



**Cómo Lograr
Que Tu
Mentalidad
Realmente
Funcione**

**"Cualquier cosa que tu
mente consciente asuma
y crea verdadera,
tu mente inconsciente la
aceptará y la llevará a cabo"
Joseph Murphy**

Todo empieza con la mente que es tu posesión más valiosa aunque, su poder sólo será tuyo cuando aprendas a utilizarla

Tipos de mente:

1. Racional o Consciente

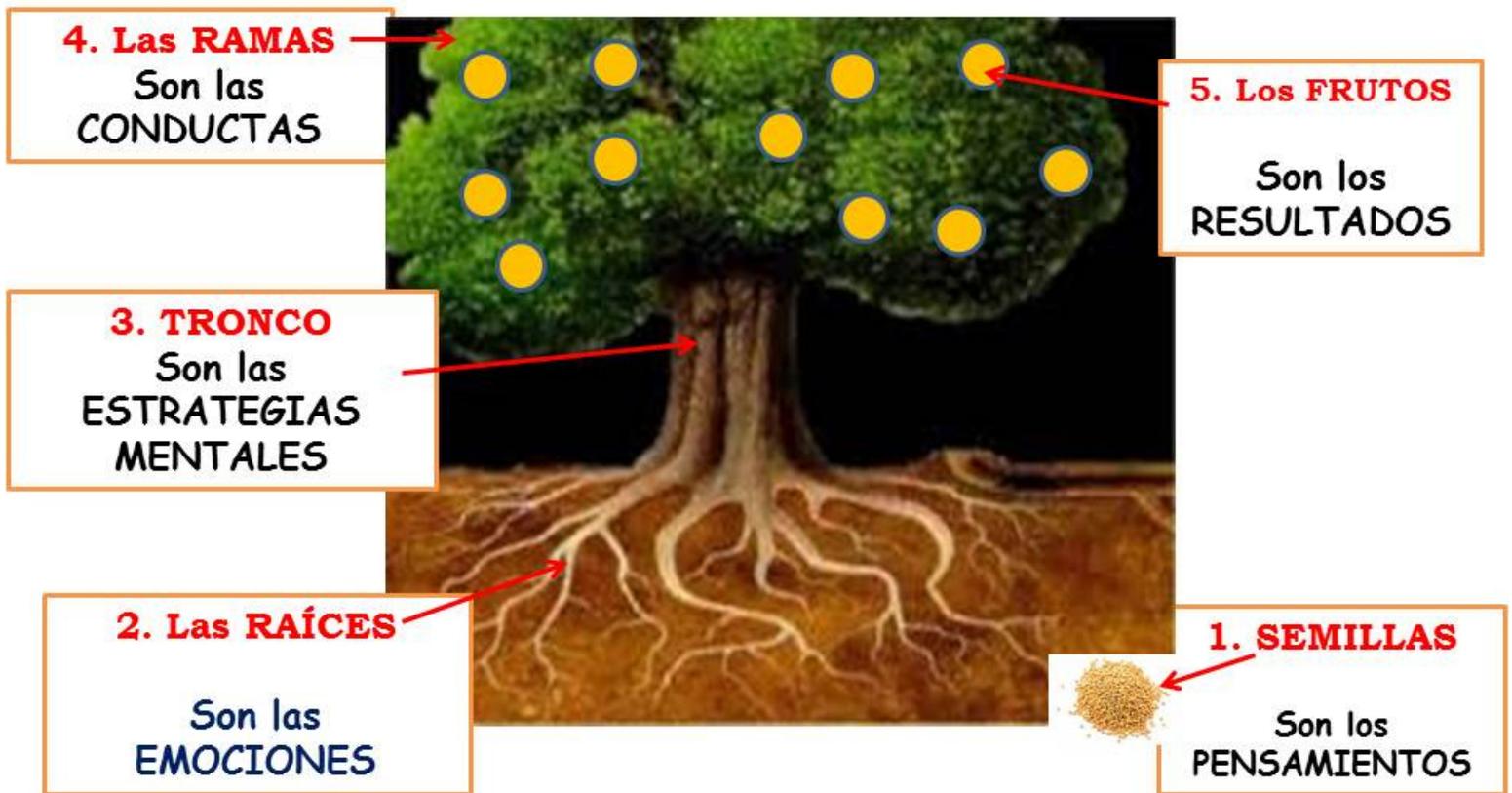
2. Irracional o Inconsciente

Características de los tipos de mente

RACIONAL O CONSCIENTE	IRRACIONAL O INCONSCIENTE
Es la que toma decisiones	Acepta lo que decretas
Es la que siembra	Es la que acepta las semillas
Es la objetiva	Es la subjetiva
Medio de Observación son los sentidos	Percibe por intuición
Duerme y descansa	Nunca duerme, ni descansa es omnipresente
Razona	Sensible a la sugestión
Es la que justifica todo	Es la fuente de tus ideas y aspiraciones
Se alimenta de los sentidos	Se alimenta de tus pensamientos y vivencias
Crea pensamientos	Manifiesta lo que piensas
Es la que tiene muchas preguntas	Tiene todas las respuestas
Es la cámara	Es la película que registra las imágenes
Experiencia	Funciona con el HÁBITO
Es el 10%	Es el 90%
Compara y contrasta información	Reacciona a lo que piensa el consciente
Aprende mediante la observación, experiencia y educación	Es el almacén de la memoria ya tiene mucha información

¿Cómo funcionan?

PROCESO DE LA MENTE



1. Tienes pensamientos que vienen de:

- **archivos inconsciente de lo que has vivido**
- **archivos consciente de lo que has vivido en la escuela, con los padres, amigos, vecinos, familiares, país...**
- **los que creas de tú imaginación**
- **valores e ideas que aceptas**

2. Esos pensamientos generan emociones:

positivas: amor, alegría, confianza, optimismo, serenidad, respeto, aceptación...

emociones como: depresión, tristeza, ansiedad, sufrimiento, remordimiento, ira, enojo, rabia, crueldad, decepción...



3. Esas Emociones te hacen buscar estrategias mentales que dependen de lo que estés haciendo en dicho momento:

asistir a terapias, asesorías, capacitación, tiempo, liderazgo, repetir, huir, creatividad, metas...

4. Esas estrategias te conducen a generar conductas: agresividad, sumisión, respeto, desprecio, amor, optimismo, asertividad....

5. Esas conductas te llevan a un resultado: solución, conflicto, prosperidad, abundancia, logro, dinero.

El resultado se alinea con ser lo que quieres ser.

Ejemplo:

Si uno de tus **pensamientos** frecuentes es:
"ser rica es malo"

Las **emociones** que tienes sobre el dinero es:
miedo, sufrimiento...

La **estrategia** que usa tu mente con ese pensamiento es que busca la manera de: **no tengas, tengas y se valla rápido, lo pierdes....**

La **conducta** que demuestras es: **agresividad porque no lo tienes, conflicto...**

El **resultado** es **no tener dinero, pobreza.....**

Las creencias son reglas mentales que nos hemos impuesto y nos las han impuesto y vivimos con base a ellas y resultan que ¡no son verdad!



Ejercicio

1. **Haz consciencia** de que tienes un inconveniente, siempre obtienes los mismos resultados en, o no te gusta los resultados que estas obteniendo en:

*salud: _____

*dinero: _____

*amor: _____



2. **Ubica** de dónde vienen esos pensamientos:

*¿de quién los escucho?: _____

*¿cuándo lo escuchabas?: _____

*¿cómo lo decían?: _____

*¿qué te decían específicamente?: _____

*¿qué sentías cuando lo decían? _____

*¿cómo recuerdas la imagen de la escena?: _____

3. Eso que respondiste arriba ahora lo vamos a **usar con los Siguietes Pasos:**

***con los ojos cerrados**

*** vas a traer la escena que viviste y que quedo grabada en tu mente pero en blanco y negro**

*** le vas a quitar el sonido**

*** le vas a quitar lo que sientes**

***vas a ver esa imagen lejos**

***luego abres los ojos**

***repite la experiencia de forma rápida y**

***hazlo hasta que se convierta en un hábito
el cerebro aprende y luego lo hace
inconscientemente**

4. **Entrena** tu mente a tener pensamientos positivos frecuentemente, elevando así tu frecuencia y energía

5. **Cambia tu auto-concepto** hazte cargo de tu mente, elimine eso que te dices:
“yo no sirvo para nada”,
“la vida es dura”, "soy una fracasada”

5 Formas Efectivas para Lograr la Mentalidad Exitosa

1. Cambia tu diálogo interno

Las conversaciones que tienes contigo misma son un reflejo directo de tu mentalidad. Si te estás diciendo a ti misma "No soy lo suficientemente buena como para lograr mis sueños", tus pensamientos crearán tu realidad y tu mentalidad te impedirá tener la vida que deseas. Para mejorar su mentalidad, cambie su diálogo interno negativo a un discurso de empoderamiento.

2. Evite frases como "Siempre soy así" o "Siempre estoy haciendo esto" para fomentar una mentalidad de crecimiento.

3. Determine la mentalidad que necesita y actúe como si..

Elija una meta que quiera lograr y pregúntese: "¿Qué mentalidad necesito para lograr esta meta?" y "¿Qué mentalidad tienen las personas que tuvieron éxito en este objetivo?".

4. Rodéate de personas que coincidan con tu mentalidad deseada

¿Quiere actualizar su mentalidad emprendedora y de éxito? Comienza a salir con personas que tienen mucho éxito y que siempre estén emprendiendo y buscando el éxito.

5. Crea nuevos hábitos para apoyar tu cambio de mentalidad

Integre hábitos poderosos en su día que ayuden a cambiar su mentalidad y refuercen su pensamiento con acción.

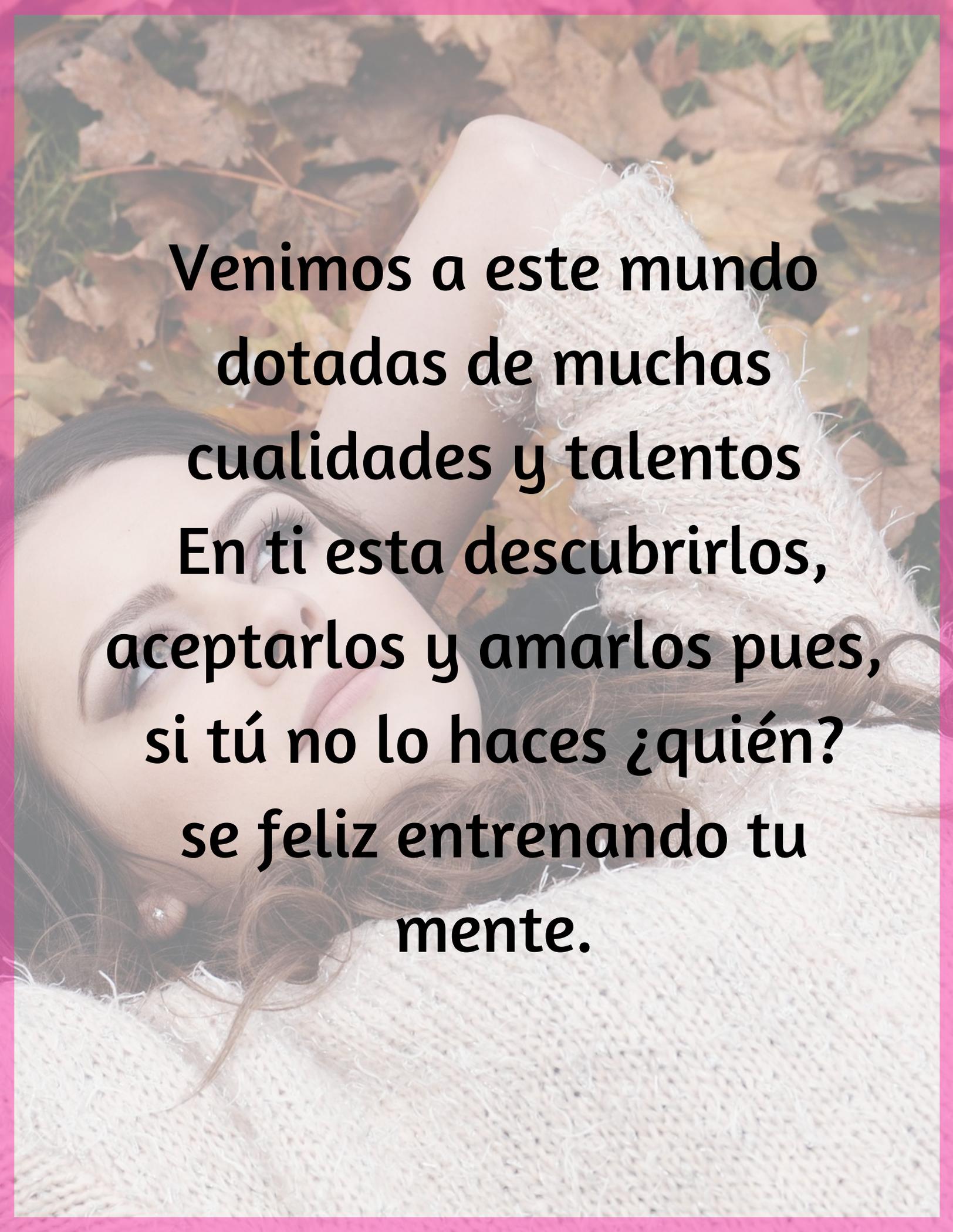
Por ejemplo, si está actualizando de una mentalidad "fija" a una "de crecimiento", programe tiempo para aprender y anote sus aprendizajes y logros todos los días. Además, busca activamente desafíos para que puedas demostrar a tu mente que puedes crecer y aprender a superar cualquier cosa que te depare la vida.



**Rompe tus
barreras
mentales y se
la persona
que quiere
ser**

Tips para la mentalidad de éxito

- *La mente es sugestionable elabora peticiones o deseos para tu mente inconsciente
- *Para la mente es lo mismo pensar que hacer, entonces usa la imaginación, la visualización constantemente.
- *En lo que te enfocas se expande
 - *Antes de dormir, encarga a tu inconsciente la tarea de dar una respuesta a cualquier situación y te responderá.

A woman with long brown hair is lying on her back on a white, textured knitted blanket. She is surrounded by a thick layer of dry, brown autumn leaves. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background is a soft-focus view of the leaves and grass.

**Venimos a este mundo
dotadas de muchas
calidades y talentos
En ti esta descubrirlos,
aceptarlos y amarlos pues,
si tú no lo haces ¿quién?
se feliz entrenando tu
mente.**