



Afirmaciones y Atracción

Como usar correctamente
las afirmaciones
y atraer lo que deseas
a tu vida

www.SuperacionyMotivacion.com

Términos y Condiciones

AVISO LEGAL

El Editor se ha esforzado por ser lo más preciso y completo posible en la creación de este informe, a pesar de que no garantiza ni representa en ningún momento que los contenidos que contiene sean precisos debido a la naturaleza cambiante de Internet.

Si bien se han realizado todos los intentos para verificar la información provista en esta publicación, el Editor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del contenido del presente documento. Cualquier desaire percibido de personas, pueblos u organizaciones específicos no es intencional.

En libros de consejos prácticos, como cualquier otra cosa en la vida, no hay garantías de ingresos. Se advierte a los lectores que respondan en su propio juicio sobre sus circunstancias individuales para actuar en consecuencia.

Este libro no está destinado a ser utilizado como fuente de asesoramiento legal, comercial, contable o financiero. Se recomienda a todos los lectores que busquen servicios de profesionales competentes en los campos legal, comercial, contable y financiero.

Le recomendamos que imprima este libro para leerlo fácilmente.

Tabla de contenido

AVISO LEGAL	2
Prefacio	4
Capítulo 1:	7
Explorando la Fuente de la Felicidad	7
Capítulo 2:	11
Encuentra Tus Fortalezas, Tus Dones y Talentos Únicos	11
Capítulo 3:	16
Los Métodos Poderosos Para Escribir y Usar Afirmaciones	16
Capítulo 4:	21
Crea La Vida Que Deseas	21
Capítulo 5:	24
La Actitud Es Lo Más Importante	24
Capítulo 6:.....	27
Saliendo De Tu Zona De Confort	27
Capítulo 7:	30
Crear un marco de Tiempo	30
Capítulo 8:	32
El Arte De Las Afirmaciones y Las manifestaciones	32
Conclusión.....	34

Prefacio

Cada pensamiento que creas, cada palabra que dices es una afirmación, toda nuestra conversación interna o diálogo interno es un flujo de afirmaciones. Continuamente afirmamos inconscientemente con nuestras palabras y pensamientos y este flujo de afirmaciones está creando nuestra experiencia de vida en todo momento.

Nuestras creencias no son más que patrones de pensamiento aprendido que hemos desarrollado desde la infancia, muchos de estos nos funcionan bien, pero algunos pueden estar trabajando en contra de nosotros, son disfuncionales y pueden estar saboteándonos para lograr lo que queremos.

Cada afirmación que pensamos o decimos es un reflejo de nuestra verdad o creencias internas. Es importante darse cuenta de que muchas de estas "verdades internas" pueden no ser verdaderas para nosotros ahora o pueden basarse en impresiones no válidas o inapropiadas que construimos cuando éramos niños, y que si se examinan como adultos pueden ser expuestas como inapropiadas.

Nuestro subconsciente usa los patrones de comportamiento que hemos aprendido para responder y reaccionar automáticamente a muchos eventos cotidianos de nuestra vida.

Esto es esencial para nuestra supervivencia, debemos ser capaces de responder rápidamente a los eventos que nos rodean, lo que sería

imposible si tuviéramos que reexaminar cada aspecto de las cosas cada vez que sucede algo simple.

Nuestras respuestas aprendidas y patrones de pensamiento nos permiten responder a las circunstancias de manera rápida y fácil. Los problemas surgen, sin embargo, si en una etapa temprana algunas de las creencias fundamentales sobre las cuales se construyen muchas otras se formaron desde una perspectiva sesgada, tal vez la estrategia fue apropiada para una circunstancia difícil percibida, sin embargo a menudo tales creencias son totalmente inapropiadas para tener éxito en el mundo real como adultos.



Me siento motivado y avanzo en la dirección de mis sueños.

Tengo creatividad, y motivación ilimitada.

Me siento motivado para seguir luchando por mis metas.

Las nuevas oportunidades aparecen diariamente y estoy motivado para tomar estas oportunidades.

Me siento vivo, energizado y motivado para asumir cualquier tarea que se presente.

Estoy continuamente motivado y comparto esa motivación con los demás.

Capítulo 1:

Explorando la Fuente de la Felicidad

Cada individuo en este planeta está luchando por ser feliz. Este es el estado del ser que todos conocemos desde el momento de nuestro nacimiento. Es un estado del ser que reconocemos como nuestro verdadero YO, lo que somos en lo más profundo.

Ahora, para la mayoría de nosotros, esta felicidad no dura. Es reemplazado por una suerte de esfuerzo para sobrevivir, que pareciera ser todo lo contrario a ser feliz. Y la razón por la que hacemos esto es sorprendentemente simple, es porque se nos dice que lo hagamos.

- Los que nos rodean nos dicen qué creer y sentir
- Nuestro gobierno nos dice qué creer y sentir
- Nuestra sociedad nos dice qué creer y sentir



La Fuente de la felicidad

Esta visión del mundo nos indica que los humanos operamos de manera similar a un reloj mecánico. Esta visión nos indica que todo se rige por la ley de la causa y efecto, y que casi todo puede reemplazarse cuando está dañado. Además, se nos enseña el concepto de la supervivencia del más apto.

Colectivamente, estas dos ideas nos condicionan a aceptar que los individuos, como los animales, deben funcionar en un estado de perfección mecánica o ser reemplazados por componentes que funcionen mejor en el sistema.

Estos viejos conceptos han llevado a tener una sociedad completamente egocéntrica, irresponsable y ambientalmente destructiva. Nos han llevado al culto de los buscadores de felicidad que obtienen su adrenalina comprando más cosas inútiles día a día, todo en un intento subconsciente de mantener la ilusión de la perfección.

Hemos sido condicionados para consumir en un esfuerzo por alcanzar esa perfección ilusoria, y se nota en nuestras vidas diarias. En pocas palabras, trabajamos en lugares que no nos gustan para comprar cosas que no necesitamos.

Hemos olvidado que la fuente de la felicidad se encuentra en el interior de nuestro ser espiritual, y la hemos reemplazado buscándola en el mundo material. Tenemos las cosas al revés.

Todo inicialmente surge de un deseo. Eche un buen vistazo a su vida en este momento. ¿Dónde vives? ¿Cómo son tus muebles? ¿Qué tipo de auto conduces? ¿Cuánto dinero hay en tu cuenta bancaria? Mírate en el espejo, ¿cómo te ves? Todo ha sido manifestado de una manera u otra por ti mismo. Puede que no estés consciente de cuán trascendental es tu capacidad de manifestar todos tus aspectos. ¿Son todos tus pensamientos responsables de esto? ¡Sí! Todo lo que ves en el universo físico ha sido creado de una forma u otra por tus pensamientos. Tus pensamientos son los borradores que luego se convierten en forma física.

Todo comienza con un pensamiento. Es por eso que es crucial prestar atención a tus pensamientos. Si te preocupa que se paguen todas esas facturas, crearás más de lo mismo, simplemente porque lo estas atrayendo en tu pensamiento.

Tus pensamientos no son más que frecuencias o vibraciones que resuenan con vibraciones similares ya existentes. Fascinante, ¿verdad? Te gustaría poder controlar tus puntos de vista, dado que crean tu realidad. Si puedes controlar tus pensamientos, puedes controlar lo que te gustaría crear y manifestar en tu vida.

Si no puedes controlar tus pensamientos, se manifestarán cosas que parecen aleatorias y desconectadas de ti, y lo son, en realidad se manifiestan a partir de otros. Tu conciencia es como una estación de radio.

Puede enviar señales y programas y puedes recibir señales y programas. A veces es posible que desees recibir y, a veces, es posible que desees enviar.

Saber cuándo enviar y cuándo recibir es uno de los mayores factores de éxito en la vida. Es el equilibrio de saber cuándo crear y cuándo experimentar. No puedes crear constantemente porque te perderías la otra parte de la experiencia. Por otro lado, si solo experimentas cosas, nunca llegarás a manifestar nada.

Otra forma de expresarlo sería la responsabilidad receptiva: la capacidad de responder conscientemente. En todo momento, tienes una opción sobre lo que quieres hacer y lo que quiere decidir. Si no ejerces este poder, no pasa nada en tu vida, al menos no lo que quieres. Esto nos lleva al siguiente tema.

La felicidad es el estado de ser de nuestro verdadero Yo, que hemos conocido muy bien desde el nacimiento. Perdemos de vista la fuente de nuestra felicidad a través de una variedad de condicionamientos culturales, sociales, educativos, ambientales y relacionales. Cuando respondemos a la vida desde nuestro verdadero YO en lugar de desde nuestro yo condicionado, podemos manifestar lo que queremos.



Capítulo 2:

Encuentra Tus Fortalezas, Tus Dones y Talentos Únicos

Descubrir tus fortalezas y talentos es como construir primero el sótano de tu casa. Es tu base. Es como el suelo del cual puede crecer un árbol fuerte y hermoso. Te proporciona un potencial único. Es un regalo único que llegó cuando naciste. Se te pide que alimentes esto hasta que sea lo suficientemente fuerte como para guiarte en tu vida.



Talentos

No pierdas el tiempo persiguiendo el sueño o la meta de otra persona o cualquier cosa que no se te haya otorgado y que no puedas reclamar primero como propia. Usa los talentos con los que llegaste o los que desarrollaste en el camino.

Puedes llegar a ser muy bueno en algo, pero nunca encontrarás la felicidad verdadera y duradera si no puedes poseerlo por completo. Siempre tendrás que compensar con algo más para no sentir el vacío en tu vida, un vacío que solo se llena con tus propias fortalezas y talentos propios.

Si no conoces tus talentos y fortalezas, has que conocerlos sea tu mayor proyecto en la vida. Usa cualquier herramienta con la que te sientas cómodo. Intenta encontrar la manera de profundizar en ti mismo. Esta es tu vida, ¡y lo vales!

Reconocer la combinación única de tus talentos y dones, es el primer paso para descubrir quién eres realmente. Piensa en los sueños de tu infancia en busca de pistas sobre tus talentos propios. Pídele a tus amigos que te ayuden a identificar tus dones. Lleva un diario de preguntas y respuestas y consúltalo frecuentemente como una forma de enfocarte en las características específicas acerca de ti y tus sueños que anhelas. Aprende a usar cualquier herramienta que te ayude a encontrar la manera de profundizar en ti mismo.

Encontrar el coraje para salir de la rutina

Si has encontrado tus talentos y fortalezas, sabes que eres único. Eso te da confianza y una sensación de estabilidad. Eso no significa que

vivas diciéndole a las personas cuán diferente eres. Es solo un reconocimiento de lo que trajiste a esta vida. Haga un compromiso de seguir estos dones y talentos; deja que te guíen. No dejes que nadie te diga lo que debes hacer. No dejes que nadie te diga que no eres lo suficientemente bueno para lograr tus sueños. Identifícate tanto como sea posible con tus sueños, ya que son los guías más seguros en tu vida. Ellos te mostrarán a dónde ir. No hay garantía de que todo irá bien y que será fácil cuando sigas tus sueños. Podría ser lo opuesto.

Puedes encontrarte solo en el mundo con la sensación de que todos los demás están haciendo lo correcto, excepto Tú. Tus dones, talentos y fortalezas son tu máximo potencial, pero también pueden ser tus riesgos. Tendrás que cultivarlos con el tiempo. Al principio, también son tus puntos débiles y serás probado por ellos. Cuanto más los soportes, más fuertes crecerán dentro de ti, hasta que se convierten en tu fuerza vital.

Descubrir tu propia combinación única de sueños y talentos personales ayuda a romper capas de creencias e inicia cambios profundos en tu vida. Tenga en cuenta que todo cambio, ya sea positivo o negativo, es necesario y, al final, te apoyarán y sostendrán tu crecimiento. La comprensión interna es infinitamente más importante que la acumulación externa. No juzgues, no te impongas estándares artificiales a ti mismo ni a los demás.

Atención - La fuente infinita de tu potencial

La atención es probablemente el don más importante que posees. Es el acto de la mente de apoderarse, en forma clara y vívida, de uno a varios objetos o series de pensamientos simultáneamente. Implica

dejar de lado algunas cosas para enfocarte de manera efectiva en otras. Nuestra propia percepción de la realidad está estrechamente ligada con lo que nos enfocamos. Solo a lo que prestamos atención parece real para nosotros, ya que cualquier cosa que ignoremos, sin importar cuán importante pueda ser, parece desvanecerse y ser insignificante.

Cada uno de nosotros elige, la manera de prestar atención a las cosas, al universo que habitamos y a las personas con las que nos encontramos. Pero para la mayoría de nosotros, esta "elección" es inconsciente, por lo que no es realmente una elección en absoluto. Cuando pensamos en quiénes somos, no podemos recordar todas las cosas que hemos experimentado, todos los comportamientos y cualidades que hemos exhibido. ¿Qué viene a la mente cuando nos preguntamos, "¿Quién soy?" Esas cosas contienen lo que hemos estado prestando atención a lo largo de los años. Lo mismo vale para nuestras impresiones de los demás. La realidad que nos aparece no es tanto lo que hay allí afuera; sino que son más esos aspectos del mundo en los que nos hemos enfocado.

Lo que miramos puede no ser lo que atendemos. Es posible mirar en una dirección, pero en realidad prestar atención a los cambios de otra dirección. La atención abierta es el acto de dirigir nuestros ojos u oídos hacia una fuente de estímulo. La atención encubierta es el acto de enfocarse mentalmente en un estímulo particular. Básicamente, puedes dirigir tu atención hacia el mundo exterior o hacia el mundo interior. ¡Tú puedes observar, atender, tus pensamientos!

Dominar y controlar tu atención te da la libertad de elegir lo que sucede en tu vida. Hay muchas cosas que suceden al mismo tiempo en

todo el mundo, sin embargo, siempre y cuando tu atención no esté dirigida a nada de eso, nada realmente te sucede.

Esto es muy importante de entender. Cuanto más controle tu atención, más atraerás solo las cosas que realmente deseas. Si no le prestas atención a las escenas de crímenes en tu televisión, no creas esta realidad para ti. Si no le prestas atención a las cosas negativas en tu vida, no crearás esa realidad.

Esto no significa que debes ignorar las partes del mundo que no te producen paz y felicidad; simplemente significa no prestarles demasiada atención. No se abstenga de ellos: decida cuándo es suficiente y avance hacia algo en lo que deseas enfocar tu atención, por ejemplo, los objetivos importantes y los sueños de tu vida. ¡La vida no es lo que ves en la televisión ni lo que oyes y lees en los periódicos!

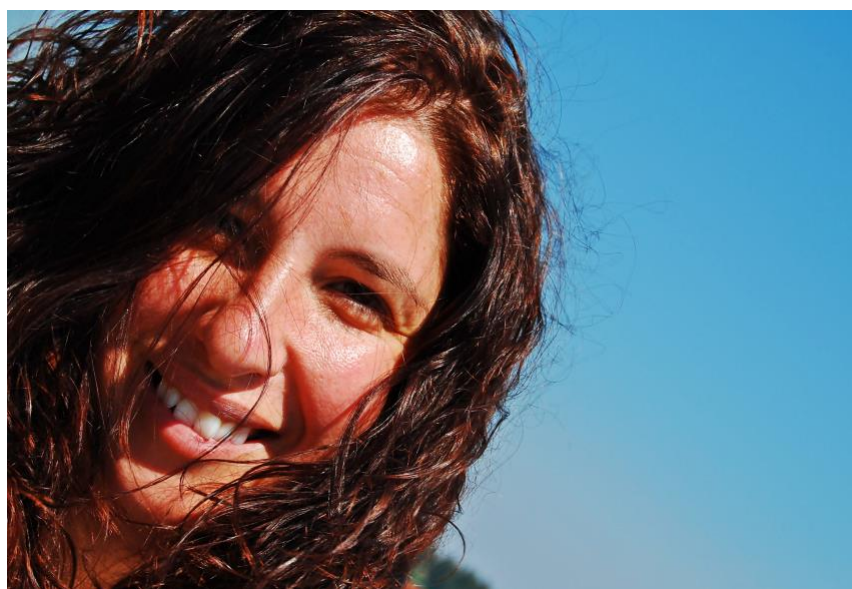


Capítulo 3:

Los Métodos Poderosos Para Escribir y Usar Afirmaciones

Usa verbos activos en tus afirmaciones. Obtener, hacer, tener, aprender, amar y ganar son palabras que inmediatamente muestran una imagen de acción en tu yo interior. Mientras más claramente puedas ver la acción en tu mente, más poderoso será el impacto de la afirmación.

Afirma lo positivo, no lo negativo. Siempre hay que elegir palabras para que reflejen los resultados positivos que deseas. Por ejemplo: "cada día elijo los alimentos que mantienen mi cuerpo saludable" es mucho más poderoso que decir : "estoy perdiendo peso".



Mantén tus afirmaciones cortas y cálidas.

Las afirmaciones que son simples de recordar y repetir tendrán mayor impacto. Es más efectivo usar tres declaraciones cortas que se pronuncien fácilmente.

Acompañe sus afirmaciones con una fuerte emoción. Cuando realices tus afirmaciones usa palabras que te despierten sentimientos fuertes. Cuando digas tus afirmaciones, incluso en silencio, dígalos con gran emoción. Por ejemplo: Visualiza cuando lo diga. Ponte de pie, da un paseo por la habitación y extiende los brazos.

Si estás en un lugar en el que dices tus afirmaciones en silencio, entonces observa que van tomando forma física tus acciones en tu mente mientras repites tus afirmaciones.

Practica con acciones físicas al momento de decir tus afirmaciones cada vez que tengas la oportunidad. De esta manera, tendrás un ancla sólida de ti mismo para aquellos momentos en que necesites visualizar y digas tus afirmaciones en silencio.

Use palabras en tiempo presente. Ahora estoy recibiendo, estoy haciendo, ahora tengo, al elegir estas frases, envías el mensaje a tu ser básico de que el resultado deseado existe ahora mismo.

Es responsabilidad de su yo básico cumplir sus directivas lo más rápido posible. Si colocas tus afirmaciones en tiempo futuro, como lo haré, tu yo básico no tiene una directiva clara para actuar ahora. Su objetivo deseado continuará en el futuro porque esa es la información que le estás dando.

Di lo que quieres decir. Si tu afirmación es: soy un comunicador poderoso, asegúrate de que hayas definido claramente qué acciones debe de tener un comunicador poderoso.

Recuerda que las palabras son símbolos de nuestros pensamientos. Cada palabra o combinación de palabras lleva la energía de una imagen (pensamiento) específica para ti. Redacta tus afirmaciones para obtener los resultados exactos que deseas. Invierta en un buen diccionario. Cuantas más palabras tengas a tu disposición, más preciso podrás ser en la redacción de tu afirmación.

Muchos maestros y oradores motivacionales usan esta técnica.

Así es como funciona. Elija una hora y un lugar donde puedas permanecer sin ser ininterrumpido por un tiempo. Comienza a decir tus afirmaciones en voz alta usando mucho movimiento y gran energía emocional.

Esto puede ser tan fácil como tocar tu frente con el dedo índice, apretar el puño, tocar el pulgar y el dedo meñique o cualquier actividad física que puedas usar como acción de anclaje específica. Evita elegir una acción que genere ruido como chasquear los dedos o golpetear el pie, ya que puede haber momentos en los que desees utilizar tu ancla discretamente. Además, cualquiera que sea la acción que elijas, úsala específicamente como un ancla para tus afirmaciones. Si tienes el hábito de rascarte la oreja mientras te concentras, puede que esto no sea tan efectivo para ti como un nuevo ancla asignado a tus afirmaciones.

Al comenzar cada afirmación, genera la acción. Pon toda tu energía y emoción en esto. Visualiza como si estuvieras en el escenario. Di la afirmación, haz la acción. Di la afirmación, haz la acción. Haga esto por una hora o más si puede. Tu voz puede ponerse ronca, está bien. Estás construyendo tu estilo de vida deseado.

Cada vez que hagas la acción debes estar en lo máximo de tu energía emocional mientras dices tu afirmación, estás creando un vínculo directo entre esta acción y tu energía de afirmación. Podrás hacer aparecer el poder de tu afirmación en cualquier momento en el futuro simplemente haciendo esta acción.

Puede estar en un ascensor rodeado de otras personas y comenzar a usar el movimiento de anclaje. En el momento en que llegues a tu piso estarás energizado, como si acabaras de pasar 30 minutos gritando tus afirmaciones. Cuanto más uses el ancla, más firme será esa conexión.

Tienes que hacer tus afirmaciones verdaderas y realistas. Tus afirmaciones son tu directiva personal. Elige las palabras y frases que sean verdaderas para tí. Otras personas pueden hacerte sugerencias e incluso darte afirmaciones ya escritas. Usa lo que sea significativo para ti y descarta el resto. Las afirmaciones creadas por otros nunca podrán ser tan poderosas para ti como las afirmaciones que creas y crees por ti mismo.

No hay 'otros responsables' en las afirmaciones personales. Tú eres responsable de los resultados que creas en tu vida mediante las acciones que elijas. Escucha las opiniones que otros pueden ofrecerte y luego toma tus propias decisiones. La acción sigue al pensamiento

Lo que decidas pensar, lo que constantemente afirmes, determinará tu acción.

Una guía muy importante para crear afirmaciones es que tus



afirmaciones se aplican solo para tí. Puedes afirmar que eres un esposo más amoroso; puedes afirmar que tienes una relación afectuosa con tu esposa, pero si tratas de afirmar que tu esposa es una esposa más amorosa, entonces te estás moviendo hacia el reino de la manipulación psíquica.

Las afirmaciones se basan en tus palabras y pensamientos personales y se aplican a tu vida, no a los demás.

Capítulo 4:

Crea La Vida Que Deseas

Las afirmaciones son una de las herramientas más poderosas para crear abundancia y lo bueno es que este proceso está disponible para cualquier persona sin costo alguno. Ya sea que te des cuenta o no, Tú usas afirmaciones para crear las experiencias de tu vida en este momento. Todo lo que sucede, positivo o negativo, es atraído hacia ti por tus pensamientos, palabras y acciones. Las afirmaciones son la expresión de tus pensamientos, palabras y acciones. Esta es la Ley de Atracción y es una ley universal. Toda la humanidad está gobernada por esta ley, ya sea que crean en ella o no.



Crea La Vida Que Deseas

Una definición sencilla de lo que es una afirmación es que es una oración que afirma la existencia o la verdad de algo. Por ejemplo, si te dices a ti mismo, - No participo en concursos. No tengo suerte, Nunca ganaré -. Entonces has creado este pensamiento como una afirmación. Estás afirmando que no eres un ganador. Esto podría ser una declaración de una verdad o no. Quizás la realidad es que a veces ganas cosas o tienes suerte y otras veces no. Lo que es más significativo aquí es que tu afirmación no es ganadora. Si mantienes este pensamiento e imagen consistentemente, te comportarás de manera consistente con esa creencia.

Entonces esto se convierte en una profecía auto cumplida para tí.

*Tal vez la afirmación más poderosa de todos los tiempos nos llega de René Descartes: "**Pienso, luego existo** "*

Cada uno de nosotros produce su propia realidad particular en la vida mediante nuestras palabras y nuestros pensamientos. Cuando te des cuenta del poder de las palabras y los pensamientos, podrás tener resultados que cambiarán tu vida utilizando como instrumento las afirmaciones positivas. La mente espiritual sabe que todos sus miles de pensamientos o afirmaciones secretas cotidianas son cosas reales, por lo que si tu pensamiento es de salud, y si dicho pensamiento se mantiene constantemente en la mente, este pensamiento ... se expresará en el cuerpo. Las palabras que usa cuando habla consigo mismo o con otras personas son afirmaciones. Es común que se diga: ¿Cómo puedo ser tan estúpido?, Cuando pierda su salida en la autopista, esto sinceramente no hace nada bien para levantar tu espíritu o hacer que tu mundo sea más brillante. Si comienza a utilizar pequeñas afirmaciones positivas, tal vez se sorprenda

gratamente al ver cuánto mejor va su día. Todos podemos beneficiarnos adquiriendo patrones de pensamiento y palabras que reemplacen lo negativo con imágenes positivas y poderosas. Las afirmaciones positivas son la mejor herramienta para lograr este cambio.

Haga un experimento. Identifique la fuente de los mensajes negativos que recibe de otras personas y elimine esa fuente durante un mes. Puede parecer extraño al principio, el dejar de ver las noticias o dejar de escuchar música con letras negativas, pero descubrirá que si se propone hacerlo durante solo un mes, eliminará mucho estrés e incomodidad en su vida.

La buena noticia es que si no estás contento con tu vida hoy, tienes el poder de cambiarlo conscientemente de inmediato. Esto puede ser una idea nueva para ti, o no. Si tienes dificultades para creer que tu experiencia de vida es creada por el poder de tus pensamientos, acepte el desafío. No cuesta nada experimentar con las afirmaciones positivas para determinar el impacto que pueden tener en tu vida. No tienes nada que perder al experimentar con las afirmaciones. ¡Solo puedes ganar un mundo nuevo!

No importa cuál haya sido tu experiencia hasta la fecha con la familia, la sociedad, el entorno o incluso la edad que tengas. Cualquiera puede beneficiarse del uso efectivo de las afirmaciones positivas. El pasado no predice el futuro. No eres esclavo de la experiencia de tu vida actual. Las afirmaciones son herramientas valiosas, utilizadas para mover nuestra realidad en la dirección correcta. Usa afirmaciones positivas y autodirigidas para crear las profecías autocumplidas que desea para tu vida. Puedes hacerlo en cualquier área de tu vida que Tú elijas.

Capítulo 5:

La Actitud Es Lo Más Importante

Es el principio básico de mirar un vaso medio lleno o medio vacío. Es tu punto de vista de la vida lo que determina tu actitud. Si crees que todo tiene que ser entregado de forma gratuita, te estás preparando para una gran decepción. Pasarás mucho tiempo enojado porque pronto descubrirá que nada llega gratis. Enfocarte en lo que eres y lo que tienes cambiará tu actitud y te hará más humilde. Reconoce lo que tienes en la vida. Sal a la naturaleza y reconoce la belleza de la vida. Elige una flor, mira y siente la gracia de ella.



Actitud

Un reportero fue enviado a una cafetería para entrevistar a tres hombres diferentes que hacían exactamente el mismo trabajo: martillar piedras. Al preguntarles sobre si le gustaba su trabajo, el primero responde: "Realmente lo odio. Apenas gano dinero para sobrevivir. Estoy haciendo la misma estupidez una y otra vez. Me duele la espalda, me estoy haciendo viejo, y no veo absolutamente ningún sentido en lo que estoy haciendo".

El segundo hombre responde a la misma pregunta, diciendo: "No está mal, tengo una casa decente y un buen auto. Amo a mi familia; sin embargo, no estoy satisfecho con lo que estoy haciendo".

El tercer hombre responde: "Amo mi trabajo. Estoy totalmente emocionado y aprecio cada día que puedo estar aquí. Creo que mi trabajo es fantástico ya que todas estas piedras que estoy martillando serán más tarde parte del material para construir una maravillosa catedral. Un lugar donde muchas personas podrán adorar a Dios y un lugar donde numerosas personas encontrarán la fuerza para superar las luchas y dificultades en sus vidas.

No me puedo imaginar haciendo algo diferente: me siento feliz en todo momento".

Recuerda: todas estas personas están haciendo el mismo trabajo. Es solo su actitud lo que hace a una persona completamente diferente.

Estas personas no solo son diferentes, sino que también afectan con su actitud a los de su alrededor. Es el principio básico de mirar un

vaso medio lleno o medio vacío. Es su punto de vista de la vida lo que determina su actitud. Si crees que todo tiene que ser entregado de forma gratuita, te estás preparando para una gran decepción. Pasarás mucho tiempo enojado porque pronto descubrirás que no te llega nada gratis. Enfocarte en lo que eres y lo que tienes cambiará tu actitud y te hará más humilde. Reconoce lo que tienes en la vida. Sal a la naturaleza y reconoce la belleza de la vida. Elige una flor, mira y siente la gracia de ella.



Capítulo 6:

Saliendo De Tu Zona De Confort

Vivir dentro del marco de una vida rutinaria produce sentimientos de incertidumbre, frustración, en gran parte debido a la monotonía que esto significa. También hay una gran sensación de depresión debido al hecho de que no se pueden ver claramente ninguna oportunidad o posibilidad de avance o mejora a tu estado actual. Si las oportunidades se presentan en tu camino, vas a dudar en seguirlas porque tendrás duda de que realmente te funcionen. Tales pensamientos dan paso a muchos otros que no tendrán consecuencias productivas. Pensamientos como que la vida hubiera sido mejor si hubieras nacido en una familia rica, o si hubieras asistido a una mejor escuela, y al final no haces nada por remediar tu situación.



Dando los Primeros Pasos

Ha consecuencia de una falta de confianza en uno mismo, uno deja de luchar, uno se entrega al destino y comienza a permitir que las cosas sucedan. Este tipo de vida se usa para buscar la aprobación de los demás; no hay una iniciativa propia para salir del pequeño círculo de pensamiento y atreverse a lo inexplorado. Por estas razones, la vida se llenará de ansiedad, con una actitud pasiva y defensiva, lleno de dudas, miedo y disminución de la autoestima. Claramente, esto no es un estilo de vida que vas a disfrutar.

Sal de tu zona de confort. Las afirmaciones con pensamiento positivo son ideales para las personas que desean salir de sus zonas de confort. Estas trabajan afirmando la fe y optimismo en uno mismo. Se crea autoconfianza y esto inspira a las personas a crear cambios que desean ver en sus vidas. Esto es estrictamente a través del autocontrol y el esfuerzo. Naturalmente, el primer paso es borrar de su conversación interna todo lo negativo, ya que esto tiene un gran efecto en la configuración de los pensamientos, que te confinarán al pequeño círculo que es tu zona de confort.

Dirigirse a lo Positivo

Las afirmaciones positivas comenzarán un nuevo proceso de pensamiento que creará una nueva vida. Podrás eliminar las dudas y temores que te confinan a tus limitaciones auto infligidas. Las afirmaciones positivas te permitirán visualizar los resultados que deseas manifestar en tu vida.

A medida que creas tus afirmaciones, asegúrate de que sean positivas. Deja que las afirmaciones te convenzan. Déjalos ser breves pero emocionalmente y mentalmente intensos. Deben estar en primera persona porque solo son para ti. Con esto dicho y hecho, comienza a repetir las afirmaciones fervientemente. Usa la visualización ya que crea imágenes mentales de éxito. Las afirmaciones positivas tienen el propósito de reprogramar el subconsciente. Se requiere repetir las afirmaciones todos los días para que la reprogramación funcione. Asegúrate de estar tranquilo y concentrado cuando lo haces. Si esto te resulta imposible, invierte en un dispositivo que pueda repetir las afirmaciones mientras duermes. Esto ha demostrado ser de lejos la técnica más efectiva. Tenga en cuenta que las afirmaciones complementan tus esfuerzos. Los esfuerzos poco entusiastas para salir de tu zona de confort no darán resultado. El esfuerzo tiene que ser incondicional.



Capítulo 7:

Crear un marco de Tiempo

Hay una diferencia entre crear dentro de tu propio universo y crear en el mundo físico. Cuando creas dentro de ti mismo no hay tiempo involucrado, ¡tu conciencia es eterna!



Un Marco de Tiempo

Por ejemplo, si deseas cambiar tu actitud hacia tu jefe, no necesitas establecer un marco de tiempo. Puede simplemente crear la intención: "Aprecio a mi jefe" o "Valoro los puntos de vista y creencias de mi jefe". Funcionará instantáneamente si no existe otro pensamiento o intención que se oponga.

Cuando trabajas en el mundo físico, establecer un marco de tiempo se vuelve importante. El mundo físico funciona dentro del tiempo y el espacio. Si construye una casa nueva, primero tienes un plan, y luego mueve la tierra, montas los ladrillos, instalas la plomería e instalas los muebles hasta que la casa esté completa. Toma tiempo y esfuerzo.

Entonces, si haces tu intención pero dejas fuera el tiempo, tu intención se vuelve dudosa. Por ejemplo: "Estoy trabajando en el trabajo de mis sueños". Bueno, probablemente dirías de inmediato: "¡No lo estoy!" Parece más una afirmación que una intención. Incluye el marco de tiempo, y este ejemplo se convierte en: "Estaré trabajando en el trabajo de mis sueños, dentro de seis meses". Presta atención a cualquier reacción que tengas cuando formules tu intención. Tu mente puede interferir y decirte: "De ninguna manera, nunca conseguiré esto", o "esto es imposible". Si se encuentra con estos juicios instantáneos, formule sus intenciones de manera diferente, para que se sientan más capaz.

Ocasionalmente, es posible que desee dividir una gran intención en piezas más pequeñas. Por ejemplo: "En dos semanas seré millonario", es una intención que puede no funcionar para la mayoría de las personas. Sin embargo, una intención como: "cada día tendré más dinero para gastar", puede llevarte allí antes de lo que pienses.

Capítulo 8:

El Arte De Las Afirmaciones y Las Manifestaciones

Aprender el arte de la atracción y la manifestación nos ayudará a lograr lo que queremos en la vida, centrándonos en lo que queremos. Básicamente, la ley de la atracción establece que atraemos hacia nosotros mismos cualquier cosa en la que nos enfoquemos. Los estudios han demostrado que, en lo que respecta a las relaciones, "atraes a los semejantes" y en lo que nos enfocamos se manifiesta en nuestra realidad. Esto es lo que es la ley de la atracción. Creamos nuestra propia realidad. De hecho, ya lo hacemos porque nuestra realidad está conformada por nuestros pensamientos y creencias basados en lo que nos enseñaron e hicieron creer desde la infancia. Piensa en el viejo adagio, "La vida es lo que tú haces".



Resumiendo lo que has aprendido hasta ahora.

Sabes que cumplir tus sueños es el propósito de tu vida. Estás desplegando tus fortalezas y talentos para contribuir con el bien de todos. Sabes que cumplir tus sueños es tu destino. Nunca le des permiso a nadie para quitarte esta poderosa fuerza. Tú decides lo que quieres en la vida. Esto puede cambiar durante tu vida, así que evalúa tus metas y sueños cada cierto número de años. Sintoniza con tus objetivos a largo plazo y ajusta tus objetivos a corto plazo.

Conoce tus fortalezas, talentos y dones. Además, conoce tus áreas débiles, fortalece tus puntos fuertes y opten ayuda de otros para tus áreas débiles. ¿Has pensado en tener un mentor? Comprende que tienes atención ilimitada. Decide dónde quiere poner tu atención. Limita las áreas donde puedes perder tu atención. Aumenta las áreas donde quieras resultados.

Usa tu imaginación como un campo de juego virtual. Imagina lo que vas a sentir al alcanzar tus metas. Imagina lo que se siente cuando vives tus sueños. Analiza tus creencias. Tus creencias crean la realidad. Reemplaza las creencias no sustentables con creencias que respalden tus metas y sueños.

Conclusión

Usa una pizarra de visión para manifestar tus sueños. Compra un panel de corcho grande y comienza a marcar tus sueños. Use palabras e imágenes que muestren exactamente lo que quieres en la vida. Coloque esta tabla en un lugar donde puedas verla todos los días. Dedique algo de tiempo cada día y permite que cualquier pensamiento y sentimiento imaginativo fluya a través de ti. Tu subconsciente inmediatamente comenzará a trabajar para convertir tus sueños en realidad. ¡Actuar sobre estas posibilidades finalmente hará realidad tus sueños!



Reprograma en Tu Mente La Ley De La Atracción



<http://superacionymotivacion.com/reprogramatumente/>

VISITA

www.SuperacionyMotivacion.com

Bono:

eBook: 7 Pasos Para Activar El Secreto

"¿Estás Harto De No Lograr Cuanto Quieres A Pesar De Poseer Todo Lo Necesario Para Triunfar ?.."

... Descubre los "Pasos Poderosos Para Lograr En Tu Vida Lo Que Quieras!"



Descarga este fabuloso libro y descubre como empezar a vivir la vida que sueñas..

- Descubre porque si quieres cosechar, tienes que empezar hoy a sembrar
- La energía no solo es el combustible que mueve, que impulsa a la acción, sino que hay que saber producirla. Descubre como.
- Descubre como gestionar una energía maravillosa llamada "Pasión".
- Aprende a activar tu pasión y mucho más...

SI! DAME ACCESO INMEDIATO

<http://superacionymotivacion.com/paginas/pasos-poderosos-2/>