

Liderazgo personal

Cuaderno práctico

Lidera tu mente, emociones y
logra lo que deseas

“Ser para tener”



Liderazgo personal

Que alegría saludarte y darte la bienvenida a esta travesía donde vamos a conectar con el poder de nuestro liderazgo personal y elevar nuestra mente a un nuevo y emocionante estado que nos llevará a lograr lo que deseamos desde una certeza interna y disfrutando la aventura de crearlo.

En este cuaderno de trabajo veremos de forma práctica lo que tratamos en las sesiones, es un ayuda tarea para lograr enfocar nuestra energía en lo que si deseamos y al hacerlo todo comienza a tener sentido.

Estas preguntas son poderosas ¿Qué deseo lograr? ¿Hacia donde voy? ¿Qué me importa más en la vida? ¿Cuáles valores me guían? ¿Cuánto conozco de mi poder personal? ¿Qué emociones siento constantemente? ¿Qué me detiene para lograrlo? ¿Cómo funciona mi mente? ¿Qué me digo todo el tiempo? ¿Estoy consciente de mis pensamientos? ¿Qué creo de mi mismo?

Todas estas preguntas y muchas más son muy importantes porque nos hacen DESPERTAR a un nuevo nivel de energía y nos posicionan en un lugar de liderazgo sobre nosotros mismos.

Quiero acompañarte en este proceso y que puedas responder con tus propias palabras lo que todo esto significa para ti.

Además quiero que trabajemos con PRINCIPIOS que no cambian porque están alineados con la naturaleza, así como la ley de gravedad, que no importa si somos conscientes de ella o no, siempre estamos bajo su dominio.

Estos principios son de una energía elevada y nuestra mentalidad debe estar posicionada en ese mismo lugar.

Esta será una decisión personal y se que ya la tomaste al iniciar esta travesía, porque no hay coincidencias sino sincronicidad y estamos conectados. ¡Así que vamos!



Primero vamos a comprender que SIEMPRE estamos creando nuestra realidad con nuestra mentalidad, seamos o no consciente de ello y los resultados de hoy son los frutos de semillas que plantamos en el pasado.

Un principio que siempre está guiando nuestra vida es el de siembra y cosecha, porque sembramos pensamientos, ideas y creencias y cosechamos los frutos de ellos.

Nuestra mente necesita pensamientos elevados, pero muchas veces somos muy duros con nosotros mismos, nos hablamos con críticas y sin darnos cuenta nos hacemos daño con nuestras palabras, enfocamos la atención en lo que no tenemos, en lo que otros dicen o en lo que los demás piensan de nosotros, cuando debemos ser nuestros mejores amigos, líderes y maestros todo el tiempo.

Si te pregunto ¿En qué frecuencia vibra la abundancia, la salud o el amor? Tu respuesta será sin lugar a dudas a una frecuencia elevada y eso es lo que necesita nuestra mente para conectarse con esa energía y así crear más de lo mismo.

Por esta razón, lo primero es que entendamos lo que nos hace únicos, lo que nos mueve y lo que eleva nuestra mentalidad, emociones y vibración.

Si queremos liderarnos debemos aprender a elevar nuestra energía por sobre los condicionamientos de baja energía que nos rodean y aprender a tratarnos con amabilidad, abundancia, gratitud y aprecio.

Cuando lo hacemos, comenzamos a elevar la mentalidad y es justo ahí donde comienza la magia porque la mente solo atraerá a nuestra vida lo que vibre en su misma frecuencia. Es un principio y una ley.

El amor atrae amor, la abundancia atrae abundancia y la riqueza atrae más riqueza, por eso debemos aprender a entrenar nuestra mente en esos niveles de energía.



Impulso personal

Muéstrale a tu mente lo que eres y lo que sientes por ti, elevatu energía y potencia tus emociones.

¿Qué valoras en ti?

¿Qué es lo que más te gusta de tu personalidad?

¿Qué has superado en el pasado?

¿Qué tienes que antes querías?

¿Qué agradeces en tu vida?

¿Que admiras de tu mentalidad?

¿Cómo logras elevarte emocionalmente?

¿Qué palabras te dices para sentirte bien?



El universo es mental y tiene una polaridad clara, esto debemos entenderlo muy bien. TODO SE CREA DOS VECES, PRIMERO ADENTRO Y LUEGO AFUERA. “Todo lo que se ve no fue creado por cosas visibles” Esto se dice en la Biblia, el libro de mayor venta en el mundo y si quitas la religión, verás la verdad.

Pensamientos, que son palabras internas y creencias que son esas palabras con intensidad emocional crean nuestra realidad. Por eso es importante que enfoques tu atención y emociones en lo que deseas.

La mente es un jardín fértil y nuestros pensamientos y creencias son semillas.

¿Qué piensas de las relaciones, el amor, la abundancia, el dinero, la salud o la prosperidad? Eso determina todo. Esas son semillas que si las plantamos con sabiduría en la mente, podremos cosechar los frutos y disfrutar de ellos.

Esta ley no falla y lo sé por experiencia y por trabajar con muchas personas y cuando les pregunto que desean lograr, me dan una lista de LO QUE NO QUIEREN. Esto pasa en el 95% de los casos y cuando está nuestra atención ahí, adivina que, eso creamos porque los principios universales no tienen sentido del humor, ellos actúan en donde está nuestra atención.

Si dices “soy una buena persona, ayudo a los demás” y te tiras del piso 20, caerás al suelo por principio de gravedad. Si dices “soy buena persona y ayudo a los demás” pero tienes tu atención y enfoque en lo que no quieres, adivina, eso crearás, es un principio que no falla.

Por eso vamos a practicar y volvernos líderes de nuestra mente, emociones, creencias y pensamientos todos los días y sembrar las semillas que deseamos cosechar.

Vamos a enfocarnos en lo que queremos en nuestra realidad, lo que queremos sentir y enseñarle a la mente, una y otra vez lo que deseamos, como unos jardineros sembraremos esas semillas hasta que comiencen a dar sus frutos.

Esto ayudará a colapsar la energía sutil del pensamiento en materia visible.

Para eso necesitamos enseñarle a la mente lo que si queremos y elevar nuestra energía emocional con aquello que queremos crear.

Te dejo un ejercicio poderoso para impulsarte.



Cambio de mentalidad

Para crear lo que deseas debes vibrar mentalmente en aquello que deseas con entusiasmo e inspiración alto y repetirlo.

Mentalidad baja

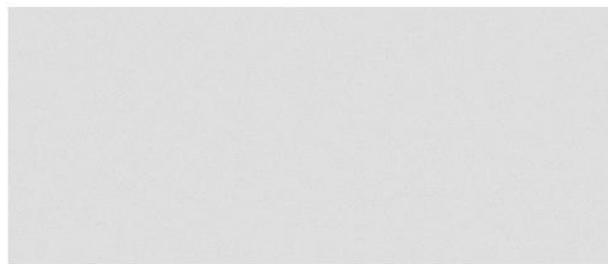
Relaciones de pareja



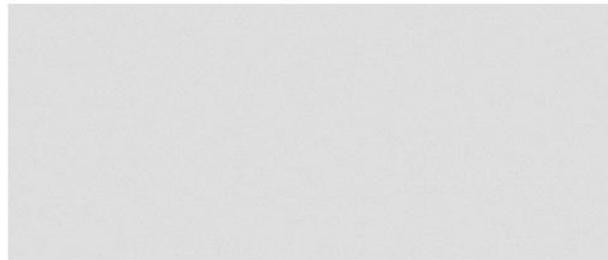
Salud y bienestar físico



Abundancia y dinero



Familia y relaciones



Mentalidad alta

Relaciones de pareja



Salud y bienestar físico



Abundancia y dinero



Familia y relaciones



Lo que queremos no está tan lejos cuando entendemos que ya hemos logrado alinearnos con principios fundamentales, quizás no lo hemos hecho de forma intencional o consciente, pero verás que no fallan.

Si te pregunto ¿en qué área ya tienes resultados? Podrás darte cuenta que ya lo sabes y lo haces, ya te enfocas, te hablas, actúas y piensas en la frecuencia correcta y eso crea tu realidad porque la mente busca energías elevadas y entonces lo creas en tu realidad.

Una vez que comprendes como funciona la mente subconsciente de forma intencional, puedes crearlo en todas las áreas y todos los sentidos.

Ahora quiero que observes como lo haces en el área que si tienes resultados positivos, observa si tienes claridad mental, sabes lo que quieres, tomas acción y sobre todo eliges pensar todo el tiempo en que SI va a resultar, tienes certeza ¿verdad?

Ya lo logras y ahora lo tendrás claro porque fluyes en esa misma dirección y sabes emocionalmente que vendrá a ti en algún momento.

Ese es el poder del enfoque y las palabras alineadas.

Tu autoestima e imagen personal están elevadas frente a eso que deseas lograr, tu imaginación vuelva hacia ese lugar, tienes hábitos en coherencia y te hablas a ti con palabras que te elevan y hacen que tus sentimientos vibren.

Todo eso crea un estado adecuado para lograr manifestar tus deseos porque tu mente subconsciente se alinea y ella es quién crea la realidad a través de tus sentimientos.

Ahora quiero que lo puedas hacer intencional con todo lo demás y darte cuenta que ya tienes ese poder.

Anota el proceso para lograrlo en la técnica a continuación.



Mentalidad de resultado

Ya lograste lo que deseabas y utilizaste una fórmula. Vamos a ordenarla

¿En qué área ya tienes resultados que deseas?

1 ¿Qué piensas de esa ti frente a esa área?

2 ¿Qué acciones realizas?

3 ¿Qué te dices sobre esa área?



En mi experiencia, no podemos atraer algo que no vibre la misma frecuencia y es necesario practicar elevar las palabras y pensamientos en esa área específica.

Por ejemplo, si quieres más dinero pero dices “el dinero es terrible, no me gusta el dinero, nunca me alcanza yo el dinero es la causa de todos los males” no atraeremos eso a nuestra vida porque la mente lo rechazará.

Si queremos una relación elevada y de crecimiento pero decimos “las relaciones son una basura, no sirven de nada, me hacen sentir terrible, prefiero estar solo” no atraeremos una relación elevada.

Lo mismo con todo lo demás porque nuestra mente buscará coherencia con lo que pensamos y sentimos todo el tiempo.

Por esta razón es importante que puedas comenzar a practicar decirte palabras elevadas y en dirección de lo que quieres.

- Las relaciones son maravillosas
- El dinero me encanta
- Me agrada convivir con mi familia
- Amo la sensación de dar a los demás
- Me fascina el deporte
- Tengo una salud maravillosa

Ahora debes saber lo que deseas lograr materialmente para que la mente lo busque y lo que deseas sentir para comenzar a experimentarlo ahora mismo.

Esto es el cambio de mentalidad de baja energía a alta energía y de lo que NO queremos a lo que SI queremos.

Todo esto será un cambio de mentalidad poderosa y si lo practicas una y otra vez lo comenzarás a sentir y por consiguiente a atraer.

Te dejo dos técnicas para ayudarte a lograrlo.



Mis objetivos claves

Enfoca tu atención en lo que SI quieres conseguir y sentir. Siembra para cosechar.

Objetivo personal

Esto no quiero conseguir

Esto si quiero

Esto no quiero sentir

Esto si quiero sentir

Objetivo profesional

Esto no quiero conseguir

Esto si quiero conseguir

Esto no quiero sentir

Esto si quiero sentir



Si mantienes tu atención en lo que si quieres conseguir estarás trascendiendo uno de los desafíos más grandes de los seres humanos, el EGO o patrones del pasado que generalmente vive desde el miedo, el pasado doloroso y las energías de baja vibración, no es algo malo sino un adversario para crecer en esta vida.

La mayor parte del tiempo estamos vibrando en esa mentalidad porque el EGO es la identificación con lo material y eso significa que tiene miedo a perder lo que logró, a que lo dejen, lo abandonen o lo rechacen. Todo esto nos genera ansiedad, temores, inseguridad y frustración entre otras energías de baja frecuencia. Solo quiero que entiendas que no es malo el EGO, solo es un problema no conocerlo y por consiguiente estar identificado con él.

Cuando prestamos atención a lo que SI QUEREMOS LOGRAR y lo QUE SI QUEREMOS SENTIR, de inmediato se eleva nuestra energía y conectamos con nuestra MENTE SUPERIOR o SER, le podemos llamar de muchas formas y eso nos vuelve líderes de nuestros pensamientos, emociones y de todo lo que queremos lograr.

No podemos eliminar al EGO, pero si podemos entender su miedo, aceptarlo y enseñarle una nueva imagen más elevada. Para eso es fundamental practicar enfocar nuestra energía en lo que queremos sentir y conseguir. ¿Fácil? Es un gran desafío y en eso quiero servirte.

Aquí te dejo 5 prácticas que te ayudarán a lograrlo.

1. Conectar con tu cuerpo y tus pensamientos a través de la gratitud
2. Visualizar lo que deseas en tiempo presente como si ya estuviera
3. Ejercitar tu cuerpo o moverte con intención
4. Duchas de agua fría o Lectura intencional
5. Respirar conscientemente



Todo esto tiene una lógica y es que cuando queremos elevar nuestra energía y mentalidad debemos condicionarla en nuestra mente subconsciente hasta que sea automática y eso lleva tiempo. Cuanto más grande lo que desees, más tiempo llevará pero los resultados serán magníficos.

1. Conectar con tu cuerpo y tus pensamientos a través de la gratitud: Agradecer es una fuente de energía eterna y que apertura el corazón y la mente, no podemos estar estresados o deprimidos y agradecidos a la vez. Agradece todos los días a tu cuerpo e imagina todo lo que haz logrado, conseguido y por lo que estás orgulloso de ti.

2. Visualizar lo que desees en tiempo presente como si ya estuviera: La imaginación es una clave, todos los grandes inventos son a través de ella, primero en la mente y luego en la realidad ¿verdad? Por eso todos los días imagina tu objetivo o el resultado que desees como logrado y agradece como si ya lo tuvieras. Esas son las semillas que darán frutos mágicos.

3. Ejercitar tu cuerpo o moverte con intención: Como es adentro es afuera, si todos los días haces ejercicios o movimientos intencionales, estás dando la clara señal a tu mente que tienes el control. El líder primero domina su cuerpo. Entrena al menos 3 veces por semana al menos 15 minutos o realiza caminatas intencionales. Verás lo poderoso que es.

4. Duchas de agua fría o Lectura intencional: La ducha de agua fría es poderosa para entrenar los miedos y cuando la hacemos intencionalmente elevamos nuestro nivel emocional puedes hacerla al final de tu ducha normal. Leer todos los días al menos 10 minutos un libro con información de alta nutrición mental, es como una dieta. Esto te ayudará a sentir seguridad y confianza personal.

5. Respirar conscientemente: Es tan esencial que la olvidamos. Respira por 1 minutos todo los días de forma consciente. 4x4x4x4 donde inspiras en 4 tiempo, mantienes en 4 tiempo, exhalas en 4 tiempo y mantienes en 4 tiempos. Esto es energía en movimiento.



Rituales para liderar mi mente

Determina que te harás para lograrlo y haz un compromiso contigo

Yo me comprometo por los próximos 30 días a:

1 ¿Cómo conectaré con mi cuerpo y pensamientos?

2 ¿Qué visualizaré y agradeceré como si ya estuviera?

3. ¿Qué tipo de ejercicio haré?

4. ¿Qué libro leeré y como tomaré una ducha de agua fría?

5. ¿Qué respiración haré todos los días intencionalmente?



Todas estas acciones te harán volver a conectar con tu poder y lograr un estado elevado de confianza, autoestima y seguridad propia.

Una de las cosas que más baja nuestra autoestima o energía mental es no ser coherentes con lo que hemos decidido que haremos.

Por ejemplo, si digo que haré ejercicios 3 veces por semana y no lo hago, no confiaré en mi mismo. Por esta razón es necesario ir determinando lo que vamos a hacer y al mismo tiempo celebrar nuestros esfuerzos y prácticas.

Si digo “pondré mi atención en lo que quiero por 30 días” pero lo haces solo por 4 o 5 días, te defraudarás de ti.

Si lo haces visual, tu mente lo verá y cada día comenzará a crear más emociones de la felicidad que son endorfinas, serotoninas, oxitocinas y dopaminas que son clave en la solidificación de los rituales que haremos.

Todo lo hemos aprendido por repetición y todo lo que queremos en la vida es igual por principio universal.

Todo se crea en un tiempo determinado, primero en lo invisible y luego en lo visible, un ser humano igual, son 9 meses en lo invisible hasta salir a lo visible ¿verdad? Todo es un principio y nos vamos a alinear con esa fuerza de la naturaleza.

Todo esto debe ser de forma intencional.

También debes enseñarle a tu mente que esto es fabuloso y reconocerte, premiarte y celebrar tus avances. Por ejemplo, cada vez que hagas algo puedes darte un desayuno que amas o una salida al sol o lo que te haga sentir feliz.

Recuerda que estamos liderando nuestra mente y emociones para que trabajen para nosotros y debemos tratarlas con amabilidad y cariño.

Te dejo algo que te ayudará a lograrlo.



Anóta lo que logras y como lo celebrarás

Haz práctica y tu avance visual, dale un check a cada día logrado y anóta cada día tus avances para generar domapamina, serotonina, endorfina y oxitocina. Los químicos de la felicidad.

¿Cómo lo celebraré? Escribe algunas formas de premiarte y reconocer tu avance



Una de las cosas que ocurrirá es que nuestras emociones negativas aparecerán porque nuestra mente del ego no querrá salir de su zona conocida que es lo que hemos creado hasta hoy, por eso debemos darnos cuenta cuando eso ocurre y cambiarlo de forma intencional.

Por ejemplo, tu mente dirá “no lo hemos logrado” eso bajará tu energía y creará emociones como frustración o temor. Pero eso es porque nuestro ego no sabe que todo tiene un tiempo y que los frutos son gracias a la paciencia. Por el contrario el ego lo quiere todo ahora y eso es lo que genera ansiedad.

Todo lo que queremos está al otro lado de la desesperación, la ansiedad del placer automático y la frustración.

Te darás cuenta que cada vez que sientes emociones densas o negativas como la ansiedad, miedo, ira, frustración o tristeza, es que los pensamientos del ego tomaron el control.

Para eso te dejaré una técnica que es muy poderosa para que puedas hacer una transformación con amabilidad.

Las emociones son indicadores y el ego lleva mucho tiempo liderando nuestra vida, por eso no hay que tratarlo con rechazo, ira o indiferencia sino mas bien con amabilidad y cuando hacemos eso nos conocemos a nosotros en profundidad y elevamos la energía.

Imagina al ego como un niño con mucha inteligencia y que quiere conseguir todo ahora mismo, pero si le hablamos con tolerancia podremos volvernos dueños de nuestra propia mente.

Para eso quiero que cada vez que sientas emociones negativas, te detengas y observes que estás pensando, te darás cuenta que son pensamientos negativos desde el pasado y que proyectan el futuro negativo.

Cuando eso ocurra trátalos con amabilidad y muéstrale el camino, aquí te dejo una forma.



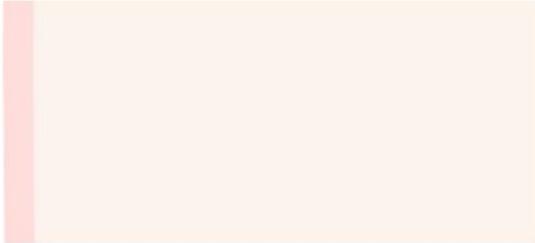
Palabras y pensamientos elevados

Transforma tus palabras y eleva tu energía

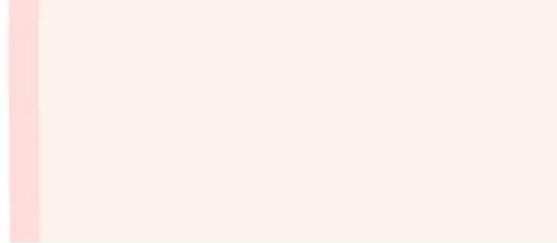
Baja energía

Alta energía

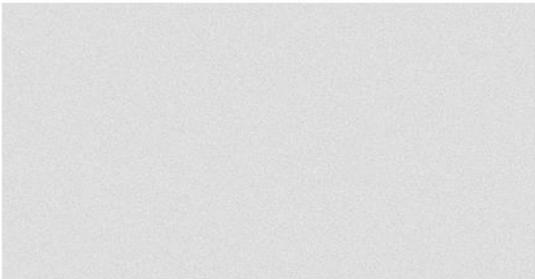
Lo que no hice bien



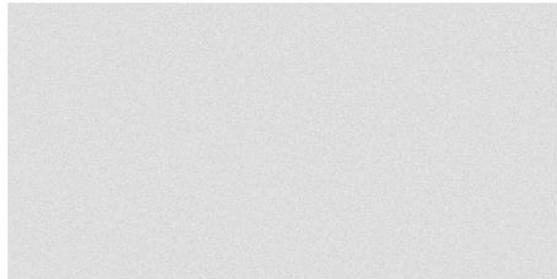
Lo que si hice bien



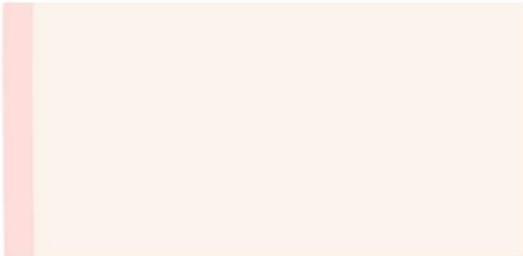
Lo que otros piensan de mi



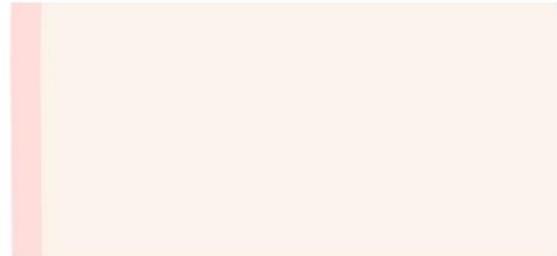
Lo que yo pienso de mi



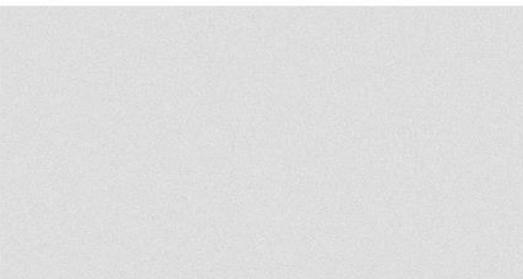
Lo que me falta



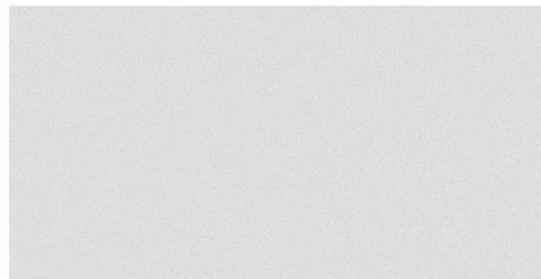
Lo que ya tengo



Lo que quiero que otros hagan



Lo que yo haré



Tus reglas personales son las que determinan los límites a otros y lo que puedes lograr en tus relaciones, abundancia o salud y bienestar, solo que muy pocas personas son conscientes de ellas.

No es necesario decirles a los demás como tratarnos cuando nosotros nos tratamos de una determinada manera en áreas específicas.

Cuando te tratas a ti con respeto, amabilidad y eres disciplinado, no te ofendes si otros dicen algo que no va en esa dirección, solo te ofendes y reaccionas con emociones cuando lo que dicen es verdad. Ese es el conflicto.

Si una persona me dice que soy un flojo o mentiroso y yo sé que no es real, no reacciono, por el contrario puedo reír y eso cambia la energía. Eso porque tengo mis reglas claras.

Las reglas personales determinan como actuamos frente a lo que es importante para nosotros y como actuamos frente a situaciones y los demás.

Para eso primero debemos tener claro lo que valoramos. Te dejaré una técnica para clarificar esto.

Si valoras en tu vida la salud y bienestar, tus acciones deben estar en esa dirección, para eso debes saber con claridad que valoras. Si valoras una relación de pareja, no hablarías mal de ella con nadie, eso estaría fuera de ese valor. Si valoras la amistad, estarías presente en momentos importantes y no juzgarías sino que aportarías valor y consejos desde la empatía.

Si tienes claro lo que valoras más en tu vida podrás tener claras cuales reglas seguirás y cuales no están en coherencia, así verás que está fallando en lo que deseas lograr.

Te dejo la técnica que te ayudará a la claridad y práctica. Hazlo y verás como te elevas en todos los sentidos.



Valores y acciones coherentes

Para elevar tu energía debes alinear lo que es importante para ti con tus acciones

1. ¿Qué es lo que más valoras en tu vida?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

2. Acciones coherentes con tus valores

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

3. Acciones incoherentes con tus valores

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



Ahora, desde una mentalidad y pensamientos claros, que es energía de alta vibración, debes practicar una y otra vez en tu mente escenarios nuevos como por ejemplo:

1. Con personas que sientes pensamientos y emociones negativas, imaginar nuevos escenarios para pensar y actuar frente a ellos y elevarte mentalmente.
2. Con situaciones que sientes pensamientos y emociones negativas, imaginar nuevos escenarios donde respondes y actúas de forma elevada.

Así nos volveremos los líderes que afectan a su realidad y no al contrario.

La mayoría se afecta por las situaciones externas mientras que los líderes son los que afectan e influyen al mundo porque saben como actuar frente a personas y situaciones desafiantes porque son proactivos.

Todas estas son tus reglas personas y cuando las comienzas a practicar en tu realidad con las personas y situaciones, entonces cambia tu propia realidad, tu autoestima y también lo que atraes, con quien te rodeas y elevas todo a tu alrededor.

Aprendes a no tomarlo personal y a influir en tu realidad de forma asertiva y con un carácter poderoso.

Por ejemplo, una persona x se queja constantemente, eso te afecta y reaccionas con esa emoción negativa creando más de eso en tu interior y creándolo en el exterior una y otra vez.

Ya lo sabes, ahora escribes 2 o 3 nuevos pensamientos para esa persona y donde enfocarás tu atención para que te impulse y dos nuevas formas de interactuar con esa persona de tal forma que no te quite energía, sino al contrario, te llenes de confianza.

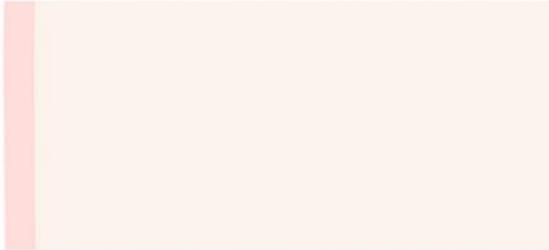


Reglas personales

Cómo pensarás y actuarás frente a esa situación o persona con mentalidad elevada influyendo positivamente

Persona X

Pensamiento y acción negativo actual



Nuevas reglas personales elevada

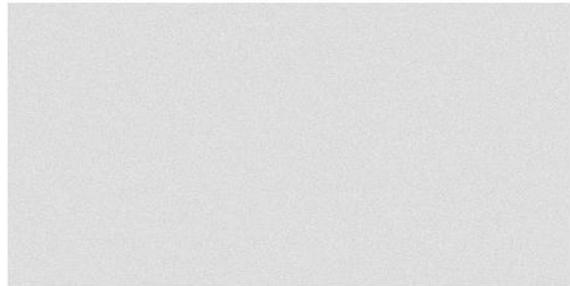


Situación X

Pensamiento y acción negativo actual

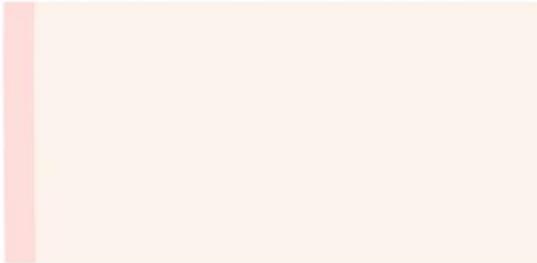


Nuevas reglas personales elevada

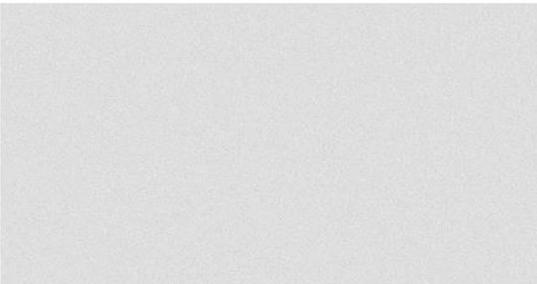


Persona X

Pensamiento y acción negativo actual

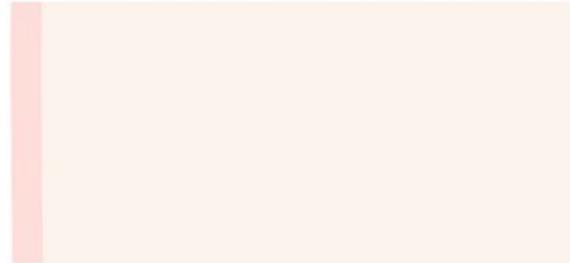


Nuevas reglas personales elevada

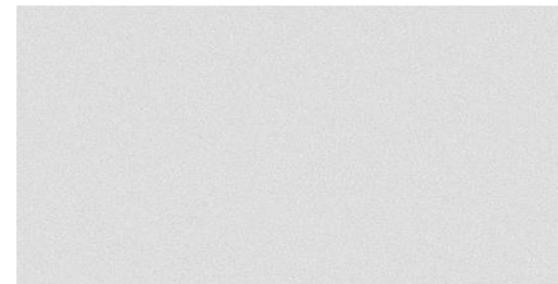


Situación X

Pensamiento y acción negativo actual



Nuevas reglas personales elevada



Si crees que puedes podrás, esta es una frase muy poderosa y es que una de las cosas más importantes es que nuestro sistema de creencias determina nuestro éxito.

Todos los grandes han creído que podían lograrlo, desde Sócrates, Cristóbal Colón, Jesús, La madre teresa, artistas de todos los tiempos y deportistas de élite. Todos saben que pueden querer algo pero si creen en ello con todo su corazón entonces lo conseguirán.

Muchos tenemos creencias como “no tengo esa capacidad, no soy tan bueno, todo lo malo me pasa a mi o eso es imposible” pero imagina que hace 100 años te decían que podríamos hablar por un aparatito pequeño en tiempo real a cualquier parte del mundo o que tendríamos la capacidad de tener toda la información en un solo clic. Hace muchos años era imposible creer que la tierra no era el centro del universo o que lo más pequeño no era el átomo.

Cada día el ser humano rompe sus propios límites y eso ocurre porque lo creen posible.

Los que nos hace únicos es creer más allá de nuestros límites y eso nos hace tocar la energía más elevada sentir que hablamos con Dios.

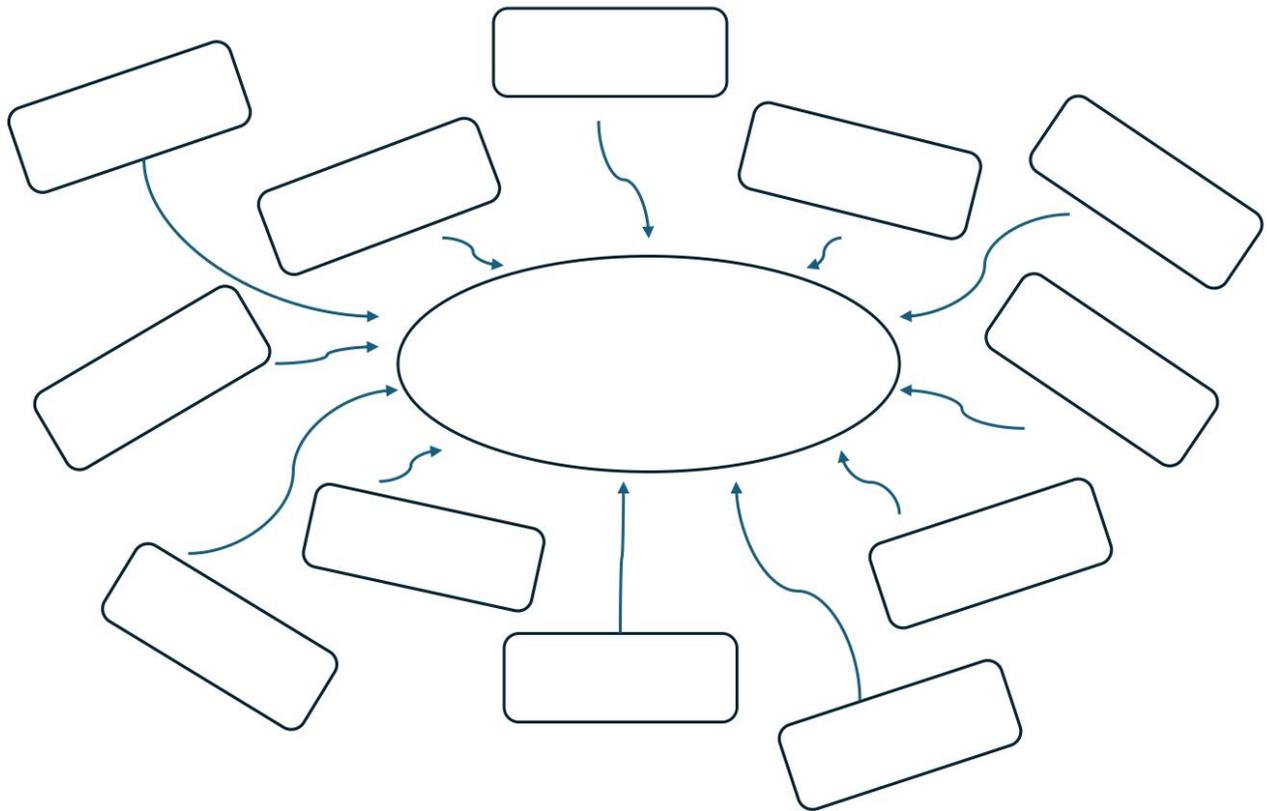
El universo se expande y nosotros también podemos y debemos hacerlo, por eso piensa más allá de tus límites y practica creerlo una y otra vez.

Las creencias determinan nuestro destino y si creemos que podemos lo haremos por ley porque todo se crea primero en la mente del ser humano y luego en la realidad.

Te dejaré una herramienta poderosa que ayudará a ese fin y es que debes anotar todo lo que crees de ti en términos elevados y mantener esa firma creencia durante los próximos 3 meses y si lo haces, verás que tendrás la capacidad de lograr cosas que antes parecían imposibles.



Sistema de Creencias



Escribe en el centro tu nombre y escribe las características que tiene una persona que logra todo lo que desea y repítelas en tu mente con intención y viéndote de esa manera en tu mente hasta sentirlo en tu cuerpo.

Lo más importante es que te conviertas en la persona que logra todo lo que desea porque eso hará que tu seas la causa y los resultados el efecto, ese principio no falla.

Luego actúa, habla y acciona en esa dirección y tu mente subconsciente se condicionará. Así verás los frutos.

No me creas, solo comienza la práctica hoy.



Todo lo que quieras crear y no esté en tu realidad es porque tienes información en tu subconsciente que confirma que no tengas éxito en esa área.

Por ejemplo, si quieres una relación elevada, con amor, compromiso y creciendo en todos los sentidos pero tu información de referencia es padres que se separaron, amigos que se casaron y luego se divorciaron o relaciones a tu alrededor que son conflictivas y tóxicas y es a estas personas a las que pides consejo en el amor, créeme que seguirás crenado lo mismo. Esas son tus referencias y eso confirma tus creencias.

Si quieres tener más abundancia pero te rodeas de personas negativas que no son abundantes en mentalidad, amabilidad o compromiso, entonces seguirás crenado lo mismo una y otra vez porque tus creencias serán reafirmadas por todo lo que consumes en tu mente y entorno.

Por eso debes llenarte de referencias nuevas y que vayan en la dirección que desees lograr.

Por ejemplo, yo quería ser escritor y mentor, no tenía referencias en mi círculo por lo que comencé a entrenarme con personas que eran escritoras y mentores, adivina que ocurrió, comencé a tener referencias que impulsaban mis creencias nuevas.

Si dices “Yo puedo lograr todo lo que me propongo” pero no te rodeas de información que apalanque esa creencia, no lo lograrás.

Debes darte cuenta que ya has creado en tu vida y por eso si eres un creador. Tus decisiones te han llevado hasta aquí y ahora puedes tomar nuevas y elevadas, ya eres creador, ahora lo harás conscientemente e intencionalmente.

Busca información de relaciones, abundancia, amor, éxitos después de fracasos, información científica o de otros mentores que te ayuden a consolidar tus creencias y acciones nuevas, eso hará la magia.



Creencias y referencias

Anota tus creencias y las referencias que tienes. Crea tus nuevas referencias elevadas.

1 Antiguas creencias limitantes

Referencias que las confirmaban

2. Nuevas creencias potenciadoras

Referencias que las confirman



En nuestra mente hay creencias de carencias que solo pueden ser llenadas con nuestros pensamientos elevados, de alta energía y frecuencia como amabilidad, empatía, abundancia o prosperidad, solo que una parte de nosotros seguirá buscando todo eso afuera para sentirlo adentro y ahí solo hay dependencia emocional y material, lo que nos hará sentir una enorme frustración porque jamás lo obtendremos de afuera porque ya vimos que nuestro mundo exterior es el resultado de nuestro mundo interior.

El dr David Hawkins dijo en su libro Poder contra la fuerza “No hay causas en el mundo observable pues el mundo observable es un mundo de efectos”.

Como es adentro es afuera dice el libro “Kybalión” del sabio de la antigüedad Hermes Trismegisto.

Carl Jung decía “El que mira afuera duerme, el que mira adentro despierta”

Mateo 15:18-19 dice “Pero lo que sale de la boca proviene del corazón”

En definitiva, todo lo que queremos debemos darlo porque cuando lo damos también estamos haciendo el acto más grande que es darnos a nosotros mismos eso que damos.

Si quiero amor, debo darlo.

Si quiero abundancia , debo darla.

Si quiero compromiso, debo darlo.

Si quiero alegría, debo darla.

Cuanto más lo damos y observamos nuestros pensamientos de carencia como “Y el otro” “Hasta cuando debo dar sin recibir” o “Me canso de dar”, podremos tener una mentalidad de abundancia real y de liderazgo personal que sabe que la clave es “Dar hasta que duela” como decía un religioso chileno Padre Alberto Hurtado.

Todo lo que necesitas y no ves afuera es tu espejo para darlo y llenarte de eso. Si lo haces tendrás abundancia, amor y prosperidad desde adentro y se verá afuera de ti, porque solo podemos atraer lo que somos.



Mentalidad de abundancia

Todo aquello que necesitas de los demás y del mundo material estás llamado a entregarlo para sembrar en tu mente abundancia y elevar tu vibración.

1 ¿Qué necesito de mis relaciones?

2 ¿Cómo lo entregaré?

1 ¿Qué necesito materialmente?

2 ¿Cómo lo entregaré?



Cuando sentimos ansiedad es por una razón que nos ocurre a la mayoría de nosotros y es que estamos crenado el futuro desde el pasado.

Si no tuvimos éxito en cualquier área de nuestra vida en el pasado, nuestra mente mirará el futuro con esos ojos y tomaremos decisiones de baja enería, con pensamientos negativos y creencias de carencia, fracaso o miedo.

¿Cómo eliminamos eso? El Dr. Joe Dispenza dice una frase que encanta “Si deseas saber tu futuro debes crearlo” y es una clave de los líderes.

Todos los lideres de su propia vida, destino y mentalidad saben hacia donde van.

“El que no sabe lo que quiere pierde lo que tiene” una frase muy real. Si sabes lo que quieres aprecias lo que tienes, haz logrado y lo que lograrás.

“Lo que cambiará tu vida, negocios, dinero, relación es elevar tus estándares. Suena aburrido, estúpido, básico, pero es verdad” Tony Robbins.

Lo que hará que logremos un estado elevado y consigamos resultados extraordinarios es decidir lo que queremos en nuestras áreas a largo plazo y luego hagamos lo que tenemos que hacer a mediano y corto plazo.

Los próximos 10 años llegarán sin dudas y depende de nosotros como llegaremos y en que nivel mental ,emocional, físico y espiritual.

Si decides hoy como quieres que sean los próximos 10 años y te visualizasen un gran nivel en todas tus áreas entonces estarás desde una nueva energía mental, desde una consciencia superior y si entras a la acción paso a paso lograrás lo increíble.

Vamos a decidir hoy y dejar de temer al futuro porque estaremos proyectando y entendemos que depende de nosotros mismos lograrlo.



Visualización de tiempo

La claridad mental influye en nuestra seguridad, vibración emocional elevada y en lo que deseamos crear en nuestra vida. Establece estándares altos.

¿Qué tienes intención de lograr a largo plazo y las acciones que harás a mediano y corto plazo?

!Toma la decisión ahora;

Visualización a largo plazo - Próximos 10 años

A large, empty rectangular box with a light orange background and a thin red border on the left and right sides, intended for writing long-term goals and actions.

Visualización a mediano plazo - 6 meses, 1, 3, 5 años.

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for writing medium-term goals and actions.

Visualización a corto plazo - Día, semana, mes 3 meses.

A large, empty rectangular box with a light orange background and a thin red border on the left and right sides, intended for writing short-term goals and actions.

Estoy feliz de ser parte de tu aventura y de ser tu mentor en este proceso.

No me creas nada a mi ni a nadie, lo más importante es experimentarlo, practicarlo y darse cuenta por uno mismo si esto es real.

Siembra y cosecharás.

Tus pensamientos son la causa y tus resultados son el efecto.

Atraes lo que eres, conviértete en aquella persona que atrae lo más elevado y lo que deseas.

Un líder es un ser espiritual porque tiene una VISIÓN y la INTENCIÓN clara de crearla.

Somos practicantes eternos y nuestros resultados son el testimonio que primero se crea adentro y luego afuera.

Nos vemos pronto y a seguir con pasión, energía y amor.

Cariños, John.



Liderazgo personal

Cuaderno práctico

Lidera tu mente, emociones y
logra lo que deseas

