

MOOC SUPERACIÓN PERSONAL

Los cuatro súper poderes
de los seres humanos

DÍA 2



MAXIMOPOTENCIAL

MOOC SUPERACIÓN PERSONAL

DÍA 2

LOS 4 SÚPER PODERES DE LOS SERES HUMANOS



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.

“

Cada buen pensamiento
que mantienes, está
contribuyendo al logro de
tu propósito en la vida.”

-James Allen

LOS 4 SÚPER PODERES DE LOS SERES HUMANOS.

Todos los seres humanos sin excepción poseemos cuatro súper poderes extraordinarios. ¿Qué pensarías si te dijese que posees como equipamiento de serie cuatro súper poderes que son la llave para alcanzar cualquier cosa que desees en la vida? Pues como vas a descubrir a continuación, no solo es así, sino que se te ha dado un control absoluto sobre ellos. Utilizarlos en su máxima expresión va a depender única y exclusivamente de ti. Sea cual sea tu situación, circunstancias o estado actual de tu vida, puedes a partir de este mismo instante poner a funcionar estos cuatro súper poderes y comenzar a tomar el control de tu vida y de todo lo que sucede en ella, avanzando con determinación hacia cada uno de tus mayores objetivos.

25

El primer súper poder es el PODER DEL PENSAMIENTO

Sin importar si eres joven o viejo, rico o pobre, tus circunstancias, etc... tú eres quien controla tus pensamientos. Eres el único pensador en tu mente.

Te pueden influir las circunstancias, el ambiente, quienes te rodean,... pero en última instancia solamente tú eres el responsable de tus pensamientos. Nadie puede hacerte pensar pensamientos que tu no elijas pensar. Y cuando tomas conciencia de esta idea, es algo verdaderamente liberador. Te sitúa de inmediato tomando el control de tu vida.

El segundo súper poder es el PODER DE LA ELECCIÓN

Aunque no te des cuenta, la mayor parte de las cosas que te rodean y que forman parte de tu vida han sido fruto de ese poder de elección que posees. Desde las cosas más simples como puede ser la ropa que vistes, tu peinado, la comida que desayunas, hasta tu esposa o marido, el número de hijos, la ocupación que tienes, como utilizas tu tiempo libre, etc...

La vida es un continuo flujo constante de elecciones... Pero aunque hasta este momento no te hayas parado nunca a reflexionar sobre ello, tú tienes ante ti en todo momento un sin fin de elecciones posibles y la capacidad de seleccionar de entre todas ellas aquella que elijas.

El tercer súper poder es el PODER DE LA DECISIÓN

26

De entre todas las opciones que se nos presentan, llega un momento en el que tenemos que tomar una decisión. Hay que elegir una de las alternativas. Y aquí es donde es importante comprender que es una verdadera decisión.

La acción es lo que determina la calidad y la cantidad de resultados en la vida de cualquier persona. Pero, ¿qué es lo que precede a cualquier acción? ¿Qué determina cómo nos comportamos y en definitiva cual es nuestro destino último en la vida? La respuesta es el poder de la decisión. Son muy pocas las personas que se han parado realmente a reflexionar sobre el increíble poder que tenemos todos y cada uno de nosotros en base a la capacidad de decisión que poseemos. Hemos de tomar conciencia de que son nuestras decisiones las que en última instancia forjan nuestro destino. Toda decisión, aunque al principio parezca insignificante, si es positiva puede aportar mejoras espectaculares a tu vida. Imagina por ejemplo que hoy decides comenzar a comer de forma saludable e inicias las acciones necesarias. Es una decisión que aparentemente hoy no tiene efectos significativos. Pero esa decisión mantenida

en el tiempo puede añadir décadas a tu vida.

Para que entiendas este proceso te pondré el ejemplo de un avión que despegue desde Madrid con destino a Roma. Si el rumbo del avión se desvía un grado, aparentemente parece que no ha pasado nada, pero esa simple desviación hace que el avión llegue finalmente a Zurich en lugar de a Roma. Ese es el increíble poder de las decisiones por pequeñas que sean cuando se toman de forma comprometida y apasionada. Nunca subestimes el increíble poder que posees en base a tomar mejores decisiones sobre cómo manejar tu vida.

El problema reside en que la mayor parte de personas no sabe lo que significa tomar una verdadera decisión. Creen que las decisiones son como las listas de intenciones: «Me gustaría dejar de fumar» o «Debería comenzar un plan de ejercicio»... Pero tomar una verdadera decisión es algo muy diferente. De hecho, la palabra decisión proviene de la raíz latina "caedere" que significa cortar, escindir. Cuando uno toma una decisión de verdad se compromete a algo y corta el camino hacia cualquier otra posibilidad que no sea la que ha decidido convertir en realidad. Una prioridad que debes marcarte es comenzar a ejercitar tu capacidad de decisión. Toma decisiones a menudo. Pero asegúrate de que cada una de tus decisiones esté respaldada por un auténtico compromiso. Si no es así, aunque creas que estás tomando decisiones, en realidad no lo estás haciendo.

Recuerda que tú estás en la situación que estás hoy fruto de todas las decisiones que has ido tomando a lo largo de tu vida. Y por tanto, tienes la capacidad de cambiar el curso de tu vida en base a tomar mejores decisiones a partir de este momento.

El cuarto súper poder es el PODER DE LA ACCIÓN

La acción y solo la acción produce resultados. Cuando actúas sobre tus decisiones es cuando realmente tu vida va a empezar a cambiar.

Todos hemos escuchado la afirmación de que el conocimiento es poder. Pero esto no es cierto. El conocimiento sólo es poder en potencia que necesita de la acción para ser realmente poderoso. La acción es lo que separa a los que sueñan dormidos de los que sueñan despiertos. La acción constante y enfocada es lo que hace que los sueños comiencen a cristalizar.

Comienza a crear el hábito de ser una persona de acción. Sal rápidamente del grupo de personas que sólo se limitan a hablar sin llegar nunca a hacer nada. Comienza a desterrar de tu vida el hábito de la postergación. Haz ahora mismo esa llamada que has dejado pendiente durante tanto tiempo. Empieza a escribir ese informe o ese libro. Comienza hoy mismo un programa de ejercicio. Pide perdón por alguna acción equivocada que hayas cometido en el pasado. Conviértete en un hacedor, en una persona que no sólo empieza las cosas sino que las termina. ¿No sería extraordinario encontrar al final de cada uno de tus días que realmente se ha producido un avance extraordinario hacia tus mayores sueños? Para que esa sensación se produzca sólo hay un camino: transformarte en una persona de acción. Comienza a tomar acción masiva y verás como cada nueva realización que consigas hace crecer tu entusiasmo y te sentirás capaz de hacer todavía más cosas. Pon un cartel en un lugar bien visible y que veas con frecuencia con el siguiente mensaje: ¡Hazlo ya! Eso te mantendrá enfocado en ser una persona que no deja las cosas para más tarde. El éxito es para aquellos que deciden dar todo de ellos mismos sin esperar a que llegue el momento ideal. ¡Este es el momento ideal!

Si existe una característica que comparten absolutamente todos los grandes triunfadores es que en algún momento de su vida tomaron la decisión de convertirse en personas de acción. Se comprometieron en un camino de acción continua y sin fin en pos de sus sueños. Decidieron recorrer el que en ocasiones no es el camino más cómodo, pero si el camino que garantiza una vida de éxito. A menudo caemos en el error al

observar a las personas de éxito de creernos que son así debido a algún don especial. Sin embargo, si hiciésemos un examen más detallado descubriríamos que el don principal que tienen quienes destacan sobre los demás es su aptitud para tomar acción masiva de manera consistente. La buena noticia es que esta es una habilidad que puede adquirirse. Recuerda que no existen personas perezosas sólo existen personas con objetivos impotentes.

Como conclusión, podríamos decir que estos cuatro súper poderes son sin duda las herramientas más poderosas que tienes a tu disposición para crear una calidad de vida extraordinaria.

TU VIDA AHORA MISMO ES LO QUE ES POR LOS PENSAMIENTOS, ELECCIONES, DECISIONES Y ACCIONES QUE HAS TOMADO HASTA ESTE MOMENTO.

Esto para muchas personas resulta aterrador, porque se dan cuenta de ellos han sido los principales causantes de llegar a donde están. Pero esta idea es también enormemente liberadora, porque indica que tú tienes la capacidad de cambiar los resultados de tu vida cambiando TUS PENSAMIENTOS, TUS ELECCIONES, TUS DECISIONES Y TUS ACCIONES.

Tú estás en control de tu vida.

UN BUEN PUNTO DE PARTIDA: TOMAR CONCIENCIA DE CÓMO ES ACTUALMENTE TU PATRÓN DE PENSAMIENTO.

Como hemos visto, todo parte de ese increíble poder del pensamiento. Es la fuente y la esencia de todo lo que posteriormente se materializará en tu vida. Desafortunadamente,

una gran mayoría de personas no son conscientes de cómo es su dinámica habitual de pensamiento. Si fuesen conscientes, se darían cuenta de que gran parte de ese diálogo mental es negativo, basado en preocupaciones, miedos o inseguridades. Y con una materia prima de esa calidad, es normal que no terminen generando resultados en sus vidas.

Si quieres revolucionar tu vida en positivo el punto de partida siempre ha de ser revolucionar tu patrón de pensamiento en positivo.

El famoso autor James Allen, incuyó en el primer párrafo de su libro más importante al que tituló “Como un hombre piensa” las siguientes palabras: **“Un hombre es literalmente lo que piensa, y la suma de sus pensamientos es su carácter.”**

No se puede decir más en una simple frase. El tipo de pensamientos que mantenemos habitualmente terminan configurando nuestros resultados y nuestra vida. Por tanto, es fundamental que comiences a vigilar que tipo de patrón mental sueles mantener, y si detectas que es negativo, comienza a cambiarlo de inmediato. Eso es algo capital y veremos posteriormente varias estrategias efectivas para lograr cambiar nuestra mentalidad en positivo.

UN EJERCICIO PODEROSO: TOMANDO 2 DECISIONES DE CALIDAD.

Te propongo un ejercicio. Ha llegado el momento de poner a trabajar en firme a nuestro súper poder de la decisión. Todos tenemos algunas decisiones pendientes de tomar, que sabemos que si las tomásemos supondrían un avance positivo muy importante para nuestra vida. Lo que voy a pedirte a continuación es que escribas dos decisiones importantes que te comprometes a tomar con verdadero compromiso. ¡Ha llegado el momento de que esas decisiones pendientes se implementen a través de la acción! Se sincero contigo mismo y reconoce un par de esas decisiones que has estado postergando continuamente. Algo mágico comienza a suceder cuando damos el paso de tomar una verdadera decisión.

Decisión 1:

31

Decisión 2:

¡Magnífico! Una vez dado el paso de tomar esas decisiones, llega ahora el momento de la acción. La mejor manera de maximizar las posibilidades de que esas decisiones se lleven a cabo es iniciar tan pronto como te sea posible una acción relacionada con ellas. De ese modo comienzas a crear inercia, y todo el proceso coge velocidad.

Decisión y acción inmediata, un camino directo hacia el éxito y la realización.

Recomendaciones día 2

LIBROS

COMO UN HOMBRE PIENSA (James Allen)



“Los hombres no atraen aquello que quieren, sino lo que son.”

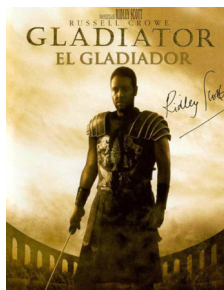
Esta frase resume a la perfección el ideal de uno de los grandes prohombres del pensamiento moderno universal. Según Allen, el hombre es literalmente lo que piensa, siendo su carácter la suma total de sus pensamientos. No es verdad que sean las circunstancias externas las que determinen

su destino. Es él mismo, a través de sus pensamientos, quien construye día a día su futuro. Por tanto, cada pensamiento dejado caer en la mente, y que echa raíces, tiene consecuencias por sí solo: los buenos pensamientos producen buenos frutos, los malos pensamientos, malos frutos.

Esta obra fue publicada por primera vez en 1.902 y desde entonces ha influido en millones de personas en todo el mundo. Su tremendo éxito se debe a que es el resultado de la meditación y la experiencia del autor y que no pretende ser un tratado exhaustivo acerca del poder del pensamiento. Es más bien una obra sugestiva, pues su objetivo es estimular a hombres y mujeres al descubrimiento de pensamientos poderosos, que son los verdaderos forjadores de nuestra vida.

PELÍCULA

"GLADIATOR"



Título original: Gladiator

Año: 2000

Duración: 150 min.

País: Estados Unidos

Director: Ridley Scott

Guión: David Franzoni, John Logan, William Nicholson (Argumento: David Franzoni)

Música: Hans Zimmer & Lisa Gerrard

Fotografía: John Mathieson

Reparto: Russell Crowe, Joaquin Phoenix, Connie Nielsen, Oliver Reed, Richard Harris, Derek Jacobi, Djimon Hounsou, Ralf Moeller, David Schofield, John Shrapnel, Tomas Arana, Spencer Treat Clark, David Hemmings, Tommy Flanagan, Sven-Ole Thorsen, Tony Curran, Giorgio Cantarini, Omid Djalili, Giannina Facio, Michael Sheen

Productora: Universal Pictures / Dreamworks Pictures / Scott Free Productions

Género: Acción. Aventuras. Drama | Antigua Roma. Esclavitud. Venganza. Cine épico

Sinopsis: En el año 180, el Imperio Romano domina todo el mundo conocido. Tras una gran victoria sobre los bárbaros del norte, el anciano emperador Marco Aurelio (Richard Harris) decide transferir el poder a Máximo (Russell Crowe), bravo general de sus ejércitos y hombre de inquebrantable lealtad al imperio. Pero su hijo Cómodo (Joaquin Phoenix), que aspiraba al trono, no lo acepta y trata de asesinar a Máximo.

Premios:

2000: 5 Oscars: Mejor película, actor (Russell Crowe), vestuario, sonido y efectos visuales

2000: 2 Globos de Oro: Mejor película drama y bso. 5 nominaciones

2000: 4 Premios BAFTA: Mejor película, fotografía, montaje y diseño de prod. 14 nom.

2000: 2 premios National Board of Review: Mejor diseño de producción y actor secundario

2000: American Film Institute (AFI): Top 10 - Mejores películas del año

2000: 6 Critics' Choice Awards, incluyendo mejor película, actor y actor secundario.

Comentario MÁXIMO POTENCIAL:

Una película que eleva a heroicas las capacidades del ser humano cuando la determinación más absoluta por respetar los principios de uno mismo guían, junto a los pensamientos que los fundan y que se derivan de ellos, las elecciones, decisiones y acciones que marcan el devenir de su desarrollo vital.

Supone un ejemplo extremo, pero inspirador, de lo importante que resulta mantener la libertad íntima en un ámbito de control propio, lo que vulgarmente se ha dado en llamar personalidad y que, en su último extremo, no es tan sólo el garante de nuestra felicidad, sino el único modo de alcanzar el verdadero prestigio, el que nos dan los demás fruto de nuestra coherencia, del valor de mantenerla y de sus resultados.

ARTICULOS

Cuida tu huerto. La calidad de los frutos dependen de tu pensamiento y acción

<http://www.maximopotencial.com/cuida-tu-huerto-la-calidad-de-los-frutos-dependen-de-tu-pensamiento-y-accion/>

El poder del pensamiento positivo

<http://www.maximopotencial.com/el-poder-del-pensamiento-positivo/>

“Como un hombre piensa”, la obra maestra de James Allen en MÁXIMO POTENCIAL EDICIONES

<http://www.maximopotencial.com/como-un-hombre-piensa-la-obra-maestra-de-james-allen-en-maximo-potencial-ediciones/>

Cinco claves poderosas para construir una mentalidad de éxito

<http://www.maximopotencial.com/cinco-claves-poderosas-para-construir-una-mentalidad-de-exito/>

Tu equipamiento es excepcional: Los 3 grandes poderes de los seres humanos

<http://www.maximopotencial.com/tu-equipamiento-es-excepcional-los-3-grandes-poderes-de-los-seres-humanos/>

Los dos canales de decisión

<http://www.maximopotencial.com/los-dos-canales-de-decision/>

6 pasos para la toma de decisiones importantes.

<http://www.maximopotencial.com/5-pasos-para-la-toma-de-decisiones-importantes/>

Las 6 preguntas positivas que te moverán a la acción

<http://www.maximopotencial.com/las-6-preguntas-positivas-que-te-moveran-a-la-accion/>

La diferencia entre tomar acción y tomar acción masiva.

<http://www.maximopotencial.com/la-diferencia-entre-tomar-accion-y-tomar-accion-masiva/>