

POR MARCELLO BORELLI

PENSAMIENTO POSITIVO



**Cómo alcanzar tus objetivos y llevar
una vida positiva a través
del poder del pensamiento**

PENSAMIENTO POSITIVO

**Cómo alcanzar tus objetivos y
llevar una vida positiva a través
del poder del pensamiento**

por Marcello Borelli

© 2020 Marcello Borelli
Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 2 LA FUERZA DE LA MENTE

CAPÍTULO 3 LAS CONSECUENCIAS DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

SALUD CORPORAL

ESPIRAL DESCENDENTE EMOCIONAL

LA LEY DE LA ATRACCIÓN

DELIMITANDO TUS POSIBILIDADES

PÉRDIDA DE TIEMPO

TU SALUD

MEJORES RELACIONES

MEJORES HABILIDADES

MÁS PRODUCTIVOS EN EL TRABAJO

PAZ INTERIOR

CAPÍTULO 5 CONSEJOS PARA SUPERAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y SER PENSADORES POSITIVOS

CONSEJO N°1 - SÉ HONESTO CUANDO TE AUTOEVALÚES.

CONSEJO N°2 - SILENCIA LAS PEQUEÑAS VOCES NEGATIVAS

CONSEJO N°3 - PIDE AYUDA

CONSEJO N°5 - TRABAJA EN TU AUTOESTIMA

CONSEJO N°6 - SIEMPRE ESTAR EN BUENA FORMA

CONSEJO N°8 - DESARROLLA UN SENTIDO DE GRATITUD

CONSEJO N°9 - NADIE ES PERFECTO, PERO TODOS PUEDEN MEJORAR

CONSEJO N°10 - NO SEAS DEMASIADO DURO CONTIGO MISMO

CONSEJO N°11 - NO SIEMPRE LO TOMES COMO ALGO PERSONAL

CONSEJO N°13 - CONVIERTE TU "QUÉ PASARÍA SI" EN ACCIONES

CONSEJO N°14 - NO LO PIENSES DEMASIADO

CONSEJO N°16 - POSITIVIDAD A TRAVÉS DE LA MÚSICA

CONSEJO N°17 - TÓMATE UN DESCANSO

CONSEJO N°18 - CREA TU FELICIDAD

CONSEJO N°20 - REZA

CAPÍTULO 6 CÓMO MANTENERSE UN PENSADOR POSITIVO

VERIFICA TU ESTADO MENTAL REGULARMENTE

SIGUE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

CULTIVA TU POSITIVIDAD

RODÉATE DE PERSONAS POSITIVAS

TRABAJA EN TU ORGULLO Y TU EGO

AYUDA A OTRAS PERSONAS

RÍE Y SONRÍE CON MÁS FRECUENCIA

LEVÁNTATE

TEN UNA VISIÓN CLARA DE LO QUE QUIERES DE TU FUTURO

CAPÍTULO 7 CONCLUSIÓN



CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

Me gustaría agradecerte sinceramente y felicitarte por comprar este libro, "pensamiento positivo: cómo aprender a pensar positivamente para tener más éxito y felicidad en la vida". Estás a punto de comenzar la aventura de explorar tu mente y despertar la positividad que llevas dentro. Abandonarás cada bit de negatividad para convertirte en una mejor versión de ti mismo y así llevar una vida más feliz.

Cientos de estudios ya han demostrado que nuestra mente influye en gran medida sobre todos los estímulos y desafíos que nos pone la vida. Por lo tanto, también puede influir sobre una vida más feliz.

¿Estás a menudo deprimido? ¿Estresado? O simplemente triste? ¿Quieres deshacerte de las nubes oscuras en tu mente? Si la respuesta es sí, entonces has tenido suerte, porque este libro ha sido escrito específicamente para personas que desean cambiar su actitud hacia la vida y ser más positivos.

No podemos simplemente ignorar los desafíos y los factores estresantes, porque forman parte de nuestra vida diaria; Sin embargo, millones de personas siguen centradas en las situaciones negativas de sus vidas. Por lo tanto, me propuse como objetivo proporcionarte los conocimientos básicos para frenar los pensamientos negativos y enseñarte cómo una actitud positiva puede mejorar tu calidad de vida.

Debido a los pensamientos negativos y al hecho de que es difícil suprimirlos, corres el riesgo de sabotear tu mente, tu salud física y mental y

tu felicidad en general. Este libro te ayudará a superar el desafío contra la negatividad.

Nos centraremos en aquellos aspectos que puedes controlar. Este libro te enseñará a enfocar las reacciones a los estímulos negativos y a controlar tus emociones.

Cuando llegues al final del libro, habrás aprendido que eres el guardián de tu mente. Tienes el poder de convertir cualquier tipo de pensamiento negativo en uno positivo. Te sorprenderás de cómo un simple cambio de perspectiva puede tener ventajas sobre tu bienestar general, a fin de obtener una vida mejor y más completa.

Comencemos ahora a eliminar tus formas negativas de pensamiento y siempre ten en mente el mantra: "los pensamientos negativos no están permitidos".



CAPÍTULO 2

LA FUERZA DE LA MENTE

¿Cómo ves tu vida? O más bien: ¿cómo quieres que sea tu vida? Lo más probable es que desees una vida sin conflictos, sin estrés y que no oculte sorpresas desagradables, ¿verdad?

También puedes desear, o incluso soñar, una vida "perfecta", pero ¿realmente crees que puedes lograrlo? ¿Realmente puedes visualizar tus sueños con precisión y al mismo tiempo tener una idea de cómo hacerlos realidad?

Esto es lo que muchas personas quieren y sueñan, pero desafortunadamente se detienen aquí. No saben que cada sueño (siempre y cuando no esté muy lejos de la realidad) se puede lograr dirigiendo la mente hacia él.

Nuestra mente es un regalo muy poderoso. Tener un diseño mental claro y preciso del objetivo, definitivamente conduce en la dirección correcta. Una actitud fuertemente intelectual ayuda a reforzar nuestros comportamientos, nuestra conducta y nuestras acciones.

Nuestra mente no funciona linealmente. Se nos presentan continuamente posibilidades de elección, generalmente entre una dirección positiva y una negativa, dependiendo de cómo pensemos. Este es otro regalo que nos han dado.

Nuestra mente y nuestras decisiones son la clave para lograr nuestros sueños y objetivos.

Estos dos elementos tienen una correlación directa - una determinada acción es, por ejemplo, la reacción inmediata a un pensamiento específico previamente creado.

Hay un proverbio chino que dice: "Presta atención a tus pensamientos, porque se convierten en palabras. Presta atención a tus palabras, porque se convierten en tus acciones. Presta atención a tus acciones, porque se convierten en hábitos. Presta atención a tus hábitos, porque se convierten en tu carácter. Presta atención a tu carácter, porque se convierte en tu destino ". Si analizas este proverbio un poco más profundamente, podrás reconocer la correlación de los diferentes elementos - y cuánto nuestros pensamientos y nuestra actitud pueden influenciarnos a nivel general.

Varios estudios realizados en múltiples áreas de investigación también han demostrado que nuestra mente es extremadamente fuerte y puede influir por completo en nuestra vida. A través de nuestros pensamientos, se crean nuestros hábitos, nuestras actitudes, estados de ánimo y actitudes mentales. Desafortunadamente, muchas personas no logran usar realmente la fuerza de su mente. De esa forma permiten que otras personas o circunstancias piensen por ellos. En lugar de visualizar sus pensamientos y objetivos, simplemente nadan con la corriente y permiten que los factores externos influyan en sus resultados. Así la fuerza de decisión se debilita y uno termina siendo víctima del hábito obsesivo de dejar que otras situaciones o personas decidan por sí mismas y determinen los resultados.

Pero como cualquier otro hábito, puede ser interrumpido y reconstruido en forma de hábito positivo. Si deseamos tener éxito en el juego de la vida, finalmente podremos "entrenar" nuestros pensamientos y recibir a los pensamientos positivos con los brazos abiertos.

Entonces, si quieres tomar las riendas y tener tu vida bajo control, es esencial que aceptes la importancia de una actitud mental fuerte. Esto te ayudará a ir en la dirección correcta y con la actitud correcta, sin importar las situaciones que la vida decida ofrecerte. También recuerda: un pensamiento negativo nunca atraerá resultados positivos.

CAPÍTULO 3

LAS CONSECUENCIAS DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

¿Conoces el viejo proverbio "*La mente vence a la materia*"? Probablemente significa algo diferente para todos, sin embargo, el concepto básico es el mismo. Se destaca la fuerza de la mente y cómo se reacciona a diferentes situaciones con esta fuerza, ya sea dolor, miedo, debilidad o cualquier otra cosa.

El proverbio también se puede entender de esta manera: es posible controlar los propios pensamientos; a cada estímulo posible que podamos encontrar, tenemos la posibilidad de decidir cómo reaccionar.

Al final del capítulo anterior concluimos con una pequeña advertencia: los pensamientos negativos no atraen resultados positivos. Esto es una verdad universal. Nuestra mente es una herramienta poderosa que influye de manera decisiva en nuestra existencia y, en cualquier situación, nuestra forma de pensar determinará las acciones que realizamos.

Supongamos que chocamos con alguien y al hacerlo, todos los documentos que tenías en la mano caen dispersos en el suelo. Una persona pesimista quizás comenzaría a gritarle a la otra, enfadándose y poniéndose nerviosa e incluso causando una pelea. Predominarían pensamientos como "ahora llegaré tarde", "tal vez he perdido documentos importantes", etc.. Después del incidente, daría la impresión de que una nube oscura flota alrededor de su cabeza durante el resto del día - su moral está por el suelo. Aquellos que

piensan negativamente se enfadarían y una situación como la que se ha presentado, tendría un efecto dominó durante todo su día.

Un pensador positivo probablemente aceptaría una disculpa, ordenaría sus papeles caídos y continuaría como si nada hubiera pasado.

¿Notas alguna diferencia?

Podrías pensar que es simplemente un día arruinado, sin embargo, la cuestión es más profunda de lo que parece. Tus pensamientos negativos tienen control sobre ti, tu estado de ánimo y la forma en que te comportas con los demás, así como tu salud y estado de ánimo.

En el campo de la medicina, otro efecto del pensamiento negativo se llama "nocebo", el gemelo malvado del efecto "placebo", por así decirlo. El siguiente ejemplo te mostrará claramente cuán poderosos pueden ser nuestros pensamientos:

Supongamos que un médico le diagnostica a alguien que solo tiene un 40% de posibilidades de sobrevivir debido a una enfermedad mortal. Sin embargo, con el tratamiento adecuado podría vencer la enfermedad. Los médicos quieren comunicarle su estado salud como es debido, pero la forma en que se comunica este mensaje y cómo se percibe puede tener un mal resultado:

si un paciente fuera pesimista, pensaría más bien en el 60% de posibilidades de morir, en lugar de sujetarse al 40% de posibilidades de sobrevivir. Entonces, en lugar de comenzar el tratamiento correcto, el paciente podría decidir rechazarlo o llevarlo a cabo, pero sin estar satisfecho.

Creo que ya puedes imaginar cuál sería el resultado en este caso para las personas que han perdido la voluntad de vivir. Aquí podemos notar nuevamente el poder del pensamiento. Se las arreglaron para convencerse completamente por sus pensamientos negativos y eventualmente morir internamente.

A continuación se muestran algunas consecuencias de los pensamientos negativos, con la esperanza de que te ayuden a evitar esta forma de pensar.

Salud corporal

Ya hemos visto que nuestros pensamientos están directamente relacionados con muchos aspectos de nuestra vida - uno de estos aspectos es nuestra salud. Las emociones o los sentimientos se ven afectados por nuestros pensamientos, lo que puede terminar en problemas de salud. Las emociones negativas que resultan de pensamientos negativos, como la desesperación o la depresión, pueden alterar el equilibrio hormonal del cuerpo e incluso agotar las sustancias químicas que el cerebro necesita para ser feliz. Esto tiene consecuencias nocivas para el sistema inmunitario, que se debilita.

Pensar negativamente también puede resultar en una falta de energía y perseverancia.

La ira reprimida, causada por pensamientos mal enfocados, puede provocar daños a la salud, como enfermedades cardiovasculares, hipertensión e incluso trastornos digestivos.

Si nuestro sistema está lleno de opiniones y pensamientos negativos, el cuerpo produce cortisol nocivo y adrenalina.

Estudios realizados recientemente sugieren que algunas enfermedades pueden ser causadas por ciertos patrones emocionales. Estos modelos también están influenciados por nuestra forma de pensar.

Si deseas estar realmente atento a tu salud, entonces el primer paso es liberar tu mente de pensamientos negativos.

Espiral descendente emocional

Los pensamientos negativos atraen emociones negativas como ira, miedo, frustración, mal genio, etc. Estos sentimientos deben absolutamente eliminarse porque si se alimentan demasiado, tienden a causar problemas importantes, como la depresión.

Ambiente social negativo

Tus pensamientos, emociones y acciones también afectan a otras personas. Emitimos cierta vibración que otros perciben cuando pensamos negativamente. Recuerda siempre que tus pensamientos pueden convertirse en tus palabras y tus acciones. Por lo tanto, podrías parecer cerrado hacia los demás, que como respuesta podrían buscar confrontación o incluso desconfiar.

La ley de la atracción

Cuando pensamos negativamente, simplemente no podemos atraer elementos positivos, los que podrían ayudarnos a salir de situaciones en las que no estamos cómodos. Nuestro estado mental atrae emociones negativas e incluso situaciones desagradables. Este es el concepto de la ley de atracción, que sostiene que en la vida atraes aquello en lo que te enfocas.

Entonces si te enfocas en los aspectos negativos, puedes estar seguro de que ocurrirán eventos negativos. Si crees que vas a fallar en algo y tienes que pagar las consecuencias, esto es probablemente lo que sucederá.

Tu actitud negativa afectará tu autoestima, tu desempeño y lo necesario para lograr el éxito. Manifestarás lo que piensas. Puede que ni siquiera te des cuenta, pero tus pensamientos atraerán personas parecidas. Dos personas que piensan negativamente probablemente no podrán entablar una relación positiva. Si llenas tu mente con pensamientos negativos, los problemas y el estrés te acompañarán a todas partes y se convertirán en tus amigos.

Delimitando tus posibilidades

Supón que recibes un proyecto importante del jefe, pero debido a restricciones de tiempo, te estresas creando pensamientos negativos. Pensando en continuación que la lista de trabajos a realizar es imposible de llevar a cabo, y pronto te darás cuenta de que todo este estrés solo te hará perder tiempo y energía que podrías haber invertido al comienzo del proyecto. Cuando piensas negativamente, tu cerebro limita la capacidad de elegir y la voluntad de decidir cómo relacionarte con tu trabajo (u otras situaciones). En cambio, te enfocas en el miedo a que algo salga mal y el estrés que causaría. Y al final tu miedo se hará realidad.

Pérdida de tiempo

Por decirlo sin rodeos: al pensar negativamente, pierdes tu tiempo y luego te abruma las malas emociones relacionadas con esta forma de pensar. ¿Por qué deberías tener una actitud negativa si puedes aceptar todos los aspectos positivos de cualquier cosa? ¿Por qué deberías ser infeliz, estar deprimido o enfadado si simplemente podrías ser feliz? Teniendo en cuenta todos estos aspectos que los pensamientos negativos causan a tu salud, tus emociones y tus interacciones sociales con los demás, ya sabes que algo debe cambiar absolutamente. Siempre es posible tener una mejor alternativa, en este caso sería desarrollar una actitud optimista.

Cómo puedes saber si eres un pensador negativo? Según la Mayo Clinic, los pensadores negativos se distinguen por estos aspectos:

1. Filtrado

Deciden ampliar siempre los aspectos negativos de una situación y filtrar todas las cosas positivas. Por ejemplo, escribieron un buen artículo que solo necesita un par de correcciones gramaticales menores. En lugar de centrarse en los puntos buenos del artículo, que además ha tenido éxito entre las personas que les importan, se centran solo en los pequeños errores cometidos y no evalúan los puntos positivos.

2. Personalización

Probablemente conozcas este aspecto: cada vez que sucede algo te culpas a ti mismo. Si, por ejemplo, tu novio o novia te engañara, automáticamente te culparías a ti mismo y pensarías que fuiste la

razón por la cual la relación no funcionó - en lugar de reconocerte como una víctima de la situación.

3. Ser pesimista

Si tiendes a hacerte problemas continuamente, este punto habla de ti. Piensas siempre que podría suceder lo peor, en lugar de esperar lo mejor. Si algo te sucede al comienzo del día, creerás que el resto del día también seguirá la misma dirección. Probablemente también sea así, porque tus pensamientos influyen mucho en tus estados de ánimo y acciones.

4. Polarización

Los pensadores negativos clasifican las situaciones solo como buenas y malas - no hay término medio. Por lo tanto, un evento organizado por ellos puede ser un gran éxito o una catástrofe total. No hay pensamientos como "salió bien" o "salió lo suficientemente bien". Además, si el evento no tuviera éxito, terminarían atormentándose nuevamente porque no son tan perfectos como creían.

Si te identificas con estos cuatro factores, debes saber que ha llegado el momento de cambiar algo. Ya eres consciente de las repercusiones negativas de una actitud mental pesimista, que puede influir decisivamente en tu vida. ¿Quieres seguir soportando estas desagradables consecuencias? ¿O quieres cambiar tu vida y finalmente dirigirte hacia la positividad? Espero que los próximos capítulos te convencan de avanzar en una dirección más positiva.

CAPÍTULO 4

LAS VENTAJAS DEL PENSAMIENTO POSITIVO

Los factores externos de nuestra vida no pueden controlarse; pero sí podemos decidir cómo pensar y cómo reaccionar. Nuestros pensamientos determinan cómo nos relacionamos con los obstáculos a los que nos enfrentamos en el camino. Y lo garantizo: si eliges una actitud mental positiva, tienes una mejor disposición y vives una vida más feliz.

Estas son las ventajas de la elección de convertirse en un pensador positivo:

Tu salud

Según la Mayo Clinic, los beneficios para la salud del pensamiento positivo son los siguientes: menor riesgo de morir por enfermedades cardiovasculares o de caer en depresión, menos penas, mayor resistencia hacia los resfriados, un mejor bienestar psicológico y físico y una mayor esperanza de vida.

Además, debe agregarse que los pensadores positivos disfrutan de un sueño más relajado. Dormir bien viene con innumerables beneficios para tu cuerpo y estado mental.

Te relacionas mejor con el estrés

Pensar positivamente no significa que los problemas desaparecerán por completo. Más bien, significa que aprenderás a reaccionar mejor y a recuperarte rápidamente de lo que pueda suceder, siempre manteniendo el foco en los aspectos positivos. Supongamos una vez más que tu presentación no salió bien. Si eres optimista, sabrás que habrá otra oportunidad para redimirte. Diseñarás un plan de acción que te ayudará a corregir tus errores, en lugar de darle vueltas a lo que sucedió. Si, por otro lado, eres pesimista, renunciarás a la primera oportunidad, tendrás una mala impresión de tí mismo y creerás que no puedes hacer nada para mejorar la situación. Citando a Winston Churchill: “Un pesimista ve las dificultades en cada posibilidad; un optimista reconoce las posibilidades en cada dificultad”.

Por lo tanto, un pensador positivo será también más estable frente a los problemas que encontrará en el camino, y además podrá relacionarse mejor con los demás. Pensar positivamente se convertirá en tu escudo, o en tu mecanismo de defensa para evitar caer en la frustración y la depresión.

Mejores relaciones

Las personas optimistas se centran más bien en los buenos aspectos de los demás, por lo que son más felices con sus relaciones.

Debido a que están en una mejor situación emocional, transmiten una vibración positiva a los demás y su felicidad y buen humor son contagiosos. Al hacerlo, otras personas buscarán su compañía.

Mejores habilidades

Pensar positivamente te llevará a trabajar en tus habilidades y desarrollar los recursos que necesitarás en el futuro. Entonces, en lugar de renunciar, los optimistas creen que pueden mejorar y convertirse en una versión más completa de sí mismos.

Mayor autoestima

La autoestima, según la definición de psicólogos, es el sentimiento general de los propios valores intrínsecos, cuánto es capaz de valorarse la persona. Si piensas negativamente, tiendes a pensar mal de ti mismo. Cuando te enfrentas a los problemas de la vida, o cualquier forma de estrés, te desmoralizas y crees que no puedes resolver la situación. Por el contrario, alguien con una imagen positiva de sí mismo puede tomar mejores decisiones, evaluar situaciones, resolver problemas y, en general, vivir una vida más sana y satisfactoria.

Más productivos en el trabajo

Como dijo Collen Barret: "El trabajo es divertido o es una gran fatiga. Todo depende de tu actitud. A mi me gusta divertirme." Una mente positiva es tu arma definitiva que te ayudará a hacer agradable y exitoso tu trabajo. Si te vuelves más optimista, tu forma de relacionarte con el trabajo en general, ya sea vivir con estrés, ser criticado por el jefe o tener una buena relación con tus colegas, cambiará para mejor. Pronto descubrirás que puedes trabajar más (porque no hay distracciones y pensamientos negativos) e incluso encontrar formas de ser más eficiente - ya que crees que puedes hacer lo que te propongas. Por lo tanto, una mente positiva te lleva por el camino del éxito y estarás más abierto a las posibilidades que se te presenten. Creerás en ti mismo y desarrollarás una mejor manera de relacionarte con el trabajo. Estos son los elementos clave del éxito. Por lo tanto, tu promoción será fácilmente accesible si logras mantener esta "mentalidad determinada".

Paz interior

La paz interior seguramente no se puede comprar con dinero. Para lograrlo, todos los pensamientos deben ser positivos y todos los prejuicios y energías negativas deben ser eliminados. Las personas optimistas saben que su ira, sus decepciones, sus miedos y, en general, todos los pensamientos negativos pueden liberarse. Piénsalo, ningún pensamiento negativo puede convertirse en paz o felicidad. Cuando tu alma está en paz, logras la felicidad interna que te hace brillar.

Otro efecto de una mente positiva es sentirse más inspirado, agradecido y lleno de energía para realizar las tareas propias.

Sin embargo, no confundas el pensamiento positivo con un adorno excesivo e irreal de la vida. Esto significa que tienes que ser realista pero elegir ver el vaso medio lleno. Sabemos que no podemos controlar todos los aspectos de nuestra vida, por eso nos centramos en las cosas que podemos controlar, es decir, nuestros pensamientos, emociones y acciones. Pensar positivamente es la capacidad de ver lo mejor de cada situación y sobrellevar todas las tareas y obstáculos en la vida. Se trata de tomar decisiones: ser feliz, en lugar de triste; estar tranquilo en lugar de enfadado; reír con coraje en lugar de llorar con dudas.

A veces puede parecer más fácil simplemente tirar la toalla, especialmente cuando las cosas no van como lo imaginamos o cuando la "perfección" que buscamos es demasiado difícil de alcanzar. Entonces pregúntate después de todo, si no eres más feliz así. Mantén siempre una idea de los aspectos útiles del pensamiento positivo sobre tu vida y cómo influir en las personas que te rodean.

Entonces, si eres un pensador negativo pero quieres cambiar, no te preocupes, deja que el próximo capítulo te ayude a comenzar tu transformación en un pensador positivo. ¡Una mejor versión de ti ya te está esperando!

CAPÍTULO 5

CONSEJOS PARA SUPERAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y SER PENSADORES POSITIVOS

Un optimista es consciente de la realidad de la vida, sin embargo, decide centrarse en los aspectos positivos. Es similar al concepto de ver el vaso medio lleno o medio vacío - es decir, una cuestión de principios, una forma de pensar.

Los siguientes pasos de ninguna manera serán fáciles, especialmente al principio; ¡pero definitivamente puedes lograrlo! Cuanto más entrenes el pensamiento positivo, más se convertirá en parte de ti. Es una decisión consciente que debes tomar todos los días, nada más te traerá este tipo de resultados para tu vida. La actriz Patricia Neal dijo una vez: "Una actitud fuertemente mental y positiva hace más maravillas que cualquier medicina milagrosa". Esto no solo vale para los aspectos físicos, sino también para los aspectos mentales, sociales y psicológicos.

Aquí hay un par de posibilidades para eliminar tus pensamientos negativos y convertirte en un pensador positivo:

Consejo n°1 - Sé honesto cuando te autoevalúes.

Esto puedes hacerlo meditando y tomando algo de espacio y tiempo para ti. Debes poder identificar tus pensamientos negativos y comprender de dónde provienen. Tienes que ser muy específico sobre qué áreas de tu vida se ven afectadas. ¿Se trata de tu apariencia, trabajo o una relación romántica? Apenas lo descubras, considera una vez más si vale la pena continuar a darle vueltas a estos pensamientos o si, en su lugar, pueden ayudarte a resolver problemas. Pregúntate si estos pensamientos negativos pueden mejorar la situación en la que te encuentras. Si la respuesta es "no", el siguiente paso sería esencial. Tienes que encontrar una manera de cambiar la situación. El pensamiento positivo va seguido de la acción, uno no debe simplemente tirar la toalla y desesperarse ante alguna situación. Cuando comiences con los pasos de acción necesarios, notarás los primeros resultados muy pronto, lo que te ayudará a sentirte motivado para continuar.

No se trata de desarrollar el ego, sino de creer que puedes mejorarte a ti mismo y alcanzar cualquier objetivo que te propongas.

Consejo n°2 - Silencia las pequeñas voces negativas

Para este consejo debes estar en armonía con tus pensamientos y emociones. Cuando comienzas a escuchar esa voz y lo que te dice, que no eres suficiente y nunca tendrás éxito, debes identificarla y meditar, para que puedas ver la situación bajo otra luz. En este caso, concéntrate en la paz interior y vive el momento. Otra técnica es desarrollar afirmaciones positivas que cambiarán tus pensamientos negativos. Reemplaza el "no puedo" con "lo conseguiré". Elimina palabras como estrés, ira, depresión, celos, etc. de tu vocabulario y reemplázalos con palabras como feliz, pacífico, amoroso, motivado, etc. No olvides que tus pensamientos se convierten en tus palabras y tus acciones.

Recuerda que se trata de tomar decisiones y tener autocontrol. No sucumbas a las voces que quieren que estés desesperado, indefenso y estresado. Sabes que puedes lograrlo. Solo tienes que ser un poco proactivo al enfrentar los desafíos de la vida.

Consejo n°3 - Pide ayuda

Nunca es una mala idea pedir ayuda a las personas que quieres o buscar apoyo profesional - especialmente cuando se trata de fallas importantes, inseguridades y otras emociones negativas que te atormenten. Un profesional además podría ayudarte a encontrar el origen de tus acciones o pensamientos negativos, mostrándote al mismo tiempo, el camino para sanar tu corazón y tu mente. Por supuesto que el cambio siempre comienza con nosotros mismos, pero a menudo puede ser útil comprender que tenemos un problema de cierto tamaño y poder compartirlo con las personas en las que confiamos. Hay períodos en los que simplemente necesitamos la confirmación de otros de que todo estará bien.

Consejo n°4 - Entrena tu autoafirmación

Aunque en general escuchamos las afirmaciones de otras personas y, a menudo, nos identificamos con sus comentarios y opiniones sobre nosotros, debemos tener “los pies en la tierra” por así decirlo, esto significa que tenemos que saber realmente quiénes somos y cuánto valemos. A veces tenemos que poder decir simplemente "¡Yo puedo! ¡Yo puedo lograrlo!" - incluso cuando realmente no crees que represente la realidad (el objetivo de esta declaración es "reprogramarnos" positivamente, para luego creer lo que pensamos). Incluso puede ser que pronto llegues a la conclusión de que puedes hacerlo de todos modos si lo repites suficientes veces con convicción. Desarrolla tu frase "mágica" personal o tu mantra. Así podrás "engañar" a tu mente y hacerle creer cualquier concepto. Repítelo continuamente, escribe tus pensamientos positivos o memorízalos en voz alta.

Consejo n°5 - Trabaja en tu autoestima

A algunas personas les gusta parecer seguras de sí mismas, pero interiormente son bastante inseguras. Hay momentos en los que tienes que adoptar el papel de una persona segura de sí misma, pero para hacerlo tienes que asegurarte de seguir los pasos necesarios para aumentar tu autoestima. Una imagen positiva de ti mismo te ayudará a convivir mejor con posibles pensamientos negativos. Aquí proponemos algunos métodos/ejercicios para ayudarte a desarrollar estos aspectos:

- Este ejercicio tocará esos pensamientos negativos que tenemos contra nosotros mismos. Todo lo que tienes que hacer es escribir tus cualidades positivas y tu potencial en una hoja de papel (no seas tímido mientras lo haces), sin importar cuán extrañas sean. También puedes pedirle a tus amigos y familiares que te ayuden a agregar algo a la lista y que verifiquen si lo que has escrito es real. Luego LEE esta lista con la mayor frecuencia posible, especialmente cuando te sientas un poco desmoralizado. Son los puntos en esta lista los que deberían definirte, y no tus miedos o fracasos.
- Otro ejercicio sería la "lista de verificación de autoestima". Simplemente escribe las cosas que podrían hacerte feliz y comprométete a hacerlo con más frecuencia. También podrías ser un poco más específico y realizar al menos un punto en esta lista todos los días. Al hacerlo, entrenas tu mente para poder alcanzar los objetivos que te propones.

También puedes trabajar en las debilidades que hayas encontrado, y convertirlas en cualidades en el futuro.

Consejo n°6 - Siempre estar en buena forma

Cuando das lo mejor de ti, te sientes bien y le das a tu autoestima un impulso saludable. Imagina que tienes que hacer una presentación en el trabajo. Puede parecer que es simplemente parte de una reunión, pero si haces una presentación en la que das lo mejor de tí mismo, tendrás mayor confianza en el trabajo y durante el resto del día, y las personas que te rodean también sentirán esta confianza. No te asombres si recibes comentarios positivos (escríbelos en una hoja e leelos continuamente) que tendrán un efecto beneficioso sobre tu autoestima.

Consejo n°7 - ¡Muévete!

Moverse, entendido como practicar deportes y participar en actividades físicas, puede mejorar tu estado de ánimo. Al hacer esto, no solo tu cuerpo se volverá más saludable, sino que tu mente y emociones también funcionarán mejor. Puedes deshacerte de las energías negativas que se han acumulado al practicar actividades como yoga. Esto te permite limpiar la mente y darle fuerza y vigor, para poder superar fácilmente los obstáculos que se nos imponen. Deberías combinar el deporte con una alimentación saludable y alimentos frescos.

Consejo n°8 - Desarrolla un sentido de gratitud

Este punto es esencial para todos aquellos que desean cambiar su perspectiva por una más saludable. Debes aprender a reconocer las cosas buenas de la vida y saber apreciarlas. ¿Por qué? Una sensación de gratitud te hará sentirte más satisfecho y tu optimismo aumentará. ¿Por qué estar triste, deprimido o nervioso si tu vida está llena de cosas que agradecer?

- Probemos este simple ejercicio juntos. Comienza tu "lista de gratitud" personal. Escribe en una hoja todo lo que te haga feliz en tu vida o lo que aprecies (incluso cosas pequeñas, como la puesta de sol que parece una pintura). Agrega continuamente pequeños complementos a esta lista. Al final de este ejercicio, reconocerás con confianza que la vida es fantástica y que no deberías dar lugar a pensamientos negativos.

Consejo n°9 - Nadie es perfecto, pero todos pueden mejorar

Debes saber y entender que no importa cuán excepcional seas o cuán estable pueda parecer tu vida en este momento: habrá períodos con problemas que tendrás que resolver. Lo importante para este punto es también saber que al "sobrevivir" esta etapa te volverás más fuerte y habrás una mejor versión de ti mismo. Por lo tanto, debes resistir y encontrar una solución, siempre siendo paciente. Esto está directamente relacionado con el desarrollo de tu autoestima, porque tomas tu mismo la decisión de aprovechar al máximo tu potencial.

Consejo n°10 - No seas demasiado duro contigo mismo

A menudo somos nuestros mayores críticos, y es necesario trabajar este aspecto. Ser autocrítico puede causar un flujo de pensamientos negativos e incluso ser la razón de nuestros fracasos. Debes celebrar cada pequeño éxito y asegurarte de influir correctamente en las situaciones sin sucumbir a los obstáculos.

En lugar de decir "Sé todo lo que hay que saber sobre el tema, pero creo que no aprobaré el examen", más bien di "veamos qué pasa si hago lo mejor que pueda, luego veré cómo proceder paso a paso". O "tal vez no soy tan bueno, pero con entrenamiento definitivamente puedo mejorar".

Reformule sus oraciones negativas y aprenda a enfocar su atención en otra parte. No te juzgues demasiado severamente. Deberías ser tu mayor admirador.

Consejo n°11 - No siempre lo tomes como algo personal

Esta es una de las características principales de un pensador negativo: culparte automáticamente por los eventos negativos, y así frustrarte y desanimarte. Mira la realidad a la cara: el mundo no gira solo a tu alrededor. Tienes que entender que no puedes controlar la forma de pensar de otras personas o cuáles son sus acciones, sin embargo puedes controlarte a ti mismo. También debes aceptar la individualidad de los demás, lo que define cómo actúan. En vez de frustrarte, trata de ponerte en los zapatos de la otra persona y comprender la razón de su comportamiento, en lugar de culparte a ti mismo.

Consejo n°12 - Piensa racionalmente en lugar de sacar conclusiones emocionales

Este punto está directamente relacionado con el último. Debes adoptar hábitos que te permitan evitar tomar decisiones conclusivas basadas en las emociones, porque este comportamiento es altamente ilógico y solo te hará sentir peor. Inicialmente tienes que evaluar a fondo todos los aspectos de una situación antes de reaccionar. No justifiques tus creencias simplemente con tus emociones.

Trata de permanecer neutral incluso ante situaciones estresantes o acepta la realidad tal como es, pero buscando inmediatamente una solución. Por ejemplo, "el evento que organicé podría haber sido mejor, pero no salió tan mal", seguido de "la próxima vez planificaré hacer esto y aquello de forma que realmente tenga éxito". Al hacerlo, decides aprender de tus errores, en lugar de sacar conclusiones emocionales que solo te desmoralizarán. Otra lección importante en este caso es que hay momentos en los que tenemos que aceptar cosas negativas que no podemos cambiar, no escuchar los pensamientos negativos y aprender a seguir adelante.

Otro aprendizaje para no sentirse abrumado por las conclusiones emocionales es ser determinista. Esto significa comprender que un comportamiento o experiencia tiene una causa y una reacción que no está representada solo por emociones o instintos irracionales. Cuando, por ejemplo, tienes la sensación de tener un mal día pero no logras entender la razón lógica, esto puede ser el resultado de un evento negativo sucedido en las horas anteriores. Elimina estos pensamientos de inmediato y no permitas que controlen tu día.

Consejo n°13 - Convierte tu "qué pasaría si" en acciones

Tienes que aprender a lidiar con tus miedos. Si, por ejemplo, tienes miedo de perder tu trabajo, probablemente te imagines el peor de los casos; pero una vez más, debes ser proactivo y pensar en una solución en caso de que realmente ocurra, y así evitarlo por completo. Libera tus miedos, de lo contrario solo terminarían bloqueándote. Es posible que no lo notes, pero a veces los miedos se apoderan de nosotros y nos controlan: debido a ello no podrás trabajar como lo deseas y terminarás realmente perdiendo tu trabajo. En caso de que hayas sido despedido realmente, recuerda que nuestros fracasos no nos definen; lo que nos define es cómo nos relacionamos con situaciones y obstáculos para convertirnos en una mejor versión de nosotros mismos.

Consejo n°14 - No lo pienses demasiado

Nuestra vida efímera puede ocuparnos fácilmente por completo. Así que no olvides lo esencial. Recuerda las cosas que son realmente importantes. Piensa siempre en positivo y disfruta cada momento de tu vida sin pensar demasiado en ello. Tómate un tiempo para respirar. Establece metas, pero no pierdas tiempo pensando en cosas que no tienen sentido. En cambio, sé feliz incluso con los resultados más pequeños y aprende de cada error.

Consejo n°15 - Aprende a estar abierto al cambio

A veces, los pensamientos negativos se originan de nuestro cierre hacia el cambio. En lugar de recibir los cambios en la vida con los brazos abiertos, reaccionamos con el miedo a una situación desconocida. Lo que no entendemos es que deberíamos aprender tanto como sea posible de cada nueva situación. Es completamente normal y aceptable tener un poco de miedo o sentirse incómodo, pero cuando estos temores toman el control, terminan limitando nuestro crecimiento, nuestro desarrollo y nuestro verdadero potencial. Los cambios son inevitables. Sin embargo, tienes la oportunidad de aprender a vivir con eso - es solo una cuestión de actitud.

Consejo n°16 - Positividad a través de la música

¿Alguna vez has escuchado el proverbio "la música cura el alma"? Es totalmente cierto, porque la música puede ayudarte a cambiar tu estado de ánimo y tu flujo de pensamientos. Durante un período negativo, puedes escuchar música tranquila e inspiradora, o incluso una canción alegre si te sientes un poco con la moral por el suelo. Sin embargo, evita las canciones de amor, esas que te hacen llorar y las canciones con sonidos "molestos", que pueden tener efectos negativos en tus pensamientos y tu meditación. ¡Crea tu lista de reproducción de música personal!

Consejo n°17 - Tómate un descanso

Si una situación parece difícil a primera vista y no puedes pensar con claridad, podría ser bueno "alejarse" de lo que está sucediendo y darse un descanso. Permítete distanciarte de lo sucedido y aprecia las cosas buenas de la vida en otro entorno, para disminuir el estrés y volver a una actitud mental positiva. Cuando estés listo para regresar, lo harás con la mente clara y fresca para enfrentar los desafíos de la vida.

Recuerda que a veces es importante recompensarse, incluso cuando no pareces tener grandes problemas. Pasa un día haciendo lo que te hace feliz con amigos o familiares. Además de haberte ganado un buen descanso, también puedes usar este período como un método para recargar tus "baterías de positividad". Entonces, si surgen problemas o recaídas, recuerda preparar sus pensamientos positivos para pasar el día e inspirarte.

Consejo n°18 - Crea tu felicidad

Una forma de pensar pesimista no deja espacio para la felicidad. Un pesimista tiende a definir a otras personas o situaciones pensando que es una cuestión de suerte y no de éxito. ¿Pero alguna vez has pensado quién realmente decide si estamos felices o tristes? La respuesta es: nosotros mismos. Se puede ver más profundamente en nuestras decisiones. Nuestra mente es tan poderosa que nos permite crear nuestra felicidad. ¿Cómo funciona? Decide ser feliz. La suerte se define por nuestros pensamientos. Independientemente de la situación que enfrentes, sea cual sea el tipo de estrés que la situación a tu alrededor pueda traer, recuerda siempre que tienes la oportunidad de elegir. Así que decide ser feliz y positivo.

Consejo n°19 - Cambia tus filtros mentales

"Si la vida te ofrece limones, haz una limonada". Se trata del poder de ver las situaciones de manera diferente. Nuestra mente tiene un filtro, nuestros hábitos determinan nuestros comportamientos y cómo reaccionamos ante las situaciones. Entonces, ¿cómo se puede cambiar el filtro mental? Un ejemplo: vas llegando tarde y estás varado en el tráfico. El pesimista en ti probablemente comenzaría a entrar en pánico y llenar tu mente de pensamientos negativos. Parece difícil, pero ¿qué efecto tendría simplemente aceptar el hecho de que en este momento no tienes control sobre la situación? ¿Por qué no aprovechas la oportunidad y charlas con tu pareja? ¿O lees un e-book, o te maquillas o rezas? Un segundo ejemplo: estás en una situación estresante y sientes que estás cerca de colapsar. Puedes cambiar tu filtro mental y reconocer que tienes la fuerza interior para rebelarte contra la situación, además de tener amigos y colegas que estarán cerca tuyo en los momentos difíciles.

Cualquier situación, no importa si es mala o buena, puede ser una lección de la que puedes aprender algo.

Consejo n°20 - Reza

Rezar puede tranquilizarte mucho si eres de las personas que creen en la existencia de una entidad superior. Si no eres religioso, igual puedes meditar y desarrollar un mantra calmante personal. Repite que eres capaz de superar cualquier dificultad. No olvides que tu mente es extremadamente poderosa. Solo tienes que creer en ti mismo. Por lo tanto, tener una charla positiva contigo mismo puede impulsar tus pensamientos en la dirección correcta.

Todo comienza cuando decides que quieres cambiar. Sigue la aceptación de las propias debilidades y el desarrollo del autocontrol necesario para integrar los cambios a los que estamos sujetos en nuestra vida. Comienza con un objetivo mental claro: ser más feliz gracias a pensamientos positivos y alcanzar tus objetivos.

CAPÍTULO 6

CÓMO MANTENERSE UN PENSADOR POSITIVO

Muchos de nosotros sabemos qué es el pensamiento positivo y los beneficios asociados con él. Gracias a la meditación, la afirmación, el desarrollo de hábitos, la motivación y el autocontrol, podemos lograr transformar los pensamientos positivos en una reacción automática a cada estímulo.

Es fácil mantenerse positivo cuando las cosas salen como esperamos. Durante tiempos felices y relajados, es claramente más fácil para nosotros apreciar los pequeños detalles de la vida.

El desafío surge cuando aparecen problemas reales y situaciones estresantes. Es fácil volver a los viejos hábitos, especialmente para los principiantes o cuando se trata de un problema que parece insuperable. Sin embargo, no desesperes, porque existen métodos para garantizar que la luz de la positividad brille durante mucho tiempo en tu vida.

Aquí hay un par de sugerencias:

Verifica tu estado mental regularmente

Establece una hora específica del día durante la cual puedas verificar cómo te sientes y evaluar el flujo de tus pensamientos. Si notas que la mayoría de tus pensamientos son negativos, deberías sacudirte un poco, alentarte y buscar una manera de darle positividad a tus pensamientos.

Sigue un estilo de vida saludable.

El deporte y el sueño óptimo hacen maravillas no solo para el cuerpo, sino también para aclarar ideas y controlar el estrés con mayor facilidad, y así tener más energía disponible para reaccionar correctamente ante diferentes situaciones.

Cultiva tu positividad

Busca actividades que te animen a tener una buena imagen de ti mismo. También puedes buscar habilidades y desarrollarlas para que puedan fortalecer los pensamientos positivos durante el día. Esto lo puedes hacer, por ejemplo, escribiendo un diario, con un consejero, con meditación y con técnicas de relajación o leyendo libros de crecimiento personal.

Rodéate de personas positivas

La negatividad es definitivamente contagiosa, pero la suerte también lo es. Si buscas rodearte de personas débiles o necesitadas llenas de negatividad, puedes estar seguro de que reflejarás sus hábitos y actitudes. Además, tu perspectiva cambiará y se adaptará a la de estas personas. Los que nos rodean también reflejan el tipo de personas que somos. Por lo tanto, debes poder encontrar la compañía adecuada que pueda tener un impacto positivo en tu forma de pensar. Rodéate de personas que saquen lo mejor de ti, personas positivas y sinceras, que puedan darte consejos útiles cuando los necesites. A veces también deberías buscar personas que te hagan reír y relajar tus pensamientos, para que tu nueva actitud positiva pueda mejorar, así que elige sabiamente.

Trabaja en tu orgullo y tu ego

A veces es difícil deshacerte de ciertos problemas, relajarte y no ser demasiado crítico contigo mismo y con los demás. ¿De quién es la culpa? De nuestro orgullo y nuestro ego. Lo que quizás no sepas es que es realmente malo tener un gran ego, porque en lugar de enfocarnos en los pensamientos positivos, el ego nos pone palos en la rueda. Los cambios no ocurren de la noche a la mañana. Lo importante es estar dispuesto a mejorar.

Ayuda a otras personas

Ningún hombre es una isla. Solo a través de nuestras experiencias y las personas que nos rodean la vida adquiere realmente sentido. Prioriza ser sinceramente bueno con otras personas y concéntrate en ayudar a otros, especialmente a aquellos que necesitan ser guiados. Al hacerlo, no solo te sentirás bien contigo mismo; gracias al hecho de que las personas le dan sentido a tu comportamiento, su carácter se fortalecerá - lo que llevará a un conocimiento más profundo de su personalidad. Además, tanto tu como las personas que te rodean recibirán un impulso emocional positivo cuando puedan compartir su positividad interna. Tu objetivo debería ser dejar que brille tu actitud emocional y mental positiva. Como dijo Norman Vincent Peale: "¡Cambia tus pensamientos y cambiarás tu mundo!" ¿No sería esa una mejor opción?

Ríe y sonríe con más frecuencia

Además del hecho de que reír y sonreír te hará sentir mejor, está científicamente comprobado que la actitud y la visión hacia la vida mejoran notablemente si te ríes con más frecuencia. Reír con amigos y familiares también ayuda a curar muchos tipos de dolencias causadas por la gran cantidad de pensamientos negativos en nuestra mente. Te reirás más si te rodeas de personas que amas y que tienen un significado para ti, si puedes apreciar cada buena obra hacia ti y si haces lo que te gusta.

Levántate

No seas demasiado duro contigo mismo si un día no logras enfocarte en los aspectos positivos. Simplemente levántate después de un fuerte grito e intenta nuevamente, prueba los consejos de este libro. Cuanto más entrenes para que tus pensamientos sean positivos, más natural será el proceso. Recuerda: no son tus fallas las que te definen, sino la forma en que tomas decisiones en los momentos más difíciles. No permitas que tus fallas se conviertan en un obstáculo, más bien considéralas lecciones de las cuales aprender algo, para que en el futuro sepas cómo reaccionar correctamente ante ciertas situaciones.

Ten una visión clara de lo que quieres de tu futuro

Visualiza lo que quieres alcanzar y cuáles son tus sueños y metas. Piénsalo todos los días y establece objetivos basados en tu visión. Una visión clara y un objetivo específico te prepararán para saber cómo evitar los pensamientos negativos. El punto más importante después de la visualización son tus acciones (que se establecen según tus objetivos); no te detengas hasta que hayas alcanzado tu meta. Tal vez te caigas varias veces - pero siempre te levantarás. Deja que tu fuego interior arda y ve hacia adelante con tu visión. Antes de que te des cuenta, ya habrás puesto en práctica tu visión - la de convertirte en una mejor versión de ti mismo.

Todos pueden entrenar el pensamiento positivo. Disfruta de los beneficios y disminuye los efectos negativos que te han traído los pensamientos pesimistas. Pregúntame si es posible ser positivo en cualquier momento y te responderé muy sinceramente que no lo es. Esta es una verdad de la vida, y es que el sol no brilla todos los días. Pero permíteme resaltar una vez más: siempre puedes dar mayor peso a tus días positivos que a los negativos. No te dejes vencer por completo por los obstáculos. Tan pronto como tomes la decisión diaria de ser más optimista, descubrirás que la vida será mejor y más feliz. ¡Puedes hacerlo! Créelo y sucederá.

CAPÍTULO 7

CONCLUSIÓN

Me gustaría agradecerte una vez más por haber adquirido este pequeño manual.

Espero sinceramente que puedas convertir tus pensamientos negativos en pensamientos positivos.

La vida es corta y no deberías desperdiciarla preocupándote por cosas difíciles o estresándote. Sin embargo, también es cierto que vivimos en un mundo mucho más efímero y complejo que el de nuestros antepasados. La vida puede ser muy exigente, estresante o febril, por eso puede ser "más fácil" estar enfadado y estresado o sucumbir a las tensiones diarias, en lugar de decidir conscientemente tener una actitud y visión positivas. Por lo tanto, se debe evitar por completo la mentalidad negativa. Hay una mejor opción, la de adoptar una actitud mental positiva.

Nuestra mente es tan poderosa que influye en nuestras palabras, emociones y acciones.

Si decides dejar que los pensamientos negativos tomen el control de tu vida, esto no sólo arruinará las cosas que vives, sino que te distraerá de disfrutar de los placeres simples de la vida y no te permitirá aprender de tus errores.

Debería quedarte claro que tu actitud mental determina el curso de los eventos futuros. Si quieres ser más feliz, tener más éxito en la vida y tomar las decisiones correctas, deberías deshacerte de la negatividad y adoptar una

forma positiva de pensar. Recuerda que no puedes controlar los impulsos externos y las actitudes de otras personas hacia ti; sin embargo, eres responsable de tu forma de pensar y de tus acciones.

Cientos de estudios han confirmado que el pensamiento positivo conduce a resultados positivos en muchos ámbitos. También hay numerosas ventajas cuando decidimos pensar positivamente, entre las que encontramos una mejora en la salud, una esperanza de vida más larga, un aspecto más joven, una mente más tranquila y mejores relaciones sociales. También se puede mejorar la autoestima y adquirir un mecanismo de defensa más saludable. También encontramos éxito, felicidad y más.

No olvides transformar tus filtros mentales. El daño puede traer gratitud; las debilidades pueden ser fuerzas; las lágrimas un signo de madurez, y el fracaso tu mayor inspiración. Dale la bienvenida al cambio con los brazos abiertos como una oportunidad para convertirte en una mejor versión de ti mismo. Una mente pesimista no quiere crecer, y lo triste es que nunca podrá alcanzar la verdadera felicidad y la verdadera suerte si continúa teniendo pensamientos negativos.

Si realmente quieres algo, si realmente quieres cambiar y aprender a apreciar tu vida a través del pensamiento positivo, entonces tendrás que luchar un poco para aprender las técnicas, una tras otra, hasta que hayas desarrollado completamente nuevos hábitos. Puede que no sea tan fácil al principio, pero definitivamente valdrá la pena.

Eres el guardián de tus pensamientos y el dueño de tu destino. Tienes que aprender a usar el poder de tus pensamientos. Crea un mundo mejor para ti y las personas que amas. Todo está en tus manos. ¡Puedes hacerlo! ¡Te

deseo suerte en tu viaje de la vida! ¡Que tus pensamientos sean siempre positivos!

Muchas gracias y buena suerte!

Espero que hayas disfrutado mi pequeño libro. Si pudieras dejar un comentario en Amazon, me haría muy feliz!

Antes de despedirme, me gustaría ofrecerte un breve extracto de otro libro que he escrito. Espero que te guste.

Marcello Borelli

FRAGMENTO

El arte de leer el pensamiento

El método de aprendizaje cognitivo
para leer la mente

de Marcello Borelli



CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

Durante unos minutos ha sido una conversación completamente normal. De repente, tu interlocutor dice exactamente lo que estaba pasando por tu

mente en ese momento, como si te hubiera leído el pensamiento. ¿Quién no se ha encontrado en una situación similar? Por un momento te sorprendes, tal vez piensas algo como: "Wow, ¿cómo lo supo?". Sin embargo, a medida que la conversación continúa, el episodio se va de tu cabeza y al final probablemente ni siquiera recordarás lo que sucedió. De hecho, cosas así suceden más a menudo de lo que piensas, solo que no siempre nos damos cuenta. Sin embargo, lo que comúnmente se entiende por "leer el pensamiento" es algo mucho más complejo y multifacético que la imagen que tenemos de un don sobrenatural que hace que una persona sea capaz, con el máximo control y el uso de varios tipos de autoridad, de privarte cuando quiera de una de tus formas de libertad. De robar tus pensamientos más íntimos.

Claramente, el componente parapsicológico generalmente se ve como la encarnación misma de la lectura del pensamiento a través de su aura sobrenatural e inexplicable. Sin embargo, muchas veces, esta habilidad también puede ser una práctica completamente lógica y justificable. Además del escenario con tintes exóticos, la actividad de un investigador capacitado en la fuerza policial o la de un psicólogo también puede considerarse como una forma de leer el pensamiento. Lo mismo podría ser para un ilusionista en el escenario que usa técnicas específicas de interpretación de mimetismo y gestos para luego hacerlos pasar como lectura del pensamiento a los ojos del público. Con este e-book queremos familiarizarte un poco con las diferencias que existen entre estos diferentes tipos de lectura de pensamiento y también mostrarte cómo puedes apropiarte de este arte. De una manera completamente real, racional y sin adiciones parapsicológicas.



CAPÍTULO 2

¿QUIÉN PUEDE LEER EL PENSAMIENTO?

En primer lugar, como ya se mencionó en la introducción, debe enfatizarse que la imagen que tienes del concepto de "leer el pensamiento" a menudo es incorrecta y esto se explica en que las personas encuentran particularmente interesante aquello a lo que no pueden dar una explicación. Entonces se atribuye un tinte sobrenatural a este concepto y se queda en la mente en forma de situaciones que en realidad son completamente lógicas y racionales, a lo que se agrega el factor "lectura del pensamiento". De hecho, lo que es sobrenatural también es espectacular. Un proceso similar también ocurre en el caso de la interpretación incorrecta del término "OVNI". Muchas personas creen erróneamente que hablando de OVNI nos estamos refiriendo automáticamente a una navecita espacial equipada con una

tripulación y que proviene de galaxias distantes, sin tener en cuenta el verdadero significado de este acrónimo, es decir, "objeto volador no identificado". Por lo tanto, también podría ser algo de origen completamente terrestre y, con un poco de investigación, completamente explicable científicamente. Sin embargo, la imagen de un platillo volador es mucho más popular, precisamente porque está envuelta en un aura mística. Lo mismo vale para leer pensamientos. Para poder leer la mente no es necesario ser una anciana con un ojo, con ropa desaliñada y una verruga en la nariz bailando alrededor de una bola de cristal en éxtasis mientras pronuncia hechizos incomprensibles.

El criminalista

El llamado "criminalista", es quien se encarga de reconstruir los perfiles psicológicos de los criminales, y utiliza técnicas que podrían definirse fácilmente como leer el pensamiento. De hecho, no solo se ocupa de definir el perfil del criminal, sino que también trata, usando ciertos indicadores, de predecir sus próximos movimientos. El criminalista reconoce situaciones específicas basadas en ciertos tipos de comportamiento y así logra predecir, a partir de datos científicos, cuál será el próximo paso del criminal. En cierto sentido, es como si estuviera leyendo la mente de éste sin siquiera verlo y sin siquiera conocerlo. Es solo gracias a la interpretación de las circunstancias concomitantes en el acto criminal que puede hacerlo.

¿Qué arma se usó? ¿Qué lugar ha sido elegido? ¿A qué hora? ¿Cuántas heridas y de qué tipo? ¿La víctima fue asesinada en la escena del crimen o la cambiaron de lugar después del asesinato? Estos factores y muchos otros se van relacionando para crear un perfil psicológico del criminal: de hecho el criminalista sabe que cada uno de estos criterios corresponde a un rasgo

de personalidad específico. Gracias a este perfil, tiene la posibilidad de identificarse con la mente del culpable y prever sus pensamientos. ¿Qué tiene en mente? ¿Cuál es su objetivo? ¿Cuál será su próximo movimiento? ¿Cómo se ve a sí mismo y al entorno que lo rodea? La capacidad de poder considerar todas estas variantes sin fallar, sin siquiera conocer a la persona analizada, sin duda puede considerarse como una forma de leer la mente. Y para hacer esto no necesitas esferas mágicas o poderes sobrenaturales. En este caso, un conocimiento muy profundo de la psique humana y muchos años de experiencia se convierten en herramientas muy eficaces.

El psicólogo/psiquiatra

El trabajo del psicólogo o psiquiatra es también una forma de leer el pensamiento. Al igual que el criminalista, ellos también intentan entrar en la psique de una persona para poder sacar ciertas conclusiones sobre su razonamiento. Sin embargo, a diferencia del criminalista, el psicólogo tiene la ventaja de tener a la persona interesada físicamente frente a él, lo que facilita enormemente la cosa. El psicólogo puede hacer preguntas muy específicas y también hacer uso de la famosa mímica y gestos del paciente. Incluso la forma en que el paciente se expresa, su forma de decir las cosas o responder preguntas, puede ser un indicador de algo en particular. ¿Piensa mucho antes de responder? ¿Es vacilante? ¿Tartamudea o habla con sensatez y fluidez? ¿Cómo es su voz? ¿Parece tranquila, consciente y consistente o es bastante fuerte, agresiva y quizás a veces se alborota demasiado? Todos estos factores ayudan al psicólogo, o al psiquiatra, a identificarse mejor con su paciente, a comprender cómo se siente, a interpretar sus razonamientos y saber cómo preverlos. En pocas palabras, a ver el mundo a través de los ojos del paciente y "leer" sus pensamientos. Una parte muy importante del trabajo del psicólogo o psiquiatra es también

poder leer los pensamientos de sus pacientes de la mejor manera posible, poder ponerse en su lugar, lo que a su vez es necesario para poder encontrar la solución más efectiva para los problemas del paciente. Una vez más, no se necesita más que un entrenamiento en psicología, y no solo frases sugerentes como: "En tu mente veo...", entrecerrando los ojos con presunto esfuerzo y presionando los dedos índices en las sienes.

El ilusionista

Es precisamente con estos factores sensoriales que trabaja el ilusionista. Pero sus intenciones son totalmente diferentes. En primer lugar, debe entretener a una gran audiencia y, por lo tanto, utiliza toda una serie de efectos espectaculares que dejen a la audiencia con la boca abierta. Todos conocemos algunos de estos espectáculos en los que los hechiceros, magos o ilusionistas arrastran a espectadores inocentes al escenario, donde se convertirán en el objeto de fenómenos aparentemente inexplicables para poner a prueba los poderes "mágicos" de estos personajes, desde trucos de cartas hasta las actuaciones más insólitas. A menudo, la clave radica en definir el comportamiento de la persona en el escenario y actuar en consecuencia. En la mayoría de los casos, al espectador llamado al escenario se le pide ocultar un objeto elegido entre los propuestos. Por ejemplo, el "mago" tiene que adivinar cuál de las tres cartas ocultas es la elegida por el espectador. Otro escenario muy común es la variante con tres vasos invertidos, uno de los cuales esconde un objeto pequeño, y solo el espectador llamado al escenario sabe cuál es el vaso en cuestión porque fue él mismo quien ocultó el objeto.

En este punto, el ilusionista a menudo le pregunta al miembro de la audiencia bajo qué vaso se encuentra la pelota. Pero lo hace de una manera

muy particular: señala uno de los vasos y pregunta si la pelota está debajo de ese. Obviamente el espectador responde que no. El autoproclamado mago repite el mismo procedimiento con cada vaso y cada vez la respuesta es "no". Con esta técnica de interrogatorio, el ilusionista quiere alcanzar un objetivo específico: cada vez que pregunta si el objeto está debajo del vaso que ha indicado y el espectador responde negativamente, el ilusionista observa la mímica y los gestos de la persona con mucho cuidado, tanto cuando hace la pregunta como cuando el otro responde. Y aquí todo se vuelve científico. Al igual que el psicólogo, el ilusionista también interpreta el comportamiento de la persona en esta situación para sacar sus conclusiones. De hecho, existen indicadores particulares de características determinadas. A través de pequeños matices involuntarios de mímica y/o gestos que traicionan al "culpable" y dejan claro a quien le hizo la pregunta (en este caso, el ilusionista) cuándo la persona miente y qué respuesta corresponde a la verdad.

Este conocimiento científico representa una ventaja para el ilusionista no solo respecto a la persona elegida, sino también respecto a la mayor parte del público. Por lo tanto, esto lo hace brillar con una precisión "mágica" que se justifica atribuyéndole la capacidad sobrenatural de leer la mente del participante, y así el espectador queda impresionado. De hecho, en este caso, ni siquiera se le puede negar algún tipo de lectura mental. Incluso si la razón detrás de esto no es tan misteriosa como él quisiera hacernos creer. De hecho, a menudo utiliza la interpretación del lenguaje corporal, la mímica y los gestos para "leer" los pensamientos de los participantes y preverlos. Un procedimiento similar al que efectivamente usan los psicólogos y psiquiatras.

El factor X

Entonces ya habrás entendido que el arte de "leer el pensamiento" en muchos casos puede explicarse simplemente a través del conocimiento científico sobre las relaciones que existen entre la mente humana y ciertos comportamientos. Sin embargo, como suele suceder, también hay casos que la ciencia no puede explicar tan fácilmente. La situación descrita al principio es un ejemplo. Luego hay otro caso que siempre lleva a las personas a una sorprendente incredulidad: coges tu móvil porque deseas llamar a alguien y en ese momento recibes una llamada o un mensaje de esa misma persona. No de otra de las muchas personas que conoces, ni cinco minutos antes o después. No, específicamente de esa persona y en ese momento exacto. ¿Pero cómo es posible? Es exactamente aquí donde entra en juego lo que llamamos el "factor X", porque para este tipo de fenómenos, hoy como ayer, no es posible encontrar suficientes explicaciones plausibles. Si bien muchas personas afirman que existe la telepatía, los escépticos prefieren atribuir este hecho al azar. Ahora, dadas las circunstancias, el caso no es una buena justificación, solo queda la telepatía para explicar un fenómeno similar de manera satisfactoria. ¿Y en el caso de que la persona sentada frente a ti diga exactamente lo que estás pensando o lo que querías decir en ese momento? Es como si te hubieran leído la mente. Y, de hecho, hay algunas personas con un talento similar. No lo aprendieron en ninguna parte, básicamente les fue dado por el cielo.

Esta forma de percepción sobrenatural es en cierto sentido innata. Así como hay personas que pueden comunicarse con seres en otras dimensiones, también hay quienes han sido dotados con el arte de leer el pensamiento. Desafortunadamente, la práctica de leer la mente de un extraño realmente no se puede enseñar o ejercer. O lo tienes, o no. Sin embargo, lo que se puede aprender son los métodos con los que trabajan los criminalistas y psicólogos, es decir, la interpretación correcta de ciertos factores para poder

identificarse con los pensamientos de su interlocutor. Para dominar este arte a fondo, se requieren muchos años de capacitación y experiencia. Incluso el analizador de gestos, imitaciones y voces más refinado ha tenido que comenzar de alguna forma hasta apropiarse de su práctica y, de la misma manera, con los siguientes ejercicios, queremos proporcionarte una guía práctica que pueda ayudarte a adquirir y desarrollar el arte de leer el pensamiento.

El libro está disponible en Amazon

Información legal

Primera edición
© Marcello Borelli, 2020
Todos los derechos reservados.

DiGi Generation GbR
Im Ebertswinkel 9
D- 64625 Bensheim
ALEMANIA

Representantes legales: Dr. Özgür Dagdelen, Torben Gebbert
Correo electrónico: hallo@digigeneration.de

Este trabajo y todo su contenido están protegidos por derechos de autor. La reimpresión o reproducción, total o parcial, así como el almacenamiento, modificación, copia y distribución con la ayuda de sistemas electrónicos, total o parcial, no está autorizada sin el consentimiento por escrito del autor. Todos los derechos de traducción reservados.

Los contenidos de este libro han sido investigados mediante el uso de fuentes reconocidas y verificadas con gran atención. Sin embargo, el autor no da ninguna garantía sobre la actualidad, precisión e integridad de la información proporcionada. Los reclamos por daños y perjuicios contra el autor que se refieren a una lesión a la salud, material o ideal, derivada del uso o no uso de la información aquí dada, o del uso de información incorrecta o incompleta, se excluyen en principio, siempre que no haya una negligencia grave intencional demostrable por parte del autor. El contenido de este libro no debe ser reemplazado por una consulta médica o atención médica profesional.

Este libro se refiere al contenido de terceros. El autor declara y confirma explícitamente que en el momento de la creación del link no hay contenidos ilegales en las páginas de las cuales hay algun enlace. El autor no tiene influencia sobre el contenido de los enlaces. Por lo tanto, el autor se distancia expresamente de todos los contenidos de las páginas enlazadas que se han modificado desde la creación del enlace. Por el contenido ilegal, incorrecto o incompleto, y en particular por el daño causado por el uso o no uso de la información contenida en este documento, solo el operador de la página a la que se dirige es responsable, y no el autor de este libro.