



Servicio de Actualización e Información Ejecutiva
Las Mejores Reseñas en Español de Libros de Negocio

Cápsula de Conocimiento® que Reseña el Libro

Awaken The Giant Within

Despertando al Gigante Interior

Cómo Tomar el Control Inmediato de su Destino Emocional, Mental, Físico y Financiero

Anthony Robbins

Editorial Fireside Book © 1991, 538 páginas | ISBN Obra Inglés 0671727346
USD\$ 11.20 Amazon

Enfoque

- Factor Humano, Liderazgo, Motivación, Biografías
- Dirección Estratégica, Espíritu Empresarial, Desarrollo Organizacional.

Puntos de Interés

Sabe Usted...

- ¿Qué es un Sistema de Creencias?
- ¿Cuál es el poder de la Metáfora en nuestras vidas y en nuestros hábitos?
- ¿Cómo puede ocurrir un cambio en un instante?

Sobre el Libro

Información Relevancia del Tema	★★★★★
Innovación Novedad	★★★
Intención Praxis de la Información	★★★★
Individuo Obras Publicadas, Trayectoria, Estilo	★★★★
Interés General	★★★★

Idea Central (En 25 segundos)

Aplicando los principios de autodomínio, cualquier persona puede tomar el control de su vida y mover las fuerzas que dan forma al destino.

El autodomínio sostiene la clave para la calidad de vida. En particular, el cuidado y el desarrollo de un sistema de creencias fuertes, es de vital importancia. Cuando un sistema de creencias de un largo alcance es establecido y reforzado regularmente, la vida de una persona debe seguir la dirección y el destino final de ese sistema de creencias.

Usted puede literalmente tener y alcanzar cualquier cosa que quiera en la vida y crear su propio destino, desarrollando un sistema de creencias apropiado, y después usarlo para influenciar cualquier cosa que usted diga, haga, o piense.

Sobre el Autor

Anthony Robbins, durante los últimos 25 años, ha dedicado su vida entera a ayudar a la gente mejorando su calidad de vida, a través de educación e inspiración, así como herramientas específicas. Su habilidad para desarrollar sistemas de desarrollo personal, profesional y organizacional lo han convertido en un reconocido experto.

Su página de internet es anthonyrobbins.com

Visite nuestra página de internet en www.in4energy.com, para obtener una Cápsula de Cortesía, Servicio de Membresía Personal o Corporativo y Recursos Adicionales. in4energy.com es una organización que provee Servicios de Actualización e Información Ejecutiva, a través de las Mejores Reseñas en Español de Libros de Negocio y Pensamiento Empresarial Contemporáneo: Cápsulas de Conocimiento®. Cada Cápsula desarrolla en 12 páginas promedio, los conceptos clave, ideas y estrategias relevantes de todo un libro. Se estructura la información en un formato útil, dinámico y de fácil lectura. Cada semana los socios reciben una Cápsula que reseña un libro diferente.

Todos los Derechos Reservados © 2000-2002 e-ntreligare, sa de cv • in4energy.com. México. e-ntreligare es licenciatario exclusivo de las obras otorgadas por Business News Publishing, Ltd. y propietario de la versión en Español de las Cápsulas de Conocimiento®, para su uso, explotación, transmisión, difusión y/o reproducción. El uso de este documento implica la aceptación de los términos expresados en la página de internet: www.in4energy.com • Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización por escrito del propietario de copyright, bajo las sanciones civiles y penales establecidas en las leyes nacionales e internacionales. • Esta Cápsula de Conocimiento®, sirve como fuente de información y no como ilustración de la gestión adecuada o inadecuada de una situación determinada.



Capsula 1002.62

Parte 1: Desencadene su Poder

1. Sueños del Destino

Idea Principal

Muchas personas saben lo que deberían estar haciendo para ser exitosos en la vida, pero muy pocos lo siguen realmente y hacen lo que saben que se requiere.



Para crear un mejoramiento duradero en la calidad de su vida, debe ser amo, dueño, y maestro de :

1. Sus Emociones.
Cambiando las emociones que siente en cualquier situación, esto alterará sus acciones. Cambiando con maestría sus emociones y conscientemente creando las emociones que requiere, usted controla sus acciones.
2. Su Estado Físico.
Controlando su salud física, generará energía y entusiasmo en cualquier otra área de su vida.
3. Relaciones Personales y Profesionales.
Compartiendo el éxito con otras personas amplia las recompensas y generará un grado de contribución.
4. Finanzas.
Un destino financiero de la abundancia es alcanzable creando, paz en la mente y una anticipación de las posibilidades futuras.
5. Tiempo.
La maestría para manejar el tiempo, nos permite expresar al máximo posible los logros, en la dirección de nuestros sueños, en cada hora, cada día — sin volvernos locos.

“Profundo, dentro de los hombres habitan esos poderes, que podrían deslumbrarlos, que él nunca soñó en tener: fuerzas que podrían revolucionar su vida si se despiertan y se ponen en acción”

— Orison Swett Marden

“Un hombre conciente, cree en el destino, un hombre caprichoso en el azar.”

— Benjamin Disraeli

2. Decisiones: El Camino al Poder

Idea Principal

Son sus decisiones y no sus condiciones las que determinan su destino. La clave no es lo que usted sabe, sino lo que usted se compromete a hacer.

Cápsula de Conocimiento® exclusiva para Suscriptores de in4energy.com



Para dirigir su vida, debe tener control sobre las consistentes decisiones diarias que son hechas. Las decisiones son “el padre” de nuestras acciones, las cuales en su turno nos dirigen directamente hacia resultados. Por ello, para lograr los resultados requeridos, debemos mirar de cerca todas las decisiones que se han hecho. Las condiciones externas tienen poca, si es que tienen alguna, influencia en los logros últimos de toda una vida de una persona.

Mucha gente esta tan ocupada creando excusas, que nunca se toman el tiempo para sentarse y hacer un estándar mínimo que acepten hacer de sus vidas. El principio interesante y excitante es que cualquier persona puede hacer casi cualquier cosa que se proponga — si toman una decisión para comprometerse hacia ese curso que empieza aquí y ahora.

Tomar una decisión, no es sólo el pensarla y desearla. Literalmente significa el cortar cualquier otra posibilidad y enfocarse con toda el alma en el único resultado al cual se quiere llegar, total y inequívocadamente. Es por eso, que en lo que se enfocan es tan importante: porque con o sin conocimiento, usted literalmente se convierte en lo que se enfoca a hacer la mayoría del tiempo.

“Es en los momentos de decisiones cuando nuestro destino se forma.”

— Anthony Robbins

“El hombre no es una criatura de las circunstancias ; las circunstancias son las criaturas del hombre. Nada puede resistir a la voluntad humana que se apuesta aún en existencia de un propósito establecido.”

— Benjamin Disraeli

3. La Fuerza que da Forma a su Vida

Idea Principal

Cualquier cosa que signifique para usted placer o sufrimiento, da forma a cada aspecto de su vida. Cada persona tiene la habilidad de cambiar estas asociaciones con voluntad, cambiando con ello acciones y destinos últimos.

Ideas de Apoyo

Los humanos siempre reaccionan de manera racional para evitar el dolor y ganar placer. Cada persona hará consciente o inconscientemente cualquier cosa que le de placer, y para evitar cualquier acción que le traiga sufrimiento.

Usted puede usar esto a su favor, amplificando el sufrimiento o lo relacionado con el placer. En otras palabras, exagerar mentalmente el placer que vendrá de hacer algo positivo o del sufrimiento que viene de acciones negativas. Entre más vividas e intensas sean estos lazos, mayor influencia tendrán sobre sus decisiones.

Haciendo intensos los lazos emocionales de cualquier cosa que usted elige, usted puede instantáneamente cambiar su comportamiento. De hecho, enlazando suficiente, e intenso sufrimiento a los comportamientos que usted quiere dejar de hacer, y manteniendo enlaces frescos y vibrantes, usted ni siquiera considerará el hacer esos comportamientos más tiempo.

Note, que las fuerzas que lo mueven no son el placer o el sufrimiento actual, sino la creencia de que una acción lo llevará al futuro placer, mientras que otra lo llevará al futuro sufrimiento, esto influencia sus acciones.

“Si esta distraído por algo externo, el sufrimiento no es debido a la cosa en cuestión, sino el estimado que usted le dé, y a esto usted tiene el poder de revocarlo en cualquier momento”

— Marcus Aurelius

“El secreto del éxito es el aprender a usar el sufrimiento y el placer, en vez de dejar que el sufrimiento o el placer, lo usen a usted. Si usted hace eso, esta en control de su vida. Si no, la vida lo controla a usted.”

— Anthony Robbins

4. Sistema de Creencias: El Poder de Crear o Destruir

Idea Principal

No son los eventos en nuestras vidas lo que nos da forma, sino nuestras creencias de lo que esos eventos significan.

Ideas de Apoyo

El significado que ponemos en cualquier evento, tiene una gran influencia en quién somos ahora y en el dónde estaremos mañana. Las creencias son la clave sobre como diferentes personas ven el mismo evento.

Generalmente hablando, la mayoría de las creencias están basadas en experiencias pasadas de resultados de placer o sufrimiento. Hay interpretaciones personales de los resultados que pueden ser obtenidos de un curso de acción particular. Una vez aceptado, ellos nos dan un poder increíble sobre el futuro de nuestras acciones.

El cerebro no puede distinguir entre algo que es vividamente imaginado y algo que es experimentado físicamente. Esto significa que usted puede literalmente lograr cualquier cosa, desarrollando el sentido absoluto de certeza que las poderosas creencias nos dan. Todos los descubrimientos personales empiezan con un cambio en las creencias. Para cambiar una creencia, mentalmente asocie grandes y masivas cantidades de dolor con una antigua creencia, e igual masiva cantidad de placer con una nueva creencia.

Los japoneses usan KAIZEN — lo que significa mejoramiento constante — como un principio esencial en los negocios. Esto significa que las compañías buscan una pequeña manera de mejorar sus productos y servicios, cada día.

Lo equivalente del KAIZEN, para los ingleses puede ser el CANI, lo que significa mejoramiento constante y sin-fin. EL principio es el mismo. Es el comprometerse con acciones para gradualmente pero de forma estable continuar el mejoramiento.

“Debajo de todo lo que pensamos, da vida a todas nuestras creencias, como el último velo de nuestros espíritus”.

— Antonio Machado

“Sólo en la imaginación del Hombre cada verdad encuentra una existencia efectiva e innegable. Imaginación, no invención, es el supremo maestro del arte, entonces de la vida.”

— Joseph Conrad

Continúa en la página 4

4. Sistema de Creencias ...

Viene de la página 3

Ideas de Apoyo

CANI es un acercamiento positivo. No hay necesidad de mantener la calidad de vida, porque usted estará constantemente trabajando duro para mejorarla. CANI generará seguridad verdadera que viene de un esfuerzo constante, consistente, de saber esto, cada día, usted es mejor persona, de lo que era el día anterior.

En el análisis final, nada en la vida tiene ningún significado excepto el que usted le dé consciente o inconscientemente. Por ello, los cambios más grandes son hechos internamente, teniendo en cuenta las particularidades de las circunstancias externas.

5. ¿ Puede el Cambio pasar en un Instante ?

Idea Principal

Neuro-Asociatividad Condicionada (NAC) es un proceso que asocia increíbles e intensos placeres, con cualquier cosa que usted quiere tener y sufrimientos intolerables e inmediatos con cualquier cosa que usted quiere esquivar.

Ideas de Apoyo

La mayoría de la gente trabaja bajo el supuesto de que cambiar los hábitos de toda una vida, por nuevos y mejores hábitos, toma mucho tiempo. En realidad, sin embargo, los hábitos pueden cambiarse inmediatamente y permanentemente — si se imponen condiciones propias. NAC es un proceso por el cual un cambio inmediato puede ocurrir.

Su cerebro automáticamente busca cualquier cosa que le provea placer y esquiva cualquier cosa que le de dolor. Esta es la clave, para el control total de su vida. Asignando suficientes cantidades de placer al comportamiento que usted requiere, puede crear un impulso abrumador para actuar de esa forma la cual será totalmente sobreprotegida, sobre cualquier sentimiento contradictorio.

"No es suficiente tener una mente buena, lo principal es el usarla bien."

— Rene Descartes

6. Cómo Cambiar Cualquier Cosa en su Vida

Idea Principal

Los seis pasos de la NAC son:

1. Analice exactamente lo que usted quiere de la vida y que lo detiene para obtenerlo hasta ahora. Usted logrará cualquier cosa en la que se enfoque intensamente. Si continua enfocándose en lo que usted no quiere, usted se esta programando para lograr sólo eso.
2. Cree motivación para cambiar inmediata y urgentemente. Encuentre una forma de enlazar intenso y masivo placer al hacer el cambio, y excepcionalmente fuerte dolor hacia cualquier sentimiento de indecisión. Los dos, el nivel de dolor como el nivel de placer, deben representar razones irresistibles para hacer el cambio en los hábitos.
3. Interrumpa el patrón normal de sus pensamientos. Mucha gente piensa en sus cosas favoritas, de la misma forma, una y otra vez, recordar viejos sentimientos una y otra vez. Hágase libre. Imagínese otro final, use el buen humor y la exageración. Esto ayuda a recordar esa antigua situación, pero con una luz enteramente diferente.
4. Encuentre un nuevo método atractivo para producir los mismos beneficios que derivaba de sus viejos hábitos. Encuentre un inmenso placer alternativo para reemplazar la adicción actual.
5. Condiciónese usted mismo. Visualice su curso alternativo de acción con intensidad emocional. Use repetición y emoción para reformar los beneficios positivos de la alternativa. Tome un fuerte acercamiento positivo, estresando los beneficios. Desarrolle formas de recompensar

Continúa en la página 5

"El principio de un hábito es como un hilo invisible, pero cada vez que repetimos el acto, reforzamos la hebra, agregamos otro filamento, hasta que se hace un gran cable y une irrevocablemente, pensamiento con el acto."

— Orison Swett Marden

"El bien y el mal, recompensa y castigo, son sólo los únicos motivos para una criatura racional: estos son el estímulo y el dominio del cual toda la raza humana está guiada para realizar su trabajo."

— John Locke

6. Cómo Cambiar Cualquier Cosa ...

Viene de la página 4

nuevos patrones de comportamiento inmediatamente. Un patrón que es reforzado se hace hábito.

6. Pruebe sus programaciones. Visualice una situación la cual le haya causado una frustración en el pasado. Si usted ha seguido los pasos correctamente, debe ahora sentirse diferente acerca de ella. Si no, vaya de nuevo a los pasos 1 al 5.

7. Cómo Obtener lo que Realmente Quiere

Idea Principal

¿Qué es lo que más anhela de la vida? En el análisis final, sus deseos más grandes en la vida están intimamente relacionados con la forma en la que se quiere sentir. Todo lo que usted realmente quiere de la vida es cambiar la forma en la que usted se siente la mayoría del tiempo.

Ideas
de
Apoyo

Hay un liga directa entre lo que una persona quiere lograr en su vida y lo que quiere sentir. Las posesiones materiales y las relaciones personales son simplemente los medios para un fin — una manera de lograr estados de ánimo óptimos.

Esto es un hecho importante. El comportamiento es el resultado directo de su estado emocional actual, en vez de un resultado de factores externos. Por ello, cambiando su estado emocional, puede cambiar sus patrones de comportamiento.

Hay dos maneras de cambiar estados emocionales:

1. La emoción es creada por el movimiento. Si usted quiere sentir una emoción en particular, empiece físicamente, actuando como si usted se sintiera de esa forma que usted quiere, aún antes de que este consciente de ella, usted realmente se sentirá de la forma que esta actuando.
2. Cualquiera que sea en lo que usted se enfoca, se vuelve su percepción de la realidad. Por ello, si se enfoca en cosas que no han pasado todavía y se siente bien acerca de ellas por avanzado, usted crea un ambiente fértil para que esas cosas realmente sucedan. Usted literalmente se vuelve esa cosa en la que usted elige enfocarse.

Haga una lista de esas actividades que le dan una gran cantidad de placer personal y desarrolle formas significativas para enfocarse en esas actividades la mayoría del tiempo. Desarrolle un plan para generar placer personal con base en minuto-a-minuto. No permita que el placer se coseche inesperadamente — planee su día entero, y apunte todo lo que haga en esa dirección.

"La experiencia, no es lo que le pasa al hombre; es lo que el hombre hace con lo que le pasa a él."

— Aldous Huxley

8. Las Preguntas son las Respuestas

Idea Principal

Pensar es el proceso de preguntar y responderse preguntas. Por ello, para pensar y actuar diferente, necesita preguntarse diferentes preguntas.

Ideas
de
Apoyo

El mismo evento puede ocurrirle a diferentes personas y cada una de ellas se sentirá diferente. Esto es, el significado que una persona da a cualquier evento es derivado solamente de sus sentimientos — los cuales son basados exclusivamente en las preguntas que las personas se preguntan a sí mismas (y las preguntas que ellos fallan al contestarse) esto dará forma a su destino.

Continúa en la página 6

8. Las Preguntas son las Respuestas ...



Viene de la página 5

Las preguntas logran tres objetivos específicos:

1. Ellas cambian lo que usted esta enfocado mentalmente, y por ello impactan directamente el cómo se siente.
2. Las preguntas permiten que usted elija algo positivo que pensar, en vez de gastar tiempo en pensamientos negativos.
3. Las preguntas, enmarcados positivamente, muchas veces abren nuevas avenidas para fuentes no abiertas previamente que usted tiene disponibles.

Cuando nos encontramos con un nuevo reto de negocios, usted sistemáticamente debe trabajar estas preguntas:

1. ¿Qué es lo excitante acerca de este nuevo reto?
2. ¿Qué debe ser desafiado para crear la situación perfecta?
3. ¿Qué acción estoy dispuesto a tomar para alinear más la realidad con mi ideal perfecto?
4. ¿Cuál es el precio que estoy dispuesto a pagar? Esto es, ¿qué estoy dispuesto a dejar de hacer para crear mi situación ideal?
5. ¿Qué puedo hacer para disfrutar el proceso mientras trabajo para llegar a mi ideal?

Debido a que las preguntas pueden afectar fuertemente la concentración mental, usted debe desarrollar una sesión de preguntas, cada mañana y cada tarde, la cual le ayudará a enfocarse en los aspectos positivos de su vida. Por ejemplo:

Preguntas en la mañana:

Medite en los aspectos de su vida que usted disfruta pasionalmente, sus logros, cualquier cosa de la que este orgulloso, y las áreas de las cuales esta total e irrevocablemente comprometido con en el presente.

Preguntas de la tarde:

Enfóquese en lo que ha aprendido durante el día, en que ha contribuido y qué experiencias positivas usted ha disfrutado con otras personas.

"Algunos hombres ven las cosas como son, y dicen "¿Por qué?". Yo sueño con cosas que nunca fueron, y digo: "¿Por qué no?"

— George Bernad Shaw

"Lo importante es no dejar de cuestionarse. La curiosidad tiene su propia razón de existir. Uno no puede evitar el tener temor cuando contempla los misterios de la eternidad, de la vida, de las maravillosas estructuras de la realidad. Es suficiente si uno trata meramente de comprender un poco de este misterio cada día. Nunca pierda la bendita curiosidad."

— Albert Einstein

"Cada gran momento en los anales del mundo es un triunfo del entusiasmo."

— Ralph Waldo Emerson

9. El Vocabulario del Éxito Final

Cápsula de Conocimiento® exclusiva para Suscriptores de in4energy.com

Idea Principal

Las palabras tienen la habilidad de crear emociones, las cuales pueden ser transformadas en acciones, que al final darán forma a nuestro destino. Esto es debido al hecho de que las creencias pueden ser formadas y cambiadas por las palabras. Específicamente, las palabras que usted habitualmente elige y utiliza, afectan no sólo el cómo usted se comunica con usted mismo, sino también lo que esta experimentando en ese momento.

Cambiando su vocabulario habitual, usted puede modificar su forma de pensar, de sentir o experimentar. Específicamente, alterando las palabras que usted usa para hablar y pensar acerca de una situación dada, usted puede consistente y deliberadamente cambiar su estado emocional y su experiencia de vida.

Eligiendo conscientemente las palabras que usa en una conversación y pensamientos, usted puede cambiar su vida y dar forma a su destino. Usted puede elegir entre usar deliberadamente palabras que dan autoridad o palabras que son contraproducentes.

Para poner esto en práctica:

1. Ponga especial atención a las palabras que usted usa habitualmente para describir emociones negativas. Por ejemplo: "enojado", "confundido" "deprimido".

Continúa en la página 7



9. El Vocabulario del Éxito ...

Ideas de Apoyo

Viene de la página 6

- Desarrolle una lista de alternativas creativas para esas palabras (como "desencantado", "curioso" o "en la forma de cambiarlo") Estas alternativas deberían idealmente hacerlo reír o al menos sentirse menos tenso.

Ejemplos:

- No se sienta como un fracaso, sino como un estudiante.
 - En vez de sentirse rechazado, siéntase mal entendido.
 - En vez de estar abrumado, siéntase maximizado.
 - No se sienta estúpido, siéntase sin recursos.
 - En vez de sentirse irritado, siéntase estimulado.
 - No diga: Lo odio, en ves diga; Prefiero
 - En vez de estar frustrado, siéntase retado o fascinado.
 - No se sienta humillado, sólo sorprendido o incomodo.
 - En vez de sentirse herido, permitase a usted mismo el sentirse molesto.
 - Cuando este tentado a decir insultos, use malos interpretaciones.
 - Transforme sentimientos de temor en sentimientos de curiosidad.
 - Nunca se sienta solo, temporalmente solo con usted mismo.
- Haga un deliberado y consciente intento de usar sus nuevas opciones de palabras cuando cualquier situación emerja en la cual usted automáticamente hubiera usado su otro vocabulario. En un corto periodo, usted realmente empezará a sentirse y a actuar diferente, cuando sus pensamientos empiecen a cambiar a los nuevos y preferidos patrones.
 - Desarrolle una manera efectiva de reforzar su transformación. Por ejemplo, tal vez usted pueda tener un amigo en el esquema, para que se lo recuerde.
 - Este consciente de que sus nuevas palabras pueden intensificar positivamente sus emociones o bajar sus emociones negativas. Seleccione nuevas palabras que le parezcan divertidas de usar, imaginativas y efectivas.

"Un poderoso agente es la palabra correcta. Cuando nos cruzamos con una de esas intensas palabras correctas, el efecto resultante es físico, así como espiritual."

— Mark Twain

"Las palabras forman un hilo en el cual colgamos nuestras experiencias"

— Aldous Huxley

10. El Poder de la Metáfora en la Vida

Idea Principal

Las metáforas pueden estimular o limitar la experiencia de la vida. Cuando una metáfora es adoptada, usted automáticamente adopta las ventajas y las limitaciones de la metáfora, cuando pensamos acerca de la nueva área. Por ello, escoja las metáforas cuidadosamente.

Ideas de Apoyo

Una metáfora es usada cuando un principio es explicado, comparándolo con algo más. Familiarmente la metáfora, nos permite ganar un punto de vista desde dentro del nuevo principio.

Las metáforas son primeramente, formas de aprender. Ellas proveen una manera de visualizar algo no familiar en términos de algo con atributos similares, a algo familiar. Las metáforas proveen un marco de referencia para nuevos conocimientos. Concientemente y deliberadamente tomando el control de las metáforas que usted usa, usted puede influenciar y dar forma a sus experiencias en las pico de la vida y sus caminos. Las metáforas son extremadamente persuasivas, y con simplemente cambiar su metáfora, usted puede hacer una diferencia notable en su forma de actuar y de sentir. Haga un esfuerzo consistente para adoptar poderosas y positivas metáforas y note el cambio en su vida.

"Toda la percepción de la verdad es la detección de una analogía"

— Henry David Thoreau

11. Las 10 Emociones de Poder

Idea Principal

Algunas personas sienten como que ellos están a merced de sus emociones. Todavía, en la realidad, cada persona crea sus propias emociones, y ellas deben ser vistas como un importante recurso y una llamada para tomar acción. Desde esta perspectiva, las emociones son una señal (o incluso un permiso subconsciente) para sentirse de una forma o de otra.

Ideas de Apoyo

Para ser maestro de sus emociones y estar en una posición consistente para generar emociones positivas:

1. En cualquier momento que sienta emociones fuertes, tome un paso hacia atrás y pregúntese a si mismo: qué es lo que realmente siente. El simple hecho de aclarar sus sentimientos, usualmente hará bajar la intensidad de los sentimientos negativos.
2. Reconozca usted mismo que las emociones son señales útiles. Por ello, siéntase apreciado de que su sistema de señales esta operando normalmente. Este acto también reforzará su balance.
3. Cuestiónese a usted mismo el por qué se siente de esa manera. Si las bases de esos sentimientos son racionales o totalmente irrealas. Busque razones por las cuales se sienta de esa manera.
4. Visualice ocasiones en el pasado cuando se haya sentido de igual forma y haya usado exitosamente esa emoción para esquivar algo, para tener algún logro.
5. Construya su propia confianza en si mismo, de que usted puede manejar esta emoción hoy y en el futuro también.
6. Hágase entusiasta y póngase en acción. Tome una acción directa la cual pruebe que usted se esta moviendo hacia adelante.

Las 10 emociones positivas del poder son:

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1. Amor y Calidez. | 6. Flexibilidad. |
| 2. Apreciación y Gratitud. | 7. Confianza. |
| 3. Curiosidad. | 8. Animación. |
| 4. Excitación y Pasión. | 9. Vitalidad. |
| 5. Determinación. | 10. Contribución. |

La tarea clave es encontrar maneras para que regular y consistentemente se cultiven estas 10 emociones de poder.

12. La Obsesión Magnífica

Idea Principal

Cada persona tiene el poder de crear un irresistible y magnifico futuro para si misma, estableciendo y logrando metas poderosas y altamente motivacionales.

De hecho, el logro de metas vividas y dinámicas es la base de todos los éxitos.

Ideas de Apoyo

Las metas deben de:

1. Concebirse con claridad y con detalles específicos.
2. Ser monitoreadas inmediatamente con el desarrollo de un plan y consistentes acciones para su logro.
3. Ser vividamente imaginadas y disfrutadas emocionalmente, al menos dos veces al día para tenernos motivados y en el camino correcto.

Y recuerde que en el análisis final, lograr la meta es importante pero la calidad de vida que usted experimente durante el camino, es mucho más importante.

13. El Reto Mental de los 10 Días

Idea Principal

El reto: tomar completo control de sus pensamientos y rehusar el tener cualquier pensamiento o emoción negativa, que no ayude, por 10 días consecutivos.

Ideas
de
Apoyo

Su patrón habitual de pensamiento lo ha llevado a el nivel presente de sus logros. Por ello, para moverse hacia un nuevo nivel de éxito personal y profesional, usted debe crear nuevos y más poderosos patrones, haciendo:

1. Durante los siguientes 10 días consecutivos. Rehúse el tener cualquier pensamiento o emoción negativa.
2. En cualquier momento que empiece a experimentar sentimientos negativos acerca de cualquier cosa, pregúntese a usted mismo, ¿Qué es bueno de todo esto?, ¿Qué es lo que no esta perfecto aún?
3. En cualquier momento que vea un reto, enfóquese en posibles soluciones en vez del problema mismo.
4. Si se atrapa usted mismo indulgente en pensamientos negativos por un largo período, espere y siga la siguiente mañana y empiece de nuevo. La meta inicial es lograr 10 días consecutivos con pensamientos y emociones positivas.

"Hbito, es el mejor de los sirvientes o el peor de los maestros."

— Nataniel Emmons

"Nosotros primero hacemos nuestros hábitos, y después nuestros hábitos nos hacen a nosotros"

— John Dryden

Parte 2: Tome el Control — El Sistema Maestro

14. Última Influencia: Su Sistema Maestro

Idea Principal

Si una persona quiere cambiar cualquier cosa de su vida, debe cambiar el cómo se siente, o el cómo actúa. De las dos opciones, cambiar el cómo se siente acerca de los eventos que ocurren en su vida es potencialmente más poderoso, porque al cambiar como se siente, automáticamente cambia el como usted actúa.

Ideas
de
Apoyo

Hay cinco elementos que afectan el cómo una persona se siente:

1. El estado mental y emocional en el que esta en cualquier momento y hace una evaluación de sus sentimientos internos.
2. Las preguntas que son hechas como parte del proceso de evaluación pueden dar una influencia fuerte en las preguntas dadas.
3. Su sistema de creencias influencia el cómo se siente. Usted siempre se sentirá bien cuando se este moviendo hacia un valor positivo.
4. Sus creencias determinan sus expectativas y proveen una base de la cual usted hace otras evaluaciones.
5. Las experiencias de referencia sirven para refinar y alcanzar valores y creencias, y para impulsarnos a preguntar diferentes cuestiones y movernos hacia nuevas direcciones.

Un cambio en cualquiera de estos cinco elementos tendrá un poderoso efecto en la forma en que usted piensa, siente y se comporta en numerosas áreas simultáneamente. Esto puede ser una poderosa fuerza para dar forma a su destino último.

"Los hombres son sabios en proporción, no a su experiencia, sino a su capacidad para experimentar"

— George Bernard Shaw

15. Los Valores en su Vida: Su Brújula Personal

Idea Principal

Usted puede literalmente cambiar la dirección de su vida, de forma simple, re-alineando sus valores para que de forma más exacta reflejen su destino último.

Ideas de Apoyo

Los valores de una persona, que los detiene cercana y queridamente, guían cada una de sus decisiones, y por ello, tiene su clave para su destino último y sus logros en la vida.

Por una parte, todas las decisiones que una persona hace en su vida puede ser vistas como una clarificación de sus valores. El único tiempo que una persona tiene un tiempo difícil tomando decisiones es cuando ellos no están claros en lo que ellos valoran más de entre las alternativas. Los valores actúan efectivamente como un magneto, jalándonos hacia esos valores que tenemos altos y repeliéndonos de esos valores que nosotros no gustamos y queremos evitar a toda costa.

La clave para la felicidad en un largo plazo es vivir conforme a nuestros altos ideales, por los efectos más fuertes posibles y nuestros sistemas de valores positivos. Muchas personas pasan más tiempo preocupándose acerca de lo que quieren tener, cuando en realidad quienes son tiene mucho más influencia en como pasan sus vidas y últimamente con lo que tienen. Los valores son la brújula que guiará a cada persona hacia sus últimos destinos.

Para tomar control positivo y firme control sobre sus valores, trate de seguir los siguientes ejercicios:

1. Siéntese y escriba una lista de los 10 valores más altos que actualmente sostiene, en orden de importancia. Haga esto escribiendo en un pedazo de papel, la respuesta a esta pregunta: ¿Qué es lo más importante para mi, en mi vida?
2. Examine su lista cuidadosamente y piénselo bien. ¿Tiene usted inconscientemente algún conflicto? Por ejemplo, tienen dos valores en su lista que son completamente opuestos pero muy cerca en su orden de prioridades? Esto se hará grandes conflictos, por lo que usted debe re-configurar sus prioridades para evitar alguno de estos conflictos.
3. Después, escriba su respuesta a esta pregunta: ¿Qué orden deben tener los valores para que logre mi verdadero destino, el que deseo y merezco? Escriba los valores, en orden, en el que una persona debería de tener, para poder alcanzar ese destino que tiene en mente.
4. Ahora desarrolle una nueva lista de valores con la cual usted puede trabajar para llegar, con las acciones de su vida. La nueva lista será generalmente una combinación de sus valores presentes y valores adicionales los cuales son requeridos para lograr exitosamente su meta última.

Incidentalmente, los valores pueden ser de dos tipos: esos que usted quiere alcanzar y otros los cuales usted quiere evitar o quiere alejarse. Usted puede repetir el mismo ejercicio, para desarrollar una lista de valores que usted quiere evitar en su vida.

"Nada espléndido ha sido nunca logrado, excepto por esos que se atreven a creer en algo adentro de ellos, que era superior a las circunstancias."

— Bruce Barton

"Somos lo que repetidamente hacemos"

— Aristóteles

"Preocúpese más por su carácter, que por su reputación, porque su carácter es lo que usted realmente es, mientras que su reputación es meramente lo que otros piensan, que usted es."

— John Wooden

16. Reglas

Idea Principal

La mayoría de la gente vive bajo un conjunto de reglas que se imponen a sí mismos. Un conjunto de condiciones, las cuales, si son alcanzadas, dan permiso para sentirse bien o no, dan permiso para sentir dolor. En la realidad, estos tipos de reglas son totalmente impuestas de manera propia. Por ello, para pasar más tiempo sintiéndose bien, desarrollar un nuevo conjunto de reglas personales que se puedan alcanzar constantemente, independientemente de las acciones de cualquier otra persona.

16. Reglas ...

Ideas de Apoyo

Muchos de los sistemas internos de reglas de las personas, son una colección de arrebatamientos de sabiduría común, recogida de una variedad de diferentes lugares. Un acercamiento más racional y positivo es tomar firme y positivo control sobre su propio sistema de reglas internas, con el objetivo de crear numerosas y "autoritarias reglas", las cuales lo harán sentirse bien y un número muy limitado de "des-autoritarias reglas" las cuales especifican cuando usted se siente mal. Y, las reglas positivas deben ser centradas sobre cosas que usted si tiene control, en vez de eventos del azar de la vida.

Al establecer sus propias reglas:

1. Diseñe sus reglas para que este en control y que el mundo de fuera tenga poco efecto en el como se siente.
2. Establezca su sistema de reglas para que sea extremadamente fácil sentirse bien, y excepcionalmente difícil el sentirse mal. Dé a su sistema de reglas un prejuicio positivo.
3. Haga que el gatillo apunte debajo de sus reglas eventos sobre los que usted tiene control.
4. Evite vigorosamente los conflictos de reglas. Enlace altos niveles de dolor con un viejo estilo de "des-autoritarias reglas", y replácelas con las reglas positivas, las cuales tienen intensos niveles de placer enlazados.
5. Tómese el tiempo de comunicarse y explicar su sistema de reglas a los más cercanos a usted. Pídale ayuda para vivir bajo esas "autoritarias reglas" que le generan placer.

"Hágase responsable usted mismo de un estándar más alto de lo que alguien espera de usted".

— Henry Ward Beecher

17. Referencias

Idea Principal

El material del cual están hechas las creencias internas de una persona y los valores son experiencias selectas, son sus referencias — sus experiencias personales o las experiencias personales de otras personas de las que hayan oído, leído o visto en los medios. Entre más grande sea el número y la calidad de las referencias que una persona tenga, será más efectiva para tomar decisiones significativas en su propia vida.

Ideas de Apoyo

Para expandir la calidad de vida, haga un esfuerzo concienzudo y consistente para expandir referencias disponibles para usted, para elegir de ellas. Ellas son un inagotable proveedor de referencias, por ejemplo, los libros.

La forma en la que uno usa sus referencias, determina el cómo nos sentimos, porque no importa si algo es bueno o malo, todo esta basado en un marco de referencia con el cual es comparado. La clave es, aprender del pasado, pero no vivir bajo él. Una persona no maneja un auto mirando el espejo todo el tiempo, lo usa cuando lo necesita.

Para enriquecer su vida, expanda sus referencias. Persiga ideas y experiencias que no sean parte inútil para su vida, haga un esfuerzo racional y consiente para encontrar nuevas experiencias, lea acerca de lo que otras personas han hecho, y salga y agréguelas a su propia vida. Agregando y mejorando sus referencias, usted enriquece su vida.

"La única manera para descubrir los límites de lo posible es ir mas haya hacia lo imposible"

— Arthur C. Clarke

"La mente del hombre, "estirada" bajo una nueva idea nunca vuelve a sus dimensiones originales"

— Oliver Wendell Holmes

"La imaginación es más importante que el conocimiento"

— Albert Einstein

18. Identidad

Idea Principal

Su identidad la conforman las creencias que use para definir su propia individualidad — lo que nos hace únicos. Nuestra identidad tiene una influencia directa en el cómo escogemos usar nuestras capacidades y también en el cómo podemos elegir interactuar con los demás.

Ideas de Apoyo

La identidad define la vida de una persona, su percepción y visión de ella misma. Por ello, la identidad es la clave para las acciones futuras de cualquier persona. Para cambiar, para mejorar, simplemente cree una nueva y poderosa identidad para usted, y después salga y viva de acuerdo a esa identidad que escogió.

Por ello, antes de empezar a moldear una identidad más poderosa para usted mismo, tómese un momento para ver el patrón de su identidad actual:

1. Si usted buscara en un diccionario su nombre, ¿qué diría el significado? Escriba el significado de su vida en el momento, en el presente.
2. Si usted creara su credencial de identificación, una que lo describiera ante los extraños, ¿qué diría? ¿Qué incluiría en la credencial, y qué cosas no escribiría?

Estos ejercicios deberán ilustrarlo, ya que su identidad es simplemente lo que usted ha elegido como identidad para usted mismo, en los últimos tiempos. Esto quiere decir, que para crear una nueva y más autoritaria identidad, usted simplemente necesita elegir diferentes cosas con las cuales usted está cercanamente asociado.

Los pasos para inventar una identidad más poderosa son:

1. Haga una lista de todos los elementos de una identidad dinámica y excitante que a usted le gustaría tener. Deje correr su imaginación y desarrolle un borrador de la identidad ideal — desde su perspectiva, únicamente la suya.
2. Vea de nuevo su primera lista y agregue excitación y entusiasmo. Agregue las características de la gente que usted realmente admira. Alimente algunas ideas dinámicas en su lista de cualidades, y escribalas y expanda su lista.
3. Desarrolle un plan de acción. ¿Cómo vive una persona con ese tipo de identidad? ¿Con quién se asociaría? ¿Cómo reforzarían sus amigos su identidad? ¿Cómo podría esa persona vestirse, actuar, y vivir? ¿Cómo tratarían los eventos que ocurren en sus negocios y su vida personal? Sea detallado, específico, y escriba sus pensamientos acerca de todo.
4. Comprométase a sí mismo a vivir en su nueva y mejorada identidad, proyectándose con su nueva personalidad a todos con los que este en contacto. Lea las descripciones varias veces, y únase con ese grupo, con esa elite, en vez de sólo hablar acerca de ellos.

Más personas son prisioneras de su pasado de lo que quieren admitir. En la realidad, sin embargo, la gente puede expandirse y mejorarse — aún usted. Por ello, olvide el pasado y enfóquese en la calidad de su vida en el presente. Confié en el campo de trabajo hecho para una mejor vida en el futuro, aceptando los cambios, en vez de evitándolos. Haga un esfuerzo consciente y racional para desarrollar una identidad más poderosa y dinámica para usted mismo.

"Si hiciéramos todas las cosas que somos capaces de hacer, estaríamos literalmente pasmados de nosotros mismos"
— Thomas A. Edison

"Nada grandioso será nunca logrado sin un gran hombre, y los hombres son sólo grandiosos si están determinados a serlo."
— Charles de Gaulle

"Cuando escriben en chino la palabra "crisis", se compone de dos caracteres — uno representa el peligro, y el otro representa la oportunidad."
— John F. Kennedy

Parte 3. Una Lección en el Destino

Idea Principal

Asegúrese de vivir al máximo mientras este aquí. Experimente todo, y diviértase. Disfrute el proceso también, como el destino hacia el cuál está dirigiéndose. Combine la espontaneidad de la juventud con la sabiduría de la experiencia y siga creciendo, aprendiendo y amando. Viva cada día como si fuera el día más importante de su vida entera, porque en la realidad, lo es.

Parte 3. Una Lección ...



Las pequeñas decisiones que una persona hace día con día, crean su destino último. Por ello, si una persona controla el cómo piensa, siente, y actúa, controlará su destino, sin importar las condiciones físicas externas en las que puedan estar.

La única cosa sobre la que todas las personas tienen control es su propio mundo interno. Cada uno puede decidir sobre lo que las cosas le significan y qué hacer acerca de todo ello. Los únicos límites al impacto que usted puede hacer en el mundo están basados por su propia imaginación y compromiso.

El superar las dificultades es crucial, como el fuego que refina, que forma el carácter y moldea la personalidad. Cada uno tiene el potencial para convertirse en el héroe, eligiendo con coraje el contribuir en todas las circunstancias. Los héroes desafían la adversidad, haciendo lo que ellos creen que es correcto a pesar de las condiciones externas.

El ser un héroe no necesariamente requiere un esfuerzo épico. Aún las cosas pequeñas pueden ser significativas. Por ejemplo, lo que puede escoger para comprar puede mandar una señal fuerte a las compañías productoras. Si usted elige no comprar el producto que es ineficiente y sin embargo compra productos que protegen el ambiente, usted puede literalmente causar que las compañías mejoren sus productos y busquen alternativas. El poder del consumidor está en sus manos con cada decisión que usted hace en los supermercados y tiendas.

La vida es más recompensable y disfrutable cuando es jugada "con todo", en vez de con la mitad del corazón. Usted debe estar dispuesto a sentirse estúpido y verse tontamente cuando está tratando cosas que son nuevas y que tal vez no funcionen. Y si no funcionan, usted deberá de estar dispuesto a rodar con los golpes y avanzar hacia algo nuevo. De otra forma, usted nunca descubrirá los límites de lo que usted es realmente capaz de alcanzar o lograr.

La oportunidad de contribuir con la sociedad no es una obligación. Es una oportunidad para dar algo a alguien y hacer este mundo un poquito mejor, debido a su contribución. Por ello, usted debería buscar pequeños actos de servicio público, sin ninguna publicidad. Idealmente, su servicio público debería ser enfocado en pequeños grupos, para que tenga la oportunidad de alcanzarlas y ayudar a los demás. Esa es la manera más segura para crecer, una noble y poderosa personalidad.

Es importante el buscar el balance para su vida, en vez de la perfección. Algunas personas tienen miedo de dar halago a cambio a la comunidad porque piensan que esto tomará control sobre sus vidas. En realidad, sin embargo, la vida es un balance, entre dar y recibir, tomando en cuenta sus propios intereses y tomándose el tiempo para contribuir al bienestar de otros.

"Alguien debería decirnos, desde el principio de nuestras vidas, que nos estamos muriendo. Entonces tal vez, viviríamos al límite, cada minuto de cada día. Hágalo digo yo. Cualquiera cosa que quieran hacer, hágalo ahora. Hay sólo algunos mañanas."

— Michael Landon

"Algún día, después de ser maestros del viento, de las olas, de la marea y de la gravedad, podremos atarnos para Dios las energías del amor. Entonces, por segunda vez en la historia del mundo, el Hombre podrá descubrir el fuego."

— Teilhard de Chardin

"Puede vivir un día perfecto sin hacer algo para alguien que nunca podrá regresarle en favor"

— John Wooden

"Fue involuntario; ellos hundieron mi barco"

— John F. Kennedy, cuando le preguntaron cómo se había hecho un héroe.



Nos interesa su opinión | editor@in4energy.com

Gracias por Respetar los Derechos de Autor

Gracias a ello se estimula la creatividad, ya que se ofrece a los creadores incentivos bajo la forma de reconocimiento y recompensas económicas equitativas por su esfuerzo.

El Equipo in4energy.com te lo agradece...
...recopiladores, analistas, traductoros, diseñadores, programadores, revisores, editores, servicio al cliente, bit (la mascota) y el resto del personal administrativo.



Si deseas una(s) copia(s) adicional(es) de esta Cápsula, adquiere la(s) con un ahorro especial en el Centro de Adquisición de Ideas (Tienda) de www.in4energy.com — o aprovecha el Programa Corporativo.

Obsequia esta Página a un Colega o Amigo... y dale una...

Problema

Solución

**Muchos Buenos Libros de Negocio.
Muy poco Tiempo !**

Lea Sólo lo Necesario...

utilice los conceptos, ideas y estrategias

relevantes de los mejores libros de negocio.

Cada Cápsula de Conocimiento® se caracteriza por:

- Estar en Español
- Ser Breve (en promedio 12 páginas)
- Ser Práctica
- Ser Actual
- De fácil lectura
- Económica y de Alto Valor.

¿Esta colapsado por la cantidad de información que tiene que leer?

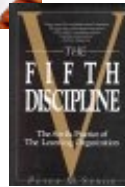
¿Necesita conocer las ideas, conceptos y estrategias relevantes del mundo de los negocios?

¿Le falta tiempo para absorber todo lo que llega a su escritorio, pero al mismo tiempo necesita mantenerse al día?

Sabía Ud. que ...

En el mundo se publican anualmente más de 8,000 libros de negocio
Amazon | Barnes and Noble

Se ha producido más información en los últimos 30 años que en los 5,000 anteriores
Cada cinco años se duplica el total de todo el conocimiento impreso
Gartner Group



Subscríbase

a:



Servicio de Actualización e Información Ejecutiva
Las Mejores Reseñas en Español de Libros de Negocio

Y reciba en su cuenta de correo electrónico:
Cápsulas de Conocimiento®

Reseña Ejecutiva de Libros de Negocios

¿Cómo se actualiza Ud.?

Cupón para Activar la Membresía... Código de Promoción A0314K

1. En Efectivo o Cheque, deposite en...

BBVA Bancomer
Cuenta: 5913210-0 Sucursal 085 México D.F.
Citibank Banamex
Cuenta: 0077-7728648 México D.F.
A nombre de:
e-ntreligare, sa de cv.
● Favor de enviar esta hoja junto con su ficha de depósito via fax.
● Inversión al tipo de cambio vigente el día de su suscripción.

2. Fax Cd. de México

(+52) +55+5671.9254

3. Teléfono Cd. de México

(+52) +55+5671.9254

4. E-mail

servicios@in4energy.com

5. En Línea

www.in4energy.com

Servicio de Membresía Personal

Anual 24 Cápsulas	USD 96.90	
Semestral 12 Cápsulas	USD 52.90	
Paquete 09 Cápsulas	USD 40.50	
Paquete 06 Cápsulas	USD 28.50	
Paquete 03 Cápsulas	USD 14.90	

Facturar a... (Sólo en caso de Requerirlo)

Razón Social: _____
RFC: _____
Domicilio Fiscal: _____
Estado: _____ CP _____
Teléfono(s): _____

Cargo a su Tarjeta de Crédito

Visa MasterCard
Nombre Tarjetahabiente: _____
Número de Tarjeta de Crédito: _____
Fecha de Vencimiento (MM/AA): _____
Código de Seguridad (3 dígitos atrás TDC): _____
Firma del Tarjetahabiente: _____

Por este pagaré me obligo incondicionalmente a pagar a la orden del banco emisor de la tarjeta descrita en este documento el importe de este título. Este pagaré procede del contrato de apertura de crédito que el banco emisor y el tarjetahabiente tienen celebrado y representa las disposiciones que del crédito concedido hace el suscriptor. *Este pagaré es negociable únicamente con instituciones de crédito*.

e-mail para Envío de Cápsulas

e-mail: _____

Servicio de Membresía Corporativa

Contáctenos para obtener mayor información.
● Atractivos Planes para su Personal Clave
● ¡ Llámenos o Escribanos !