

Juan Espinoza

METAS CLARAS



Metas Claras

Autor:



Juan Francisco Espinoza

- Coach Ontológico
- Master Internacional en Programación Neurolingüística (PNL), validado por la IANLP
- Estudiante de Psicología Social
- Speaker Motivacional

Contacto

Página Web: www.juanespinoza.org

Correo: juanespinoza88@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/juanespinozaok

Instagram: <https://www.instagram.com/juanespinozaok>

Youtube: <https://www.youtube.com/c/JuanFranciscoEspinoza>

Tiktok: <https://www.tiktok.com/@espinozajuanok>

Whatsapp: +54 9 11 2389 5905

Mi Historia

¿Qué hace el chico más tímido y callado del salón frente a más de 40 personas dando una capacitación sobre cómo hablar en público? Eso mismo me pregunté el día que fui a dar un taller para La Cruz Roja de Argentina.



Luego de tantos años en los cuales expresarme era una tarea titánica, estar parado frente a todas esas personas parecía un sueño, por momentos sentía que en cualquier momento me iba a despertar.

Pero esto NO era un sueño, era la consecuencia de muchos años de desafiar mis creencias y comportamientos automáticos a través de terapia, talleres, cursos e incluso trabajar en ventas.

Al principio no tenía la menor idea de qué estaba haciendo, simplemente quería dejar de ser tímido, quería hablar sintiéndome tranquilo estando frente a 1 o a 1000 personas, quería disfrutar de expresar mis ideas más allá de lo piensen los demás.

Fue luego de algunos años de caminar en este proceso de transformación que entendí algo que me sacudió internamente ya que iba en contra de todo lo que me habían enseñado por años, descubrí no sólo que **los seres humanos SÍ podemos cambiar, sino que cambiar ES REQUISITO indispensable para lograr las cosas que queremos en nuestra vida.**

Pero no alcanza sólo con un cambio de conducta para lograr una meta porque **hay algo más grande y profundo que dirige toda conducta: nuestro "ser", también llamado "ego", "automático", "yo".** Esta construcción mental interna está formada por asociaciones que se crearon durante toda tu vida y dirigen tus pensamientos, emociones y acciones a nivel inconsciente.

Al entender esto comencé con un proceso de transformación diferente, esta vez más consciente sobre qué estaba haciendo y por qué. Sin embargo me llevó aproximadamente 7 años de estudios, libros, viajes, audios, videos, cursos, formaciones y más terapias de todo tipo llegar a aceptar que todo **lo que quería estaba a mi alcance... si estaba dispuesto a cambiarme, a transformarme, a soltar esa personalidad a la que estaba tan apegado.**

Fue en noviembre de 2018 cuando tomé la firme decisión de compartir todo lo que había aprendido y me comprometí a dar 1 clase por semana, sea como sea, haya o no gente para escucharme.



Primera clase del Grupo de Autoconocimiento en San Justo, Bs. As. (30/11/2018)

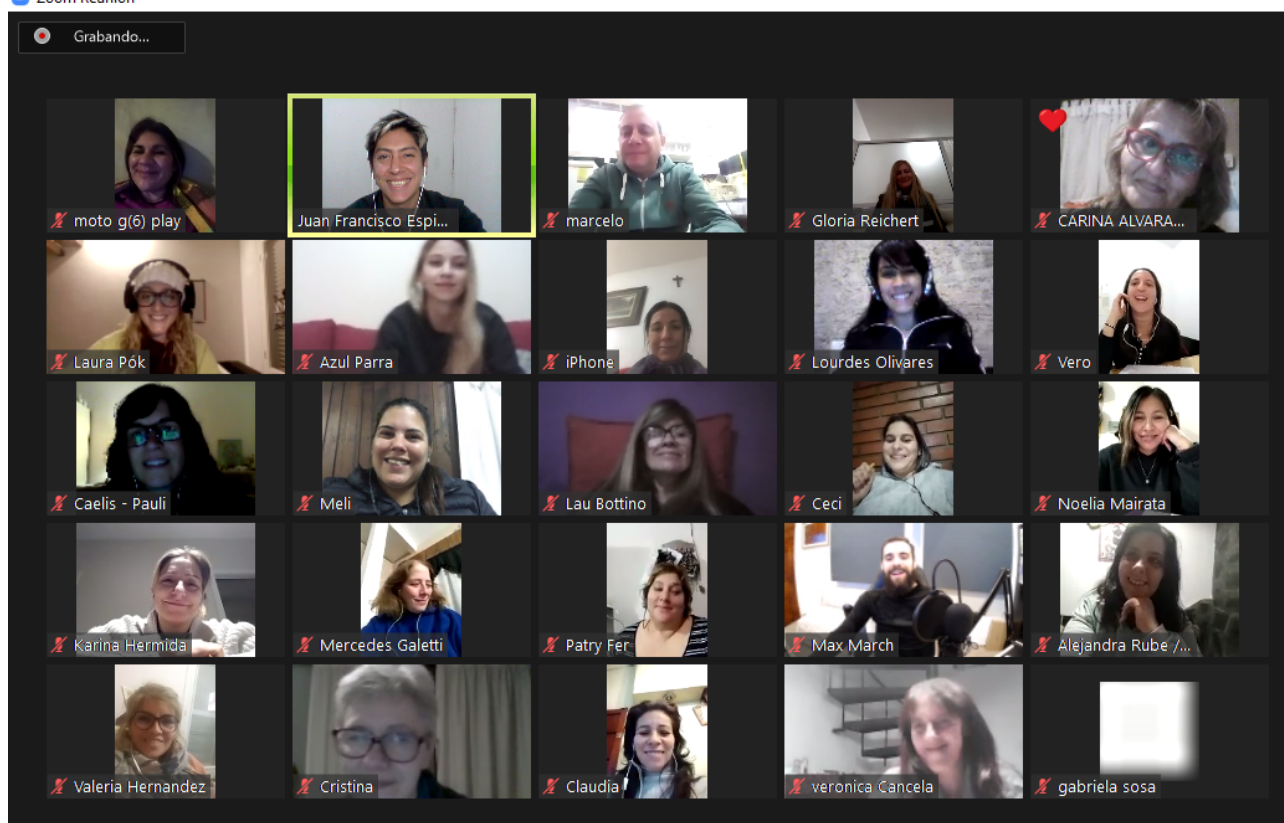
Desde ese día estoy dando clases y actividades todas las semanas, comparto contenido en mis redes sociales y avanzo en la construcción de mi visión: **una comunidad online de Autoconocimiento con más de 2000 personas tomando actividades desde Noviembre de 2030.**

Este libro es un resumen de algunos de los puntos más importantes a tener en cuenta a la hora de lograr algo que deseas en tu vida.



Clase especial de Eneagrama para Grupo de Autoconocimiento en San Justo un año después de su inauguración, Bs. As. (08/11/2019)

Zoom Reunión



Clase Online a través de la plataforma Zoom

Introducción

Si tenés sed y querés agua, seguramente puedas TENER eso en menos de 1 minuto.

Pero, ¿Qué pasaría si son las 3 de la mañana y no hay nada de agua en tu hogar?
DEPENDE.

Si vivís en un departamento y tenés un vecino de confianza, tal vez podrías ir a pedirle agua. (Aunque muchas personas prefieren morirse de sed antes de pedir ayuda...)

Si estás encerrado en una cárcel, seguramente vas a tener que aguantar la sed.

No existen recetas universales para resolver los problemas, pero sí hay métodos para que cada persona descubra el origen de SUS propios problemas y éste escrito es una guía con uno de esos métodos.

La mayoría de las cosas que vos querés **están muy cerca, mucho más de lo que pensás**, sin embargo es común que te sientas como el preso que está en la cárcel y creas que tener lo que querés es algo IMPOSIBLE, aunque NO LO SEA.



*-¿Qué tan difícil es conseguir un vaso con agua?
-DEPENDE del contexto.*

1

¿Puedo expresar mi meta de forma clara?

Si vas a una heladería y pedís *“Un sabor que me haga feliz”* te van a ver con una cara muy extraña. Lo mismo si te subís a un taxi y decís *“Quiero ir a casa”*.

El heladero y el taxista no saben qué gustos de helados son tus favoritos o dónde queda tu casa. **Sin una ORDEN CLARA y ESPECÍFICA no pueden darte lo que querés.**

Sin embargo, cuando alguien nos pregunta qué queremos de la vida, la mayoría de las personas decimos cosas como *“quiero ser feliz”*, una frase **completamente subjetiva** que **tu cerebro no entiende con exactitud** y por lo tanto no sabe qué querés manifestar.

No puedo encontrar el mejor camino para llegar a un lugar si no sé a dónde quiero ir.

Podés probar ir a una agencia de viajes y preguntar *“¿Cuál es la mejor forma de llegar a dónde quiero ir?”*, de seguro te van a pedir que les digas exactamente a dónde querés ir y cuándo. Sin esta información no pueden cargar los datos para imprimir el pasaje.



*-¿Cuál es la mejor forma de llegar?
-¿A qué lugar? ¿Partiendo desde dónde?*

¿Cuál es la mejor forma de construir un edificio? Depende de la cantidad de pisos, la función que va a tener, el lugar dónde se construya y muchos otros factores.

¿Querés más dinero? Decí exactamente cuánto.

¿Querés crear una relación de pareja? Decí con qué características.

¿Querés que algo que te molesta ya no esté más? Decí que querés en su lugar.

Aunque parezca algo muy fácil de hacer, te pido por favor que evites confiar demasiado rápido en que ya sabés cómo decretar una meta clara.

Personalmente es algo que me llevó varios meses de estudio y luego de varios años aún sigo cometiendo errores. Manejar este tema a la perfección requiere mucha práctica y desarrollar tu escucha activa.

Sin embargo esto no quiere decir que no vas a lograr cosas en tu vida hasta que manejes este punto de forma fluida, sino que es un proceso en el cual vas a cometer algunos errores, los cuales son parte del aprendizaje.

Para asegurarte de que tu meta es suficientemente clara, te recomiendo que cumpla estos requisitos:

- **CONCRETA** (Algo **OBJETIVO** que **NO** dé lugar a subjetividades)
- **MEDIBLE** (Usando un sistema de medición estándar)
- **POSITIVA** (Decir lo que **SÍ** quiero en vez de lo que **NO** quiero)
- **FECHADA** (Con un fecha exacta)
- **PROPIA** (Que dependa de mí)

Concreta

Una meta es algo que deseo obtener o hacer y debe ser expresada de una forma tal que no queden dudas respecto a qué es **EXACTAMENTE** lo que deseas.

Metas como *“ser feliz”, “tener paz”, “lograr éxito”* son completamente subjetivas y no pueden medirse si no las expreso de una forma clara y concreta.

Si le preguntas a 100 personas qué es la felicidad, seguramente cada una va a decir algo diferente. Para unas será vivir en un casa en el campo y para otros viajar por el mundo.

De la misma forma, un negocio exitoso se puede medir por la cantidad de ganancias que genera (que para algunos es de cientos de dólares y para otros en millones) o por su impacto en el medioambiente (ej.: entre menos contamina más exitosa es la empresa).

Y si hablamos de relaciones de pareja, algunas personas desean salir al menos 1 vez por semana a comer a un restaurante mientras que otras prefieren hacerlo 1 vez por mes.

Como podrás ver, si no expresas lo que deseas de forma específica, se van a generar muchos conflictos en tu vida.

"De grande voy a vivir viajando"

Yo de grande viajando todos los días de casa al trabajo y del trabajo a casa.

#MemesConscientes

@juanespinozaok



Acompañame a leer esta triste historia:

Paula desea formar una pareja y tener hijos. Conoce a Damián que parece la persona perfecta. Un día decide preguntarle **si le gustan los niños** y él dice: *"Sí, me encantan los niños."*

Paula considera que **si le encantan los niños, entonces Damián quiere tener hijos** y se queda con esa suposición. La relación continúa, deciden vivir juntos y casarse.

Un día surge la conversación sobre tener hijos y Damián dice *"Yo no quiero tener hijos. Es más, hace varios años me operé para no poder tenerlos."*

Paula se enoja muchísimo y llama mentiroso a Damián. Ella recuerda muy bien que él le dijo que quería tener hijos. Le nombra el día y momento exacto en el que lo dijo.

Damián recuerda muy bien ese momento y aclara que le dijo que le gustaban los niños, pero jamás mencionó que quería hijos y que ella nunca preguntó.

Paula responde muy enojada que *“Es obvio”* que **si te gustan los niños, entonces querés tener hijos.**

A lo que Damían responde: *“Será obvio para vos, pero no para mí.”*

Este tipo de historias se repiten a diario en el mundo por suponer cosas que **para nosotros** son *“obvias”*, pero que **para otros no lo son.**

Estamos muy acostumbrados a hablar de forma generalizada, haciendo suposiciones y creyendo que todo el mundo piensa igual que nosotros.

Si usas el lenguaje de forma responsable, te aseguro que vas a evitar un montón de conflictos en tu vida.¹

¿Cómo me aseguro de que mi meta sea concreta?

Aprendiendo a **escuchar de forma activa** todas tus palabras y realizando entrenamientos para entender el funcionamiento de tu mente y emociones como los que podés encontrar en mi página web www.juanespinoza.org

La Escucha Activa, a diferencia de simplemente escuchar u oír (sensación), requiere tu atención plena en el proceso de interpretación². Todo tu foco debe estar en cada una de las palabras que decís o dice la persona a la que escuches.

Para desarrollar tu Escucha Activa, es importante preguntarte por el significado de las palabras que usas constantemente, en especial en los **VERBOS**. Veamos algunos ejemplos.

¿Qué viene a tu mente al leer la palabra *“Organizarse”*? ¿Te parece una acción clara y objetiva?

¹ El Lenguaje Responsable es un concepto muy amplio que puede ser utilizado en todas las áreas de nuestra vida y consta de hablar de una forma particular enfocada en lograr metas concretas. Para una mayor profundización recomiendo ver los videos de mi canal de YouTube y completar el Curso de Autoconocimiento: Crea tu Realidad.

² La propuesta de la distinción SENSACIÓN e INTERPRETACIÓN es fundamental para el estudio de nuestra experiencia humana. Llamamos SENSACIÓN al proceso mecánico de captar información sensorial con nuestros sentidos (ver, escuchar, sentir temperaturas, texturas, etc.) e INTERPRETACIÓN al proceso mediante el cual usamos esa información sentida para tomar una decisión sobre cómo reaccionar. Ejemplo: Siento (veo) que una persona se acerca a mí con los brazos abiertos. Esto es información neutra que captan mis sentidos. Luego, según mi base de datos mental construida por mi entorno familiar, social y cultural es que voy a interpretar qué está sucediendo y por lo tanto cómo debo reaccionar. Si interpreto que me quieren robar, tal vez corra o me paralice, si reconozco que es un amigo que quiere saludarme, probablemente abra los brazos para saludarlo.

A primera vista la mente nos puede engañar y decir que sí, que *“Organizarse”* es una acción muy concreta. Pero, **¿Qué sucede si tenemos que expresar esa palabra con una fotografía? ¿A qué cosa concreta le sacamos una foto?**

Algunas personas pueden pensar en una agenda, otros en limpiar la casa y algunos en poner alarmas en su celular. ¿Cuál es la más adecuada y por qué? Pues ninguna y todas, porque cada persona interpreta la *“organización”* de forma única.

Esta es una de las razones por las cuales cuando alguien dice *“Voy a organizarme”* o *“Mi meta es organizarme”* finalmente no lo hace. **Nunca quedó claro en qué consistía esa organización.**

Ahora, digamos que alguien dice *“Para mí, organizame significa tener una agenda”*.

Eso sí parece una meta concreta, ¿O tal vez no? **Mucha gente TIENE una agenda que no utiliza.** Incluso vos podés ser una de esas personas, que ahora está entendiendo porque no usa su agenda.

¿Entonces la meta es *“Usar una agenda”*?

Depende de para que la utilices. Puede ser un hermoso pisapapeles o un simple anotador de ideas. Incluso puede usarse sólo para ocupar espacio.

Cuando te dicen ENFÓCATE!!!

PERSONAS
NORMALES



YO



Y este suele ser el momento donde se activa la desesperación y aparecen frases como *“Ay que difícil”*, *“Pero entonces hablamos re mal”*, *“Decime que tengo que decir entonces”* y otras tantas que **tu mente subconsciente utiliza para que pienses que lograr ser claros con**

nuestra meta es un tarea casi imposible. Eso sin nombrar las emociones fuertes que suelen aparecer como enojo, ansiedad y angustia entre otras.

Primero quiero decirte que todo lo *“difícil”* se vuelve *“fácil”* con la práctica. Pensá en cualquier tarea que hoy realices con facilidad, al principio no fue así. Sea manejar un auto, bicicleta, hacer malabares o cualquier otra tarea, al principio es *“difícil”* de hacer, pero con la práctica constante esa dificultad desaparece.

Segundo, que no utilizamos el *“hablar mal”* o *“hablar bien”*, sino que diferenciamos entre una forma de hablar que nos aleja de nuestras metas y otra que nos acerca a ellas.

Tercero, que no te conviene que yo te diga lo que *“tenés que decir”* para lograr una meta. **Si yo armo la declaración de meta por vos, te estoy robando la experiencia y tu consciencia no va a desarrollarse.**

Es como contratar a un entrenador personal para que haga los ejercicios para desarrollar los abdominales por vos. Él va a estar cada vez más fuerte y vos más débil, en algún momento te vas a cansar de no tener resultados y podés generar la creencia de que *“el ejercicio no funciona”*.

Si querés evitarte el proceso de aprender a declarar tus metas, estás evitando el crecimiento y sin el crecimiento sólo vas a lograr cosas materiales (en general con mucho esfuerzo innecesario) que no van a llenar tu vacío interior.

Yo voy a darte ejemplos que te sirvan como orientación, como una guía para que reflexiones y puedas ver la diferencia entre decir las cosas de una manera o de otra.

Observa la diferencia entre:

“Quiero organizarme.” y “Anoto todas mis tareas importantes en una agenda y hago las cosas que anoté en el día y horario en el cual las anoté.”

“Quiero libertad financiera” y “Soy dueño de un negocio que genera USD \$4000 de ganancias por mes.”

“Quiero bajar de peso.” y “Mi cuerpo pesa 65 kg y mantengo ese peso durante toda mi vida.”

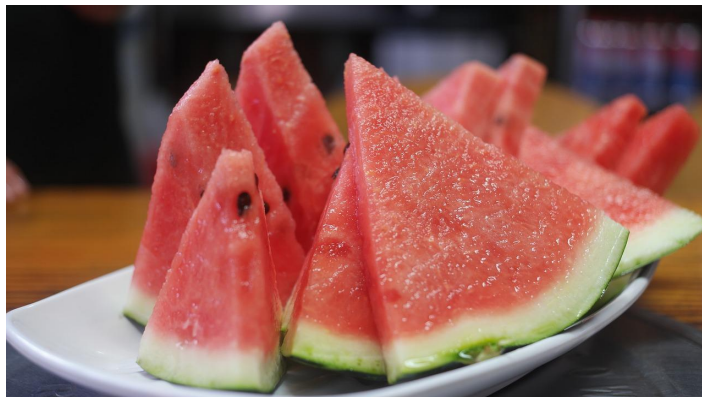
“Voy a ponerme las pilas para estudiar” y “Estudio todos los días de 2 a 4 de la tarde.”

“Quiero viajar” y “Viajo a Japón en Noviembre de 2023 y recorro las ciudades de Tokio, Hiroshima y Nagasaki durante 3 meses”

“Quiero ser un músico famoso” y “Quiero dar un concierto frente a 30.000 personas en Octubre de 2024.”

Como podrás ver, la diferencia entre la primera y la segunda frase es enorme, en especial en la claridad con la cual se especifican ciertos detalles.

Sin embargo, la segunda frase **aún no es una meta suficientemente clara**. Vamos a avanzar paso por paso para que vayas absorbiendo toda información de a poco y no te genere una “indigestión mental”.



“Hay una sola forma de comerse una sandía entera: bocado a bocado”

El proceso de aprendizaje requiere de un entrenamiento constante, igual que desarrollar músculos en el gimnasio o tocar un instrumento de manera profesional. No te sirve ir 1 sólo día a la semana y entrenar durante 3 horas, es mucho mejor ir 3 días y entrenar durante 1 hora, e incluso hasta puede ser más efectivo entrenar 30 minutos todos los días.

Nuestra mente ansiosa quiere ver resultados inmediatos, aún sabiendo a conciencia que eso no va a suceder, **por eso es tan importante aprender a disfrutar de los procesos**. **Tener una meta clara es sólo 1 paso de muchos otros** que hay que dar para lograr lo que querés tener.

Mientras conseguís esas cosas vas a tener que aprender a disfrutar del camino que vas realizando, ya que lo material no va a llenarte internamente, pero si internamente generás plenitud, vas a disfrutar de todo lo que tengas, sea “poco” o “mucho”.

Este entrenamiento es algo que te conviene hacer toda tu vida. Entrenar la mente es como el ejercicio físico, en el momento en el cual dejás de entrenar, tus músculos se debilitan y si abandonas el entrenamiento mental volvés a los mismos patrones de comportamiento de antes.

Escuchar tus palabras las 24 horas es algo que puede convertirse en un hábito igual que lavarse los dientes, una vez incorporado ya es parte de tu vida y lo hacés no porque te encanta, sino porque te conviene (Aunque podés aprender a disfrutar plenamente de todo este proceso).

Hablemos del VERBO

Un verbo es una palabra que indica una **ACCIÓN**, es decir **MOVIMIENTO**, un **CAMBIO** de estado y eso es lo que desea una persona: **TENER** algo que no tiene, **COMPRAR** algo que desea, **CONOCER** a alguien que no conoce, **ESTAR** en un lugar en el cual no está, **SER** de una determinada forma que no es, **ASISTIR** a un curso, **COMER** una comida, etc.

Enfocar nuestra atención en la acción concreta que deseamos realizar puede ser una excelente forma de pensar nuestra meta.

Podemos decir que existen 2 acciones básicas que una persona desea realizar en su vida.

1. **ATRAER** a su vida algo que no está ahí, como dinero, un auto, una casa, una persona, una comida, una forma de ser, un trabajo, un negocio, seguidores en redes sociales, clientes, etc.
2. **ALEJAR** de su vida algo que ya está ahí, como una enfermedad, un tumor, una deuda, una relación, una forma de ser, una persona, etc.

Esta diferenciación ayuda a ordenar nuestra mente en 2 categorías: Lo que **FALTA** y lo que **SOBRA** en mi vida.

Te recomiendo que antes de continuar la lectura le dediques un momento a hacer una lista con las cosas que crees que están faltando y sobrando en tu vida.

LO QUE FALTA EN MI VIDA ES:

LO QUE SOBRA EN MI VIDA ES:

Luego de realizar las listas, enumera en orden de prioridad qué cosas son las más importantes para vos.

El ejercicio anterior va ayudarte a que tengas una mejor perspectiva sobre qué es lo que realmente querés conseguir en tu vida y cuáles son tus prioridades. También vas tomar

consciencia de que para ALEJAR ciertas cosas de tu vida como una deuda, tendrás que ATRAER cosas como el dinero.

“Te aconsejo que le declares la independencia a la idea de que podés ordenar toda tu vida en unos pocos días. Cuando queremos hacer demasiadas cosas al mismo tiempo en general no completamos ninguna o nos destruimos a nosotros mismos durante el proceso.

Juan Espinoza”

Una vez que tengo la prioridad número 1 en mi vida, es momento de transformarla en una meta clara.

Digamos que tu prioridad es tener dinero. Es probable que no hayas especificado una cantidad exacta, por lo cual tu cerebro se conforma con al menos una moneda, ya que eso es “tener dinero”.

Por otro lado, si estableciste una cantidad de dinero, es muy probable que hayas elegido el famoso millón de dólares (o una cantidad que considerarás “muy grande”), el cual ni siquiera sabes cómo administrar y que tal vez creas que podés ganar de un momento para otro, todo junto y encima sin pagar impuestos³.

Cualquiera sea el caso, te aseguro que **vos no querés dinero, querés lo que podés conseguir con el dinero y esta diferencia es fundamental** para entender tu relación con el dinero.

El dinero en sí mismo no sirve prácticamente para casi nada, si te quedás atrapado en una isla desierta con 1 millón de dólares, te va a servir sólo para alimentar una fogata.

Las personas viven con una contradicción enorme, dicen que quieren dinero, pero apenas lo tienen en sus manos lo cambian por otras cosas, objetos que en general no llenan el vacío interno.

Sólo con observar que muchos de los países más ricos del mundo son al mismo tiempo los que tienen los índices de suicidio, alcoholismo y drogación más altos, podemos ver que algo no funciona bien.

Se supone que el bienestar económico “genera” felicidad, pero entonces, ¿Por qué un rico se suicida? Justamente porque se evitaron el camino interior, el entrenamiento que nombré anteriormente.

Lograron todo lo que supuestamente tenían que lograr para ser felices y aún así no encontraron esa felicidad (Esto NO SIGNIFICA que NO HAYA que tener cosas

³ Nuestra mente genera muchas fantasías respecto a conseguir cosas de forma inmediata y además sin atravesar ninguna incomodidad. Sostener ese tipo de pensamiento sólo nos asegura frustración a futuro.

materiales). Elegí este ejemplo no para asustarte y crearte una imagen “endemoniada” del dinero, sino para advertirte y que tomes consciencia.

La meta del dinero puede ser muy engañosa sin el entrenamiento adecuado. Lo que puedo decirte por ahora es que el dinero en general es consecuencia de otra cosa, cómo por ejemplo crear un negocio realizando una actividad en la que sientas plenitud.



“El mismo fuego que puede quemar tu mano es el que cocina tus alimentos. Por lo tanto el fuego no es bueno o malo en sí mismo, todo depende de lo que hagas con él. Sucede lo mismo con el dinero, un cuchillo, una palabra o cualquier otra cosa.

Juan Espinoza”

Siempre que pienses en una meta relacionada al dinero, te recomiendo que respondas a la siguiente pregunta: **¿Qué harías si ya no necesitaras dinero?**

Por favor no te quedes con la típica respuesta de “Viajaría por el mundo”, “Disfrutaría de vida”, “Me compraría una casa”, etc. Estas respuestas automáticas son fantasías, probablemente en unos pocos años te vas a cansar de viajar y si hoy no podés disfrutar de tu presente, tampoco vas a hacerlo cuando tengas dinero, la casa, el auto o lo que sea que crees que necesitás para ser feliz.

Aclaración: felicidad no es lo mismo que alegría o comodidad. La alegría es un estado emocional que perdura en el tiempo, el cuál admite todas las emociones, incluso las que menos nos gustan como la tristeza o el enojo. La alegría es una emoción que dura muy poco. La comodidad está relacionada al confort o placer que siento respecto a algo. Claramente el dinero puede generar alegría y mucha comodidad, pero eso NO garantiza un estado de felicidad o plenitud. Un ejemplo muy claro de esto son aquellos niños caprichosos a los cuáles nada les falta en lo material, pero jamás les pusieron los límites adecuados y no recibieron el afecto necesario y/o de forma saludable.

Cuando una persona no aporta valor de alguna manera, se empieza a apagar su espíritu y todo empieza a perder sentido.

Yo sé muy bien que jamás voy a dejar de enseñar sobre estos temas, es lo que me apasiona y revitaliza mis energías y deseos de seguir creciendo y aprendiendo cosas nuevas.

Tal vez aún no lo veas con claridad, pero si te das el tiempo de ir profundo y avanzar en tu proceso, en algún momento va a surgir esa actividad que tan bien te hace y de la cuál sentís que jamás te vas a cansar.

Sin embargo, que aún no tengas absoluta claridad sobre lo anterior no significa que no puedas pensar en ganar dinero con algún negocio. Sólo ten siempre en cuenta que el dinero no va a hacerte feliz (por favor no confundir felicidad con alegría).

Claro que el dinero puede darte una vida más cómoda e incluso alegre (aunque muchas veces es una alegría artificial que viene de una pastilla o incluso confundimos alegría con estar distraídos), pero jamás podrá darte plenitud absoluta en todos los aspectos de tu vida.

Pero si te transformas en una persona plena en su interior, cuando tengas dinero este va a potenciar esa plenitud y hará tu vida más brillante.

Así que hechas las aclaraciones, continuemos definiendo tu meta.

Si el dinero está faltando en tu vida y es tu máxima prioridad, una de las mejores formas de conseguirlo en forma abundante es a través de un negocio propio.

Siendo empleado en el sistema capitalista actual, puede llegar a ser muy difícil generar mucho dinero y tener una vida equilibrada, ya que los puestos altos de las empresas son escasos y si llegas a estos vas a descubrir que la cantidad de responsabilidades es casi siempre es abrumante.

Por esta razón, la mayoría de los altos mandos de las empresas suelen vivir estresados, cansados y lejos de sus familias.

Sin embargo, si eres feliz siendo empleado y ves que tu problema es que no administras bien tus ingresos, eso se resuelve sanando tu relación con el dinero. Para esto a veces alcanza con un curso de administración de finanzas personales, pero en otras ocasiones hay que ir mucho más profundo.

Pero si pensamos en un negocio propio surgen muchos otros inconvenientes.

En primer lugar, nuestro sistema educativo nos prepara para ser empleados, no emprendedores, por lo cual debemos reconocer que necesitamos una capacitación extra que no tenemos. Afortunadamente cada vez hay más información gratuita en Internet sobre estos temas.

Segundo, solemos pensar que tener un negocio requiere sí o sí de un local y un producto físico, por lo que necesitamos mucho capital para invertir, cuando esto no es precisamente así. Sólo como ejemplo, puedo nombrarte los infoproductos (ej. Cursos online, libros digitales, etc.) y los negocios que sólo se encargan de tomar pedidos y enviarlos a los proveedores para que se encarguen del resto.

Estos dos mitos, entre muchas otras creencias falsas, nos hacen pensar que tener un negocio requiere de “demasiado” esfuerzo, capital, tiempo, empleados, etc.

Por lo tanto, toda meta relacionada a recibir dinero, recomiendo que esté asociada a tener un negocio en el cual utilizamos nuestras habilidades para vender un producto o servicio que aporte valor al mundo y como consecuencia vamos a generar las sumas de dinero que deseamos.

Ej. “Soy dueño de un negocio de venta de comida hecha con productos orgánicos que genera una ganancia de USD \$ 5.000 por mes desde Enero de 2022.”

Nuevamente te recuerdo que estos ejemplos son sólo ORIENTATIVOS y no te recomiendo que los utilices de forma textual ya que NO te van a funcionar.

Lo primero que puede surgir al leer una declaración como la anterior es pensar que “*es imposible*”, que la economía no lo permite, que no sabés cómo hacerlo y otras tantas frases limitantes.

Esto es completamente normal, es la reacción natural del ego al pensar en algo que no puede concebir por no tener referentes previos en donde sustentarse. La sensación puede ser tan incómoda que incluso podés pensar que “*estás loco/a*” por pensar en algo así.

Sólo aquellas personas que soportan esta incomodidad y atraviesan el oscuro túnel que su mente y emociones decidieron dibujar, son aquellas que logran conseguir todo lo que desean.

Por esto mismo, es importante recordar que esta reacción de incomodidad frente a una frase es una buena señal. **Esa primera frase donde expreso lo que deseo TIENE que movilizarte por dentro**, de esa manera nos aseguramos de que es algo grande que te va a llevar a salir de tu zona conocida⁴ y por lo tanto implica crecimiento interno.

⁴ Para ampliar el concepto de “Zona Conocida” o “Zona de Confort” recomiendo ver el video “¿Te atreves a soñar?” disponible en Youtube.

Al repetir esa frase de forma constante vas a observar que la sensación de incomodidad disminuye y poco a poco tu mente empieza a aceptar que eso tal vez sea posible, hasta que llega un momento en el cual te empieza a llevar a concretar eso que tanto repetís.

Veamos ahora un ejemplo relacionado a cambiar una forma de ser.

Si considero que mi prioridad es que me *“sobra inseguridad”*, en un primer momento parece imposible ser concretos con algo que es absolutamente subjetivo (no podemos medir la seguridad de forma Universal). Sin embargo en estos casos vamos a pensar la situación de la siguiente forma.

Si me *“sobra inseguridad”*, lo que debo hacer para que esa inseguridad desaparezca es **un proceso de transformación en el cual voy a modificar algo de mi ser** obteniendo algo como seguridad, tranquilidad, entusiasmo, fortaleza, etc.

Si utilizamos la analogía del gimnasio, podemos decir que **la inseguridad es como la debilidad muscular y para que ésta desaparezca debo realizar un entrenamiento** (proceso de transformación) en el cual voy a obtener fuerza a través de levantar pesas.

Otra analogía puede ser con el yoga, si la inseguridad es como la rigidez, para que esta desaparezca vamos a realizar un proceso de transformación con ejercicios de yoga con los cuales vamos a obtener flexibilidad.

Tanto los ejercicios del gimnasio como los de yoga son algo completamente concreto que toda persona puede entender sin equívocos. Incluso puedo medir el número de repeticiones, cantidad de clases, peso levantado, tiempo que sostengo una postura, etc.

Entonces, **cuando mi meta está relacionada con cambiar algo sobre mi personalidad, debo transformarla en algo concreto** que incluya la realización de cierta actividad.

Si deseo sentirme seguro hablando en público, mi meta puede ser hacer un curso de Oratoria, teatro, Stand Up, Canto, etc, para lo cual tal vez tenga que ahorrar cierta cantidad de dinero.

Si deseo tener más paciencia, tal vez pueda hacer un curso de meditación, hacer Yoga, pintar mandalas, aprender a tejer, etc.

Existen procesos de transformación para cambiar cualquier aspecto de tu ser, sea el que sea y esos procesos son algo completamente concreto.

Ejemplo de meta clara relacionada a cambiar una forma de ser o adquirir una habilidad:
“Asisto a 12 clases de un taller de teatro desde enero a marzo de 2023.”

Medible

Para asegurarnos que nuestra meta es lo suficientemente clara debemos tener alguna forma de medir nuestro progreso y establecer cuándo alcanzamos la meta.

A veces caemos en generalidades como *“Tengo una vida organizada”* y ya expliqué los conflictos que esto puede traer.

La unidad de medida que elijamos no debe dar lugar a confusiones.

Por ejemplo, si decimos *“Una relación de pareja mejor que la última que tuve”*, ¿Cómo medimos *“la mejoría”* de la relación?

Además de que podemos caer en una trampa muy común: MEJOR puede interpretarse como *“Que tiene calidad superior”*, por lo tanto si una persona que tuvo una relación violenta, puede estar decretando una relación MÁS violenta (la supera en violencia a la anterior).

El caso de las relaciones de pareja es bastante especial porque se ponen en juego muchas cosas que no están presentes con otras metas, sin embargo sigue exactamente los mismos criterios básicos.

Ejemplos de unidades de medidas:

Segundos, Minutos, Horas, Días, Semanas, Meses, Años.

Dinero.

Sesiones.

Entrevistas.

Personas.

Clientes.

Seguidores en redes sociales.

Visualizaciones de videos.

Unidades vendidas de un producto.

Cantidad de Likes o Me gusta y Compartir en una publicación en Redes Sociales.

Porcentajes.

Milímetros, Centímetros, Metros, Kilómetros.

Mililitros, Litros.

Gramos, Kilos, Toneladas.

Cantidad de funciones.

Cantidad de presentaciones.

Cantidad de páginas.

Observa atentamente la diferencia entre:

"Quiero un poco de agua." y "Tengo medio litro de agua."

"Quiero salir más seguido." y "Salgo a comer a un restaurante 1 vez por semana."

"Quiero ganar más dinero." y "Genero USD \$5.000 de ganancias todos los meses."

"Quiero estar mejor físicamente." y "Corro 5 kilómetros todos los días."

"Quiero sentir más seguridad." y "Hablo frente a 500 personas en un teatro."

"Quiero bajar de peso." y "El peso de mi cuerpo es de 65 kilogramos."

"Quiero un automóvil mejor." y "Compro un automóvil nuevo marca Ford modelo Focus 4 puertas, color blanco, el 10 de Marzo de 2023."

"Quiero una casa con un patio grande." y "Soy el dueño de una casa con un patio de al menos 400 metros cuadrados."

"Quiero una computadora mejor." y "Tengo una Notebook con Procesador Intel i9, con 32 GB de RAM y 2 TB de almacenamiento."

"Quiero que vuelvas temprano." y "Quiero que estés acá antes de las 23.00 hs."

Fechada

La fecha de concreción de la meta es fundamental para elaborar la estrategia concreta.

No es lo mismo elaborar una estrategia para comprar un auto en 2 años que en 1 o en 5.

La fecha debe ser exacta, sin la fecha estamos jugando a una lotería.

En este punto puede surgir que tengas pensamientos y sensaciones de rechazo respecto a poner fechas y organizarte. Esto no es un problema, ya que se puede resolver.

Seguramente tengas creencias asociadas a utilizar fechas y crear planes de acción, por lo que previamente hay que realizar un proceso de transformación para sanar esa relación con esta herramienta.

Yo parto de la premisa de que nuestro cerebro se puede reprogramar (demostrado por las neurociencias) gracias a su capacidad de neuroplasticidad y con el proceso adecuado toda persona puede acostumbrarse a utilizar fechas.

Usar fechas precisas nos ayuda también a evitar conflictos a la hora de realizar acuerdos con otras personas.

Las fechas precisas además nos invitan a ser más ordenados con nuestro tiempo, lo que es muy beneficioso para nosotros ya que va a desaparecer el “*no tengo tiempo*” de nuestro vocabulario.



Considerando que todos tenemos exactamente las mismas 24 horas por día, decir que “*no tenemos tiempo*” es mentira, el tiempo está y queda en nosotros aprender a administrarlo de la mejor manera para lograr nuestras metas.

Pensar a corto, mediano y largo plazo es fundamental para desarrollar estrategias y tácticas efectivas.

Observa la diferencia entre:

“En un tiempo quiero viajar a Japón.” y “Viajo a Japón en Julio de 2022.”

“No vemos a la tarde.” y “Nos encontramos a las 16.00 hs.”

“Para esta semana lo tengo terminado.” y “El Viernes 25/01 a las 18.00 ya está listo.”

“Bajar esa cantidad de peso lleva mucho tiempo.” y “Bajar esa cantidad de peso lleva aproximadamente entre 8 a 12 meses.”

“Se puede aprender a hablar en público muy rápido.” y “Se puede aprender a hablar en público en 3 meses.”

"Este plan tiene muchos beneficios." Y "Este plan tiene estos 10 beneficios."

Si querés mejorar tu relación con la gestión del tiempo, en mi web tenés un taller gratis:

Cómo tener más tiempo para vos: <https://www.youtube.com/watch?v=rKdkWcFVfB0>

También podés participar de la Actividad "Taller de Gestión del Tiempo y Metas", tenés toda la información en el siguiente enlace: <https://juanespinoza.org/gestiondeltiempo/>

Positiva

Pensar en lo que NO quiero me lleva a obtener más de lo mismo.

Quien dice *"No quiero estar gordo"*, piensa en gordura porque la palabra "gordo" es la que más impacto tiene en la oración y el cerebro entiende que deseamos aquello en lo cual siempre estamos pensando.

Por esta razón siempre me conviene pensar en lo que SÍ quiero obtener.

Imaginemos que volvemos a la heladería y pedís *"un sabor que no sea frutilla"*.

Si hay 30 sabores para elegir y descartamos 1, aún quedan 29 posibilidades, son tantas que el cerebro prefiere enfocarse en lo más concreto de la oración, en este caso "frutilla".

También podés pensarlo de la siguiente forma: ¿Qué imaginás si te pido que pienses en una persona que está haciendo algo que no sea correr?

Podés imaginar a una persona caminando, quieta, acostada, sentada, leyendo, tomando algo, cocinando, durmiendo, nadando, conduciendo un automóvil, andando en bicicleta y miles de otras alternativas.

Por eso cuando alguien dice *"No quiero pelear más con mi papá/pareja/amigo/etc."*, **el cerebro recibe la orden y cómo no hay algo concreto que hacer puede tomar muchos caminos distintos que no son los que queremos.**

Por ejemplo, puede hacer que te alejes mucho de esa persona, que te enfermes todo el tiempo (así ya no pelean) o ceder siempre para que ya no exista más la posibilidad de pelear con ella o puede enfocarse en la palabra *"pelear"*, por lo que seguirás peleando de forma constante.

En general lo que una persona quiere es *"llevarse bien"* con alguien con quien se pelea, pero como ya vimos hay que transformar eso en algo concreto.

Sucede algo similar cuando decimos *"No quiero más este trabajo"*, el cerebro puede quedarse en el mismo lugar porque no sabe hacia a dónde dirigirse o te puede llevar a cualquier otro trabajo que seguramente tampoco disfrutes.

Un ejemplo respecto al dinero puede ser *"No quiero gastar tanto"*, en este caso el cerebro puede quedarse gastando lo mismo porque no entiende cuál es el valor correcto o **puede llevarte a perder todo tu dinero, justamente para que no puedas gastarlo.**

El cerebro no es *"tonto"*, sólo sigue los programas instalados e igual que una computadora puede ejecutar programas autodestructivos como los virus informáticos. **Un caso extremo es cuando un cerebro se carga de tantos pensamientos autodestructivos que decide suicidarse.**

Por lo tanto, es buena idea que al escribir nuestras metas hagamos una tabla donde escribamos lo que ya NO queremos y al lado lo que SI queremos.

Observa la diferencia entre:

"Ya no quiero este trabajo." y *"Tengo un negocio de venta de ropa deportiva."*

"Ya no quiero vivir con mis padres." y *"Alquilo un departamento en la ciudad de Buenos Aires en el cual yo viva solo."*

"No quiero comer pizza." y *"Como una ensalada de atún, cebolla, tomate y arroz."*

"No quiero sabor chocolate." y *"Quiero sabor frutilla y dulce de leche."*

Propia

Que depende exclusivamente de mí.

Obligar a otros a cambiar o hacer algo que no quieren abre las puertas para que vengan a nuestra vida personas que hagan lo mismo con nosotros. Por esta razón nos conviene siempre respetar el libre albedrío de cada persona.

Si no querés que nadie decida por vos, entonces no decidas por la vida de nadie.

Decir *"Quiero que mi hijo estudie en la Universidad."* es decidir sobre otra persona. Si quiero que sea una meta que dependa de mí, la puedo convertir en *"Deseo proveer los recursos a mi hijo para que estudie en la Universidad."*. Luego será decisión de la otra persona si los acepta o no.

Lo mismo sucede respecto a desear que cierta persona en particular (con nombre y apellido) nos ame. Usar técnicas de manipulación para obligar a alguien a estar con nosotros abre las puertas a que otras personas hagan lo mismo con nosotros.

¿Qué sucede entonces si quiero crear una empresa donde haya empleados? Esta meta no presenta ningún inconveniente, ya que en nuestro sistema actual existen los contratos de trabajo. Si la persona viene por su cuenta y acuerda prestar sus servicios por un pago, no estoy obligando a nadie a hacer algo que no desea.

¿Y si quiero dar un curso a una determinada cantidad de personas? Es lo mismo. Vos tenés un producto que satisface la necesidad de una persona, tu trabajo es vender ese producto actuando desde el paradigma del ganar-ganar⁵.

En este último caso pueden surgir muchas creencias limitantes respecto a la venta. Nos hicieron creer que vender es *“manipular a alguien para que compre algo que no necesita”*. Esto no es vender, es manipular y con eso sólo vamos a atraer situaciones en nuestra vida en la que nos manipulen.

El vendedor profesional es un agente consultor que se encarga de asesorar a su cliente para que este resuelva su conflicto de la mejor forma posible. Este tipo de vendedor posee una ética tal que reconoce y expresa con total honestidad cuándo es incapaz de ayudar a su cliente.

El vendedor ético sabe que mentir es una de las peores estrategias ya que va a atraer mentiras a su vida.

Observa la diferencia entre:

“Quiero que mi novio me quiera.” y “Tengo una relación romántica un hombre que me quiere.”

“Quiero que mis empleados trabajen como yo quiero.” y “Tengo empleados que trabajen de forma ética y responsable.”

“Quiero que mi hijo estudie en la universidad.” y “Proveo la oportunidad de estudiar en la universidad a mi hijo si él desea hacerlo.”

“Quiero que mi madre se haga cargo de sus cosas para que deje de molestarme.” y “Aprendo a decirle que NO a mi madre y no hacerme cargo de cosas que no me corresponden.”

“Quiero que mis padres me entiendan y me den su apoyo.” y “Acepto a mis padres cómo son y continuo con mi vida aunque no tenga su entendimiento ni apoyo.”

⁵ El paradigma de ganar-ganar se refiere a un intercambio en el cual todas las partes involucradas quedan satisfechas.

Una vez que logres definir tu meta teniendo en cuenta estos 5 puntos, te recomiendo que la leas y visualices una imagen mental de lo que desees TODOS LOS DÍAS, en especial por las mañanas y las noches durante unos 10 minutos.

Este primer punto es BASE para entender por qué hoy no tenés algo que querés, ya que si no sabés con precisión lo que desees, **¿Cómo encontrarás la forma de conseguirlo?**

Ajustes

Otra de las razones para tener una Meta Clara definida es que nos permite hacer ajustes en nuestras acciones de forma más precisa y efectiva.

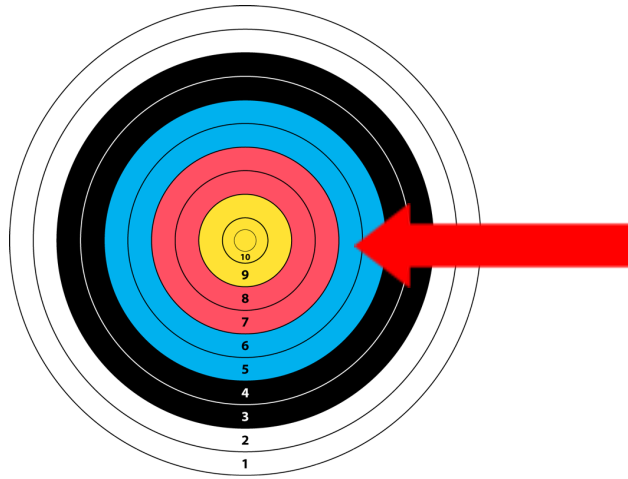
Imagina que tu deseo es “ser un buen arquero”. Considerando todo lo que vimos hasta el momento, esa es una frase que nos tiene que hacer mucho ruido por lo general que es. Ante lo cuál pensamos una forma más concreta de nombrar ese deseo. Un ejemplo podría ser *“En enero de 2024 disparo 3 flechas consecutivas que quedan clavadas en el centro de un objetivo que está ubicado a 50 metros de distancia desde dónde lanzo las flechas.”*

Para lograr esta meta, voy a tener que aprender a usar un arco y practicar hasta lograrlo. Pero imagina la siguiente situación: para practicar decidís ir a un bosque y empezar a lanzar flechas hacia todas partes **sin definir nunca un objetivo** al que querés darle con una flecha.

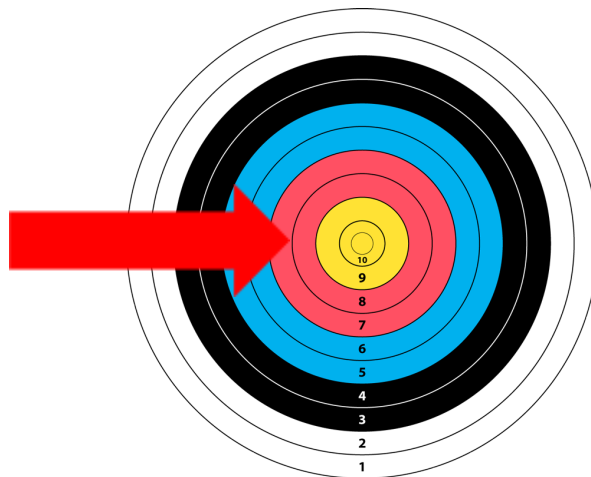
¿Cómo harías para saber si tu habilidad con el arco mejoró o no si jamás le apuntaste a algo? No podrías saberlo, porque te dedicaste a tirar flechas hacia todas partes en vez de enfocarte en un punto y observar qué sucedía al lanzar una flecha en esa dirección.

El referente que usamos para medir la habilidad de un arquero es su control con el arco y para eso consideramos más hábil al que con más frecuencia logra clavar la flecha dónde dijo que lo iba a hacer.

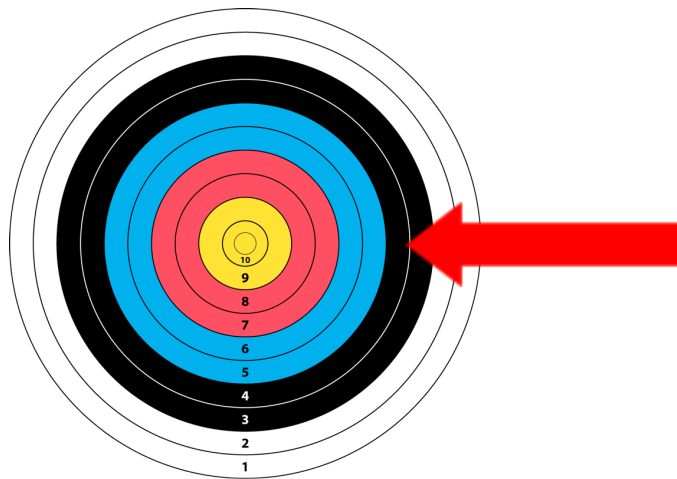
Tener un blanco al cuál apuntar, nos permite realizar los ajustes necesarios y así confirmar que nuestra habilidad está mejorando o no. Así mismo, una meta clara nos ayudará a tomar consciencia sobre si estamos decidiendo nosotros o está decidiendo nuestro ego.



Si nuestro objetivo es que la flecha de en el centro del blanco y luego de realizar un disparo, la flecha queda en la parte azul, en este caso podemos inferir que el próximo disparo debe ir más hacia la izquierda. Así que realizamos el ajuste y disparamos nuevamente.



Ahora la flecha está más cerca del centro, pero parece que apuntamos demasiado hacia la izquierda, por lo que debemos realizar otro ajuste.



Luego del tercer disparo nos encontramos con la sorpresa de que estamos aún más lejos que la flecha que lanzamos primero. ¿Qué sucedió? Luego de un momento de reflexión nos damos cuenta que apareció un viento luego de disparar la segunda flecha que no tuvimos en consideración al lanzar la tercera.

De esta forma, disparando flechas que queremos que vayan a cierto lugar concreto, iremos desarrollando nuestra consciencia sobre todos aquellos aspectos que debemos tener en cuenta para lograr lo que deseamos.

Definir una meta clara es definir el blanco y a qué parte vamos a apuntar para practicar nuestra capacidad de generar cosas, sea lo que sea.

Lograr que la flecha se clave en el centro una y otra vez, en diferentes contextos y distancias, va a requerir que nos transformemos, que nos volvamos más pacientes, atentos, concentrados, seguros, calmos.

De la misma forma, lograr tu meta clara, te llevará a transformarte en esa persona que desees ser. Y tener esto en cuenta es **SUMAMENTE IMPORTANTE** ya que es común caer en la trampa de desear la habilidad antes de hacer lo que se requiere para ello.

Constantemente escucho personas diciendo “Cuando me sienta seguro, entonces voy a subir un video a internet, daré una conferencia, le hablaré a la persona que me gusta, etc...” y esto es lo mismo que decir “Cuando tengo fuerza, entonces iré al gimnasio”, “Cuando tenga equilibrio, entonces me subiré a la bicicleta”, “Cuando mis músculos sean flexibles, entonces haré yoga”.

La fuerza la conseguirás CUANDO vayas al gimnasio, el equilibrio cuando te subas a la bicicleta y la flexibilidad cuando practiques yoga. De la misma forma vas a desarrollar la

seguridad CUANDO subas videos a internet, cuando des las conferencias, cuando le hables a la persona que te gusta, etc.”

Por esto mismo las metas que dicen “Quiero sentirme más tranquilo, menos ansioso, más seguro” son cosas que no te van a llevar a ningún lado si no definís una meta clara hacia la cuál apuntar e ir realizando los ajustes luego de cada disparo.

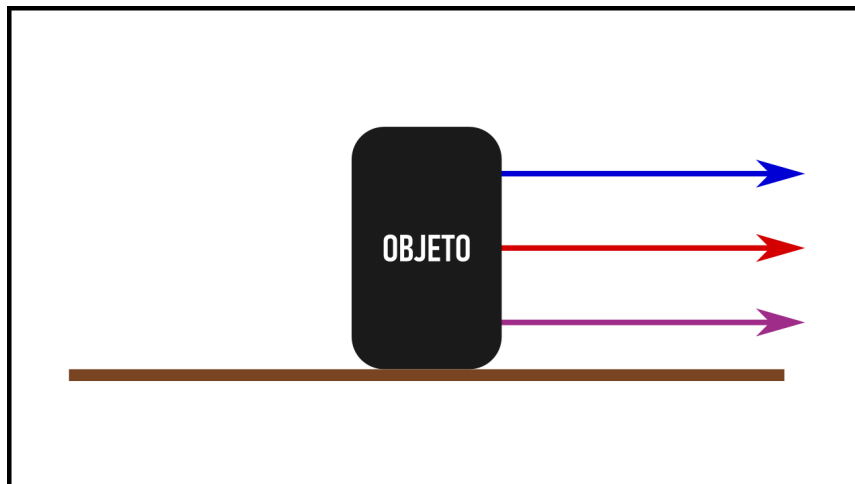
Ejemplo: Solo LUEGO de subir el video a internet es que vas a ver que sucede y solamente ahí podrás realizar los ajustes para lograr lo que querés lograr. Querer realizar el ajuste ANTES de lanzar la flecha es una trampa de tu ego para que no lances la flecha y sigas perdiendo tiempo con pensamientos y teorías. De esta forma nunca se desarrolla ninguna habilidad nueva, por lo tanto no vas a crecer internamente y así tu ego te seguirá llevando hacia adónde él desea.

La actividad “Taller de Gestión del Tiempo y Metas” es justamente un proceso dónde poner en práctica la teoría y realizar los ajustes necesarios para avanzar hacia tu meta. Es en esta parte, en el camino, el proceso, donde vas a manifestar un estado de plenitud.

2

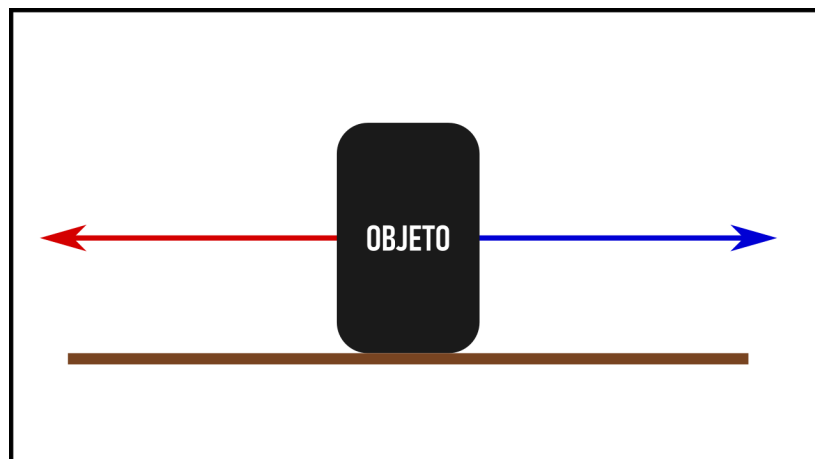
¿Mis creencias son las adecuadas?

El ser humano tiene 3 aspectos que controlan su energía y por lo tanto el movimiento del cuerpo. Podemos imaginarlo como cuerdas que tiran de un objeto.



Es muy fácil deducir que si las 3 cuerdas tiran del objeto hacia el mismo lado y la suma de estas fuerzas es suficiente, el objeto se va a mover hacia la derecha.

¿Pero qué sucede si hay una cuerda que tira hacia la derecha y otra hacia la izquierda?

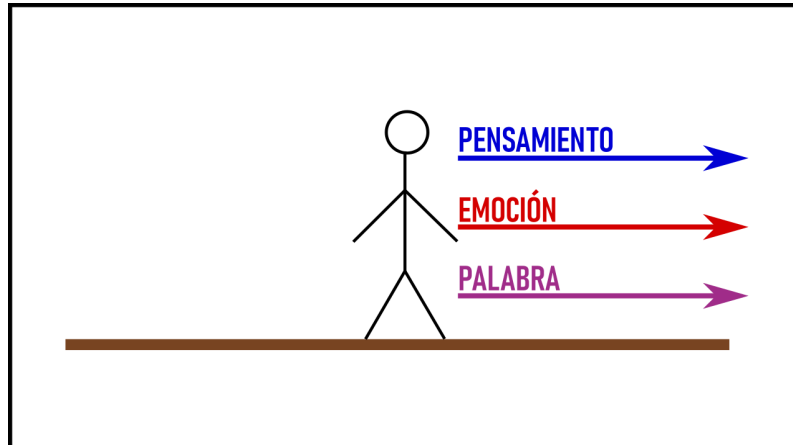


Si ambas cuerdas tiran con la misma fuerza, el objeto va a quedarse quieto. Siempre que la fuerza no sea tal que rompa al objeto.

Si queremos que el objeto se mueva hacia la derecha, lo más conveniente es hacer fuerza hacia esa dirección. Si queremos que se mueva hacia la izquierda, nos conviene hacerlo hacia la izquierda. Y si queremos que se mueva hacia arriba, claramente que hacia arriba.

Por favor mantén la atención, porque este concepto que a simple vista parece tan “sencillo”, es el mismo que podemos utilizar para entender cómo funciona el cuerpo humano.

Vamos a cambiar al objeto por nuestro cuerpo y a las cuerdas por las fuerzas que mueven a nuestro cuerpo.



Igual que con el objeto, si la fuerza de mi pensamiento, emoción y palabra tiran todas para el mismo lado, mi cuerpo va a ir hacia ese lugar.

Todas las personas que logran lo que desean en su vida, son personas que aprendieron a alinear sus pensamientos, emociones y palabras para superar todos los obstáculos del camino.

Un claro ejemplo de esto son los monjes que dedican su vida a su práctica. Al hablar con ellos vamos a observar que efectivamente piensan que están haciendo lo correcto, lo sienten y además hablan de ello.



¿Qué suele suceder con nosotros cuando nos proponemos realizar un cambio de hábitos?

Seguramente en un principio va a suceder algo en nuestra vida que nos genere un “momento de luz” en el cual salimos de nuestra rutina automática del día a día y sentimos una energía nueva, diferente, que nos lleva a tomar decisiones distintas.

Empezamos una dieta, a hacer ejercicio, a leer, a dar los primeros pasos para dar un emprendimiento, a tomar clases de música, etc.

Pero luego de unos días comienza a suceder algo muy interesante, de repente y sin aviso esa energía inicial que tenías empieza a apagarse y nos cuesta más accionar. **Aparecen excusas o situaciones tan fuertes que nos distraen y tarde o temprano volvemos a nuestra vida “normal”.**

Si lo observamos con el esquema de fuerzas, podemos decir que POR EJEMPLO (**remarco que es un EJEMPLO porque no es igual para todas las personas**) la emoción de alegría por hacer esa actividad nueva se apaga y aparece un deseo de hacer otra cosa.

Entonces pienso que quiero hacer eso nuevo que empecé, también lo digo, PERO no siento las “ganas” de hacerlo y me dejo vencer por esa sensación, que finalmente me hace pensar y decir “que eso que quiero hacer no es tan buena idea”, “que no soy capaz de hacerlo”, “que no lo merezco” o cualquier pensamiento que nos suene lógico.

Ejemplo:

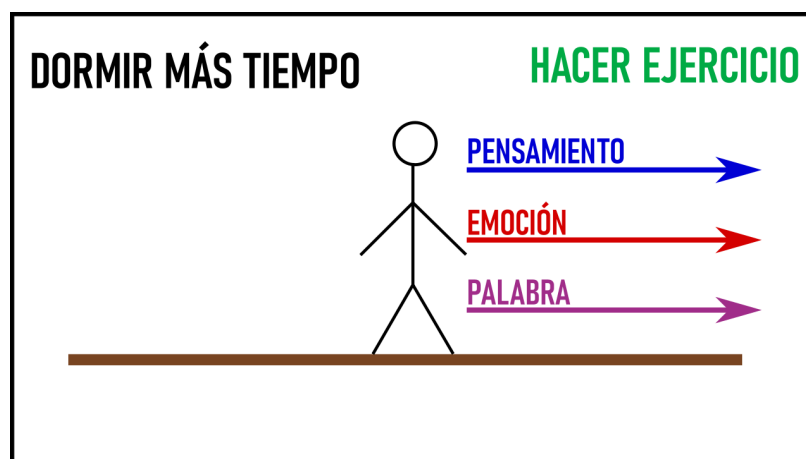
HACER EJERCICIO - DÍA 1

PENSAMIENTO: Hacer ejercicio es bueno para la salud. Voy a tener más energía. Voy a bajar de peso.

EMOCIÓN: Alegría, entusiasmo.

PALABRA: Corro durante 1 hora todos los días de 7 a 8 de la mañana.

RESULTADO: Me despierto más temprano, me visto con mucho entusiasmo y salgo a correr.



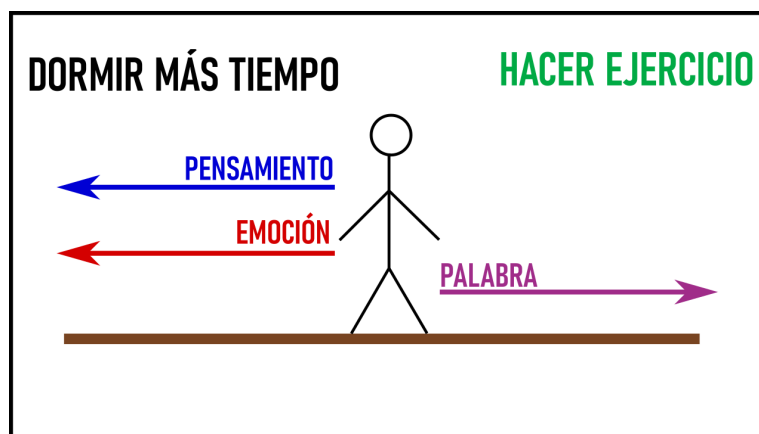
HACER EJERCICIO - DÍA 3

PENSAMIENTO: Me duelen los músculos. No estoy viendo progresos. Es muy difícil.

EMOCIÓN: Desagrado.

PALABRA: Corro durante 1 hora todos los días de 7 a 8 de la mañana.

RESULTADO: Me levanto molesto, me quejo del clima, de los dolores y otras cosas. Empiezo a perder tiempo distrayéndome con otras cosas antes de salir de casa. Miro el celular durante varios minutos, contemplo la idea de no salir a correr ese día, etc.



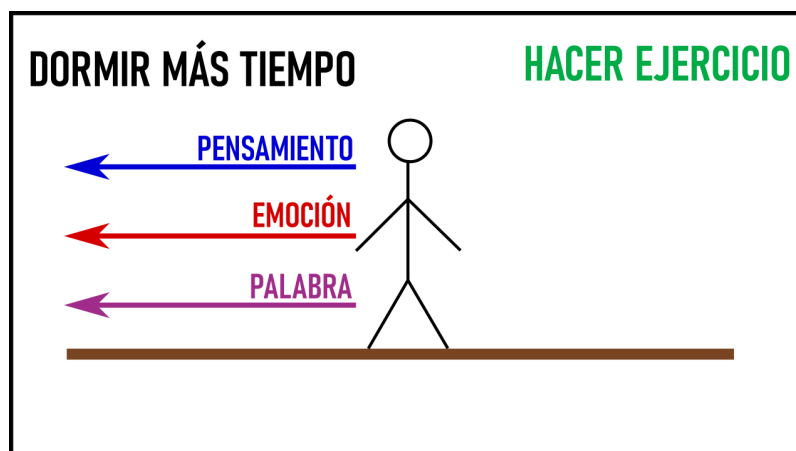
HACER EJERCICIO - DÍA 7

PENSAMIENTO: Estoy cansado, hace frío, me duele todo, tengo sueño, tengo derecho a disfrutar de mi casa, trabajo todos los días, ya no quiero correr.

EMOCIÓN: Desagrado. Enojo.

PALABRA: Hoy voy a descansar, me lo merezco.

RESULTADO: Apago el despertador y sigo durmiendo. Probablemente ya no me vuelva a despertar temprano para correr.



En vez de hacer ejercicio pensá en alguna de todas esas actividades que abandonaste (dietas, cursos, libros, tomar agua, estudiar con suficiente tiempo, ahorrar dinero, parejas, trabajos, etc.), en vez de dormir más tiempo recordá a dónde volviste (redes sociales, parejas tóxicas, trabajos que no deseabas, hábitos que ya no querés, etc.) y recuerda cómo se fueron modificando tus pensamientos, palabras y emociones a medida que pasaba el tiempo.

Cuando una persona no está logrando conseguir lo que desea, si su meta es concreta y clara, seguramente es porque alguno de estos aspectos no está alineado, es decir que hay una fuerza que tira para otro lado.

Y mientras esa fuerza no esté en sintonía con las otras, avanzar en la vida va a ser tedioso, pesado, molesto y desagradable, lo que **a largo plazo puede generar una sensación de “pérdida de sentido” de la vida.**

Y curiosamente **SENTIDO** es una palabra que asociamos a SENTIR y a DIRECCIÓN. Cuando alguien dice que su vida no tiene “sentido”, suele expresar (aunque no lo vea) que no tiene dirección concreta o que no SIENTE que desea ir hacia el lugar al que está yendo. Un día quiere una cosa, otro día quiere otra. Se despierta pensando en algo y a la noche ya está pensando en otra cosa.

Imagínate que encontrás un mapa del tesoro y que cuando cavas dónde marca el mapa encontrás otro mapa. Seguí este nuevo mapa y al desenterrar el tesoro, nuevamente te encontrás con otro mapa. **¿Cuántas veces estarías dispuesto a cavar si en vez del tesoro seguí encontrando mapas tras mapas?**

Cuando pierdo el sentido de mi vida, es porque perdí la sensación de tener una dirección, un lugar hacia el cuál dirigirme. Empiezo a ver que haga lo que haga, nunca logro lo que deseo y eso genera una gran frustración interna que queremos apagar con distracciones (drogas, alcohol, sexo, series, redes sociales y todo tipo de adicciones).

Aprender a alinear estas fuerzas es un proceso que requiere un entrenamiento constante, ya que todo el tiempo nuestro ego nos quiere llevar a repetir el pasado.

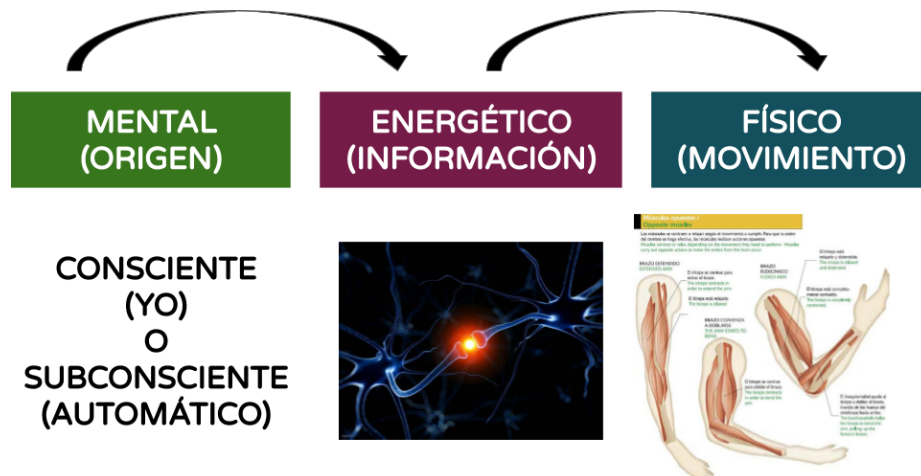
No es un trámite que realizo a través de aplicar una técnica concreta y luego me olvido del asunto, sino que requiere una evaluación consciente constante de mis acciones.

Para entender la alineación de fuerzas, es importante entender desde dónde se origina el movimiento del cuerpo humano.

Si querés mover alguna parte de tu cuerpo tiene que haber algún músculo conectado a esa parte o cerca de ella. Por ejemplo, para mover tu mano tenés que contraer y expandir los músculos de tu antebrazo.

Si querés ampliar el movimiento tendrás que usar también los músculos del bíceps y tríceps para mover tu antebrazo.

Y para que un músculo se contraiga o relaje tiene que recibir una señal eléctrica del cerebro. Esta señal es el producto de una orden mental consciente o subconsciente.



Orden mental consciente: para probar esto empezá a mover diferentes partes de tu cuerpo a tu voluntad. Verás que **vos decidís hacia a dónde ir y qué hacer**.

Orden mental subconsciente: cuando estás durmiendo **no decidís hacia a dónde moverte**, tu cuerpo se acomoda sólo, además de estar controlando la respiración y otros procesos.

Otro ejemplo de una Orden mental Subconsciente es cuando se corta el suministro de electricidad y aún siendo consciente de esto, al entrar a una habitación igualmente tocas el botón para que se encienda la luz.

Vos ya sabías que no había electricidad y sin embargo tu cuerpo decidió que tenía que apretar ese botón. **Esto mismo sucede en un nivel más profundo con todos los aspectos de nuestra vida**, incluido el dinero, las relaciones (familiares, de trabajo, románticas, de amistad, etc.), la salud y cada cosa que se manifiesta en nuestra vida.

Por ejemplo, una **persona que está programada a nivel subconsciente para no tener ahorros**, cada vez que quiera juntar dinero, **su subconsciente tomará el control en algún momento** y hará un gasto que la persona no deseaba hacer.

Por eso es tan importante **desarrollar la consciencia de forma constante mediante un entrenamiento específico y concreto**. Sin esto, es muy fácil caer en las trampas del sistema automático.

Obtener todo lo que quiero en mi vida es básicamente aprender a programar mi mente subconsciente para que envíe las señales eléctricas a mis músculos para que mi cuerpo haga lo que yo quiero que haga.

Podemos verlo como elegir la película o serie que quiero ver, pero a un nivel que implica toda mi existencia. **¿Es tu vida una película alegre o un drama constante?**

¿Cómo alineo mis fuerzas?

La primera parte de esta alineación de fuerzas es definir QUÉ queremos lograr. El cómo realizar esto lo vimos en la pregunta 1 **¿Puedo expresar mi meta de forma clara?**.

Alinear nuestras fuerzas sin tener una meta clara es una gran pérdida de tiempo. Imagina que te piden que prendas el aire acondicionado para cambiar la temperatura (alinear la temperatura ambiente con el deseo de la persona), **¿Vas activar el aire frío o el aire caliente?** Sin tener clara la meta concreta, alcanzarla va a ser muy difícil. En cambio, si te piden que pongan el aire acondicionado en frío a máxima potencia, de forma inmediata sabrás qué hacer.

Insisto con esta aclaración ya que es sumamente común desear aprender a “sentirse mejor”, “manejar la energía”, “controlar los pensamientos” sin tener una meta concreta, un **PARA QUÉ** aprender a hacer eso.

Entonces el aprendizaje se convierte en un mero entretenimiento que generalmente se intelectualiza y luego se almacena en algún rincón de nuestra mente para no ser utilizado nunca y **así el automático se asegura que NO generemos ningún cambio real.**

Yo reconozco que durante varios años estuve haciendo esto mismo, estudiando diferentes disciplinas y técnicas para controlar mi mente, manejar la energía y gestionar las emociones, pero sin una meta concreta. **Esto me mantuvo suficientemente distraído para NO observar que mi vida era muy caótica en diferentes aspectos.**

¿De qué sirve manejar la energía si no hago nada con ella? ¿Dónde está el crecimiento, dónde está el avance, dónde está el aprendizaje?

Toda técnica que se utiliza para mantener el mismo estado consciencia termina por ser inútil, en algún momento deja de hacer efecto. Por eso las personas que utilizan energía para “curar” determinado dolor, pero no realizan un camino interno para entender la razón por la cual generaron ese síntoma suelen pasar de terapia en terapia sin resolver sus problemas.

Nuestra mente inconsciente en general rechaza aprender cosas nuevas, en especial si esa información genera una conciencia tal que despierta el deseo de cambiar algo de nuestro ser y crecer. **Pero cuando el inconsciente no puede frenar nuestro avance a través del rechazo, se organiza para hacernos estudiar muchas cosas, pero no aplicar ninguna** o aplicar sólo algunas cosas concretas que no resuelven la situación desde la raíz.

Leer este libro sólo para satisfacer tu deseo de conocimiento, sin la aplicación de lo expuesto, es sólo una forma de seguir retrasando tu crecimiento. Echas estas aclaraciones, proseguimos.

Vamos a tomar como ejemplo práctico la meta definida anteriormente de “Corro durante 1 hora todos los días de 7 a 8 de la mañana.” Para esto establecemos el siguiente contexto:

Quien desea cumplir esta meta es un hombre de 35 años, que trabaja 10 horas por día, de lunes a viernes en una oficina donde pasa la mayor parte del tiempo sentado. Tiene 10 kilogramos de sobrepeso y no realiza deporte desde los 18 años. Tiene una estatura promedio y no tiene problemas de salud. Viaja en transporte público al trabajo durante 1 hora para ir y otra hora para volver.

Un día esta persona va a visitar a un amigo que vive en el 5to piso de un edificio y al llegar descubre que no funciona el ascensor, por lo que decide subir por las escaleras. Al llegar al último piso está agitado, transpirado y le tiembla todo el cuerpo.

En ese momento toma conciencia de su estado físico y decide que quiere hacer algo para generar un cambio y elige salir a correr todos los días.

Después de la emoción fuerte vivida por la toma de conciencia generada frente al cansancio extremo que sintió al subir las escaleras, siente mucha motivación interna, piensa que es sumamente importante hacer ese cambio y además lo declara en voz alta. Todas sus fuerzas están alineadas para salir a correr a partir del día siguiente.

Esa noche llega a su casa, pone la alarma una hora y 15 minutos antes de lo habitual, se mira al espejo, se despide de su sobrepeso y finalmente se acuesta a dormir muy seguro y entusiasmado por salir a correr al otro día.

Suena el despertador y lo apaga al instante, sale de la cama, se estira, va al baño a lavarse la cara y los dientes, vuelve a la habitación, se viste y sale a correr a la plaza que está a unos minutos de su casa.

Los primeros minutos son de alegría, de entusiasmo, de pensamientos positivos y se dice así mismo muchas cosas que lo inspiran a continuar. Luego de esos minutos iniciales, sostener la energía alta se dificulta un poco, sin embargo logra finalizar su primer día de entrenamiento con una actitud positiva.

Al llegar a su casa, antes de tomar una ducha, se observa atentamente al espejo sin ropa. Sabe muy bien que un día de entrenamiento no va a generar resultados visibles, sin embargo siente una leve frustración por haber transpirado tanto y que todo siga igual. En este punto ya empiezan a desalinearse las fuerzas internas, ya que las expectativas totalmente inalcanzables de su mente se empiezan a desmoronar.

Durante todo ese día este hombre se siente un poco más cansado de lo habitual, durmió menos y gastó más energía, esta situación le genera cierto malestar que no le permite rendir como desea en su trabajo, por lo que se atrasa con algunas tareas.

Al llegar a su casa esa noche, luego de cenar y ver 1 capítulo de una serie se empieza a sentir extremadamente cansado. Está acostumbrado a ver 3 o 4 capítulos todas las noches y empieza a sentir un leve enojo debido a que se queda dormido aunque no quiera.

Decide irse a dormir y antes de cerrar los ojos recuerda que mañana hay que entrenar de nuevo. Comienza a dudar de si es buena idea, piensa que tal vez debería contratar a un entrenador personal, aunque eso sería muy caro para su presupuesto. También podría ser buena idea ir primero a un nutricionista para

bajar unos kilogramos primero, ya que forzar el cuerpo puede ser peligroso. Finalmente se duerme teniendo varios pensamientos de este estilo.

Al despertar este segundo día de entrenamiento, el entusiasmo es evidentemente menor. Antes de salir de la cama da algunas vueltas y comienza a pensar que tal vez sea una mejor idea entrenar día de por medio, pero recuerda el episodio de las escaleras y se siente movilizadísimo por dentro, por lo que salta de la cama de inmediato.

Este segundo día corriendo fue más difícil que el anterior, se sentía más cansado y además visualizaba un día lleno de trabajo atrasado, además sus músculos se sentían un poco adoloridos y agotados.

Al llegar a su casa además descubre que ensució sus zapatillas con excremento de perro y tiene que ponerse a lavarlas. Cuando se mira al espejo la frustración de no ver ningún cambio aún se hace más fuerte, a pesar de saber conscientemente que van a pasar varias semanas hasta que se genere un cambio visible.

Todo ese día estuvo molesto, tuvo que quedarse 2 horas extras en el trabajo para terminar todos sus pendientes y cuando volvía a su casa se quedó dormido en el transporte público, por lo que tuvo que caminar varias cuadras para volver a su casa.

Llegó tan tarde y cansado que no quiso cocinar y pidió algo para comer, mientras llegaba la comida empezó a cuestionarse con mucha intensidad si salir a correr era algo bueno ya que todo parecía peor desde que tomó esa decisión.

Esa noche no vio ningún capítulo de ninguna serie, se fue a acostar bastante molesto y lleno de pensamientos negativos, se preguntaba constantemente dónde había quedado su vida tranquila y ordenada de la cual disfrutó durante tanto tiempo.

La tercera mañana de entrenamiento se despertó de muy mal humor, esa mañana hacía frío y no quería salir de la cama. Cuando finalmente logró levantarse empezó a sentir dolores intensos en todo el cuerpo provocados por el ejercicio. En lo único que podía pensar era en aprovechar 1 hora más de sueño para descansar y no sentir esos dolores.

Con mucho esfuerzo, lleno de pensamientos y sensaciones desagradables, motivado sólo por el deseo de cumplir su palabra, logra salir de casa y llega a su lugar de entrenamiento con mucho disgusto.

De esta misma forma transcurren los días y este hombre se llena cada día más de pensamientos y sensaciones desagradables que lo van convenciendo de abandonar su entrenamiento.

Llegado el día siete, al despertar apaga la alarma, se sienta en la cama pensativo, con mucho disgusto y finalmente dice “Me cansé, esto no vale la pena...”, reprograma su alarma y se acuesta a dormir nuevamente.

Para este momento el episodio de la escalera queda totalmente olvidado y es probable que frente a una situación similar esta persona haga lo que sea con tal de no subir nuevamente esa cantidad de pisos.

Cansado, frustrado y sin ninguna motivación, este hombre abandona su entrenamiento y vuelve a su vida anterior en forma automática.

Lo mismo que vivió este hombre lo viven millones de personas a diario, pero con diferentes metas, reacciones y períodos de tiempo. Sin embargo **hay algo que siempre se repite: dicen que van a hacer algo y luego de un tiempo pierden la motivación, por lo tanto dejan de hacerlo y vuelven a su estado anterior.**

Una de las razones por las cuales sucede esto es que las personas suelen tomar decisiones basadas sólo en emociones, las cuales son momentáneas. Como este hombre que “decidió” salir a correr todos los días porque se sintió muy mal al subir unas escaleras.

Luego de unos días, esa sensación de malestar desapareció completamente de su sistema, por lo que ya no produce la misma motivación y es muy fácil volver al estado anterior en el cual jamás se preocupó por hacer ejercicio.

Esta persona no tenía una motivación grande y consciente, su decisión nació por un evento aislado vivido en un momento particular, que además es muy poco probable que se repita. Este hombre accionó en automático, dejándose llevar por los pensamientos y emociones que nacieron de él, pero que no eran realmente suyos.

Aquí quiero hacer un alto, ya que es común que muchas personas aún no sepan la diferencia entre nuestra mente consciente e inconsciente o lo propio y lo del otro.

Simplemente quiero que pienses en la siguiente pregunta: **¿Por qué hablas el idioma que hablás y no hablas otro idioma?**

Mucha gente responde diciendo “Porque es el idioma que aprendí.”, pero una respuesta más apropiada es “Porque es el idioma que me enseñaron.”. Estas frases que si bien parecen iguales, tienen una diferencia fundamental: **no es lo mismo tomar la decisión de aprender algo que aprender algo porque es la única opción.**

Vos aprendiste tu lengua materna porque era la única opción disponible (u opciones en casos de familias bilingües o haberse mudado a otros territorios), por lo tanto si no fue una decisión tuya, no podemos decir que efectivamente ELEGISTE aprender ese idioma en particular.

Esto mismo sucede con todo lo que te enseñaron durante toda tu infancia: cómo saludar, qué está bien y que está mal, cómo debes vivir tu vida, cómo reaccionar frente a los problemas, cómo administrar el dinero, cómo comportarte en las relaciones y cada uno de los aspectos de tu vida.

Todos pasamos por ese proceso de socialización, es necesario para vivir como integrantes de un grupo, si cada persona hablara con las palabras que se les ocurre, la comunicación se haría imposible. Por lo tanto este proceso no es un problema en sí mismo, el problema es que una vez “socializados”, en general no cuestionamos esas enseñanzas, sino que las creemos como verdaderas y propias.

Todo camino de autoconocimiento es un proceso de cuestionar todo lo aprendido para decidir con qué quiero quedarme y con qué no.

Eso que te enseñaron de forma directa e indirecta es lo que formó tu SER, el lugar desde donde tomas decisiones en forma automática. Cuando escuchas un pensamiento que no te gusta o sentís algo que no te agrada, estás experimentado algo que viene desde ese lugar, que está dentro tuyo, pero que NO es tuyo, porque no lo elegiste vos, sino que te lo enseñaron.

Poné tu atención en algún aspecto de tu ser que no te agrade (timidez, impaciencia, celos, etc.), observa ese comportamiento, básicamente se compone de una serie de sensaciones y pensamientos concretos. Por ejemplo, “ser tímido” puede estar

compuesto de sensaciones desagradables en el estómago cuando estoy frente a personas desconocidas y pensamientos constantes sobre diferentes temas que quisieras hablar, pero que no te animás a expresar por miedo a que el otro te rechace.⁶

Si fueras una persona consciente y dueña de sus acciones y decisiones, entonces podrías decidir NO ACCIONAR de esa forma tímida, celosa, ansiosa, etc., pero la experiencia demuestra que esto no es así, que en determinados momentos la forma de ser toma posesión de nuestro cuerpo y aunque no queremos, sentimos y pensamos cosas que no nos gustan.

El autoconocimiento consiste también en un proceso de DECIDIR de forma constante cómo queremos sentirnos y qué queremos pensar, siendo el alinear fuerzas justamente esto mismo.

Ese comportamiento QUE NO QUERÉS actuar, pero que de todos modos actúas, es algo aprendido o mejor dicho que te ENSEÑARON, pero que al creer que vos elegís ser así o que “las personas no cambian”, terminas por defender.

Si sabés que accionas de una forma que no te gusta (enojo, celos, ansiedad. etc.) y no estás haciendo nada para cambiar eso, entonces estás eligiendo ese comportamiento.

Cada vez que nombre al automático, ego o inconsciente, me estoy refiriendo precisamente a eso que es parte de nosotros, pero que como vino de otro (padres, cultura, sociedad, etc.) no es mío, **aunque está en mí.**

Para entender mejor este concepto quiero que pienses en la siguiente situación: Si una persona se pone un perfume, va a oler diferente a si no se lo pone, pero ese olor, ¿Es de la persona? **No, el olor es del perfume**, se siente en la piel de la persona, pero no emana de la persona, emana de las partículas de olor que quedaron en la piel de la persona.

Pero si una persona usa perfume todos los días desde muy pequeña, puede llegar a creer que el olor del perfume es SU olor y el día que no se ponga el perfume puede sentirse muy incómoda, incluso desconocerse y decir “Este no es mi olor”.

⁶ La “timidez”, así como toda forma de ser es completamente subjetiva, por lo que cada individuo la vive en forma particular. Por eso es importante que cada persona aprenda a reconocer en términos de sensaciones y pensamientos cómo se manifiesta una forma de ser en particular. Esto funciona como un primer paso para tomar conciencia de que es una reacción automática y no una decisión.

Lo mismo sucede con los pensamientos y emociones. Cuando naciste no tenías ninguna preferencia política, agrado o desagrado por cierto equipo deportivo ni preferencia religiosa. Todas esas son cosas que te fueron enseñadas por otros y que tomaste como “propias”. Por eso cuando tenés un pensamiento que no te gusta te preguntas “¿Por qué pienso así?” en vez de “¿Por qué mi mente automática piensa así?”.

Realizar esta distinción entre lo propio y aquello que vino del otro es fundamental para todo camino de autoconocimiento. Es uno de los primeros “darse cuenta” que experimentamos cuando empezamos a observar y analizar nuestros comportamientos.⁷

Es resumen, todo pensamiento y sensación que no quieras tener no provienen de vos, porque si así fuera, podrías elegir no tenerlos. Esas experiencias provienen de tu inconsciente, el cual fue programado por un otro (padres, cultura, sociedad, etc.).

Ese inconsciente puede reprogramarse si así lo deseamos y ese es justamente el objetivo principal de un proceso de autoconocimiento, reconocer que esa conducta que no deseamos no es propia, sino que fue instalada en nosotros por un otro y reprogramarla para pensar y sentir lo que deseamos pensar y sentir, para así lograr que queremos lograr.

Hechas estas aclaraciones continuamos con la alineación de fuerzas, tomando como ejemplo el caso de la persona que “decidió” hacer ejercicio todos los días.

1. Tomar la decisión en calma

Si esta persona realmente quiere lograr su meta, lo primero que debe hacer es establecer lo que desea obtener (de la forma que vimos en el capítulo 1) en un momento de tranquilidad mental. Tomar la decisión es un momento emocional fuerte suele ser una reacción del momento y la motivación se apaga rápidamente.

Yo personalmente recomiendo generar un espacio sin ningún tipo de distracciones donde pensar y escribir qué es lo que deseo y PARA QUÉ quiero lograr esa meta. Entre más razones positivas enumere, mucho mejor, ya que esa lista la voy a tener

⁷ Si bien Freud promulgó lo que se llamó “La tercer herida al narcisismo humano” en la cual la vida psíquica no estaría regida por la conciencia, sino por el Inconsciente, este conocimiento de que “algo” gobernaba la vida los humanos ya era conocido por diferentes culturas milenarias.

siempre conmigo para leerla de forma constante y recordarme el verdadero motivo para lograr mi meta.

Si el hombre de nuestro ejemplo hubiera accionado de esta forma, probablemente al llegar a su casa, se hubiera sentado en un lugar cómodo y podría haber escrito algo como lo siguiente:

“Hoy fui a visitar a Marcos y el ascensor no funcionaba, entonces subí los 5 pisos caminando. Llegué muy cansado y transpirado. Tomé consciencia de que mi estado físico está en pésimas condiciones, lo que me hizo pensar que puedo llegar a tener problemas de salud más adelante. Sentí que mi autoestima bajó mucho por haberme abandonado de esta forma y nació en mí un deseo deseo de hacer ejercicio para mejorar mi estado físico. Pienso que salir a correr todos los días es una buena idea. Quiero recuperar mi peso ideal.”

Ese acto de escribir sus pensamientos y sensaciones es muy poderoso, ya que plasma su deseo de forma material y ayuda a reflexionar de forma más consciente. Además de que ya está estableciendo varias razones por las cuales es una buena idea lograr esa meta.

Yo recomiendo que cada persona le dedique varios minutos a escribir libremente sobre la meta que desea lograr y luego que responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es exactamente lo que deseo lograr?
2. ¿Por qué quiero lograrlo?
3. ¿Para qué quiero lograrlo?
4. ¿Qué beneficios voy a obtener a corto, mediano y largo plazo si lo logro?
5. ¿Qué consecuencias negativas voy a experimentar si no lo logro a corto, mediano y largo plazo?
6. ¿De qué forma va a cambiar mi vida respecto a mis relaciones (románticas, familiares, laborales, etc.), mi trabajo, mi salud y mi economía?
7. ¿Qué dificultades creo que aparecerán cuando esté avanzando hacia mi meta? ¿Qué acciones concretas puedo realizar para atravesar esas dificultades?
8. ¿A qué personas puedo pedirle ayuda cuando la necesite?
9. ¿Qué estímulos (televisión, series, videos, audios, imágenes, conversaciones, etc.) me conviene consumir para mantenerme motivado?
10. ¿Qué voy a sentir cuando logre mi meta?
11. ¿Qué pensamientos voy a tener cuando logre mi meta?

12. ¿Qué otras cosas voy a tener la posibilidad de hacer una vez que logre mi meta?
13. ¿A qué profesionales me conviene consultar para asesorarme sobre el logro de mi meta?
14. ¿Qué tal realista es la fecha que elegí para completar mi meta?
15. ¿Qué personas van a motivarme de forma positiva si les cuento mi meta?
16. ¿Qué personas van a motivarme de forma negativa si les cuento mi meta?
17. ¿Cuántas formas diferentes de lograr lo que quiero existen?
18. ¿Qué personas pueden llegar a alejarse de mí si cumplo mi meta?
19. ¿Qué sensaciones y pensamientos negativos puedo llegar a experimentar mientras esté avanzando hacia mi meta?
20. ¿Por qué no pensé en esta meta antes? Y si pensé en ella antes, ¿Por qué la pospuse o abandoné?
21. ¿Qué miedos despierta esta meta?
22. ¿Qué tanto compromiso tengo realmente para cumplir esta meta?

Luego de responder todas las preguntas anteriores vas a tener mucha información extremadamente valiosa para el siguiente paso. Si bien responder estas preguntas puede parecer molesto, incómodo e incluso innecesario, te advierto que esos pensamientos son justamente las trampas que utiliza tu automático para que no generes un cambio.

2. Identificar y cambiar nuestras creencias limitantes

Una creencia es la expresión de una asociación interna que en general consideramos como “Verdad Universal”, es decir que si creemos que “Ganar dinero es muy difícil”, eso es la expresión de asociar dentro nuestro el concepto de “dinero” con el concepto de “difícil” y por lo tanto, nuestras emociones y pensamientos serán coherentes con esa creencia.⁸

Esta asociación se generó durante nuestra infancia a través de vivir ciertas experiencias, como por ejemplo escuchar a nuestros padres discutir por dinero o que directamente nos repitan una y otra vez que “El dinero no crece en los árboles”, “Ganar dinero requiere mucho esfuerzo”, etc.

⁸ Para profundizar en el tema CREENCIAS, recomiendo ver la clase gratis de Youtube “Cambio de Creencias”. Enlace a la misma: <https://youtu.be/wVJp5ZOYcIE>

Una vez creada la asociación “Dinero = difícil” esta se convierte en una VERDAD ABSOLUTA para nosotros (a nivel inconsciente) y por lo tanto vamos a vivir esa VERDAD (aunque conscientemente pensemos otra cosa) y si alguien cuestiona esa verdad, vamos a reaccionar alejándonos de esas personas o confrontando de forma agresiva.

Estas reacciones agresivas y evasivas son las más comunes cuando alguien o algo pone en duda alguna verdad interna, este es un mecanismo de defensa de nuestro inconsciente, el cual desea protegernos de aquello nuevo porque puede ser peligroso para nosotros.

Para detectar nuestras creencias profundas simplemente debemos observar nuestra vida con atención y preguntarnos por qué hacemos lo que hacemos.

Atendí a muchas personas que siempre se ponían en pareja con personas que no las trataban bien y al preguntarles qué les pasaba internamente cuando alguien las trataba como decían que querían ser tratadas, la respuesta era siempre la misma: **“No me atraen físicamente...”**.

Estas personas casi siempre tuvieron padres y madres con una relación muy conflictiva y tomaron eso como la norma que dirige las relaciones de pareja, asociaron “relación de pareja = conflicto”, por lo que su sistema interno no permite que se sienta atracción por alguien que **no demuestra** indicios de ser conflictivo.

Sin embargo como la persona no conoce toda esta información y se deja engañar por sus patrones automáticos, lo que dice acerca de la situación suele ser algo similar a *“Me tocan todas personas conflictivas”, “Las relaciones de pareja son muy difíciles”, etc.*, en vez de admitir que a nivel inconsciente están ELIGIENDO a ese tipo de personas.

Por lo tanto, mientras no cambiemos nuestras creencias, generar hábitos nuevos para crear cosas diferentes en nuestra vida, será algo casi imposible y además como cada persona tiene una historia ÚNICA y por lo tanto asociaciones internas particulares, sin un camino de AUTOCONOCIMIENTO, rápidamente podemos descubrir que las “recetas” para conseguir pareja, tener más dinero, bajar de peso o cualquiera sea la meta que deseamos conseguir, no funcionan para todos.

Conocerse a uno mismo, es descubrir las asociaciones internas que uno mismo tiene, las cuáles otra persona no va a tener, pueden haber similitudes claro que sí, pero hay muchos aspectos que son totalmente únicos en la persona.

Por ejemplo, en Argentina, a nivel general, el tomar mate suele estar asociado a un momento agradable, a reuniones, a charlas, a vacaciones, a comer algo dulce. Pero esto no es así para el 100% de las personas, incluso hay gente que tiene asociado el tomar mate con algo muy desagradable, las razones son miles.

Entonces, una vez que ya nos tomamos el tiempo de responder todas las preguntas referidas a tomar la decisión con calma, ahora vamos a ver qué creencias tengo respecto a la meta que deseo lograr.

Las preguntas más simples que me puedo hacer es **¿Qué pienso de positivo sobre...?** y **¿Qué pienso de negativo sobre...?** escribir todo lo que venga a tu mente. En este punto es muy importante no filtrar los pensamientos, ya que van a surgir varios que no son racionales o que CONSCIENTEMENTE sabés que no pensás de esa manera, sin embargo si surgen es porque probablemente tu INCONSCIENTE en alguna parte piensa de esa forma.

Y ya con nuestras creencias identificadas, comienza un proceso de argumentar en contra de todas aquellas que consideramos que no nos benefician para lograr nuestra meta.

Para profundizar en este proceso de cambio de creencias, te recomiendo hacer el curso de Autoconocimiento Gratis que está en mi página web www.juanespinoza.org

En las siguientes páginas vas a encontrar una pequeña introducción de los próximos capítulos de este PDF en los cuáles aún estoy trabajando. Para enterarte cuándo se publica la próxima actualización, sumate al grupo de Telegram siguiente: <https://t.me/juanespinozaok>

3

¿Estoy realizando acciones concretas?

Es muy fácil caer en la trampa de creer que estoy haciendo algo para acercarme a lo que deseo, cuando en realidad estoy accionando para alejarme de eso o directamente no estoy accionando.

Por ejemplo, mucha gente que me ha dicho que desea vivir de cantar, pintar o bailar descubre al realizarle esta pregunta que ni siquiera estaba tomando clases de la actividad que desea hacer.

Para pasar de nuestro estado actual a nuestro estado deseado hay que transitar un camino de acciones concretas que estén correctamente orientadas.

¿Pero qué significa realizar una acción CONCRETA?

Esto está muy relacionado con la meta clara que vimos en la pregunta número 1. Estamos tan acostumbrados a hablar de forma general, que nos engañamos respecto a lo que vamos a hacer.

Ejemplo:

Tengo la meta de: “Desde Diciembre de 2021 soy dueño de un negocio con el cual genero \$2000 USD todos los meses.”

Y como acciones a realizar escribo: capacitarme.

¿Qué significa concretamente capacitarme? ¿En qué área? ¿En qué fecha?

4

¿Estoy siguiendo una estrategia correctamente elaborada?

Estamos muy acostumbrados a pensar a corto plazo y siempre basados en experiencias propias, por lo que tomamos decisiones sin saber bien por qué.

Si observas con atención un juego de ajedrez de profesionales, podrás ver con claridad que cada movimiento tiene un porqué muy concreto. Cada acción está basada en la experiencia de miles de juegos, estudio y entrenamiento constante.

Sin embargo muchas personas se lanzan a la acción sin una estrategia adecuada, lo que los lleva a fracasar, frustrarse y llenarse de creencias limitantes.

Aproximadamente el 90% de los emprendimientos que fracasan se deben a que los emprendedores no tenían ninguna experiencia ni capacitación en el área en la cual emprendieron, la administración de un negocio ni las finanzas.

5

¿Acepto que soy 100% responsable de la creación de mi realidad?

Mientras aún considere que hay ciertas cosas que no puedo controlar sobre mi realidad le estoy abriendo las puertas a las excusas y encontraré culpables externos que me llevarán a posponer o sentir que no puedo hacer nada para generar un cambio.

Aquí debemos recordarnos constantemente que si creamos algo que no deseábamos crear, lo hicimos en modo automático o inconsciente y podemos usar esa creación como aprendizaje.

Si algo no se está manifestando en mi vida soy yo el que está fallando en alguna parte del proceso, a veces se dificulta ver dónde, pero para eso están las diferentes herramientas como los libros, las clases, los grupos, técnicas, etc.

6

¿Identifiqué correctamente dónde está mi falla?

A veces estamos muy seguros que estamos fallando en una cuestión determinada, pero en realidad el problema está en otra parte.

Por ejemplo, mucha gente considera que no están avanzando en su plan de bajar de peso porque el número de la balanza no cambia, pero se olvidan que el cuerpo está compuesto de músculos, huesos, agua, grasa y más elementos.

A veces se baja mucha grasa, pero también se aumenta masa muscular y el peso total se mantiene, pero aunque la persona está más saludable no puede verlo por estar enfocado en el número de la balanza.

Otras personas consideran que el problema es que no están suficientemente capacitados cuando el problema es que se están poniendo metas demasiado altas y al capacitarse más, vuelven a aumentar la meta, entrando así en un ciclo de tóxico.

Identificar la falla consiste en **encontrar esa acción que realizo para alejarme de mi meta**, como por ejemplo posponer, ser demasiado perfeccionista, criticarme constantemente, enojarme, abandonar a último momento, etc.

¿Estoy haciendo algo concreto para resolver mi falla?

Una vez encontrada la falla, debo hacer algo para resolverla, de lo contrario siempre seguirá ahí.

Por ejemplo, si encuentro que mi falla es que dejo todo por la mitad, puedo empezar a ponerme pequeñas metas diarias en las cuales complete tareas. Si observo que dejo vasos sucios en mi habitación, puedo comprometerme a limpiar todos los vasos apenas los use. Estas pequeñas acciones me llevarán a otras más grandes con el paso del tiempo.

Si considero que mi falla es llenarme de tareas que me estresan, entonces puedo aprender a organizar mi agenda y tener una lista de metas según la importancia de cada una.

Cada persona debe aprender a encontrar sus fallas y decidir con qué acciones concretas va a resolverlas.

¿Me estoy haciendo responsable de los errores de otra persona?

Muchas veces el problema es que hago cosas que no me corresponde hacer por no saber poner límites o para evitar el conflicto, esto me lleva a perder tiempo y energía.

En este caso es sumamente importante que los acuerdos que haga con otras personas sean claros y que cada parte respete lo dijo que iba a hacer. Siempre que se realice un acuerdo debe quedar una evidencia escrita del mismo.

Es muy común en este caso las personas que realizan todas las tareas de la casa por su cuenta en vez de repartirlas entre todos los miembros de la familia.

¿Estoy disfrutando del proceso?

Cuando surge la ansiedad por alcanzar la meta, es probable que hayamos caído en la trampa de depender de cumplir el objetivo para sentirnos de determinada manera.

No existe nada externo que nos produzca una sensación interna auténtica, pero una sensación interna auténtica nos permitirá disfrutar de todo lo externo.

Las metas que nos ponemos son desafíos para medir nuestro progreso en el mundo físico, por eso son importantes, pero el foco debe estar siempre puesto en el proceso, en el ahora, en el hoy.

Si mi felicidad depende de tener algo externo, entonces esa no es una felicidad real y caeremos en la trampa de perseguir cosas materiales.

Aunque suena totalmente contra intuitivo, para desapegarme de mi meta tengo que aceptar que tal vez nunca lo logre, eso te va a acelerar mucho el proceso para lograrlo.

Guía de Preguntas

1

¿Puedo expresar mi meta de forma clara?

¿Mis creencias son las adecuadas?

3

¿Estoy realizando acciones concretas?

4

¿Estoy siguiendo una estrategia correctamente elaborada?

5

¿Acepto que soy 100% responsable de la creación de mi realidad?

6

¿Identifiqué correctamente dónde está mi falla?

7

¿Estoy haciendo algo concreto para resolver mi falla?

8

¿Me estoy haciendo responsable de los errores de otra persona?

9

¿Estoy disfrutando del proceso?

Juan Francisco Espinoza
Coach Ontológico
Master en Programación Neurolingüística (PNL)
Correo: juanespinoza88@gmail.com
Whatsapp: 11 2389 5905