UNA ÚNICA VIDA EXTRAORDINARIA

Su vida donde **TODO** es posible

Jaime Manzanera
J. - JaManza
www.resultadosextraordinarios.com

UNA ÚNICA VIDA EXTRAORDINARIA

SU VIDA

DONDE

TODO ES POSIBLE

Por

JAIME MANZANERA J. - JAMANZA

Copyright © 2015

www.resultadosextraordinarios.com

INTRODUCCIÓN

Este libro responde al cumplimiento de mi misión de vida la cual es: “Facilitar los resultados de personas, familias, equipos y organizaciones a través de la co-creación de opciones para sus situaciones cotidianas”.

Durante las últimas dos (2) décadas he sido emprendedor y los últimos diez (10) años los he dedicado a: entrenar grupos y hacer coaching a individuos buscando resultados en diversos contextos de negocios para incrementar resultados y en temas de vida para asegurar el cumplimiento de sueños.

Si encuentra este libro y siente ganas de leerlo, por favor hágalo. El mismo tiene un enfoque 100% práctico y le facilitará actuar hacia la vida que en realidad quiere.

Adicionalmente cada palabra, frase, párrafo, historia y taller fueron escritos para crearle opciones y aumentar la libertad en la vida suya y la aquellos cercanos a usted.

Conversaremos sobre la libertad desde el punto de vista de tener múltiples opciones a la hora de decidir la vida deseada. La vida por decisión personal construida.

Quien después de encontrarlo lo lea, va a tener entre otros:

- opciones para facilitar decisiones de vida (incluyendo planear y lograr una vida extraordinaria),
- formas de trabajar sus pensamientos como facilitadores de resultados
- maneras de leer, calibrar y manejar emociones para facilitar el camino hacia los resultados
- hábitos de manejo de recursos como el tiempo, la energía, la información y el dinero
- herramientas prácticas para facilitar resultados en general, todas enfocadas en la auto-conciencia y el auto-manejo

Al finalizar la lectura también podrá realizar los ejercicios y/o talleres y con esto llenarse de opciones para facilitar sus resultados de vida.

Estos se encontrarán en el sitio web (www.resultadosextraordinarios.com) una actualización constante de ejercicios y lecturas complementarias al libro. Simplemente regístrese como lector del libro y podrá acceder a estos talleres.

Esta es nuestra comunidad de individuos, parejas y familias buscando su ÚNICA vida extraordinaria. También podrá compartir con otros lectores y practicantes de estos temas.

Por una vida llena de libertad, alegría y abundancia.

Es un honor escribir para usted y su familia.

Tabla de Contenidos

Introducción

Tabla de Contenidos

Notas Legales

Capítulo 1. La Vida

Capítulo 2. El Ser

Capítulo 3. El Estar

Capítulo 4. El Hacer

Capítulo 5. El Aprender

Capítulo 6. El Lograr

Capítulo 7. El Conectar

Sobre El Autor

Otros Trabajos del Autor (Jaime Manzanera J.)

NOTAS LEGALES

Todo lo acá expresado es simplemente el punto de vista del autor y está basado en experiencias personales y profesionales con la gente para quien ha trabajado por sus resultados.

Los nombres han sido cambiados para respetar la confidencialidad de los entrenados y coachées, al igual que piezas importantes de la información con el fin de velar por dicha confidencialidad.

Adicionalmente los procesos acá entrenados son generales y deben ser realizados de manera responsable por quienes así lo decidan.

Al momento de aplicar lo acá escrito, recuerde que esto se hará bajo su total responsabilidad.

CAPÍTULO 1. LA VIDA

Comenzaré por reconocer la vida como lo más preciado jamás recibido y rápidamente voy a entrar en materia.

Para esto vamos a revisar algunas definiciones de vida, tal y como aparecen en los diccionarios.

La primera que llama mi atención por ponerla en el contexto de la capacidad, dice: Vida. Capacidad de los seres vivos para desarrollarse, reproducirse y mantenerse en un ambiente.

La segunda hace relación al tiempo y reza: Espacio de tiempo que transcurre desde el nacimiento de un ser vivo hasta su muerte:

Ahora les cuento que dentro de mis reflexiones sobre la vida, siempre he considerado los siguientes elementos como altamente importantes

SU VIDA ES ÚNICA

Cuando observo la vida me doy cuenta de cómo la vida es de aquellas cosas que NO tiene opuesto. A manera de ejemplo la luz tiene como opuesto la oscuridad.

El frío tiene como opuesto el calor, la tristeza, la felicidad, el sonido el silencio, lo alto lo bajo y así sucesivamente.

Muchos de ustedes me dirán que lo opuesto a la vida es la muerte, sin embargo en mis reflexiones he llegado a la siguiente conclusión: lo puesto a la muerte es el nacimiento.

La vida (sin opuesto) fue entregada a usted, a mi y a todos para vivirla y tiene varias dimensiones que quiero usted comience a hacer conscientes.

1. La vida decidida conscientemente y la vida inconscientemente decidida.

La vida fue entregada a todos los que estén leyendo este libro y a quien lo escribió. Unos dirán que nos la dieron nuestros padres.

Otros asegurarán que fue dada a nosotros por un ser superior, lo puedo llamar Dios, lo puede llamar Universo, lo puede llamar como usted quiera para hacer consciencia de la existencia de algo más grande, algo superior a nuestra individualidad.

Gracias a la VIDA por la VIDA y por SER parte integral de ella. Gracias a la VIDA de los demás seres vivos y a la existencia de los seres NO vivos aún y cuando se encuentran en movimiento cada una de sus moléculas y átomos que los componen.

Al hacer consciencia de la VIDA como algo único, comenzamos a sentir algo especial en nuestro SER.

Sin importar cual sea su explicación al origen o no de esto que esta viviendo, comience por aceptarla y

hacer consciencia, puede ser una de tantas opciones para comenzar a ejercer su derecho a ser quien usted en realidad quiere ser.

2. La vida Y El presente.

Existe una fuerte relación entre la vida y el tiempo como lo percibimos. Acá vamos a enfatizar en la diferencia entre la vida del presente.

La vida del presente es una vida diferente a la vida del pasado (muchos tienden a vivir esta como si fuese la del presente) o a la vida del futuro (otra vida por la que tendemos a reemplazar la del presente.

La percepción espacial que tenemos del tiempo, nos permite tanto consciente como inconscientemente pensar en la vida como si la estuviésemos viendo pasar frente a nosotros o como nosotros viviendo la vida.

Es así como la misma tiene un pasado, al cual de vez en cuando damos demasiado poder y permitimos afecte TODAS nuestras decisiones, ya sea consciente o inconscientemente.

Esta forma de actuar dispara pensamientos en nuestra mente que tienden a debilitarnos o fortalecernos dependiendo del significado que decidamos darles.

Momentos “difíciles” del pasado pueden tener pensamientos poderosos que nos llenen de

emociones empoderadoras debido al significado que les damos.

Lo contrario momentos “difíciles” del pasado pueden tener un significado debilitador al darles un significado lleno de culpa, arrepentimiento, tristeza o cualquier otra emoción quitándonos poder.

La misma ecuación puede ser aplicada a momentos “extraordinarios” del pasado. Podemos hacerlos nos llenen de poder o nos lo quiten.

Ahora apliquemos la ecuación pensando en el poder del futuro en nuestras vidas.

Si tenemos la idea de un futuro prometedor, espectacular, extraordinario, esperanzador, nuestra tendencia es a estar mejor en el presente.

Si la idea del futuro es incierta, llena de problemas, proyectada como poco agradable o llena de aquello NO deseado, nuestra tendencia en el presente es a estar viviendo la vida limitada.

Esto nos lleva a tener en cuenta el único momento del tiempo que en realidad vivimos. Es decir el único momento en que la vida realmente sucede, el tiempo PRESENTE.

Lo que decidamos, como estemos y lo que hagamos en ese momento es lo que hace o deja de hacer nuestra vida extraordinaria, único, espectacular y plena.

Somos nosotros mismos viviendo en el pasado o en el futuro, cuando la sugerencia práctica (de esto se trata este escrito) es vivamos el extraordinario presente.

A manera de reflexión si logramos estar realmente presentes en nuestro presente, lo más seguro es que ni el pasado, ni el futuro tengan poder sobre nuestros pensamientos y emociones.

Si estamos presentes en nuestro propio presente, viendo, oyendo, sintiendo, oliendo y saboreando el presente podemos sorprendernos con lo extraordinario del momento.

Si prolongamos esta presencia en nuestro presente podremos hacer horas, días, semanas, meses y demás realmente extraordinarios.

Para cerrar este tema, son un firme creyente de la idea que la vida es entregada a nosotros en forma de tiempo. Por eso como se maneja el tiempo se maneja la vida.

3. La vida propia y la vida de otros.

Para hablar de esta dimensión de la vida haremos consciencia de la atención.

Mi definición de atención es donde colocamos nuestros sentidos. Al colocar nuestros sentidos, es decir poner atención, automáticamente comenzamos

a tener pensamientos y emociones asociadas a esta atención.

Poner la atención en la vida propia del presente, es la forma más poderosa de vivir una vida extraordinaria. Sin embargo el común de la gente vive poniendo su atención en la vida de otros.

La vida de cada ser es única. Cada árbol de un gran bosque es único. Puede parecerse a los demás y a los sentidos de alguien con poca atención es simplemente otros más.

Cada delfín es único dentro de sus semejantes. Cada ser vivo es completamente diferente a los demás y tiene una vida única.

Que esperarán los seres humanos para darse cuenta que la vida de cada uno es diferente, por eso toda comparación y/o toda competencia es una perdida de recursos por poner la atención en el lugar menos provechoso.

Hoy decido poner atención a mi vida presente y decido poner total atención a mis propias decisiones de donde se van a enfocar mis cinco sentidos.

4. La vida de uno y la vida del todo.

En este punto introduciré el concepto de conexión. En el mundo todo lo que existe, es una representación del mundo interior de la raza humana y su nivel de consciencia.

Para hacer tangible esta expresión les voy a poner a entender como Internet (la red de redes) es una representación de la conexión que existe desde siempre entre unos y otros.

Una conexión entre los de nuestra especie y de nuestra especie con otras especies y con todo lo que se encuentra en este mundo y en este Universo.

Si todo está interconectado por un algo (algunos lo llaman el campo), cuál será la relación causa-efecto de nuestros pensamientos, emociones y acciones en la vida de otros y en el todo.

En este punto soy un total convencido de la idea de cómo utilizando este campo, somos co-creadores de mundos, realidades y resultados de vida propios y de otros, incluyendo seres vivos e objetos inanimados.

Esta conexión puede utilizarse para agregar valor (servir) a otros o para quitar valor a otros. La diferencia entre lo uno y lo otro radica en la mentalidad que decidamos utilizar.

Cuando estamos en mentalidad de escasez decidimos escasamente, cuando estamos conectados en tiempo presente construimos opciones propias y para otros.

La vida libre y la vida que “nos toca”. Uno de los valores fundamentales en mi vida es la libertad. Desde muy pequeño me sentí poco libre y es por eso que valoro grandemente la libertad.

Una definición de libertad es tener a nuestra disposición la potencialidad infinita al momento de decidir.

Generalmente pareciera que tenemos pocas o ninguna opción al momento de decidir en algunos de nuestros temas de vida, sin embargo la buena noticia es que la vida siempre nos está dando infinitas opciones.

Hoy podemos decidir con infinitas opciones que vida es la que queremos para nosotros, individual y colectivamente y en tiempo presente poner nuestra atención en la construcción de esta vida.

5. La vida entregada y la vida recibida.

Podríamos decir que todos los que están leyendo este documento, tienen una vida.

Esta vida les fue entregada en el momento de su concepción, del cual a pesar de formar parte, muy pocos recuerdan.

Yo personalmente no tengo la más remota idea de cómo fue ese momento y poco interés tengo en saberlo.

Sin embargo se de la importancia de ser conscientes de cómo alguien o algo nos entregó la vida.

Para algunos es su principio creador, su Dios, el Universo, la Fuente, entre otros.

Para otros fueron sus padres (papá y mamá).

Sin importar quien o qué nos entregó la vida, es importante aceptarla, agradecerla, recibirla y valorarla.

La aceptación de la vida es entender que la vida, sin importar el significado que le demos, la vida es tiempo, la vida es energía, la vida es posibilidad, la vida es opción, la vida es capacidad, la vida es poder.

Hoy decido aceptar y recibir la vida tal cual y como la percibo.

Agradecer la vida es otro bien importante paso, y cuando la agradecemos asumimos tal vez por primera vez responsabilidad sobre la misma y nos entregamos el poder de ser quien queramos ser y hacer de la vida lo que mejor nos parezca.

Hoy decido aceptar la vida y agradecerla a quienes me la dieron. GRACIAS por la vida, lo demás es lo de menos (como lo dice la Dra. María Nella Vallejo) gran amiga y maestra.

Las anteriores acciones de aceptar y recibir la vida permiten responsabilizarnos de lo que somos y de los resultados logrados a la fecha, nos gusten o no.

Esta aceptación y agradecimiento de lo que nos gusta o no es MUY IMPORTANTE para iniciar un camino lleno de opciones en el presente para lograr

TODO lo que deseamos, queremos y necesitamos en la vida.

Sigamos avanzando porque este libro hasta ahora comienza.

A manera de recordatorio en nuestro sitio web www.resultadosextraordinarios.com encontrará prácticas para cada uno de los temas de este libro.

Dichas prácticas van a facilitar la Vida Extraordinaria que usted decida

CAPÍTULO 2. EL SER

Ahora entraremos al más hermoso, espectacular y complejo tema. El SER. Y lo pongo en mayúsculas para enfatizar su importancia.

La palabra SER es infinita, por eso cualquier definición que encontremos o podamos dar, terminará siendo limitante. Por eso voy a evitar el máximo definir mi SER o el de ustedes.

Como palabra se puede utilizar como verbo o como sustantivo. Algunos libros de filosofía por ejemplo se refieren al SER como la categoría suprema de la realidad.

Desde el punto de vista de los contenidos de este libro, el SER va a ser utilizado como una presencia que se experimenta al estar completamente presentes.

Una presencia que logramos percibir cuando nuestros pensamientos se aquietan, cuando hacen silencio y cuando nos entregamos al mundo de las sensaciones puras.

Sentirlo es la mejor forma de aceptarlo y como toda sensación (sin decir que sea una única sensación) solo está presente en el tiempo presente.

Es una sensación de conexión que al lograrla nos permite saber quien somos y saber que somos

mucho más de lo que percibimos con los sentidos y mucho más de lo que creemos, valoramos y deseamos.

Como este es un tema tan complejo mejor me enfoco en la intención de este libro y les muestro como evitamos lograr la vida extraordinaria que queremos a través de nuestra “desconexión de nuestro propio SER.

DESCONECTARNOS DE NUESTRO PROPIO SER es IMPOSIBLE, es simplemente una expresión para mostrar como existen hábitos o formas de limitar nuestras verdaderas e infinitas capacidades.

Piense y realice una lista de acciones, emociones, relaciones, momentos que siente usted lo limitan y otros que no.

7 FORMAS DE “DESCONECTARNOS” DE NUESTRO SER

Al listar y explicar estas siete (7) formas de desconexión de nuestro propio SER, la única intención de mi parte es dar poder de conciencia a ustedes sobre lo que les puede estar sucediendo.

Por eso antes de listar esta lista, voy a proponer unas prácticas para lograr mejoras significativas en la conexión con el propio SER. Estas prácticas son las que personalmente encuentro más poderosas para mejorar la CONEXIÓN que siempre está allí:

- la meditación, cualquier método, de cualquier corriente espiritual con la cual sienta afinidad
- la escritura, tener un cualquier cuaderno, libreta o diario donde documente por un rato sus experiencias vividas
- el silencio, encontrando sobre todo silencio interior para poder aumentar la percepción del SER
- la conexión consciente, a través de observar a quienes nos rodean y a aquello que nos rodea y notar la conexión existente
- las actividades repetitivas y monótonas, a través de las cuales podemos poner la atención relajada en repetir un movimiento y manejar nuestra respiración
- la auto-observación, alejarnos de la experiencia que estamos teniendo y experimentando a través de nuestros sentidos como se vería, oiría y sentiría un observador sin apegos nuestra experiencia

Después de entregar estas herramientas de las cuales podrán encontrar ejercicios prácticos en www.resultadosextraordinarios.com, vamos a conversar sobre las formas de “desconexión”.

1. La Falta de Decisión

Un sinnúmero de personas con las que conversamos cotidianamente en entrenamientos, procesos uno a uno de coaching o simplemente en conversaciones

informales quiere estar segura de tomar la “mejor” decisión.

La decisión nunca sabremos al tomarla si es o no la mejor. Puede existir una decisión ética, una decisión moral, una decisión legal, una decisión dentro de un marco de lo socialmente permitido y lo no.

Cuando se trata de decisiones cotidianas de vida nunca sabremos si las decisiones son las mejores.

Esta falta de decisión nos lleva a desconectarnos de nuestro ser cada vez más. Al acompañar a personas en este tipo de situaciones me he encontrado con que la decisión ya fue tomada y generalmente desde el principio ya tenían esa decisión definida.

Simplemente se desconectaron de su SER por cualquiera de las formas acá listadas y evitaron ser consecuentes con su decisión.

Decida en un tiempo máximo, evite demorar sus decisiones. Involucre sus sensaciones (la totalidad de su SER) en dichas decisiones y comenzará a ser muy acertado en las mismas.

De pronto es el saberse acertado lo que logra estar acertado a la hora de tomar decisiones. Tómelas y deje que prime lo que siente sobre lo que piensa.

Esto es a lo que llamamos intuición y parece ser la más sistémica de las habilidades, de la cuál hablaremos en capítulos posteriores.

2. Los Pensamientos

Existen varias teorías sobre el origen de los pensamientos y también sobre que debemos hacer con ellos.

El pensamiento, esa voz que todos tenemos (en algunos casos son muchas voces) y que nos conversa todo el tiempo, nos distrae de estar presentes, nos lleva a sentir emociones dependiendo del tema de conversación y nos puede quitar el sueño es un símbolo claro de desconexión.

Una de mis hábitos favoritos es correr y cuando estoy corriendo y comienzo a poner mucha atención a la esta voz de mis pensamientos (la mente discursiva), comienzo a perder mi mejor desempeño (generalmente).

Cuando tenemos más pensamientos de la cuenta y estos pensamientos nos distraen por dolorosos o placenteros de nuestras acciones, automáticamente perdemos fuerza en la conexión con nuestro ser.

Para esto sugiero alguna de las siguientes estrategias:

a. Siéntese a tener una buena conversación con su mente discursiva con el fin último de alinear intenciones y acciones. Negocien en esa conversación.
   Como todo equipo cuando se da cuenta que son uno solo, que las intenciones son idénticas

y el fin único, más fácilmente logran el resultado deseado.

b. Siéntese un rato y ponga en el papel, por escrito y donde pueda hacer tangible, el tipo de temas de conversación de su mente discursiva y el impacto de este discurso en su vida.
   Luego escriba en otra hoja de papel una detallada lista de responsabilidades a asignar a esta parte de su SER. Asígnelas y prepárese a vivir una nueva vida.
c. Ignore por completo lo que esta vocecita dice, ignore por completo sus pensamientos. Esta nunca la sugiero sin embargo conozco gente a la que le funciona.

3. Las Emociones

Las emociones son un gran indicador de donde se encuentra la atención y por ende si estamos o no presentes o conectados con nuestro máximo potencial, nuestro SER.

Para dar un ejemplo de esto si estamos ansiosos, dudosos, seguros o esperanzados nuestra atención sin lugar a dudas se encuentra puesta en el futuro.

Si tenemos otros tipos de emoción como la rabia, el rencor, la envidia, la idolatría, el orgullo, entre otras lo más seguro es que estamos en el pasado.

Algún día una amiga muy cercana quien es psicóloga me dijo contundentemente que las emociones no

podían ser catalogadas como buenas y malas o adecuadas y no adecuadas.

Después de su explicación comencé a explorar el concepto y las emociones son simplemente un mecanismo de retroalimentación del SER para recordarnos que nuestra atención está puesta en uno de los momentos de menos producción de resultados extraordinarios. El futuro o el pasado.

Nuestro SER nos retroalimenta y poner atención a esta retroalimentación y actuar en congruencia es bien importante.

Bienvenidas las emociones placenteras o no, porque nos facilitan sentir si estamos o no presentes.

Pregúntese ahora: ¿Cuáles son las emociones que siento cuando estoy presente?

Lo sorprendente de la respuesta es que la gran mayoría de quienes son conscientes de lo que sienten al estar presente descubren que es aquello que más desean en su vida. Sus máximas ganancias.

En la mayoría de los casos vistos son paz mental, tranquilidad, alegría, armonía, abundancia, entre otros.

Las emociones son para recordarnos estar presentes al 100%. Estar en nuestro SER al 100%.

Esto puede facilitar infinitamente el cumplimiento de los más grandes sueños de vida y sobre todo de nuestros máximos propósitos y misión.

Por último y para cerrar esta parte, recuerde la siguiente frase que alguna vez le escuche a Anthony Robbins en uno de sus entrenamientos, antes ofreciendo disculpas porque de pronto mi memoria no es 100% exacta.

“Nada tiene significado excepto por el significado que usted decida darle”.

Recuerde esto funciona con todo en la vida, incluyendo sus emociones.

4. La Falta de Responsabilidad

Yo soy responsable 100% de lo que me sucede y de lo contrario también. De lo que logro y de lo contrario también.

Yo soy responsable 100% por mis relaciones con otros y conmigo mismo.

Yo soy responsable 100% de todo lo que capte o llame mi atención.

Y vamos a comenzar por diferenciar responsabilidad de culpabilidad. La culpa NO es lo mismo que la responsabilidad y por eso este punto se trata es de responsabilidad.

Asumir la responsabilidad tiene varias implicaciones.

La primera es saberse lo suficientemente poderoso no solo para asumir responsabilidad sobre TODO en su propia vida, sino también para asumir el poder sobre todo lo que puede suceder en su propia vida.

La responsabilidad lleva implícito el empoderarnos para lograr lo extraordinario, lograr nuestros más grandes sueños.

Evite sentirse culpable, siéntase responsable y evite las excusas y los pre-textos.

La culpa es un sentimiento que disminuye al SER, lo lleva a continuar su actuar de forma limitada y nos desconecta radicalmente de la presencia de nuestro SER.

Adicionalmente en las relaciones termina creando dependencias poco sanas, pues vivir en relaciones alimentadas por la culpa, deja de existir la co-creación, esencial en cualquier relación sana y en crecimiento.

Sugerimos CERO culpa y 100% responsabilidad.

Estos solo sirven para hacer duradero lo que no queremos y evitar llegar al siguiente nivel de resultados.

Cuando se asume la responsabilidad por lo que se es, como se está, lo que se hace y se obtiene existe un poder implícito el cual queremos recuperar.

5. La Reactividad

Actuar de forma reactiva es uno de los más fuertes indicadores de desconexión del SER.

Cuando nos desconectamos de nuestro SER también se nos facilita crear barreras en nuestra relación con otros.

Ser reactivo es una forma de defensa, una forma de protección contra enemigos y peligros no existentes.

A la hora de construir relaciones con otros y con nosotros mismos el SER reactivo puede llevar a que asumamos posiciones contrarias a nuestras verdaderas intenciones.

Conozco varios ejemplo y utilizaré uno para expresar mejor este punto. Esta es una persona cercana, cuya máxima intención es encontrar la felicidad al lado del hombre a quien escogió. Ella se siente atacada por el en un sinnúmero de ocasiones y se siente amenazada por las inseguridades que le conoce a el.

Esto la lleva a reaccionar y terminar validando lo dicho con una expresión como: “Yo sabía que tenía la razón… el esta inseguro de esto…”

Siempre que nuestras interacciones con otros o con situaciones de vida finalizan con tener la razón, debemos preocuparnos porque quiere decir que obtuvimos una ganancia y un placer de corto plazo,

renunciando a una construcción de relación de largo plazo.

Y esto nos lleva a la siguiente frase que le aprendía al Dr. Carlos Medina Malo, cuando al iniciar mi matrimonio me entregó un muy valioso consejo.

“Cada vez que sientas una diferencia con Sandra (mi esposa), respira profundo y piensa en la siguiente pregunta – ¿quieres ser feliz o tener la razón?”

Mi respuesta ha sido ser feliz. El resultado de largo plazo de construir una relación cuya emoción asociada es la felicidad es para mi más grande que el gusto de ganar una discusión.

Ahora pregúntese: “¿Quiere usted tener resultados extraordinarios o simplemente tener la razón?”

6. El Lenguaje

En este punto hablaremos del lenguaje verbal y del lenguaje no verbal. El primero hace referencia al uso de palabras y el segundo al uso del tono de la voz y los gestos para expresar.

El uso del lenguaje no-coherente y no-congruente lleva al SER a perder su conexión.

Los ejemplos más dicientes están dados por:

- Las mentiras causan una desconexión del SER. Generalmente esta desconexión es como un círculo que inicia y se repite y repite.

Esto típicamente porque una mentira lleva a otra y a otra y otra para poder cubrir la original. Nunca será el efecto de la mentira cubierto o minimizado por la intención de la misma.

Todos los SERES al mentir tienen buenas intenciones y este comportamiento simplemente limita al SER desde su naturaleza porque presupone una mejor opción que nunca construye.

- Los secretos son otra forma fuerte de desconexión y más específicamente aquellos con un componente de vergüenza, culpa y/o pena asociado.

  Esos temas que NO se pueden hacer públicos o hablar en voz alta, pero que allí estarán presentes.

  Algunos estudiosos del subconsciente llegan a rastrear el impacto de un secreto por generaciones (hasta siete generaciones).

  Es decir se almacena en el inconsciente la información y lleva a sus herederos a seguir actuando con esos secretos como parte de su desconexión heredada.

- Las dobles agendas. Son momentos en los que decimos verbalmente algo (nuestras palabras y algunos de nuestros gestos) y tenemos una intención muy diferente y hasta contraria.

Generalmente esta segunda agenda o plan son difíciles o imposibles de decir en voz alta. Son temas que por nuestras creencias, valores, moral o ética no nos podemos permitir expresar en voz alta.

Es así como actuamos de forma limitada y nos desconectamos de nuestro SER, de nuestra verdadera esencia.

- Los chantajes recibidos y entregados. En las relaciones es muy común este tipo de intercambios. Las dos (2) posiciones de la relación se encuentran obteniendo lo que esperan inconscientemente.

  El intercambio de poderes donde uno sede a la voluntad del otro sin encontrar opción para decir no y el otro sede a la tentación de un poder basado en el ego.

  Ambas partes están desconectadas de su verdadero SER. El egocentrismo se ve en ambas partes y por eso evitan co-crear y multiplicar sobre una relación de crecimiento mutuo.

  El lenguaje hace de las relaciones lo que son, y cuando se maneja el 100% del lenguaje (palabras, tono y gestos) para construir y co-crear, el impacto en la vida de quienes co-crean esta relación facilita el crecimiento en el SER.

- Las victimas y sus victimarios. Otro tipo de relación donde se encuentran dos seres desconectados de su real y verdadera esencia y viven a través de una relación mutuo-dependiente en una ilusión.

  Encuentran conexión mutuamente, una conexión que los llena de algo parecido a aquello que dejó el vacío (su esencia) y que también los mantiene en la creencia de una dependencia no existente.

  Esta dependencia de una conexión reemplazando a la más importante conexión, la del SER.

  Las anteriores circunstancias de desconexión tienen varios elementos en común. El primero es como estas situaciones proveen al individuo con un “reemplazo” a su conexión más importante.

  Este reemplazo va entre comillas para enfatizar en lo falso de este reemplazo.

  El segundo es su efecto limitador. Limitan al SER en sus opciones inconscientemente. Limitan al SER en encontrar explicaciones y justificaciones conscientes a su situación.

  Estas explicaciones conscientes sin importar el discurso utilizado (herencia de los padres, aprendizaje de la infancia, karma, vidas pasadas, entre otros) terminan siendo limitantes para lograr la vida deseada y los resultados extraordinarios.

Son también elementos buscando mantener un mundo conocido y alimentados por emociones de egocentrismo que buscan dar importancia al YO, muy diferente al SER.

Esto es como si quisiéramos entender el Universo a través de observar una de las caras de un asteroide e insistiéramos en evitar traspasar las líneas imaginarias que trazamos el día que iniciamos la exploración para saber nuestro territorio conocido el primer día.

Cada día que pasa en ese territorio conocido nos hace sentir menos fuerza de explorar el resto del territorio y empezamos a creer que eso es lo que existe para nosotros y a encontrar explicaciones lógicas a todo lo que experimentamos a través de los sentidos.

Terminamos limitándonos cada día más y desconectándonos internamente del mundo de posibilidades y opciones (libertad) esencia de nuestro SER.

El lenguaje verbal y no verbal es una de tantas formas poderosas de cambio de estas perspectivas, cambio de limitantes y/o eliminación de temas aprendidos del pasado.

Con el uso del lenguaje verbal y no verbal podemos facilitar nuestra vida o complicarla. Podemos

enfocarnos a lograr la vida extraordinaria que queremos para nosotros y los nuestros.

Con el lenguaje podemos comunicarnos con cada parte de nuestro SER. Este al interior de nuestro cuerpo o fuera (SI fuera).

Y si pensamos más allá podemos influenciar en aquello que compartimos con todos los habitantes del planeta tierra y cambiar, crecer y co-crear también colectivamente.

7. La Falta de Acción

Uno de los puntos de mayor desconexión del SER es la falta de acción. Es de muy alto valor el impacto de actuar respecto a la vida deseada y los resultados extraordinarios.

Por alguna razón el sistema del SER al estar actuando tiende a tener mejores resultados. Entre las razones que he encontrado para esto están:

- Al actuar, al estar haciendo, la experiencia va construyendo el camino hacia el resultado.

- Al actuar, al hacer la perspectiva va cambiando y obteniendo mejor información para permitir su avance.

- Al actuar, y hacer algo respecto a lo que se desea se ponen en movimiento partes del

sistema y esto facilita continuar con el avance.

- El estar quieto respecto a una intención o resultado deseado hace al cuerpo sentir que el tema es poco importante para la asignación de recursos.

- El estar en movimiento le da el mensaje al SER de asignar recursos al logro de los resultados deseados (lo mismo del punto anterior dicho en positivo).
- La oxigenación del sistema (recurso principal) es más fácil mediante el movimiento. Es más eficiente y eficaz para llegar a cada parte complejo sistema.

Se que nuestro sistema esta hecho para premiar el crecimiento, el movimiento y la tranquilidad. Es así como debemos aprovechar al máximo estas con el fin de mantener nuestra conexión con el SER.

Nuestro SER es energía y es materia. En el intercambio eficiente entre una y otra se encuentra gran parte de la magia de lograr lo extraordinario.

CAPÍTULO 3. EL ESTAR

Después de conversar sobre la complejidad del SER y los diferentes matices, vamos a conversar sobre el estado.

El estado es uno de los temas más espectaculares para lograr mejorar la vida en cualquier aspecto, pasar de limitado a libre, de victima a soberano, de insatisfecho a pleno y así podríamos continuar con la lista.

Cuando hablamos del estado hacemos referencia a la respuesta a la pregunta ¿Cómo está? ó a ¿Cómo estoy?

Las respuestas a esta pregunta son generalmente vagas y su definición ambigua. Los estados tienden a ser difícilmente definidos y están llenos de subjetividad.

Para esto unos ejemplos inmediatos. Piense en la felicidad, lo más seguro es que la suya tenga imágenes, sonidos y sensaciones asociadas muy diferentes a las de su vecino o a las de su familia.

Y esto es una constante en la vida de los seres humanos lo estados (ambiguos y vagos en su definición) nos rigen en cada momento y pueden facilitar o no los resultados.

A continuación vamos a dar más información al respecto.

ESTADOS VS RESULTADOS

En la Programación Neurolingüística – PNL co-creada por Richard Bandler y John Grinder se habla de las diferencias entre estado y resultado.

Vamos a aprovechar la presentación de estas diferencias para entender algo más respecto a estos estados y resultados.

Estados (y valores)	**Meta o resultado**
Enunciados de forma ambigua	Enunciados de manera específica
Escriba afirmaciones	Escriba metas/objetivos
Puede tenerlos ahora	Involucra tiempo
Sin pasos	Pasos para llegar allá (que quiere y luego cómo)
Infinito	Medible
Enunciado para uno y otros	Enunciado para uno mismo

Inspirado por Tad James

Tal y como vemos las diferencias, cuando hablamos de resultados el ser específico, el utilizar descripciones detalladas llenas de descripciones sensoriales (que ve, que oye, que siente, que huele, que sabor tiene).

Los resultados requieren de un proceso para llegar allá, los estados no. Los estados pueden ser manipulados en el presente y con ello cambiar

radicalmente la forma en que asumimos y elaboramos en el presente el futuro deseado (el resultado).

Uno de los hábitos más poderosos que diferencian a la gente extremadamente exitosa en cualquier ámbito de la vida es su autoconciencia de su propio estado y la habilidad de manipularlo o cambiarlo a voluntad.

Los mejores en cualquier campo de la vida tienen esta habilidad consciente o inconsciente y por eso son extraordinarios en su desempeño en cualquier campo de sus vidas donde lo apliquen.

Para comprender y adueñarse de ello recuerde un momento en el que su desempeño hubiese sido el mejor y transpórtese a dicho momento y responda las siguientes preguntas:

- ¿Cómo está en este momento? Ponga un nombre por extraño que parezca a su estado.
- ¿Cómo es su respiración al estar en ese estado? Haga una descripción detallada de su respiración.
- ¿Cuáles son las sensaciones en su cuerpo asociadas a este estado? Listar las sensaciones.
- ¿En que lugares de su cuerpo se encuentran estas sensaciones y cuál es su intensidad?
- ¿Cuál es la postura de su cuerpo físico al estar en este estado? Detalle como está cada parte de su cuerpo.

- ¿Cuál es la conversación que tiene con usted mismo en este estado? Es silencio o existe alguna forma específica de conversación, palabras, tono.

Bienvenido al mundo de hacer consciencia de su estado. Una vez comience a ser consciente de su estado, va a poder comenzar a decidir cuál es el mejor estado para cada momento de su vida.

MANEJO DE SU ESTADO

El manejo del estado propio es la clave de mejorar los resultados en todo aspecto de la vida.

Como lo dije antes es la diferencia entre un individuo promedio y un individuo extraordinario o excelente en cualquier campo de acción.

El manejo del estado se puede realizar de varias formas, a continuación mis favoritas, aprendidas en su totalidad a través de la meditación y a través de lo que enseña John Grinder como co-creador de la PNL.

- La respiración es una fuente rápida del manejo y cambio de estado.

  Cuando sea consciente de un estado que NO le parece el mejor, simplemente cambie su forma de respirar y automáticamente cambiará su estado.

Si quiere programar su estado para actividades futuras, simplemente juegue a visualizarse con los cinco sentidos en ese momento y modifique su estado iniciando por la respiración.

Si quiere cambiar el significado de algún momento en el pasado haga lo mismo mediante la respiración y viviendo el momento de nuevo con una forma de respirar completamente diferente.

- La fisonomía es otra forma de manejar o cambiar su estado, al igual que la respiración para la existencia de un estado se requiere una fisionomía específica.

  Cuando sea consciente de un estado que NO le parece el mejor, simplemente cambie su postura física y automáticamente cambiará su estado.

  Si quiere programar su estado para actividades futuras, simplemente juegue a visualizarse con los cinco sentidos en ese momento y modifique su postura física, repita varias veces y verá como está preparado ya para ese momento.

  Si quiere cambiar el significado de algún momento en el pasado haga lo mismo mediante la postura física de su cuerpo y viviendo el momento de nuevo con una fisionomía completamente diferente.

- Otra de mis formas favoritas, consiste en dirigir la atención hacia momentos o elementos asociados con el estado deseado.

  Si por ejemplo hago consciencia de estar en un estado A y quiero cambiarlo por su opuesto el estado A+ simplemente ejecuto el siguiente proceso:

  Paso 1.
  Soy consciente de mi estado A

  Paso 2.
  Me pregunto: ¿Qué es lo opuesto a A?

  Paso 3.
  Una vez encontrada la respuesta al la pregunta del paso anterior, me pregunto:
  ¿Qué momento puedo recordar en mi vida donde hubiese estado A+?

  Paso 4.
  Revivo este momento transportándome al mismo y recordando sensorialmente lo que veía, oía y sentía en ese instante que estaba A+.

  Paso 5.
  Doy las gracias a su propio SER por ejercer su poder.

Suena simple y así es. Es exactamente lo que hacemos cuando logramos el estado NO deseado. Cuando lo hacemos es un proceso inconsciente.

Hacerlo consciente nos permite tener la capacidad de estar como queremos en cualquier tipo de circunstancia, momento, lugar o situación.

ESTADO Y ACCIÓN

El estado siempre cambiará el resultado de una acción. De esto existen múltiples ejemplos en nuestro alrededor, vamos a nombrar algunos de ellos.

El artista que se encuentra en su actuación ante un público y por alguna razón olvida sus líneas, pierde el estado y posteriormente termina logrando lo contrario a lo que quería.

El deportista que se encuentra en el momento clave de la prueba más importante de su vida, se le nota el nerviosismo, pierde su estado y da un paso en falso, logrando un resultado adverso.

El profesional que está haciendo la presentación más importante en su carrera y por alguna razón observa o siente algo (su propia interpretación de lo que está sucediendo), se permite perder su estado y termina haciendo una presentación regular y dando una imagen que no es la que el deseaba.

El manejo de estado siempre influirá en el resultado y tiene que ver 100% con como manejamos nuestra fisionomía y nuestra respiración.

La practica de estas dos nos puede llevar a estar siempre logrando el estado deseado diferente al contrario.

Ahora vamos a ver como es el tema de la asociación estado y acción, para lo cual vamos a hacer un breve repaso matemático.

Estado		Acción		Resultado
+	X	> 0	=	+
+	X	= 0	=	0
-	X	> 0	=	-
-	X	= 0	=	0

Según nuestra tabla existen dos grandes categorías de estados. Los positivos y los negativos. Voy a aprovechar para entregarles a ustedes la responsabilidad sobre la calificación de sus propios estados en estas categorías.

Dentro de mi rol de coach podría decir que todo estado en el contexto adecuado puede ser positivo o negativo.

Con esto siga teniendo presente la importancia de usted darle significado a sus estados da acuerdo con su propia libertad de decisión.

Ahora analice detenidamente el tema de la acción. Esta columna solo puede tener valores iguales o superiores a cero (0).

La acción siempre implica una equivalencia positiva puesto que la acción es energía invertida en el movimiento y la no acción es simplemente ausencia de cualquier inversión o de cualquier movimiento.

Ahora si observe las combinaciones y note como en el contexto adecuado, el estado considerado positivo siempre llevará a un resultado positivo.

En el contexto adecuado un estado negativo siempre llevara a acciones poco productivas (inefectivas o ineficientes) respecto a nuestras intenciones.

A partir de ahora tome las siguientes decisiones:

- Decida cual es el estado, o mezcla de estados ideal para el contexto y resultado deseados.
- Asegúrese de practicar dicho estado y de estar como decidió al comenzar sus acciones respectivas.
- Nunca inicie con el estado NO idóneo su accionar para evitar no lograr lo que quiere o menos.
- Aprenda a ejecutar procesos completos con los estados o estado deseados y más afines para facilitar su resultado.
- Siempre tenga presente que todo es un tema de autoconciencia y decisión.

- Toda acción es bienvenida, el estado es el que le da o no fuerza para el resultado. Dedíquese a actuar con su mejor estado posible siempre.
- Siempre existe una mejor manera.

CAPÍTULO 4. EL HACER

Este verbo abarca un sinnúmero de acciones. Para enfocar este libro iniciaremos por seleccionar algunos verbos o acciones bien importantes a la hora de lograr una vida extraordinaria.

Las acciones o verbos han sido seleccionadas solo pensando en el concepto de vida extraordinaria y en este capítulo encontrará propuestas de cómo abordar estas acciones para facilitar sus resultados.

Comenzaremos por uno de los verbos más importantes:

CREER & CREAR

Comience por decir en voz alta la siguiente frase:

Yo CREO lo que CREO.

Esta frase que tiene un sinnúmero de interpretaciones, es para mi de las más poderosas a la hora de facilitar resultados de vida.

Existen dos acciones muy importantes y que van de la mano. El creer y el crear. Es más podríamos decir que la primera es el filtro más poderoso para facilitar o limitar nuestra vida única y extraordinaria.

Creer es una acción silenciosa y tal vez de las más poderosas. Nuestras creencias están siempre

presentes en la creación de nuestra vida extraordinaria.

Nuestras creencias están presentes en cada decisión y en cada momento de nuestras vidas.

Nuestras creencias (muchas de las cuales no fueron recibidas a voluntad) rigen el mundo de nuestras posibilidades.

Nuestras creencias definen la forma en que nos comunicamos con el entorno y la forma en que lo percibimos todo.

Algunas de las mejores conceptualizaciones de que es una creencia son:

- Opinión fuerte respecto a algo.
- Certeza respecto a una idea o concepto
- Convicción respecto a lo que percibimos a través de los sentidos

A nivel inconsciente las creencias son parte importante de nuestra programación mental y son las que nos permiten ver, sentir, oír, saborear y olfatear la vida.

Como son nuestras creencias existen nuestras posibles creaciones. Por eso para crear una vida extraordinaria debemos retar nuestras creencias.

Cuando yo creo (de creer) algo posible voy a comenzar a encontrar información alrededor mío que me permitirá hacerlo posible.

Es más, TODO lo que nos rodea en este mundo, en algún momento fue una creencia retada por alguien, que al retarla, creo la posibilidad de existencia de eso que hoy creemos posible.

Si usted reta sus creencias, solo aquellas que evitan que la vida que usted quiere sea su vida, le garantizo que comenzará a vivir esa vida.

El origen de las creencias es muy diverso. Existen creencias que heredamos de nuestros ancestros. La familia de origen nos hereda creencias, nosotros heredamos creencias a nuestros hijos y nietos.

Luego están las creencias aprendidas en nuestra vida actual. Cuando fuimos concebidos comenzamos a "modelar" todo lo que nos rodeaba.

Programas, pensamientos, emociones, acciones y resultados de lo que nos rodea fueron "modelados".

Tanto de nuestros padres como de un sinnúmero de personas con figuras de liderazgo o poder sobre nosotros nos han entregado sus creencias.

En general cualquier tipo de información recibida y aceptada nos llena de creencias, lo que vemos, lo que oímos y lo que sentimos nos lleva a creer en lo que creemos.

La gente que nos rodea es fuente infinita de creencias, los medios consultados y los contenidos de estos medios, son fuentes infinitas de creencias.

Los grupos que frecuentamos y con los que sentimos afinidad son otra fuente sin fin de creencias. Los lugares también nos llevan a recibir creencias, reforzarlas y afianzarlas.

Evite darle un significado de “problema” a esto que hemos escrito acá y prepárese más bien para responsabilizarse de esta realidad que usted algún día decidió fuese la suya.

Es más sepa usted que una de las principales excusas para evitar avanzar en la vida es responsabilizar a otros (antepasados, líderes, medios, entre otros) por nuestra realidad presente.

Las creencias se heredan, se aprenden, se modelan y la responsabilidad de retarlas, cambiarlas y lograr una vida extraordinaria es toda suya.

La ganancia de lograr retar y cambiar sus creencias limitantes es suya, evite CREER que entregar a otros esta responsabilidad lo llevará a donde quiere.

Si quiere una vida extraordinaria, proceda a asumir responsabilidad y asegúrese de retar y cambiar de forma definitiva sus creencias.

Decida a partir de hoy, ser consciente de la información que lo rodea y cual de esta le sirve a sus máximos propósitos y cual no.

Si ve, escucha o siente que la información de otros puede impactarlo, simplemente recuerde que esta es la realidad de otros NUNCA la suya.

Esta simple expresión mental, esta es la realidad de otros NUNCA la mía, evitará que la realidad de otros se convierta en la suya y usted siga su camino hacia su vida ÚNICA y extraordinaria.

Esto permitirá, facilitará y acelerará sus resultados y lo llevará a lograr la vida extraordinaria, única e irrepetible que vino a CREAR.

Solo recuerde usted CREA en lo que CREA, nadie más tiene ese poder sobre su vida. Asegúrese de NUNCA entregarlo.

DECIDIR

Siempre he considerado esta acción como una de las más importantes.

Se puede realizar de forma consciente o inconsciente.

Esto implica que cuando no hemos decidido conscientemente, lo más seguro es que nuestro SER deba decidir por nosotros de manera inconsciente.

Para ser más gráficos les voy a contar que si todo aquello que sucede en nuestras vidas, todo aquello que logramos, todo aquello que manifestamos, es una decisión previamente tomada.

Esta decisión fue consciente o inconsciente.

Los resultados o no-resultados, las relaciones, el estado de salud, el trabajo, las inversiones, las posiciones, la abundancia, la escasez, el estado, TODO absolutamente proviene de una decisión.

Soy un convencido de que a cada momento nuestros programas personales, están tomando decisiones a diversos temas.

Se que el lenguaje de nuestros pensamientos y de nuestros temas de conversación forman parte de nuestros resultados de vida por ser parte de nuestras decisiones.

Mi primera sugerencia con respecto a este verbo es que inicie por decidir la vida que en realidad quiere y ante esto vamos a hablar de cómo el común de la gente toma estas decisiones a la ligera.

Para esto les voy a recordar algunos temas importantes.

- Usted siempre podrá decidir sobre su vida.
- Usted puede tomarlas y nada pasa si como parte de la decisión NO toma acción.
- Usted decide y parte de la decisión implica renunciar a algo más.
- Usted siempre decidirá en tiempo presente donde está puesta su atención.
- Usted siempre decidirá como ESTAR.

- Decida siempre estar presente para tomar sus decisiones.

Ahora si a entender como el común de la gente decide y como asegurarse de decidir tener UNA ÚNICA VIDA EXTRAORDINARIA.

1. DECIDIR LO QUE NO QUIERE.

Este es un hábito común entre la gente. Deciden fácilmente lo que NO quieren. Es más, su atención se encuentra enfocada en lo que NO quieren.

Si les preguntamos que quieren en la vida (esto es pedirles que decidan sobre la vida que quieren), van a responder con frases como:

- Yo quiero no estar enfermo
- Yo quiero que no me falte el dinero
- Yo quiero que no me sean infieles
- Yo quiero que no me falte nada
- Yo quiero que no me roben
- Yo quiero que no me vaya mal

Esta es gente que se la pasa enfocada en lo que no quiere.

El tema del NO en el SER tiene un impacto interesante. El NO es una palabra muy poderosa que sugiero utilizar sola.

Si alguien se acerca y le propone algo que usted no quiere, simplemente diga NO. Solo diga NO (sin acompañarlo).

A mi me preguntan como he logrado dejar mis hábitos más arraigados y contrarios a mi SER. Simplemente aprendía a decirme NO.

Sin explicaciones, justificaciones o razones, el NO solo es muy poderoso.

Ahora si le decimos a nuestro SER: No piense en ROJO, nuestro SER creará el rojo para luego negarlo.

Esto es un doble proceso y en la primera parte del mismo, hemos asignado recursos de nuestro SER e incluyendo nuestra atención a lo que NO queremos.

Como somos nuestros hábitos, estamos reforzando la red neural de aquello que NO queremos. Diferente a reforzar la de aquello que si queremos.

Cuando le escribo NO piense en rojo usted ya lo hizo, es demasiado tarde y fortalecimos la red neural contraria a lo que queríamos.

A partir de hoy DECIDA solo lo que en realidad quiere. Rompa el hábito de pensar, sentir y hacer lo que NO quiere y enfoque toda su atención en lo que en realidad quiere.

2. DECIDIR MAS DE LO MISMO

Otro hábito es creer que decidiendo los mismos resultados de siempre, decidiendo las mismas acciones de siempre y no ser consciente de estar haciéndolo.

Los ejemplos más dicientes son las personas que año tras año deciden ganar el mismo dinero, las empresas que esperan crecer muy poco, las personas que quieren la misma vida año tras año.

Es decidir repetir la misma vida como si un crecimiento extraordinario, un gran crecimiento deseado, una meta extraordinaria no se pudiese.

Este tipo de decisiones se llaman decisiones de inercia y son una de las trampas autoimpuestas y que evitan que logremos la vida extraordinaria, la vida única que vinimos a vivir.

3. DECIDIR LO QUE CREE POSIBLE

Un hábito similar al anterior es la gente que planea el mañana, basado en lo que le ha funcionado en el pasado.

Generalmente lo creen posible porque han vivido algo similar, o porque tienen acceso a un modelo de cómo se hace que parece hacerlo posible.

Estos los podemos denominar los limitados por el como. Encuentran un como que funciona y se

dedican a repetir este como, creyendo que no se puede más.

Una vez el como deja de funcionar, por cualquier cambio externo, cualquier cambio de condiciones o por desgaste, estas personas que se limitaron a un solo como.

Solo lo que creen posible basado en su pasado es lo que los hace moverse al futuro. Algo parecido a la locura según Einstein. Seguir haciendo lo mismo esperando un resultado diferente.

Quiero agregar en este punto que algunos de estos personajes, con este hábito, son capaces de pasarse a los otros dos grupos con una sola acción que los lleva a los siguientes niveles.

Cuando alguien cree posible algo, solamente porque su cuerpo se lo hace sentir, su corazón late y su mente lo permite, logran creer en lo que podría ser imposible.

Estas personas inmediatamente dejan de estar limitadas por el como pasan a los siguientes dos grupos, por un cambio de hábito de pensamiento y de emoción.

4. Decidir lo que en realidad quiere

Ahora vamos a este hábito. Existe una forma de decidir siempre pensando en lo que en realidad se quiere.

En este punto vale la pena decir que cualquiera de nosotros que nos encontramos en esta vida única y extraordinaria, podemos tener este hábito solamente con hacer auto-consciencia de nuestra forma de decidir.

Y es ser autoconscientes, estar presentes en nuestros pensamientos, estar presentes en nuestras emociones y mediante la auto-observación lograr un siguiente nivel de decisión.

Estas son personas que logran darse cuenta, logran notar que están decidiendo con hábitos de la anteriores formas.

Tienen el hábito de observarse a si mismos en cada instante del tiempo y realimentarse para llegar a un nivel de decisión MUY alineado a lo que en realidad quieren.

Para ser más exacto en esta explicación voy a contar la siguiente historia:

Estaba nuestra protagonista Ana en una situación cotidiana de su vida realizando una negociación con alguien a quien ella consideraba mucho mejor negociador que ella. El se llamaba Alí.

Ana necesitaba de manera urgente y sin otra opción unas condiciones nunca antes logradas en su negocio y que ella supiese nunca antes logradas en su industria.

Es decir parecía que lo que ella quería era IMPOSIBLE de lograr y aún más teniendo a Alí frente a ella.

En medio de la negociación y sabiendo ella de su urgencia, se dio cuenta que existía una conversación interna (mente discursiva) que le estaba evitando SER ella al 100%.

Con esta conversación en mente ella decide oír esa voz y NO seguir sus limitantes consejos (los de la voz).

Es así como los agradece (sin ningún tipo de emoción involucrada) y toma su propia decisión de proponer a Alí las condiciones que ella quería.

Repito condiciones nunca antes vistas o siquiera practicadas por ella o por alguien de su industria.

Alí hace una cara de sorpresa y Ana aumenta su conversación con su mente discursiva y las emociones se exaltan. Siente total pánico de lo que acaba de hacer.

Ana escucha a su voz y a pesar de la emoción decide nuevamente agradecerle, notando que la emoción es de ella y nada tiene que ver con la cara de Alí.

Y decide insistir en su posición ante Alí. Alí sonríe y le dice que le gusta su propuesta y que lo único que faltaría sería revisar si puede cumplir el con su parte del acuerdo.

Alí levanta el teléfono para consultar con alguien más a quien Ana conoce y su mente discursiva vuelve a generar alertas. Estas alertas comienzan con la expresión "… y que pasa si…"

Nuevamente Ana decide oír la voz y agradecer lo que ella expresa y continuar en su proceso.

Le enfatiza a Alí que este acuerdo solo es válido si para el siguiente día pueden cumplirlo y así cerrar cualquier posibilidad de una contrapropuesta.

Una contrapropuesta a ella no le sirve porque su resultado deseado es lo más importante.

Voy a enfatizar que a lo largo del proceso Ana ha sido muy hábil en un hábito de auto-observación evitando así que su mente discursiva la saque de su mejor estado.

Alí le dice a la persona del otro lado del teléfono que suba a su oficina. Alí y Ana le dan la bienvenida y después de unos minutos de conversación de trámite Ana sale con su resultado deseado cumplido.

Adicionalmente la verdadera ganancia del proceso (adicional al resultado) está en que a partir de este momento Ana hizo consciencia de un proceso que de allí en adelante la llevará a la maestría sobre ella misma.

A partir de ese día podía hacer lo que otros en su industria no podían o no se creían capaces y lograr así una ventaja competitiva fuerte.

Esta ventaja competitiva viene de vencer a la única real competencia, ella misma.

Todos para lograr una vida extraordinaria tenemos que vencer a nuestro único real competidor.

Ese único real competidor somos nosotros mismos; con nuestras creencias del pasado proyectadas al futuro y que evitan que vayamos por lo extraordinario.

Gracias a Ana y su mente discursiva por esta gran historia.

Continuemos decidiendo lo más de lo que en realidad queremos y menos de lo que no.

Saber que una vez se decide, es importante mantenerse tranquilo, libre y en paz en la ejecución de lo decidido.

Allí nace la certeza de la que más adelante hablaremos.

5. *Decidir lo Extra-ordinario*

El hábito de buscar lo extraordinario es bien divertido.

Quienes me conocen sabe cuando utilizo la palabra divertido es porque en realidad me nace una

curiosidad de muy adentro de mi SER por encontrar lo extraordinario en esa situación, momento o reto.

Con el simple hecho de estar escribiendo esta parte de este libro, me siento lleno de algo divertido en mi SER.

Será una conexión con el mundo desconocido y extraordinario que nace en cada momento cuando se decide.

Es lo mismo que siento cuando estoy frente a seres humanos contándome sus más grandes sueños.

Es lo mismo que siento cuando estoy ante grandes organizaciones con planes de lograr su misión en grande.

Es lo mismo que siento cuando veo a mis hijos ir por sus sueños y trabajar sin pensar si lo van o no a lograr.

Es lo mismo que siento cuando estoy encontrando una ruta o un camino nunca antes recorrido y que se me llevará a donde por primera vez quiero ir.

Es lo mismo que siento cuando estoy 100% conectado con mi SER, presenciando en tiempo presente (divertido) como fluye todo en lo que quiero lograr.

Eso extraordinario que decidí sin saber como se iba a llegar allá.

Decidir lo extra-ordinario es entregarse a algo más grande que nosotros mismos y dejar fluir todo de allí en adelante.

Es saber con total certeza y sin esfuerzo que cada acción que demos nos va a acercar al resultado deseado y decidido.

Es asegurarnos de dar el siguiente paso con total tranquilidad y estando presente para decidir consistentemente encontrar la más extraordinaria forma de lograr lo extraordinario.

INTENCIONAR

Esta es otra de mis acciones favoritas. Y aunque no se encuentra en los diccionarios es permitida y según los expertos del castellano esta bien utilizada.

Así que acá comenzaré por contarle que este verbo que ya sabemos se puede utilizar puede ser una de las principales habilidades de su vida.

Decidir (verbo al que le dedicamos el inicio de este capítulo) e Intencionar podríamos decir que son la mezcla perfecta para llegar a cumplir nuestros más grandes sueños.

Decidir es muy poderoso cuando se acompaña de intención y compromiso.

Siempre detrás de cada decisión existe una intención y tener consciente tanto la decisión como la intención nos va a facilitar infinitamente el compromiso.

Para esto vamos a ilustrar, concretar y hacer más armoniosa la explicación con una historia.

Alguna vez en uno de mis entrenamientos a grupos apareció una amiga, en ese momento no sabíamos que íbamos a ser amigos, pero luego lo descubrimos.

Esta amiga que para la historia se llamará María, se puso inquieta cuando durante la sesión de entrenamiento les conté que detrás de todo, absolutamente todo lo que hacíamos, sentíamos o vivíamos en nuestras vidas existía una buena intención.

Ella en voz alta dijo:

"¿Entonces cuénteme porqué tengo este dolor de espalda tan fuerte desde dos semanas atrás?"

Yo le respondí: "Buena pregunta. Es más preguntémonos bien. Pregúntese a usted misma ¿para qué ese dolor de espalda tan fuerte que tiene desde hace dos semanas? "

Ella dijo: "Por eso; ¿Porque lo tengo?

Yo le dije: "La pregunta más importante a responder, diferente a porque es para que.

Ella se quedó en silencio y se sentó MUY MOLESTA conmigo. Y esto lo digo no por ser adivino ni mucho más. Lo digo porque días después ella me contó que me estaba odiando en ese momento.

Días después me llamó y me dijo: “Yo a usted lo estaba odiando, pero la pregunta siguió dando vueltas en mi cabeza y lo oía a usted repitiéndola insistentemente. Hoy ya encontré la respuesta y se que es lo que debo cambiar en mi vida y se para que el dolor en la espalda. O cambio o cambio. GRACIAS”.

Si nuestra intención es consciente, nos permite tener total flexibilidad en la estrategia. El dolor es un ejemplo de estrategia donde el cuerpo nos comunica algo.

¿Para qué estoy decidiendo esto? ¿Para qué estoy haciendo esto? ¿Para qué estoy en esta relación? ¿Para qué estoy leyendo este libro?

¿Cuál es mi propósito? ¿Cuáles son las posibles ganancias personales de hacer esto? ¿Cuáles son mis más grandes motivos?

Existen múltiples formas de saber cuál es nuestra máxima intención. Saber nuestra máxima intención nos llena de poder puro.

Poder puro es aquel que tenemos sobre nosotros mismos, el poder hacia otros nunca tendrá pureza.

Este poder puro nos llena de opciones y nos da TOTAL LIBERTAD, la máxima intención de este escrito.

Cuando sabemos cual es nuestra máxima intención también podemos ser flexibles en las estrategias para lograrla sin renunciar a los resultados.

Esta es la magia de Intencionar conscientemente. Y si no lo hacemos, si renunciamos a nuestro poder, una parte de nuestro ser se encargará de cumplir con las intenciones más parecidas de acuerdo a las circunstancias y de pronto no nos va a gustar.

Seamos conscientes a cada instante, estando presentes del poder de nuestras máximas intenciones.

Nuestras decisiones con nuestras intenciones nos dan poder puro y una única vida extraordinaria.

PENSAR

Este es un hábito bien interesante de analizar. Es más a este hábito le gusta analizar y esto puede generar el muy conocido mal de la parálisis por análisis.

El pensamiento es una parte muy importante en el proceso de lograr su UNA y UNICA VIDA EXTRAORDINARIA.

El pensamiento está asociado directamente a la mente nos sucede a casi todos y nos sucede de forma continua. Esto nunca querrá decir que nos debemos conformar con este hábito.

Es más el cambiar este hábito puede ser de los temas más liberadores para muchos.

Con lo anterior en mente comencemos por darle cero calificación de bueno o malo y cero significado a la forma en que nuestros pensamientos se producen continuamente.

Es más voy a aprovechar para utilizar la siguiente frase que cae perfectamente en este momento:

“Nada en la vida tiene significado, excepto por el significado que YO DECIDA darle”. Esta frase recuerdo haberla escuchado de boca de personajes como Anthony Robbins, T. Harv Eker, entre otros y con un énfasis agregado por mi, dice lo que debemos pensar de nuestros pensamientos y de los de otros.

El significado de los actos, intenciones y pensamientos de otros, tenemos derecho a darle nuestro significado y mejor aún NINGÚN significado.

A todo lo que nos sucede en la vida es mejor darle NINGÚN significado o en su defecto el más positivo significado.

Esto suena fácil y se presenta como sencillo. La verdad para el común de las personas NO lo es. Y

esto se debe a que tenemos una voz, con una continua narración y conversación que evita lo logremos.

Esa voz, que sugiero a usted, escuche en este momento y haga consciencia que allí está es la encargada de la gran mayoría de nuestros pensamientos.

Estos pensamientos generalmente son de duda, temor, miedo, autocrítica y limitación. Y dijo generalmente porque existen varios que podemos hacer para cambiar esto de manera definitiva.

A continuación una de esas acciones para que la practique y comience a disfrutar de la libertad de tener a esa voz como parte del equipo y no en contra.

Lo siguiente que debe entender es que esa voz tiene una intención positiva al tener ese diálogo continuo con usted.

Su intención parece estar asociada con la seguridad. Estas seguridad es la seguridad física, la seguridad de preservar su vida.

Como parte de la evolución del ser humano parece ser que necesito esta voz para manejar un mundo incierto, un mundo donde las necesidades básicas no estaban satisfechas y mucho menos aseguradas.

En este mundo donde el animal sin visión nocturna era el ser humano, donde podía ser presa de los

depredadores, donde podía no tener alimento esencial para la vida, donde le podía hacer falta el agua o podía ser víctima de las inclemencias del tiempo en el día o en la noche, donde dependía de muchas variables para encontrar su refugio y poder resguardarse.

Ese mundo tan incierto llevó al proceso evolutivo a darnos esa muy poderosa y valiosa voz para apoyarnos en momentos de incertidumbre.

Llega el mundo moderno, el mundo del siglo XXI donde podríamos asegurar que para muchos ya están cubiertas estas fuentes de incertidumbre y aseguradas las necesidades básicas (de muchos) y esta voz se quedó sin función, sin un rol definido y quedó desempleada.

Por eso lo que hace es avisarnos de los “peligros” no existentes, todo aquello que se parezca a la incertidumbre o a la no-certeza es para esta voz un motivo de alerta.

El 99% (para no ser absolutista) de los avisos de alerta de la vocecita son falsas alertas y tienen que ver o con el futuro o con el pasado.

Lo primero a entender es que los pensamientos de nuestra mente son la causa generando efectos en nuestro cuerpo llamados emociones.

Los pensamientos del futuro generan emociones como la esperanza o la ansiedad para dar un par de ejemplos.

Los pensamientos sobre el pasado generan emociones como la satisfacción o la culpa solo para dar otro par de ejemplos.

Es importante entender como a veces damos demasiado poder a pensamientos que vienen de programaciones mentales (aprendizajes) propios o de otros.

Una vez los pensamientos desencadenan emociones estamos desconectándonos de nuestro verdadero SER.

Estos pensamientos son la forma “automática” de comunicarse de nuestra mente. Si quiere cambiar esto es bien sencillo, establezca una comunicación con la única intención de integrar esa voz a su vida, a sus máximos propósitos y a sus planes.

Esta voz es un valioso recurso de su equipo personal e integrarla a facilitar sus resultados extraordinarios de vida es importante.

Recuerde que en el sitio web de este ebook, www.resultadosextraordinarios.com encontrará mínimo una práctica para lograr esta integración.

Los resultados típicos de un ejercicio de integración de la voz son:

- silencio mental la mayor parte del tiempo
- auto-realimentación empoderadora y oportuna
- mejora en el escucha y comunicación con otros
- baja el stress y la ansiedad
- baja en los sentimientos de culpa

Para finalizar con esta acción de pensar, vamos a dar un par de conceptos adicionales para que nos empoderemos y hagamos de nuestra mente un muy buen aliado.

La mente es una fuerza productora de energía. Esta fuerza y su energía influyen directamente en nuestro cuerpo, nuestra salud y nuestras decisiones de tener una vida extraordinaria.

Si la mente está bien enfocada hacia esa vida extraordinaria que ya decidimos, es un miembro fundamental del equipo.

La mente y sus pensamientos son emisores continuos de ondas escalares las cuales nos conectan con nuestro SER y con todo lo que nos rodea.

Por eso podemos decir que nuestros programas mentales rigen nuestros pensamientos. Nuestros pensamientos nuestras emociones y nuestras emociones nuestras acciones.

Y si nuestras acciones nos llevan a lograr la vida extraordinaria, que tipo de pensamientos queremos generar?

COMUNICAR

En este punto voy a abordar otra de las acciones más importantes y es la de comunicar.

Y la considero importante porque 100% del tiempo, sin importar que estemos haciendo nuestro SER está comunicando.

Para esto vamos a hablar de tres (3) tipos de comunicación que como SERES tenemos continuamente:

1. COMUNICACIÓN CON USTED MISMO(A)

Esta comunicación es la más importante para cualquier SER humano. En la forma que logramos comunicación con nosotros mismos, logramos ser coherentes y congruentes.

Para esto podemos entender que nuestro SER es un sistema compuesto por múltiples partes (esto solo para fines prácticos).

El SER es uno solo y en el día a día algunas de sus partes por influencias externas que permitimos impacten este ser, se desconectan y comienzan a trabajar cada una por su lado.

La comunicación con la totalidad de nuestro ser es muy importante para esto podemos hablar de varias partes que voy a listar a continuación, basado en una principio que aprendí en el Kybalion que dice así:

“El TODO es mente; el Universo es mental.”

Este principio habla de un TODO. Vamos a observar el TODO de nuestro SER desde esa perspectiva.

Personalmente para facilitar la comunicación conmigo y la de mis entrenados con ellos mismos de un YO consciente, un YO inconsciente y un YO superior.

Obviamente esto esta basado en mis experiencias con la Programación Neurolingüística y mi pasado como estudioso de religiones y mi vida espiritual (conexión con el TODO).

Esta es la razón por la que encuentro práctico para mi comunicación interior pensar en estas partes del SER.

Les recuerdo el SER es UNO solo, es ÚNICO, es INDIVISIBLE, es un solo SISTEMA, esto solo lo hago con fines prácticos y con la intención de construir opciones para el SER y su libertad total.

El YO consciente es para mi muy valioso en el tiempo presente es el que permite la lógica, la razón, está limitado por el volumen de información que posee y es quien me permite tomar decisiones.

Con el las conversaciones son concretas, breves, claras y específicas y permite con una comunicación directa y puntual hacer que el TODO sea posible.

Es el encargado de la ATENCIÓN consciente y con el nos ponemos de acuerdo para también manejar la conversación con la mente discursiva (la vocecita).

Viene ahora el YO inconsciente, totalmente sistémico y encargado de manejar la complejidad. La complejidad de múltiples sistemas funcionando a la vez.

Por ejemplo todos los sistemas de mi cuerpo, los tejidos, las células. O los sistemas de valores, creencias, percepción y atracción.

Y ahora el YO superior, encargado de mi conexión con otros sistemas afuera de mi incluyendo mi principio creador, Dios o Universo (cada cual lo puede llamar como desee).

También maneja la intuición y la auto-actualización del SER para facilitar la misión y máximos propósitos de vida.

Adicionalmente maneja la complejidad del tiempo y el espacio, los paradigmas del mismo y el sistema de conexión con el TODO, incluyendo otros SERES (espiritualidad), objetos y sistemas.

Estos tres (3) YO me permiten una comunicación constante, congruente y coherente con el TODO y mi

SER como parte esencial de esta experiencia con el TODO.

También facilitan mi aprendizaje en el presente y mi crecimiento dentro de mi propósito de vida para cumplir mi misión de servicio hacia otros.

Recordar que somos UN ÚNICO SISTEMA es bien importante en este punto de la lectura.

Usted es UNO solo y realmente no está dividido, solo recuerde que esta forma de vernos, sentirnos y escucharnos es solamente para fines de auto-aprendizaje y expansión del SER.

2. *COMUNICACIÓN CON OTROS*

Esta comunicación es maravillosamente compleja y hermosa por la diversidad de posibilidades existentes a la hora de recoger los frutos de la misma.

¿Recuerda como en la comunicación con el propio SER existía complejidad y existían partes?

En este tipo de comunicación existen las mismas partes, multiplicadas. La paradoja del tema es que TODOS somos UNO solo.

Existe una conexión invisible pero perceptible de unos con otros.

Cuando de comunicarnos con otros es importante, vale la pena recordar que ya estamos conectados, simplemente se requiere hacer consciencia de dicha

conexión para comenzar a disfrutar de lo simple y espectacular de la misma.

El común de los seres humanos, goza de un hábito compulsivo de separación de los iguales. Inconscientemente se cree y crea un juego de separación de los demás.

Una forma de evitar esta desconexión de los demás es tener en cuenta la siguiente expresión que le escuche a mi padre décadas atrás.

“Somos únicos entre los iguales”.

Hoy en día yo le agregaría que esos iguales formamos parte del TODO, y al explorar esta conexión con el todo de manera cotidiana, podemos darnos el lujo de encontrar lo únicos que somos.

Es decir nuestra conexión con el todo hace parte importante de nuestra forma de ser únicos.

A continuación algunas formas de actuar, sugeridas al comunicarnos con otros.

- Tenga una intención consciente a la hora de establecer conexión con otros.
- Maneje su propio estado, allí está la clave de transferir estados apropiados al otro para facilitar la comunicación.
- Sea consciente de cómo la conexión YA existe. Partir de este punto es mejor que creer que nos toca “ganarnos” o “lograr” una conexión.

- Busque puntos en común, todos los tenemos.
- De atención poniendo sus cinco sentidos para recibir TODO del otro.
- Recuerde que la información que recibirá es más rica en el lenguaje no verbal (tono y gestos) que en el verbal (palabras). La proporción es 93% vs. 7%.
- Suprima sus pensamientos del proceso y si lo encuentra muy difícil, simplemente pida a su mente discursiva que repita todo lo que escucha, es una buena tarea y mejorará su nivel de conexión.
- Practique con todos los que pueda, la práctica hace al maestro.
- Pregunte utilizando los predicados del otro, esto facilitará respuestas genuinas.
- Exprese sus ideas para que el otro las reciba de la forma más simple posible.
- Entienda que las posibilidades de crecimiento al comunicarse con otros son infinitas.
- Sea proactivo en la construcción de relación, el largo plazo en la comunicación es un elemento a respetar.
- Evite reaccionar (ser reactivo) mediante entender que nada de lo que se comunica es personal.
- Recuerde que en la comunicación los seres humanos tendemos a imponer nuestro propio sistema de creencias mediante la transferencia de lo que pensamos de nosotros mismos a otros.
- Pruebe diferentes estilos y personalidades para comunicarse, sus relaciones más importantes se lo agradecerán.

- Utilice el humor para dar mensajes, el inconsciente de los demás lo agradecerá y recibirá de la mejor manera.
- Cuente historias para entregar información compleja y permita al otro encontrar sus propias respuestas.
- Recuerde que con el simple hecho de estar en el mismo lugar que otras personas, usted está comunicando. La emisión de su lenguaje no verbal es continua.
- Busque ser coherente y congruente al 100% su vida y la de los suyos será extraordinaria en el proceso de llegar allá. Esto requiere consciencia y disciplina.

Por último y para cerrar, recuerde que quien emite la comunicación es el responsable del resultado, le guste o no.

Si su intención se cumplió al comunicarse con otro, usted se comunicó bien. Si su intención no se logró pruebe de una manera completamente diferente.

La responsabilidad en la comunicación es de quien emite el mensaje, esta responsabilidad en un proceso de co-creación, un proceso interactivo implica ser flexible en el como hasta lograr el resultado y su intención.

3. Comunicación con el Todo

Esta comunicación al igual que las otras dos es constante, continua y nunca se detiene.

Es mi creencia que a través de la comunicación con nosotros mismos y la comunicación con otros nos estamos comunicando con algo mucho mayor en importancia e impacto.

Algunos lo llaman Dios, otros Universo, algunos Vida o Principio Creador. Para fines prácticos lo llamaré el TODO.

Este TODO recibe nuestra comunicación constante. Esta comunicación esta compuesta por:

- Nuestros programas o aprendizajes recibidos a lo largo de nuestra existencia, creencias y estrategias tanto conscientes como inconscientes.
- Nuestros pensamientos o la mente discursiva, que siempre estarán filtrados por nuestros programas.
- Nuestras emociones o reacciones a nuestros pensamientos.
- Nuestras acciones o no-acciones.
- Nuestros resultados o realidades creadas.

A lo largo de estos procesos, en cada instante de tiempo y en cada lugar en el espacio estamos en comunicación con el TODO.

Si queremos modificar nuestros resultados algunas sugerencias al respecto son:

- Ser conscientes de la conexión constante con el TODO.

- Recordar que nuestros programas incluyen las creencias sobre la existencia del TODO con lujo de detalles.
- Evitar la intermediación de otros en nuestra relación con el TODO. Las relaciones más importantes en nuestra vida son mejor manejadas por nosotros mismos.
- Saber que para el TODO las posibilidades son infinitas y somos parte del TODO. Somos UNO con el TODO y nada nos separa o distancia.
- Todos estamos conectados con el TODO.

El TODO siempre está presente en nuestras vidas. Una única vida extraordinaria es nuestra misión y propósito como parte integral del TODO.

Descubrir adentro nuestro (a nivel del ADN) cual es este propósito, esta misión nos lleva a un siguiente nivel de conexión con el TODO.

PRIORIZAR

Esta es una de las acciones que más valor puede traer en el camino hacia una vida extraordinaria.

Esta palabra se trata de definir aquello que se encuentra primero que otras cosas o personas en términos de asignación de atención y por ende recursos.

Al priorizar definimos el orden (que o quien va primero que otros que o quienes) y por ende

asignamos la atención, tiempo y demás recursos para ratificar dicho orden.

Ahora vamos a entender como priorizar es una acción extremadamente importante para lograr una vida extraordinaria.

La vida y el tiempo están fuertemente ligados. Es más soy un convencido de cómo se maneja el tiempo se maneja la vida.

A todos nos entregaron una vida y al entregárnosla la medida de esta vida se llama tiempo. El tiempo es único y siempre está presente.

Ese presente y la forma en que hagamos uso de él nos permitirá o no lograr la vida extraordinaria que deseamos para nosotros mismos y los nuestros.

Alguna vez en un entrenamiento con Michael Carroll escuché algo similar a la siguiente expresión: “Donde la atención del SER se encuentra, los recursos y la energía fluyen”.

Recuerde que la atención es los cinco sentidos puestos en algo o alguien. Esta conexión del SER con algo o alguien, permite al SER poner a disposición de ese tema todos sus recursos incluyendo su energía.

Ahora hablemos de priorización y el impacto en algunos de los recursos más importantes:

1. *TIEMPO*

Tal y como ya lo hemos conversado anteriormente pareciera ser que quien maneja el tiempo maneja su vida.

El tiempo como recurso podemos decir que es el más importante para quien tiene asegurado el aire para respirar.

El uso del tiempo siempre dependerá de donde decidamos poner nuestra atención, donde pongamos esos cinco sentidos.

Con esto en mente, decida continuamente en que momento en el tiempo le es más valioso poner su atención.

La atención de un SER (usted es el SER) puede estar en tres momentos en el tiempo. En el pasado, en el futuro o en el presente.

Cuando la atención está en el pasado es poco lo que puede avanzar en sus planes para llegar a una vida extraordinaria.

La atención en el pasado generalmente evita la generación de acción en el presente para lograr la vida extraordinaria deseada.

La atención en el pasado generalmente genera reacciones en el cuerpo (emociones) que al estar asociadas con el pasado evitan la acción en el presente.

Nunca podremos decir que la atención en el pasado es cero o nada productiva.

Una de las formas productivas de poner la atención en el tiempo pasado, puede ser con la intención de modificar o re-encuadrar el significado y poder del pasado en el presente. Allí vale la pena trabajar.

Otra forma productiva es la realimentación o retroalimentación cuya intención es el aprendizaje a través de la construcción de opciones.

Si se va a enfocar en su pasado, asegúrese que sea para llenarse de nuevas opciones para poder ejecutar en GRANDE en el presente.

Si va a poner su atención y su tiempo en el pasado, solo asegúrese de lograr mayor libertad y una auto-actualización hacia su SER infinito.

Ahora hablemos de esos momentos, cuando la atención se va hacia el futuro.

En estos momentos comenzamos a anticipar. Un muy buen uso de la atención en el futuro es la visualización.

Estas visualizaciones permiten a nuestro cuerpo el crear redes neurales que permitan percibir el futuro como altamente posible.

Estas redes neurales activadas, son una buena inversión para facilitar la ejecución.

Esta inversión puede ser contraproducente cuando el escenario creado en esta visualización es de lograr la vida NO deseada. Mucha gente es experta en esto. Hacen visualizaciones de lo que no quieren o no desean continua e inconscientemente.

Si va a trabajar en construir su futuro, la mejor inversión de su tiempo es para decidir ese futuro y después enfocarse en la ejecución continua, la acción en el tiempo presente.

Decidir sobre el tiempo también es un ejercicio de proyección al futuro. Definir el uso que daremos a nuestro tiempo es muy importante.

Por esto sugerimos que siempre se deben tener intenciones claras, concretas y armoniosas con nuestro ser, antes de planear nuestro tiempo.

Decida esas intenciones para luego planear que va a hacer con su tiempo y entréguese 100% a la ejecución constante para facilitar sus resultados extraordinarios hacia su vida extraordinaria.

La atención puesta 100% en el tiempo presente lleva al propietario de ese tiempo y esa atención a poder lograr avanzar sobre sus temas prioritarios de vida.

Si combina el tiempo presente con el tema más importante, con la relación más importante, con su misión más importante, siempre estará avanzando hacia la vida única y extraordinaria.

Para esto le sugerimos una de las prácticas más poderosas, preguntarse en el momento presente:

¿Qué puedo hacer HOY, ACÁ y AHORA para hacer mi vida extraordinaria posible, con el mínimo de recursos posible, logrando el mayor impacto y haciendo así que todo lo demás sea más fácil o innecesario? (pregunta basada en el libro The One Thing por Gary W. Keller and Jay Papasan).

Las posibles respuestas son infinitas y estarán típicamente alineadas a las máximas prioridades personales, haciendo la respuesta extremadamente valiosa.

Esta pregunta busca encontrar aquello en lo que podemos invertir nuestro tiempo, aquello con un alto impacto, con el mínimo de recursos y que lleve nuestra vida al siguiente nivel.

Si somos constantes en esta pregunta y en responder de acuerdo con nuestras máximas intenciones, en poco tiempo (productividad) podremos llegar al siguiente nivel.

La importancia de priorizar el tiempo radica en la escasez del mismo. El tiempo es uno solo. El tiempo es entregado a todos por igual. El uso del tiempo hace nuestra vida única. El uso del tiempo hace de vida (una) algo extraordinario o no.

La decisión de la vida a lograr y la decisión de donde pone su atención alineada, asegura el avance hacia la vida extraordinaria deseada.

2. *INFORMACIÓN*

Ahora conversemos sobre un recurso muy diferente al tiempo. La información. Un recurso infinito.

Este recurso infinito, al cuál tenemos acceso ilimitado hoy en día, también necesita de una decisión de nuestra parte para poder filtrarlo y hacer valioso su uso para lograr una vida extraordinaria.

Por eso vamos a utilizar nuevamente nuestra atención para definir el manejo de la información.

Donde ponemos nuestra atención la energía y demás recursos de nuestro SER fluyen. Para esto vamos a hablar de los formatos en que nos llega información.

La información llega como visual, auditiva, sensorial, olfativa y gustativa, es decir a través de estos cinco de nuestros veintiséis sentidos. Y por motivos prácticos solo hablaremos de estos cinco.

Para esto recordemos que nuestra mente inconsciente está percibiendo TODO lo que sucede alrededor nuestro.

Esta procesando trescientos sesenta grados (360º) de información en todas las direcciones posibles y parece ser que con distancias de hasta unos cuantos kilómetros alrededor de nuestro cuerpo.

Como esto no es lo importante lo dejaremos acá como un dato curioso y por demostrar y nos dedicaremos a la información que impacta nuestra vida extraordinaria.

Toda información que oímos puede facilitar o hacer difícil nuestra vida.

Esta información de tipo auditivo (como la radio, o la voz de nuestros padres, o la voz de aquel líder religioso o del jefe) tienen poder sobre nosotros y nuestros resultados siempre y cuando así lo permitamos.

Es por eso importante que cuando recibamos información poco facilitadora de resultados, decidamos si la queremos o no.

Este es un punto bien importante y es decidir continuamente que información de la que recibimos en realidad queremos como parte de nuestra vida.

Y la forma es bien sencilla, es solamente decirnos a nosotros mismos: "Gracias por la información, esta es la realidad de otros NUNCA la mía".

Cuando lo veamos simplemente seamos conscientes de lo que vemos y conversemos con nosotros mismos: "Gracias por la información, esta es la realidad de otros NUNCA la mía".

También tenemos acceso a información visual. Todo aquello que vemos o crea posibilidades o limita las posibilidades.

Cuando por ejemplo alguien me dice que tiene cáncer mi sugerencia siempre es:

“Por favor a partir de hoy dedique tiempo a buscar historias, videos y demás fuentes de información sobre gente que se ha logrado sanar del cáncer más parecido al suyo”.

El tipo de información al que accedemos o nos llena de opciones o las quita. Yo prefiero la libertad de tener opciones. Bienvenida la información que me las crea.

Adicional a esto tenga presente, que uno de los filtros más poderosos de información son las intenciones, los propósitos y las metas.

Nuestro inconsciente al recibir estas instrucciones de hacia donde nos dirigimos, siempre va a buscar información asociada a esto y nos la va a entregar continuamente.

Por último corte con todas esas fuentes de información contrarias a la vida que desea.

Cuando se trata de información debemos decidir sobre las fuentes de información a las que nos sirve acceder.

Y dedíquele disciplinadamente algo de su tiempo a acceder a ese tipo de información e inicie el cambio hacia la UNA y ÚNICA vida extraordinaria que le corresponde.

3. *ENERGÍA*

Ahora conversemos sobre un recurso muy diferente al tiempo y la información. La energía.

Y la energía de la que vamos a hablar es la energía del SER.

Para esto quiero que comience por hacer consciencia de la energía de su cuerpo y como esta ha estado presente a lo largo de cada uno de los momentos de su vida.

De esta energía es de la que hablaremos por un rato y con la intención de hacer consciencia de cuando la percibimos abundante y cuando la sentimos escasa.

Lo primero que haremos es hacernos unas preguntas:

- ¿Qué pensamientos me llenan de energía que permanece?
- ¿Qué pensamientos me llenan de energía que luego desaparece y me dejan agotado(a)?
- ¿Qué pensamientos me agotan la energía?
- ¿Qué acciones o actividades me llenan de energía?

- ¿Qué acciones o actividades me agotan la energía?
- ¿Qué emociones me llenan de energía y cuando desaparecen me siento agotado?
- ¿Qué emociones me llenan y me dejan lleno de energía?
- ¿Qué emociones me agotan la energía?

Cabe anotar que la existen pensamientos, emociones y acciones que nos dan una energía que permanece por largo rato.

Conozco personas que bailar los llena de mucha energía permanente y a otros que los agota.

También gente a la que leer lo llena de energía y a otros que simplemente los agota.

La lista de acciones puede ser interminable, lo importante es que usted encuentre cuales son las actividades, las acciones, los pensamientos y las emociones que le dan energía que permanece.

Cuales nos dan energía que luego nos manda a un valle de agotamiento y cuales simplemente nos la quitan desde el comienzo.

También, cierto tipo de relaciones que nos dan permanente energía, otras nos dan para ir luego a un valle de escasez y otras que simplemente nos quitan la energía.

Voy a partir de corregir una idea poco empoderadora. La energía es un recurso de producción interna, es decir nuestro SER cuando está conectado la tiene sin parar.

Los pensamientos, emociones, acciones, relaciones no nos quitan energía.

Simplemente en algunos momentos pensando, sintiendo, haciendo o interactuando por alguna razón nos desconectamos de nuestro SER y esto nos da la sensación de agotamiento de energía o euforia para luego agotarnos.

Esto a la vez nos hace “adictos” a este tipo de relaciones, emociones, acciones y/o pensamientos. Nos volvemos adictos a esa sensación de MUCHA energía y por eso repetimos nuestras rutinas.

La energía siempre está allí sin limite, presente. Estar presente la mejor forma de acceder a ella, estar presente en nuestro tiempo y estado presentes.

Estas presentes y conectados a nuestro SER.

A continuación unas de las acciones más comunes para perder energía o lograr esa energía de euforia adictiva:

- Criticar y hablar de otros
- Comparar
- Crear y dar excusas

- Justificar comportamientos e intenciones
- Reaccionar ante eventos u otros
- Envidiar
- Mentir o manipular la información
- Esperar, añorar o ansiar
- Rogar o implorar

La auto-consciencia lo llevará a encontrar más y más acciones y relaciones que le roban su energía. Lo primero a hacer es evitar estas acciones y relaciones.

Recuerde también que nada en la vida tiene significado, excepto por el que usted decida darle.

Estar presente es la forma más poderosa de evitar que este tipo de acciones y relaciones que le quitan energía y las que lo llenan para luego dejarlo vacío.

Y para prácticas y talleres recuerde ir a www.resultadosextraordinarios.com allí seguramente encontrará algo para que haga por su propia cuenta.

Y si no lo encuentra allí encontrará la forma de pedir algo para usted, solamente actúe.

Y recuerde el tiempo, la energía y la información son recursos para dar o quitar poder sobre su UNA ÚNICA VIDA EXTRAORDINARIA donde TODO es posible.

PREGUNTAR

Esta acción, también de mis favoritas, tienen múltiples razones para ser vista como de las más poderosas a la hora de permitir avances hacia una vida extraordinaria.

Al preguntar suceden varios procesos interesantes de comunicación con impacto directo y altamente liberador sobre nuestro propio SER.

Por eso vamos a comenzar por el impacto de las preguntas en nosotros mismos. ¿Qué sucede en nuestro sistema personal cuando nos preguntamos?

1. *ABREN POSIBILIDADES*

Lo primero que sucede es que las preguntas abren la posibilidad de búsqueda de información al interior de nuestro sistema e instalan el modo de búsqueda de posibles respuestas fuera de nuestro sistema.

Es decir las preguntas ayudan a enfocar nuestra atención (cinco sentidos).

Para ser conscientes de esto hágase una pregunta como por ejemplo ¿donde estoy?, ¿cuántas sillas están a mi alrededor?, ¿qué hora es?, y note como su mente comienza a buscar las posibles respuestas a las preguntas.

Voy a aprovechar en este momento para contarles que en mi experiencia personal lo más importante de

la pregunta NO es la respuesta. Lo más importante de la pregunta es la búsqueda, pues esto nos llena de opciones para una vida extraordinaria.

Una pregunta que me gusta mucho hacerme con frecuencia es: ¿Qué es lo imposible que voy a comenzar a hacer posible hoy?

Esta pregunta la utilizo con la intención de encontrar aquellos temas o áreas de vida donde puedo comenzar a buscar grandes avances para mi vida extraordinaria y al buscar las respuestas mi vida comienza a poner atención a temas diversos que antes estaban lejos de mi atención consciente.

Ahora les voy a comentar cual es la razón por la cuál las preguntas no le funcionan a algunas personas y que tienen en común estas personas.

Lo que sucede en algunos es que no se dan el tiempo para que las respuestas se den.

Sufren del limitante condicionamiento de nuestro sistema escolar, donde debíamos encontrar respuestas exactas, en un tiempo exacto, para cumplir las expectativas exactas de nuestros profesores.

Personalmente uno de los temas que más práctico es hacerme preguntas en dos momentos importantes. El primer momento antes de irme a dormir. Estando en la cama me siento durante un rato y dejo alguna pregunta para resolver en la noche.

Esta práctica que muchos tienen permite a la mente inconsciente, trabajar en la ausencia del consciente y encontrar respuestas con la totalidad de la información almacenada en nuestras diferentes memorias.

Es muy importante al realizar esta práctica, tener donde tomar nota a la mano porque las respuestas pueden surgir en cualquier momento durante el sueño y las respuestas pueden desaparecer de nuestra memoria de corto plazo (antes de iniciar la jornada).

2. *ENFOCAN LA ATENCIÓN*

Adicionalmente al comenzar el día también es interesante armar preguntas y dejarlas abiertas para que durante el día encontremos más respuestas a los temas prioritarios en nuestra extraordinaria vida.

Esta es una de esas formas más poderosas de enfocar la atención a lo largo del día.

También nos podemos hacer preguntas para enfocar la atención en encontrar respuestas a retos. Por ejemplo: ¿Cuál es la mejor forma de producir el resultado deseado con la mitad de los recursos?

Y así podemos elaborar preguntas retantes para enfocar nuestra atención en la búsqueda de soluciones.

Estar preguntas generalmente dejan de ser efectivas cuando nosotros los seres humanos evitamos dejar el proceso de búsqueda de respuestas funcionar.

Una de las formas más limitantes en esta búsqueda es la expresión “no se”. El no se generalmente frena el proceso de búsqueda de respuestas al ser la más fácil de estas respuestas.

Digo generalmente porque en algunas personas el hábito de búsqueda es más fuerte que esta respuesta y la búsqueda continúa.

Expresiones similares detienen el proceso de pensamiento. Es importante evitar las respuestas como estas y motivar las que dan fuerza, prioridad y continuidad al proceso de pensamiento. Algunos ejemplos son: “Estoy en proceso de encontrar la respuesta”, “En 35 minutos tendré respuestas a esto”, “Una parte de mi ser está en la búsqueda de esa información y en el momento menos esperado esta aparecerá”.

Estas afirmaciones tienen en común el permitir y ordenar el proceso de búsqueda y dejarlo abierto.

3. *Facilitan el aprendizaje*

Otro de los grandes usos de las preguntas es el hacer más fácil el aprendizaje. Buenas preguntas para aprender, aparecerán más adelante en la acción de aprender.

Por ahora lo invito a que con preguntas, se permita a usted explorar cualquier tema en un libro, un artículo, una clase o con otra persona y se deje sorprender por lo rápido que puede obtener y apropiar buena información.

Esta es la lista de posibles preguntas ¿Cuál? ¿Cuáles? ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Quién? ¿Quiénes? ¿Cuánto? ¿Cuántos? ¿Para qué? ¿Para quienes? ¿Dónde? ¿Algo más? ¿Por qué?

Al utilizar esta lista y encontrar las múltiples respuestas, usted tendrá una visión completa de un tema.

Si adicionalmente a esto combina las preguntas con diferentes perspectivas, usted podrá obtener una visión más sistémica de cualquier tema.

Un cambio de perspectiva o de punto de vista desde el cual se considera o se analiza un asunto, permite construir una visión sistémica de cualquier asunto.

4. CONSTRUYEN RELACIÓN

Las tres (3) perspectivas más poderosas para construir relación de cualquier tipo y que podemos combinar con preguntas son:

- Perspectiva propia o primera posición. Es donde nos dedicamos solamente a ver, oír y sentir la interacción de la relación desde el punto de vista propio.

Este punto de vista propio puede ser individual o colectivo. Es decir el punto de vista de un yo o un nosotros. Mi punto de vista o nuestro punto de vista.

- Perspectiva del otro u otros o segunda posición. Es donde nos ponemos en “los zapatos del otro”.
  Por un rato renunciamos a nuestro punto de vista, damos un par de pasos y nos ponemos en la posición del otro o los otros.
  En este simple ejercicio, funciona el dar la orden a nuestro SER de asumir la fisionomía de la otra persona o personas, respirar como ellos lo hacen y estar como ellos están.
  El cuerpo es mágico a la hora de cambiar perspectivas, por eso el movimiento y cambio físico facilitarán el cambio de perspectiva.
- Perspectiva del observador. Que vería, oiría y sentiría alguien ajeno a la situación o momento. Alguien que pueda observar la interacción de la primera y segunda posición. Alguien con una perspectiva completa de la misma.
  También en esta se pueden adicionar algunas características a este observador. Por ejemplo alguien con la experiencia de… o con el conocimiento de… o con la suficiente sabiduría para…

Esta perspectiva completa la experiencia pasando por la primera, segunda y tercera posiciones.

Ahora pensemos y todos lo que saben más de un idioma pregúntense, porque los diferentes idiomas y dialectos del mundo tienen tres (3) posiciones.

En español el Yo, Tu, El/Ella o sus versiones en plural Nosotros, Vosotros, Ellos. En inglés I, You, He/She o We, You, They.

En los cambios de perspectiva y la visión sistémica siempre encontraremos formas de construir relación y un sinnúmero de opciones para lograr una vida extraordinaria.

Personalmente diría que una habilidad muy poderosa del SER por ser más utilizada es la del cambio de perspectiva.

Muchos de nuestros problemas en las relaciones se dan por la incapacidad y el miedo a cambiar la perspectiva y darnos cuenta de cómo el YO está siendo poco sistémico.

Adicionalmente los cambios de perspectiva nos permiten crearnos opciones en cualquier situación de la vida. Con cambios de perspectiva o agregando una nueva perspectiva a nuestros temas de vida, podemos llenarnos de libertad hacia lo extraordinario.

CAPÍTULO 5. EL APRENDER

Este capítulo inicialmente iba a ser una acción. Sin embargo al estar finalizando este escrito y sabiendo de la importancia del tema de aprender para quienes están leyéndolo, decidí convertirlo en capítulo.

Esto solo con la intención de darle la verdadera importancia que merece.

Me sucede muy a menudo, la sensación de estar en este mundo, en esta vida solamente buscando aprendizajes.

Es más algunas veces, en momentos de mucha reflexión he podido preguntarme si es esta sensación de aprender un condicionamiento de nuestra infancia cuando desde muy pequeños nos dicen que vamos a estudiar para ser alguien en la vida.

En realidad hoy se que somos alguien en la vida desde antes de nacer. Y ese SER que somos vino a desarrollar una misión.

Por eso voy aprovechar para quitar de la educación esa motivación común de creer que la misma es para que algún día estemos listos para vivir o hacer algo específico.

La motivación del aprendizaje NUNCA es estar listos. El verdadero aprendizaje es evolutivo y por esto no

existe algo así como una “graduación” para vivir una vida extraordinaria.

Así que prepárese para aprender y dese cuenta que nunca se está listo para la vida extraordinaria. Si lee este libro para buscar alistamiento, esto no va a suceder.

Esa concepción y condicionamiento del aprender para alistar considero limita al SER y limita el impacto de aprender.

Aprender no tiene fin y si alguien algún día considera que si, ya está limitando su aprendizaje como SER infinito.

Que bueno que me dejé llevar por mis instintos y decidí que esto fuese un capítulo. En sus marcas, listos, fuera…, esto es importante solo en las competencias atléticas.

En la Una y Única Vida Extraordinaria la forma es…

EN SUS MARCAS, FUERA, LISTOS

Para aquellos de ustedes que apenas llegan, les recuerdo que esto no es un error. Es una virtud.

En sus marcas es el punto de partida, generalmente definido como HOY, ACÁ y AHORA. En las competencias de atletismo el punto de partida es común, es el mismo para todos los competidores.

En la vida cotidiana, la vida diaria, la vida de un momento a la vez el punto de partida es para cada uno diferente. Todos estamos partiendo de nuestro propio presente, nuestro HOY, ACÁ y AHORA.

La justicia en las competencias se busca a través de una “igualdad de condiciones”. En el día a día nunca se necesitará este tipo de justicia porque la “injusticia” de la competencia NO existe.

La competencia en la vida extraordinaria es reemplazada por un SER ÚNICO. Un SER sin competencia por definición.

Cuando estamos desconectados de nuestro SER y en modo reactivo, creemos en la competencia porque estamos formando parte de una gran masa.

Cuando estamos conectados a nuestro SER y en modo proactivo, sabemos y sentimos lo únicos que somos y por eso podemos seguir nuestro camino ÚNICO. Un camino que engrandece nuestra UNICIDAD y a la vez nos da el poder de la conexión con el SER y con los demás de nuestra especie.

Somos ÚNICOS entre los IGUALES, siendo una única parte de un TODO.

Fuera es ACCIÓN. Es decir a actuar a avanzar, a imprimir movimiento a la vida para iniciar el camino a disfrutar lo único de la vida extraordinaria que nos fue otorgada.

La acción (a la voz de FUERA) es inmediata. Actuar es la forma de evolucionar, la forma de aprender, la forma de crecer y la forma de CREAR.

Estando presentes en nuestro actuar, creamos nuestro crecimiento y nuestra vida extraordinaria. Estar listos NO es necesario. Estar listos NO es importante cuando se vive una vida extraordinaria.

El querer estar listos en la vida del común de la gente es un hábito limitante y ampliamente aceptado.

Cuando esté listo voy a iniciar mi emprendimiento, cuando esté listo voy a casarme, cuando esté listo voy a vivir la vida que quiero, cuando todo esté listo voy a SER feliz y libre.

NO. Por favor evite aplazar vivir la vida esperando o buscando estar listo, deje que su instinto lo lleva a actuar. Deje de preocuparse o de estar apegado a los resultados.

El verdadero resultado de una vida extraordinaria está en la experiencia, está en vivirla, está en disfrutar y aprender de cada paso. Y al final se logrará todo aquello alineado a los valores y propósito (misión) de vida.

Decídase a vivir la vida que siente y recuerde que todo es un tema de aprendizaje. Aprenda y aprenda más, el aprendizaje no tiene límite.

En sus marcas…, FUERA…, y nunca listos.

Ahora si, vamos a un verbo de aquellos que nos cambian la vida. Este verbo representa una de las acciones más importantes y esenciales para el SER.

Es más muchos de ustedes leyendo este libro creen, sienten y saben que aprender es la razón por la que vinieron a este mundo.

Cuando el SER está aprendiendo, se está auto-actualizando, está creciendo se permite a si mismo explorar lo infinito de su esencia y es allí donde se comienza el ciclo de cumplimiento de nuestra misión de servir a otros.

Cuando aprendemos cotidianamente de lo que hacemos vamos pasando por niveles de conocimiento que nos llegar a cumplir nuestra misión, servir a otros y dejar un legado.

Vamos a comenzar por explicar algunos de los obstáculos al aprendizaje para una vida extraordinaria.

A nivel de las creencias y programas mentales existen algunas de las más poderosas limitantes para el aprendizaje y es la creencia de que el aprendizaje tiene un techo o un limite.

Mucha gente para de aprender con la excusa de la edad, la falta de energía o con un simple “Yo ya lo he visto todo en esta vida”.

Estos son indicadores de la creencia de que ya se sabe todo. También le sucede a personas que han oído, leído o visto alguna información sobre un tema y creen que saber es lo mismo que aprender.

Saber algo es muy diferente a aprender algo. El aprendizaje implica la habilidad de aplicar el conocimiento de manera práctica y poder repetirlo a voluntad y conscientemente.

Por ejemplo en Programación Neurolingüística existe un primer nivel de certificación denominado Practicante de PNL. Esto implica que su conocimiento es práctico.

Para aprender algo debemos saber en la práctica como es su aplicación y así podemos afirmar que lo aprendimos.

Cuando alguien conoce o sabe, no necesariamente lo practica y es una de las limitantes más fuertes al aprendizaje el saber o conocer como techo al verdadero aprendizaje.

Luego viene un nivel de maestría que es cuando el conocimiento que se convirtió en aprendizaje ya puede ser enseñado a otros.

Este nivel de maestría esta dado por la práctica sin fin y el entendimiento de los principios, procesos y aplicaciones de la práctica de algo.

Después de esto viene el nivel de maestro multiplicador que es quien ya facilita el aprendizaje a otros sobre la práctica de un tema.

Por último están los maestros formadores que ya pueden multiplicar aprendizaje de temas que ellos tampoco conocen y con esto facilitar el resultado en diversas áreas de la vida.

Esta jerarquía es solamente una propuesta. Sugiero que todos y cada uno de los individuos que leen este libro electrónico, se dediquen a ser maestros de su propia vida.

Maestros practicantes que llevan su vida al nivel que desean, cuando lo quieren, en conexión constante con su SER y con el uso eficiente de sus recursos.

A continuación unas preguntas que facilitan el aprendizaje en cualquier área o contexto de la vida:

1. ¿Qué estoy haciendo bien?
2. ¿Qué puedo hacer mejor?
3. ¿Cómo específicamente lo puedo hacer mejor?
4. ¿Para qué lo quiero mejorar?
5. ¿Cuándo sabré que soy un practicante de este tema?
6. ¿Cuándo sabré que soy un maestro de este tema?
7. ¿Cuándo sabré que estoy listo para compartirlo con otros?

Ahora voy a aclarar que estos niveles de conocimiento práctico son bien valiosos para lograr resultados en la vida y difieren bastante de la educación tradicional.

El aprendizaje más importante en la vida es el práctico, el que nos cambia la perspectiva, nos actualiza el SER, nos entrega nuevas estrategias o tácticas para ejecutar nuestro camino hacia una vida extraordinaria.

Ahora recuerde que el aprendizaje nunca para, es parte integral de la vida y está intrínsecamente vinculado a nuestro propósito o misión de vida.

EL ERROR

Una parte importante del aprendizaje es el error y su existencia puede ser ampliamente discutida.

Sin embargo en este documento el objetivo y la intención del mismo no nos permitirán discusiones como esta, por lo tanto simplemente propondremos a ustedes reemplazar el concepto de ERROR por el de la realimentación o retroalimentación.

En Programación Neurolingüística existen las presuposiciones todas muy liberadoras. De las que considero más prácticas es la que dice algo similar a:

El error no existe, solo retroalimentación.

Esto implica varios puntos. Primero que el error en realidad tiene un uso muy poderoso para el proceso de retroalimentación.

El aprendizaje puede ser la forma de pasar de la retroalimentación al NO-error, si suponemos que el error existe.

Conozco varias interpretaciones al error.

La primera es la gente que considera que el error es esencial para aprender algo nuevo. Para esto propongo que pensemos que lo contrario es posible.

Sin errores también se puede aprender. Si yo aprendo el camino libre de errores también estoy aprendiendo desde el principio.

Es más estoy aprendiendo el camino del resultado diferente al del no-resultado.

Otro punto importante y complementario es cuando el aprendizaje se convierte en la excusa para la mediocridad o la incompetencia.

Muchas personas sugieren un periodo de tiempo lleno de errores para lograr el aprendizaje y luego el resultado. Nuevamente NO.

Si el SER se encuentra conectado, se encuentra en un estado de alto desempeño puede sacar adelante el más complejo de los resultados y llegar al resultado deseado aprendiendo del éxito diferente al error.

Por último dedicar a nuestro SER a aprender la ruta con o sin error para lograr lo extraordinario es altamente sugerido.

La clave parece estar en alineación de intención, con estado, atención y acción para el logro de lo extraordinario.

CAPÍTULO 6. EL LOGRAR

Este es el destino final por muchos buscado. Dentro de nuestro paradigma del espacio que hace referencia a nuestra tendencia a definir todo como si fuese de la dimensión espacial.

Todo o es adelante o es atrás, o es arriba o es abajo o esta lejos o cerca, o está visible u oculto, o en frente o atrás,

Con este paradigma como parte importante en nuestras perspectivas, definidas por nuestro sistema de creencias vamos a iniciar a entender el logro.

Para muchos el logro es un destino final. Y de esta idea se aprovechan muchos para vendernos la solución completa de nuestra vida.

Muchos quieren llegar a un logro que les permita tenerlo todo. La lotería sería un buen ejemplo. Mi padre por ejemplo amarra muchos de los logros al día en que se gane la lotería.

Otro ejemplo es la transcendencia del día en que nuestro cuerpo físico muera existirá algo después que será todo lo que acá no hemos logrado.

Por otro lado escuchamos, leemos o vemos a personas con gran sabiduría comentarnos que el futuro no existe, el pasado tampoco y que el único momento es el presente.

Nos dicen que al tener toda nuestra atención en el presente seremos libres y podremos vivir hoy la vida que en realidad queremos.

Podremos estar libres de nuestras mentes discursivas (la vocecita) y comenzar a percibir el mundo como un observador, pudiendo tener mayor capacidad de lograr así lo que queremos.

EL DESTINO

Otra palabra sacada de nuestro hermoso paradigma del espacio. Anteriormente hablamos de la decisión. Y para mi el destino se decide. Si el logro es un destino por el cual trabajo, es importante decidirlo conscientemente.

Y la importancia de decidirlo radica en la libertad, radica en tener opción a la hora de poner toda nuestra atención, toda nuestra energía, todo nuestro tiempo y todos nuestros recursos a disposición de un destino conscientemente decidido y no a la fuerza de nuestros programas impuestos por otros.

Ahora vamos a hablar de dos tipos de logros o destinos. Los logros de que o cual a los cuales llamaremos concretos y los logros de para que o abstractos.

Cuando nos preguntamos:

¿Qué quiero en la vida?
¿Qué es una vida extraordinaria?

¿Qué es una vida única?
¿Cuál es la vida extraordinaria que quiero?
¿Cuál es la vida que quiero?
¿Cuál es la vida deseada?

O cualquier otra pregunta similar a esta (generalmente iniciada con un qué o un cuál) estamos buscando un sitio de llegada, una meta, un destino, una visión, un logro concreto.

Para el SER la búsqueda de este logro, destino, sitio de llegada, meta o visión es importante y preferible decidirlo conscientemente que vivir esperando que algo no definido le llegue y estar convencido que esto es lo que le corresponde.

Muchos viven la vida así y esta vida difiere de una vida única y extraordinaria, es una vida donde el destino final generalmente es el de muchos, existen pocas o una sola opción y donde existe cero consciencia del que o cual es el destino a llegar o el logro por el cuál esforzarse e invertir.

Ahora hablemos del segundo tipo de destino. Este está dado por el para que. Un destino de ganancia personal. Un punto de llegada que cuando preguntamos PARA QUÉ quieres ese destino salen palabras como tranquilidad, paz, felicidad, libertad y conceptos de este tipo tan abstractos pero tan apetecidos.

Trabajando en el proceso de coaching, o en el proceso de consultoría o de entrenamiento a grupos he observado como este segundo tipo de destino final es más importante que el otro para el SER.

La mente humana asocia ciertos resultados, ciertos logros a este tipo de conceptos abstractos. Es más podríamos decir que TODOS los logros están asociados a un tipo de concepto abstracto como este y es esa la única razón por las que seguimos en la búsqueda de lograr el destino final.

Ahora si combinemos estos dos conceptos para que ustedes comiencen a utilizar este conocimiento en el logro de su vida extraordinaria.

De la combinación de los dos tipos de destino, los qué y los para qué obtenemos una mezcla espectacular para poder facilitar nuestros resultados.

Si por ejemplo mi intención es tener inversiones por tres millones de dólares para poder lograr tranquilidad y libertad para mis hijos en cinco años. Acá tenemos un logro lleno de motivaciones para el mismo.

Hasta este punto ustedes acaban de entender porque es importante la mezcla de los dos tipos de logros o destinos.

Ahora la real tarea es la siguiente:

Cada vez que encuentre este tipo de logros abstractos asociados a sus logros concretos (yo diría

que el 100% de las veces están asociados), sugerimos aproveche esta asociación hecha por su SER para aminorar el esfuerzo, llenarse de motivación y tener la energía de sobra.

Asegúrese con actividades cotidianas de tener todos los días una buena y muy hermosa sensación de logro abstracto.

Por ejemplo si está buscando libertad y tranquilidad, encuentre una actividad cotidiana, fácil de hacer cualquier día donde durante unos quince minutos experimente el logro abstracto.

La libertad y tranquilidad que quiero y tengo identificada de mi destino final también la encuentro en leer con mi hijo de 7 años. Pues dedique todos los días un tiempo a realizar esta actividad.

Esta simple práctica parece facilitar y fortalecer la búsqueda del logro concreto y hacer más poderoso y satisfactorio el camino hacia el destino o logro decidido.

Por último para esta sección recuerde que el destino o logro es una decisión. Si usted no decide conscientemente, alguien más estará decidiendo por usted.

Por eso ejerza su derecho a decidir cuales son los logros por los que está dispuesto a invertir su tiempo, energía, atención y dinero.

Tome decisiones específicas, ponga fechas, evite que su mente discursiva lo distraiga de buscar lo extraordinario y tenga bien concretos y definidos sus qué/cuáles y sus para qué.

A continuación un ejemplo de formato que puede ayudarle a tener bien organizados sus logros o destinos finales.

<table>
<tr><td colspan="2">1. ¿Cuáles son sus MAS GRANDES sueños?
(Descrito en detalle con SUS SENTIDOS y en tiempo pasado como si ya hubiese sucedido.)
¿Qué ve, oye, siente, cuando ya lo ha logrando?</td></tr>
<tr><td>2. ¿Para qué y para quienes lo quiero?</td><td>3. ¿Qué va a ser posible en mi vida una vez lo logre?</td></tr>
<tr><td colspan="2">5. ¿Qué actividades cotidianas me traen las mismas ganancias y logros abstractos?</td></tr>
</table>

El formato arriba elaborado para ustedes está hecho como proceso para que sigan el orden de las preguntas y esto haga fácil la elaboración y acción respecto al concepto hasta acá descrito.

Ahora algunos conceptos adicionales para tener en cuenta en este proceso de decisión.

Tener decisiones o logros bien diseñados en diferentes momentos en el tiempo es importante. Comience con el tiempo futuro más lejano posible.

Por ejemplo puede tener una descripción detallada de cómo será su vida en diez (10) años. Luego otra a dos (2) años, luego otra a un (1) año y luego la del próximo trimestre.

De acá puede desprenderse un plan de acción para la próxima semana.

Lo importante es hacerla de la más lejana a la más cercana (paradigma del espacio) de esa forma se asegura de estar trabajando en lo realmente importante para su vida extraordinaria.

Si tiene pareja este ejercicio en conjunto requiere de decisiones conjuntas, busquen juntos la forma de hacerlo y esto ayudará mucho a la comunicación y estrechamiento de vínculos.

Otro punto importante para muchos es el tema de balance. El balance a nivel de nuestra mente y cerebro está dado por el número de resultados, logros u objetivos para los que trabajamos.

Solo asegúrese de tener un número similar de logros u objetivos en cada área de su vida. El número es lo importante. Pueden ser fáciles o complejos solo el número importa.

A continuación un listado ejemplo de áreas de vida:

- Familia
- Finanzas
- Materiales/posesiones
- Carrera/trabajo
- Cultura/educación
- Pareja
- Amigos/social
- Salud/Ejercicio/Alimentación
- Espiritualidad/conexión
- Dar/contribución

Ordenar este listado a su manera puede ser el inicio de un buen ejercicio de priorización.

Adicional a esto sugerimos que cuando finalice la elaboración de sus listado de logros deseados en las áreas más importantes para usted, se siente un rato y los organice por orden de importancia para usted.

De esta manera conscientemente estará decidido y comunicado a su inconsciente para facilitar el camino. Consciente e inconsciente trabajando los dos como un equipo del SER.

Otro punto al que haré especial énfasis es la acción. Una vez decidido el logro o destino por el que trabajará, asegúrese de ejecutar acciones esta misma semana para facilitar este logro.

Una vez esté ejecutando estas acciones recuerde ser flexible en el cómo (acciones o estrategias). La gran mayoría de las veces en la misma acción somos

capaces de encontrar otras acciones o estrategias más contundentes para lograr lo que queremos.

Nunca renuncie al logro ya decidido, este tipo de flexibilidad es un mal mensaje para su SER. Si usted decidió buscar algo en la vida simplemente respete su decisión y asegúrese de ser flexible en la estrategia o acciones para llegar allá.

Un cambio de acción o estrategia puede ser la clave para lograr este resultado.

Otras preguntas para facilitar el diseño de estos logros o resultados son:

¿Qué estoy construyendo? Pregunta ideal para un ejercicio de construcción de visión. Sugiero la respuesta incluya una fecha específica.

¿Para qué y para quienes estamos trabajando? Pregunta enfocada en encontrar una misión. Sugiero la respuesta tenga verbos contundentes y claros.

Estas dos preguntas son complementarias. La primera nos da claridad y concreción en el destino final o logro.

La segunda nos da contundencia en la acción cotidiana para llegar a ese logro y otros logros a futuro.

Son las preguntas que utilizamos para ejercicios de visión compartida de equipos u organizaciones.

Estas dos preguntas combinadas con las perspectivas de diferentes miembros de una organización alinean y motivan a grandes logros.

Alinean y motivan a UNA ÚNICA VIDA EXTRAORDINARIA.

Cuando esta vida extraordinaria involucra conexión con otros SERES, las ganancias del colectivo siempre tendrán un impacto espectacular.

En este destino final colectivo, en el logro de múltiples vidas extraordinarias únicas está la magia para todos.

Si el SER piensa colectivo, sin escasez, facilita el logro de muchos y el propio.

CAPÍTULO 7. EL CONECTAR

Siendo ingeniero, amante de la lógica, de las decisiones conscientes, de aquello que se puede tocar, de los procesos, siempre tuve especial curiosidad por aquello intangible y abstracto que nos hace a todos querer apoyar a otros o simplemente nos inspira.

Este capítulo sobre el conectar, es en realidad un capítulo sobre espiritualidad. Una espiritualidad libre de religión, una espiritualidad dedicada a la conexión de los SERES sin manipulación de intereses personales.

Siempre he considerado que por un deseo de control o una idea de poder extraña el ser humano ha cedido a la tentación de crear divisiones individuales y colectivas con sus iguales.

Comenzaré por las geográficas, donde definimos quienes somos porque unas líneas imaginarias, colectivamente pactadas por nuestros antepasados limitamos nuestro SER.

A mi me encanta viajar, amo viajar y mi familia ya aprendió a amarlo también. Viajar me ha hecho sumar perspectivas a mi SER y llenarme de opciones a la hora de resolver problemas cotidianos.

Viajar es un aprendizaje tras otro, es una actualización de mi SER cada vez que sucede. Sin

importar el destino siempre llega mi SER ampliado y libre.

Y siempre en cada uno de mis viajes me he preguntado porque los seres nos creemos unas líneas imaginarias inexistentes y que ganamos con esto.

Y les aseguro que aún no encuentro razones reales de largo plazo, más valiosas que la conexión que los seres humanos podemos tener, sin condiciones con otros para darnos cuenta de nuestra verdadera dimensión.

Las líneas imaginarias geográficas son un ejemplo representado en mapas multicolores, de SERES buscando dividir con líneas imaginarias lo indivisible.

Lo mismo sucede con las religiones, partidos políticos, equipos de deportes, géneros, entre otros.

Cualquier excusa es válida para generar uniones limitadas alrededor de enemigos imaginarios. Si quiere unir a un grupo invéntese un enemigo imaginario y convenza a la mayoría de que es el enemigo.

En el corto plazo tendrá un grupo de adeptos de una causa, la suya y tendrá control sobre sus decisiones.

Pues este breve capítulo es para sugerir algo diferente.

Sugiero un proceso de co-creación donde el servicio sea el punto de unión. Y comienzo por DAR a ustedes la opción de co-crear en una comunidad de lectores de este libro.

Ya todos saben cual es la dirección, ingresen y comiencen a escribir y pedir lo que necesiten para hacer sus vidas únicas y extraordinarias una constante.

Esta comunidad nos permitirá explorar la vida extraordinaria y única de unión alegría y libertad de la que he escrito en este documento.

De esta conexión, con énfasis en el beneficio mutuo y colectivo se que podremos sacar ganancias para todos.

Bienvenidos a su UNA y ÚNICA VIDA EXTRAORDINARIA, la suya, la nuestra.

Sobre El Autor

Nombre del autor Jaime Manzanera J.

Find out more at amazon.com/author/jamanza

O visite (www.jamanza.com)

Si lo que desea es obtener más información y formación sobre los temas de este libro visite www.resultadosextraordinarios.com el sitio web de este libro donde se completa la experiencia con el mismo.

Otros Trabajos del Autor (Jaime Manzanera J.)

Este es su primer libro.

Esta lista se actualizará tan pronto otros títulos se encuentren disponibles.

¿PUEDE USTED?

Por favor si está disfrutando de este libro, le ha servido lo acá escrito o el sitio en internet con los ejercicios le ha sido útil, le agradecería sus comentarios en Amazon.

Yo personalmente leo todos los comentarios y así me aseguro de tener el sitio web del libro al día y con herramientas prácticas para los lectores.

El link al libro es el que encontrará a continuación:

Gracias por su apoyo!