



7 Pasos para acondicionar tu mente para conseguir resultados.

- **Enfócate en lo que quieres.** El principio básico es que si quieres obtener algo, sin importar qué sea, necesitas tener una clara visión de qué quieres en concreto. Necesitas tener cuidado aquí, y ser realmente específico en lo que pretendes. Muchas personas son un tanto vagas en los conceptos con que definen sus objetivos, y eso mismo las limita a conseguirlos. Conoce con claridad y detalle qué quieres. Si quieres ganar más dinero, piensa exactamente las circunstancias en las que quieres lograrlo. Y fórtate una clara idea de cómo sería tu vida si eso estuviese logrado. Ten cuidado con lo que eliges, porque puede volverse realidad... Una vez que *decidas* lo que quieres, mantén tu enfoque en ello. No dudes, no te olvides de tu objetivo, mantente enfocado en aquello que quieres.
- **Piensa y siente en alineación con lo que quieres.** Si estás enfocado en algo, tus pensamientos y principalmente tus emociones, necesitan estar en concordancia con ese objetivo. Tu mente tiene un enorme poder, asegúrate de utilizarlo a tu favor, sosteniendo aquellos pensamientos que te apoyan a concretar lo que quieres. Lo que piensas y lo que sientes se refleja en lo que obtienes. Lo que hoy tienes es una manifestación de lo que pensaste y sentiste en el pasado. Si quieres cambiar la situación presente, si quieres algo diferente, no dediques tus pensamientos a lo que está sucediendo, piensa acerca de lo que quieres. Y asegúrate de sentirte bien, de divertirse, de mantenerte animado, ya que las emociones positivas, aquellas que te hacen sentir bien, aceleran el proceso de concreción.
- **Reconoce lo que tienes y agradéclo.** En concordancia con el punto anterior, si quieres abundancia, necesitas *sentirte* abundante. Y no hay mejor forma para eso que reconocer la abundancia con la que ya cuentas. Créeme, eres muy abundante. Empieza a observar tu vida y a dar gracias por todo lo que disfrutas. Y recuerda dar gracias por todo lo que está por concretarse en tu vida. Se trata de dirigir tu enfoque hacia lo que funciona, en vez de hacerlo hacia lo que no funciona. Porque hacia donde diriges tu enfoque, se generan resultados. Así que si te quejas con frecuencia, tu enfoque se dirige hacia lo que no te agrada, y en consecuencia generas resultados que no te agradan. Cambia tu percepción, mirando hacia lo que sí funciona.



Mentor Group



- **Desarrolla tu autoestima.** Las personas obtenemos lo que creemos que merecemos. Si quieres más, necesitas sentirte merecedor de más. No es un trabajo fácil, necesitarás comenzar a observar patrones profundos dentro de ti y sanar tu relación contigo mismo. Pero es un proceso gratificante y paga excelentes dividendos. No puedes concretar fuera lo que no tienes dentro, así que cultiva primeramente tu abundancia interior, y la exterior llegará rápidamente sola. Verás, la mayoría de las veces, el único obstáculo entre nosotros y lo que queremos, somos nosotros mismos.
- **Piensa en grande.** Tus metas necesitan entusiasmate. Muchas veces no nos proponemos grandes cosas por miedo a no lograrlas, porque no creemos en nuestras capacidades. Por eso necesitas desarrollar tu autoestima. Pero lo único seguro es que no conseguirás nada grande, a no ser que te propongas algo grande. Si tienes grandes metas, metas que puedan producir una diferencia para ti y para otros, si te propones desafíos interesantes, eso incitará tu mente de una forma más poderosa. Busca metas que te asusten un poquito, allí está la gracia del proceso. Pero no vayas tan lejos que no lo creas posible. Necesitas creer que sí es viable concretarlo... pero también necesitas apuntar alto.
- **Visualiza.** Es una herramienta sumamente poderosa. Funciona, simplemente funciona. Atletas olímpicos, astronautas, actores, lo han usado por años. Es una forma de entrenarte, ensayar, en un ambiente perfectamente protegido, aquello que quieres lograr. Y una parte de ti, no es capaz de distinguir una buena visualización de la realidad. Así que realmente te estarás acondicionando para luego tomar acción real y concretarlo. La visualización te apoyará a creer que puedes hacerlo. Te brindará nuevas ideas. Y acelerará el proceso de atraer hacia ti lo que quieres, porque te hace sentir que ya lo has logrado.
- **Actúa.** Es el mayor de los secretos. Cuando lo has hecho todo con tu mente, ve y hazlo. Sólo la acción concreta resultados. Así que luego de trabajar mentalmente a través de este proceso, simplemente sal y haz algo. Compruébete a ti mismo que estás comprometido con el proceso *haciendo*. No importa qué hagas. No es necesario que hagas lo correcto. Lo importante es que te muevas. Si estás en movimiento, las mismas acciones te indicarán el camino. En la acción es cuando necesitas que la mente no intervenga mucho. Porque si lo hace te entretendrá con cuestionamientos y análisis y no te permitirá ir por el resultado. Usa tu mente para atraer lo que quieres, ensayar tus acciones, pero siempre

Transformando Potencial en Resultados

www.mentorconsulting.org



Mentor Group



mantente en movimiento para respaldar ese proceso mental. En este plano, las cosas se obtienen con la acción. **Así que si realmente quieres usar tu mente para concretar resultados... ¡toma acción!**

Autor: Ana Laura Spósito.

Graduada en Administración y Contabilidad, especialista en Estrategia y Comunicaciones. Coach y Docente,

Profesional de experiencia internacional, con importante trayectoria en la investigación académica orientada al desarrollo Económico y Psico-social, enfocado a la creación de nuevos conocimientos y modelos macroeconómicos que permitan mayor equidad de oportunidades. Escritora, con varios libros publicados, en adición a artículos académicos de su autoría.

Se ha desempeñado en importantes empresas, liderando procesos de cambio organizacional y transformación de culturas, especializada en Aumento de Productividad, Transformación de Conductas, Liderazgo del Cambio, Reestructuración de Costos, y Redireccionamiento del Flujo de Trabajo. Facilitadora de procesos de Negociación, Desarrollo del Capital Humano y Entrenadora en diversos procesos educativos relacionados con: Motivación, Liderazgo, Comunicaciones, Relaciones Interpersonales, Efectividad Personal y Organizacional, Transformación de Conductas, Productividad, Capacidades Gerenciales, entre otros.

Todos los derechos reservados.

Si encuentras que el presente material es de utilidad, por favor, compártelo. Sólo pedimos que incluyas el nombre del autor y no realices modificaciones.

Encuentra más artículos, ebook, videos y audio de gran utilidad en
www.mentorconsulting.org

Transformando Potencial en Resultados

www.mentorconsulting.org