya escrito un libro sobre una experiencia parecida?

CUALIDADES PERSONALES

¿Qué competencias crees que necesitas para alcanzar tu objetivo? Piensa en todas tus habilidades, o en aquellas que podrías desarrollar.

DINERO

¿Cuánto dinero vas a necesitar para realizar este viaje? ¿Cuánto puedes conseguir?

¿PUEDO COMPROMETERME A TRABAJAR EN MI OBJETIVO DURANTE EL TIEMPO DEFINIDO?

Si tu objetivo depende también de otras personas, ¿estás seguro de que te ayudarán?
¿Cómo puedes motivarlas para que colaboren? ¿Podrás hacerte cargo de todo tú solo si no tienes ayuda?

¿CÓMO AFECTARÁ EL HECHO DE ALCANZAR MI OBJETIVO A MI VIDA Y A LA DE LOS DEMÁS?

Dependiendo del tiempo y el esfuerzo que requieras para alcanzar tu sueño, es posible que tengas que restarlo de estar con tu familia o tus amigos. ¿Esto te compensa? ¿Tendrás que abandonar algo o a alguien cuando alcances tu sueño? ¿Estás preparado para pagar el precio de conseguir lo que quieres? A veces no es solo una cuestión de dinero, sino que también ponemos en juego nuestro trabajo o nuestras relaciones personales. ¿Te compensará?

Si hay aspectos de tu vida presente que no quieres que se pierdan, ¿qué vas a hacer para protegerlos? El deseo de conservar lo que tenemos en el presente suele ser el principal motivo de resistencia al cambio.

¿MI OBJETIVO ESTÁ EN CONSONANCIA CON MI FORMA DE SER?

Imagina que tu sueño es escalar el Himalaya. Conseguir tu sueño significará pasar mucho tiempo fuera de casa. Quizá tengas que dejar de lado otros proyectos relacionados con tu trabajo o tu familia. La pregunta que debes hacerte es: ¿Llevar a cabo mi sueño me convertirá en una mejor versión de mí mismo? Quizá haya una forma de mejorar como persona sin necesidad de ir a un lugar tan lejano si los demás proyectos también son importantes para ti.

¿CUÁNTOS PASOS HE DE DAR PARA ALCANZAR MI OBJETIVO?

Si tu proyecto es muy grande, haz una lista de todos los obstáculos que puedes encontrar en tu camino y divídelo en objetivos más pequeños y alcanzables para ir paso a paso.

¿QUÉ HAGO AHORA?

Cuando hayas redactado un plan basándote en las respuestas a todas las preguntas anteriores, ya puedes pasar a la acción. Ve realizando cada una de las tareas que te llevarán a alcanzar tu sueño sin dejar de pensar en el resultado final, en tu objetivo.

TU OBJETIVO



OBJETIVO A ALCANZAR

HABRÉ ALCANZADO MI OBJETIVO CUANDO

.....

¿CÓMO QUIERES HACERLO?

¿DÓNDE?

¿CUÁNDO?

¿CON QUIÉN?

¿CON QUÉ RECURSOS?

OBJETOS

PERSONAS

MENTORES

CUALIDADES PERSONALES

DINERO

OTROS

DESCRIBE CÓMO TE COMPROMETERÁS CON
TU OBJETIVO MIENTRAS DURE:

DESCRIBE CÓMO AFECTARÁ ALCANZAR TU
OBJETIVO A TU VIDA Y A LA DE LOS DEMÁS:
.....

Si crees que tu objetivo es demasiado grande, divídelo en objetivos más
pequeños.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

¡AHORA PASA A LA ACCIÓN!



¿CÓMO ES LA GENTE
MUY
AFORTUNADA?



Las personas que creen que tienen suerte en la vida suelen desarrollar una serie de rasgos de personalidad que, de forma natural, les ayudan a atraer oportunidades y circunstancias positivas a sus vidas.

Fuerza de voluntad.

Suelen tener una gran fuerza de voluntad y capacidad de resistencia ante las adversidades. Su determinación no decae nunca, por muy duros que sean los obstáculos que aparezcan en su camino.

Humildad.

Las personas humildes observan el mundo de dentro afuera, sin centrarse en ellas mismas, lo cual les permite detectar oportunidades que a otros les pasarían desapercibidas por estar demasiado centrados en sí mismos. Esta virtud contribuye a tener una perspectiva amplia y objetiva de las cosas.

Optimismo.

Los afortunados son optimistas por naturaleza. El optimismo les permite identificar soluciones a los problemas que los pesimistas creen que no pueden resolverse.

Amabilidad.

Proyectan una imagen amable que invita a acercarse a ellos, y su lenguaje corporal es sincero y transparente. No ponen impedimentos a la hora de hablar o reunirse con ellos.

Generosidad.

Dan sin esperar nada a cambio. Su generosidad natural hace que tengan muchos amigos y que se ganen el respeto y la admiración de los demás, de manera que les resulta mucho más fácil encontrar ayuda cuando la necesitan.

Sonríen.

La risa y la sonrisa los acompañan siempre, lo cual los convierte en la mejor de las compañías. Una persona que sonríe es una persona atractiva, y los demás quieren acercarse a ella y participar de su alegría.

Establecen contacto visual.

Se ganan rápidamente la confianza de los demás siendo amables y mirando a los ojos. La confianza ayuda a crear alianzas y contribuye a que surjan oportunidades.

Calma.

No solo son personas tranquilas, sino que transmiten calma. Los demás se sienten cómodos y relajados en su presencia, lo cual ayuda a crear vínculos estrechos y relaciones de calidad. No se dejan llevar por los nervios cuando las circunstancias son adversas, y su mente no se ve nublada por emociones negativas, de manera que son más rápidos a la hora de resolver problemas.

Espíritu de aventura

No tienen miedo de adentrarse en terrenos desconocidos. Les gusta probar cosas nuevas, salir de su zona de confort y expandir sus horizontes personales. Esto les ayuda a conocer gente, ambientes y circunstancias nuevas constantemente, lo cual los convierte en personas sabias y capaces de encontrar oportunidades en su camino.

Disciplina.

Su disciplina y compromiso les ayudan a centrarse en las tareas que tienen que llevar a cabo y a evitar bloquearse con distracciones, lo cual contribuye a que sean más rápidos a la hora de detectar oportunidades.

EL LENGUAJE NO VERBAL LA IMPORTANCIA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

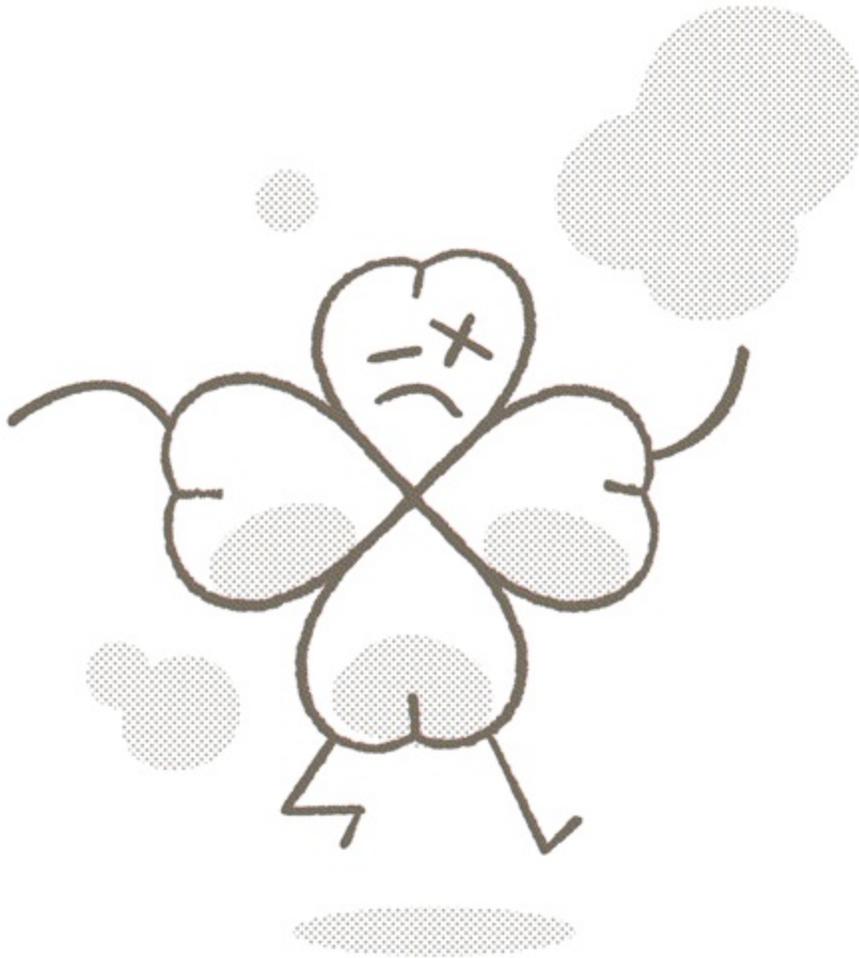
AUNQUE NO HABLEMOS, NUESTRO CUERPO EXPRESA EMOCIONES Y SENSACIONES. SI QUIERES TRANSMITIR CONFIANZA Y SEGURIDAD EN TI MISMO, ES MUY IMPORTANTE QUE TU ACTITUD ANTE LA VIDA Y TU FORMA DE MOVERTE Y DE ESTAR TAMBIÉN LO HAGAN.

Uno de los rasgos que definen a las personas que tienen suerte en la vida es que transmiten confianza. Y la forma en que te perciben los demás es muy importante a la hora de conseguir tus objetivos.

Lenguaje corporal e inteligencia corporal son las dos caras de una misma moneda. Si te sientes inseguro, es probable que los demás puedan advertirlo por tu forma de caminar, de mirar a los demás y de expresarte con tu cuerpo.

Una de las reglas básicas de la comunicación no verbal es prestar absoluta atención a tu interlocutor cuando te esté hablando. No mirarlo a los ojos o desviar la mirada puede dar la sensación de que no te interesa lo que te está diciendo, o bien que eres muy tímido.

El nerviosismo también se aprecia en seguida en el lenguaje corporal: nos frotamos las manos, estamos rígidos, nos cuesta permanecer mucho tiempo en el mismo sitio...



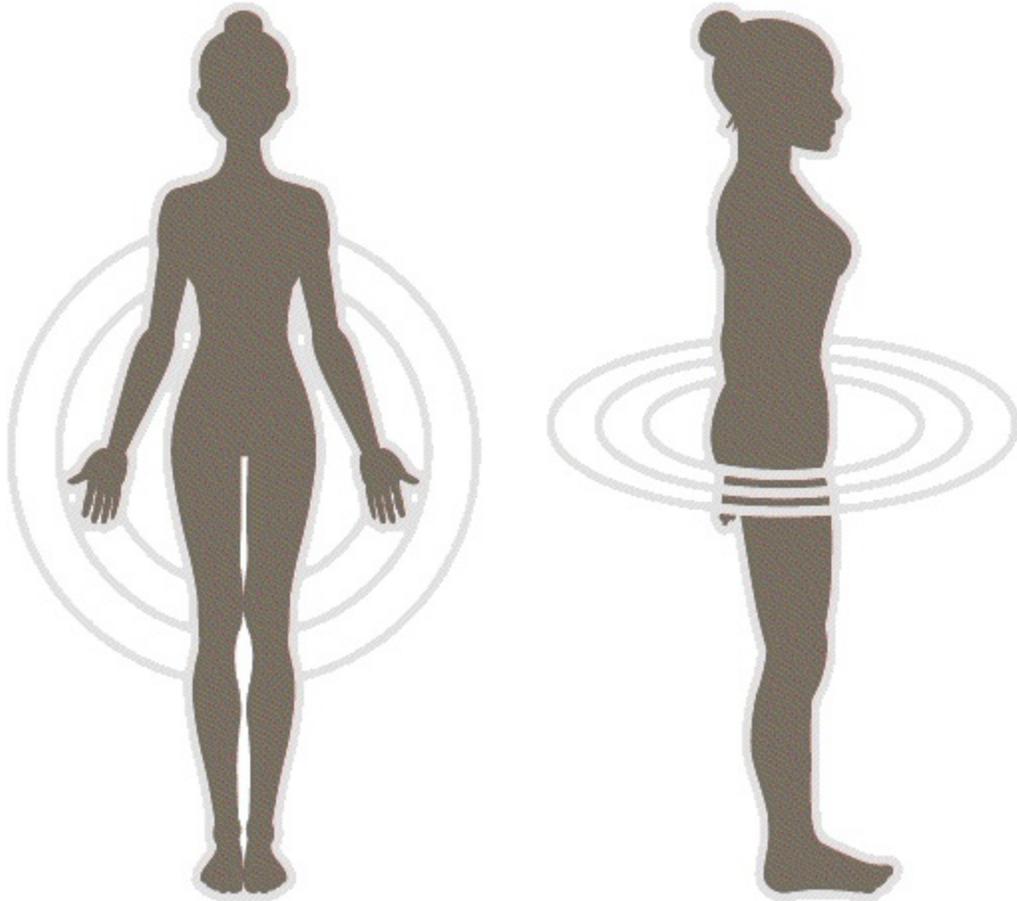
LA POSTURA DE LA SEGURIDAD



Esta postura te permitirá sentirte fuerte, «con los pies en la tierra», y te ayudará a conseguir claridad mental gracias a la relajación.

Si practicas este ejercicio de forma habitual, pronto podrás utilizar esta postura en tu vida cotidiana, cuando hables en público o en cualquier situación en la que desees mostrar una actitud de confianza y seguridad en ti mismo.

De pie, quítate los zapatos y sitúate frente a un espejo en el que puedas observarte de cuerpo entero. Pon la espalda recta. Tus pies y tus hombros deben estar alineados, y las puntas de los pies deben mirar hacia delante. Asegúrate de que las plantas de los pies estén totalmente en contacto con la superficie del suelo.



A continuación, rota tu cadera ligeramente hacia adelante, de manera que la parte inferior de tu columna vertebral no se curve, sino que esté alineada con el resto de la columna. Este movimiento puede parecer un poco antinatural, pero pronto te darás cuenta de que te ayuda a eliminar tensión en la espalda, al tensar ligeramente los músculos del abdomen.

Relaja los hombros, haciendo que se desplacen hacia atrás, y asegúrate de tener los brazos estirados y relajados. Relaja las rodillas.

Permanece en esta postura durante unos segundos, asegurándote de no bloquear las rodillas. No debes doblarlas, pero tampoco tensarlas.

Respira profundamente. Exhala y deja que tu cuerpo se balancee ligeramente.

Centra tu atención en un punto situado unos 3 o 4 centímetros por debajo de tu ombligo. Notarás que los músculos de tu abdomen están algo tensos alrededor de este punto y podrás sentir que estás firmemente anclado al suelo. Respira despacio y permite que tu cuerpo se balancee, notando que el punto de equilibrio se encuentra en esa zona del abdomen.

Mantén tu cuerpo relajado y continúa respirando lenta y profundamente. Fija tu mirada en un punto delante de ti.

Observa cómo te sientes y concéntrate en el punto que estás observando.

Cuando te sientas cómodo, empieza a caminar sin dejar de fijar tu mirada en el punto que habías elegido. Al principio, el movimiento puede parecer algo forzado, ya que la parte inferior de tu cuerpo está muy relajada y te sientes algo torpe, pero sigue caminando y pronto notarás que tu postura se vuelve natural. Es muy importante no dejar de concentrarte en la respiración cuando empieces a caminar.

LA VISUALIZACIÓN

EL PODER DE IMAGINAR TU VIDA

LA VISUALIZACIÓN ES UNA HERRAMIENTA MUY POTENTE PARA GENERAR UN CAMBIO EN LA VIDA Y ATRAER LO QUE DESEAMOS CONSEGUIR.

La visualización es algo que hacemos de forma inconsciente en muchas ocasiones, cuando soñamos con situaciones deseadas o imaginamos que ocurre algo positivo en nuestra vida. La diferencia está en que, a partir de ahora, comenzaremos a hacerlo de un modo consciente.

Los siguientes pasos son básicos para una visualización creativa, efectiva y exitosa:

1

Relaja tu mente. Presta atención a tu respiración, poniendo el foco en tu corazón.

2

Crea una visión. Visualiza claramente aquello que deseas conseguir.

3

Sé sumamente detallista. Incluye en tu visión todos los pequeños detalles que definen aquello que deseas conseguir.

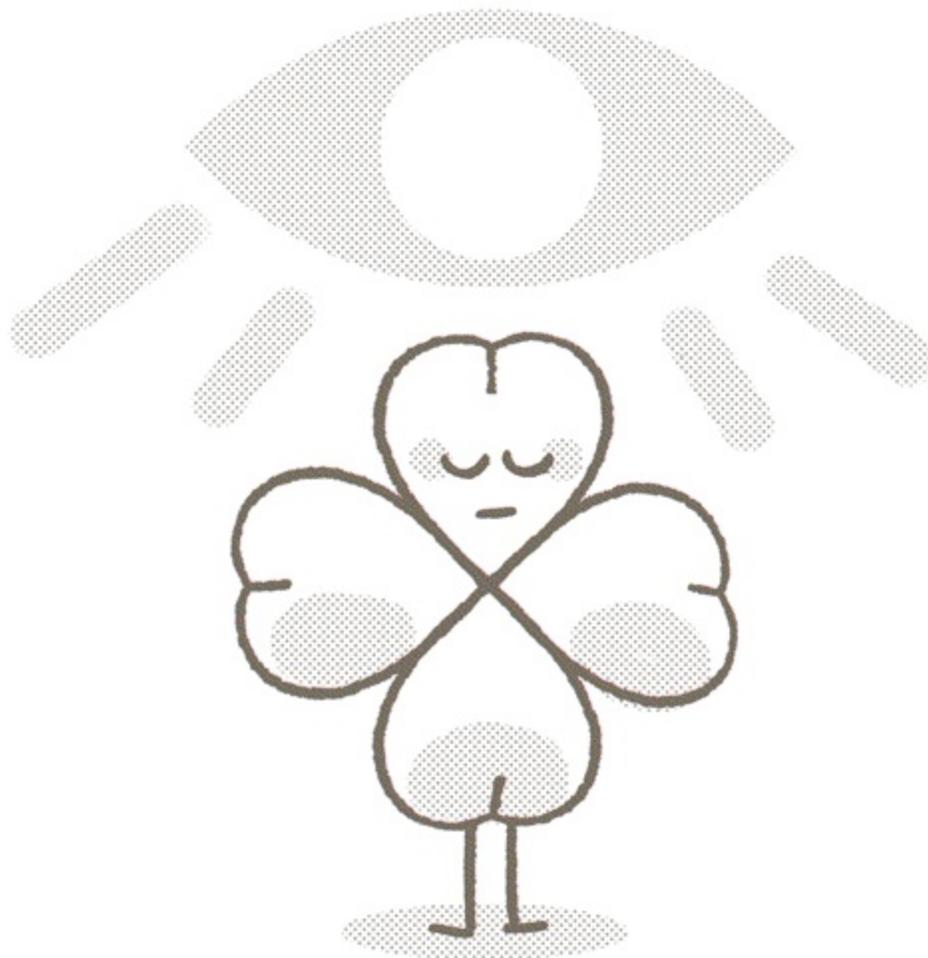
4

Cierra tus ojos y vive tu sueño. Es fundamental obtener una imagen nítida de tu objetivo. Si no sabes cómo visualizar tu meta, haz un *collage* con recortes de revistas o imágenes de internet. Dedicar unos minutos a observar todos los detalles de tu *collage*, y luego cierra tus ojos, viéndote como protagonista de tu sueño, notando cómo te sientes.

Repite tu visualización tantas veces como puedas, todos los días.

Cuanto más a menudo realices este ejercicio, más fácil te resultará alcanzar un estado de tranquilidad y confianza en tu vida cotidiana, incluso en situaciones difíciles.

«Todo ejercicio de visualización comienza como un pensamiento claro, lleno de detalles, incluidos sentimientos y emociones.»



VISUALIZA TU AUTOCONFIANZA



Puedes utilizar la visualización para cambiar tu forma de sentirte.

1

Ponte de pie y adopta la postura de la seguridad del ejercicio anterior.

2

Cierra los ojos e imagina que tú mismo estás de pie delante de ti.

3

Construye este otro yo con todos los atributos que te gustaría tener: confianza, seguridad, asertividad...

4

Imagina una persona que tenga esas cualidades y coge algo de ella para construir tu otro yo: la voz de un actor famoso, la actitud de Bruce Lee...

5

Observa cómo va cambiando la imagen que tienes ante ti.

6

Cuando estés preparado, imagina que caminas hasta situarte detrás de tu otro yo y das un salto para entrar en esa imagen.

7

Observa cómo se siente este otro yo.

8

Imagina que estás en un escenario delante de un público muy numeroso que te ofrece una gran ovación.

9

Siente la satisfacción que te produce el aplauso.

10

Pregúntate en qué punto de tu cuerpo sientes con más fuerza la confianza, y cómo se mueve por tu cuerpo. ¿Empieza en tu cabeza o en tu estómago? ¿Cómo se mueve?

11

Lleva esta sensación de nuevo hasta su punto de origen a fin de sentirla con más fuerza con cada respiración.

12

Observa al público y fijate en cómo te sientes.

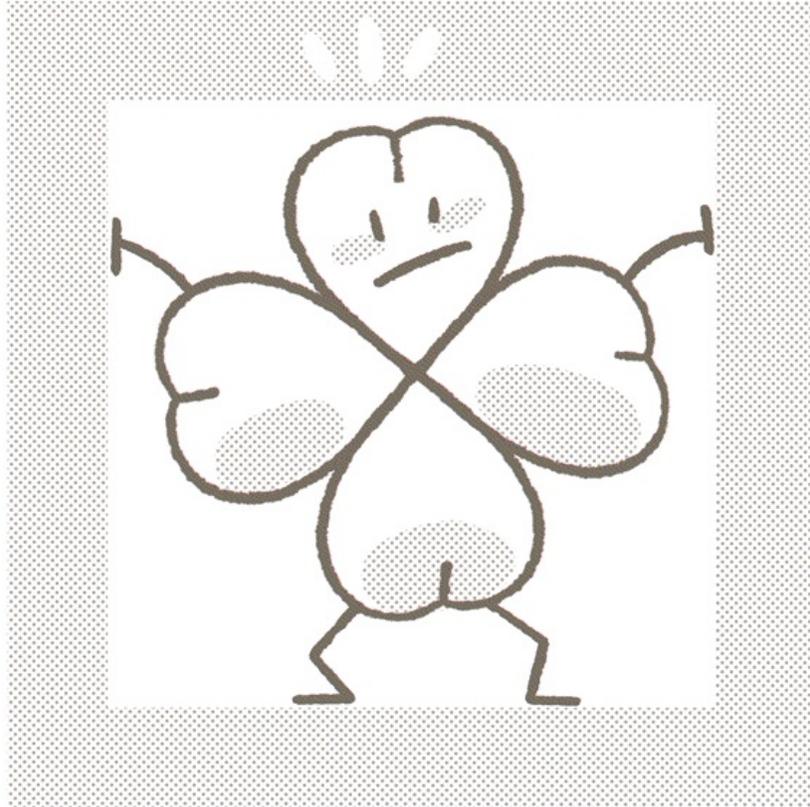
LAS CREENCIAS LIMITANTES UN OBSTÁCULO PARA TUS OBJETIVOS

LAS CREENCIAS LIMITANTES SON PENSAMIENTOS APRENDIDOS O CREADOS A PARTIR DE EXPERIENCIAS DEL PASADO QUE CONFORMAN LA OPINIÓN QUE TENEMOS SOBRE NOSOTROS MISMOS Y NUESTRAS CAPACIDADES.

Uno de los principales obstáculos a la hora de conseguir lo que deseamos en la vida y, por tanto, considerar que tenemos suerte, son las creencias limitantes que impiden que demos los pasos necesarios para avanzar.

El libro clásico de la cultura china, *El arte de la guerra*, de Sun Tzu, dice que para ganar una batalla, lo más importante es conocer al enemigo. Las creencias limitantes forman parte de nuestro propio sistema de pensamiento, que es el que muchas veces boicotea nuestros proyectos e ilusiones.

Conocer nuestros pensamientos limitantes es el primer paso para cambiarlos. Observar con detenimiento los mensajes negativos que recibimos en el pasado nos ayudará a identificarlos y, posteriormente, a eliminarlos o cambiarlos.



EL ORIGEN DE MIS CREENCIAS



Busca un espacio tranquilo en el que sepas que no habrá ruidos ni distracciones procedentes del exterior. Desconecta los teléfonos y todo aquello que pueda distraerte.

Cierra los ojos y bucea en tu pasado. Repasa tus recuerdos, comenzando por la más tierna infancia. Busca los orígenes de la imagen que tienes de ti mismo.

Cada vez que encuentres una frase o una acción limitante que te hayan dicho o hayas sufrido en casa, la escuela, el instituto o cualquier otro ambiente, apúntala. Anota también el pensamiento que esa frase, acción u omisión ha generado en tu mente.

Por ejemplo, la frase de «eres un desastre con las matemáticas» puede haber desencadenado el siguiente pensamiento limitante: «No puedo hacer ninguna

carrera de ciencias, los números se me dan fatal», o «es imposible que pueda llegar a fin de mes, no sé administrar mis cuentas», etc. Asimismo, puede que la creencia limitante se haya originado mediante una acción (un bofetón injustificado, el rechazo de los compañeros de colegio, una infidelidad, etc.).

Traza una raya en sentido vertical que divida la página en dos mitades. En un lado escribe el suceso desencadenante y en el otro, la creencia resultante.

Cuando hayas llenado el recuadro, deja la lista abierta para seguir añadiendo aquello que te venga después, en horas o incluso días posteriores. Llévala encima, y cada vez que recuerdes una circunstancia del pasado o descubras un pensamiento limitante nuevo, apúntalo.

SUCESO DESENCADENANTE

En el colegio mis compañeros
me rechazaban por ser gordito.

→

CREENCIA RESULTANTE

Por ello pienso
soy digno de

COMBATIR LAS CREENCIAS LIMITANTES EL PESO DE LA CULPA

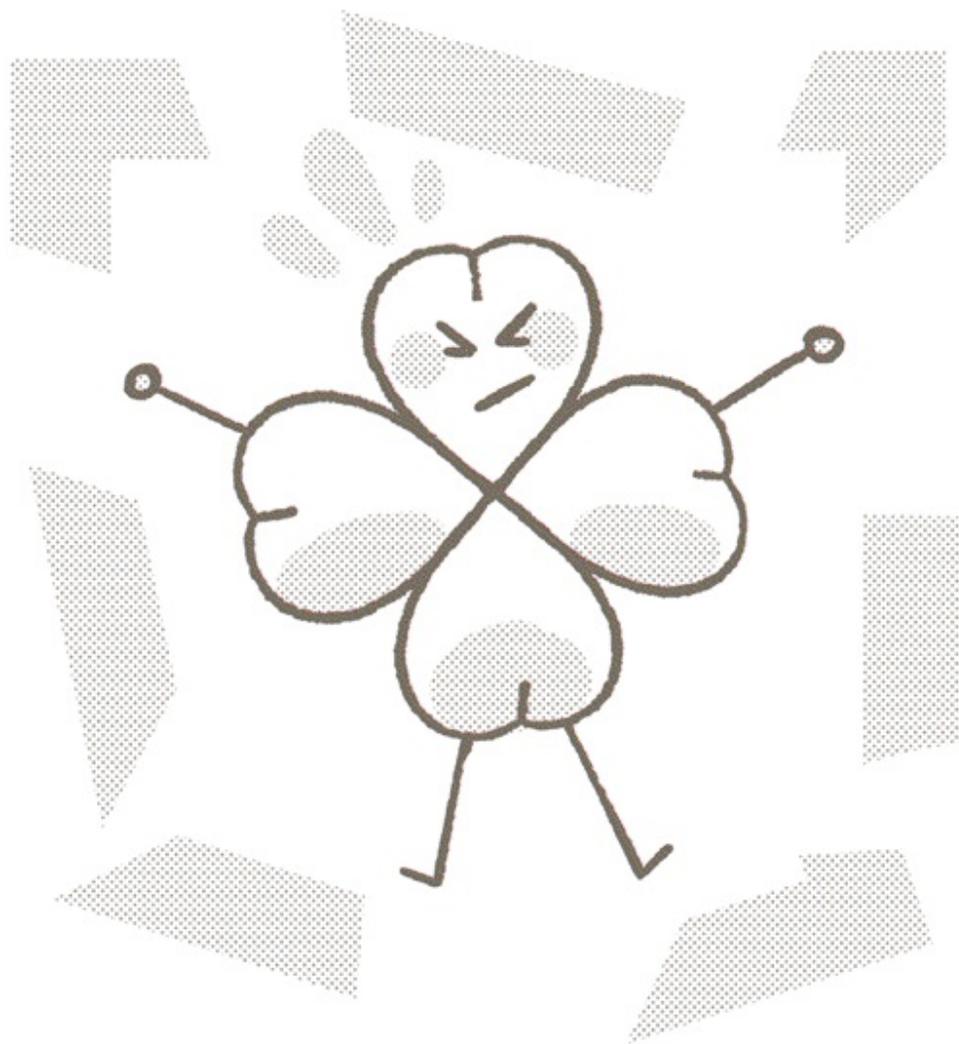
CUANDO ENUMERAMOS NUESTRAS CREENCIAS LIMITANTES, NO ESTAMOS HACIENDO OTRA COSA QUE EXPONERLAS A LA LUZ DE LA REALIDAD.

LAS CREENCIAS LIMITANTES SOLO EXISTEN EN NUESTRA MENTE Y PODEMOS EXPULSARLAS DE ALLÍ EN CUANTO DECIDAMOS HACERLO.

Nuestro inconsciente se ha ido alimentando de pensamientos tóxicos sobre nosotros mismos, nuestras «creencias limitantes», y ha creado, así, un sentimiento de culpa. Eso nos lleva a creer que seguimos mereciendo el castigo que recibíamos de niños y nos da la sensación de que aún no somos dignos de gozar de las maravillas de la vida.

Esas verdades absolutas las hemos tomado calcadas del pensamiento de otras personas. Pero por más que procedieran de nuestros referentes en el momento de su implantación, no son reales.

No podemos arrojar luz sobre nuestras creencias erróneas si no reconocemos al mismo tiempo los efectos que tienen en nosotros. Debemos reconocer esa mochila que llevamos auestas y que nos impide confiar en nosotros mismos y en nuestras virtudes y capacidades como seres humanos.



PERDÓNATE A TI MISMO



Con este ejercicio de perdón podrás reconocer que esos pensamientos que te hacen sentir culpable no son tuyos, sino que proceden de otras personas o circunstancias de tu vida en las que no supiste procesar lo que te ocurrió. Tras realizarlo te sentirás mucho más ligero y libre.

1

Siéntate recto en una silla. Respira profundamente por la nariz.

2

Ves escogiendo, una a una, todas las frases que anotaste en el ejercicio «El origen de mis creencias». Lee cada una y mantenla fija en tu mente durante unos segundos.

3

Visualiza el momento en que te la dijeron, cuándo y cómo pasó, y la persona o circunstancia responsable de lo sucedido.

4

Pregúntate si esa circunstancia te hace sentir aún culpable en la actualidad. Observa profundamente. No tengas prisa.

5

Perdónate a ti mismo y a los demás por lo que fue un error tuyo o de otros, no importa. «Me perdono, te perdono». Repite este pensamiento las veces que haga falta hasta que sientas que sueltas esa culpa.

6

Entrega ese error, esa idea, ese pensamiento limitante a la persona o a la circunstancia que lo creó, mientras le dices, mentalmente: «[Papá], te quiero y te respeto, pero esta... [situación, idea, juicio, orden, creencia, etc.] te pertenece; es tuya, no mía. Esto es tuyo, no mío».

7

Visualiza cómo lo entregas físicamente; podría ser mediante una carta, una nota, una bola de luz oscura, un paquete, etc. Lo importante es que «veas» cómo te desprendes de ello. Puedes visualizar cómo desaparece, cómo se desintegra en el aire.

Es recomendable realizar este ejercicio justo antes de irse a la cama, en la tranquilidad de la noche. Mientras duermas, tu inconsciente completará la tarea y acabará de aposentar todo aquello que has estado «moviendo» previamente.

Es conveniente que sepas que muchas veces la culpa está fuertemente arraigada y que deberás repetir este ejercicio cada vez que una de las creencias limitantes vuelva a ti de nuevo.

Una inmejorable opción sería que realizaras una cuarentena. O sea, haz el ejercicio durante cuarenta días, siempre a la misma hora. Una cuarentena viene a ser como una lavadora, que da vueltas y vueltas hasta que logra arrancar de la ropa la suciedad incrustada.

Tacha los días según vaya transcurriendo tu cuarentena.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	DÍA 32
DÍA 33	DÍA 34	DÍA 35	DÍA 36	DÍA 37	DÍA 38	DÍA 39	DÍA 40

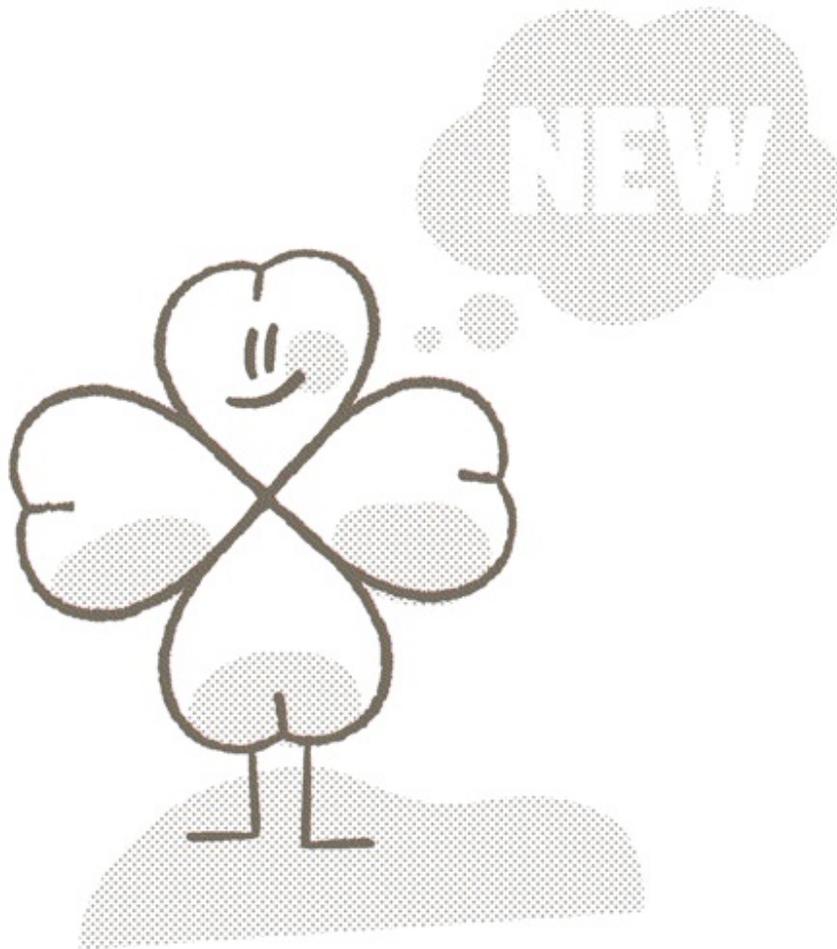
INSTAURAR NUEVAS CREENCIAS CREAR UN SISTEMA MENTAL EFECTIVO

DESTERRAR LAS CREENCIAS LIMITANTES NOS DEJA ESPACIO PARA INTRODUCIR NUEVOS CONCEPTOS, IDEAS Y, EN DEFINITIVA, CREENCIAS, QUE PUEDEN SER MUCHO MÁS EFECTIVAS PARA ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS.

Nuestro sistema de creencias, todo aquello que aprendimos o que nos dijeron y que se instaló en nuestro sistema mental hace mucho tiempo, determina nuestras decisiones y hace que actuemos de forma «automática» ante circunstancias que, quizá, si miráramos desde otro prisma, podrían convertirse en oportunidades para mejorar nuestra vida.

Por esto es importante desechar las creencias limitantes y cambiarlas por nuevas creencias o ideas que queden firmemente instaladas en nuestro sistema mental. Esto nos ayudará a ser más felices y nos acercará a nuestros objetivos.

Por ejemplo, creer firmemente que tienes la capacidad y la energía suficiente para aprender algo nuevo (un oficio, un arte, una técnica), te ayudará a conseguirlo. Hará que te sientas más fuerte y con más motivación.



VISUALIZA CREENCIAS POSITIVAS



Esta técnica de programación neurolingüística te permitirá «fabricar» nuevas creencias o ideas. Antes de realizar el ejercicio, lee con atención las instrucciones, ya que es muy importante comprender cada paso para realizarlo correctamente.

Utiliza una creencia sencilla para empezar. Cuando comprendas el mecanismo, puedes realizar el ejercicio con creencias más complejas.

1

Piensa en algo en lo que crees firmemente. No es necesario que sea algo muy importante. Puede ser una creencia trivial, como la creencia de que puedes respirar. Debe ser algo sobre lo que no tengas ninguna duda en absoluto.

2

Cierra los ojos y piensa en esa creencia. ¿Qué aparece en tu mente?

3

¿En qué lugar físico se sitúa esa imagen? ¿En casa? ¿En el trabajo? ¿En una playa?

4

¿Desde qué ángulo puedes verlo? ¿Desde la derecha o desde la izquierda? ¿A qué distancia está?

5

¿Tienes pensamientos o escuchas algún sonido que te indique que lo que estás viendo es una creencia?

6

Ahora, durante un momento, piensa en algo completamente diferente. Puede ser el tiempo, la lista de la compra...

7

Ahora piensa en algo de lo que no estés seguro, que no puedas afirmar si es verdadero o falso, y que te dé igual. (Por ejemplo, puede que no sepas con seguridad si el oro es más denso que la plata, pero en realidad tampoco te importa saberlo.)

8

Ahora piensa en ello y, como hiciste antes, fijate en la imagen que aparece en tu mente al darle vueltas a esta idea.

9

¿En qué lugar físico se sitúa esta imagen?

10

¿Está a la derecha o a la izquierda? ¿A qué distancia de ti?

Ahora que has podido posicionar en tu mente dos imágenes diferentes, piensa en la creencia que quieres crear. Cierra los ojos y visualízala.

11

¿En qué posición se encuentra?

12

Mentalmente, mueve la imagen de la creencia que quieres crear a la misma posición donde se encuentra la imagen de aquella creencia que no te importa. A continuación, muévela hasta la posición de la imagen de la primera creencia, aquella sobre la que no tienes ninguna duda.

13

¿Escuchas algún sonido o tienes algún pensamiento? Anótalo en tu cuaderno.

14

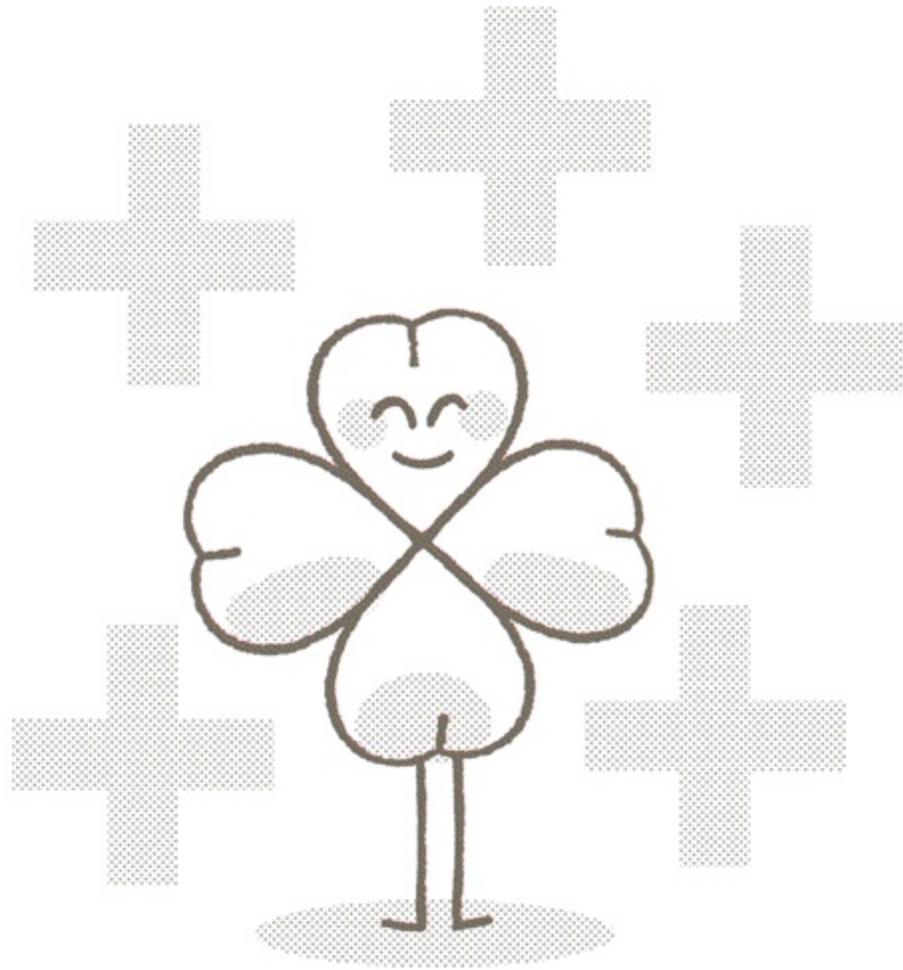
Repite mentalmente ese pensamiento mientras sitúas mentalmente tu nueva creencia en el lugar de la creencia segura. Cuando hayas conseguido situar la imagen en el lugar deseado, asegúrate de que tiene el mismo tamaño que la creencia segura.

EMPODERARTE CON CREENCIAS POSITIVAS LA LISTA DE MIS TRIUNFOS

SUSTITUIR LAS CREENCIAS LIMITANTES POR CREENCIAS POSITIVAS QUE NOS EMPODEREN NOS AYUDA A CONSEGUIR NUESTROS OBJETIVOS Y A SENTIRNOS MEJOR CON NOSOTROS MISMOS.

En «El origen de mis creencias» identificábamos aquellas ideas limitantes que nos impiden tomar decisiones acertadas o nos coartan a la hora de atrevernos a dar un paso importante en nuestra vida. Para deshacernos de esas ideas negativas, tenemos que sustituirlas por otras creencias y pensamientos que nos empoderen.

Para ello vamos a bucear en el pasado y a buscar aquellas cosas y situaciones que hicieron que nos sintiéramos orgullosos de nosotros mismos: logros, satisfacciones, premios, titulaciones, momentos exitosos, etc. Todo vale, desde aquel examen de primaria donde sacamos un sobresaliente hasta el primer beso, pasando por el aprobado del carné de conducir, el día que vencimos nuestro pánico escénico y pronunciamos una conferencia, etc. Todo entra en la lista, mientras sea positivo.



RECUERDOS QUE ME HACEN SENTIR BIEN



1

Siéntate cómodamente, con la espalda recta. Respira profundamente por la nariz.

2

Cierra los ojos y busca todas las situaciones positivas de tu pasado que te hagan sentir bien contigo mismo.

3

Apunta cada logro en la parte izquierda de la lista. (Ejemplo: «Me ascendieron en la empresa por méritos propios en 1984», «me fui a vivir con la persona que amaba», etc.)

4

En la parte derecha apunta la cualidad o virtud que propició que consiguieras el logro referido. Exprésala en tiempo presente. (Ejemplo: «Soy perfectamente capaz de mejorar mi situación profesional y de asumir nuevos retos», «merezco amor y puedo encontrar una nueva pareja».)

5

Lee unas cuantas veces cada una de las frases que expresan tus cualidades e interiorízalas. Repítelas mentalmente.

6

Deja la lista abierta y ve añadiendo circunstancias positivas y las cualidades que las propiciaron. Esas cualidades te ayudaron a alcanzar tus objetivos y lo volverán a hacer.

ÉXITO
CONSEGUIDO

CUALIDAD
QUE ME

Me ascendieron en la
empresa por méritos
propios en 1984.

→

LLEVÓ A
CONSEGUIR

Soy perfectamente capaz
de mejorar mi situación
profesional y de asumir
nuevos retos.

SUPERAR LOS MIEDOS CÓMO SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

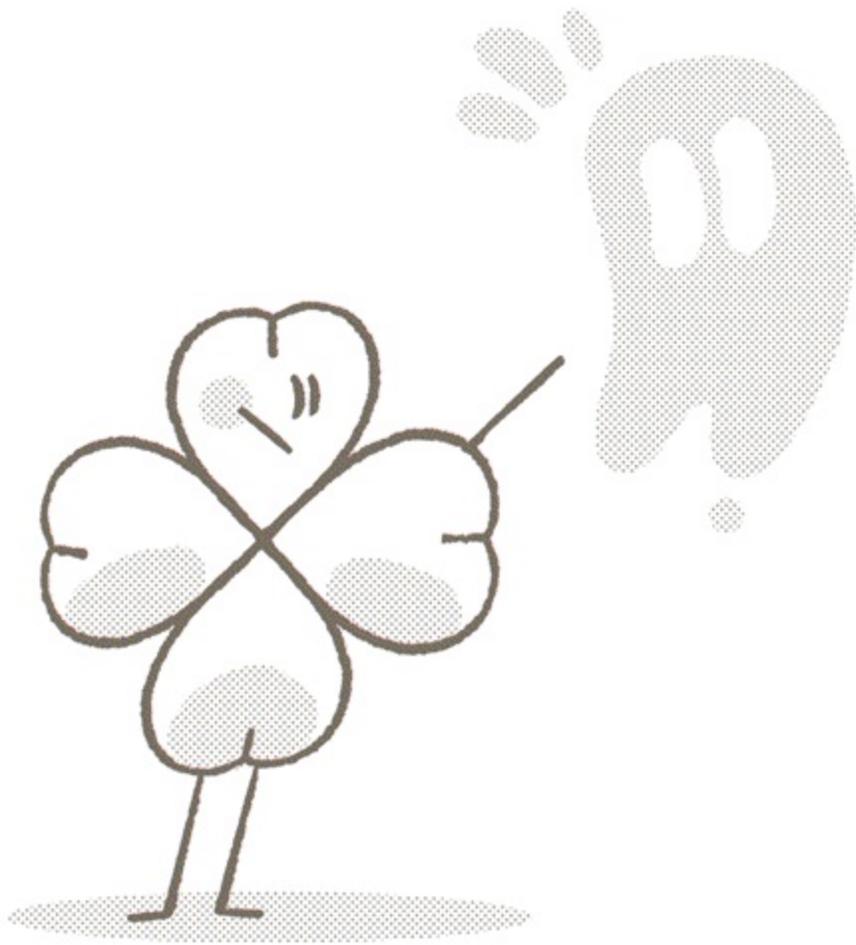
BUSCAR LA ESTABILIDAD Y LA COMODIDAD ES UN INSTINTO NATURAL DE SUPERVIVENCIA. PERO SI REALMENTE QUEREMOS SER CADA DÍA MEJORES, EN OCASIONES ES IMPRESCINDIBLE DAR PASOS QUE NOS RESULTAN «INCÓMODOS», NOS DAN PEREZA O, SENCILLAMENTE, NOS DAN MIEDO.

Cuando existen situaciones en nuestra vida que no nos gustan o no nos motivan, y soñamos con una vida más plena, es posible que tengamos que dar pasos hacia lo desconocido. A eso se le llama «salir de la zona de confort».

Cuando intentamos salir de esa zona, comenzamos a sentir miedo por la incertidumbre de no saber qué nos espera. Sentir miedo ante lo desconocido es algo natural. Ir en busca de la «buena suerte» es una aventura y, como tal, siempre habrá zonas «oscuras» en las que tendremos que adentrarnos a pesar de nuestros temores.

La mejor manera de vencer el miedo es afrontándolo. Es normal sentir miedo, pero debemos mantenernos firmes y no dejarnos paralizar por él. Cuando estamos expuestos a una situación desconocida, nuestro propio instinto de supervivencia nos ayuda a idear maneras de resolver esa situación. A veces son la presión, el estrés y la incomodidad los que sacan a relucir nuestros mejores momentos de creatividad e innovación. Cuando hayamos abandonado la zona de confort y podamos avanzar, nos daremos cuenta de que ha valido la pena.

Si nos mantenemos motivados, será más fácil alcanzar nuestros objetivos. Poco a poco, cuando vayamos superando los obstáculos que aparezcan en el camino, nos sentiremos cada vez más seguros y más fuertes.



ENFRÉNTATE AL MIEDO



Enumera 5 cosas que te hagan sentir incómodo (puede ser desde pasar un fin de semana con familiares con los que no te llevas bien hasta tener que ir a pasar la revisión del coche). Elige 5 cosas que, aunque parezcan insignificantes, preferirías no tener que hacer.

Elige un día a la semana para hacer una de las cinco cosas que enumeraste en el punto anterior. Al cabo de 3 semanas, deberás haberlas realizado todas. Verás que cuando vayas por la tercera o la cuarta, sentirás mucha más confianza en ti mismo.

Enumera 5 cosas que te den muchísimo miedo. Piensa en aquellas circunstancias que te paralizarían si ocurrieran (para algunas personas puede ser hablar en público; para otras, encontrarse una araña en el baño). Te tienen que producir verdadero pánico.

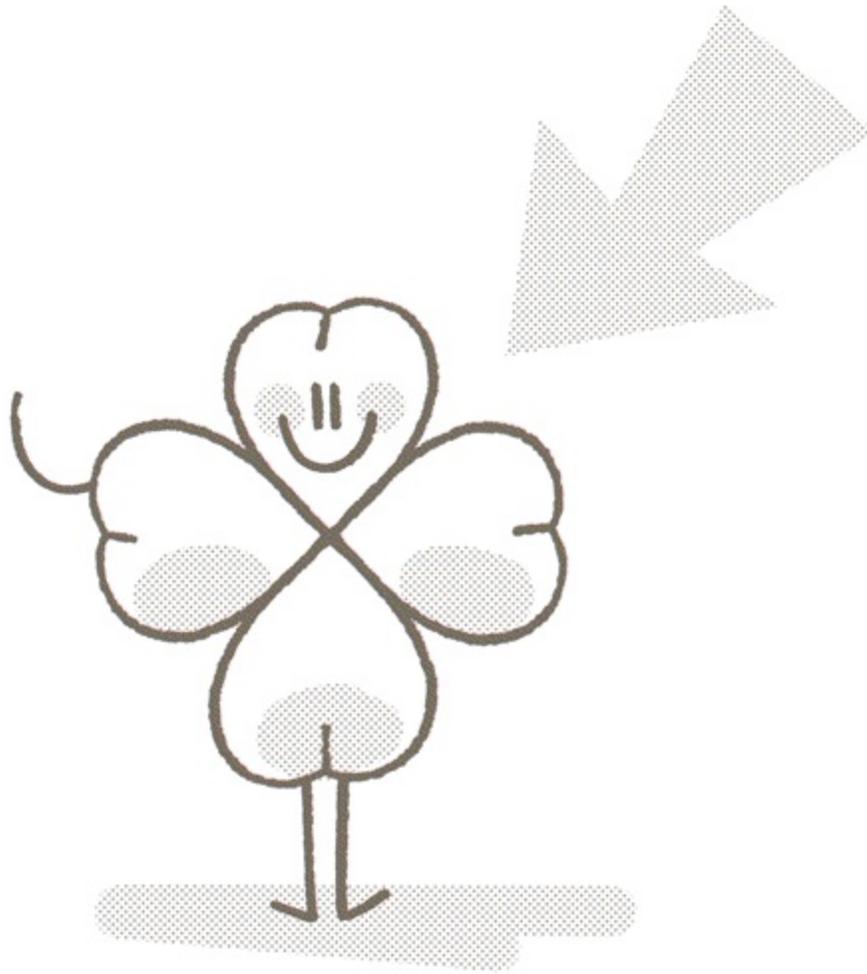
Elige un día al mes y anotalo para hacer una de las 5 cosas que enumeraste en el punto anterior. Transcurridos 5 meses, te darás cuenta de que tu miedo es mucho más fácil de combatir de lo que creías en un principio, y de que en ningún caso supondrá un obstáculo para hacer aquello que deseas.

CÓMO ATRAER LA BUENA SUERTE LOS CUATRO PRINCIPIOS DE LA FORTUNA

NADIE NACE CON BUENA SUERTE, SINO QUE NUESTRAS ACTITUDES SON LAS QUE PROPICIAN LA BUENA SUERTE.

¿Cómo es posible que haya personas con tantísima buena suerte y otras sin nada? Los psicólogos Richard Wiseman, Matthew Smith y Peter Harris realizaron un estudio para observar las diferencias psicológicas entre estos dos tipos de personas. Concluyeron que la gente no nace con buena suerte, sino que va creándola con el tiempo.

¿Has pasado por rachas en las que parece que todo sale a pedir de boca y otras en las que, hagas lo que hagas, te va mal? Al parecer, esto se debe a que, incluso sin darse cuenta, la persona con buena suerte entra en una dinámica que hace que ese estado se mantenga y alcance a buena parte de las áreas de su vida. Y lo mismo pasa, evidentemente, con lo que llamamos «mala suerte» o «ser gafe».



Según Wiseman, la gente afortunada utiliza cuatro principios para potenciar su buena suerte:

PRIMER PRINCIPIO: MAXIMIZAN SUS OPORTUNIDADES

La gente con buena suerte busca activamente la suerte. Y, además, lo hace con una actitud relajada, confiada. Marcan una enorme diferencia con quienes hacen pocas

cosas y las realizan presionados y con la angustia de no saber cómo acabarán.

SEGUNDO PRINCIPIO: SIGUEN SU INTUICIÓN

Consideran y valoran la intuición como un elemento de juicio tan válido como la razón. Incluso podríamos afirmar que a la gente con buena suerte le funciona mejor la intuición que a los demás. Eso ocurre porque estas corazonadas, y lo que es más importante, su confianza en ellas, se retroalimenta con los resultados. También suelen ser personas más relajadas y tranquilas, de modo que están en mejores condiciones para desarrollar sus habilidades intuitivas.

TERCER PRINCIPIO: ESPERAN TENER BUENA SUERTE

Los afortunados miran hacia el futuro con esperanza y anticipan la felicidad del éxito: son optimistas. ¡Lo conseguirán! Ellos lo saben. Y esa profética determinación pesa mucho para que su objetivo, efectivamente, se haga realidad.

CUARTO PRINCIPIO: CONVIERTEN LA MALA SUERTE EN BUENA SUERTE

La gente con buena suerte se vuelve especialista en ver el lado bueno o el menos malo de cualquier adversidad o circunstancia a priori negativa. Pero no solo eso, sino que si hubiera alguna forma de sacarle provecho, intentan encontrarla. En cualquier caso, jamás se estancan en la mala suerte. Al contrario, se hacen con el timón y siguen navegando por los mares de la buena fortuna.



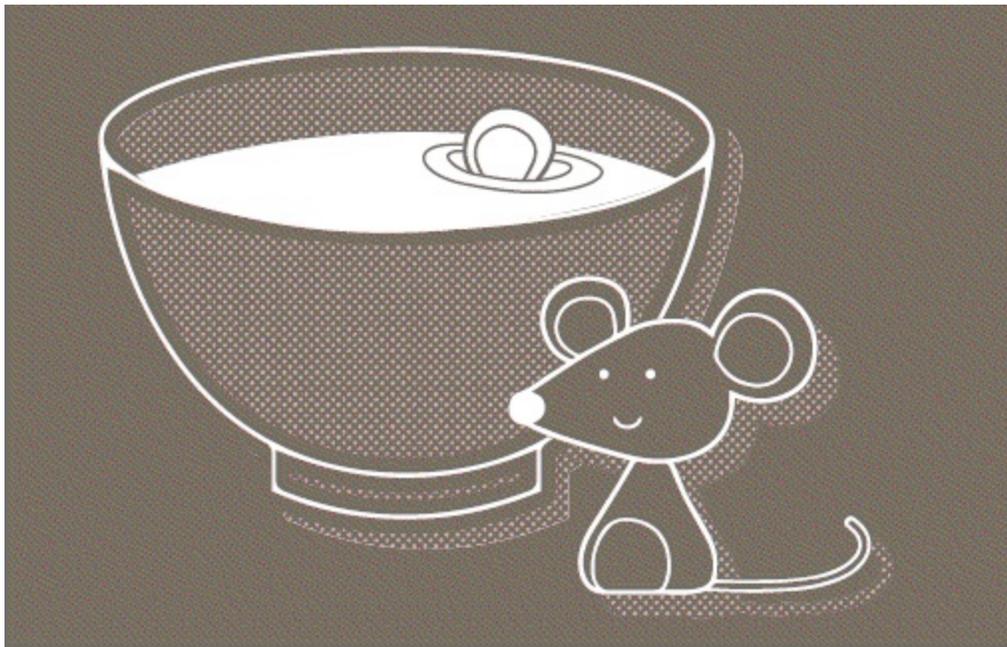
LOS DOS RATONES
UNA HISTORIA
PARA REFLEXIONAR



Una curiosa historia cuenta que dos ratones cayeron en un cubo de leche. El primero, desilusionado y perezoso, pensó: «¡Qué mala suerte!». Se dejó llevar y se ahogó. El segundo no perdió el ánimo y, mientras nadaba, reflexionaba. Y comprendió algo importante: a base de agitar, la leche se espesa. Se animó, aceleró un poco, y al rato aquello se convirtió en nata, y después en mantequilla, y después dio un salto y salió, y así se salvó de una muerte segura.

Estos dos ratones reflejan dos formas diametralmente opuestas de afrontar los problemas y vicisitudes de la vida.

¿Y TÚ, A QUÉ GRUPO DE RATONES PERTENECES?



CUMPLIR LOS SUEÑOS SOMOS RESPONSABLES DE CAMBIAR LA REALIDAD

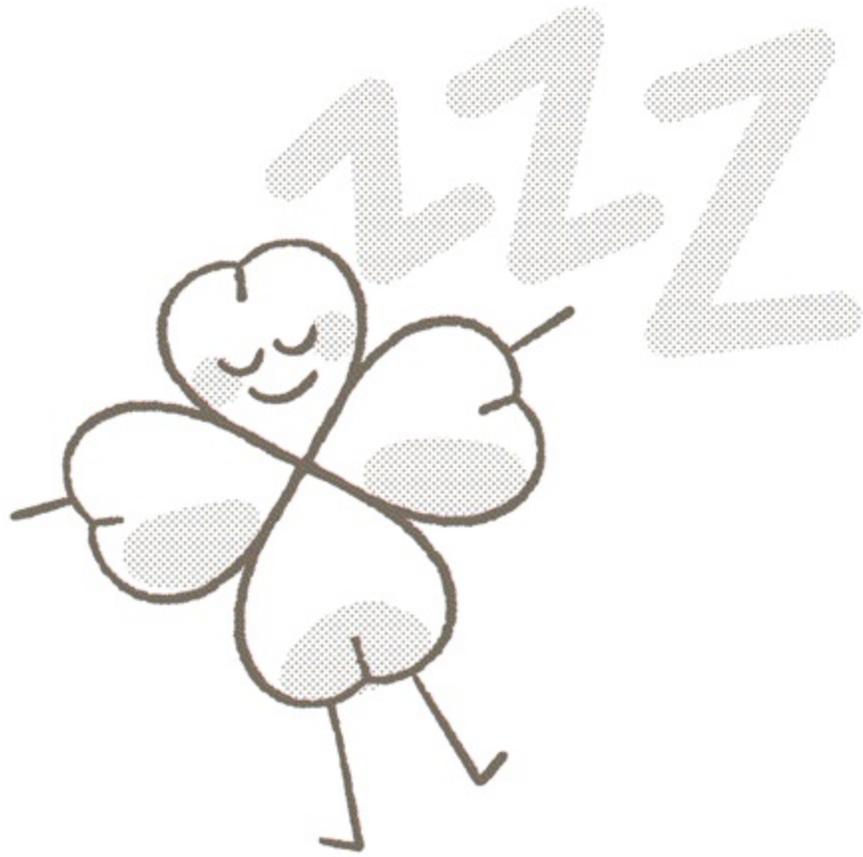
NUESTROS PENSAMIENTOS EFICACES SON LOS QUE PROPICIARÁN LOS CAMBIOS, Y ATRAEREMOS LA SUERTE EN LA MEDIDA EN QUE SEAMOS DIESTROS CON NUESTROS TALENTOS.

¿Conoces a alguien que renuncie a hacer realidad sus sueños? A lo largo de nuestra vida imaginamos cómo sería nuestra realidad si todos nuestros anhelos se materializasen. Quizá debido a este superávit de sueños, hay escaparates que nos proponen otros métodos para alcanzar el fin deseado.

Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha depositado parte de su seguridad en objetos que, al ser invocados o tocados, puedan transferirle buenos augurios en momentos cruciales. Sin embargo, estos amuletos o talismanes no tienen ningún poder de por sí; solo nuestro subconsciente les otorga esa autoridad mágica.

¿Por qué recurrimos a esa ayuda extra? Quizá sea por miedo, por cobardía o por un inexplicable acto de fe. El único problema es que el regalo que aparece de forma espontánea nunca reporta crecimiento personal. Si toda la gestión de recursos personales puede sustituirse por un amuleto o talismán, crearemos un grave conflicto interior. Si todo resulta tan fácil, ¿para qué necesito mis aptitudes?

Tenemos la libertad de acudir a cualquier poder protector para cumplir nuestros deseos, pero seguramente resultará más eficaz nuestro potencial intelectual. Además, nos llenará de orgullo llegar a la meta gracias a nuestro esfuerzo y nos dará el coraje necesario para emprender otras aventuras.



EL ESCAPARATE DE LA SUERTE



Todas las loterías y apuestas del Estado encienden la chispa de la ambición, y después solo nos dan pobres resultados. Pero ¿y si un día nos toca? Nuestra conciencia insiste en que un día de estos podemos ser los elegidos.

Imaginemos que eres el afortunado al que le ha tocado un gran premio.

¿EN QUÉ GASTARÍAS EL DINERO QUE ACABAS DE CONSEGUIR?

¿QUÉ ESTÁS DISPUESTO A HACER PARA CONSEGUIR LO MISMO QUE HAS APUNTADO ANTES SIN LA AYUDA EXTRA DE LA LOTERÍA? ¿QUÉ ACCIONES DEBERÍAS EMPRENDER PARA CONSEGUIRLO?

FINALMENTE, RESPONDE A LA GRAN PREGUNTA: ¿DE QUÉ FORMA QUIERO CONSEGUIR MIS SUEÑOS?

EL PODER DE LA GRATITUD LA VERDADERA RIQUEZA



LA GRATITUD ES UN ESTADO MENTAL QUE CONSISTE EN AFRONTAR LA VIDA A TRAVÉS DEL AMOR HACIA TODAS LAS COSAS.

NACE DE LA HUMILDAD DE SENTIRSE AMADO Y DE MANTENER UNA ACTITUD DE CORRESPONDENCIA CON EL MUNDO.

Solo cuando sabemos que todo lo que necesitamos está en nuestro interior, podemos predisponernos a otras fortunas. Tal y como decía el poeta Virgilio, «mientras el río corra, los montes hagan sombra y en el cielo haya estrellas, debe durar la memoria del beneficio recibido en la mente del agradecido». No es de extrañar que la palabra «gracias» sea un purificador de la vida, puesto que facilita el perdón, ayuda al desapego, aumenta la abundancia y atrae la suerte.

Como toda actitud, la gratitud parte de una conciencia profunda de transformación. Básicamente, estamos hablando de una predisposición interior a reconocer que la vida es maravillosa y de expresar nuestra satisfacción por ser parte de este gran tesoro.

De la gratitud parten los conocimientos superiores que despiertan otras riquezas, entre ellas la buena suerte. La fortuna nunca se posó ni se posará en el ingrato o el egoísta.

¿Por qué tengo que estar agradecido? Muy fácil: no existe persona en el mundo que al revisar su vida, no tenga motivos para estar agradecido. Abrir los ojos y dar gracias es una mera cuestión de inteligencia y honradez. Si el mundo estuviera poblado de gratitud, no existiría la pobreza económica ni la miseria espiritual. Ya lo dice un refrán inglés, «*misery loves company*», la miseria siempre busca compañía en las almas ingratas.

Repítelo si quieres: «Ahí donde reposan mis ojos solo veo belleza y mi agradecimiento es el camino que me aporta el significado de mi existencia».

DOY LAS GRACIAS POR...



Haz este ejercicio de gratitud durante una semana a última hora del día. Busca cada noche un momento de intimidad para poder reflexionar sobre todo lo que te ha ocurrido a lo largo de la jornada.

De todo lo que te haya sucedido, apunta un solo hecho relevante por el que te sientas agradecido. En este ejercicio no hay límites de ninguna clase porque el agradecimiento a la vida puede percibirse por cualquier circunstancia, por muy pequeña que esta sea (la sonrisa de un desconocido, una buena conversación o una muestra de afecto inesperado). O si lo prefieres, también puedes mostrar tu agradecimiento por algún hecho o concepto más general o poético (un paisaje, el sol, la amistad o el simple hecho de estar vivo).

Lo importante es que cada día emprendas una reflexión profunda que te permita encontrar y reconocer elementos de gratitud en tu vida. Apunta cada día tu agradecimiento y explica el motivo por el que has seleccionado esa opción y no otra.

LUNES

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

MARTES

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

MIÉRCOLES

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

JUEVES

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

VIERNES

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

SÁBADO

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

DOMINGO

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

LA ACTITUD MENTAL POSITIVA CÓMO FAVORECER LA APARICIÓN DE OPORTUNIDADES

NUESTRA PROPIA VIDA TIENE QUE SER LA PRINCIPAL INSPIRACIÓN EN LA CONQUISTA DE LOS NUEVOS OBJETIVOS.

TODAS NUESTRAS RIQUEZAS NACEN PRIMERO EN EL PENSAMIENTO, Y AHÍ ES DONDE EMPEZAMOS A FORJAR LA ATRACCIÓN DE LA BUENA SUERTE.

Afortunadamente, la atracción de la suerte se basa en un principio democrático, ya que todos partimos con las mismas probabilidades. Ni por haber nacido en el seno de una familia millonaria ni por pertenecer a una familia humilde se percibe mayor o menor cantidad de suerte.

Para todos los seres racionales existen problemas y presiones diarias. Algunos las verán en los paneles de la bolsa; otros, al adentrarse en el mar a pescar. El desafío para todas las personas del planeta es exactamente el mismo: cada día hemos de generar riqueza social mediante un comportamiento positivo.

Hemos de transmitir buenas vibraciones, aportar excelencia a la sociedad y abrir la mente a todas las riquezas. Así, con una actitud mental positiva, nacen los logros que engendran la felicidad. A partir de aquí, la buena suerte es un ingrediente más que caminará a nuestro lado.

El hecho de que la suerte dependa de nuestro esfuerzo hace que muchas personas la releguen exclusivamente a los designios del azar. Es innegable que hay un porcentaje de suerte que proviene de una extraña y mágica conexión con ese universo no palpable del que emana el azar, pero el azar es caprichoso y extraño, y puede que nunca se cruce en nuestro camino. Por ello, es preferible adoptar una actitud mental positiva que invoque la buena suerte.

En el cultivo y desarrollo de nuestros recursos psicológicos tienen que brotar las tácticas necesarias para conseguir el camino del éxito personal. De la actitud y la predisposición nacen nuestros actos, y serán estos los que emprendan las acciones que harán que nos tropecemos con la suerte, y a la vez, forjarán el mejor de los destinos.

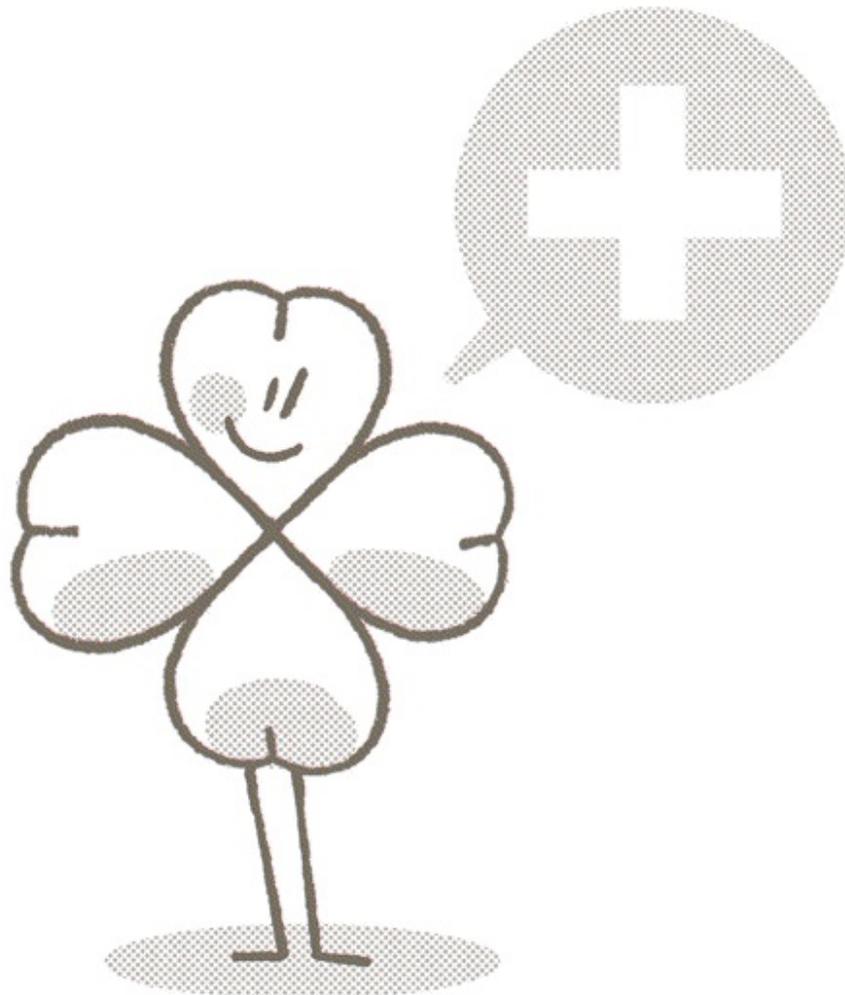


TÚ FORJAS
TU PROPIO DESTINO



Sabemos que tenemos gran parte de nuestro destino en nuestras propias manos, o, mejor dicho, en el interior de nuestra mente.

Según la actitud mental que adoptemos ante la vida, iremos hacia la felicidad, la cual siempre recibe el beneficio de la suerte, o hacia la incertidumbre del pensamiento negativo, el cual solo ofrece desánimo.



DOMINAR MIS PENSAMIENTOS



En este ejercicio vamos a ponernos en la piel de dos formas de encarar la vida.

Primero seremos una persona con actitud mental positiva: el que entiende y procesa la belleza de la vida, el que aprende de la adversidad y logra sus metas porque sabe que él es el principal mediador en su destino.

Después seremos la persona que con su actitud mental negativa atrae la derrota, expulsa su odio hacia los demás y nunca se siente culpable de sus desgracias.

Qué pienso sobre...

EL CONTROL SOBRE MI MENTE

ACTITUD MENTAL POSITIVA: (ejemplo: yo soy la única persona que tiene el control de mi mente y reconozco que puedo eliminar cualquier pensamiento negativo.)

ACTITUD MENTAL NEGATIVA: (ejemplo: soy incapaz de transformar mis pensamientos negativos y lo único que puedo hacer es dejar que todos mis problemas pasen de largo lo antes posible.)

EL CONTROL SOBRE MI MENTE

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

LA ADVERSIDAD

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

MIS DESEOS DE FUTURO

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

LO QUE LA GENTE CREE QUE SOY

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

Mis limitaciones

AGRADECIMIENTO

MOTIVO

MI CONCLUSIÓN AL RESPECTO ES:

APRENDER A RENUNCIAR CÓMO CAMBIAR NUESTRAS PRIORIDADES

APRENDER A RENUNCIAR Y CENTRARNOS EN LO REALMENTE IMPORTANTE NOS SERVIRÁ PARA ADECUAR NUESTROS OBJETIVOS Y HACERLOS ALCANZABLES.

Uno de los doctores especialistas en fibromialgia más reconocidos del mundo explicaba que su mayor propósito era que sus enfermos entendieran el valor de la renuncia. Debido a la patología, en la que hay fases de dolor y cansancio severo, sus pacientes tenían que renunciar a muchas de las actividades que antes realizaban con total normalidad. Si querían conseguir una mayor calidad de vida, no les quedaba más remedio que redefinir su vida con un nuevo cuadro de prioridades.

En la búsqueda de la buena suerte también tenemos que aprender a renunciar. Siempre que vamos a por nuestros propósitos, lo hacemos con firmeza, creemos en ellos a pies juntillas, pero hemos de saber detectar hasta qué punto nuestra meta es demasiado ambiciosa. Para simplificar nuestra vida vamos a tener que desprendernos de parte de la carga para poder centrarnos en lo realmente importante.

Renunciar, tal como les sucede a los pacientes con fibromialgia, no es un acto de cobardía ni una contradicción. Al contrario, es un sinónimo de voluntad y fortaleza hacia el descubrimiento de las verdaderas prioridades. Cuando renuncias a parte de tus sueños más elevados, es cuando puede aparecer la suerte, porque la naturaleza de la suerte siempre busca la coherencia.

Hemos de aprender a tener el control de las metas que más nos importan, y en este proceso es imprescindible que seamos capaces de escuchar los valores interiores. ¿Qué metas son superfluas? ¿Cuáles nos suponen una mayor libertad? ¿Qué objetivos pueden llegar a simplificar nuestra vida? Sin duda, es muy importante que antes de acometer cualquier empresa nos hagamos estas preguntas con el fin de asegurar una correlación entre el pensamiento y nuestras posibilidades.

RENUNCIAR: EL PRECIO DE LA SUERTE



Reflexiona sobre las cuestiones que se plantean a continuación. Puedes empezar con reflexiones obvias (por ejemplo, para mejorar mi salud debo hacer ejercicio, comer bien, dejar de fumar, etc.) y pasar a conclusiones más profundas (ralentizar el ritmo de vida, evitar situaciones estresantes y aprender a sonreír).

¿A QUÉ DEBO RENUNCIAR PARA MEJORAR
MI SALUD?

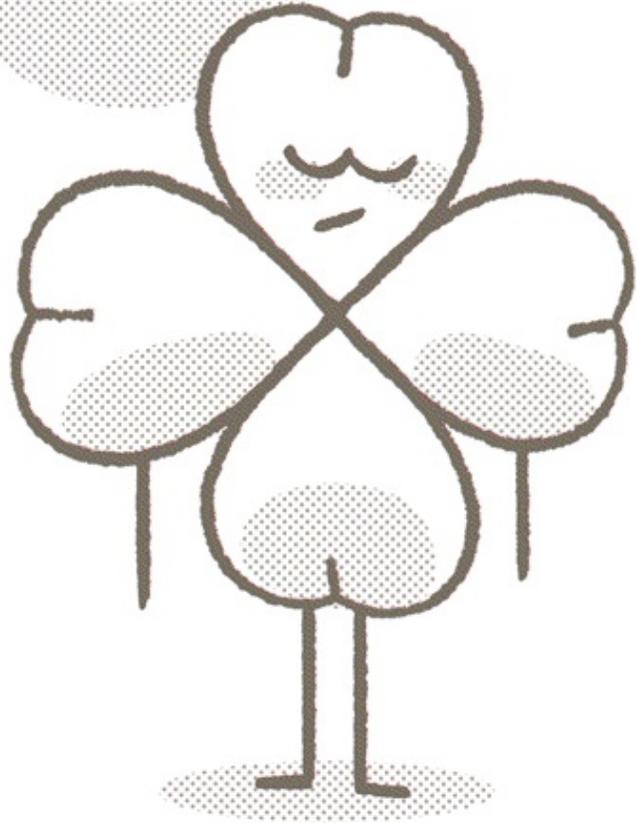
¿A QUÉ DEBO RENUNCIAR PARA MEJORAR
MI RELACIÓN DE PAREJA?

¿A QUÉ DEBO RENUNCIAR PARA TENER UN
CLIMA DE TRABAJO MÁS ÓPTIMO?

¿A QUÉ DEBO RENUNCIAR PARA
FORTALECER MIS AMISTADES?

¿A QUÉ DEBO RENUNCIAR PARA REDUCIR MI
MIEDO?

NO



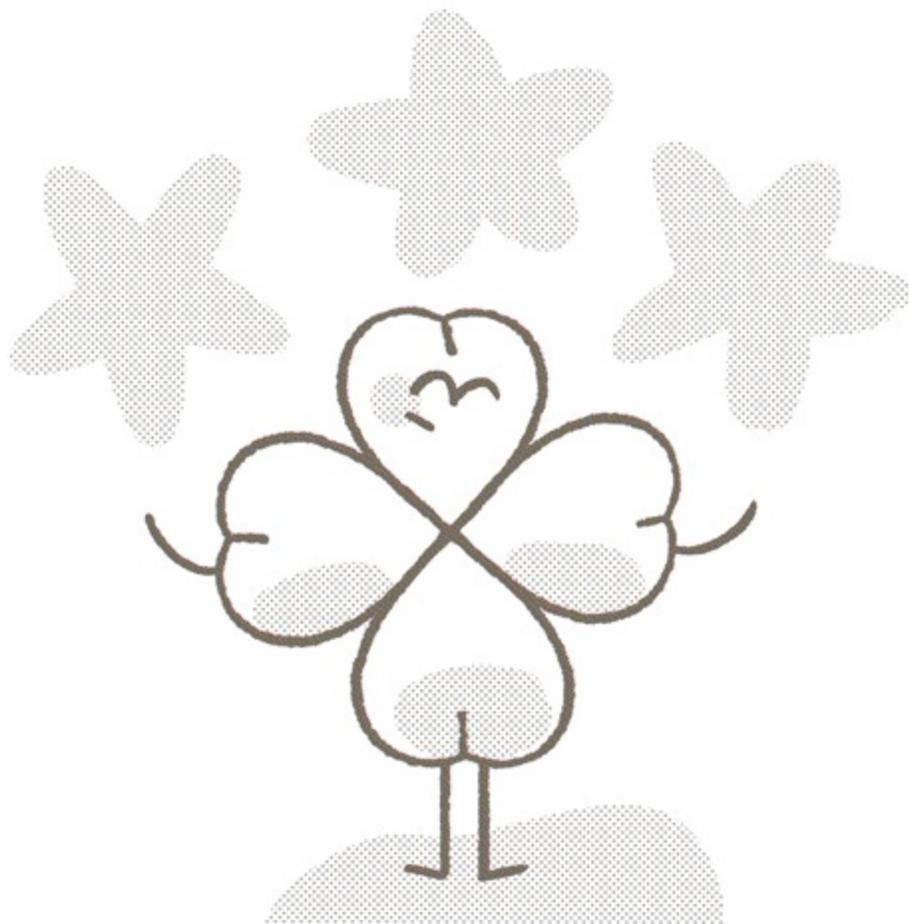
LAS OPORTUNIDADES

LA SUERTE DISFRAZADA

INSISTIMOS EN QUE DEBEMOS SER CAPACES DE APROVECHAR LAS BUENAS OPORTUNIDADES QUE CADA DÍA SE NOS PRESENTAN. PERO HAY QUE SABER RECONOCERLAS CUANDO LAS TENEMOS DELANTE.

La mayoría de las veces, las oportunidades aparecen disfrazadas bajo la apariencia de acciones comunes de las que no esperamos nada. Newton daría fe de ello. Al levantarse de la cama, solía quedarse horas y horas reflexionando sobre todo lo que se le venía encima al abrir los ojos en su habitación. Sabía que cualquier objeto de su dormitorio o cualquier acción elemental, por rutinaria que fuera, podía destapar una nueva oportunidad.

En cierta manera, intuimos que muchas oportunidades aparecen disfrazadas a la espera de que alguien las desenmascare. Para identificar las oportunidades hemos de forjar una estrategia que nos permita diferenciarlas de los hechos rutinarios.





APRENDE A VER
LAS OPORTUNIDADES



Búscalas con un espíritu motivador.

Queda claro que la pasividad no tiene la fuerza de atracción de la proactividad. El primer involucrado en toda acción debes ser tú mismo, por lo que tienes que alimentar tus deseos con grandes dosis de motivación. A los que creen firmemente en los desafíos no hay quien los venza.

Persiste en tu intención de buscar para encontrar.

En lugar de dejar que los acontecimientos lleguen a ti, gestiona tus anhelos, y evita lanzar la toalla antes de cumplir tu propósito. Aunque la buena suerte esté en un horizonte lejano, debes pensar que estás a pocos centímetros de la oportunidad buscada. Si persistes, la encontrarás.

Ten la mente abierta a todo lo que tienes delante.

No solo las grandes alianzas producen sustanciosos beneficios. En los últimos años se ha demostrado que las grandes oportunidades han nacido en recodos humildes donde la visión de futuro, unida al talento, ha hecho brotar ideas maravillosas. Mantén los sentidos en estado de alerta permanente y encontrarás lo buscado.

Ten espíritu de trabajo.

A la insistencia de nuestra intención tiene que ir adosado un gran espíritu de entrega hacia lo que hacemos. La gente que se ha hecho rica trabajando sabe ver las oportunidades. Así pues, cuando aparezca la oportunidad, que nos encuentre trabajando.

Sé feliz.

Seguramente, en la felicidad de sentirse dichoso por gozar de la vida reside el mayor de los éxitos y la mayor de las suertes.

LA BÚSQUEDA



En este ejercicio vamos a trabajar el espíritu de búsqueda. Imaginemos que nos hemos roto una pierna y tenemos que estar en reposo durante dos semanas. Si no estuviéramos convalecientes, seguiríamos con nuestra rutina y todo sería lo mismo, así que vamos a sacarle partido a esta situación extraordinaria. Vamos a poner todos nuestros sentidos en alerta para buscar el detonante de la oportunidad.

¿Qué oportunidad intuimos cuando escuchamos la radio? Quizás alguna noticia, el comentario de algún colaborador o el parte del tráfico pueden generar una idea innovadora. Agudicemos nuestras percepciones cognitivas y saquémosle el mayor partido a nuestra imaginaria pierna rota.

¿Qué idea transformadora te viene a la cabeza cuando te encuentras en las siguientes situaciones?

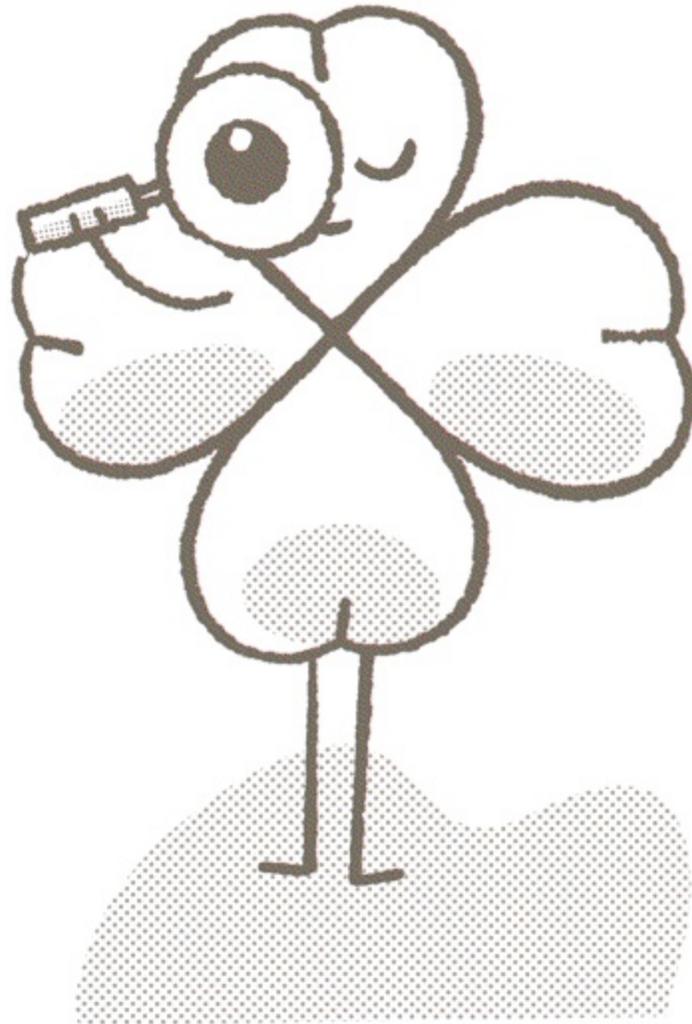
ESTÁS CON LA PIERNA ESCAYOLADA.

**PASEAS POR LA CASA CUANDO NO HAY
NADIE.**

ABRES UN LIBRO.

TE SIENTAS EN EL SOFÁ.

TE VISTES.



EL PEOR ESCENARIO POSIBLE LA GESTIÓN DEL FRACASO

EL FRACASO SIEMPRE FORMA PARTE INELUDIBLE DEL CAMINO Y DEBE ASUMIRSE COMO UNA EXPERIENCIA REVELADORA.

¿De dónde vengo y adónde voy? Sería fantástico entender de manera profunda que todos venimos de un gran cúmulo de fracasos. Porque una vida como la nuestra viene sin libro de instrucciones y sin verdades absolutas.

¿Acaso algún invento o gran proyecto se consiguió al primer intento? Seguro que un triunfador como Bill Gates sabría convencernos de que hay muchos mensajes ocultos en el fracaso: fortalece el carácter, nos descubre los puntos débiles de nuestra vida y nos encamina hacia otras opciones más válidas.

El miedo aparece cuando se interpreta el fracaso como un final que destruye todos nuestros recursos para ser felices, ya sean el amor, la familia o el trabajo. Puede que el orgullo de creernos infalibles silencie el error y esconda nuestros fallos debajo de la alfombra para evitar dar la impresión de que somos vulnerables. ¿Qué más da ser vulnerable? ¡Todos los somos! No hay que desmoralizarse ni victimizarse por ello. La solución radica en encontrar la perfecta combinación entre la aceptación y la autocrítica.

La reflexión interior nos permitirá perder el miedo a las consecuencias y aceptar el fallo como una posibilidad que hay que tener en cuenta en nuestros proyectos. Nadie controla todas las variables en una decisión o un proyecto, así que no tenemos más remedio que creer en nuestras aptitudes y seguir intentándolo. Ya lo decía Winston Churchill: «El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse».

Todas las personas, por nuestra propia naturaleza, convivimos con el error, cuya bisagra abre la puerta del desarrollo personal y el éxito. Seguramente esta frase lo resume todo: «No hay fracasos, sino resultados».

PREVISIÓN Y ESTRATEGIA



Para saber si puedo asumir el fracaso en mi proyecto, antes tengo que saber qué elementos se barajan en la decisión. Recuerda que el peor de los fracasos es quedarse inmóvil ante un planteamiento de futuro.

Responde correlativamente a las siguientes preguntas y, antes de llegar a la quinta, que es la realmente reveladora, haz un repaso de lo que has escrito antes.

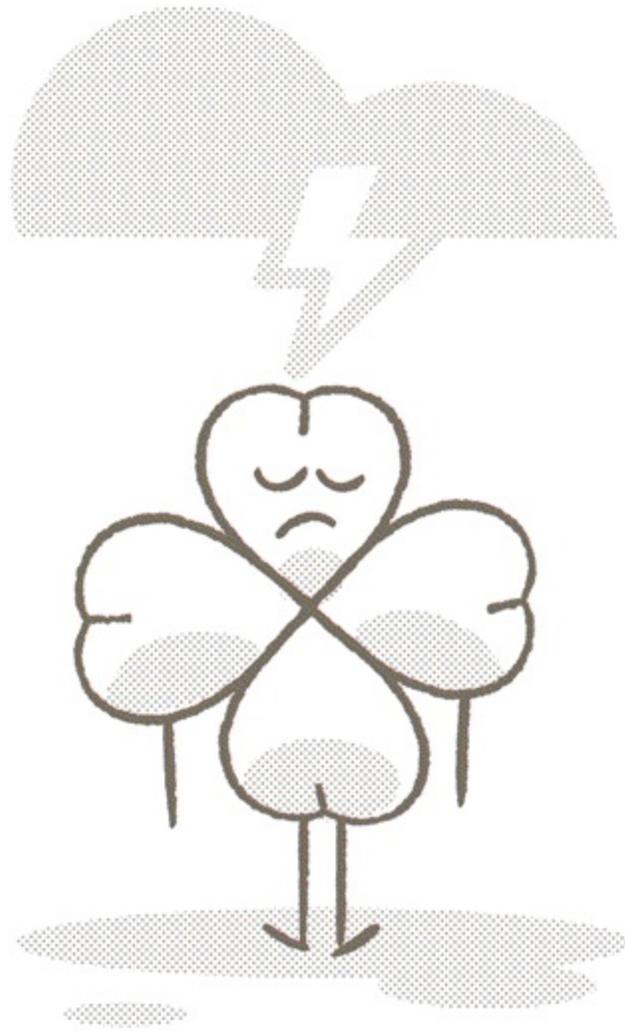
¿QUÉ ES LO PEOR QUE PUEDE SUCEDER SI TOMO LA DECISIÓN DE EMPRENDER MI PROYECTO?

¿QUÉ ES LO MEJOR QUE PUEDE SUCEDER SI TRIUNFA MI PROYECTO?

¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA QUE EL PROYECTO LLEGUE A BUEN PUERTO?

¿A QUÉ PERSONAS PUEDO RECURRIR PARA APOYAR MI PROPUESTA?

¿SOY CAPAZ DE ASUMIR EL RIESGO DE FRACASAR?

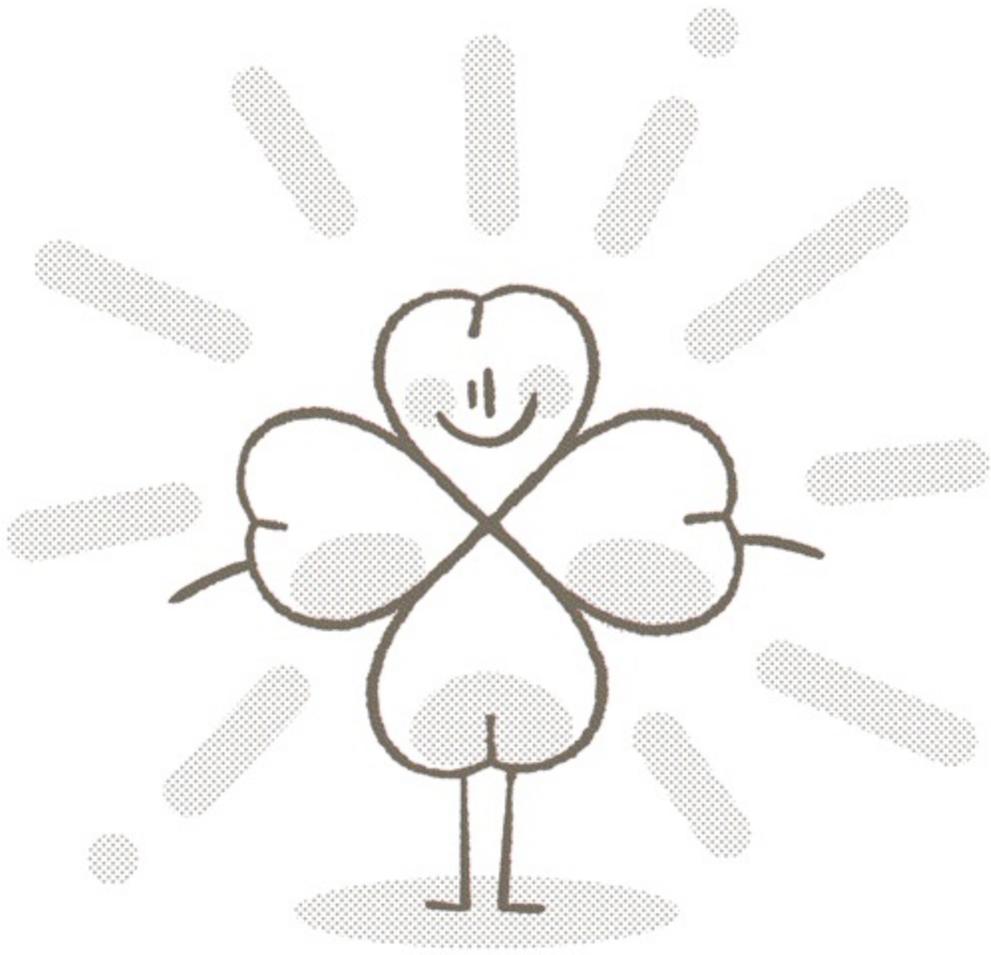


EL PODER DE LA RESPONSABILIDAD ASUME TU PODER

CUANDO ERES CONSCIENTE DE QUE LA FELICIDAD ES RESPONSABILIDAD TUYA, ADQUIERES UN GRAN PODER. NO ESPERAS A QUE LAS COSAS OCURRAN, O A QUE VENGAN OTROS A SOLUCIONAR TUS PROBLEMAS. CUANDO ALGO VA MAL, NO DICES: «¡QUE ALGUIEN HAGA ALGO!», SINO QUE TE PREGUNTAS «¿QUÉ PUEDO HACER YO?».

Uno de los ingredientes más importantes del desarrollo personal es asumir la responsabilidad de nuestras acciones. Esto requiere ser plenamente consciente de que nuestros actos son la causa directa de los resultados que obtenemos en nuestra vida. Cuando las cosas no salen como deseamos, no sirve de nada lamentarse y hacerse la víctima, porque sin duda han sido nuestras acciones las que nos han llevado a esa situación.

Si hemos fallado o los resultados que hemos obtenido después de intentar alcanzar un objetivo no son los que esperábamos, la actitud positiva es analizar qué ha ocurrido y detectar qué es lo que nos ha impedido lograr el éxito para que no vuelva a ocurrir la próxima vez.





APRENDE A VER LAS OPORTUNIDADES



Para alcanzar nuestro pleno potencial tenemos que hacernos responsables de nuestras acciones de forma efectiva.

Conciencia.

Es muy importante prestar mucha atención cada vez que tomamos una decisión importante, como emprender un proyecto, acudir a una entrevista de trabajo o simplemente pedir una copa más cuando salimos con los amigos. A veces solo estamos presentes físicamente cuando nos encontramos en estas situaciones, pero nos encontramos mentalmente ausentes. No olvides nunca ser plenamente consciente de tus actos en cualquier situación, ya que los errores suceden cuando no prestamos la atención suficiente.

Establecer prioridades.

La forma de gestionar el tiempo también es una elección personal. Cuando asumimos la responsabilidad por nuestras acciones aprendemos también a priorizar, a poner lo más importante en primer lugar y dejamos de perder el tiempo en cosas que no nos aportan ningún valor.

Decisiones y acciones.

«Desconectar» de nuestras decisiones puede ser muy tentador. Echar la culpa a los demás de lo que nos ocurre es siempre una escapatoria muy fácil para eludir nuestra responsabilidad, pero esto es un autoengaño. Tú y solamente tú eres responsable de cómo hablas, de cómo escuchas, de si actúas de forma racional o irracional, de si tratas a los demás con ecuanimidad o de forma injusta, de si cumples tus promesas u olvidas tus compromisos. Cuando reconozcas que tú eres el origen de tus decisiones y acciones prestarás mucha más atención a cada uno de tus actos, y seguramente tu porcentaje de equivocaciones se reducirá drásticamente.

Satisfacer los deseos.

Una de las principales causas de la frustración y la infelicidad es imaginar que, cuando todo vaya mal, alguien vendrá a rescatarte, y que, como un hada madrina, resolverá todos tus problemas y hará que tus deseos se cumplan. Una persona responsable es consciente de que no existen las hadas madrinas, de que nadie vendrá a solucionar sus problemas. La única manera de conseguirlo es trabajar para que ocurra, y eso solo puedes hacerlo tú.

Creencias y valores.

Muchas personas actúan de forma automática en función de lo que creen que los demás esperan de ellos. La verdadera responsabilidad implica ser plenamente consciente de cuáles son nuestras creencias y valores, tener la capacidad de hacer autocrítica y escuchar opiniones diferentes, estando siempre dispuesto a cambiar esas creencias si nos damos cuenta de que no nos ayudan. Es decir, tener criterio propio y la flexibilidad necesaria para cambiar de opinión cuando nos damos cuenta de que estamos equivocados.

MI RESPONSABILIDAD Y LA DE LOS DEMÁS



Al hacerte responsable de tu vida, también reconoces el derecho de los demás a hacer lo mismo. Los demás no son un medio para alcanzar tus objetivos, y tú tampoco tienes que servir a los deseos de nadie. Las personas deben elegir ayudarse entre ellas de forma voluntaria: porque lo desean realmente. Nadie tiene derecho a obligar a otro a hacer algo que no desea hacer.

Puedes conseguir reforzar tu responsabilidad haciéndote esta pregunta varias veces al día:

¿QUÉ OPORTUNIDAD DE ACTUAR ME OFRECEN LAS CIRCUNSTANCIAS ACTUALES?

En lugar de decir simplemente «Yo quiero...», intenta preguntarte lo siguiente:

¿QUÉ ESTOY DISPUESTO A HACER PARA CONSEGUIR LO QUE DESEO?

El siguiente ejercicio de Nathaniel Branden, un famoso psicoanalista especialista en autoestima, te ayudará a ejercitar la autorresponsabilidad.

Durante una semana, cada mañana, escribe un final para cada una de las siguientes frases:

LUNES

Si fuera un poco más responsable hoy, yo

Si fuera un 5% más responsable en mis relaciones interpersonales, yo

Si acepto que soy responsable de mis elecciones y decisiones, yo

MARTES

Si fuera un poco más responsable hoy, yo

Si fuera un 5% más responsable en mis relaciones interpersonales, yo

Si acepto que soy responsable de mis elecciones y decisiones, yo

MIÉRCOLES

Si fuera un poco más responsable hoy, yo

Si fuera un 5% más responsable en mis relaciones interpersonales, yo

Si acepto que soy responsable de mis elecciones y decisiones, yo

JUEVES

Si fuera un poco más responsable hoy, yo

Si fuera un 5% más responsable en mis relaciones interpersonales, yo

Si acepto que soy responsable de mis elecciones y decisiones, yo

VIERNES

Si fuera un poco más responsable hoy, yo

Si fuera un 5% más responsable en mis relaciones interpersonales, yo

Si acepto que soy responsable de mis elecciones y decisiones, yo

SÁBADO

Si fuera un poco más responsable hoy, yo

Si fuera un 5% más responsable en mis relaciones interpersonales, yo

Si acepto que soy responsable de mis elecciones y decisiones, yo

DOMINGO

Si fuera un poco más responsable hoy, yo

Si fuera un 5% más responsable en mis relaciones interpersonales, yo

Si acepto que soy responsable de mis elecciones y decisiones, yo

Escribe lo primero que te venga a la mente. Durante el fin de semana revisa tus frases y escribe el final para la siguiente frase:

Si lo que he escrito durante esta semana es correcto,
yo ahora debería

Si realizas este ejercicio con constancia, conseguirás cambiar tu perspectiva
mental y notarás cambios en tu vida con mucha rapidez.

Ahora,
sigue
tu camino

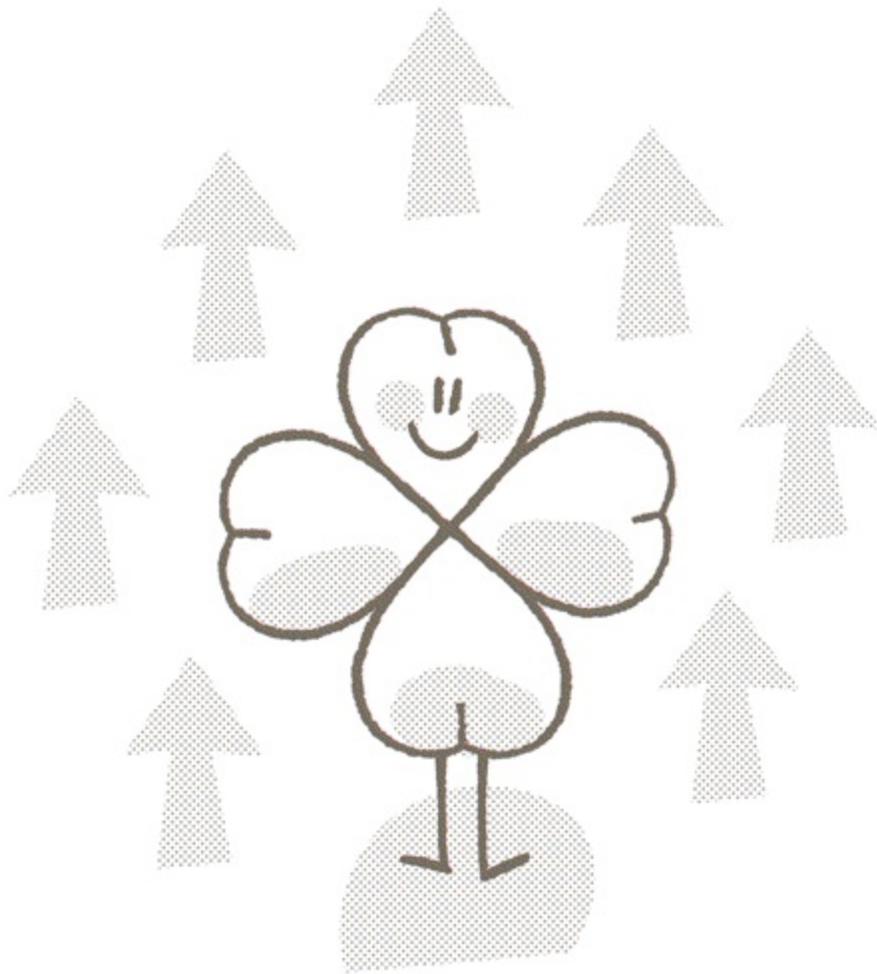


PIENSA EN POSITIVO CONFÍA MÁS EN TI

PENSAR EN POSITIVO PUEDE SER DE GRAN AYUDA PARA AUMENTAR TU CONFIANZA. CONSISTE ESENCIALMENTE EN DAR IMPORTANCIA A LAS COSAS POSITIVAS DE TU VIDA Y APRENDER DE LOS ERRORES.

La mayoría de nosotros solemos enredarnos en pensamientos negativos acerca de nuestro pasado o nos dejamos llevar por el miedo a lo que podría pasar en el futuro.

Si hacemos el esfuerzo de detectar estos pensamientos cuando aparecen y cambiarlos por ideas más optimistas, podremos enfrentarnos a las circunstancias con mucha más confianza.



5 TRUCOS
PARA
PENSAR EN POSITIVO



Sé realista. Haz una lista de tus virtudes y defectos.

Coméntala con alguien de confianza, e invítale a que añada aquellos aspectos que hayas olvidado. Alégrate por las muchas virtudes que tienes e intenta encontrar la manera de mejorar.

Asume que todos cometemos errores.

Deja de pensar que los errores son malos y empieza a considerarlos una oportunidad para aprender.

Sé amable y ten una actitud positiva ante la vida.

No te quejes ni critiques innecesariamente. Cuando tengas que hacerlo, sé constructivo. Nunca olvides felicitar a los demás por sus éxitos.

Aprovecha las críticas para aprender.

Cada persona ve el mundo desde su propia perspectiva. Lo que funciona para alguien puede no ser útil para otro. Las críticas solo son una opinión. Cuando recibas una crítica, sé asertivo, no contestes poniéndote a la defensiva ni permitas que ese punto de vista mine tu autoestima. Escucha lo que te dicen y asegúrate de entenderlo correctamente. Después, úsalo para mejorar y aprender.

Acepta los cumplidos de los demás y felicítate a ti mismo.

Cuando recibas un elogio de otra persona, agrádeselo y pídele más información: ¿qué es exactamente lo que le ha gustado de ti? Reconoce tus propios logros y

recompénsate hablando sobre ello con tus amigos y tus familiares.

CULTIVA LA BUENA SUERTE ¡PASA A LA ACCIÓN!

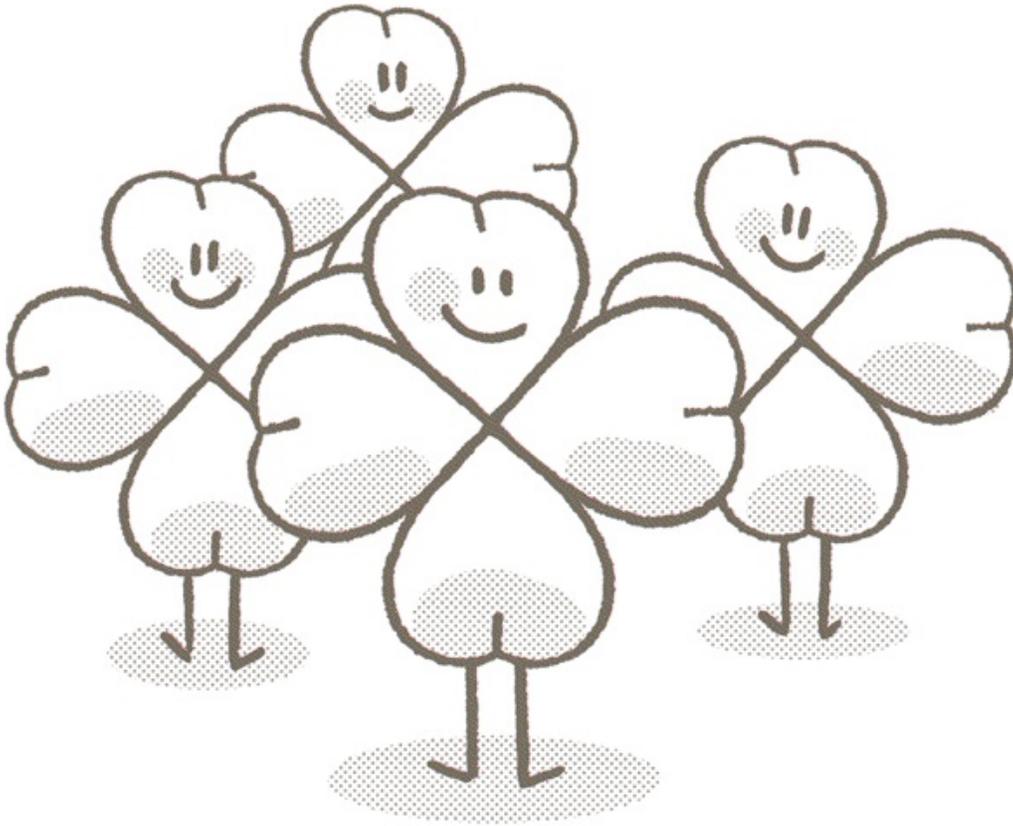
Hacer crecer la semilla de la buena suerte depende de ti mismo. La planta seguirá viviendo siempre que la vayas regando. Ahora ya tienes las herramientas y solo te hace falta pasar a la acción para lograr que tu vida sea como tú quieres que sea. Como dijo Isaac Asimov, «la suerte solo favorece a la mente preparada».

A veces las cosas no cambian, pero sí puede cambiar nuestra forma de verlas. Y aquello que hoy consideramos un contratiempo, en el futuro puede convertirse en un golpe de suerte.



«Hay gente que tiene una buena mano de cartas y las juega fatal y otros tienen una mano mala y hacen grandes partidas desde la conciencia del esfuerzo y la evaluación de los riesgos. El azar reparte las cartas, pero como tú las juegas es la buena suerte. A veces, lo importante no es tanto ganar la partida como que tú te hayas divertido y lo que hayas aprendido en el proceso de jugarla.»

Álex Rovira





DECÁLOGO
DE LA
BUENA SUERTE



Álex Rovira, en su libro *La buena suerte*, recomienda 10 principios básicos para generar fortuna y que esta te acompañe en tu camino.

Ve en su busca.

No en el sentido de jugar a la lotería cada semana, sino de actuar y avanzar hacia lo que quieras conseguir.

Crea la buena suerte tú mismo.

Ya que es tu responsabilidad. Así durará toda la vida.

Sé generoso.

La verdadera buena suerte debe beneficiarte a ti y a los demás. Cuanto más das, más recibes.

No dejes nada para mañana.

Si tienes claro lo que quieres, empieza ahora mismo a actuar. Cada paso es importante.

Busca en los pequeños detalles.

En las circunstancias aparentemente innecesarias pero imprescindibles. Cualquier pequeño detalle puede significar el cambio. Los grandes genios han sido aquellos capaces de hacer algo nuevo con lo que era evidente. Muchas veces los detalles pasan desapercibidos porque no se tiene la actitud adecuada.

Fíjate y aprende de los errores.

Quizá no tienes buena suerte porque sigues haciendo lo mismo de siempre. Para que aparezca la buena suerte tienes que cambiar algo, crear nuevas circunstancias, y lo primero que debes hacer es reconocer tus errores.

No te preocupes por el azar.

Si tú creas las circunstancias, el azar no te preocupa.

Desconfía de quien venda suerte.

Las probabilidades de que te toque la lotería son ínfimas. Además, ante tu deseo implacable de alcanzar tus sueños, puedes dejarte engañar por personas que se aprovechen de esa ilusión. Hay que avanzar con los ojos abiertos y no esperar que nadie haga lo que tú tienes que hacer.

Sé paciente y perseverante.

Ten fe en lo que haces y visualiza tu éxito. La mente no diferencia lo real de lo imaginado, así que puedes sacar provecho de ello. La confianza te ayudará a encontrar soluciones en momentos de dificultad y a seguir avanzando.

El mundo está lleno de oportunidades.

Solo tienes que abrir bien los ojos y encontrarlas. El miedo es muchas veces tu peor enemigo. Para alcanzar tus sueños debes abandonar tu zona de confort.

SOBRE LA AUTORA:

RUT ABADÍA

Es psicóloga y periodista. Colabora con diversos medios de comunicación y editoriales como asesora en temas relacionados con el desarrollo psicológico, el liderazgo y el *coaching*. Formada en diferentes disciplinas psicoterapéuticas, dirige grupos de autoayuda en varias ciudades españolas. También imparte cursos de meditación y crecimiento personal en empresas y escuelas.

Cuaderno práctico de ejercicios para atraer la buena suerte
Rut Abadía

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Rut Abadía, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de cubierta: © Planeta Arte & Diseño

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de cubierta: © Lole – Shutterstock

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (Loved by the King / KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN), Yosep Lee (Ylee MHIM).

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2018

ISBN: 978-84-08-18323-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Es hora de comenzar	5
Introducción	6
Test: ¿Eres una persona afortunada?	10
Optimismo y positividad en su justa medida	14
Ponte manos a la obra	17
Buscar la buena suerte	18
Definir el objetivo	21
El lenguaje no verbal	37
La visualización	41
Las creencias limitantes	45
Combatir las creencias limitantes	48
Instaurar nuevas creencias	53
Empoderarte con creencias positivas	58
Superar los miedos	62
Cómo atraer la buena suerte	65
Cumplir los sueños	69
El poder de la gratitud	72
La actitud mental positiva	77
Aprender a renunciar	82
Las oportunidades	85
El peor escenario posible	90
El poder de la responsabilidad	93
Ahora, sigue tu camino	101
Piensa en positivo	102
Cultiva la buena suerte	106
Sobre la autora	110
Créditos	111
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	112