

VIDEO CAPITULO COMO VAN LAS COSAS

1. QUE TE PROPONGO PARA LOS PROXIMOS DÍAS:

Pues sencillamente lo mismo que he hecho en el video:

Crear una “desescalada” particular por fases para ti, donde puedas ir aplicando lo aprendido en MESE sin prisa ni pausa, priorizando las cosas y evitando que el estrés y el agobio hagan acto de presencia.

En este caso, se trata de **crear tus fases MENSUALES de desescalada:**

Escribe 3 objetivos (que cada uno corresponda a un mes) sobre 3 temas que quieres incorporar en tu vida y que has trabajado en MESE.

CLAVE: describir muy bien cada objetivo, o lo que es lo mismo, de manera muy concreta, para que nos sea más fácil cumplirlo.

¿Cómo definir un objetivo?

Por ejemplo: Si se refiere a la capacidad de escucha, el objetivo no sería “mejorar mi capacidad de escucha activa” sino:

“En el próximo mes consigo escuchar con atención plena a 3 personas que se me hacen difíciles de escuchar: Antonio, Juana y a mi hija, lo que supone estar sin juicio mientras les escucho, haciendo lo necesario para comprenderlos mientras hablan y sin que se inmiscuyan mis opiniones en el momento.

Tengo el genuino deseo de comprender y respetar su punto de vista, y por lo tanto detecto las historias que me cuento, las etiquetas que les he puesto y creo una estrategia para ir mejorando poco a poco con ellos.

Esto supone que todos los días hago el ejercicio de escucha activa cada vez que hable con una persona, para entrenar esta habilidad y estar preparado para cuando me toque.

Me doy cuenta de lo que juega a mi favor, que es lo que me cuesta más y voy mejorando poco a poco. Además, quito toda crítica a mi manera de actuar aunque no lo consiga y premio mis aprendizajes con

reconocimientos a mi mismo y un lenguaje hacia mi de agradecimiento y autoaprecio.

Observo también las reacciones de Antonio, Juana y mi hija tanto cuando los escucho y cuando pese a mis ganas, no lo consigo. Este es un ejemplo de un objetivo para un mes.

Es muy importante que tengas claro que es mucho más eficiente “meterle mano” a tus objetivos de uno en uno que intentar todos los días hacer varios a la vez.

Cuando nos concentramos en un solo objetivo durante 30 días (y recuerda que para ese objetivo solemos necesitar entrenar varias cosas vinculadas, así que al final estás trabajando con temáticas diversas) pero con mucho foco es brutal para generar cambios, porque el poder del foco que supone concentrar toda tu energía en un solo punto turboacelera tus resultados de manera increíble.

Haz esto para 3 meses, o lo que es lo mismo:

- 1. Cual es tu objetivo para los próximos 30 días**
- 2. Cual es tu objetivo para los 30 días siguientes**
- 3. Cual es tu objetivo para los 30 días después de los segundos 30 días.**

Vas a ver que si defines concretamente tus objetivos y no te das mucha caña en tu autoexigencia, vas a alcanzar logros muy potentes.

Y cuando acaben esos 3 meses, si quieres renovarlo con otros 3 meses con otros 3 objetivos distintos, adelante, y así consecutivamente. Se puede decir que inauguras una época de tu vida con “MESES TEMÁTICOS”.

¿Qué nos has cumplido tu objetivo como deseabas? O bien:

- Lo extiendes un mes más
- O dejas un par de meses para otros objetivos y lo recuperas más adelante, para oxigenar la mente.

Es importante entender que en el momento que trabajas un objetivo, retroalimentas otros pues prácticamente todos están interconectados, es lo que nos gusta llamar así un poco técnicamente a los que nos dedicamos a esto: sistémicos (forman parte de un sistema en el que todo está interrelacionado).

IMPORTANTÍSIMO: hay que escribir estos objetivos y ponerles fechas límite, si no, no hay nada que hacer. La fecha límite es lo que convierte un deseo en un objetivo alcanzable y real, si no, sigue siendo un sueño más que algo alcanzable.

Para empezar: ponle fecha máxima ahora mismo a tener escritos tres objetivos mensuales. Tienen que estar escritos máximo pasado mañana (por día y hora máximo siempre)

LIBROS QUE TE RECOMIENDO PARA AMPLIAR SOBRE EL TEMA

En esta ocasión te voy a recomendar dos libros que implican dos filosofías de vida. Normalmente uno empieza por el primero y a medida que evolucionas vas asimilando lo que dice el segundo, que no tiene nada que ver y que es una auténtica revolución. Pero no seré yo quien determine el orden de lectura, el Universo decidirá (y tú, claro...)

“Crea tu propio Destino: Como conseguir exactamente lo que quieres en la vida” de Patrick Snow. <https://amzn.to/2zldk84> Muy bueno para cumplir objetivos. Herramienta indispensable: lápiz a mano

“El Experimento Rendición: El encuentro con la Perfección de la Vida” de Michael A. Singer. <https://amzn.to/3eqrbPm> Este libro puede poner patas arriba tu vida y tu manera de vivirla, es revolucionario con respecto a lo que nos han enseñado, y sus preceptos (que son muy pocos) te llevan a la paz interior inevitablemente, a la fluidez y a la facilidad. Precio a pagar: Renunciar a casi todo lo conocido. ¿Merece la pena? Muchísimo. Yo estoy en ello...

OTROS RECURSOS

Aquí tienes un video de un gurú de **la obtención de metas como es Brian Tracy**, que de una manera muy concreta, fácil y en pocos minutos vas a tener una orientación estupenda de como lograr metas... Consejos súper prácticos y testados para que te salgas del mapa!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=CG9PWLH2gjc>

Aquí tienes este video **del admirable Emilio Carrillo, un auténtico figura**, alguien riguroso, científico y espiritual a la vez, una persona muy remarcable. El video se titula **“lo que sucede en el mundo y en tu vida explicado con sencillez y profundidad”**. <https://www.youtube.com/watch?v=E2fPnJfof0E>

a) RELATOS PARA REFORZAR ALGUNA IDEA IMPORTANTE

Cuando el enorme bosque comenzó a incendiarse, cada animal asustado, se lanzó a correr...

La mayor parte dejó las llamas atrás y cruzó a la otra orilla del río, salvando su vida. Desde allí veían como todo desaparecía bajo el fuego...

De pronto uno de ellos vio que un pequeño picaflor hacía algo extraño. Con su pequeño pico tomaba agua del río, volaba hasta el incendio y dejaba caer gotitas de agua sobre las llamas.

Los animales, al verlo comenzaron a reírse; y le preguntaron si no se sentía ridículo haciendo eso...

El picaflor los miró y les contestó: yo, simplemente, estoy haciendo mi parte.

Al entender su actitud cada animal comenzó a juntar agua del río y llevarla de alguna manera hacia el incendio hasta apagarlo.

Y AQUÍ TE PASO UNA SELECCIÓN DE FRASES QUE ME HAN SIDO MUY SIGNIFICATIVAS EN MI VIDA (Y ME HAN AYUDADO MUCHO EN MI CAMINO)

Y recuerda, vete tu a saber si el autor es real. Por esa regla de 3 Einstein no habría tenido tiempo literalmente de hacer otra cosa en tu vida que crear frases, ja, ja...

"Todo lo que se protege, se debilita"

Anónimo

"Recuerda que no conseguir lo que quieres a veces significa un maravilloso golpe de suerte"

Anónimo

"Entenderlo todo es perdonarlo todo"

Anónimo

"Fallarás el 100% de las canastas que no lances"

Larry Bird

"Qué prefieres. ¿Tener razón o tener paz?"

Anónimo

"En la vida no hay cosas que temer, solo hay cosas que comprender"

Marie Curie

" Utiliza los talentos que posees a tu nivel. El bosque estaría muy silencioso si solo se oyesen a los pájaros que cantan mejor "

HENRY VAN DICK

"En la vida hay algo peor que el fracaso: el no haberlo intentado"

FRANKLIN ROOSEVELT

"Cuando hablas de otros en el fondo lo estás diciendo de ti"

ANÓNIMO

"Como no te necesito, puedo amarte"

ANÓNIMO

"El dinero no va a hacer de ti ni más ni menos de lo que ya eres"

M.P. SANTANA

"Alguien debería decirnos desde el principio que vamos a morirnos. Así, tal vez viviríamos la vida al límite cada minuto de cada día. ¡Hazlo!, digo yo. Sea lo que sea, hazlo ahora"

MICHAEL LANDON

"Al creer apasionadamente en algo que aún no existe, creamos ese algo. Lo no existente es lo que no hemos deseado con suficiente fuerza"

NIKOS KAZANTZAKIS

"La mente intuitiva le dirá a la mente pensante dónde seguir buscando".

DR. JONAS SALK

"Los mayores avances en la comprensión humana del universo se hacen mediante saltos de intuición en los límites del conocimiento, y no mediante paseos intelectuales por caminos ya hollados".

DR. ANDREW WEIL

"Pon el corazón, la mente y el alma hasta en tus actos más pequeños. Este es el secreto del éxito."

SWAMI SIVANANDA

"El secreto del éxito está en desvincularse de los resultados; hacerlo lo mejor que sepamos en cada momento y dejar que los resultados vengan por sí solos".

J. DONALD WALTERS

"Harás más amigos en dos semanas si te interesas por los demás, que en dos años si intentas que los demás se interesen por ti".

REFRÁN

"El que tiene fe en sí mismo, no necesita que los demás crean en él"

UNAMUNO

"Soy un compañero de viaje. Los dos vamos a morir. Tenemos un destino común. Estamos juntos en esto".

BOB SHAPIRO

"En la vida hay dos metas; la primera, conseguir lo que uno quiere; y acto seguido, disfrutarlo. Sólo las personas más sabias consiguen la segunda."

LOGAN PEARSALL SMITH

"Estamos acostumbrados a que los hombres se burlen de aquello que no comprenden"

GOETHE

"Los analfabetos del futuro no serán los que no sepan leer ni escribir. Serán aquellos que no quieran aprender, desaprender y reaprender algo nuevo"

ALVIN TOFFLER

"Sí un hombre decide ser un barrendero, debería barrer las calles de la misma forma que pintaba Miguel Ángel, componía Beethoven, o Shakespeare escribía poesía. Debería, de hecho, barrer tan bien, que todos los ángeles del cielo y la tierra, hicieran una pausa para decir:

"Aquí vivió un barrendero que realmente fue sublime en su trabajo".

MARTIN LUTHER KING. JR

"El arte de ser sabio es el arte de saber qué pasar por alto"

WILLIAM JAMES

"Dar ejemplo no es la principal manera de influir sobre los demás, es la única manera"

ALBERT EINSTEIN

"Algunos ven las cosas como son y se preguntan ¿por qué? Yo veo las cosas como no han sido nunca y me pregunto ¿por qué no?"

G. BERNARD SHAW

"Lo que importa más nunca debe estar a merced de lo que importa menos"

GOETHE

"Cuando planifiques una venganza, asegúrate de cavar dos tumbas"

ALAN COHEN

"Como no sabían que era imposible, lo hicieron"

ANÓNIMO

Éxito es levantarse cada día y no querer estar en otro sitio"

ARIADNA GIL

"La inteligencia es como un río: cuanto más profunda, menos ruidosa."

AUTOR DESCONOCIDO

"Grabad esto en vuestro corazón: cada día es el mejor del año."

RALPH WALDO EMERSON

"El fin de toda discusión no debe ser la victoria, sino el progreso"

"El ruido de tus hechos es tan fuerte que no me deja escuchar lo que me dices"

EMERSON

"No digas nada hasta estar seguro de que tus palabras serán más valiosas que el silencio"

ANONIMO

"Se puede medir la valía de un hombre por el trabajo que cuesta desalentarlo."

ROBERT SAVAGE

"no puedo evitar ir a a la ciudad en día de mercado , pues para mi es toda una experiencia comprobar sin cuantas cosas soy perfectamente feliz"

SÓCRATES

"acusar a los demás de las propias desgracias es una prueba de la ignorancia humana; Acusarse a sí mismo significa empezar a entender; No acusar a los demás ni a uno mismo, es verdadera sabiduría"

EPÍCTETO

"La disciplina es no perder de vista lo que se quiere alcanzar."

DAVID CAMPBELL

"Echar la culpa a los demás es la primera trampa para no caminar"

JOAQUINA FERNÁNDEZ

"¡Ojalá vivas todos los días de tu vida!"

JONATHAN SWIFT

"Un barco atracado en un puerto está seguro, pero no es la finalidad para la que fue construido"

WILLIAM SED

"Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que sí hiciste. Así que suelta las cuerdas de tus velas. Navega lejos del puerto seguro. Atrapa los vientos favorables en tu velamen. Explora. Sueña. Descubre."

MARK TWAIN

El verdadero viaje del descubrimiento no consiste en buscar nuevos territorios sino en tener nuevos ojos"

MARCEL PROUST

"La Fe en la dificultad hace que el mundo sea difícil. Traslada tu fidelidad a lo fácil y el mundo será más llevadero"

ALAN COHEN

"Lo que es correcto para ti llega a ti. Lo que no es adecuado para ti desea salir de tu vida cuanto antes. Si has de luchar para conseguir o conservar algo, es que no te pertenece y estás mejor sin ello. Algo mejor para ti te está esperando"

ALAN COHEN

"El sabio es consciente de que todo lo que tiene suma, el inteligente no"

JOAQUINA FERNÁNDEZ

"Cuando vemos a alguien no vemos a ese alguien. Vemos una historia"

JOAQUINA FERNANDEZ

"Decidió no decidir, y al fin, durmió tranquila"

Y aquí tienes una pequeña auditoría para ir midiendo como vas en cuanto a tu paz interior. Estos 12 puntos te orientarán para ello:

- *La tendencia a pensar y actuar espontáneamente, en vez de hacerlo basado en miedos de experiencias pasadas.*
- *Una habilidad inconfundible para disfrutar cada momento.*
- *Pérdida de interés de juzgar a otros.*
- *Pérdida de interés de interpretar las acciones de otros.*
- *Pérdida de interés en el conflicto.*
- *Pérdida de habilidad de preocuparse. (Este es un síntoma muy serio.)*
- *Frecuentes y abrumadores episodios de agradecimiento a lo que te rodea y los que te rodean*
- *Sentimientos de satisfacción en la conexión con otros y la naturaleza.*
- *Ataques frecuentes de sonrisas y risas.*
- *Una incrementada tendencia a permitir que las cosas sucedan en vez de hacer que sucedan*
- *Una incrementada sensibilidad al que otros te dan así como una necesidad incontrolable de amarlos.*