

PORTAFOLIO  
ESPIRITUAL

*PROGRAMA*  
DE TRANSFORMACIÓN  
CUÁNTICA



*Cambia tu sistema y manifiesta la vida de tus sueños*

La metodología de salto cuántico

**Bienvenidos al primer día de tu nueva vida.**

***“Los grandes resultados son sencillos... Lo difícil es convencerte de que lo sean”***

No importa lo que estés viviendo hoy... no importa TU condición económica, estado mental o conexión espiritual que tengas hoy. Lo que importa es que estas a un paso de cambiarla totalmente.

En el proceso de la vida, una vez vamos creciendo y nuestra capacidad de soñar va disminuyendo conforme tenemos más años, nuestros sueños más puros y locos se van desvaneciendo y vamos creando otros que “se adapten mejor a lo que quiere el entorno o a mi situación”.

Condicionamos nuestros sueños materiales al nivel de nuestros ingresos, afectando nuestra estabilidad mental y perdiendo nuestra conexión espiritual con la energía o ente en el que creas.

***“La vida es mágica y tú eres el creador de esta magia”***

Nuestra vida se va moldeando por las “exigencias académicas” o las “necesidades de la sociedad” o simplemente se va acomodando a lo que podamos conseguir.

A esto le llamamos, andar en modo automático....

¿Alguna vez te has sentido así?

Si quieres saber si has estado en modo automático en tu vida, solo recuerda tus sueños de niño, tus sueños más grandes y más “absurdos” y veras como han cambiado.

Lo que aprenderás aquí, te aseguro que te llevará a otro nivel de consciencia, he dado mi 110% para revelarte esta información y ayudarte con tu transformación, pero depende de ti que esto suceda.

Tómate el trabajo en serio, esta guía solo funciona si la realizas con amor y dedicación...

***“La fórmula del éxito es dedicar muchas horas a un propósito más grande que tu existencia, un propósito de transformación, tanto personal, con tu alma, como universal con el cosmos”***

## *Queridas almas emprendedoras y líderes del futuro,*

Bienvenidos al primer día de su nueva vida, en este ebook nos adentraremos en un viaje transformador hacia una nueva etapa de tu vida donde te conectarás con tu espíritu y desarrollarás una nueva mentalidad donde tu alma intrépida podrá liberarse y expresar esa verdadera esencia interior, forjando una filosofía personal que revolucionará tu vida en todos los aspectos.

Se, desde el fondo de mi corazón que buscas más que simplemente el éxito en los negocios; estás en la búsqueda de un crecimiento integral que abarque todas las áreas de tu vida y dejar un legado en el mundo.

Este e-book está diseñado especialmente para ti, donde busco guiarte en ese viaje hacia tu nueva versión, donde tus metas profesionales se alinean con tu bienestar personal y tu conexión espiritual.

A medida que avanzamos en este viaje, descubrirás cómo desbloquear tu potencial interior, encontrar un equilibrio armonioso en tu vida diaria, diseñar una ruta clara hacia tus objetivos y aprovechar estrategias de emprendimiento consciente para hacer crecer tu negocio de manera auténtica y significativa. Además, exploraremos cómo incorporar la espiritualidad en tu camino emprendedor, permitiéndote conectarte con un propósito más profundo y crear un impacto positivo en tu comunidad y en el mundo.

Prepárate para un viaje de autoexploración, crecimiento y transformación. A medida que avances en estas páginas, te invitamos a mantener la mente abierta, a comprometerte con los

ejercicios y prácticas sugeridos, y a recordar que el éxito integral que anhelas está al alcance de tus manos.

Estoy emocionado de embarcarnos en este viaje de crecimiento, transformación y éxito integral juntos. A medida que te sumerjas en las páginas que siguen, te animo a mantener una mente abierta, estar dispuesto a desafiarte a ti mismo y comprometerse con la implementación de las estrategias y prácticas que compartiremos. Recuerda, el éxito integral no solo se trata de alcanzar metas, sino también de disfrutar del viaje y encontrar significado en cada paso que das.

Gracias por confiar en mí y permitirme ser el guía de este paso tan importante en tu vida.

Con amor y respeto.

Santiago Alvarez Garces

Creador Portafolio Espiritual.

[www.portafolioespiritual.com](http://www.portafolioespiritual.com)

Redes Sociales: @santiagoalvarezcol y @portafolioespiritual

# **CAPÍTULO 1:**

**La magia del compromiso.**

***Durante toda nuestra vida le hemos huido en gran medida al compromiso.***

Solo fíjate en cuántas cosas tienes por hacer y no hiciste, o cuantas pudiste hacer y no quisiste, por alguna razón que hoy no tendría validez.

La falta de compromiso es un hábito permanente en nuestro comportamiento. Los grandes pensadores de nuestra época han determinado que, los seres humanos huimos del compromiso por miedo a perder nuestra libertad.

Esta libertad es una falacia creada por nuestra mente y validada en la sociedad. Esta libertad de mentiras es la que estás viviendo hoy en día.

***¿Eres libre de verdad?***

***¿Qué quiero decir con esto?***

Durante gran parte de nuestra vida, hemos incumplido nuestros verdaderos compromisos. Le hemos incumplido nuestro propósito de vida y nuestros sueños. Te has incumplido a ti mismo infinidad de veces.

***¿Por qué sucede esto?***

Los seres humanos vivimos en modo automático, nos damos cuenta como nuestra vida se ha basado en creencias que no son tuyas y que muy probablemente se te han implantado por un agente externo a ti.

Somos creación propia y creación externa. Con esto quiero que entiendas que, existen dos formas en la que somos programados:

1. **Programación externa:** La recibes desde que naces. Los primeros 7 años de nuestra vida son los más importantes. Se ha afirmado que, en esta etapa de nuestra vida se implantan las creencias más poderosas a nivel de comportamiento y programación como modelos de pensamiento.

2. **Programación Interna:** Son todos nuestros pensamientos en conjunto. Es lo que pensamos y por ende materializamos. Recuerda, somos el producto de nuestros pensamientos. Somos el producto de nuestra energía.

Las dos programaciones cuentan con elementos en común:

- A. Se ejecutan en nuestra mente inconsciente.
- B. Forjan hábitos, creencias, paradigmas y modelos de comportamiento.
- C. Se pueden cambiar.

En este último punto es que haremos referencia en el próximo capítulo, donde te enseñaré el funcionamiento de la mente y como reprogramar.

Miraremos como conceptos básicos los 2 primeros, pero, a lo largo de este camino nos enfocaremos con mayor ahínco el método de reprogramación mental para transformar nuestra vida.

Ahora bien, luego de esta introducción, procederemos a contratarnos.

Este capítulo se fundamenta en nuestro compromiso y disciplina. Aquí, nuestra voluntad de aprender, comprometerse y hacer el trabajo es fundamental. Este compromiso es con tu espíritu, es con tu alma, es con propósito.

Te cuento por experiencia personal que, cuando realicé este contrato, algo en mí cambió al instante. Te voy a contar.... Hace un tiempo me encontraba en un estado terrible de depresión, me sentía insatisfecho y vacío, cada día era igual al anterior, lloraba de manera constante y mi SER estaba vibrando en bajas frecuencias.

Recuerdo cómo mis clientes poco a poco me fueron dejando, recuerdo como mi condición financiera se encontraba en una difícil situación, hasta el hecho de “no poder llegar a fin de mes”.

Mi salud estaba deteriorándose y sentía poca emoción por vivir.

Te cuento esto porque, quizás hoy estás en algún problema, no iguales a los que yo tenía, pero quizás similares o más graves. Te cuento esto porque puedo decirte que, con sinceridad y amor, mi vida cambió cuando conocí la magia del compromiso y la ley de atracción vibrando desde mi propósito.

Una vez, me encontraba haciendo un curso online de negocios y uno de los coaches nos brinda una clase sobre la magia del compromiso. Nos cuenta su historia y nos describe cómo podemos cambiar nuestra vida. Yo, un ser dominado por el EGO, no le hice caso....

Tiempo después estaba navegando en las redes sociales y me doy cuenta como este coaches que meses atrás había visto, mostraba su contrato y sus metas cumplidas.

Imagínate mi furia interna cuando me di cuenta que él, no solo había cumplido todas sus metas, sino que, las había sobrepasado claramente.

Este suceso me hizo hacer consciencia de que, dominado por mi ego y mi pereza, jamás iba a hacer nada grande si seguía así.

Así que me comprometí, volví a realizar la clase y a anotar desde otro Estado de Consciencia todo el contenido que me había regalado este coach.

Tu primera tarea es la siguiente:

Vamos a realizar un contrato personal. Este contrato es un compromiso.

Este contrato es el inicio de tu propia vida y ¿Qué mejor manera de empezar un cambio que comprometiéndote contigo?

Ahora bien, este contrato debe ser escrito con tu puño y letra.

*¿Por qué escrito con puño y letra?*

Uno de los pilares fundamentales de la Ley de la Atracción es la magia de decretar. Cuando realizas tus decretos y manifestaciones, debes hacerlo con fe, debes hacerlo con intención y optimismo.

Si quieres materializar abundancia y éxito en tu vida, pon todo tu sistema somático (cuerpo), tu mente y tus pensamientos de manera positiva y tu fe (conexión espiritual) en línea con tus sueños y decretos, así veras como se hace la magia.

***Los seres extraordinarios están dispuestos a hacer cosas extraordinarias cambiando simplemente las ordinarias.***

Ahora, estarás preguntándote ¿que debe tener el contrato?... Bueno, te voy a dar una serie de preguntas generales para que plasmes tus palabras y tu propósito.

Pero, recuerda, somos almas con diferentes misiones y propósitos. Solo te aconsejo y casi que te ordeno, por favor, creen en ti y deja el miedo a un lado. El miedo no cambiará tu vida y casi que me atrevo a decirte que, el miedo es lo que te ha hecho vivir en modo automático.

### **Preguntas básicas:**

- ¿En quien te deseas convertir?
- ¿por qué quiero ser reconocido en el mundo?
- ¿A quién quiero impactar?
- ¿En qué personas quiero generar y aportar valor? ¿con quien me debo sentir feliz trabajando?
- ¿Cuál es el vehículo que vas a utilizar para lograr tus resultados y la transformación del mundo?
- ¿Qué resultados quiero obtener y para cuando?
- ¿Qué cosas no estás dispuesto a sacrificar en el proceso? ¿Qué no es negociable?
- Fecha y firma.

Tomate tu tiempo, este es un paso importante y quizás uno de los más importantes de tu vida.

***Las grandes mentes están abiertas al cambio, las pequeñas le temen.***

## **CAPÍTULO 2:**

**¿POR QUÉ PIENSAS**

**COMO PIENSAS?**

El cerebro es el órgano más complejo y maravilloso que tenemos todos los mamíferos. Esta maravillosa máquina creadora tiene un funcionamiento bastante particular. Aunque, no se ha estudiado a totalidad, cada vez que analizamos una revista científica o médica encontramos información sobre la evolución que tiene el cerebro.

***Tu nivel de éxito no está determinado por tu nivel de inteligencia académica, está medido en tu nivel de conocimiento en el uso de tu cerebro.***

Para entender el funcionamiento de nuestro cerebro te hare una breve explicación sobre sus partes, divisiones y funciones básicas.

### **¿Cómo funciona el cerebro?**

El cerebro, para mí, es la máquina creadora de este plano físico más importante y poderoso que existe.

Les quiero mostrar cómo nuestros pensamientos tienen efectos en tu cerebro a nivel orgánico, sino energético, en tu cuerpo y en tu vida y cómo podemos atraer todo a nuestra vida, como vibrar en amor, agradecimiento y como crear y manifestar una vida abundante.

Ahora, para conocer el cerebro, debemos entender que esta dividido en 3, cada uno con diferentes funciones interconectadas.

**El primero: Neocórtex,** aquí se aloja la conciencia. Te conecta con la realidad tridimensional. Aquí se alberga el lóbulo frontal. Qué es lo que nos separa de las demás especies pensantes.

Aquí se alberga el lóbulo frontal, el cual representa el 40% del área cerebral. Tiene la función ejecutiva, toma decisiones, inventa,

especula y presta atención, concentración, es decir, es el centro creativo de tu vida.

Aquí también está el sistema de activación reticular, que posteriormente les mostraré.

Cada vez que se aprende algo nuevo, una nueva habilidad se crean nuevas conexiones neuronales.

Aprender es crear y fortalecer las conexiones sinápticas

Muchos estudios científicos han demostrado que, concentrarse una hora, todos los días en una sola cosa incrementa el número de neuronas participantes en el proceso de pensamiento.

Cuando tienes nuevas experiencias, tu cerebro crea procesos sinápticos diferentes, lo que lleva a la creación de más sistema neuronal.

Es importante aclarar que, una de las formas en que percibimos el ambiente, se denomina dentro de la PNL como sistema Vakog, que es como codificamos nuestra información dependiendo de cómo la percibamos del ambiente, a esto se le denomina sistema de representaciones.

Por ejm: Sistema visual: de imágenes, Sistema auditivo: Recuerda sonidos, sistema kinestésico: sensaciones, colores, temperatura.

Lo anterior tiene relevancia porque la experiencia de los seres humanos depende de cómo se experimentan y cómo se relacionan frente al entorno que nos rodea.

**El segundo cerebro es el cerebro límbico:** Es el cerebro químico, es el encargado de segregar hormonas en nuestro cuerpo dependiendo de la experiencia que estemos viviendo.

Aquí es donde cobra suprema importancia el conocer nuestro entorno, por ejm: conocer si mi entorno es abundante o no, y que emociones me hace sentir y experimentar día a día.

Este cerebro es denominado El cerebro de las emociones y sentimientos.

Aquí se le enseña químicamente al cuerpo como debe reaccionar ante las emociones, experiencias y sucesos que estemos viviendo en ese momento.

Hay teorías de la neuro ciencia que afirman que, afectando positivamente nuestras experiencias podemos modificar nuestros genes.

Esto debido a que la repetición de las mismas experiencias en nuestro cuerpo segrega gran cantidad de sustancias que se vuelve un habito automático.

Ejm vivir bajo estrés. También se crean hábitos.

Aquí es cuando nuevas personas crean nuevas vidas, personas normales comunes y corrientes.

### **El tercer cerebro se denomina: Cerebro reptil:**

Es el cerebro más primitivo. Aquí recae la competencia inconsciente. Aquí tenemos el cerebro de las rutinas.

Una vez hayas entendido esto, te recomiendo hacer consciencia de tu entorno y determinar si este entorno te está aportando energía positiva o energía negativa.

Ahora bien, para entender lo anterior debemos tener claro que, el cerebro, más exactamente nuestro Neocortex se divide también en 2 hemisferios.

- **Derecho:** El hemisferio derecho está relacionado con tu lenguaje somático y las expresiones no verbales.

Se ha demostrado que, en él se ubican la percepción u orientación espacial, la conducta emocional, nuestra capacidad para expresar emociones, al igual que nuestra facultad para controlar los aspectos no verbales de la comunicación, intuición, reconocimiento y recuerdo de caras, voces y melodías.

Generalmente es la región cerebral encargada de crear visualizaciones, la imaginación y los hologramas.

Diversos estudios han demostrado que las personas en las que su hemisferio dominante es el derecho estudian, piensan, recuerdan y aprenden en imágenes, como si se tratara de una película sin sonido.

Estas personas son muy creativas y tienen muy desarrollada la imaginación.

- **Izquierdo:** Aunque se ha dicho que es la región más compleja de nuestro cerebro, no necesariamente es la región más importante, puesto que como sabemos TODO es un equilibrio y las habilidades y especialidades de esta región son igual de necesarias en el camino de la transformación que las del hemisferio derecho.

Aquí encontramos áreas encargadas del lenguaje verbal y toda comunicación.

La función específica del "Área de Broca" es la expresión oral, es el área que produce el habla.

Por consiguiente, un daño en esta zona produce afasia, es decir, imposibilita al sujeto para hablar y escribir.

El "Area de Wernicke" tiene como función específica la comprensión del lenguaje, ya que es el área receptiva del habla. Si esta zona se daña se produce una dificultad para expresar y comprender el lenguaje.

Además de la función verbal, el hemisferio izquierdo tiene otras funciones como capacidad de análisis, capacidad de hacer razonamientos lógicos, abstracciones, resolver problemas numéricos, aprender información teórica, hacer deducciones...

### **¿Qué son las emociones?**

Según el psicólogo J. Piaget, hasta los 10 años de edad nuestro sistema neurológico está suficientemente maduro para permitirnos analizar, criticar, discutir y refutar la información que recibimos de nuestro entorno.

Antes de esta edad, todo lo que hay en el entorno es absorbido por nuestro cerebro sin ningún tipo de filtro, es casi como un efecto esponja, todo lo que recibimos entra y se queda como una verdad incuestionable dentro de nosotros.

Lo preocupante de esto, es que a pesar de tener poca edad y ver la vida con una maravillosa belleza idílica de nuestros sueños, nuestro cerebro codifica creencias que nos limitan. Esto se denomina tu sistema de referencias, el cual posteriormente te explicaré.

Algo preocupante es que tildamos o catalogamos a las emociones, como buenas o malas. También, aprendemos a negar su existencia por no ser "débiles", "sensibles" o simplemente por no ser

“positivas”. Lo cual a largo plazo genera infinidad de problemas, físicos, mentales y espirituales.

Las emociones, como lo miraremos en los capítulos siguientes, son importantes para la toma de decisiones, para forjar nuestras experiencias y para realizar acciones. Esto debido a que juegan un papel fundamental en nuestro diario vivir. Por lo que surge la importancia de saberlas dominar y controlar y así evitar que ellas nos controlen en momentos de alta intensidad, a esto se le denomina *inteligencia emocional*.

***La inteligencia emocional es un factor fundamental para lograr el éxito en cualquier aspecto de tu vida.***

#### **¿Conoces el concepto de neuroplasticidad?**

Este concepto hace referencia a la capacidad que tiene nuestro sistema nervioso para modificar y construir su propia estructura y funcionamiento según el entorno en el que se desarrolle.

Nuestras neuronas o conexiones neuronales se edifican y construyen a lo largo de nuestra vida según las experiencias que tengamos en un entorno determinado.

#### **¿Qué quiere decir esto?**

Nuestro entorno y lo que percibimos de él, ya sea positivo o negativo determina la creación de neuronas en nuestro cerebro, lo que está relacionado con nuestra forma de ver el mundo, nuestro conocimiento, el lenguaje, la manera en como interactuamos y reaccionamos frente a diversos temas.

Podríamos afirmar que, este proceso es de tal importancia que determina nuestra programación, visión y la manera en que creamos y vivimos nuestra vida.

Ahora bien, el concepto de neuroplasticidad expone que nuestro cerebro tiene la capacidad de regenerarse en su funcionamiento y anatomía y también crear nuevas conexiones neuronales. Igualmente tiene la capacidad de regenerarse y quizás auto sanarse de enfermedades degenerativas.

Como lo afirma el Doctor Joe Dispenza: creando nuevas experiencias podemos crear nuevas conexiones neuronales, mediante la neuroplasticidad, nuestro cerebro es capaz de modificar estructuras antiguas, por nuevas estructuras y por ende crear nuevas programaciones.

***Somos producto de nuestros pensamientos, donde depositamos nuestra atención fijamos nuestra energía.***

***Capítulo 3:***  
***Desbloqueando Tu Poder***  
***Interior.***

Aquí empezamos nuestro viaje, este viaje es quizás uno de los más importantes que puedas hacer en tu vida. Aquí no viajaremos hacia algún destino turístico o laboral. Aquí iniciaremos un viaje hacia la maravilla número 1 de la creación universal, TU SER.

Nos adentraremos en nuestro interior y vamos a descubrir cómo desde el trabajo personal, desde los recursos internos y nuestra historia de vida, podemos dar un salto cuántico, es decir, vamos a revolucionar y crear una nueva vida.

Esta nueva vida en abundancia, la cual es un derecho divino del cual TODOS somos acreedores, nos permitirá crear una nueva rutina, tener más tiempo libre para nuestra familia y hobbies y aun así, que nuestros ingresos económicos sigan creciendo. Recuerda que tu negocio, es una extensión tuya, es un reflejo de cómo eres en tu interior, hablaremos de esto más adelante (ley de los espejos).

Para empezar, déjame preguntarte algo:

*¿Cómo estás en este momento?*

Para dar respuesta a esta pregunta quiero que te tomes tu tiempo, pueden ser unos minutos o algunas horas. Reflexiona ampliamente sobre esta pregunta, analiza tus finanzas, la estabilidad de tu negocio, tu nivel de felicidad con lo que haces y los otros aspectos de tu vida como tu crecimiento personal y tu relaciones familiares y sociales.

Analiza todo en tu vida desde una óptica amplia y sin juzgar la respuesta que te venga a tu cabeza. Te aseguro que no estarás conforme con muchos aspectos o piensas que pueden mejorar.

Recuerda no tomar una actitud derrotista, tu te caracterizas por ser una persona que toma los problemas y los convierte en oportunidades. Los emprendedores somos los auténticos maestros

en convertir dificultades en ventajas, en encontrar soluciones a lo que los demás dicen que es imposible.

Una vez hayas respondido honestamente esta pregunta te voy a mostrar la importancia que tiene trabajar en ti:

***Aprender a conocerte es un superpoder:***

Antes de poder dirigir un negocio con éxito y atraer toda la abundancia que quieras a tu vida, es vital comprenderse a uno mismo en profundidad. El autoconocimiento, te permite identificar tus fortalezas, debilidades, miedos, valores y motivaciones. Esta comprensión te ayudará a tomar las riendas de tu vida, tomar decisiones informadas y no a la ligera, alinear tus acciones con tus valores, gestionar tus emociones de manera efectiva y conectar con esa esencia divina que eres, con tu SER, con lo que verdaderamente existe.

Cómo ves, el autoconocimiento es una brújula interna que nos guía hacia un territorio de éxito y realización en el mundo del emprendimiento, se alza como un pilar fundamental en la travesía de aquellos valientes que se aventuran a forjar su propio camino. Sabiendo como eres, conociendo cómo funcionas internamente y expandiendo tu conexión interior, podrás trabajar en esas ventajas o dones que te diferencian de los demás (porque de algo estoy seguro es que todo tenemos un don y algo especial) y también, podemos cambiar las facetas que no son tan positivas (nadie es perfecto y te lo aseguro) forjando una vida más abundante, más conectada a nuestra verdadera esencia.

Vivimos en una época de nuestra evolución la cual está plagada de distracciones y presiones exteriores, como las presiones familiares, sociales y la falsa perfección que imponen las redes sociales.

Cuando silencias todo ese ruido exterior, te dedicas (regalas) momentos a solas en espacios de meditación e introspección te ayudará a escuchar tu auténtica voz, reconocerás tus valores más profundos y deseos internos, conocerás la razón de tus miedos y limitaciones y más que todo, conocerás el secreto de todas las personas exitosas, ***LA ESTIMULACIÓN DE SU GENIO CREATIVO.***

Todo esto te permite crear un mapa o guía interna que ayudará a tomar mejores decisiones, a aprender a decir NO (que tanto nos cuesta), enfrentar y erradicar nuestros miedos (que no son más que creencias o pensamientos que realmente no existen) pero de esto hablaremos más adelante. Lo más importante es que a través de tu autoconocimiento puedes descubrir tu propósito de vida, y esto mi estimado lector es el descubrimiento **MÁS IMPORTANTE** que tengas en tu vida. De aquí se desprende todo.

Cuando tienes claro tu propósito de vida, tus finanzas mejorarán y se multiplicarán cada día, tus relaciones serán más agradables y tu salud y bienestar serán tu prioridad. Aquí es donde radica el cambio. Un cambio que solamente el 5% de la población mundial está dispuesto a hacer.

### ***Mentalidad a prueba de fuego:***

Todo lo que pasa en nuestra vida, todo lo que experimentamos y vamos a experimentar está creado por nuestra mente. La mente es la mejor herramienta con la que contamos los seres humanos. Lastimosamente durante nuestra vida hemos acumulado basura mental, limitaciones, hemos creado patrones repetitivos de escasez y de fracaso. Esto fue un problema hasta ahora que acabas de leer esto, a partir de hoy vas a ver tu mente como algo diferente y a través

de herramientas de la Programación neurolingüística vamos a aprender cómo funciona nuestra mente y cómo podemos sacar todo su potencial.

Una mentalidad fuerte nos ayudará a superar desafíos y persistir en los momentos más difíciles. Igualmente nos permitirá crear una nueva realidad y a manejar de mejor manera nuestras emociones, desarrollando algo llamado INTELIGENCIA EMOCIONAL, que es el control de las emociones a través del desarrollo de habilidades mentales.

Esto te permitirá tomar mejores decisiones, aprovechar oportunidades de mercado, direccionar tu energía mental a las soluciones y dejar de enfocarte en los problemas que te surjan. Te ayudará a desarrollar una mentalidad ganadora, que persista en los momentos cruciales de tu emprendimiento, empresa y mejorar los estándares de tu salud mental, porque estarás más equilibrado con tu vida y no te afectará tanto con tus emociones negativas.

### ***Confianza y alineación:***

La vida de una persona que quiera romper sus límites no es sencilla, ser emprendedor requiere muchísima confianza en sí mismo para aguantar las avalanchas de obligaciones, pendientes y ciclos negativos del negocio (todos los tienen).

Ahora bien, desde una óptica más espiritual, confiar en sí mismo es un acto de alineación con la esencia más profunda del ser. Es reconocer que dentro de nosotros reside una chispa de divinidad y sabiduría que nos conecta con un propósito más elevado, algo más grande que nosotros mismos.

Somos creadores de nuestra realidad, y este papel protagónico que jugamos en esta construcción nos impulsa a trabajar y actuar con determinación, sabiendo que, al estar actuando bajo el mandato de

un propósito de vida y guiado por una inteligencia superior, nuestros proyectos van en el camino correcto.

Desarrollar esta seguridad interna te dará mucha claridad mental y te permitirá sufragar los momentos más duros y disfrutar de los mejores momentos.

Tu nivel de confianza impacta a los demás, no puedes dejar un legado en el mundo si no estás seguro de ello. No puedes transformar millones de vidas con tus emprendimientos si no tienes la certeza que tus productos o servicios lo hacen. Todo es un reflejo de nuestro mundo interno y si tu voz interior aún es tímida y miedosa, ***¿Cuál crees que es el reflejo de tus negocios?***

A nivel personal, en el desarrollo de mis empresas, confiar en mí me ha llevado a ver oportunidades donde nadie las ve, a crear productos y servicios transformadores porque sé que, al estar cumpliendo un propósito de vida, toda la energía positiva me respalda. No todo es color de rosas pero en los momentos donde más me he necesitado ahí he estado. Recuerda que el camino de transformación es muy solitario, nadie va a hacer por ti lo que tú debes hacer por ti, nadie hará tu trabajo y nadie está obligado a motivarte.

## **Confía ... Vale la pena.**

### ***Creación de una vida épica:***

El éxito en la vida no se mide solamente en términos financieros. El estado de tu cuenta es solamente una muestra del equilibrio y estabilidad de vida que lleves. Un emprendimiento consciente es aquel que facture de manera coherente al equilibrio de tu vida.

Muchos empresarios tienen dinero, pero carecen de salud ¿qué sentido tiene esto? O por lo contrario nunca vieron a sus hijos crecer o no tienen familia. Un emprendimiento consciente a través de una vida épica busca el equilibrio en todos los aspectos de tu vida sin sacrificar el punto de vista financiero.

Recuerda somos seres abundantes y por ende es natural en nosotros tener excelentes ingresos.

Trabajar en ti te va a permitir mejorar y crecer en áreas como tu salud física y mental, tus relaciones sociales y familiares, tu componente espiritual, tus finanzas y tus logros personales y financieros.

Buscar un equilibrio integral nos ayudará a tener niveles óptimos para disfrutar de este proceso. Erradica la creencia que vinimos a este mundo a sufrir, por lo contrario, vinimos a expandirnos, a disfrutar y lograr nuestros sueños.

### ***La magia de influir positivamente en los demás:***

Los emprendedores somos líderes, nuestras misiones impactan positivamente al mundo y como contraprestación nuestras finanzas se incrementan. Cuando actuamos desde un propósito de vida, actuamos en coherencia con nuestro verdadero potencial por lo que todas nuestras acciones y por ende, nuestros productos y servicios tendrán más impacto en el mundo.

El desarrollo del liderazgo requiere mucha autoconfianza y buena toma de decisiones. Si tienes un equipo de trabajo o quieres crear alguno, recuerda que tu eres el marco de referencia de las demás personas. Tu comportamiento y por consiguiente toda tu energía, pensamientos, acciones y decisiones están encaminadas en sacar el mejor provecho de cada alma que deposita en ti la confianza de que

le entregues una transformación, ya sea tu equipo de trabajo o tus clientes.

Tu desarrollo interior se refleja en la calidad de tu trabajo y en la calidad de las relaciones que tienes con los demás.

Desde una perspectiva empresarial el liderazgo es fundamental para establecer una visión clara y motivar al equipo a cumplir los objetivos que se han trazado. Un buen líder sabe cómo inspirar, potenciar y guiar a su equipo aprovechando las fortalezas individuales de cada uno, tomando decisiones audaces, gestionar el cambio con agilidad y lo más importantes que es mantener el enfoque, la Buena energía y la innovación.

Cuando te desarrollas espiritualmente y lo aplicas a tu liderazgo, entiendes que todos los seres humanos estamos Unidos a algo más grande, ya sea una misión o un propósito conjunto, esto te ayudará a mirar desde una óptica más empática, compasiva que fomente la conexión entre personas.

Un buen líder no solo busca el éxito financiero, busca el bienestar y el crecimiento de todos los involucrados, porque entiende que al estar todos Unidos, si a las personas les va bien, al líder le va bien. Todo en el universo es recíproco

Por último, cuando el liderazgo se combina con la consecución de un propósito, al reconocer que nuestras acciones afectan de manera directa o indirecta la vida y bienestar de su equipo de trabajo, sus clientes y la comunidad en general, nuestro impacto y responsabilidad crece. Un emprendedor consciente busca crear un legado bajo la contribución positiva y la transformación duradera.

Pregúntate ¿Por qué lo haces?

***CAPÍTULO 4:***

***¿CÓMO EMPEZAR EL  
CAMBIO?***

Dentro de este capítulo abordaremos varios aspectos importantes que te ayudarán a generar un cambio en tu vida.

Primero, analizaremos temas importantes como: la anatomía del cambio, el proceso de manifestación que tenemos todos los seres humanos a la hora de crear nuestra realidad, el modelo de aprendizaje por competencias y por último la importancia de la comunicación interna y externa.

Para realizar lo denominado *Salto Cuántico*, es importante fijarnos en ciertos aspectos puntuales para desarrollarlo, a esto lo llamamos la anatomía del cambio.

**Anatomía del cambio:** Todo cambio surge de una transformación física, mental y espiritual o energética en un Ser. Ahora bien, este cambio no se realiza por azar, sino que es el resultado de una serie de actividades, enfoques y acciones en los siguientes campos.

**1. Pensamientos:** Es sorprendente cuando te das cuenta que el 90% de los pensamientos que tienes, son iguales a los del día anterior. Esto supone que hay una tendencia a ser repetitivos con nuestros patrones y por ende esto se convierte en un hábito, el hábito de pensar igual todos los días.

Estos pensamientos son repetitivos sin importar si son positivos o negativos, puesto que, nuestro cerebro no distingue entre lo considerado bueno o considerado malo, solamente se expresa en términos energéticos y los pensamientos son energía.

Por consiguiente, esto nos muestra la manera en que nuestra mente funciona, codificando, creando y repitiendo hologramas energéticos, es decir, imágenes de pensamientos repetitivos.

Esto es importante tenerlo claro porque el proceso de manifestación de un Ser es: Pensamiento que produce una elección, estas elecciones llevan a que tengamos acciones o comportamientos y esto, tomando como base los pensamientos repetitivos conlleva a que tengamos las mismas experiencias, emociones, misma estructura genéticas, una misma adaptación al entorno y no

generemos una estimulación neuronal de otros sistemas neuronales, sino que, estimulemos las mismas regiones.

El resultado de este proceso se puede definir como *vivir en el pasado*.

Vivimos en el pasado porque tenemos los mismos patrones, decisiones, experiencias y resultados, generando ciclos de experiencia repetitivos.

Lo que quiere decir que, si pensamos igual que ayer o igual que en nuestro pasado, estamos viviendo y actuando de manera casi idéntica a este, sin tener una transformación.

Todo esto, genera lo que conocemos como **Estado Actual**.

*Los seres humanos caemos en una rutina de pensamiento repetitivo de manera inconsciente que creemos que esto determina nuestra realidad futura.*

En capítulos posteriores ahondaremos más en esta temática y te mostraré formas y mecanismos para lograr un pequeño cambio trascendental en nuestro sistema repetitivo de pensamiento.

**2. Acciones:** Si tomamos como base que, tenemos casi los mismos pensamientos todos los días, y estos determinan nuestras elecciones que conllevan a acciones o comportamientos, podemos afirmar que, también tenemos alrededor del 80% de las mismas acciones todos los días.

Esto es de gran relevancia porque al tener las mismas acciones repetitivas, por consiguiente, tendremos los mismos resultados dentro de nuestro estado actual y seguramente nuestro estado futuro.

Esto desencadena un efecto nocivo sobre nuestras vidas porque, caeremos en situaciones de monotonía mental y de comportamiento, al igual que drenara nuestra motivación para realizar cambios.

Una de las vacunas contra este virus de aspectos repetitivos es generar un trabajo de acciones diferenciadoras.

Las acciones diferenciadoras son aquellos actos sencillos y de fácil aplicación en nuestro diario vivir, las cuales consisten en alterar nuestro sistema de pensamientos y de comportamientos.

Aquí buscamos crear una nueva actividad, la cual puede ser:

- Nuevos pensamientos mediante decretos.
- Nuevas acciones como hábitos saludables y reemplazar lo no saludables o tóxicos.
- El nuevo hábito debe estar compuesto por: nuevos pensamientos positivos, nuevas decisiones positivas, nuevas acciones y por ende generamos nuevas emociones, creando nuevas experiencias.

Las anteriores si se hacen de manera repetitiva generamos un cambio energético y químico en nuestro Ser.

**3. Factor emocional:** El factor emocional es importante para la toma de decisiones, forjar experiencias, determinan las hormonas o químicos que segregan nuestro cerebro en diferentes situaciones e influye de manera directa en nuestras acciones.

En este campo, la inteligencia emocional, la cual trataremos más adelante, juega un papel crucial, porque es la capacidad de dominar y regular nuestras emociones sin importar la situación y así poder generar pensamientos acordes a la solución y no problema, generar decisiones correctas y actuar de manera acertada y no por simple impulso.

A nivel cerebral, cuando tenemos patrones de pensamiento y de comportamiento repetitivos, nuestro cerebro segrega las mismas sustancias en nuestro cuerpo, forja y estimula las mismas conexiones neuronales y por ende produce las denominadas *reacciones automáticas*.

Para generar un cambio verdadero y duradero en este campo, se necesita trabajar con gran esfuerzo en la inteligencia emocional del Ser.

4. Hábitos: Cuando iniciamos un proceso de transformación, los hábitos son la piedra angular de este cambio. Para iniciarlo el Ser debe ser consciente que le está enviando en un inicio a tu 90% inconsciente y dominante, un 10% de información y pensamientos de cambio.

Uno de los errores más comunes de las personas que desean iniciar un cambio en su vida, es pensar que solo basta con pensar diferente. Esto es erróneo en el sentido que los hábitos son el producto de toda nuestra programación y patrones repetitivos.

Más adelante adentraremos en fórmulas de establecimiento de hábitos.

***Todo cambio es desordenado al inicio, frustrante en la mitad y satisfactorio al final. No te desanimes y sigue adelante.***

***Capítulo 5:***  
***El salto cuántico.***

Ahora hablaremos de un tema transversal. *¿Qué es un salto cuántico?*

El Salto cuántico tiene muchas definiciones, en ramas complejas como la física y física cuántica, como en el coaching y la programación neurolingüística, siendo estas dos últimas, las disciplinas desde las que lo vamos a trabajar.

El salto cuántico desde la PNL es el cambio de todo tu campo energético con la finalidad de construir una nueva realidad a través de técnicas y ejercicios mentales y físicos. Es decir, es el cambio significativo y rápido al que se somete una persona donde se abordan sus objetivos, desafíos, patrones de pensamientos y de comportamiento, así como toda su estructura mental, es decir, se realiza un cambio del Ser. Es una transformación profunda en su perspectiva, enfoque, habilidades y manera de vivir.

El término salto cuántico se puede utilizar en su desarrollo personal y profesional, en el que su progreso se realiza a un nivel mucho más rápido de lo “normal”. La transformación se produce a nivel físico, mental y espiritual para impulsar tu experiencia de vida a otro nivel.

Es el cambio de la materialización consciente de tu campo energético y material. Aquí el objetivo es pasar de un *Estado Actual* a un *Estado Deseado*.

Recuerda que se ha demostrado científicamente que todo, TODO, lo que ves, piensas y sientes está compuesto de energía. Esta energía universal se mueve a través de frecuencias. Todos los seres humanos tenemos un cierto nivel de frecuencia vibracional, ya sea alto o bajo, siempre estamos vibrando y resonando con algo en el universo.

Para que esta transformación tenga resultados, la persona que se somete al cambio debe tener mucha apertura mental y espiritual, así

como la disposición física de realizar acciones que normalmente no hace, es decir, debe cambiar todo su campo energético.

El cambio se produce con la implementación de nuevos hábitos en nuestra rutina. Por ejm: En un proceso de transformación integral o como yo lo denomino “transformación cuántica”, consiste en implementar nuevos hábitos saludables y sustentables como los hábitos de control mental como la meditación y sus diversas técnicas, la visualización, la alimentación consciente y la práctica de un deporte.

Quiero que te preguntes algo ¿Las acciones que más repites en tu día a día te llevan a lograr los objetivos que realmente quieres?

¿controlas tu vida a partir de tus acciones o solamente estás viviendo en piloto automático?

A continuación, te voy a mostrar un ejercicio que puedes aplicar para identificar tus hábitos.

### ***Ejercicio 1.***

1. Toma lápiz y un papel para tomar notas.
2. Tomate 20 minutos de tiempo sin distracciones.
3. En un lugar tranquilo, anota todas las actividades que normalmente realices, anota todo lo que haces.
4. Anota tus pensamientos más repetitivos.
5. Anota los hábitos negativos que tienes.
6. Sin juzgar, pregúntate si hay hábitos que quieras erradicar y otros que quieras implementar.

Con este sencillo ejercicio puedes darte cuenta que quizás hay muchas cosas que no estás viendo y que haces en tu día a día que no te ayudan a la consecución de un propósito.

En esta era donde abundan las distracciones el tiempo es cada vez más valioso. ¿cuántas horas usas las redes sociales?

La gran reflexión de este capítulo es que, si te das cuenta, todos los seres humanos contamos con las mismas 24 horas, la diferencia y por eso se producen los saltos cuánticos es como las usas, la manera en que inviertes tu tiempo y en qué actividades.

Nos convertimos en lo que pensamos y hacemos, no existe otra realidad.

### **Identifica tu energía:**

Como vimos anteriormente, muchas áreas del conocimiento afirman que todo está hecho de energía, todo el universo, lo que ves y no ves está compuesto de partículas de energía.

Por esto, resulta muy importante conocer cuál es la frecuencia o nivel energético que tenemos en nuestro estado actual.

### ***Ejercicio 2***

Este es el primer momento que debes realizar.

1. Para realizarlo de manera correcta debes analizar y percibir todo tu campo energético.
2. Toma lápiz y un papel para tomar notas.
3. Tomate 20 minutos de tiempo sin distracciones.
4. En un lugar tranquilo, anota todas las actividades que normalmente realices, anota todo lo que haces.
5. Escribe a mano, todas las sensaciones, emociones y pensamientos que tengas.
6. Analiza: tu cuerpo y todo lo que sientes a nivel físico ¿Cómo está tu ánimo? ¿te sientes fuerte o débil? ¿Estás cansado/a?

7. Analiza: tu mente ¿Cómo son tus pensamientos? ¿Tienes miedo? ¿Cómo está tu salud mental? ¿controlas tu mente o ella te controla a ti?
8. Analiza: tu espíritu. ¿te sientes conectado/a a un propósito? ¿estás cumpliendo tus sueños? ¿eres feliz?

***No importa que escribas, no lo juzgues.***

***Solo escríbelo... Puedes hacerlo en varios momentos del día.***

## ***CAPÍTULO 6:***

***La filosofía para ser  
legendario***

La filosofía para ser legendario es una disciplina que se desarrolla durante toda tu vida. En ella buscamos aplicar diversidad de conceptos a nivel espiritual, mental y material, logrando una transformación armónica de nuestro Ser.

Los Seres que acogen esta filosofía como método de vida, les funciona para reinventarse y lograr ser hitos, líderes y personas legendarias en la historia de la humanidad.

*¿Qué estarías dispuesto/a a hacer para ser una persona extraordinaria?*

***Los Seres que trascienden dejan un legado en otros seres, no solo buscan la autocomplacencia.***

Este método de vida está compuesto por diversas técnicas y filosofías que trataré de exponer en este libro.

En este capítulo conocerás de primera mano nuestro método, el cual hemos utilizado por más de 5 años para construir una vida abundante en muchos aspectos. Nuestro trabajo se basa en tener claro que todos los seres están compuestos por una trinidad.

Trinidad:

1. Cuerpo.
2. Mente.
3. Espíritu.

Cada uno de estos campos deben ser entrenados de manera diferenciada, pero suman un conjunto.

Todos estos elementos deben estar integrados para obtener una vida plena. El desbalance en alguno de ellos, traerá por consecuencia, desbalance en los demás. Por esta razón, en ocasiones habrás sentido como tu vida es exitosa en un campo, pero en otros experimentan debilidad o vacíos.

***Ser exitoso en un solo campo te hará sentir pleno de manera momentánea, pero si hay desbalance, este se hará notar rápidamente.***

Por ejemplo, en estos días podemos ver personas con una espiritualidad brillante pero carente de resultados materiales, es decir, no hay abundancia en los demás pilares. O, por el contrario, hay personas exitosas en términos monetarios, pero sumamente carentes de espiritualidad y por ende, no hay desarrollo de su propósito de vida.

***Esta trinidad va de la mano con el propósito de vida de todo ser humano.***

Hoy tocaremos un tema muy profundo, y es el desarrollo de un propósito de vida.

Pero antes de exponerte ¿Qué es un propósito de vida? Déjame contarte mi historia y como descubrí mi propósito de vida.

### **Mi historia**

Hace algunos años, era un joven lleno de ambiciones, lleno de cosas materiales y personas a mi alrededor. Algunos decían “lo tienes todo”.

A pesar de haber crecido en un hogar supremamente amoroso y abundante, donde mi madre y mi padre siempre estuvieron presentes, yo me sentía incompleto.

Durante una temprana edad tuve una sensación de ser diferente y por ende los demás me trataban así.

Podía percibir elementos o cosas que los otros no parecían hacerlo. Recuerdo como en mi infancia, tenía dotes creativos, facilidades kinestésicas, pero el miedo a ser diferente me frenaba. Por esto deje de practicar futbol, artes marciales y jamás intente adentrarme en el mundo de la música.

Este miedo se codificó en mi cerebro como un patrón de inseguridad en el cual he tenido que trabajar desde que me hice consciente que lo tenía.

Aunque no todo es negativo, también he podido evidenciar que he heredado creencias, patrones y filosofías de vida abundantes y de éxito de mis padres.

### **¿Por qué te cuento esto?**

En el momento en que conocí la programación neurolingüística y las técnicas de control mental, entre ellas, la meditación, mi vida cambió por completo. Por eso quiero mostrarte en este libro las herramientas que me funcionaron para cambiar mi vida.

Pude hacer consciente lo inconsciente y poder dominar gran parte del día mi mente y eliminar patrones negativos.

### **¿Quiere decir que, si aplico esto, mi vida será perfecta?**

Esta respuesta depende de tu concepción o significado del término perfecto y que programaciones tengas respecto a él.

Ahora bien, si puedo asegurarte de que una vez empieces con tu camino de transformación, una vez dejes de lado la incompetencia inconsciente y despiertes a tomar el control de tu mente y de tu vida, ésta tendrá un cambio radical. Podrás llevar tu vida de un estado actual a un estado deseado. Podrás cambiar tus modelos de pensamiento y comportamiento y por consiguiente crear nuevas experiencias en tu vida.

Mi historia no termina ahí porque a pesar de ser exitoso en mi profesión, tener una carrera prometedora y tener todo lo que un joven ha querido, seguía sintiéndome en mi interior supremamente vacío y esto se debía a que no tenía ninguna conexión con el tercer pilar de una vida equilibrada y extraordinaria, que es, tener desenvolvimiento espiritual.

Fragüé varias depresiones las cuales me llevaron a terminar y romper relaciones amorosas y amistades.

Nadie entendía qué me pasaba, hasta que un día conocí a un maestro espiritual el cual me recomendó mi padre.

Este maestro me mostró el método que estoy a punto de compartirte.

Aplicarlo fue un proceso para mí, puesto que, tenía que reprogramar mi mente y mi sistema de creencias, dominar mi ego y cultivar mi conexión espiritual.

Este fue un trabajo conjunto entre los tres pilares. Muchas veces desistí, pero una vez más caí en depresión.

***Como bien lo decía Albert Einstein, es de idiotas pensar que haciendo cosas iguales tendré resultados diferentes.***

Por esto, cuando caí nuevamente en depresión algo cambió en mi, mi sistema de activación reticular se estaba enfocando en mi espíritu, en mi esencia.... Ya era consciente de que necesitaba conectarme nuevamente, primero conmigo, mi espíritu y mi esencia y luego con el cosmos, universo, Dios, divinidad, campo cuántico y como lo quieras llamar.

Una vez entendí que el trabajo era propio, personal y que ni siquiera bajo la tutela de un maestro, la responsabilidad nunca fue de nadie más que solo mía. Así, comencé a transformar mi vida.

Hoy puedo decir con certeza que me siento abundante, soy abundante y seré abundante siempre y cuando conserve el balance energético en los tres pilares que te he mencionado.

Ahora bien...

### **¿Cómo encontrar tu propósito de vida?**

Es una pregunta muy común, erróneamente creemos que, el propósito de vida es simplemente trabajar, tener una profesión, un estatus social o dinero y propiedades.

Pero el propósito de vida dista mucho de estos elementos.

El propósito de vida es tu razón de ser en el mundo, como ser cósmico, como ser vivo y ser Inter dimensional. Es la razón por la cual has reencarnado nuevamente y es tu tarea realizarla.

Para encontrar y desarrollar tu propósito de vida quiero enseñarte esta filosofía.

*Seguramente te estarás preguntando...*

¿Cuál es este método o filosofía?

Para iniciar, déjame definirte lo que se entiende por **Ser extraordinario**

Un Ser extraordinario es una persona que está segura que, al final de su existencia material, ha logrado o logrará dejar un legado maravilloso y dejar una huella para las siguientes generaciones, es decir, ha dejado algo más grande que sus caprichos y gustos.

El mensaje de inspiración y transformación en los Seres, sin importar qué actividades o vehículo utilices.

***La abundancia está determinada por el número de Seres que impactes de manera positiva.***

Esto es una ley universal. Cuanto mayor sea la cantidad de Seres que impactes, transformes, eduques o ayudes, mayor será tu crecimiento en abundancia.

Por otro lado, déjame decirte que la experiencia en este plano es demasiado corta para vivir bajo la influencia del miedo, del temor, de programaciones limitantes y vivir en la mediocridad.

Es momento de dejar a un lado la mediocridad y dejar de ser inconscientes. Llegó la hora de despertar y convertirnos en partícipes de nuestra existencia y no sólo ser espectadores. Cada Ser tiene algo para compartir en el mundo, cada Ser tiene algo para transformar al mundo.

**¿Qué clase de vida estás viviendo?**

La respuesta a esta pregunta resulta ciertamente reveladora para el practicante.

La respuesta a esta pregunta no se encuentra en el campo de la “racionalidad” ... se encuentra en algo más profundo, se encuentra en tu Ser.

Muchos Seres están cada vez menos conscientes de su estado de inconsciencia.

¿Por qué pasa esto?

Muchas almas se encuentran condicionando su experiencia de vida a un prototipo de vida impuesto por la sociedad, cumpliendo una vida para otras personas, trabajando por el sueño de otra persona o simplemente en estado de supervivencia o altos niveles de estrés y enfermedades.

No importa la época de la vida en la que estemos, no debemos dejar que el dolor de un pasado imperfecto obstaculice la gloria de un futuro maravilloso. Los seres humanos somos más poderosos de lo que imaginamos.

Si sientes que tu vida es un desastre en este momento, es solo porque los miedos son un poco más fuerte que nuestra esperanza.

No te preocupes, las personas que aplican la filosofía para ser legendario, con el tiempo, pueden desarrollar habilidades de control de la mente, control de comportamientos y volverse seres extraordinarios.

***Los seres extraordinarios se atreven a hacer lo que la mayoría no, por consecuencia, viven una vida diferente, abundante y plena.***

Ahora, querido lector, te hago la invitación a que pertenezcamos a la nueva generación de Seres extraordinarios, seres fuera de lo común. Te invito a convertirte en un Ser que transforme el mundo.

Espero que cuando tu existencia en este plano esté culminando, puedas tener la satisfacción de haber vivido una vida épica, que hayas cumplido todos tus sueños y muchas personas hayan transformado su vida gracias a tu amor y labor en el mundo.

*Capítulo 7:*

*Equilibrando tu mundo  
interior*

Nuestro mundo interior es nuestro Ser, es lo que somos, es lo que nos hace únicos e irrepetibles. Aquí está toda nuestra historia de vida, con todo los aprendizajes, conocimientos, miedos y frustraciones. Cada experiencia que has tenido a lo largo de tu vida, tus sueños, cada pensamiento, tus deseos y frustraciones. Todo lo que eres está allí.

Tener un mundo interior equilibrado es todo un reto en estos días, y más aún cuando eres emprendedor. En las diversas etapas de nuestros negocios, hay baches y desafíos que afrontar, realmente en toda nuestra vida tenemos estos momentos. Situaciones que debemos afrontar y decisiones que debemos tomar.

Por esto, equilibrar el mundo interior y tus emociones es profundamente transformador e influye en todos los aspectos de tu vida. Desde una perspectiva integral, este equilibrio te permite navegar con éxito por las aguas turbulentas de la vida, estableciendo una base sólida para tu bienestar emocional, relaciones saludables y logros personales. Te voy a mostrar algunas razones algunas razones por las cuales equilibrar tu mundo interior y tus emociones es esencial:

**Mayor equilibrio emocional:** Trabajar en ti te permite enfrentar tus sentimientos de manera saludable y constructiva. Aprender a reconocer y gestionar tus emociones liberandote de la trampa de la reacción impulsiva y te permite responder con calma y claridad a las situaciones desafiantes.

**Mejorarás tu salud mental:** Reduces la probabilidad de caer en patrones de pensamiento negativos, los juicios y la autocrítica excesiva, lo que disminuye el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión.

**Tomarás decisiones informadas:** Al no estar dominado por reacciones emocionales intensas, puedes evaluar con mayor claridad

las opciones disponibles y elegir el camino que mejor se alinea con tus objetivos.

Como ves, trabajar en tu mundo interior tiene muchas ventajas, créeme que es la mejor inversión que puedes hacer, invertir en tu mente significa éxito, seguridad, buenas relaciones y progreso.

**Un enemigo silencioso:** Ahora bien, quiero hablarte de un enemigo silencioso llamado el estrés, que muy comúnmente vivimos en estos tiempos.

Cuando se vuelve crónico o no se gestiona de manera adecuada, puede ser extremadamente peligroso para la vida diaria en múltiples niveles. No solo afecta la salud mental y emocional, sino que también puede tener un impacto significativo en la salud física, las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general.

El estrés influye directamente en la calidad de tu salud mental y emocional, tu salud física, disminuye tu rendimiento laboral, mata tu creatividad, reduce la calidad del sueño, tomamos decisiones irracionales y te aleja poco a poco de tu propósito de vida.

Entonces, la gestión del estrés es un pilar fundamental en la travesía de los emprendedores en su vida personal y empresarial. La presión constante, los problemas económicos, problemas legales no saber por dónde empezar, los malos socios, nuestra vida personal, los plazos ajustados y las incertidumbres inherentes pueden dar lugar a un estrés abrumador que no solo afecta la salud mental y emocional, sino también el rendimiento y la creatividad. Reconocer y abordar el estrés es un acto de sabiduría que impulsa a que tengas una mejor vida, vivas con mejor calidad y tu emprendimiento sea sostenible y equilibrado.

La relación entre el estrés y las malas decisiones, así como los malos negocios se da porque el estrés puede influir en varios aspectos de

la vida empresarial. El estrés excesivo y mal gestionado tiene un impacto negativo significativo en el rendimiento y los resultados del negocio. Tu mente no está clara. Te voy mostrar algunas formas en las que el estrés puede afectar:

***Toma de Decisiones Impulsivas:*** El estrés puede nublar el juicio y llevar a decisiones impulsivas o precipitadas. Esto puede resultar en mala relación con las personas a tu alrededor, ya sea tu familia, pareja, amistades, como los socios o clientes, además en inversiones financieras riesgosas, elecciones comerciales desfavorables y estrategias poco pensadas, que a la larga pueden llevar a malos resultados.

***Disminución de la Creatividad y la Innovación:*** El estrés crónico puede reducir la capacidad creativa y la innovación. La creatividad es esencial para encontrar soluciones únicas a los problemas y para mantener la ventaja competitiva en un mercado en constante cambio. Tener nuestro cuerpo inundado de cortisol, la hormona del estrés, hace que nuestro cerebro tenga energía y química errada.

***Deterioro de las Relaciones Interpersonales:*** El estrés puede llevar a tensiones en las relaciones laborales y a una comunicación deficiente. Las relaciones interpersonales saludables son esenciales para una colaboración efectiva y un ambiente de trabajo productivo.

***Desmotivación y Falta de Pasión:*** Los emprendedores pueden sentirse desmotivados y desconectados de su trabajo, lo que afecta su rendimiento y su capacidad para liderar con entusiasmo.

***Impacto en la Salud Física y Mental:*** La fatiga, la falta de concentración y otros síntomas relacionados con el estrés pueden disminuir la capacidad de trabajar de manera efectiva y tomar decisiones informadas.

***Falta de Enfoque Estratégico:*** El estrés constante puede distraer de los objetivos estratégicos a largo plazo. Los emprendedores pueden estar ocupados apagando incendios y manejando situaciones urgentes, lo que dificulta la planificación y la ejecución efectiva de estrategias a largo plazo.

***Afectación de la Salud Financiera:*** El estrés puede afectar la salud financiera del negocio en varios aspectos, como el rendimiento de los empleados, la satisfacción del cliente y la calidad de los productos o servicios. Estos factores pueden tener un impacto directo en los ingresos y las ganancias del negocio.

Afortunadamente, existen técnicas efectivas que pueden ayudar a reducir y gestionar el estrés en la vida del emprendedor:

### ***Hábitos a implementar:***

**Mindfulness y Meditación:** Practicar la atención plena y la meditación puede ayudar a calmar la mente y reducir la ansiedad. Dedicar unos minutos al día para enfocarse en la respiración y observar los pensamientos sin juzgarlos puede tener un impacto significativo en la reducción del estrés. Esta práctica se puede realizar en cualquier momento, pero debes hacerla bien para que tengas los resultados que buscas. En el próximo capítulo hablaremos un poco más acerca de la meditación.

**Ejercicio Físico:** La actividad física regular libera endorfinas, hormonas que promueven la sensación de bienestar. Incorporar ejercicio en la rutina diaria puede aumentar la resistencia al estrés y mejorar el estado de ánimo. Además, estimula la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado con el placer, la recompensa y la motivación. La liberación de dopamina durante el ejercicio puede contribuir a una sensación de euforia y satisfacción,

lo que a menudo se conoce como el "subidón" después del ejercicio., también puede aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. La serotonina es esencial para regular el estado de ánimo y promover una sensación de calma y bienestar. Los niveles adecuados de serotonina se asocian con una menor incidencia de trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad, El ejercicio puede aumentar la liberación de norepinefrina, lo que puede mejorar la concentración, la claridad mental y la capacidad para enfrentar el estrés. La norepinefrina, también conocida como noradrenalina, es un neurotransmisor que desempeña un papel en la respuesta al estrés y la atención El ejercicio puede aumentar la producción de GABA, lo que puede contribuir a un estado mental más tranquilo y una mayor capacidad para manejar el estrés. El GABA es un neurotransmisor inhibitorio que reduce la actividad nerviosa en el cerebro y promueve la relajación y aunque no es un neurotransmisor en sí, el BDNF es una proteína que juega un papel esencial en el crecimiento y la supervivencia de las neuronas. El ejercicio aumenta los niveles de BDNF, lo que está relacionado con la neuroplasticidad, la formación de nuevas conexiones neuronales y la mejora de la función cognitiva.

**Gestión del Tiempo:** Organizar eficientemente el tiempo y establecer prioridades claras puede reducir la sensación de estar abrumado. La planificación cuidadosa y el establecimiento de límites pueden crear un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Con varias técnicas de programación neurolingüística se puede crear un modelo de rutina donde se le de tiempo a todas las actividades que queremos implementar. Solo es cuestión de tener prioridades y saber escogerlas. Se necesita tener mucha fuerza de voluntad para aprender a decirle NO a las actividades, pensamientos y personas y enfocarnos en lo que nos hace bien y nos ayuda a crecer.

**Prácticas Creativas:** Dedicar tiempo a actividades creativas, como escribir, pintar o tocar música, puede liberar la tensión y ayudar a mantener una perspectiva más equilibrada.

**Conexión Social:** Mantener relaciones sólidas y significativas con amigos y seres queridos brinda un sistema de apoyo que amortigua el impacto del estrés. Compartir preocupaciones y recibir apoyo emocional puede aliviar la sensación de aislamiento.

**Descanso y Sueño:** Priorizar un sueño reparador es esencial para la recuperación del estrés. Establecer una rutina de sueño regular y crear un entorno propicio para el descanso puede tener un efecto positivo en la salud mental y emocional.

**Delegación y Desconexión:** Aprender a delegar tareas y desconectar del trabajo en momentos de descanso es esencial para evitar la saturación. A veces, un paso atrás puede proporcionar una perspectiva fresca y renovada.

¿Cuántos de estos hábitos practicas con regularidad?

*Algunos emprendedores que han equilibrado su vida.*

**Richard Branson:** El fundador de Virgin Group es conocido por su estilo de vida equilibrado. A pesar de dirigir un imperio de más de 400 empresas, Branson prioriza el tiempo para el ejercicio, la familia y la aventura. Su enfoque en el equilibrio ha contribuido a su éxito empresarial y a su imagen como un líder audaz y lleno de energía.

**Arianna Huffington:** La co-fundadora de The Huffington Post y defensora de la salud mental, Arianna Huffington, aprendió de manera difícil la importancia del equilibrio. Tras un agotamiento físico y emocional, se dedicó a promover el sueño y el bienestar. Su compromiso con un estilo de vida equilibrado no solo revitalizó su propia vida, sino que también inspiró a otros a hacer lo mismo.

**Tony Robbins:** Este influyente coach de vida y negocios ha demostrado cómo equilibrar el éxito empresarial con un enfoque en el bienestar personal. Robbins es un defensor del crecimiento personal y la salud física, y ha demostrado que el éxito no tiene que sacrificar la calidad de vida.

**Sheryl Sandberg:** La directora de operaciones de Facebook, Sheryl Sandberg, es un ejemplo de cómo equilibrar el liderazgo empresarial con el cuidado personal. Tras la trágica pérdida de su esposo, escribió "Option B" sobre la resiliencia y la recuperación. Su historia destaca la importancia de la empatía y el equilibrio en momentos de adversidad.

**Mark Cuban:** El inversor y empresario Mark Cuban ha enfocado su éxito en encontrar un equilibrio entre su trabajo y su vida personal. Aunque es conocido por ser exigente y emprendedor, también valora el tiempo con su familia y busca actividades que le permitan relajarse y recargar energías.

**Oprah Winfrey:** Oprah es una figura icónica que ha equilibrado su éxito en los medios con su pasión por el bienestar y el crecimiento personal. Su enfoque en la espiritualidad, la conexión con los demás y la búsqueda de significado ha influido en su éxito en múltiples áreas de su vida.

**Tim Ferriss:** Autor y emprendedor, Tim Ferriss, es un defensor del "trabajo inteligente". Ha demostrado cómo optimizar el tiempo y la productividad puede liberar espacio para perseguir pasiones y disfrutar de la vida, creando un equilibrio que beneficia tanto a nivel personal como profesional.

Estos ejemplos muestran que el éxito no se limita a logros financieros o profesionales; también involucra un equilibrio armonioso entre todas las áreas de la vida. Cada uno de estos

emprendedores ha demostrado que es posible prosperar en los negocios mientras se cuida el bienestar personal, lo que crea un impacto positivo en su vida y en la vida de quienes les rodean

## ***CAPÍTULO 8***

***Despierta el genio de tu interior.***

Seguramente te estarás preguntando ¿Qué es un genio? El genio es similar a un mago creador, pero el que hace la magia eres tú. Tú eres la razón de la creación de la magia, es decir, tú eres la fuente creadora de la realidad.

Ahora bien, esta magia solo sucede cuando logras una alineación energética entre cuerpo, mente y espíritu. La manifestación del genio interior requiere canalizar de manera óptima todos nuestros sistemas, en especial el control de la mente.

Lo primero que necesitas para despertar tu genio interior, es iniciar un trabajo de transformación cuántica, en el cual necesitas hacer consciencia de lo inconsciente para lograr un cambio en los modelos de comportamiento.

### **¿Qué quiere decir esto?**

Para activar nuestro poder creador, necesitamos cambiar nuestras creencias, nuestros comportamientos, nuestros pensamientos, nuestros valores en muchos casos y más que todo, debemos aprender a dominar nuestra mente y nuestro ego.

El ego juega un papel fundamental en el proceso de transformación. Este tema lo abordaremos en próximos capítulos.

Ahora bien, te estarás preguntando ¿Cómo puedo realizar un proceso tan complejo? ¿podré lograrlo?

Aquí la respuesta la tienes tú, ¿Cuál es tu motivación para transformar tu vida? ¿Estás cumpliendo tu propósito de vida?

Pasos para despertar nuestro genio interior.

1. PNL: Desde muy temprana edad nos programan para pensar que vivir una vida siendo leales a los valores del virtuosismo, el ingenio y la decencia no suponen mucho esfuerzo. Así, si el camino resulta duro y requiere paciencia pensamos que estamos en la senda equivocada.
2. Compromiso: Hemos fomentado la cultura de gente apática, débil y dedicada a ser incapaz de cumplir promesas, que huye del compromiso y que renuncia a sus aspiraciones cuando surge el menor de los obstáculos.

Un paso clave para la felicidad (y para la paz interior) es saber que he hecho todo lo que estaba en mis manos, para obtener recompensas y que, con esfuerzo y pasión he puesto en práctica mi audacia para convertirse en el mejor.

La gran mayoría de nuestro mundo moderno, la que pasa una enorme cantidad de tiempo su irremplazable vital mirando selfies, desayuno de amigos virtuales, y videojuegos violentos, tildaría de locura la dedicación a la optimización del conocimiento.

3. Impulso creativo: El impulso para crear no le generaba combustible para su ego de la admiración popular, sino un instinto sabio más sabio que lo seducía para ver hasta donde podía desbloquear su poder creativo, sin importar las dificultades que tuviera que soportar.

Las creencias que nos inquietan, los sentimientos que me amenazan, los proyectos que me enervan y el desarrollo de los talentos a los

que resiste esa parte insegura de nosotros son justamente los lugares a los que se debe avanzar.

4. Enfrentar nuestros miedos: Enfrentándonos a las cosas que nos asustan es el modo de reclamar el poder que había olvidado. Y un modo de recuperar la inocencia y el asombro que perdimos en la infancia.

Los miedos: son demonios en el interior que pueden tener el poder sobre nosotros mismos y nuestra naturaleza, llevando a sabotear la ambición y las ideas originales.

***Mantra: Los mejores son los que conseguimos que nos sucedan cosas extraordinarias.***

Warren Buffet: los ricos invierten en tiempo, los pobres invierten en dinero.

Las reglas están hechas para romperse. Picasso dijo que hay que aprender las reglas como un profesional para poder romperlas como un artista. Yo necesito ser yo mismo, no una oveja más que sigue el rebaño por un camino que no lleva a ningún sitio.

5. El poder del amor: Cuando el poder del amor supere al amor al poder, el mundo conocerá la paz.

Cuando sientas que es el momento en que vas a abandonar, es el instante en que debes encontrar la fuerza interior para seguir adelante.

Deshacerse de la mediocridad y de todo lo ordinario.

Ley de atracción:

1. He aprendido lo importante que es rodearse solo de la mejor calidad donde se va.

2. Mentalidad abundante: Las mejores cosas son contratar a los mejores, porque solo se puede tener empresas de primer nivel, con persona de primer nivel.

Importancia de las buenas cosas y relaciones a nivel personal: solo comer la mejor comida, leer los libros más originales y profundos, pasar el tiempo en espacios limpios, visitar lugares fascinantes. En lo que respecta a las relaciones, solo rodearme de seres humanos que estimulen mi alegría, mi emprendimiento, mis ganas de salir adelante, mi energía, me den paz y me animen a ser mejor. La vida es demasiado valiosa para malgastarla con gente que no entiende. Con gente que está en la misma honda. Personas que tienen creencias y un listón más bajo que yo. Y con una disposición mental, emocional, física y espiritual distinta. Es un pequeño milagro ver como nuestra influencia y entorno moldean de un modo tan poderoso y profundo la productividad y el impacto que generamos (contexto y entorno).

Tu entorno moldea realmente todo aquello que percibes, haces y te inspira.

El arte alimenta el alma, los buenos libros blindan la esperanza. Las conversaciones profundas aumentan la creatividad, la música eleva mi corazón. Las vistas hermosas fortalecen mi espíritu. Y lo único que falta es una mañana llena de positivismo que proporcione una descarga monumental de ideas ingeniosas que eleven a toda una generación.

El auténtico propósito del asunto no es solo ganar tu propia fortuna. La verdadera razón de participar en este juego es poder ser útil a la sociedad. En los negocios me centro sobre todo en servir. El dinero, el poder y el prestigio no son más que las consecuencias que inevitablemente me he ido encontrando en el camino.

Mi héroe interior: todos lo tenemos hasta que todos los adultos nos dijeron que limitarían nuestro poder, que encadenamos nuestro ingenio y traicionamos a nuestro corazón (aquí radican las enfermedades)

Cuando crecemos, olvidamos nuestra humanidad.

Complejo de normalidad: se volvió aceptable ser normal. La luz de nuestra creatividad, positividad y profundidad, junto con la de mi grandeza, se fue apagando a medida que comenzaba a preocuparme por encajar, por tener mas que los demás y ser populares.

***“el arte nos libera de la sordidez de ser. Mientras sentimos los males y las injurias de Hamlet, nos sentimos los nuestros: viles porque son nuestros y viles porque son viles.***

*Capítulo 9. El secreto del éxito.*

Muchas personas se han acercado a mí y me han preguntado, Santiago ¿Cuál es el secreto del éxito? ¿cómo puedo ser constante en mis finanzas y mi vida cotidiana?

Déjame decirte algo, el secreto es la repetición constante, no hay otra regla. He trabajado con deportistas y empresarios, los cuales siempre tienen algo en común, y no es la motivación. Todos, absolutamente todos los seres abundantes son **disciplinados**.

La disciplina aparece cuando la motivación no existe, cuando las cosas se ponen duras y tu no quieres seguir adelante, aparece esto, que lo puedes definir como un don o algo que está guardado para personas especiales. Lo único de especial que tienen todas las personas abundantes es su disciplina, su capacidad de hacer lo que se debe hacer, cuando se debe hacer.

La disciplina es aquel lugar donde solo van el 5% de la población, esa población que se sale de los estándares normales. En la disciplina no existe la pereza, la apatía ni la inseguridad.

La disciplina, como cimiento de la excelencia y el éxito, es una virtud esencial que ejerce un impacto profundo y perdurable tanto en el mundo de los negocios como en la vida cotidiana.

Más allá de ser una mera regla impuesta, la disciplina es una herramienta poderosa que permite alcanzar metas, superar obstáculos y construir un camino hacia la realización personal y profesional.

Esta cualidad no solo define la diferencia entre el logro y el estancamiento, sino que también cultiva una mentalidad de perseverancia, enfoque y resiliencia.

La disciplina impulsa a los emprendedores y líderes a comprometerse con sus objetivos, incluso cuando enfrentan desafíos imprevistos. Es un factor crucial para crear un ambiente de trabajo efectivo y motivador, donde los equipos se sientan alineados con la visión y trabajen juntos hacia un propósito común.

El gran poder de la disciplina es que se ejecuta en una zona de nuestra mente llamada mente inconsciente, una vez se acopla a nosotros, la disciplina actúa por sí sola y ya será más fácil hacer eso que tanto postergas y procrastinas.

No me confundas con el exceso de productividad, a veces la disciplina de una mente entrenada es permanecer en silencio, entender que es momento de descansar o es momento de compartir con tu familia.

Cuando eres disciplinado/a te mueves en un estado de consciencia diferente, te sales de tu zona de confort y es ahí donde los milagros suceden.

La disciplina impulsa a los emprendedores y líderes a comprometerse con sus objetivos, incluso cuando enfrentan desafíos imprevistos. Es un factor crucial para crear un ambiente de trabajo efectivo y motivador, donde los equipos se sientan alineados con la visión y trabajen juntos hacia un propósito común.

En un nivel más personal, la disciplina es un faro que guía hacia la autorrealización y el bienestar en la vida diaria. Permite mantener una rutina de autocuidado que incluye el ejercicio regular, una alimentación saludable, el sueño adecuado y la gestión del estrés. Estos hábitos no solo fomentan una salud física óptima, sino que también tienen un impacto directo en la salud mental y emocional. La disciplina en el manejo del tiempo también proporciona el

espacio necesario para nutrir relaciones significativas, disfrutar de momentos de ocio y perseguir intereses personales.

Uno de los aspectos más destacados de la disciplina es su capacidad para transformar sueños en realidad. Muchos emprendedores y visionarios han logrado hazañas inimaginables al adherirse a la disciplina rigurosa. La dedicación diaria a las tareas necesarias, incluso cuando la motivación disminuye, permite avanzar constantemente hacia las metas. La disciplina también fomenta la perseverancia durante los momentos difíciles, proporcionando la fuerza para seguir adelante cuando el camino se vuelve desafiante.

Además de impulsar el logro y el éxito, también abre puertas a oportunidades. Las personas disciplinadas son vistas como confiables y comprometidas, lo que les permite ganarse la confianza de los demás y ser considerados líderes en sus respectivos campos. Es el puente entre el potencial sin explotar y la realización plena, permitiendo a las personas convertirse en la mejor versión de sí mismas.

Cultivar la disciplina y la constancia en la vida diaria puede transformar radicalmente tu capacidad para lograr tus objetivos y crear un cambio duradero. Desde el coaching, te guiaré a través de pasos fundamentales que te ayudarán a forjar una mentalidad resiliente y a mantener un enfoque constante en tus metas:

### ***Mejora tu disciplina:***

**Tener un mentor:** La figura del mentor, experimentado y conocedor, ofrece una perspectiva invaluable que puede marcar la diferencia entre el éxito y el estancamiento en el camino de cultivar la disciplina. La importancia de tener un mentor radica en su capacidad para brindar orientación, inspiración y responsabilidad, componentes esenciales para forjar hábitos sostenibles de disciplina,

puede ofrecer una guía adaptada a tus circunstancias individuales. Su experiencia puede ayudarte a identificar áreas en las que podrías mejorar, estableciendo objetivos claros y brindando consejos específicos para superar obstáculos.

Saber que alguien ha superado obstáculos similares y ha logrado sus objetivos puede motivarte a seguir adelante y mantener la disciplina, incluso cuando enfrentas dificultades.

Los mentores han pasado por situaciones similares y han superado desafíos que podrían parecer abrumadores. Su sabiduría puede proporcionarte estrategias efectivas para superar obstáculos y mantener el enfoque a pesar de las dificultades y pueden proporcionar comentarios objetivos y constructivos sobre tus acciones y decisiones. Esta retroalimentación te permite ajustar tus enfoques y hábitos para mejorar continuamente tu disciplina y tu enfoque.

Cultivar la disciplina a veces puede ser emocionalmente agotador. Un mentor puede proporcionar apoyo emocional, alentándote a superar momentos de duda y desánimo y puede ser un modelo a seguir poderoso. Ver a alguien que ha demostrado la disciplina en acción te muestra que es posible y te inspira a seguir su ejemplo.

**Claridad de Objetivos:** Comienza por definir objetivos claros y alcanzables. Establece metas específicas y desglosa cada una en pasos más pequeños y manejables. La claridad te proporciona un mapa que te orientará hacia tus logros. Para esto, en el trabajo con nuestros clientes usamos diversas herramientas de PNL para fijar objetivos y bajo la metodología SMART los hacemos cumplibles.

**Visualización Positiva:** El hábito de visualizar tu éxito de manera vívida y emocional es una de las herramientas más poderosas de

manifestación consciente. Imagina cómo se sentirá alcanzar tus metas. La visualización positiva crea una conexión energética y emocional con tus objetivos, lo que te motivará a perseverar.

**Planificación Estratégica:** Tener un plan es fundamental para lograr nuestros objetivos. La planificación nos ayuda a determinar el tiempo y la energía que se le va a dedicar a nuestro deseo o proyecto. Diseña un plan detallado que incluya acciones específicas y un horario realista. Establece rutinas que se alineen con tus metas y eviten la procrastinación.

**Automatización de Hábitos:** Crear una rutina te ahorrará mucho tiempo, dinero y mejorará la calidad de tus relaciones

¿Por qué? Crea hábitos positivos que apoyen tus objetivos. La repetición constante de acciones saludables construirá la base de la disciplina y la constancia. Cuando la rutina este incorporada en ti, va a ser mucho más fácil realizar las actividades beneficiosas. Por ejm: cuando quieres mejorar tu rendimiento físico, es mucho más fácil que cumplas con tu entrenamiento cuando llevas un tiempo entrenando y ya tengas el estilo de vida. Por esto es importante tener un mentor. Seamos realistas, es mucho más fácil ir al gimnasio cuando alguien te esta “vigilando”. Ocurre lo mismo con los negocios, tener un mentor que te ayude con tu emprendimiento es fundamental para lograr cumplir estas metas que te has propuesto.

**Celebración de Pequeños Avances:** Reconoce y celebra cada logro, por pequeño que sea. Esto refuerza la sensación de progreso y motiva la persistencia a lo largo del tiempo.

**Gestión del Tiempo:** Establece prioridades y gestiona tu tiempo de manera efectiva. Evita la multitarea y enfócate en una tarea a la vez para mantener la concentración y la calidad en tus esfuerzos.

**Resiliencia Ante Obstáculos:** Anticipa desafíos y obstáculos en tu camino. Adopta una mentalidad de resiliencia que te permita adaptarte y superar contratiempos sin perder el enfoque.

**Autoconciencia:** Reflexiona sobre tus patrones de comportamiento y tus reacciones emocionales. La autoconciencia te permite detectar distracciones y comportamientos autosabotaje antes de que afecten tus hábitos.

**Responsabilidad Externa:** Comparte tus objetivos con alguien de confianza o busca un coach. La responsabilidad externa te mantiene comprometido y te proporciona un sistema de apoyo.

**Practicar la Paciencia:** La disciplina y la constancia son cualidades que se cultivan con el tiempo. Mantén la paciencia y comprende que los resultados pueden llevar tiempo en manifestarse, no te desesperes, el genio no se hace en un día. Es importante que entiendas que al inicio los hábitos son desordenados, a veces no te vas cumplir y algunas cosas se salen de control, esto pasa porque estas destruyendo un montón de comportamientos y pensamientos, hasta la manera en que ves el mundo desde hace muchos años. Entonces seguramente te cueste un poco, pero te aseguro que una vez acoples varios hábitos, con técnicas de PNL puedes generar un nuevo estilo de vida.

**Autocompasión:** Sé amable contigo mismo. Reconoce que habrá días difíciles y momentos de retroceso. Practica la autocompasión en lugar de castigarte por las fallas.

**Revisión y Ajuste:** Evalúa periódicamente tu progreso y realiza ajustes si es necesario. Flexibilidad no significa abandonar, sino adaptarse para alcanzar tus objetivos de manera más efectiva.

# **Capítulo 10: Controlando tu mente.**

Para iniciar el camino del control mental, hay que tener claro que, el 90% de lo que somos, es decir, nuestra personalidad se ejecuta en un programa inconsciente.

Entonces, al inicio del cambio hay que ser conscientes, darnos cuenta de nuestros pensamientos, nuestras acciones, comportamientos, sentimientos y resultados.

***Si quieres cambiar tu vida, debes hacer consciente lo inconsciente, ahí aprenderás a conocerte.***

Cuando haces consciencia de lo anterior, ya no eres un simple programa ejecutándose sin control, sino que ya eres tu, quien observa y controla este programa.

***¿Cómo controlar el aproximado a 70.000.000 de pensamientos al día?***

La respuesta es estar consciente.

Una de las herramientas y prácticas más famosas es ***la meditación***. La meditación se practica desde los inicios de nuestra existencia. Muchas religiones y culturas del mundo la han adoptado.

Esto se debe a su gran cantidad de beneficios en todos los ámbitos, cuerpo, mente y espíritu. Además de ser una práctica excelente para el control mental.

Ahora bien, te contaré algunos beneficios a nivel cerebral, mental y espiritual que tiene esta maravillosa práctica.

Cuando tomas consciencia de tus pensamientos inconscientes y decides no centrar tu energía o atención con tu sistema de activación reticular, comienzas a centrarte en ti mismo, lo que genera que los programas que antes se ejecutaban sin control alguno, ahora se empiezan a regular o vigilar por tu estado de presencia.

El primer beneficio ampliamente marcado es el del control energético a través del estado de presencia que impide la ejecución del hábito de pensar demasiado.

### *¿Qué quiere decir esto?*

Cuando partimos de la base que los pensamientos son energía y su ejecución consume aún más, la capacidad de controlarlos hace que nuestro consumo de energía vital dentro de nuestro cerebro se reduzca. Es similar a un *modo de ahorro de energía*.

Este cambio en nuestro sistema de pensamiento, genera un segundo beneficio que es *la estimulación de conexiones sinápticas*, es decir, cuando pones tu energía en el patrón de pensar de manera inconsciente y lo conviertes en consciente, nuevas conexiones neuronales y regiones de tu cerebro entran en funcionamiento.

Mientras realizas de manera paulatina este proceso de cambio de personalidad o del “viejo yo” al “nuevo yo”, esta estimulación de nuevas regiones cerebrales hace que nuestro cerebro se regenera, estimula y se llene de energía y por ende, se expanda.

Si seguimos generando este hábito de cambio o transformación y estar presente, generamos nuevas conexiones neuronales y crearemos nuevos patrones de pensamiento y comportamiento.

De lo anterior, se advierte un tercer beneficio, el *cambio de estado actual a un estado deseado*.

***La manera más sencilla de generar una transformación en tu vida, es aplicar un método que te lleve de un estado actual a un estado deseado.***

¿Por qué sucede esto con la meditación?

Cuando meditamos empezamos a ser conscientes y estar en estado de presencia. Esto significa que nuestro sistema de programación está cambiando, debido a que estamos generando nuevos pensamientos, elecciones, acciones y emociones, es decir, creando nuevas experiencias en estados de no mente, o que no están dominados por nuestro hábito de pensar inconsciente.

El cuarto beneficio es lograr un estado profundo de presencia. Esto sucede porque tu energía se está dirigiendo al momento presente y no a otros estados de consciencia como el pasado o el futuro, ejerciendo el pensamiento repetitivo.

Lo anterior conlleva a un efecto quinto beneficio, el cual consiste invertir nuestra energía de manera diferente y redireccionar hacia un sistema de pensamientos más controlado y positivo. Al hacer esto, estamos evitando malgastar nuestra energía vital en patrones de pensamiento negativos o tóxicos.

¿Por qué sucede esto?

Esto sucede porque cuanto más energía depositas en un patrón de pensamientos, que pueden ser de naturaleza negativa, como problemas, enfermedades, situaciones por resolver, etc, más energía les estás dando.

En gran medida esto sucede porque nuestro *enfoque*, el cual está determinado por nuestro *sistema de activación reticular*, está fijado en esta situación y no tiene la capacidad de fijar su enfoque hacia otro lado, por esto es común que muchas personas con patrones negativos, solo se enfoquen y materialicen aspectos negativos en su vida.

Seguramente te has sentido alguna vez en un estado donde “no tienes escapatoria” o “no tienes opción”, o en estados de depresión recurrente o ansiedad crónica. Esto también está determinado por nuestro enfoque, porque donde depositamos nuestra atención fijamos nuestra energía.

Ahora bien, también es supremamente importante resaltar que, nuestro enfoque podemos redireccionarlo hacia patrones de pensamiento o comportamiento positivos. Esto sucede por dos razones principalmente:

1. El programa positivo se encuentra previamente instalado.
2. Estás iniciando una reprogramación mental en estado de consciencia o presencia (es decir, has dejado de estar en modo automático y estás controlando tu mente)

El nuevo programa mental que te planteo en este capítulo es la meditación.

El último beneficio que te expondré es que, meditar cambia nuestras ondas cerebrales. Esto sucede porque al controlar la cantidad de pensamientos y con ello, la cantidad de energía que consumimos al estar nuestro cerebro en funcionamiento, nuestras ondas cerebrales tienden a reducirse, lo que genera que se haga una transición energética y entremos en estados de calma y presencia.

Ahora, conociendo los beneficios que tiene la meditación, pasemos a explicar.

La meditación es una práctica donde fijamos nuestra atención en un estado de *no mente*.

*¿Qué quiere decir esto?*

Centrar a través de la meditación a nuestro Ser en un estado de presencia en el momento presente, en el aquí y el ahora, es darle atención a lo que estamos experimentando en este momento. Con esto, traemos a nuestra consciencia, la cual es superior a nuestra mente, a un estado de dominio de la mente.

Es decir, tu atención no se encuentra ni en el pasado, ni en el futuro.

Tampoco se encuentra ejecutando algún programa inconsciente porque está en el momento presente.

Esto genera que nuestro sistema energético, se encuentra alineado con este momento, se encuentra alineado con tu esencia, la cual significa, *estar presente o consciente*.

Este estado es valioso porque ahora que activamos el modo ahorro de energía y tenemos el control sobre ella, tenemos la posibilidad de generar nuevos pensamientos, nuevas elecciones, nuevas acciones y nuevas emociones, creando nuevas experiencias.

Seguramente estarás diciendo, ¿Cómo es esto posible? Créeme que lo es, pero sólo puedes lograrlo tomando una decisión de transformación en tu vida.

***El poder está en tus manos, es tu decisión usarlo.***

La meditación permite pasar de vivir de manera inconsciente, es decir, siendo manejado por un programa mental que funciona en *modo automático* a pasar a un estado de consciencia y presencia, donde tu tienes el poder de controlar tu realidad.

La meditación te permite entrar en tu mente inconsciente o subconsciente desde un estado superior a la mente consciente o racional, aquí estás generando un estado de consciencia superior.

Si tienes alguna duda con los conceptos que se manejan en este capítulo, recuerda que puedes ir a la parte final de este libro y encontrar el glosario.

Te recomiendo la meditación como uno de los métodos o técnicas más eficaces para lograr la conexión interior y reprogramación que puedas conocer y aplicar.

***¿Cómo sé si necesito meditar?***

Para responder esta pregunta responde lo siguiente:

¿Vives bajo niveles de estrés, ansiedad, depresión o tristeza de manera constante?

¿no ve oportunidades en tu vida?

¿Sientes que no tienes energía en tu día a día?

¿Sientes que tu programación te está haciendo tener resultados negativos en el campo del amor, dinero, salud, etc?

¿Sientes que no tienes creatividad?

¿no puedes dormir porque tu mente no se detiene?

***Capítulo 11: Tu abundancia  
es un espejo de tu interior.***

Hemos llegado a uno de los capítulos más espirituales de este ebook y me gustaría que te abrieras a explorarlo sin juzgar y sin dogmas religiosos. Te aseguro que alguna vez has escuchado ese dicho popular que dice “como es adentro, es afuera”, esto funciona en virtud de una de las leyes espirituales que rigen nuestro mundo, llamada Ley de Lo Espejos, esta ley nos revela que aquello que reconocemos y experimentamos en el mundo exterior es un reflejo directo de lo que reside en nuestro mundo interior.

Las personas, situaciones, nuestro nivel de abundancia, nuestras emociones y el estado actual de nuestro emprendimiento o negocio, en otras palabras, TODO lo que surge en tu vida actúa como espejo que te muestra tus propias creencias, patrones y estados internos. Si observas con atención y humildad, estos espejos te brindarán información valiosa sobre ti mismo y tus áreas de crecimiento. Si encuentras amor y compasión por lo que ves en esos espejos, estás en el camino de la aceptación y transformación.

Como lo vimos en el ejercicio que realizamos en los capítulos anteriores, la toma de consciencia y el análisis de nuestro estado actual, te darás cuenta que los pensamientos que tienes, son iguales a tu realidad, es decir, si tus pensamientos más repetitivos son “no tengo dinero” “todo me pasa a mí”, “estoy mal”, etc., son iguales o muy similares a lo que experimentas en tu realidad.

Desde el crecimiento espiritual, esta ley nos desafía a no culpar ni juzgar a los demás, ni a las condiciones sociales o económicas externas, tu entorno, por lo que vemos reflejado en ellos, sino a reconocer que lo que nos molesta o atrae de ellos es un reflejo de algo que necesita atención en nosotros mismos. Cada conflicto, cada situación, cada conexión, cada emoción, es una oportunidad para mirar dentro de nosotros y descubrir partes de nuestro ser que necesitan sanación o integración.

Recuerda que el propósito de esta ley no es causar culpa o vergüenza, sino empoderarte para tomar el control consciente de tu crecimiento espiritual. Cuando abrazas la idea de que eres el cocreador de tu realidad y que tus experiencias externas son un reflejo de tu mundo interno, te vuelves más consciente de tus elecciones y reacciones.

*El papel de tu mundo interno en la construcción de realidades:*

*1 Todo aquello que le des tu atención o energía será tu realidad.*

*2. Todo eso que pienses te llevará a tomar acciones, sean buenas o malas para tu vida.*

*3. Tu energía interior es más importante que la exterior.*

Unas palabras finales:

Como puedes ver en todo este recorrido de varias páginas, hemos abordado diversos temas muy importantes que son la base para un proceso de transformación efectiva.

Lo mas importante es que inviertas en ti, recuerda que tu eres la mejor inversión que puedes hacer.

Espero que este camino te haya mostrado aspectos que puedes trabajar en tu vida, no es un camino fácil, pero... ¿Qué es más costoso? ¿La vida que llevas hasta el momento o transformarte y convertirte en tu mejor versión?

Desde Portafolio Espiritual estamos comprometidos con tu crecimiento espiritual y personal, nos gustaría contar contigo dentro de nuestros procesos de transformación personalizados, donde seremos tu guía por este camino hacia tu libertad y transformación.

Con amor,

Santiago Alvarez Garces

Equipo Portafolio Espiritual.