

# MOOC SUPERACIÓN PERSONAL

Descubriendo tu  
equipamiento extraordinario **DÍA 3**



**MAXIMOPOTENCIAL**

# MOOC SUPERACIÓN PERSONAL

DÍA 3

DESCUBRIENDO TU EQUIPAMIENTO  
EXTRAORDINARIO



**MAXIMOPOTENCIAL**

<http://maximopotencial.com>

©2014 CMG MÁXIMO POTENCIAL

© 2014 CMG Máximo Potencial, S.L.

<http://maximopotencial.com>

© 2014 José María Vicedo, Miguel Ángel Guilló

Manuel Pomares, José Manuel Sánchez

Primera edición, septiembre 2014

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

“

La abundancia no es  
algo que adquirimos, es  
algo con lo que  
sintonizamos.”

-Wayne Dyer

Con frecuencia me he preguntado por que hay infinidad de personas que jamás consiguen los resultados que se proponen. ¿Qué les impide alcanzarlos? ¿Acaso es un tema de falta de capacidad o mala suerte?... Con el tiempo he detectado que una de las razones más habituales de esa falta de logros es lo que yo llamo “quedarse recluido en la zona de comodidad”. Cuando esto sucede y una persona queda presa del conformismo y de la rutina, muy pronto perecen todos sus sueños.

## NUESTRA ZONA DE COMODIDAD

Piensa por un instante en todo lo que haces en un día típico en tu vida. Y a continuación, reflexiona un instante sobre si muchas de esas cosas no las repites de manera constante en tu vida. Piensa en si vas a tu trabajo siguiendo el mismo camino cada día, o si comes la misma clase de comida o si haces lo mismo con tu tiempo libre. Todas esas cosas quedan dentro de lo que llamamos nuestra “zona de comodidad”. Son todo cosas habituales, a las que ya estamos acostumbrados y que no nos suponen ninguna clase de reto. Es todo ese conjunto de cosas que conforma nuestra rutina diaria.

Pero permíteme que te indique algo: la gran mayoría de tus sueños y aspiraciones, te garantizo que van a quedar fuera de esa zona de comodidad. Vas a tener que expandir esa zona si quieres alcanzarlos. Tendrás que crecer y desarrollarte, adquirir nuevas habilidades, emprender determinadas acciones y hacer algunos sacrificios. En definitiva, vas a tener que ser más para lograr más.

Y el mejor camino para logra expandir de manera constante esa zona de comodidad es comenzar a elevar de inmediato los estándares que mantienes en la vida. Ese es uno de los secretos del éxito de los grandes realizadores: en un momento determinado de su vida decidieron elevar de manera considerable sus estándares de rendimiento.

## ELEVANDO LOS ESTÁNDARES

Uno de los determinantes del nivel de éxito que vas a alcanzar en tu vida es sin ningún lugar a dudas el nivel de estándares que te exijas a ti mismo. Los grandes realizadores se marcan siempre el objetivo de rendir de forma constante a un nivel fuera de serie. Jamás se comparan con nadie, pero son tremendamente exigentes porque con quien si se comparan es con la mejor versión de ellos mismos. Demandan más de ellos mismos de lo que nadie pueda esperar. Ese es en gran medida el secreto de su grandeza.

En contraposición, la persona promedio vive cada uno de sus días desatando una parte ínfima de su potencial. Y no se dan cuenta de que es precisamente ese estándar tan bajo que mantienen lo que les está privando de conseguir grandes resultados.

42 | Con los estándares pasa algo curioso. Cuando alguien se fija un nivel de estándar simplemente bueno, le sorprende que a la hora de cosechar los resultados estos suelen ser mediocres. Esto asombra a muchas personas que no terminan de comprender como no existe correlación entre esfuerzo y recompensa. Algunas personas deciden ir un paso más allá, y se fijan un estándar de rendimiento excelente. Se enfocan en realizar un trabajo excelente y como contrapartida sólo obtienen buenos resultados. De nuevo aparece la paradoja ¿Cómo es posible obtener resultados simplemente buenos si yo he puesto un esfuerzo realmente excelente? Muchas veces después de un esfuerzo de este tipo solemos pensar que esforzarnos no vale la pena porque de todas formas parece que nunca acabamos de alcanzar los resultados que deseamos.

Pero por encima de estos existe otro nivel. Un nivel al que muy pocas personas deciden llegar. Es el nivel de los triunfadores, de los grandes ganadores en el juego de la vida. Y la gran diferencia entre este nivel y el resto no son muchísimas más horas de dedicación, o determinadas habilidades

extraordinarias,... se trata básicamente de una diferencia de mentalidad. Es el nivel de fijarse un estándar de rendimiento fuera de serie. Es el nivel en el que te retas a dar lo mejor que hay ti en todos y cada uno de los instantes de tu vida. Y en ese nivel se encuentran todas las recompensas. En ese nivel te están esperando todos y cada uno de tus mayores sueños. Pero el paso previo es que tienes que conscientemente tomar la decisión de regir tu vida únicamente por ese estándar fuera de serie.

Si lo haces y decides fijarte un estándar en sintonía con esa mejor versión de ti mismo, estarás dando el primer paso hacia esa vida de éxito y abundancia que mereces. Y como te he dicho, básicamente se trata de un salto mental.

## EL PODER DE TU MENTE ES LITERALMENTE INCREIBLE

43

En cada instante de tu vida te acompaña la obra magistral de la creación, la herramienta más sublime que existe: tu cerebro. Como iremos viendo conforme avancemos en el libro, el poder de tu mente es literalmente increíble. Sin duda, el área del estudio del cerebro es posiblemente una de las áreas de conocimiento donde más nos queda por descubrir. Y ya hoy en día, lo que vamos conociendo de esta maravillosa herramienta a través de los numerosos estudios que se van publicando es realmente fascinante.

Y entre todas las distinciones que se van haciendo, destacan sin duda los datos que marcan las diferencias entre la mente consciente y la mente inconsciente.

La mayoría de nosotros comprendemos relativamente bien como funciona nuestra mente consciente. De ella depende nuestra capacidad de análisis lógico, la memoria, la atención... en definitiva esa parte racional de nuestra mente.

Pero es en nuestra mente inconsciente donde encontraremos los grandes recursos y todo el potencial necesario para transformar todo lo que deseemos en nuestra vida. Y además es la parte que trabajará infatigablemente de manera permanente para ayudarte a conseguir tus mayores sueños y aspiraciones.

Para comprender todo este poder, veamos las grandes diferencias entre la mente consciente y la inconsciente. Son realmente sorprendentes.

## DIFERENCIAS ENTRE MENTE CONSCIENTE E INCONSCIENTE

### **MASA CEREBRAL:**

Consciente: 15-20%

Inconsciente: 80-85%

### **BITS POR SEGUNDO PROCESADOS:**

Consciente: 2.000 bits

Inconsciente: 400.000 millones de bits

### **VELOCIDAD IMPULSOS:**

Consciente: Aprox. 200 km/h

Inconsciente: 160.000 km/h.

### **CONTROL COMPORTAMIENTO:**

Consciente: 2-5%

Inconsciente: 95-98%

### **TIPO DE COMPORTAMIENTO:**

Consciente: Basado en la voluntad.

Inconsciente: No cuestiona. Es servil.



**TIEMPO:**

Consciente: Pasado y Futuro.

Inconsciente: Presente.

**TIPO DE MEMORIA:**

Consciente: hasta 20 segundos.

Inconsciente: Para siempre.

Como ves, las características de esa mente inconsciente son realmente increíbles. Es ahí donde reside el poder de transformar cualquier cosa que deseemos de nuestra vida de una manera efectiva. Por eso, la gran mayoría de técnicas y estrategias que iremos viendo a lo largo del libro van encaminadas a actuar sobre esa parte inconsciente que es al final la que controla la gran mayoría de nuestros procesos mentales.

# HISTORIA PRISIONEROS SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

*Para ilustrar el increíble poder de la mente, permíteme contarte una impactante historia.*

*Durante la Segunda Guerra Mundial se realizaron en los campos de concentración nazis experimentos verdaderamente atroces.*

*Uno de esos experimentos consistía en lo siguiente:*

*Se sentaban dos prisioneros uno frente a otro en una misma habitación. A uno de ellos, se le vendaban los ojos, se le extendía el brazo derecho y se le cortaban las venas de su muñeca dejando que se desangrara sobre un cubo depositado en el suelo. Finalmente, el prisionero fallecía y era retirado de la habitación.*

*A continuación, cogían al prisionero que había estado mirando, lo sentaban en la misma silla que el anterior, le vendaban los ojos, le extendían el brazo, pero en lugar de cortarle las venas, simplemente simulaban que se las cortaban pasándole por la muñeca un hielo punzante.*

*Lo sorprendente es que este prisionero, aproximadamente en el mismo tiempo que el anterior fallecía. Increíblemente, a pesar de tener toda su sangre circulando por su cuerpo, su creencia sobre estar desangrándose literalmente le mataba. Su mente imaginaba el desenlace con tanta claridad que terminaba produciéndolo.*

*Es una historia realmente tremenda, pero que ilustra a la perfección el increíble poder que tiene la mente humana.*

Nosotros evidentemente, vamos a centrarnos en desatar todo ese poder en su vertiente positiva. Si comprendemos determinados mecanismos, podremos poner a trabajar a nuestro favor todas esas increíbles cualidades y potencial. Veamos formas a continuación algunas formas muy poderosas de lograrlo.

## LOS 6 MODOS MÁS EFECTIVOS PARA CONTROLAR TU ENFOQUE MENTAL

Existen algunas técnicas muy efectivas para comenzar a controlar nuestro enfoque mental. Son técnicas realmente sencillas, pero que producen resultados muy importantes cuando se aplican de manera consistente.

47

### 1.-VISUALIZACIÓN

Nuestra capacidad de visualizar es una de las herramientas más poderosas a nuestra disposición para generar enfoque en positivo. De hecho, podemos afirmar que los seres humanos no diferenciamos una experiencia real de algo imaginado vívidamente.

Piensa por ejemplo en alguna ocasión en la que estuvieses soñando dormido y de repente te despiertas teniendo la sensación de que aquello que soñabas era absolutamente real. Es tal el poder de recreación de detalles de nuestra mente, que literalmente tenemos la capacidad de experimentar algo sin que ni siquiera haya sucedido en la realidad.

Esto, aplicado a la visualización de nuestros sueños y objetivos es una herramienta maravillosa para poner a nuestra

mente a funcionar a pleno rendimiento en la persecución de esos objetivos. Creando visualizaciones intensas de aquello que nos gustaría conseguir tal y como lo experimentaríamos si ya fuese una realidad en nuestra vida es sin duda la forma más poderosa para indicar a nuestra mente que se ponga a la búsqueda de todos los indicios, recursos, situaciones, personas, etc... relevantes para ese objetivo.

Para que una visualización sea realmente efectiva, es importante que cumpla dos requisitos:

En primer lugar, han de intervenir en ella todos los sentidos. Tienes que imaginar que verás, oirás, sentirás,... cuando tu objetivo sea una realidad.

En segundo lugar, es importante que esa visualización la re-crees y experimentes con frecuencia. De ese modo, con cada repetición estás profundizando el impacto que tendrá en tu mente. Los mejores momentos para visualizar son tan pronto como te levantes y justo antes de acostarte.

## 2.-AFIRMACIONES CON INTENSIDAD EMOCIONAL

Las afirmaciones son ordenes directas a nuestra mente inconsciente. Cuando dices una afirmación determinada, es posible que tu mente consciente la ponga en duda, pero tu mente inconsciente siempre la aceptará como válida, porque no prejuzga ninguno de los mensajes que le llegan. Así, por ejemplo, si utilizas la afirmación "la abundancia fluye hacia mi en todas las áreas de mi vida", puede que tu mente consciente comience a pensar "pero si ahora mismo no puedes llegar ni a final de mes"... pero para tu mente inconsciente es un mensaje con toda la validez. Y comenzará a actuar en consecuencia, construyendo la mentalidad para que finalmente esa abundancia sea una realidad en tu vida. Por tanto, el uso de afirmaciones es una fantástica herramienta para ir construyendo una mentalidad positiva.

Para que las afirmaciones sean realmente efectivas, han de cumplir una serie de requisitos. Es lo que se conoce como la regla de las 3 pes.

- Han de estar formuladas de forma POSITIVA.
- Han de estar formuladas en tiempo PRESENTE.
- Han de estar formuladas de manera PERSONAL.

Un ejemplo sencillo y potente de una gran afirmación que cumple todos estos requisitos es el siguiente: YO PUEDO

Está formulada de manera positiva, en tiempo presente (puedo) y es personal (yo).

### 3.-ACTUAR COMO SI

Uno de los grandes avances en psicología llegó de la mano de William James que afirmo que es tan cierto que al sentir entusiasmo actuamos con entusiasmo, como lo contrario. Es decir, si empiezas a actuar como si estuvieses entusiasmado,... ¡terminas sintiéndote entusiasmado!

Por tanto aquí tienes una técnica fantástica para mejorar cualquier cosa que desees en tu vida.

¿Quieres sentirte con más seguridad? Empieza a actuar con seguridad y terminarás sintiéndote más seguro.

¿Quieres sentirte más apasionado? Empieza a actuar con pasión y terminarás sintiéndote apasionado.

### 4.-ALIMENTAR LA MENTE DE MANERA POSITIVA

Estoy convencido de que no permitirías que nadie entrase en el salón de tu casa y comenzase a arrojar montones de basura allí. Y sin embargo, constantemente dejamos que un

montón de informaciones negativas invadan nuestra mente. Los noticiarios, periódicos, etc... bombardean nuestra mente con las mayores tragedias, dramas y noticias escandalosas.

Por tanto es bien importante que entendamos que es fundamental que prestemos atención a la clase de alimento que nuestra mente está recibiendo. Y lo que es más importante, debemos establecer mecanismos para que el alimento que reciba sea lo más positivo posible.

Tienes innumerables herramientas a tu disposición para alimentar tu mente de manera positiva. Grandes libros, conferencias, vídeos,... pueden ser alimento de alto octanaje para construir una mentalidad positiva a toda prueba.

Piérdete si es necesario una comida, pero nunca dejes de dedicar al menos treinta minutos cada día a alimentar tu mente en positivo.

## 5.-RODEATE DE PERSONAS POSITIVAS

Las relaciones que mantienes tienen una importancia fundamental en tu desarrollo y estándares. Decía el autor Jim Rohn que somos la media de las cinco personas con las que pasamos más tiempo. Estoy completamente de acuerdo. Un buen grupo de referencia te impulsará a dar lo mejor de ti mismo y te motivará a crecer de manera constante. Por el contrario un grupo de referencia mediocre tratará siempre de arrastrarte a su nivel.

La actitud es altamente contagiosa. Relacionándote con un grupo que mantenga una actitud positiva no podrás evitar sentirte inmerso en esa dinámica y tu vida comenzará a revolucionarse en positivo.

## 6.-ENSEÑA A OTROS

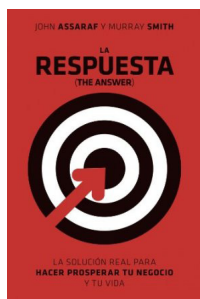
Esta es una forma tremendamente poderosa de transformar tu enfoque en positivo. Cuando tratas de transmitir a otros todas esas ideas positivas, no puedes evitar esa responsabilidad de ser congruente y convertirte en un ejemplo de lo que estás predicando. De ese modo, en cierto modo enseñar algo nos empuja a practicarlo nosotros mismos.

Como ves, son seis formas muy sencillas pero altamente efectivas para controlar tu enfoque mental. Comienza a utilizarlas, y descubrirás que todas esas técnicas juntas tienen un poder de tal magnitud que apenas podrás creer los cambios positivos que aportarán a tu vida.

# Recomendaciones día 3

## LIBROS

### LA RESPUESTA / John Assaraf, Murray Smith



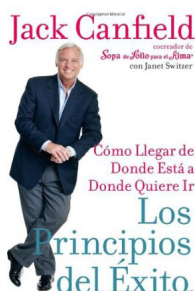
Partiendo de los estudios neurológicos más actuales y las décadas de experiencia práctica en el mundo de los negocios que poseen los autores, esta obra ofrece un método único y revolucionario para hacer crecer cualquier negocio

Cuando empiezas un negocio te asaltan preguntas tales como ¿qué quiero conseguir? ¿para qué quiero tener mi propia empresa?

¿Quiero ganar mucho dinero? ¿Lograr todo lo que deseo para mi familia? ¿Mejorar la sociedad? Y la gran pregunta clave: ¿Y qué necesito para conseguirlo?

La respuesta te ayudará a focalizar todo tu potencial en conseguir y disfrutar de la abundancia en todos los aspectos de tu vida, no solo en el económico.

### LOS PRINCIPIOS DEL ÉXITO / Jack Canfield



Escrita por uno de los autores de la exitosa serie "Sopa de pollo para el alma", se trata de una guía práctica para quienes quieren alcanzar sus metas profesionales y personales.

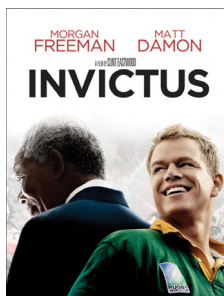
Contiene consejos que te mostraran, por ejemplo, cómo cambiar el resultado de cualquier suceso, simplemente cambiando la



manera que reaccionas ante él; cómo estar preparado ante las oportunidades; cómo decir “no” a lo bueno, para poder decir “sí” a lo extraordinario; cómo rodearse de gente exitosa o cómo pedir y obtener todo lo que se desea.

## PELÍCULA

### “INVICTUS”



Título original: Invictus (The Human Factor)

Año: 2009

Duración: 134 min.

País: Estados Unidos

Director: Clint Eastwood

Guión: Anthony Peckham (Libro: John Carlin)

Música: Kyle Eastwood, Michael Stevens

Fotografía: Tom Stern

Reparto: Morgan Freeman, Matt Damon, Tony Kgoroge, Julian Lewis Jones, Adjoa Andoh, Patrick Mofokeng, Matt Stern, Leleti Khumalo, Marguerite Wheatley, Scott Eastwood

Productora: Warner Bros. Pictures / Spyglass Entertainment / Malpasco Productions / Revelations Entertainment

Género: Drama | Biográfico. Racismo. Deporte. Rugby. Basado en hechos reales.

**Sinopsis:** Adaptación de un libro de John Carlin (Playing the enemy). En 1990, tras ser puesto en libertad, Nelson Mandela (Morgan Freeman) llega a la Presidencia de su país y decreta la abolición del “Apartheid”. Su objetivo era llevar a cabo una política de reconciliación entre la mayoría negra y la minoría

blanca. En 1995, la celebración en Sudáfrica de la Copa Mundial de Rugby fue el instrumento utilizado por el líder negro para construir la unidad nacional.

### **Premios:**

2009: 2 nominaciones al Oscars: Actor (Freeman), actor secundario (Damon)

2009: 3 nominaciones al Globo de Oro: Director, actor (Freeman), actor sec. (Damon)

2009: 4 nominaciones Critics' Choice Awards: Mejor película, director, actor y secundario

### **Comentario MÁXIMO POTENCIAL:**

54 Cuando alguien decide que todo aquello que vive a su alrededor no resiste las bases éticas más primigenias y su convencimiento es tan profundo que le mueve el amor para su modificación, como es el caso del gran Nelson Mandela, todas las manifestaciones que a su alrededor puedan servir para sus objetivos le serán transformadas por su mente en oportunidades. Y eso es así porque nuestro cerebro es la obra maestra de la Naturaleza. Y todos y cada uno de nosotros tiene un cerebro, pero... ¿cuántos tenemos la claridad que procede de las indomables creencias propias, como en el caso de este premio Nobel de la paz?

Cuando es así, hasta el menos esperado puede comprenderlas y compartirlas con nosotros y, como en este caso magnífico, llevar al conjunto de una sociedad a implicarse en un proceso tan importante como la lucha contra el racismo, motivo último de este film. Invencibles: las grandes causas lo son y sus abanderados también. Es más, todas las causas de cada uno de nosotros que encierren pasión cierta lo son.

## ARTICULOS

### **La importancia de elevar los estándares: La fábula de las espigas**

<http://www.maximopotencial.com/la-importancia-de-elevar-los-estandares-la-fabula-de-las-espigas/>

### **Tu realización te está esperando: El camino menos transitado**

<http://www.maximopotencial.com/tu-realizacion-te-esta-esperando-el-camino-menos-transitado/>

### **Dándolo todo: la ley del kilómetro extra.**

<http://www.maximopotencial.com/dandolo-todo-la-ley-del-kilometro-extra/>