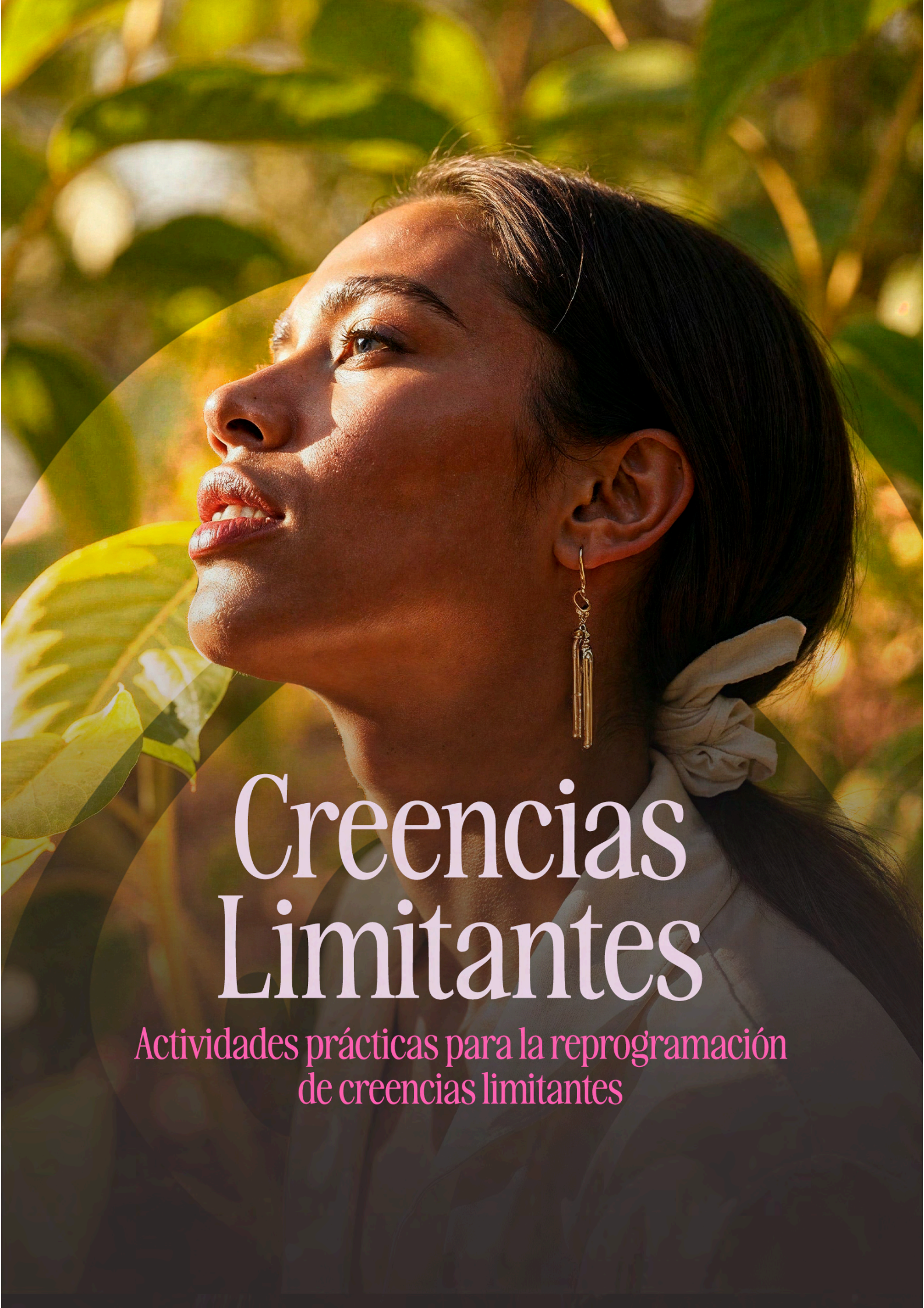


A close-up, profile view of a woman with dark hair, looking upwards and to the left. She is wearing a light-colored top with a bow at the back and a long, thin earring. The background is a soft-focus forest scene with green leaves and warm sunlight filtering through. A semi-transparent dark circle is overlaid on the image, containing the text.

Creencias Limitantes

Actividades prácticas para la reprogramación
de creencias limitantes

INTRODUCCIÓN

Todos tenemos sueños y metas, y todos tenemos una imagen de cómo nos gustaría que fuera nuestra vida. Sin embargo, muchos de nosotros no conseguimos alcanzar esos sueños ni hacer que nuestras metas se hagan realidad. ¿Por qué será? O, en otras palabras, ¿qué es lo que te detiene? Es muy probable que ya tengas una idea de la respuesta.

Eres tú. Todos hemos tenido momentos en los que nos hemos puesto obstáculos a nosotros mismos, ya sea por pensamientos negativos o por hábitos poco saludables y falta de constancia. ¿Cuántas veces has decidido que quieres hacer un cambio en tu vida, como ponerte en forma, comenzar un nuevo negocio o empezar un nuevo trabajo... y luego no has visto avances en esas áreas?

A veces, todo se trata de no tener confianza en uno mismo. Se relaciona con ideas que nos limitan sobre quién eres, cuánto vales... ¡y hasta cómo deberías actuar!

Las creencias limitantes son realmente dañinas, sobre todo porque muchas veces no nos damos cuenta de cómo nos afectan. Se instalan en nuestro cerebro inconsciente y, poco a poco, nos impiden alcanzar todo nuestro potencial. Y lo que es peor, nos hacen sentir infelices. Nos llenan de pesimismo, que puede hacer que todo lo que hacemos se vea de una manera poco agradable. Estas creencias funcionan como tu guía. Influyen en cada decisión y opinión que tomas. Forman tu "sistema operativo interno".

En otras palabras, todas las emociones, ideas y vivencias que tengas vendrán de estas creencias. Si no las cambias por otras más positivas, no podrás aprovechar al máximo la vida (ni disfrutarla, aunque lo intentes). La buena noticia es que el cerebro tiene la capacidad de cambiar.

¡Está en constante cambio e incluso nuestros propios pensamientos pueden modificar la estructura de nuestro ADN! Este asombroso hecho significa que es completamente posible transformar nuestra manera de pensar... reiniciar ese sistema operativo, por así decirlo, y así disfrutar de una vida más feliz y plena.

Empecemos



Capítulo
01

¿Qué son las creencias
que nos frenan?

CAPÍTULO: 1

¿Qué son las creencias que nos frenan?

Voy a comenzar compartiendo algunos ejemplos de creencias limitantes. Puede que sea un concepto un poco abstracto, pero cuando los veas presentados, te será mucho más sencillo entenderlos.

La persona que no puede comenzar su propio negocio.

Imagina que tienes una idea de negocio. Vas a brindar asesoramiento a pequeñas empresas y ayudarles a comenzar. Cobrarás una tarifa fija bastante baja, pero luego la empresa te pagará una tarifa un poco más alta un año después, siempre que sus ganancias hayan superado un cierto límite. ¡Genial idea!

Tu modelo consiste en vender directamente al cliente, y la manera en que piensas hacerlo es buscándolos en Instagram. Encontrarás a personas que hablen sobre un plan de negocios, luego les enviarás un mensaje privado y empezarás a charlar. Si ves una oportunidad de venta, la aprovecharás. Ese es el enfoque de "venta suave", lo que significa que puedes crear una relación y mostrar tu valor antes de cobrar.

Pero el problema es que te da un poco de miedo contactar a alguien. Cada día dejas para después el envío de mensajes a tus clientes sin una razón clara y no sabes muy bien por qué. Lo más probable es que esto se deba a algunas creencias que te limitan:

No pienses que nadie pagaría por tu idea de negocio.

Te preocupa que si no lo logras, perderás algo que te ha mantenido con ganas.

Eres una persona "tímida" y prefieres no incomodar a los demás.

¡Tres creencias que te frenan para alcanzar tus sueños y hasta para volverte rico!

La persona que no desea abandonar su trabajo o relación actual.



Probemos con otra situación. Imagina que tienes un trabajo o una relación que no te hace feliz. En realidad, no importa cuál sea, pero sabes que no te dará satisfacción. ¡Y AÚN ASÍ TE QUEDAS! ¿Por qué? Porque sientes que es "lo mejor que puedes conseguir". Piensas que si terminas la relación, te quedarás sin amor. De la misma manera, crees que acabarás en la calle si dejas tu trabajo actual.

La falta de autoestima significa que no piensas que puedas “mejorar”. De hecho, crees que no “vales” más que eso. Y esto te lleva a cometer algunos errores muy graves. Algunas personas incluso se quedan en relaciones abusivas porque piensan que no encontrarán nada mejor. Algunas incluso sienten que merecen el abuso que reciben.



La persona que lanza su novela

¿Sabías que cuando Stephen King escribió Carrie, la tiró a la basura? ¡Fue su esposa quien la rescató y le dijo que estaba loco! Parece que, a menudo, no somos capaces de ver nuestras propias buenas creaciones, o tenemos demasiado miedo de confiar en ellas.

¡Ahora comparemos esto con alguien como J.K. Rowling, que continuó enviando su manuscrito de Harry Potter a pesar de que lo rechazaban una y otra vez! ¡Imaginemos qué pasaría si Rowling tuviera la falta de confianza en sí misma que tenía King!

La persona que no se une a un grupo de amigos

La dura realidad es que para algunas personas, las creencias limitantes son tan fuertes que ni siquiera se animan a conversar con sus propios amigos.

Creer que van a tartamudear o que sus amigos no los quieren allí. Piensan que no tienen nada interesante que aportar a la conversación.



La persona que continúa fumando

No todas las creencias limitantes parecen negativas al principio. Por ejemplo, ¿qué hay de tu sentido del “yo”? Todos tenemos una noción de quiénes somos, pero la mayoría de nosotros no lo consideramos como una creencia limitante. Claro, lo que piensas que eres no siempre es limitante... ¡pero a veces sí lo puede ser!

El ejemplo perfecto de esto es lo que pasa cuando te quedas atrapado en el “pensamiento de tipo”. Esto ocurre cuando piensas que eres un cierto “tipo” de persona, o que tienes un conjunto específico de características... y luego permites que eso determine quién serás en el futuro. Por ejemplo, podrías ser conocido como el payaso de la clase.

Como resultado, siempre generas revuelo en la oficina y atraes miradas. Con el tiempo, esto comienza a afectar tu carrera, pero sientes que no puedes cambiar eso de ti mismo, ya que es algo por lo que te reconocen y una parte esencial de tu personalidad. De la misma manera, puede que no quieras dejar de fumar porque “siempre has fumado”. Puede que no desees mejorar tu dieta porque te encanta que te vean como la persona que come de todo. Puede que no te acerques a los clientes porque te consideras tímido.



Capítulo 02

Transformando tus pensamientos

CAPÍTULO: 2

Transformando tus pensamientos

Lo que muchas personas no saben es que pueden tener más suerte si transforman sus creencias sobre sí mismos y sobre lo que pasará en sus vidas.

Esto puede parecer raro, pero tiene mucho sentido cuando comprendes la lógica que hay detrás de todo.

La gente suele creer que la suerte es algo que no pueden controlar. Al fin y al cabo, esa es más o menos la idea de la suerte: que te pasen cosas buenas a menudo y que no las hayas causado directamente.

La suerte puede ser ganar la lotería, encontrar un billete de diez libras en el suelo o estar en el lugar adecuado en el momento justo y conocer a esa persona que se convierte en el amor de tu vida o que te ofrece un trabajo increíble. Pero, aunque la suerte parezca algo que no podemos controlar, todos conocemos a algunas personas que parecen tener "toda la suerte". Son esas personas a las que les pasan cosas buenas todo el tiempo y que parecen vivir una vida de ensueño... ¿Y que alguien sea tan afortunado de manera constante? ¡Eso parece un poco improbable, ¿verdad?! Entonces, ¿qué está sucediendo realmente aquí?

Todo comienza por transformar cómo te ves a ti mismo y tu actitud. ¡Y ya has dado el primer paso al registrarte!

LEY DE *atracción*

Es probable que hayas escuchado sobre la "ley de la atracción". Se basa en la idea de que lo que ofreces al mundo, en última instancia, determina lo que recibes a cambio; que tus acciones reflejan quién eres. Puede que esto te parezca un poco raro, pero tómate un momento para reflexionar sobre cómo podría funcionar. Comportarte como una persona muy exitosa podría implicar vestirse de manera más elegante, mostrar más seguridad y confianza, asumir más responsabilidades e incluso caminar con la cabeza en alto.





Si de verdad piensas que tienes éxito o que estás destinado a lograrlo, esa seguridad se notará en todo lo que hagas. Así, enviarás mensajes a quienes te observan triunfar y tener confianza en ti mismo. Te verán luciendo tu elegante traje y pensarán: "Ahí está una persona exitosa y capaz".

¿Y sabes qué? Es más probable que te ofrezcan más trabajo, te den ascensos y, en general, te ayuden a tener éxito como resultado. Seguro que has escuchado la frase "vístete para el trabajo que desees". Bueno, en realidad no solo deberías vestirte como un profesional, sino que deberías adoptar toda esa personalidad de todas las maneras posibles para poder transmitir esa aura de éxito, confianza e inteligencia.

La ley de la atracción también opera de diferentes formas. ¿Te has dado cuenta de que las personas que tienen cosas más bonitas a menudo reciben regalos de Navidad más increíbles? Esto pasa porque la gente siente que sus regalos deben ser especiales para brillar y tener un lugar en su hogar. Sería genial dar mejores regalos a quienes tienen menos, ya que los valorarían más, pero la vida no siempre es así.





Las cosas hermosas atraen más cosas hermosas. Esta es la ley de la atracción.

La conclusión es que si no piensas que puedes lograr la grandeza, es probable que no te comportes como si pudieras.

Y si no te comportas como si lo fueras... ¡no lo serás! Baja la cabeza, sintiéndote un poco tímido y vulnerable, y así es como la gente te verá y, por lo tanto, te tratará.

Tienes miedo de todo y no te atreverás a tomar riesgos que podrían hacer que tu vida mejore.



Pero sé valiente, orgulloso y fuerte, y podrás alcanzar cosas asombrosas y cambiar la manera en que los demás te perciben.

Puedes “fingir hasta que lo consigas”, pero es más efectivo leer los capítulos siguientes y descubrir cómo puedes transformar tus creencias desde adentro hacia afuera para lograr un reinicio mental completo.

Capítulo 03



Mejorando tu día a día

CAPÍTULO: 3

Mejorando tu día a día

Ahora que ya sabes que tus creencias moldean tu futuro, el siguiente paso es decidir qué necesitas transformar. Para eso, debes preguntarte qué podría hacer tu vida mejor.

En un mundo ideal, cambiarías todas esas creencias negativas y te renovarías para ser más feliz y sentirte más satisfecho. En la vida real, esto es un proceso que requiere tiempo, así que es lógico enfocarse en las áreas que más necesitan un empujón. ¿Cuál es tu prioridad? ¿Un trabajo mejor? ¿Una relación más fuerte? ¿Más confianza en ti mismo? Aquí te explicamos cómo hacer tu elección.

SABER LO QUE HAY QUE CAMBIAR

- Todos deseamos llevar una vida feliz y satisfactoria, así que, por lo general, estamos listos para esforzarnos y trabajar por el futuro que anhelamos, dedicando el tiempo y la energía que se necesita. ¿Y sabes qué es lo mejor? Aunque no consigas tus metas en un futuro inmediato, el solo hecho de tener objetivos y esforzarte por alcanzarlos suele ser suficiente para darle dirección a tu vida y, por ende, ayudarte a sentirte feliz y realizado.

El problema aparece cuando te das cuenta de que no estás del todo seguro de lo que realmente deseas en la vida. ¿Cómo puedes trabajar para alcanzar algo si no sabes qué es lo que necesitas? ¿Y cómo puedes ser feliz si no tienes claro qué te hace feliz? Esta es la situación que enfrentamos muchos de nosotros, dejándonos a la deriva, sin rumbo y sin satisfacción. Pero la buena noticia es que hay muchas técnicas y estrategias que pueden ayudarte a superar estos desafíos y a disfrutar más de la vida. Aquí exploraremos algunas de ellas.

¿Qué te incomoda?

- Una manera de descubrir lo que necesitas y lo que te trae alegría es comenzar por reconocer lo que *no* te hace feliz. La mayoría de nosotros tenemos una lista bastante larga de cosas que nos pasan por la mente en este momento. Así que, si logras identificar lo que deseas cambiar, de repente podrás visualizar qué tipo de estilo de vida te haría sentir un poco más feliz. ¿Cómo puedes esforzarte para dejar atrás esos problemas?

TU ELOGIO

- Aunque pueda parecer un poco extraño, escribir tu propio panegírico puede ser una experiencia muy enriquecedora y reveladora. En este caso, lo que estás plasmando es lo que *te gustaría* que la gente dijera sobre ti una vez que ya no estés. Al redactar el panegírico que desearías escuchar, puedes descubrir lo que realmente valoras y el tipo de persona que aspiras a ser.
-

Entonces, podrás vivir tu vida de una forma que te permita dejar ese legado. Si deseas que te recuerden como un hombre de familia, asegúrate de pasar más tiempo con ellos. Si quieres que te vean como un innovador, comienza a pensar en cómo puedes mejorar el área en la que trabajas o aportar algo fresco.



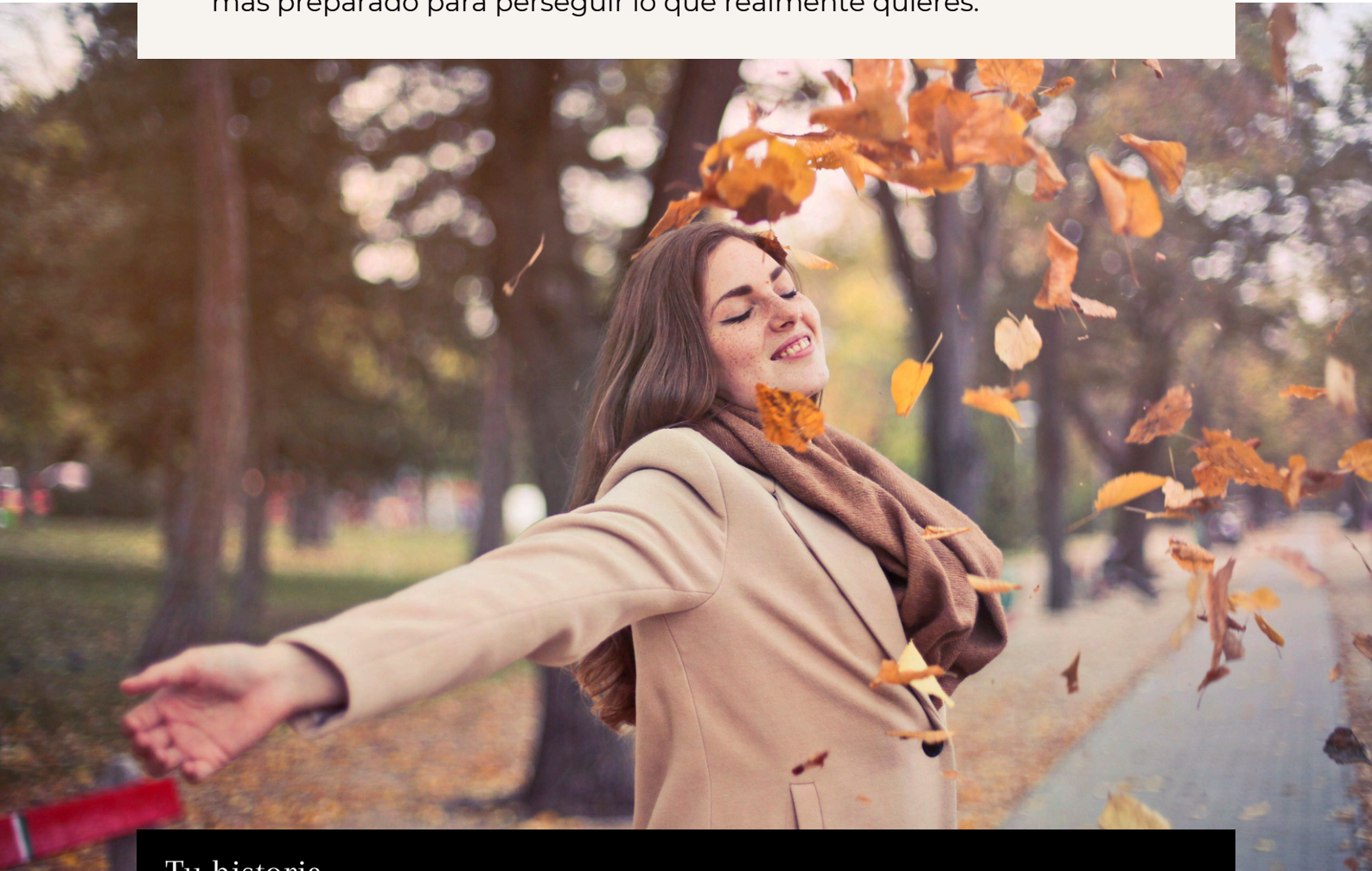
ANALIZA TUS MODELOS A IMITAR

- Otra cosa que puedes hacer es mirar a tus modelos a seguir y reflexionar sobre lo que admiras de ellos. Hay personas que claramente consideras que han "triunfado" y que piensas que son exitosas, así que al imitarlas podrías sentirte así contigo mismo en teoría. Una idea que puedes explorar es observar las similitudes entre tus diferentes modelos a seguir: ¿qué características comparten? Porque lo más probable es que sean cualidades que realmente valoras.



EL QUÍNTUPLE POR QUÉ

- El quíntuple por qué es una técnica de crecimiento personal que te invita a hacerte una pregunta y luego a responderla con cinco por qué. Esto te ayuda a llegar al fondo de tu respuesta y a conocerte mejor en el camino. Entonces, ¿qué te gustaría hacer? ¿Ser bombero? ¿Por qué te gustaría eso? ¿Sentir que estás ayudando a los demás? ¿Y por qué deseas eso? ¿Sentir gratitud? De repente, has iluminado tus motivaciones y estás más preparado para perseguir lo que realmente quieres.



Tu historia

- Otra cosa que puedes hacer es echar un vistazo a tu pasado. De todas las cosas que has conseguido hasta ahora y de todas las experiencias que has vivido, ¿cuáles son las que más te importan? Al reflexionar sobre lo que te ha traído alegría en el pasado, puedes descubrir lo que podría traerte felicidad en el futuro. Una vez que hayas hecho estos ejercicios y hayas identificado lo que deseas para ti, la siguiente pregunta es: ¿por qué no has llegado allí todavía? Así que, ahora que sabes lo que quieres alcanzar, puedes concentrarte en las creencias que necesitas transformar.



Capítulo
04

Soltar

CAPÍTULO: 4

Soltar

Aprender a soltar es una habilidad bastante complicada de adquirir, pero también es una de las más valiosas e importantes si realmente deseas “reiniciar” tu mente y enfrentar la vida con una nueva positividad y determinación.

La dura realidad es que muchos de nosotros estamos moldeados por nuestras experiencias pasadas y dejamos que éstas influyan y dirijan nuestras acciones y decisiones futuras.



Si has pasado por una experiencia difícil en el pasado, es posible que eso te siga afectando y te haga sentir que podrías tener más problemas en el futuro. A menudo, no nos entregamos del todo a las relaciones debido a las malas experiencias que hemos tenido antes, y de la misma manera, las viejas vivencias con nuestros padres y amigos de la escuela pueden influir en cómo nos vemos a nosotros mismos. Si deseas avanzar con una mentalidad positiva, primero necesitas dejar atrás ese peso emocional.

Esto es algo por lo que todos tendremos que pasar en algún momento. Aunque no debes esconder ni ignorar las emociones difíciles, es fundamental aceptarlas y avanzar para poder continuar con tu vida.

Revolcarse en la desesperación y sentirse mal no es una forma útil de enfrentar ninguna situación y, al final, claro que hará que no puedas formar nuevos lazos ni avanzar en tu vida. Aquí exploraremos algunas maneras en las que puedes seguir adelante y dejar atrás las emociones que podrían estar deteniéndote y evitando que prograses en tu vida.



QUEDARSE ATRAPADO EN

Dejar ir a personas y relaciones es algo muy distinto a soltar proyectos e ideas. Si has perdido algo, como mucho dinero o tu trabajo en una nueva novela, por ejemplo, no hay un aspecto emocional real que manejar de la misma forma que con una relación, y no te ayudará en nada quedarte atrapado en tu malestar.

Por eso, la mejor opción es seguir adelante y enfocarse en comenzar de nuevo. ¿Y cómo se hace eso? Simplemente hay que recoger las piezas y avanzar con un plan para reconstruir. Cuanto antes empieces a reconstruir, menos habrás perdido.

Tener una despedida amistosa



Sea lo que sea que hayas perdido, es fundamental enfrentar esas emociones y dar un cierre a ese capítulo. Por eso, un funeral y un velatorio son tan significativos tras la muerte de un ser querido, ya que nos brindan la oportunidad de despedirnos y cerrar esa etapa de nuestras vidas. Sin embargo, puedes despedirte de cualquier cosa, ya sea de un ser querido o de tu negocio. Incluso puedes organizar una celebración para marcar el "final" de un momento importante en tu vida, o de tu "antiguo yo". En realidad, esta puede ser una excelente manera de liberarte del "pensamiento de tipo" del que ya hablamos.

Reconocer la importancia

La frase “es mejor haber amado y perdido que no haber amado nunca” puede no sonar muy reconfortante para quienes han experimentado lo primero, pero en realidad tiene mucha verdad. Ya sea que la persona, la relación o la cosa ya no estén, habrás aprendido y crecido gracias a esa experiencia. Cuando te das cuenta de que han dejado una huella duradera en ti y han transformado tu manera de ser, entonces comprendes que una parte de ellos sigue viva.

La silla desocupada

A veces, dejar ir a alguien que quieres o una relación puede ser complicado porque todavía hay cosas que no has podido resolver y, a veces, las palabras no se dicen hasta que ya es demasiado tarde. Para ayudarte a avanzar, puede ser muy útil liberar esos sentimientos hablando con una silla, imaginando que esa persona está sentada allí. Otra opción que funciona muy bien es escribirle una carta que luego puedes romper.



TCC

La TCC es una terapia cognitivo-conductual que se centra en identificar esos pensamientos negativos que a veces tenemos y cambiarlos por otros más positivos. Puedes pensar en afirmaciones útiles como “ahora estoy en paz” o “sigo siendo parte de lo que soy”. La próxima vez que te encuentres dándole vueltas a algo que te hace sentir mal, intenta repetir estas frases. Al principio, puede que no te parezcan muy reconfortantes, pero con el tiempo, podrías darte cuenta de que se vuelven parte de tu rutina y reemplazan esos pensamientos negativos de manera duradera.

Reconocer la importancia

Estas técnicas te ayudarán a soltar esos sentimientos, recuerdos y experiencias que ahora están influyendo en tus creencias de forma negativa. Pero recuerda, la clave es hacerlo de una manera saludable, no solo “ignorar” los recuerdos negativos.

A woman with long, curly brown hair is standing on a sandy beach at sunset. She is holding a baby in her arms, and they are both looking towards the camera. The woman is wearing a red halter-neck top and denim shorts. The baby is wearing a light-colored onesie. The background shows the ocean with gentle waves and a warm, orange-hued sky. The scene is framed by a large, semi-transparent circular overlay.

Capítulo
05

Memoria tácita

CAPÍTULO: 5

Memoria tácita

Has dejado atrás muchas de las emociones y creencias negativas que venían de tus experiencias pasadas. Pero, ¿qué sucede con las que aún están ahí, escondidas justo debajo de la superficie?

Muchos de nosotros volvemos a caer en viejos patrones y hábitos que se basan en experiencias pasadas, ¡pero no nos damos cuenta en ese momento! Esto es lo que llamamos memoria implícita.

La memoria implícita es lo que pasa cuando no te das cuenta de que recuerdas algo.



Por lo general, cuando hablamos de la memoria, nos referimos a lo que se llama “memoria explícita”. Es sobre las cosas que podemos recordar de manera activa, esos momentos que podemos revivir y el conocimiento que sabemos que poseemos. Es la memoria a la que accedemos de forma consciente.

En el caso de la memoria implícita, recordamos cosas, pero no podemos identificar qué las contiene ni evocarlas cuando queremos.

Los estudios han mostrado que, incluso cuando no podemos recordar algo que sucedió de manera consciente, aún puede influir en nuestro comportamiento, lo que parece indicar que, de alguna forma, todavía lo recordamos.

Aunque no lo recordemos de manera consciente, hay una especie de “registro” que puede influir en nosotros de diferentes formas.

Tipos de memoria no consciente

Un ejemplo de memoria implícita podría ser un recuerdo que hemos guardado en un rincón de nuestra mente, como lo mencionó Freud. En este caso, la idea es que los recuerdos muy dolorosos pueden ser “guardados” para mantenerlos lejos de nuestra conciencia porque podrían hacernos mucho daño. Sin embargo, en general, este no es el tipo de memoria implícita del que se suele hablar. Más bien, la memoria implícita se muestra normalmente a través de la “preparación” cuando la persona no es consciente de esa preparación.



La preparación ocurre cuando vivimos ciertas experiencias y situaciones que pueden cambiar cómo vemos las cosas o cómo actuamos. Por ejemplo, puedes prepararte para ser más agresivo si pasas tiempo viendo muchas películas intensas en una habitación calurosa con paredes rojas. De la misma manera, puedes prepararte para contestar preguntas de una forma específica, lo que hace más probable que respondas a preguntas posteriores usando el mismo enfoque.

La memoria implícita también se puede usar para hablar de otros “tipos” de memoria, como la memoria muscular, que no tienen un componente semántico que podamos recordar de forma consciente. Una reacción instintiva, por ejemplo, podría ser el resultado de una experiencia, aunque no recordemos ese evento ni lo relacionemos. La memoria procedimental nos ayuda a hacer cosas como escribir, montar en bicicleta o leer, aunque, una vez más, no suelen requerir un “recuerdo” consciente.

La razón por la que esto es tan relevante e interesante para nosotros es que nos muestra una vez más cómo nuestras acciones están influenciadas por fuerzas de las que ni siquiera somos conscientes. Y esto se vuelve especialmente complicado cuando te encuentras pensando cosas como “Voy a fracasar”. Aunque tal vez no lo notes, esos recuerdos implícitos realmente afectan tus decisiones futuras y tus creencias en general.

¿Cómo se puede usar la memoria implícita?

El concepto de memoria implícita es bastante reciente y, por eso, no ha sido estudiado en profundidad hasta ahora. Sin embargo, hay algunas pruebas iniciales que indican que este fenómeno podría ser auténtico.

Cada vez hay más pruebas que sugieren que toda la memoria en los bebés es “implícita”, ya que no pueden recordar conscientemente algunos recuerdos.

Otro ejemplo se puede ver en las personas con amnesia, que ya no pueden formar nuevos recuerdos, pero todavía son sensibles a la preparación y pueden verse influenciados por los recuerdos implícitos en general.



Según un investigador, Daniel L. Schachter, la pregunta que aún no tiene respuesta es si la memoria implícita y explícita son controladas por un “único sistema subyacente o por varios sistemas”.

Efecto de ilusión de realidad



La ilusión de la verdad es un ejemplo de sesgo cognitivo que puede estar vinculado al concepto de memoria implícita.

En resumen, el “efecto de ilusión de verdad” nos dice que es más probable que pensemos que una afirmación es cierta si la hemos escuchado antes, incluso si no recordamos haberla escuchado.

La razón es que pensamos “eso me suena familiar” o lo captamos en algún nivel inconsciente y, por lo tanto, llegamos a la conclusión de que debe haber algo de verdad en ello.



Trascendencia

Aunque el tema de la memoria implícita es bastante reciente, hay bastante evidencia que muestra que la memoria implícita influye en la toma de decisiones a través de la preparación y otros mecanismos, lo que hace que valga la pena tenerlo en cuenta.

Este es un tema que los libros de autoayuda han tocado de manera rápida, aunque a veces no se entienda del todo el concepto. Sin embargo, es posible que algunos de tus comportamientos y sentimientos estén influenciados por recuerdos de los que no eres consciente. Algunos han sugerido que esto podría explicar por qué a veces nos sentimos de mal humor o ansiosos sin saber la razón. Podría ser que algo que hemos encontrado haya activado una asociación y una respuesta emocional, aunque tal vez no recordemos que esa conexión se formó en primer lugar.

También es importante recordar que esto puede llevarnos a tomar decisiones que no son las mejores o a creer en cosas que no son necesariamente verdad. Si sientes que algo debe ser cierto solo porque te resulta familiar, o si te sientes atraído por una opción específica sin saber por qué, tómate un momento para reflexionar sobre tus emociones y de dónde provienen antes de dejar que controlen por completo tus acciones. Entonces, ¿qué podemos aprender de esto? Un consejo valioso es considerar todas esas cosas que están influyendo en tus emociones y pensamientos sin que te des cuenta. Piensa en tu entorno y en los pensamientos y creencias que te repites a ti mismo con frecuencia.

Por otro lado, puedes tener un impacto positivo en estas cosas usando “afirmaciones positivas”. Intenta poner tarjetas en tu casa que digan cosas bonitas o que te recuerden momentos felices. Y cuando te sientas de mal humor o estés a punto de tomar una decisión negativa, pregúntate de dónde puede venir eso. ¿Podría ser algo que te ha estado afectando sin que te des cuenta? Solo el saber que nuestros sentimientos y pensamientos pueden venir “de fuera” a menudo nos ayudará mucho a retomar el control.



Capítulo
06

Reorganización mental

CAPÍTULO: 6

Reorganización mental

Muchas de las técnicas que hemos explorado hasta ahora en este libro tienen bastante en común con la terapia cognitivo-conductual. La TCC es un enfoque de psicoterapia que consiste en modificar la manera de pensar a través de un proceso de dos pasos: primero, evaluar los pensamientos actuales y luego, sustituirlos por otros más frescos y positivos.



Introducción a la reestructuración del pensamiento

La parte más poderosa de esta combinación es algo que se llama “reestructuración cognitiva”. En este capítulo, vamos a explorar cómo se puede usar esta herramienta para eliminar creencias perjudiciales que podrían llevar a un comportamiento autodestructivo. En especial, veremos cómo se puede aplicar para luchar contra la adicción.

La adicción es un fenómeno muy destructivo que puede afectar de manera significativa nuestro estilo de vida y nuestra salud. Aunque el daño específico que causa una adicción puede variar según su tipo, en todos los casos implica perder la capacidad de tomar decisiones, lo cual puede ser inquietante y afectar negativamente otras áreas de la vida. Cuando la persona no enfrenta un peligro inmediato por su adicción, la reestructuración cognitiva se presenta como un método muy eficaz, seguro y no invasivo.

¿Qué significa la reestructuración cognitiva?

La idea principal de la TCC es observar cómo nuestros pensamientos influyen en ciertos comportamientos y luego intentar cambiarlos.



Claro que sí, hay un componente químico y biológico en muchas adicciones (y en todas las adicciones, se podría decir, si consideramos la producción de dopamina del propio cerebro), pero al mismo tiempo, también existe un aspecto psicológico que surge de los pensamientos que pueda tener una persona.



Por ejemplo, una persona con una adicción puede pensar a menudo cosas como “estoy estresado, un cigarrillo me hará sentir mejor” o “un solo trozo de chocolate no me hará daño” o “no puedo dejar de consumir drogas”, y ninguno de estos pensamientos le será de ayuda. Tal vez piense lo opuesto: “podría dejar de consumir drogas fácilmente si quisiera”.

La reestructuración cognitiva es una técnica que se emplea en la TCC para hacer frente a estas preocupaciones. A veces, también pueden surgir pensamientos negativos más profundos.

Pensamientos en juego: “No me importa si me mata” o “A nadie le importo”. Quizás pienses que el cigarrillo o los hábitos poco saludables son tu única fuente de felicidad.

Consciencia

El funcionamiento es bastante sencillo, y eso es parte de lo que hace atractiva la TCC. Un elemento de la reestructuración cognitiva es la “atención plena”, que se trata simplemente de poner más atención en lo que pensamos. La idea es escuchar nuestros pensamientos sin tratar de cambiarlos, es decir, observarlos “pasar como nubes” para poder identificar los negativos.

A continuación, debes aprender a identificar esos pensamientos negativos cuando aparecen y luego usar afirmaciones positivas para sustituirlos.



Sustituir pensamientos negativos por pensamientos positivos

Cuando te encuentres pensando “un solo cigarrillo no me hará daño”, cambia esa frase por “la primera vez que me resbalo es el inicio de una pendiente resbaladiza”. Mientras tanto, en lugar de imaginar lo relajado que te sentirás después de fumar, enfócate en las sensaciones negativas, como el sabor a cenicero en la boca y la culpa que sientes. Todo se trata de dónde pones tu atención, tus expectativas y lo que recuerdas.

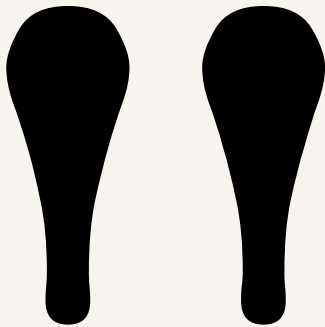
Si repites estas afirmaciones útiles con frecuencia, llegarás a un momento en el que se convertirá en un hábito pensar en esas cosas en lugar de en pensamientos dañinos, y tu comportamiento debería ajustarse a eso. La terapia cognitivo-conductual no toma mucho tiempo, no necesita medicamentos ni requiere que hables de recuerdos dolorosos. Si este enfoque te parece interesante, busca un terapeuta cognitivo-conductual en tu área y colabora con él para tratar tu adicción.

Por eso, las afirmaciones que hemos discutido antes en este libro son tan poderosas. Pero también hay dos métodos más útiles en la reestructuración cognitiva. Uno es el “desafío del pensamiento” y el otro es la “comprobación de hipótesis”. En el desafío del pensamiento, observas el contenido de tus reflexiones negativas y luego te preguntas si son precisas. Tu tarea aquí es descomponer con sinceridad tus creencias negativas y demostrar que estás equivocado acerca de ellas de una manera que no se pueda refutar. Así que si piensas que “a nadie le importa lo que me pase” y que esa es una razón para un comportamiento destructivo, evaluarías si esto es realmente cierto.

Pregúntate: si algo te pasara, ¿realmente a nadie le importaría? ¿No hay nadie que se sentiría muy mal si te perdiera?



LO QUE PIENSAS TE TRANSFORMA
LO QUE SIENTES ATRAES LO QUE
IMAGINAS MANIFIESTA



¿Y no les debes a ellos que te cuides a ti mismo?

Como puedes ver, cuestionar tus pensamientos mostrará que muchos de los que te dices a ti mismo son, en realidad, engaños apenas disfrazados. La prueba de hipótesis lleva esto un paso más allá al obligarte a comprobar realmente la teoría, para ver si tu afirmación es cierta.

Claro, esto solo es adecuado en ciertas situaciones. Pero si piensas que puedes dejar de fumar sin problemas en cualquier momento, ¿por qué no pones a prueba esa idea? ¿Qué tal si intentas dejar de fumar durante una semana? Y si no lo logras, tal vez realmente necesites un poco de apoyo.

En este capítulo, hablamos sobre la adicción como ejemplo, pero la reestructuración cognitiva y la atención plena son herramientas súper potentes que puedes usar en muchas situaciones diferentes de tu vida. Te ayudan a cambiar tu forma de pensar, lo que a su vez transforma tu comportamiento y lo que recibes de la vida.



Capítulo
07

La vida que deseas

CAPÍTULO: 7

La vida que deseas

Entender la memoria implícita nos ha mostrado que cosas de las que ni siquiera somos conscientes pueden influir en nuestro estado de ánimo, haciéndonos sentir más o menos positivos. ¿Y una de las mejores maneras de lograrlo? Cambiar la forma en que miras, cómo te colocas... ¡e incluso tu expresión!

Esto influye en cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos de una manera muy profunda y significativa.

Vístete como si ya estuvieras viviendo la vida que deseas.

Cuando decides cambiar tu estilo de vestir, sientes al instante un cambio en cómo te ves y te sientes. Esto te permite conectar con esos recuerdos especiales. Te acordarás de esos momentos en los que te sentiste fuerte, exitoso y atractivo. Un buen traje puede hacer que te veas genial al instante. Al dedicar tiempo y recursos a tu apariencia, le muestras a los demás y a ti mismo que te importa cómo te ves y, por lo tanto, que te valoras.



Además, te verás más atractiva al resaltar tu figura de manera positiva y al adornarte con materiales de alta calidad.

¿Y qué pasa con eso? La gente te ve como alguien exitoso y seguro de sí mismo, lo que significa que, de inmediato, te vuelves más atractivo, tanto para salir como para conseguir un trabajo o un ascenso. Esto transforma la manera en que los demás interactúan contigo; es probable que estén más dispuestos a ofrecerte empleos o a pedirte tu opinión.

Desde tu punto de vista, tanto la experiencia agradable de mirarte en el espejo como la manera en que te tratan los demás te harán sentir genial. Hasta la sensación de un material de mejor calidad puede provocar este efecto.

Posiciones de autoridad y lenguaje corporal

Otra manera de hacer que los demás piensen que tienes más confianza es ajustar un poco tu lenguaje corporal. Apoyar un brazo en el marco de una puerta puede ayudarte a transmitir la sensación de que te sientes como el dueño del lugar.

De la misma forma, ser más abierto generalmente indica más control y seguridad. Estar en calma y sereno también refleja confianza y te hace lucir tranquilo y en control.

El objetivo no es ser agresivo, sino darte cuenta de cuándo estás actuando de manera diferente (encogerte, temblar y morder) y dejar de lado esos comportamientos. La próxima vez que entres en una habitación, levanta el pecho al cruzar la puerta y "sonríe".

Además, el lenguaje corporal correcto puede incluso aumentar la producción de hormonas y neurotransmisores que te hacen sentir bien y que realmente te ayudan a sentirte más seguro. ¡Estar de pie en una pose de victoria (con los brazos en forma de V) en el baño antes de una entrevista puede elevar la testosterona y hacerte más efectivo en esa entrevista!

Solo sonríe.



Todos creemos que sonreír es algo genial y que deberíamos hacerlo más a menudo. Nos damos cuenta de lo bien que puede influir en nuestra popularidad y en el ánimo de quienes nos rodean. Sin embargo, tal vez no pensemos tanto en lo que puede aportar a otras partes de nuestra vida: cómo una simple sonrisa puede mejorar todo y hasta ayudar en nuestras carreras. Aquí voy a profundizar un poco más en esto y a explorar lo asombroso que es el poder de una sonrisa (sin querer sonar demasiado empalagoso...).

Primero que nada, gracias a algo que se llama "retroalimentación facial", sonreír puede ser una de las mejores formas de levantar tu ánimo. Al sonreír, podrías notar que tu estado de ánimo mejora, porque tu cuerpo libera más hormonas positivas. De hecho, se ha demostrado que cualquier expresión que pongas en tu rostro tiene este efecto de retroalimentación facial. La próxima vez que te sientas un poco cansado o sin energía, simplemente intenta sonreír y verás cómo tu ánimo mejora muchísimo.



Al mismo tiempo, como estás generando hormonas positivas y endorfinas, en lugar de hormonas perjudiciales como las cortisonas, esto puede fortalecer tu sistema inmunológico y, en general, ayudarte a ser más fuerte frente a enfermedades y otros inconvenientes.

Claro que sí, también puede ser de gran ayuda para la motivación y el bienestar emocional.

¿Qué hace una sonrisa por nosotros en la sociedad?

Si creías que la retroalimentación facial era algo asombroso, entonces seguramente te sorprenderán aún más las “neuronas espejo” de nuestro cerebro que se encienden cuando vemos a otra persona haciendo una expresión similar.

Esto quiere decir que la expresión que ves en otra persona también puede hacer que tu cuerpo produzca las hormonas adecuadas y cambie tu estado de ánimo.

Eso quiere decir que cuando le sonríes a alguien, esa persona empieza a liberar endorfinas y se siente más feliz. Así que, si sonríes cada vez que ves a alguien, esa persona también se sentirá más feliz cada vez que te vea a ti.

Esto significa que, en esencia, puedes formar una conexión donde te vean y luego piensen en sentirse felices y bien consigo mismos.



Esta asociación, por supuesto, asegurará que tengan más ganas de pasar tiempo con usted, lo que mejorará su vida social, ayudará en su carrera y aumentará sus posibilidades de tener éxito en general.

Al mismo tiempo, al lucir más feliz y seguro de ti mismo, la gente también empezará a creer que realmente lo eres. Y cuando pareces más seguro y alegre, las personas suelen pensar que tienes más éxito (lo que podría ser la razón por la que te sientes así), lo que a su vez les hace pensar que es más probable que seas muy capaz.

Una vez más, esto puede ser útil en tus relaciones y, sin duda, en tu carrera, ya que irradian una energía de alguien exitoso, alguien que querrías tener cerca.

Como puedes notar, transformar tu aspecto y tu manera de comportarte puede ayudarte a ser la persona que anhelas. Ese es el mensaje principal y final de este libro.

No te vistas solo para el trabajo que deseas... ¡vístete para la vida que anhelas!





Capítulo
08

Meditación

CAPÍTULO: 8

Meditación

La última parte del rompecabezas es la meditación. La meditación es algo que a menudo se malinterpreta. Muchas personas creen que es algo místico o poco científico. En realidad, la meditación es solo un término que describe una variedad de prácticas diferentes, cada una con un propósito y efecto único: entrenar y ejercitar la concentración.

La meditación que muchas personas conocen es la meditación trascendental. En esta práctica, los participantes se sientan en la posición del loto y se enfocan en un solo “mantra”, que puede ser un tarareo o una palabra. ¿Y el resultado? Limpias tu mente por completo y aprendes a elevarte “por encima” de esas preocupaciones insignificantes que antes te causaban estrés y tristeza.

De la misma manera, la meditación religiosa implica hacer lo mismo: enfocarse en un pasaje de un texto sagrado o en una oración. En el tai chi (meditación en movimiento), la atención se dirige al cuerpo. Sin importar cómo se realice, el objetivo principal es guiar la mente y evitar que los pensamientos y sentimientos nos sobrepasen. La atención plena también se puede practicar como una forma de meditación. En este caso, no se busca vaciar la mente, sino simplemente concentrarse en el contenido de los pensamientos, sin dejar que nos afecten. Esto es útil para la terapia cognitivo-conductual y la reestructuración cognitiva, como se menciona en este libro. Pero todos los tipos de meditación tienen un efecto más poderoso: ayudan a decidir en QUÉ enfocarse y CÓMO sentirse.

Eso quiere decir que la próxima vez que sientas que el mundo te pesa un montón, puedes elegir ignorar esa voz negativa que te susurra al oído y enfocarte en las afirmaciones positivas que te rodean y en lo genial que te ves con ese traje.

Todos los demás cambios que hemos hecho en este libro se vuelven MUCHO más poderosos una vez que logras dominar tu enfoque y tus pensamientos. Cuando dirigimos nuestra atención, le estamos diciendo a nuestro cerebro qué es importante y qué es necesario. Como resultado, podemos provocar cambios físicos en nuestro cerebro que pueden eliminar creencias negativas y limitantes.

*La fuerza de
la meditación*

Transformando cómo pensamos y sentimos

Esto es lo que hemos descubierto hasta ahora y las técnicas que hemos aprendido para cambiar la manera en que pensamos y sentimos.

Los pensamientos y creencias negativas son muy perjudiciales y pueden transformar tu vida de manera negativa.

La ley de atracción nos cuenta que cuando tenemos pensamientos negativos sobre nosotros mismos, enviamos una energía que los demás reflejan de vuelta. Esto nos hace ser más cautelosos, ver menos oportunidades, y así sucesivamente.

El primer paso consiste en:

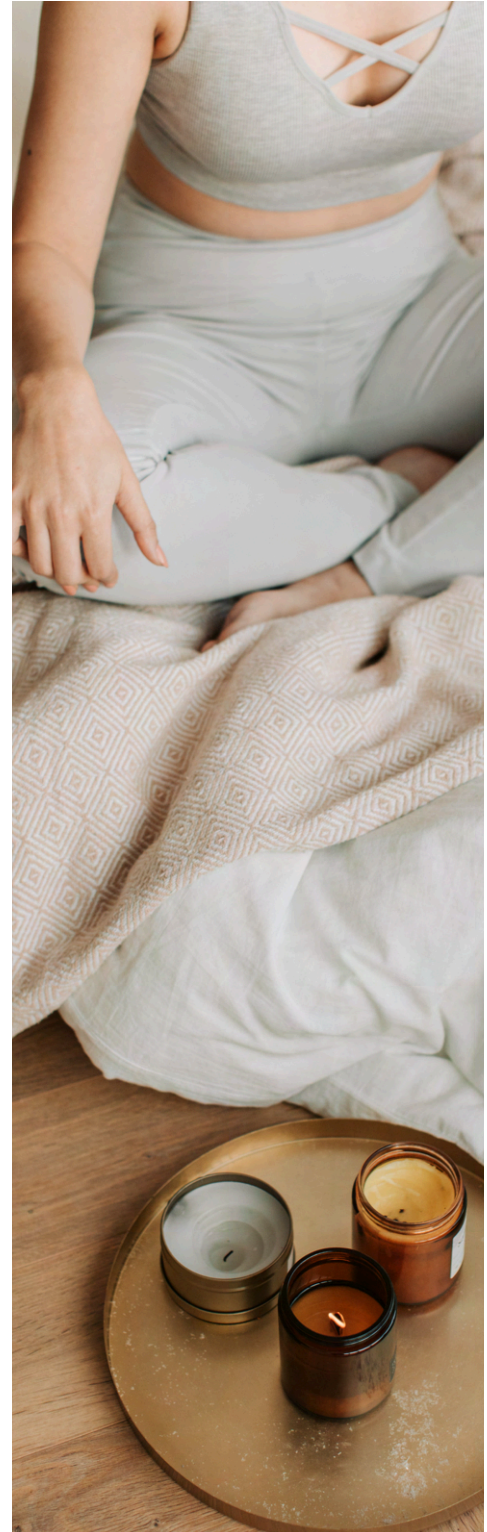
Identifica esas creencias negativas o limitantes usando la TCC y la atención plena.

Identifica las áreas que más te impactan y qué aspectos puedes modificar para lograr el estilo de vida que anhelas.

Existen muchos otros elementos que también tienen un impacto:

Los pensamientos y sentimientos que no se van sobre cosas que pasaron antes pueden hacerte sentir un poco triste y menos alegre.

Los recuerdos implícitos influyen en cómo te sientes, incluso si no te das cuenta; pueden ser influenciados por lo que te rodea y por tus pensamientos.





Formas de manejar estos pensamientos y creencias:

Cambia lo que llevas puesto, cómo te colocas y hasta tu expresión para sentirte mejor contigo mismo en un abrir y cerrar de ojos.

Usa la reestructuración cognitiva para transformar esas creencias negativas y adoptar otras más positivas.

Utiliza ejercicios como la “silla vacía” para despedirte de las emociones y complejos que no te dejan en paz.

Organiza una “fiesta de despedida” para despedir ese capítulo de tu vida.

Pon post-its por toda tu casa con mensajes positivos.

No te sientas obligado a aferrarte a tus viejas costumbres y maneras de ser.

Hemos aprendido un montón a lo largo de este libro, así que ahora lo único que nos queda es reunir todo para revitalizar tu mente y empezar a disfrutar de los beneficios de esa mentalidad positiva y segura.

Gracias



Creencias que nos
frenan

A woman with long brown hair, wearing an orange top and hoop earrings, holds a large bouquet of white flowers wrapped in white paper. She is looking upwards with a joyful expression. The background is a soft-focus green field.

Creencias que nos
frenan

Hoja de actividades

Enumera tus creencias que te frenan.

No tengo el talento necesario para seguir mi pasión.

Sería más bonita si fuera más delgada.

Siento que soy un desastre en las relaciones y que no hay nadie por ahí para mí.

Hoja de actividades

Cambia tus creencias que te detienen

Presta atención a tus pensamientos a lo largo del día.

- También puedes buscar esos patrones negativos que se repiten una y otra vez y preguntarte qué creencia los está generando. Anota cualquier creencia limitante que observes en la página siguiente. Ejemplo: Estoy atrapado en esta situación y nunca podré salir de ella.

Descubra la historia que hay detrás de su creencia limitante.

- ¿Cuándo y dónde lo aprendiste? ¿Por qué piensas que es cierto? Ejemplo: Quizás me digo a mí mismo que estoy atrapado porque en el pasado alguien o una experiencia me hicieron sentir incapaz y que no merezco algo mejor.

Démosle la vuelta, ¿qué pasaría si sucediera lo opuesto?

- ¿Qué creencia y qué historia bonita te vas a contar a ti mismo a partir de ahora? Escríbela. Ejemplo: Soy merecedor de todo lo que pueda imaginar. Siempre puedo hallar una forma de transformar mi situación siempre que esté receptivo a las oportunidades.

Repite tu nueva creencia cada día.

- Cada vez que esa antigua historia regrese a tu mente, corrígete de inmediato con tu nueva historia positiva. La repetición la convierte en una parte permanente de tu sistema de creencias. Escoge 10 afirmaciones para repetir cada día. Dílas en voz alta todos los días.
-

- 01 • ¿Cuál es esa creencia que te frena y qué historia hay detrás de ella?
¿Por qué piensas que es cierta?

- 02 • ¿Siguen siendo ciertos los eventos mencionados antes?

- 03 • ¿Qué precio ha tenido para usted esta creencia? ¿De qué manera ha influido en sus actitudes o comportamientos? Comparta ejemplos de cómo esta creencia limitante le ha dificultado avanzar.

- 04 • Imagínate que no tuvieras esa creencia que te limita. ¿Cómo sería todo diferente? ¿Qué efecto tendría esto en lo que podrías alcanzar?

- 05 • ¿Qué sucede si te has equivocado? Reflexiona sobre las pruebas que contradicen esta creencia.

Hoja de actividades

REENMARCAR LAS CREENCIAS QUE NOS LIMITAN

<i>En vez de...</i>	<i>Intenta esto...</i>
¿Qué sucede si cometo un error?	¿Qué sucede si tengo éxito?
¿Por qué me sucede esto?	¿Por qué me sucede esto?
¿Cuál es la cosa más mala que podría suceder?	¿Cuál es la mejor cosa que podría suceder aquí?

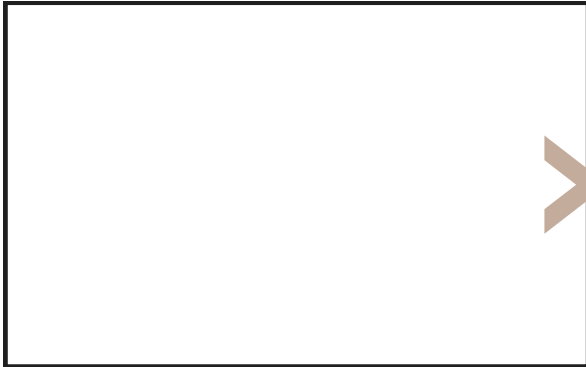
Intercambios que empoderan

<i>Limitante/Desempoderador</i>	<i>Expansivo/empoderador</i>

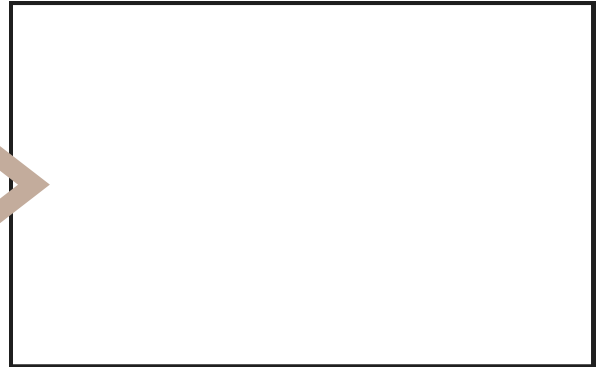
Hoja de actividades

REENMARCAR LAS CREENCIAS QUE NOS LIMITAN

Creencia restrictiva



Afirmación optimista



Creencia restrictiva



Afirmación optimista



Creencia restrictiva



Afirmación optimista



Hoja de actividades

Mi yo soñado

*Saber y experiencia para
alcanzar*

Recursos





















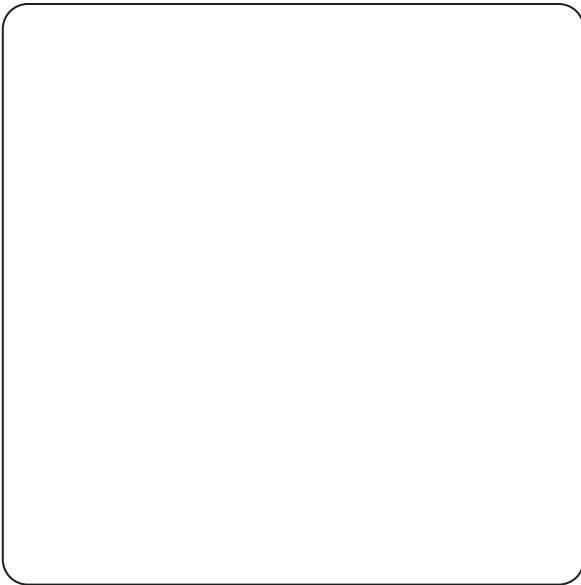




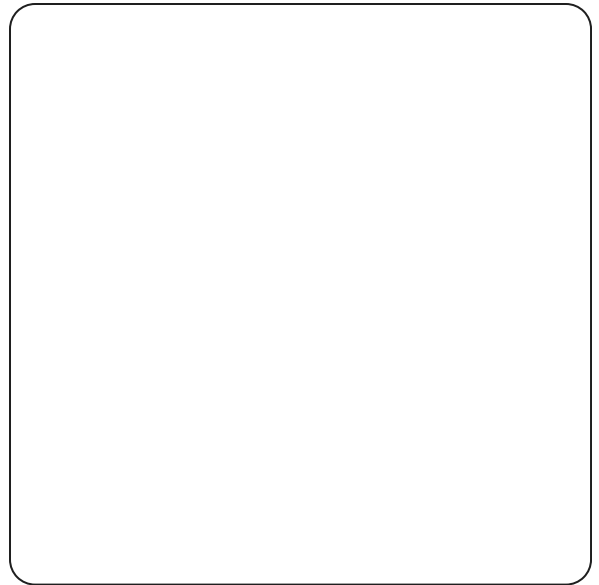
Hoja de actividades

IDENTIFICÁNDOME

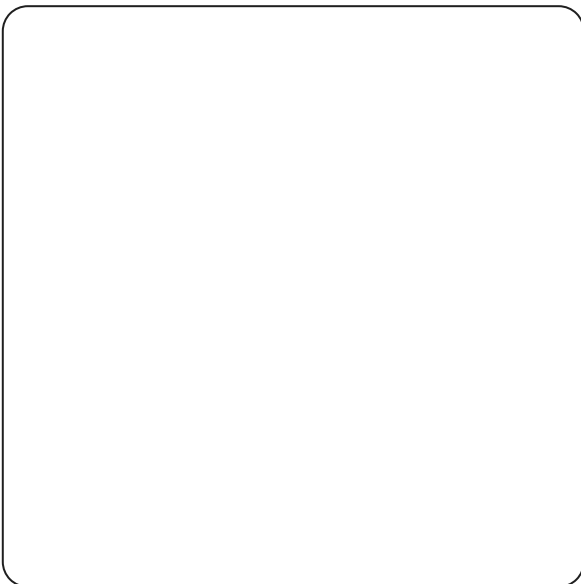
Mis habilidades destacadas



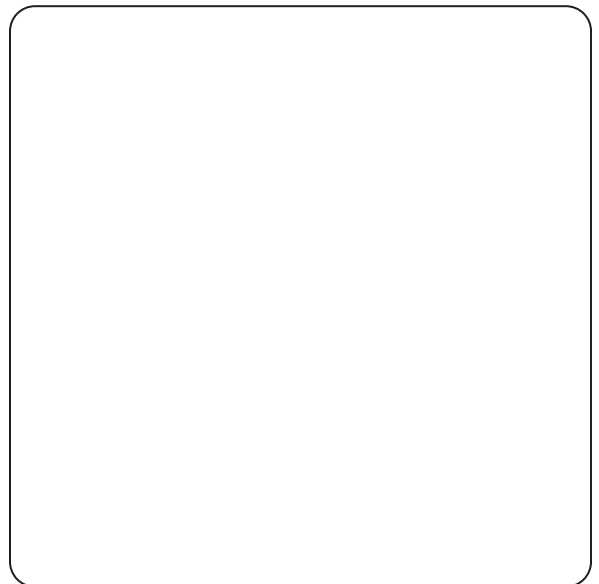
Mis puntos débiles



Buenos hábitos saludables



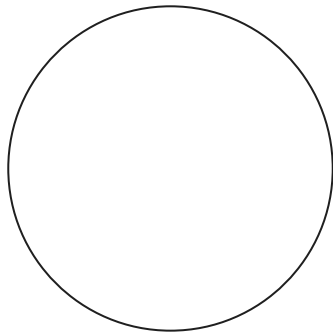
Hábitos poco saludables



INTENCIONES DEL MES

Mes: _____

Este mes decido soltar...



Autodesarrollo

Empty rounded rectangular box for notes related to Autodesarrollo.

Relación

Empty rounded rectangular box for notes related to Relación.

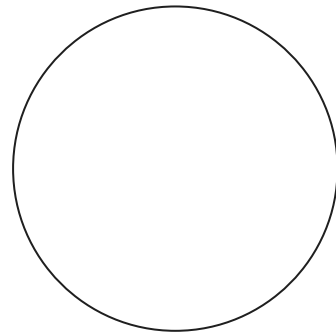
Cuidado personal

Empty rounded rectangular box for notes related to Cuidado personal.

Mantra del mes

Empty rounded rectangular box for the monthly mantra.

Este mes he decidido enfocarme en...



Finanzas

Empty rounded rectangular box for notes related to Finanzas.

Salud y felicidad

Empty rounded rectangular box for notes related to Salud y felicidad.

Carrera/escuela

Empty rounded rectangular box for notes related to Carrera/escuela.

INTENCIONES DEL AÑO

Este año lo haré.

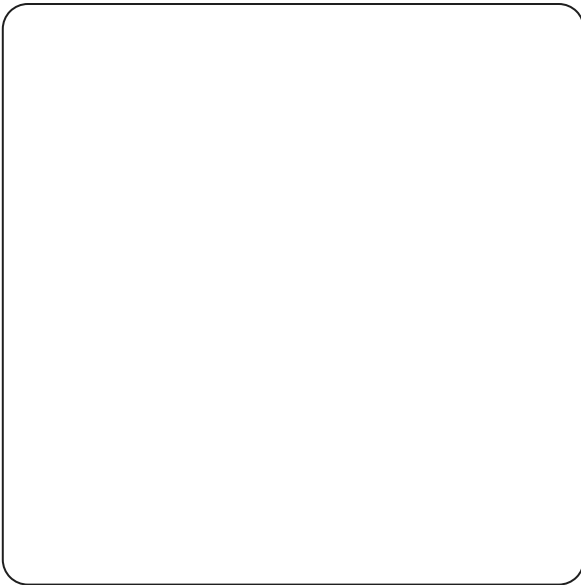
MÁS DE

MENOS DE

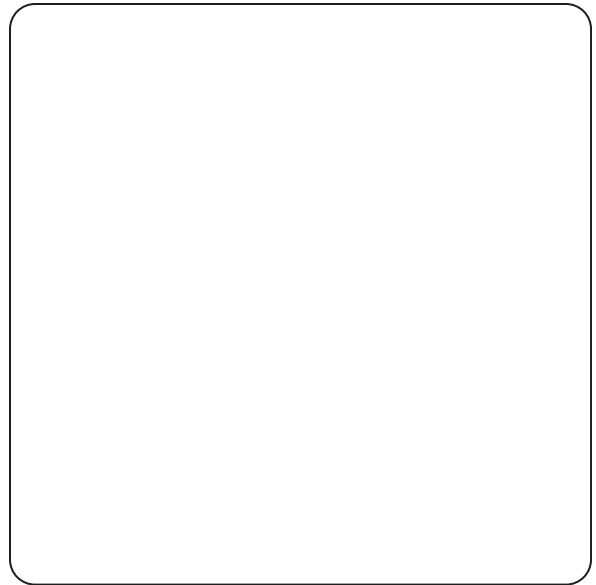
Hoja de actividades

Meditación

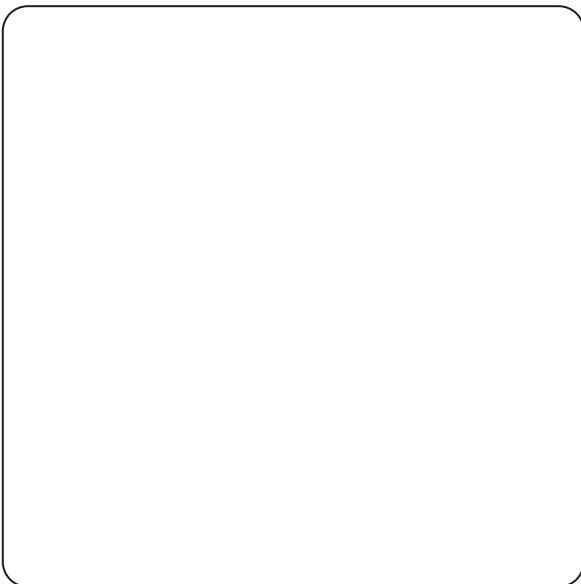
Mis habilidades destacadas



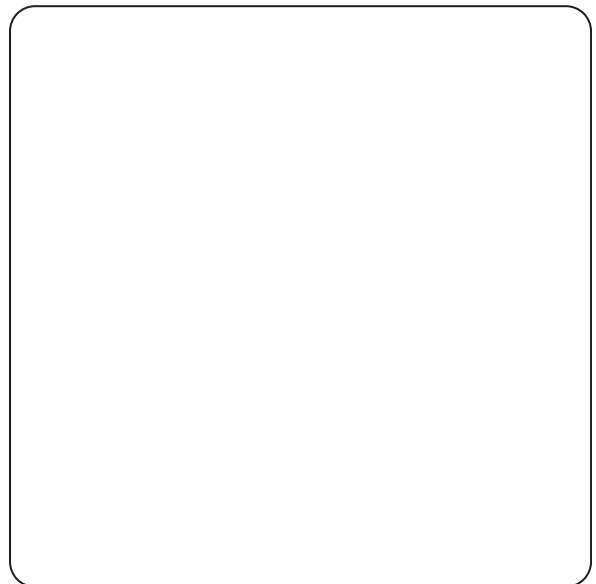
Mis puntos débiles



Buenos hábitos saludables



Hábitos poco saludables



Fastreader Meditación

MIS METAS DE MEDITACIÓN

1

2

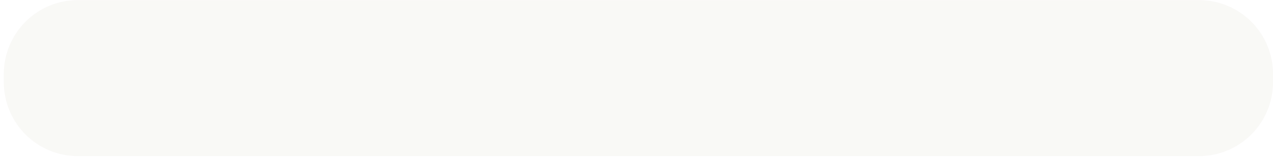
3

[illegible]

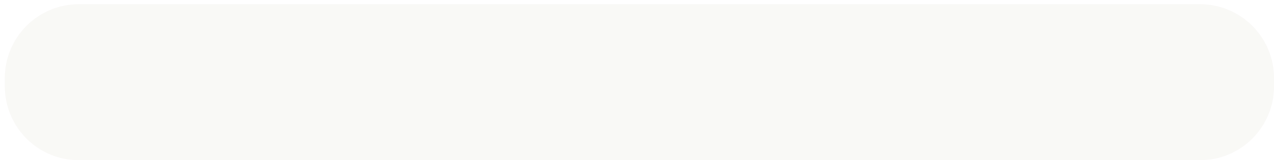
Semanalmente

Reflexión

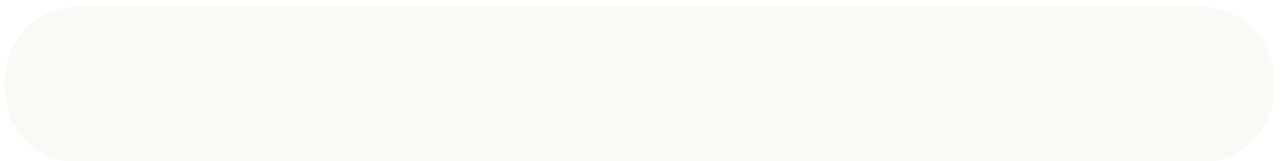
- Cosas geniales de mi semana:



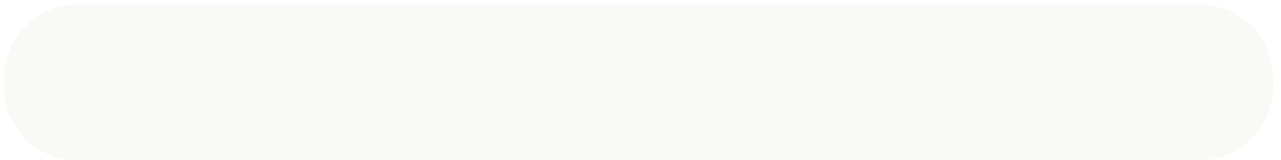
- En qué disfruté la mayor parte de mi tiempo:



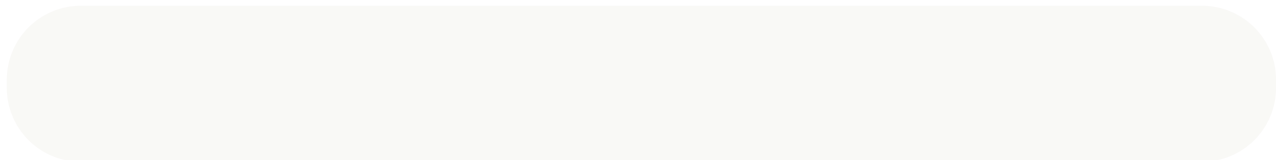
- Cosas en las que seguiré enfocándome la próxima semana:



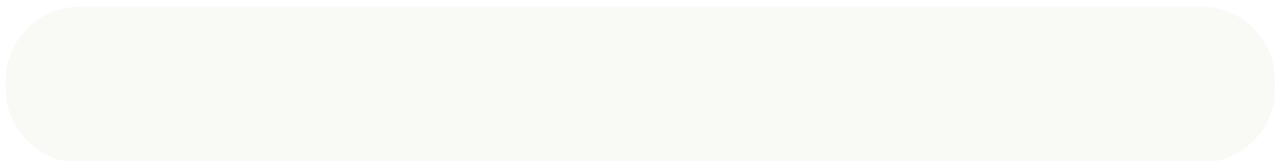
- Cosas que me salieron bien:



- Áreas en las que debo pensar y explorar más a fondo:



- Estoy preparado para soltar y recibir consejos sobre:



Ser Reflexión

Soy una persona que ama. _____

Soy alguien a quien no le gusta. _____

Soy una persona que disfruta. _____

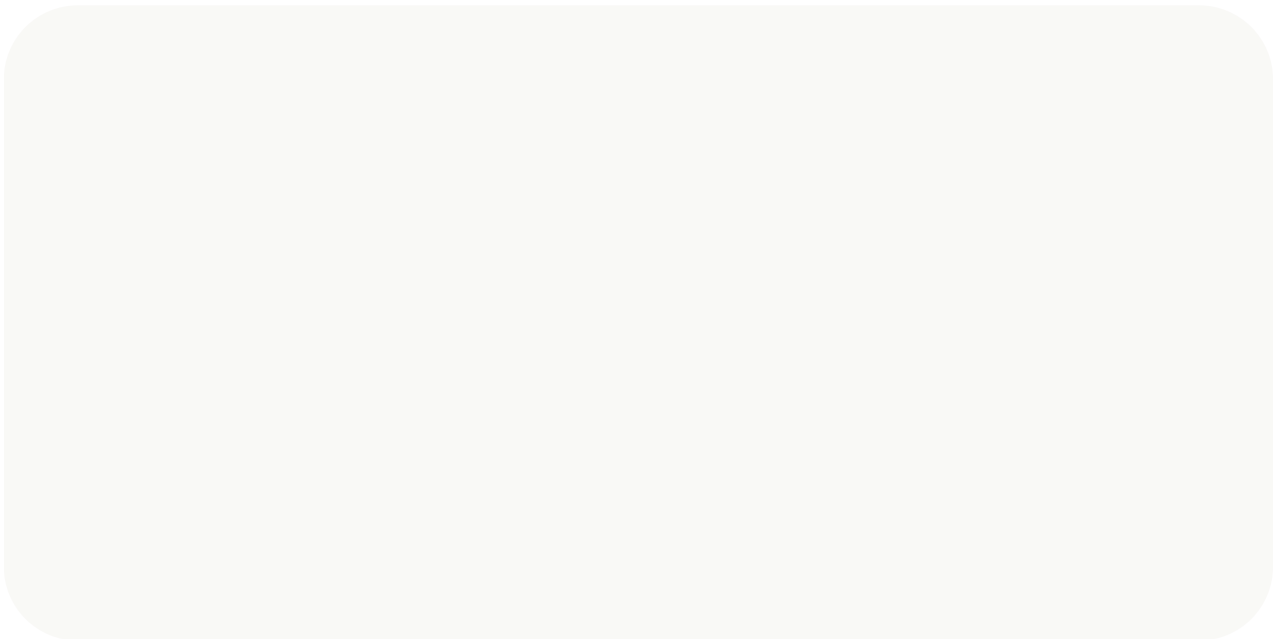
Soy una persona que está lista para _____

Soy una persona que siempre _____

Soy una persona que se siente agradecida por _____

Soy una persona que sabe que _____

Soy una persona que



Amplificadores de potencia

- ☐ Luz solar Aire fresco
- ☐ Ejercicios de respiración
- ☐ Sonrisas Abrazos con una mascota Meditación
- ☐ Lectura
- ☐ Música Charlar con un amigo de confianza Diario
- ☐ Imaginación Dormir
- ☐ Autocuidado Escribir

Vampiros energéticos

- ☐ Análisis excesivo
 - ☐ Demasiado tiempo frente a la pantalla
 - ☐ Desorden
 - ☐ Deshidratación
 - ☐ Alimentación poco saludable o hábitos inadecuados
 - ☐ Sueño insuficiente
 - ☐ Chismes/drama Falta de límites
 - ☐ Complacer a los demás
 - ☐ Echar la culpa a los demás
 - ☐ Comparación
 - ☐ Charla interna
 - ☐ Falta de actividad
 - ☐ Vivir en el ayer
 - ☐ Repetir ciclos negativos
 - ☐ No actuar
-

Ánimo Rastreador

FECHA:

ÁNIMO: 🥲 😡 😞 😐 😊 😍 😄

¿HOY FUE SUFICIENTE DE:

SÍ NO

SUEÑO	☐	☐
DESCANSO	☐	☐
LABOR	☐	☐
EJERCICIO	☐	☐
VITAMINAS	☐	☐
MEDICAMENTOS	☐	☐
COMIDAS AIRE	☐	☐
LIMPIO	☐	☐
CUIDADOS	☐	☐
PERSONALES	☐	☐

Afirmaciones para hoy

LOS RETOS DE HOY

LO MÁS IMPORTANTE DEL DÍA

Semanalmente

Emociones

FECHA:

SEMANA:

Domingo:

Lunes:

Martes:

Miércoles:

Jueves:

Viernes:

Sábado:

Resumen semanal

Cada día Registrarse

FECHA:

Registro de sueños

Horas de descanso:

Calidad del descanso:

LOS CINCO
MEJORES
MOMENTOS
DE HOY

LOGRO DEL DÍA

AGRADECIMIENTO
DIARIO

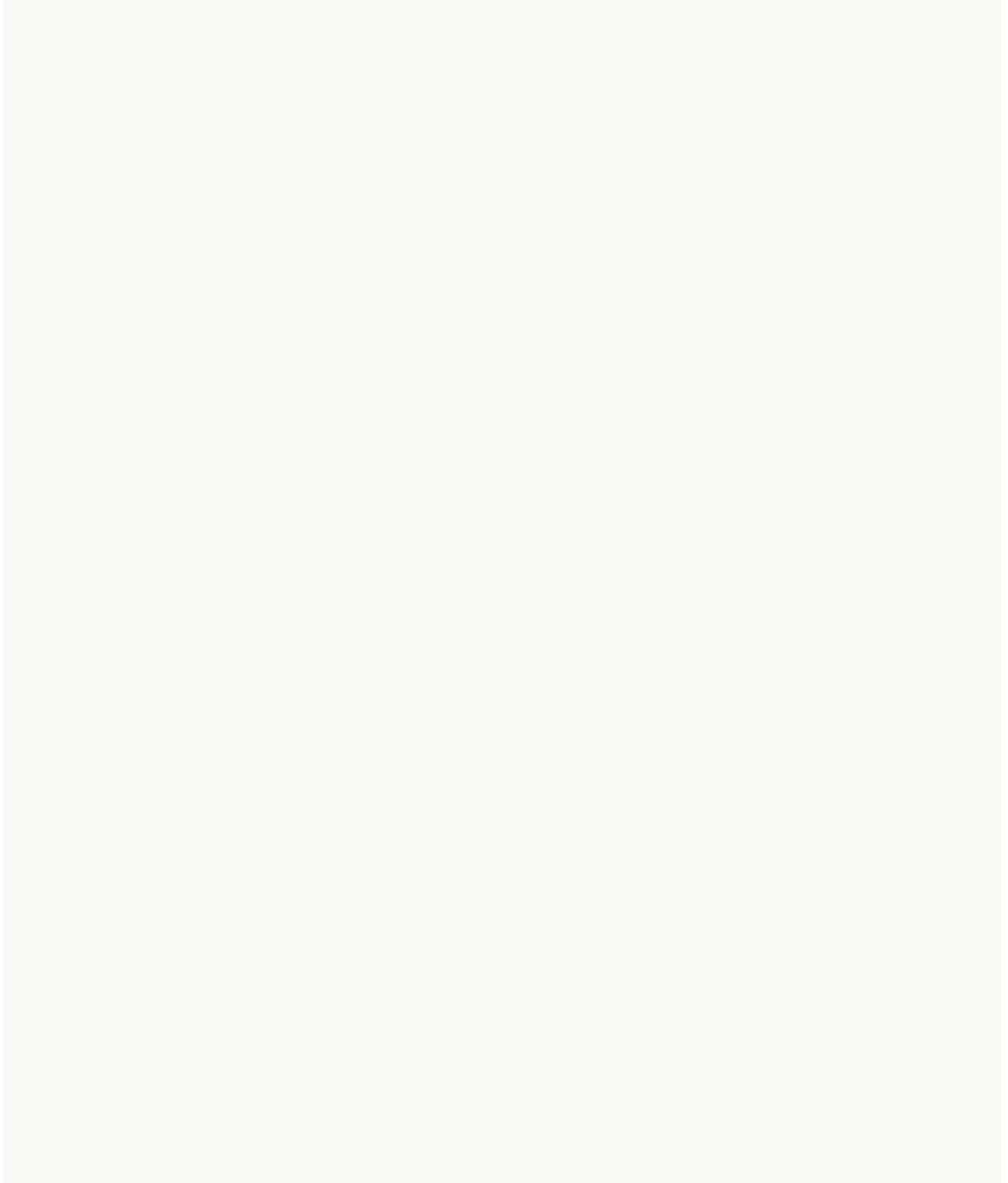
DESAYUNO	BOCADILLOS	ALMUERZO	BOCADILLOS	CENA	AGUA
					ONZ.
CALIFORNIA.	CALIFORNIA.	CALIFORNIA.	CALIFORNIA.	CALIFORNIA.	TOTAL

CEREMONIAS

LISTA DE TAREAS
PENDIENTES

Afirmaciones

Lo diré de nuevo cada día.





|

*La batalla que enfrentas
hoy es el entrenamiento
que necesitas para
mañana.*

”