

ENTRENA TU MENTE, LIDERA TU VIDA



Por Eduardo
Berteuris y Ana Pérez

El método basado en la neurociencia para que
reprogrames tu cerebro y alcances el éxito.

MÉTODO EPEP

Entrena tu mente, lidera tu vida

Por Eduardo Berteuris
y Ana Pérez

Agradecimientos:

A Editorial Octubre, por su aporte a este emprendimiento.

A Teresa Pacitti, Daniel Flores, Andrea Masera, Hugo Horita y María José Grillo, por ayudar a concretar este sueño.

A Alejandra Rafuls, que hizo posible el cruce de los autores y así poner en marcha los andamiajes de este sistema **epep**.

© 2020 Editorial Octubre

Dirección de Arte: **Daniel Flores**

Diseño: **Andrea Masera**

Ilustraciones de tapa e interior: **Hugo Horita**

Redacción: **María José Grillo**

Corrección: **Pedro Rodríguez Pagani**

Management: **Teresa Pacitti**

ISBN: 978-987-3957-40-6

Editorial Octubre

Sarmiento 2037, C1044AAE, Buenos Aires, Argentina

www.editorialoctubre.com.ar

Impresión: LATINGRAFICA SRL

Rocamora 4161, CABA, Argentina

Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción total o parcial.

Pérez, Analía

Entrena tu mente, lidera tu vida / Analía Pérez ; José Eduardo Berteuris. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Editorial Octubre, 2020.

132 p. ; 20 x 14 cm.

ISBN 978-987-3957-40-6

1. Coaching. I. Berteuris, José Eduardo II. Título

CDD 111

Sumario

INTRODUCCIÓN

Logro de metas 4

CAPÍTULO 1

Del deseo al foco de atención 12

CAPÍTULO 2

Del foco de atención al propósito 30

CAPÍTULO 3

Los programas mentales 42

CAPÍTULO 4

La programación activa 54

CAPÍTULO 5

La programación pasiva 74

CAPÍTULO 6

La contemplación 86

CAPÍTULO 7

La planificación 94

CAPÍTULO 8

Las actitudes 106

Conclusión 118



INTRODUCCIÓN

Logro de metas

“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y lo llamarás destino”.

CARL JUNG



Todos soñamos con el éxito. Deseamos tener buena salud, viajar, ampliar nuestros conocimientos, desarrollar el poder interior, disfrutar de las relaciones con la familia, la pareja y los amigos, gozar de prestigio social, ganar dinero. Tener éxito, entonces, es la concreción de los deseos vinculados a conseguir lo que no tenemos y a mejorar o descartar algo que ya no nos gusta. Un deseo es siempre un punto de partida, el comienzo de un camino que se transita

paso a paso y que nos conduce a una meta en la que esperamos encontrar la felicidad. Esa es la clave: queremos ser exitosos porque vinculamos el logro de nuestros deseos con la conquista de la felicidad.

Sin embargo, los caminos entre los deseos y las metas no suelen estar libres de obstáculos. En general, si algo vale la pena, hay que esforzarse, buscar los recursos necesarios y ser perseverante.

Tal vez te haya pasado que, cuando un deseo representaba algo importante para vos, sentiste que el proceso para conseguirlo era tan arduo que no valía la pena intentarlo, como si el mundo hubiera conspirado en tu contra. O lo que es peor: pensaste que no lograste llegar a esa meta que te haría feliz porque, en el fondo, no la merecías.

Si te enojás con los demás o con la suerte cuando no podés superar un desafío, lo más probable es que desconozcas que la mayoría de los obstáculos que enfrentás no están en el mundo que te rodea, sino en tu inconsciente. Por supuesto que no nos referimos a los obstáculos derivados de experiencias fortuitas, sino a aquellos que dependen de múltiples decisiones personales.

En los primeros años de tu vida, creaste los programas mentales que necesitabas para sobrevivir. Esos programas guardan y usan la información de tus primeras experiencias y de las enseñanzas que incorporaste a medida que crecías, y que forman tu identidad, lo que fuiste, lo que sos, lo que podés o no podés ser, tus límites para actuar y lo que juzgás como bueno o malo. Esos programas mentales que se almacenan en el inconsciente cerebral son los que intervienen cuando tomás decisiones, y lo hacen de forma automática y sin que te des cuenta. Son los que te ayudan o te dificultan la tarea de encontrar los recursos adecuados para cumplir tus deseos. Si la información en tu inconsciente cerebral indica que no podés o no te merecés lograr algo, tus acciones apuntarán a confirmar que ese mandato era verdadero y van a reforzar las creencias arraigadas sobre tu supuesta incapacidad y falta de méritos.

La buena noticia es que esa información negativa se puede modificar mediante un entrenamiento basado en el funcionamiento del cerebro.

El “Método **epep** para el logro de metas” te enseñará, mediante

una serie de ejercicios, a modificar la información grabada en tus programas mentales para que logres lo que te propongas. No es un método psicológico ni una terapia, sino un camino al éxito basado en la neurociencia aplicada a la vida cotidiana.

epep significa “Educación del pensamiento enfocado en el propósito” y consta de una serie de ejercicios de capacitación para que despliegues tu potencial mental, superes los obstáculos que te impiden triunfar y alcances la felicidad de forma práctica, sin dañar a nadie ni perjudicar a otros, porque quienes desarrollamos **epep** estamos convencidos de que el verdadero éxito incluye asumir actitudes positivas y contagiarlas a los que te rodean.

Hablamos de educación, no de terapia, porque con **epep** se aprenden las reglas básicas del funcionamiento del cerebro para entrenarlo y modificar las creencias y los hábitos negativos grabados en los programas del inconsciente.

LA EDUCACIÓN EPEP TRABAJA CON 5 PILARES:

- ✓ La coordinación de los hemisferios cerebrales para aprovechar tanto los procesos lógico-matemáticos como creativos.
- ✓ El uso de la palabra hablada como herramienta cognitiva.
- ✓ La gestión de las emociones para impedir desbordes que pongan en peligro la concreción del propósito. (El “Método **epep** para el logro de metas” es uno de los 3 entrenamientos para trabajar con las emociones, porque también desarrollamos capacitaciones en Gestión de estrés y en Toma de decisiones, para que las emociones no interfieran con los objetivos).
- ✓ La construcción de hábitos que faciliten la obtención de la meta y la neutralización de los hábitos que son perjudiciales.
- ✓ La adopción voluntaria y libre de las actitudes positivas que permitan superar los obstáculos, encontrar los recursos y establecer relaciones de cooperación.

A lo largo del entrenamiento, vas a aprender, de manera progresiva y sencilla, cómo desarrollar la atención, la cognición y la concentra-

ción, cómo combinar los datos con las emociones –que son la base de la memoria– y cómo funciona la neuroplasticidad cerebral, que es la capacidad que tienen nuestros cerebros de formar y reformar redes neuronales a partir del aprendizaje y las experiencias.

Antiguamente se creía que las conexiones entre las neuronas, una vez formadas en el cerebro, eran inmutables, pero hoy se sabe que esas conexiones pueden intensificarse o desactivarse según el uso que se haga de ellas. Con la práctica de los ejercicios **epep** y su repetición metódica y organizada, se forman redes de neuronas que comparten la nueva información grabada en los programas mentales. Y todo eso es posible gracias a la neuroplasticidad.

Pensar es una actividad electroquímica, por lo tanto, los pensamientos –que son el resultado de esa actividad–, son materia y, como toda materia, pueden modificarse. El Método **epep** reprograma el inconsciente cerebral para modificar los pensamientos negativos con la incorporación de información positiva y le lleva claridad y paz a tu mente.

CREER PARA VER

Percibimos conscientemente solo el 4% de lo que captan nuestros sentidos. ¿Y el otro 96%? Son datos del mundo que nos rodea que son filtrados y descartados por el inconsciente porque no coinciden con la información previamente grabada en sus programas. Vemos lo que creemos. Es decir, nuestro inconsciente busca hacer realidad los valores y creencias que ya tiene arraigados. Si esos valores y creencias son negativos o se contraponen a los propósitos, el inconsciente no registrará las oportunidades y los recursos que podrían ayudarnos a cumplir las metas. El resultado será una experiencia negativa acompañada de emociones de amargura y fracaso que reforzarán esas creencias negativas previas. En cambio, si el contenido de la información es positivo, nos ayudará a encontrar experiencias satisfactorias que nos lleven a la felicidad y el éxito.

Pensemos en un iceberg. Es una gran masa de hielo que flota a la deriva en el mar, con una característica particular: solo vemos la octava parte de su volumen, que es lo que sobresale del agua. El resto está escondido debajo de la superficie. Las dos partes, la emergida y la sumergida, forman el iceberg, pero no son iguales.

Son como las caras desiguales de una misma moneda.

La imagen del iceberg nos sirve para explicar la relación que existe entre el consciente y el inconsciente cerebral. El primero es lo visible: la consciencia es un estado cognitivo no-abstracto que nos permite interpretar e interactuar con los estímulos externos que forman la realidad. Nos comportamos de manera consciente cuando sentimos, pensamos y actuamos con conocimiento de lo que hacemos. El inconsciente, en contraposición, es la enorme masa escondida, igual que el hielo sumergido del iceberg. Actúa sobre nuestras decisiones conscientes de forma automática e irreflexiva y no mide las consecuencias ni el riesgo que implican esos actos. El inconsciente no valora las experiencias, solo cumple con lo que tiene grabado en sus programas mentales, aunque sean nefastas para nosotros. Es la actividad consciente la que califica las experiencias como felices o infelices.

Es por eso que el Método **epep** trabaja sobre el inconsciente a través de ejercicios que instalan nuevas versiones de los programas relacionados con las dificultades que enfrentás en la búsqueda del éxito. Si solo ves lo que creés, lo que tenés que cambiar son tus creencias para ver el mundo de otra manera y encontrar las soluciones necesarias para cumplir tus deseos.

A través de los distintos pasos de la capacitación **epep**, tu inconsciente cerebral te ayudará a identificar planes, herramientas, recursos, oportunidades, personas y situaciones apropiadas que te conduzcan de forma más fácil y práctica hacia tu objetivo.

LOS PASOS DEL MÉTODO SON:

1. La transformación del deseo en foco de atención
2. La transformación del foco de atención en propósito
3. La programación activa
4. La programación pasiva
5. La contemplación
6. La planificación
7. La adopción de una actitud adecuada

Entrena tu mente, lidera tu vida



***“El mundo necesita soñadores y el mundo necesita
hacedores. Pero sobre todo, el mundo necesita
soñadores que hacen”.***

SARAH BAN BREATHNACH

Dijimos que en la sigla **epep** “educación” es una palabra clave. La otra es “propósito”. La diferencia entre un propósito y un deseo es que el primero es superior, porque es el deseo convertido no solo en un objetivo, sino en una intención. Tener un propósito significa que tomaste la decisión de construir una nueva realidad y de trabajar por ella con una determinación firme, con energía.

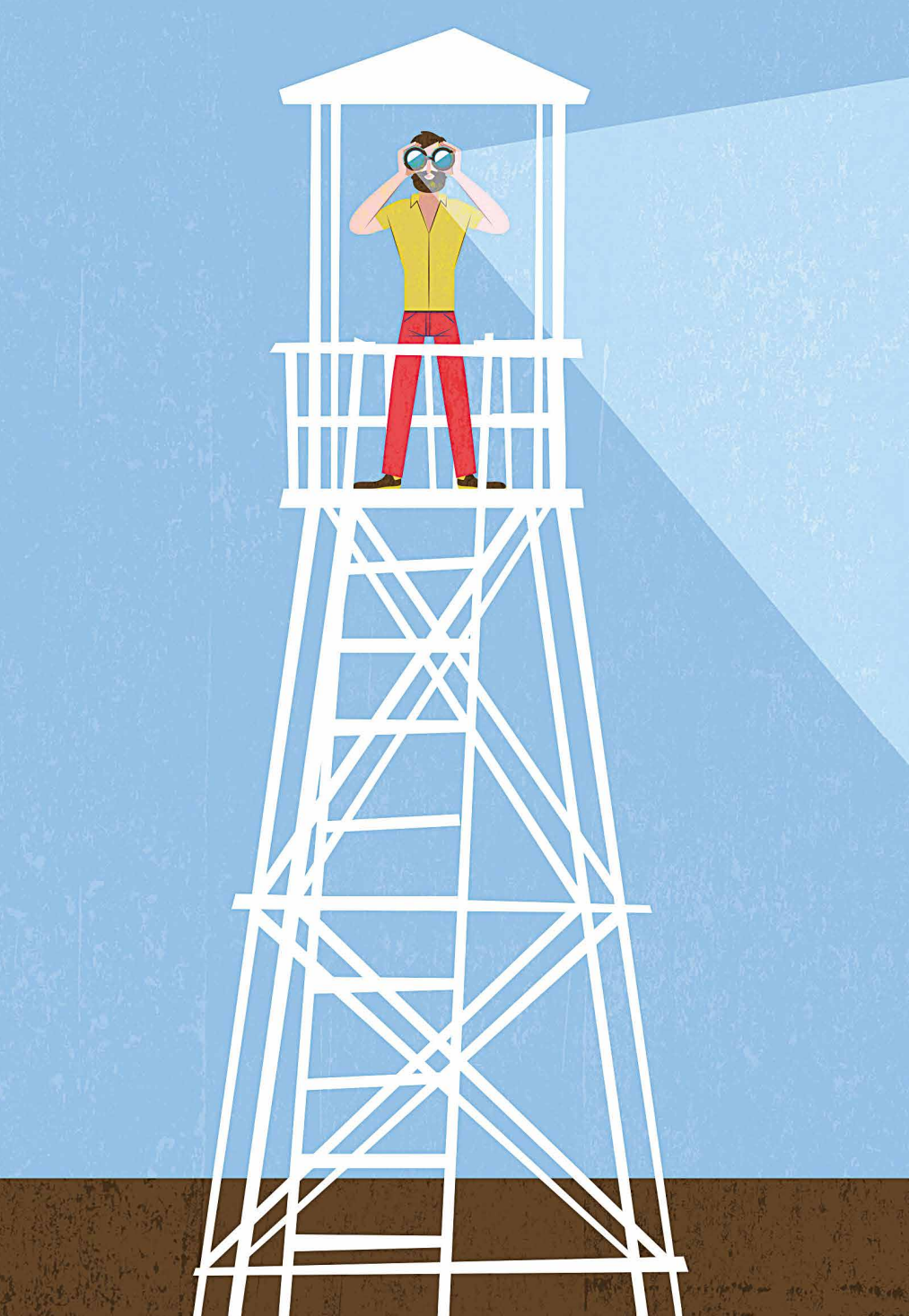
El desafío es que conviertas los deseos en propósitos, que es un paso indispensable para avanzar hacia la meta. Y decimos “desafío” porque para triunfar tenés que salir de tu zona de confort, abandonar ese espacio de lo “malo conocido” para que vivas la aventura del camino al éxito.

El “Método **epep** para el logro de metas” puede ser utilizado por cualquier persona que quiera que su cerebro sea un aliado para conseguir sus propósitos. Nació en un hospital, en 2007, para ayudar a que los pacientes en tratamiento por diabetes cambiaran hábitos perjudiciales para su salud por otros más saludables. Desde entonces, quienes desarrollamos el Método **epep** trabajamos con deportistas, empresarios, profesionales, emprendedores, hombres y mujeres de distintas edades y ocupaciones que tienen en común el deseo de triunfar en sus vidas. Y lo logran. Todas las personas a las que capacitamos, que siguieron los pasos de **epep** y realizaron los ejercicios de manera adecuada y sostenida en el tiempo, triunfaron. Todas ellas tuvieron éxito en lo que se propusieron.

Usando la metáfora del iceberg, el Método **epep** se sumerge para tallar el hielo que está bajo la superficie. Con diferentes herramientas, te capacitamos para que modifiques las estructuras de pensamiento y las creencias que antes te generaban experiencias negativas.

Al cambiar los programas cerebrales, podés tener experiencias nuevas. Creelo: vos vas a lograr tu propósito. Y después vas a poder ponerte nuevos objetivos y cumplirlos cada vez con menos esfuerzo.

Al dar vuelta esta página, vas a iniciar el camino hacia el éxito y la felicidad.



1

Del deseo al foco de atención



“Considero más valiente al que conquista sus deseos que al que conquista a sus enemigos, ya que la victoria más dura es la victoria sobre uno mismo”.

ARISTÓTELES

E

n este momento, tu atención está puesta en este texto. Tus ojos recorren la sucesión de letras que forman las palabras y tu mente hace las pausas que marcan los puntos y las comas. A menos que estés solo, encerrado y que hayas silenciado tu teléfono, si alguien te llamara o apareciera para hablarte, dejarías de leer el libro por un rato para responder y pondrías tu atención en ese asunto. Por la capacidad de pasar de un estímulo a otro se diría que esa atención es “alternante”.

LOS DESEOS SE RELACIONAN
CON LOS ROLES QUE ASUMIMOS
Y QUE SON PARTE DE NUESTRA
IDENTIDAD. PARA CUMPLIR UN
DESEO, HAY QUE REPROGRAMAR EL
ROL QUE ESTÁ GRABADO EN
EL INCONSCIENTE CEREBRAL.



Ahora imaginá que estás manejando un coche en la ruta, de noche, y que llueve tanto que tu visibilidad es de apenas unos metros. Tu vida depende de mantener la vista fija en el asfalto, atento a que nada se cruce en tu camino, a que no haya otro vehículo pegado al tuyo y a lo que te indican los carteles. En una situación así, jamás atenderías el teléfono, ni siquiera te inclinarías para tomar algo de otro asiento. El riesgo de tener un accidente sería demasiado alto como para perder la concentración en conducir tu coche de manera segura. En ese caso, se diría que tu atención es “selectiva”: ningún otro estímulo puede desconcentrarte de la tarea principal.

Estos dos ejemplos indican que no existe un solo tipo de atención y que, aunque en ocasiones el paso de un tipo de atención a otro se hace de forma automática o instintiva, también es posible decidir voluntariamente en qué, cómo y por cuánto tiempo poner nuestra atención.

Antes de continuar con la enumeración de los tipos de atención y las formas de controlarla, definamos qué es la atención: es la capacidad que tenemos de concentrarnos en distintos estímulos y es un proceso cognitivo en el que aplicamos nuestras capacidades psíquicas.

¿Por qué es importante conocer los tipos de atención y cómo controlarlos? Porque es fundamental para lograr el éxito en lo que nos proponemos.

El primer paso del “Método **epep** para el logro de metas” consiste en aprender a identificar tus deseos tan claramente como para convertirlos en el foco de atención.

Ponés toda tu atención en la ruta en una noche de lluvia porque

deseás llegar seguro a destino, ¿verdad? Bueno, si tu deseo es lograr un cambio positivo en tu vida, poner toda tu atención en eso también es clave, porque una vez que tu deseo es el foco de atención vas a poder convertirlo en un propósito que guíe tus acciones, y ese es el segundo paso del método.

Dijimos que la atención es un proceso cognitivo que nos da la capacidad de seleccionar los estímulos que nos interesan y de concentrarnos en ellos. Es decir, la atención es lo que guía nuestras capacidades psíquicas.

También mencionamos que hay distintos tipos de atención. En el mundo, la clasificación más aceptada es la que hicieron dos prestigiosas expertas en neurociencias, McKay Moore Sohlberg y Catherine A. Mateer. El “Modelo Jerárquico de Sohlberg y Mateer” establece estos niveles diferentes de atención:

MODELO JERÁRQUICO DE SOHLBERG Y MATEER

AROUSAL

Se refiere a la activación de la atención. Es un nivel de alerta que permite definir si la persona está adormilada o enérgica.

ATENCIÓN FOCALIZADA

Es la capacidad de centrar la atención en algún estímulo.

ATENCIÓN SOSTENIDA

Se trata de la capacidad de atender a un estímulo o actividad durante un largo período. Es el nivel en el que podemos concentrarnos en algo durante un tiempo prolongado.

ATENCIÓN SELECTIVA

En presencia de otros estímulos distractores, podemos abstraernos y atender un solo estímulo o actividad en concreto.

ATENCIÓN ALTERNANTE

En este nivel, cambiamos el foco de atención de un estímulo a otro de forma alternada.

ATENCIÓN DIVIDIDA

Es la capacidad que tiene nuestro cerebro de prestar atención a diferentes estímulos o actividades al mismo tiempo.



Como la mayoría de nuestras capacidades, la atención puede desarrollarse y dominarse. Tal vez parezca difícil, pero para eso existe el Método **epép**, que consiste en enseñarte a reprogramar tu inconsciente y poner el poder de la mente a trabajar para lograr tus propósitos.

Vas a entrenar la atención para estar alerta de forma selectiva y focalizada en la concreción de un deseo, y lo vas a mantener en el foco de tu atención de forma sostenida en el tiempo hasta que lo hagas realidad. No es un acto de magia, es un proceso basado en evidencias científicas sobre la forma en que aprende nuestro cerebro.

DA EL PRIMER PASO

Cada vez que afirmás que querés cambiar algún aspecto de tu vida estás enunciando un deseo de progreso. Tal vez se trata de ascender en el trabajo, iniciar un emprendimiento, mejorar una relación o solucionar un conflicto. En todos los casos, lo primero es poner el foco de tu atención en ese deseo. Es un paso fundamental al que le siguen otros pasos que también son claves. Imaginá que tu deseo es el punto A y la concreción es el punto B. La línea que une los dos puntos es la transformación, el proceso, y en ese camino tenés que dar más de un paso.

Claro que no siempre desde el punto A se ve tan claro el recorrido hasta B. Se puede sospechar que es difícil, sinuoso, escarpado. Peligroso, tal vez. Por eso muchas personas nunca salen del punto A. No se atreven a caminar hasta B, como un bebé que no puede ponerse de pie y dar el primer paso, o se pierden en el camino porque además de un punto B se fijaron un punto C y tal vez hasta un D, enfrentan problemas inmediatos que los abruma y los alejan de la meta de progreso o cambian de meta en medio del trayecto.

Para transformar un proyecto en realidad es necesario que primero abandones tu zona de confort y te aventures a conquistar ese deseo. En general se llama “zona de confort” a lo conocido, a lo seguro, aunque probablemente no se trate de una situación confortable en absoluto: un empleo mal pago, un trabajo rutinario y mediocre, una relación de pareja que se estancó



o un hábito dañino no son experiencias gratificantes. Sin embargo, nos aferramos a ellas, a ese mundo de lo “malo conocido”, como si fuera una soga que nos mantiene a salvo del abismo. No hay tal abismo: fuera de la zona de confort está el punto B, está la realización del deseo.

Hay personas que no saben qué quieren para su vida o que, abrumadas por los problemas inmediatos, ni siquiera se atreven a plantearse que para ellas es posible tener un futuro mejor. Otras sí saben lo que quieren y tienen interés en progresar, sueñan e imaginan cómo serían sus vidas si esos deseos se hicieran realidad. El problema es que ponen toda su energía en los asuntos cotidianos y en resolver las urgencias y no reservan nada de su atención para construir su propio destino. Es decir, se quedan eternamente en el punto A.

¿POR QUÉ ES NECESARIO TRANSFORMAR UN DESEO EN UN FOCO DE ATENCIÓN?

La línea entre A y B debe ser una recta, y la mejor manera de trazarla es tener en claro qué es B, a qué distancia está, qué se necesita para llegar hasta ahí y qué progreso real tendrá para tu vida alcanzar ese punto.

El Método **epep** consta de una serie de pasos organizados de forma simple y clara para que realices tus deseos. A medida que avances en el recorrido, vas a tener las herramientas para romper las barreras que te impiden alcanzar tus metas.

Cuando sabés qué querés realmente para tu vida, sos capaz de transformar un deseo en un propósito. ¿En qué se diferencian? En que un propósito es más que un deseo, es un objetivo que tratamos de alcanzar con la determinación firme de lograrlo a pesar de las dificultades que aparezcan en el camino. Podés tener el deseo de comprar algún día un auto nuevo, pero solo será un propósito cuando lo conviertas en un objetivo, focalices en eso tu atención y pienses qué pasos son necesarios para obtenerlo.

Se ponen muchas más energías en un propósito que en un deseo. Por supuesto que hay que trabajar para conseguirlo, pero una vez que cumplas con los pasos tres y cuatro de programación activa y pasiva del entrenamiento **epep**, vas a avanzar hacia el punto B casi sin esfuerzo, porque tu inconsciente trabajará de manera automática.



Fig. 1. Para llegar del punto A al B se necesita planificación.

IDENTIDAD

¿Y VOS QUIÉN SOS?

La identidad es el conjunto de los programas cerebrales que nos distinguen de otras personas, lo que nos hace únicos. La información contenida dentro de los programas cerebrales, a su vez, está fragmentada en los distintos roles personales que le dan forma a nuestra identidad y que son las diferentes funciones que desempeñamos en la vida.

Todos tenemos una identidad personal y, además, roles que cumplimos en relación con los demás. Para empezar, es necesario que entiendas cuál es tu identidad personal, cuál es el rol relacionado con tu deseo y qué **necesitás cambiar en ese rol para concretarlo**, y que luego emprendas el proceso de programación para que ese cambio sea sostenible. Hablamos de programación porque cada rol tiene “grabada” información, como si fuera un código, que lo limita y lo condiciona.

ROLES





Dicho de otra forma: tu deseo está relacionado con uno de los roles de tu identidad personal y para cumplirlo hay que reprogramar el rol en tu inconsciente cerebral. Solo así tu inconsciente va a ayudarte a armar el plan y a encontrar las herramientas, recursos, oportunidades, personas y situaciones apropiadas para alcanzar tu objetivo.

**Para descubrir cuál es tu identidad personal,
respondé esta pregunta:**

¿QUIÉN SOY YO?

Y luego:

¿QUIÉN QUIERO SER?



Para la mayoría de las personas es más fácil de definir con claridad qué es lo que no quieren, qué cosas quieren sacar de sus vidas. Pero para triunfar hay que saber lo que se desea, no solo lo que se rechaza. Si enunciás tu deseo con claridad, podés convertirlo en tu foco de atención.

¿CÓMO SE REALIZA LA TRANSFORMACIÓN DE UN DESEO EN FOCO DE ATENCIÓN?

Reservate un tiempo para vos sin que nadie te moleste. Es suficiente con que te tomes media hora.

Buscá un papel y un lápiz o sentate frente a la computadora y preparate para hacer una lista que puede tener una sola línea u ocupar una carilla. La tarea es escribir todo lo que ya no querés en tu vida.

Una vez que hayas terminado, leé lo que escribiste.

Si en tu lista hay varias situaciones que no te gustan y querés modificar o, directamente, borrar de tu vida, marcá la que te parezca más urgente o importante. Puede ser tu situación económica, tu estado físico, tu pareja, las relaciones familiares, tu trabajo o un mal hábito. Solo elegí una. No es que debas olvidarte de las demás, solo que por ahora tendrán que esperar porque hay una que se convertirá en tu foco de atención antes que el resto.

Leé nuevamente la situación que señalaste como más urgente e intentá identificar qué rol está relacionado con ese deseo de cambio. Tomá esa expresión de lo que no deseás y convertila en una frase positiva que explique lo que sí querés para tu vida.

Veamos un ejemplo: supongamos que alguien –a quien llamaremos Pedro– escribe la lista de lo que ya no quiere en su vida y anota:

- ✓ NO QUIERO SER UN ASISTENTE CONTABLE.
- ✓ NO QUIERO CUMPLIR UN HORARIO TAN RÍGIDO Y SENTIRME ESTANCADO.
 - ✓ NO QUIERO SEGUIR CON MI CASA SIN TERMINAR.
 - ✓ NO QUIERO SENTIR QUE NO PROGRESO EN NADA.
- ✓ NO QUIERO TENER TAN POCAS VACACIONES EN FAMILIA.
 - ✓ NO QUIERO TENER UN AUTO VIEJO.
- ✓ NO QUIERO SENTIR ESE DESGANO EN EL TRABAJO.
- ✓ NO QUIERO NO TENER TIEMPO PARA HACER EJERCICIO.

Pedro lee su lista y toma lo que considera más urgente, que tiene que ver con su trabajo, con el **rol profesional**: “No quiero ser un asistente contable”.

Siguiendo con las pautas del ejercicio, convierte esa frase negativa que expresa lo que no quiere en una positiva que enuncia un deseo positivo: “Quiero ser un profesional contable con un cargo jerárquico”.

Comparemos las dos frases:



“NO QUIERO SER UN ASISTENTE
CONTABLE”.



“QUIERO SER UN PROFESIONAL
CONTABLE CON UN CARGO JERÁRQUICO”.

Parece que dicen lo mismo, pero no es así. En la segunda le está informando a su inconsciente cerebral lo que quiere para su vida y le ordena que se ponga a trabajar para conseguir ese deseo que manifestó.

¿Y eso es todo? Por supuesto que no. Es más, debemos advertirte que **cuando expreses en una frase claramente lo que querés, aparecerá en tu cabeza una serie de pensamientos negativos** para convencerte de que ese deseo es imposible, que es una fantasía, que no puede lograrse, que es ridículo.

Esos pensamientos están apoyados por creencias que son la base de tu programa cerebral y que te condicionan para que permanezcas atrapado en aquellas situaciones que ya no querés en tu vida. En el caso de Pedro, esos pensamientos trabajan para que él solo sea un empleado triste y sin posibilidades de progreso.

Esa es la razón por la que es tan importante que conviertas el enunciado de lo que no querés en una afirmación de lo que sí deseás. Expresar ese deseo es imprescindible para que el cambio positivo se convierta en tu foco de atención.

NOS RESULTA MÁS FÁCIL DEFINIR
QUÉ ES LO QUE NO QUEREMOS
SER O TENER EN NUESTRAS VIDAS,
PERO PARA TRIUNFAR HAY QUE
SABER LO QUE SE DESEA, NO SOLO
LO QUE SE RECHAZA.

* * * *

Construir el foco de atención es el primer paso del método. Ahora que sabés cómo hacerlo, podés empezar a programarte para cambiar tu vida para mejor, modificando los roles que no te hacen feliz o te impiden alcanzar tus metas.

**TE RECOMENDAMOS QUE COMIENCES A
ENTRENAR TU ATENCIÓN CON EL EJERCICIO DE
INTROSPECCIÓN EPEP.**

Habíamos afirmado que podemos mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo. Ese plan de entrenamiento cognitivo se inicia con el ejercicio de introspección que, realizado de forma metódica y sistemática, mejora tu atención.

El objetivo de entrenar la atención es que estés más alerta, de forma selectiva y focalizada. Si tomamos los tipos de atención que Sohlberg y Mateer plantean en el Modelo Jerárquico, podemos asegurar que el ejercicio de **Introspección epep** mejora la atención arousal al poder estar más alertas; la focalizada, para centrar la atención en un estímulo; la sostenida, al entrenar la capacidad de atender a un estímulo durante ocho minutos, que es lo que dura el ejercicio –y que ayuda también a entrenar la concentración–; y la selectiva, que permite evitar los estímulos distractores. Como contrapartida, el ejercicio tiene la ventaja de debilitar dos tipos de atención que no sirven para focalizar en la meta, que son la atención alternante y la dividida. Son buenas para otras situaciones –cuando se atiende al público o se realizan varias tareas simultáneas, por ejemplo–, pero no permiten concentrarse en una tarea sola.



PARA ENTENDER LA MECÁNICA DEL EJERCICIO Y LOS EFECTOS QUE PRODUCE EN TU CEREBRO, DEBÉS TENER PRESENTE QUE NADA SE CONSTRUYE EN LA GUERRA. PARA CREAR NECESITÁS PAZ. SI QUERÉS CONSTRUIR ALGO NUEVO EN TU VIDA O PROGRAMAR UNO DE TUS ROLES, NECESITÁS PAZ INTERIOR.

El Método **epep** consiste en asentar o plantar en el cerebro una nueva idea y transformarla en una idea dominante que se asocie a otras ideas comunes a ella. Es la manera en que vas a generar una red neuronal que te dará la capacidad de hacer conscientes cosas que no percibís porque tu inconsciente no te permite ver, ya que está programado para que veas solo un determinado tipo de estímulos. Entonces, para programar esa parte de tu mente y luego reestructurarla –como hacés con la computadora–, necesitás paz interior. Primero, dejá de pelear: abandoná los sentimientos de fastidio, las críticas y los pensamientos catastróficos sobre tu situación actual. Y hacé lo mismo con las personas que forman parte de tu vida: suspendé las censuras, las envidias y los odios con la gente que te desagrada. Puede parecerle difícil, pero para cambiar las situaciones negativas o alejar a las personas que no querés tener en tu vida, primero debés dejar de odiarlas.



Para entenderlo de otra forma, cada vez que estás en conflicto con alguien o con algo ya sea en tu mente o en un hecho concreto, le estás entregando tu atención.

El ejercicio de introspección, que es el primero de una serie de ejercicios del Método **epep**, entrena la observación y la atención sostenida y te permite sentir amor, paz y armonía de forma intencional. Es decir, si vos te lo proponés.

Para realizarlo, **pensá en un símbolo que para vos represente el amor**. Puede ser el que quieras: una imagen religiosa, un amanecer, una flor, un animal. Las opciones son infinitas, pero tenés que considerarlo un símbolo del amor.

¿Por qué es necesaria una imagen? Porque transmite más información que las palabras y sirve de puerta para que el inconsciente exprese libremente pensamientos, emociones o sentimientos que no dejaría fluir de forma consciente.

Con el símbolo se activan aspectos mentales lógicos y abstractos que, juntos, dan sentido a nuestra realidad. En el inconsciente cada imagen se asocia de forma predeterminada con una serie de pensamientos y emociones y, cuanto más se repite una imagen en la mente, más fuerte es esa asociación. Por lo tanto, si enfocás repetidamente tu atención en el símbolo de amor que

hayas elegido, tu cerebro va a producir más sustancias químicas amorosas para transportar amor, paz y armonía por todo el organismo a través del torrente sanguíneo. Vas a crear un círculo virtuoso de amor entre tu mente y tu cuerpo.

Volvamos al concepto de que nada se construye en la guerra. Esta paz, esta armonía y este amor que despierta en vos el símbolo que elegiste son los nutrientes para que las semillas –tus deseos transformados en propósitos– germinen y se hagan fuertes.

Ahora que ya tenés un símbolo que representa el amor, ya estás en condiciones de realizar el ejercicio de **Introspección epep**.

SENTATE EN UNA POSICIÓN CÓMODA, CERRÁ LOS OJOS Y SEGUÍ LAS INDICACIONES DE LA VOZ EN OFF GRABADA EN EL EJERCICIO.

Te aconsejamos que uses auriculares para que no te distraigas con los sonidos del ambiente y tu cerebro reaccione mejor al entrenamiento. El ejercicio dura 8 minutos con 43 segundos. Tratá de que nadie te moleste o te interrumpa mientras lo hacés y silenciá tu teléfono hasta que hayas terminado.

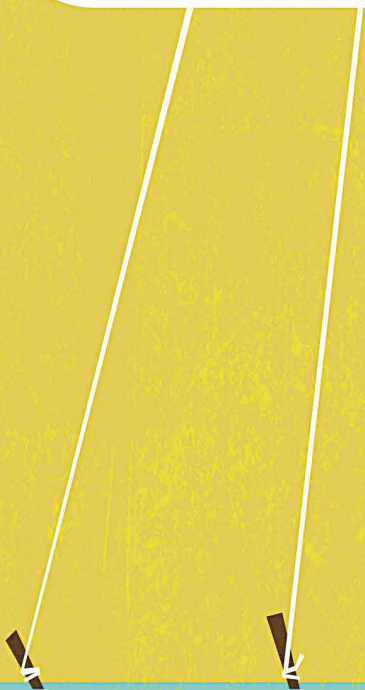
La voz va a pedirte que observes y sientas las distintas partes del cuerpo. Observar con los ojos cerrados significa poner tu atención en cada parte del cuerpo y sentirla, como si te conectaras mentalmente con ella. Al hacerlo, pensá en tu símbolo de amor. No pasa nada si te desconcentrás y en algún momento empezás a pensar en un tema ajeno al ejercicio. No te critiques ni te castigues, recordá que tenés que evitar los sentimientos negativos y generar un espacio de paz interior. Siempre podés volver a focalizar en la introspección y a poner tu atención en lo que dice la voz en off, aunque te hayas desviado por un rato. Es un entrenamiento y al principio te va a costar un poco concentrarte por completo. ¿Acaso cuando empezás un entrenamiento físico podés hacer una rutina completa sin pausas ni distracciones? En el training mental la clave también es tener paciencia, ejercitar, persistir, trabajar con la atención como si fuera un músculo que necesita ser tonificado.

Una vez finalizado el ejercicio de introspección, abrí los ojos sin ningún apuro y agradecele a tu cuerpo por el contacto y la comunicación que acabás de tener con él.



Los sentimientos de gratitud activan el sistema de recompensa en el cerebro. Cuando identificas que algo bueno sucede y reconoces que existen cosas en tu vida por las que te sentirás agradecido, liberás dopamina, un neurotransmisor que aumenta la sensación de placer. De la misma forma, si te acostumbras a tener pensamientos de gratitud por lo bueno que te sucede y que te rodea, y reconocés cada avance o logro que conseguís, vas a estimular la producción de otra hormona, la oxitocina, que se vincula con las sensaciones de apego, afecto, confianza y tranquilidad, y que reduce el miedo y la ansiedad. Esa comunicación amorosa con tu cuerpo que practicás con el ejercicio de introspección y con los otros ejercicios del Método **epep** que te enseñaremos más adelante es la que te va a permitir enfocarte para reprogramar tus roles hacia una nueva vida, más plena, exitosa y feliz.

Encontrá el audio del ejercicio de **Introspección epep** en:
www.epepentrenatumente.com



2

Del foco de atención al propósito

“Primero viene el pensamiento; luego, la organización de ese pensamiento en ideas y planes; a continuación, la transformación de esos planes en realidad. El comienzo, como puedes ver, está en tu imaginación”.

NAPOLEON HILLS



Un propósito es más que un deseo porque es el deseo convertido en un objetivo. Marcamos la diferencia en el capítulo anterior y comprender esa distinción es clave: ponemos mucha más energía en un propósito porque sabemos que no es imposible alcanzarlo si contamos con los recursos necesarios y hacemos foco en la tarea.



Quando un deseo se convierte en un propósito tenemos muchas más posibilidades de transformarlo en realidad.

El primer paso que dimos, entonces, fue pasar del deseo al foco de atención. El paso siguiente será pasar del foco de atención al propósito.

En la historia que creamos para graficar el Método **epep**, Pedro hizo una lista con lo que ya no quería para su vida, eligió una de esas cosas que deseaba desterrar y la convirtió en un enunciado positivo. Así, pasó de pensar “No quiero ser un asistente contable” a plantearse “Quiero ser un profesional contable con un cargo jerárquico”. Al manifestar lo que ya no quería clarificó su mente y fue capaz de descubrir, entre todos los roles de su identidad, cuál era el que más le afectaba y el que debía modificar cuanto antes: el del trabajo. Con esa información, fue capaz de expresar lo que deseaba: “Quiero ser un profesional contable con un cargo jerárquico”.

Esa frase es el inicio de un cambio en su identidad, porque Pedro transformó un deseo (“no ser un asistente contable”) en su foco de atención.

Para alcanzar el éxito hay que dar otros pasos, y el segundo –como dijimos– es convertir el foco de atención en un propósito. Es decir, poner la energía en el objetivo.

La técnica para hacerlo consiste en que visualices lo que deseás.

Tenés que asociar tu foco de atención con una imagen. Esta acción es fundamental porque lo que anhelas debe ser tan real en tu imaginación como para que puedas verlo.

Tener una visión es imaginar algo como si fuera real.

¿Cuál es la visión de Pedro? Que él es un profesional contable con un cargo jerárquico. En su imaginación, eso debe ser tan real como si Pedro ya tuviera ese cargo.



Para la mayoría de las personas, el concepto de realidad está asociado a lo material. La forma de ayudar a la imaginación a visualizar el logro que perseguimos es dándole un soporte material: es necesario transformar el foco de atención en algo concreto, real y presente, en algo que podamos ver y tocar, como una foto que represente ese deseo que manifestamos de manera positiva.

Entrena tu mente, lidera tu vida



La foto de Pedro será la de una persona (o él mismo) en una posición similar a la que desea. Cada uno elige cómo hacerlo: con una imagen de internet, con un retrato personal editado o con una foto cortada de una revista. Lo importante es que cuando hayas encontrado la imagen que simboliza tu foco de atención, la tengas siempre con vos. Puede ser en tu celular, en la laptop o dentro de una agenda.

Una vez que realices esa tarea, pensá y redactá nueve frases que expliquen la foto. Cada una de ellas debe ser positiva y estar en tiempo presente. Esas frases positivas serán tus “Pensamientos dominantes”. Si las escribiste en la computadora, imprimilas. Si las anotaste a mano, que sea con letra clara.

* * * *

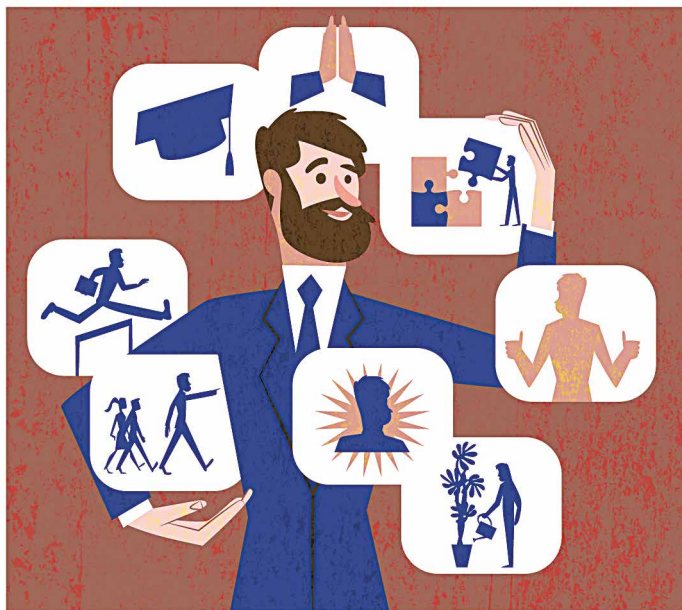
ES NECESARIO TRANSFORMAR
EL FOCO DE ATENCIÓN EN
ALGO CONCRETO, REAL Y
PRESENTE, EN ALGO QUE
PODAMOS VER Y TOCAR, COMO
UNA FOTO.

* * * *

Volviendo al ejemplo de Pedro, su aspiración es convertirse en un profesional contable con un cargo jerárquico. Pasado al tiempo presente, ese foco de atención es: “Yo soy un profesional contable con un cargo jerárquico”.

La enunciación en tiempo presente es una herramienta indispensable para transformar la identidad, para que el inconsciente cerebral asuma el cambio como algo real y, en lugar de impedirlo o complicarlo, colabore con él.

No hay una única manera de describir la visión a través de los pensamientos dominantes. Pueden ser sentimientos, logros o relaciones asociadas al foco de atención. Elegí palabras que transmitan el placer de estar en la situación a la que aspirás.



Son nueve pensamientos que Pedro agregaría a su lista; podrían ser:

- ✓ YO DISFRUTO MIENTRAS TERMINO MI CARRERA DE CONTADOR PÚBLICO.
- ✓ YO APROVECHO MI TRABAJO ACTUAL PARA SEGUIR SUMANDO EXPERIENCIA Y PERFECCIONAR MI DESEMPEÑO.
- ✓ YO AGRADEZCO TRABAJAR DE LO QUE ME GUSTA.
- ✓ YO APROVECHO LAS OPORTUNIDADES PROFESIONALES QUE SE ME PRESENTAN.
- ✓ YO DESARROLLO CAPACIDADES DE LIDERAZGO PARA DIRIGIR EQUIPOS DE TRABAJO.
- ✓ YO SOY RESPETADO PROFESIONALMENTE.
- ✓ YO RESUELVO CON MENTALIDAD Y ACTITUD POSITIVAS LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN EN MI TRABAJO.
- ✓ YO DISFRUTO DE MI CRECIMIENTO PROFESIONAL.
- ✓ YO CELEBRO CADA OBJETIVO CUMPLIDO HACIA MI META.

Con la imagen que elegiste y el papel con tus nueve pensamientos dominantes positivos, es momento de que des otro paso adelante y conviertas el foco de atención en un propósito.

Elegí un lugar tranquilo en el que nadie te interrumpa y programá una alarma para que suene en cinco minutos. El ejercicio demanda poco tiempo, por eso no debería serte difícil concentrarte y seguir las indicaciones.



Mirá la imagen con atención e imaginá que lo que ella representa es real en tu vida. Vos sos la persona de la foto y esa situación, la que deseás, es lo que ya tenés en tu vida. ¿Cómo te hace sentir? Captá esas sensaciones y sé consciente de ellas.

Puede ser que te sientas agradecido, empoderado, satisfecho, contento, orgulloso, querido. Que la visión no sea algo real más allá de tu imaginación no significa que tus sensaciones no sean reales. Lo son. Todos tenemos la capacidad de provocar las emociones que sentimos. Las emociones que experimentás durante los cinco minutos que dura el ejercicio son reales.

Reafirmá esos sentimientos al leer la lista de tus nueve pensamientos dominantes.

Además estos pensamientos dominantes te ayudarán en momentos de dificultades a recordarte que estás trabajando por tu meta.

Una vez que suene la alarma de los cinco minutos, guardá la imagen y el papel con tus palabras, pero tenelos disponibles, porque vas a hacer este ejercicio tres veces por día. Son solo quince de los 1440 minutos que tiene el día. Es poco tiempo, ¿verdad? Sin embargo, el resultado es poderoso.

* * * *

TODOS TENEMOS LA CAPACIDAD
DE PROVOCAR LAS EMOCIONES
QUE SENTIMOS. LAS EMOCIONES
QUE EXPERIMENTAMOS SON
REALES, AUN CUANDO SE
RELACIONEN CON ALGO QUE NO
SUCEDIÓ REALMENTE.

* * * *

Para entender por qué funciona este ejercicio, es necesario conocer las dos actividades importantes del funcionamiento cerebral: la neuroplasticidad y la imaginación.

Con respecto a la neuroplasticidad, dimos un breve anticipo en la introducción del libro: tiene que ver con las nuevas redes neuronales que se forman mediante la repetición, sostenida en el tiempo, de un pensamiento asociado a un sentimiento. Es un tema tan trascendental que merece un desarrollo más amplio, por eso lo vamos a retomar en el próximo capítulo, el de la programación activa, cuando veamos la distinción entre cerebro y mente y la forma en que se crean y organizan los programas mentales.

La otra función cognitiva, la imaginación, es más conocida por todos, aunque suele confundírsela con la capacidad de fantasear. Estimular la imaginación es la clave para generar una nueva realidad, para reprogramarla.

La imaginación es una forma de percibir la realidad y de elaborar los pensamientos que dan origen al diálogo interior. Es una función que colabora en la formación de la memoria y de la creatividad, que

son las herramientas con las que se crean los programas mentales. La imaginación, entonces, es una función cognitiva fundamental para que conviertas en realidad lo que deseás.

Todo acto creativo necesita de la imaginación, pero esta no puede ser abandonada a la deriva, sin un faro que la guíe a buen puerto, que le indique con claridad aquello que se quiere conseguir. Para aprovechar la metáfora náutica, digamos que además necesita de la voluntad de un capitán que ponga proa hacia ese puerto. Foco y voluntad. Sin esas dos cosas, la imaginación es un barco perdido en la noche.

Tu imaginación, bien guiada, puede atravesar las situaciones que no te gustan en tu vida actual y ayudarte a generar una realidad mental nueva, para que el futuro sea como vos lo deseás. No se trata de magia: muchos estudios demuestran el poder de la imaginación en las actividades que hacemos a diario porque el cerebro humano es el único que puede manipular de forma consciente y voluntaria las representaciones mentales.

La imaginación es un don exclusivo de los seres humanos.

La palabra “idea” viene del griego **εἰδέα**, que significa aspecto, forma o apariencia. Y, a su vez, deriva de **εἶδω** (eído) que significa “yo vi”. El concepto es claro: las ideas nacen como imágenes. Podemos “ver” las ideas.

De acuerdo a la técnica del Método **epep**, transformás tu foco de atención en una visión. Idear es imaginar: representar la imagen de algo en la mente.

Todas tus actividades cognitivas desencadenan imágenes. La mayor parte de las decisiones que tomás a diario tienen sus bases en lo que imaginás, más la influencia ineludible de tu inconsciente cerebral.

La imaginación usa las mismas redes neuronales del cerebro que la visión de una realidad concreta. Para el cerebro no hay diferencias entre lo que ves con tus ojos y lo que ves con la imaginación. Si vos creés que lo que imaginás es tan real como la silla en la que estás sentado o el libro que tenés entre tus manos, ese órgano maravilloso que es el cerebro no podrá distinguir la

diferencia entre las dos visiones. Y lo mismo sucede con las experiencias: si imaginás que hacés algo, se activarán las mismas redes neuronales que cuando esa acción se ejecuta en el mundo físico. Estimular la imaginación es fundamental para crear, pero también para alcanzar nuevas metas en la vida.

Cuando imaginamos se activan varias áreas cerebrales y se desencadena un proceso múltiple, dinámico y no-lineal. Desde el punto de vista anatómico, la imaginación utiliza el área de trabajo del cerebro, que es la responsable de nuestras habilidades cognitivas.

El área de trabajo comprende cuatro regiones del cerebro:

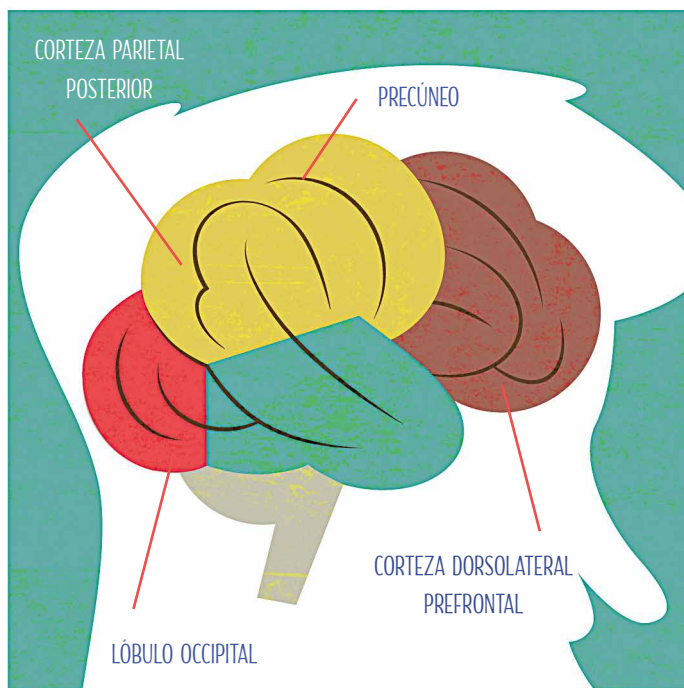


Fig. 2. Las áreas cerebrales que se activan cuando imaginamos.



“La realidad no existe si no hay imaginación para verla”.

Paul Auster

La corteza dorsolateral prefrontal permite o inhibe nuestros comportamientos selectivos porque controla la conducta. Está implicada en procesos cognitivos como la memoria, la atención y la planificación temporal. Además, esta parte del cerebro ubicada en la cabeza entre la frente y las sienes interviene en los sueños lúcidos, que son los sueños que pueden ser manipulados conscientemente. La corteza parietal posterior se encarga de integrar la información espacial y permite ejecutar movimientos planeados. Tiene un papel muy importante en los procesos de atención.

El lóbulo occipital es el centro de la visión y nos permite discriminar los movimientos y apreciar los colores.

El precúneo desempeña un papel central en la consciencia, la autorreflexión y la memoria. Es el que “conecta los cables” de las otras áreas. Mantener una imagen fija en la mente activa redes neuronales en ambos hemisferios cerebrales y el precúneo es el enlace entre ellos, por eso se lo conoce como “el ojo de la mente”. Si ponés algo en tu imaginación de forma continua –palabras, una imagen–, esa representación va a influir en tu conducta porque va a modificar tu percepción de la realidad y, en consecuencia, terminará influyendo en tus decisiones. Si esas representaciones son positivas y el impacto emocional es favorable a tus deseos, las decisiones que tomes contribuirán a que logres tus propósitos. De eso se trata la tarea que tenés por delante.



3

Los programas mentales



“Los hombres deberían saber que del cerebro y nada más que del cerebro vienen las alegrías, el placer, la risa, el ocio, las penas, el dolor, el abatimiento y las lamentaciones”.

HIPÓCRATES

A

ntes de avanzar al tercer paso, el de la programación activa, repasemos lo hecho hasta ahora en las etapas iniciales del “Método **epep** para el logro de metas”.

Lo primero es construir el foco de atención. Para eso es necesario que sepas qué es lo que ya no quieres tener o ser en tu vida y que, a partir de ese descubrimiento, conviertas el rechazo en un enunciado positivo que refleje

NUESTRO INCONSCIENTE CEREBRAL
ESTÁ PROGRAMADO POR LAS
EXPERIENCIAS, LAS CREENCIAS
Y LO QUE LOS DEMÁS DICEN
DE NOSOTROS. SI QUEREMOS
ASUMIR UN NUEVO ROL, DEBEMOS
REPROGRAMAR EL INCONSCIENTE
CEREBRAL.



lo que sí deseás. Saber cuál es tu deseo es lo que te permite transformarlo en un foco de atención.

Cumplido el primer paso, el segundo es convertir el foco de atención en un propósito. Es decir, asumir la firme determinación de hacer realidad tu deseo. El propósito es el objetivo y tenés que ser capaz de verlo tan claramente como si fuera algo material. Por eso es importante que uses tu imaginación para visualizar ese foco de atención, que lo conviertas en una imagen en tu mente y que luego busques o edites una foto que la represente, que muestre lo que querés lograr. Será la reafirmación de tu voluntad de trabajar para recorrer ese camino que va desde el punto A, donde estás ahora, hasta el punto B, que es tu meta. Para complementar este segundo paso del Método **epep**, debés enunciar nueve frases positivas asociadas a esa imagen, pensamientos dominantes que describan la situación de la foto y expresen los sentimientos que te produce. La clave es redactarlas en tiempo presente, como si ya hubieras alcanzado tu logro y disfrutaras del éxito, que es aquello que te da felicidad sin necesidad de dañar ni perjudicar a nadie para obtenerlo.

Ahora que dimos los primeros dos pasos del Método **epep**, es el momento de encarar el tercero: la programación activa.

De la misma forma en que inscribimos un código en el disco duro de una computadora para que realice las tareas que le ordenamos a través de los comandos, podemos programar nuestro inconsciente cerebral mediante ejercicios especialmente diseñados para lograr las metas que anhelamos. ¿Por qué la

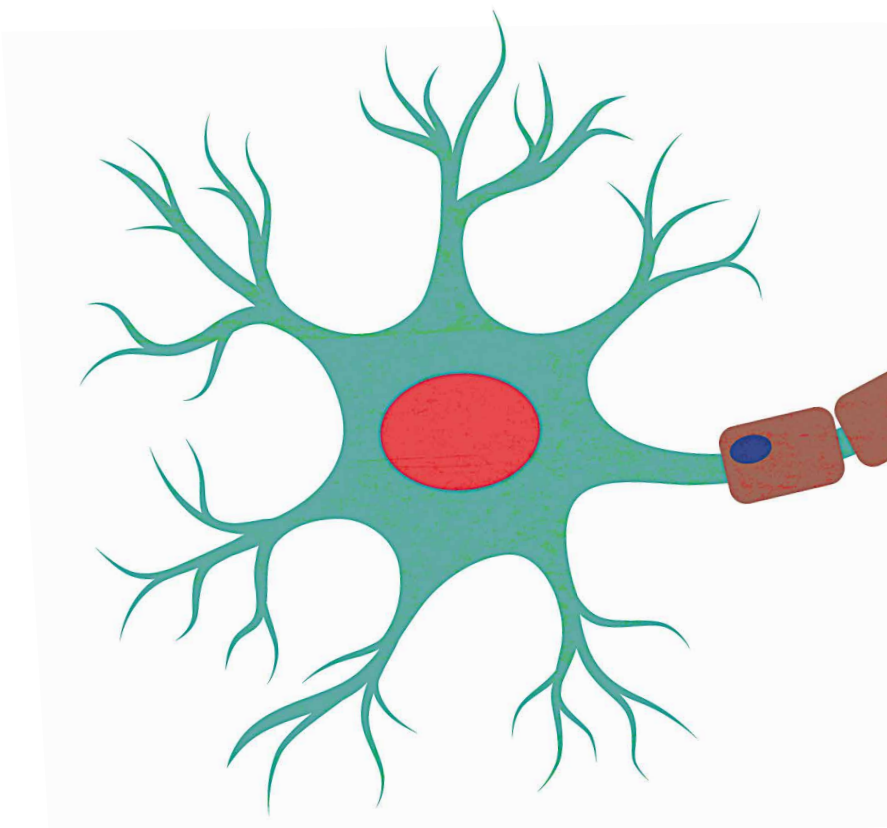
llamamos programación activa? Porque para programar el inconsciente cerebral hay que seguir una serie de ejercicios de manera voluntaria y sistemática. Nuestro inconsciente cerebral ya está programado a través de las experiencias, las creencias y lo que los demás dicen de nosotros. Cuando las metas desafían esa programación, es necesario modificar una parte de la información grabada en el inconsciente cerebral y “reescribirla” para que nos acompañe en el propósito que nos trazamos.



¿PARA QUÉ SIRVE REPROGRAMARSE?

El inconsciente cerebral es el encargado de identificar en la realidad los recursos, tanto humanos como físicos, que son necesarios para alcanzar la meta. Una vez identificados estos recursos, el inconsciente cerebral se los muestra a la consciencia. No vemos para creer: en realidad, vemos lo que creemos. Por eso, programar el inconsciente significa “formatearlo” para que identifique nuevos recursos, para que crea que existen y podamos verlos y usarlos. Sin la ayuda del inconsciente cerebral sería casi imposible –por no decir directamente imposible– llegar a la meta deseada.

El inconsciente cerebral influye de tal manera en nuestras decisiones que puede hacer que boicoteemos un proyecto con el que soñamos si este es contrario a la información grabada en nuestra identidad. No podemos convertirnos en alguien que nuestro inconsciente dice que no somos ni seremos nunca.

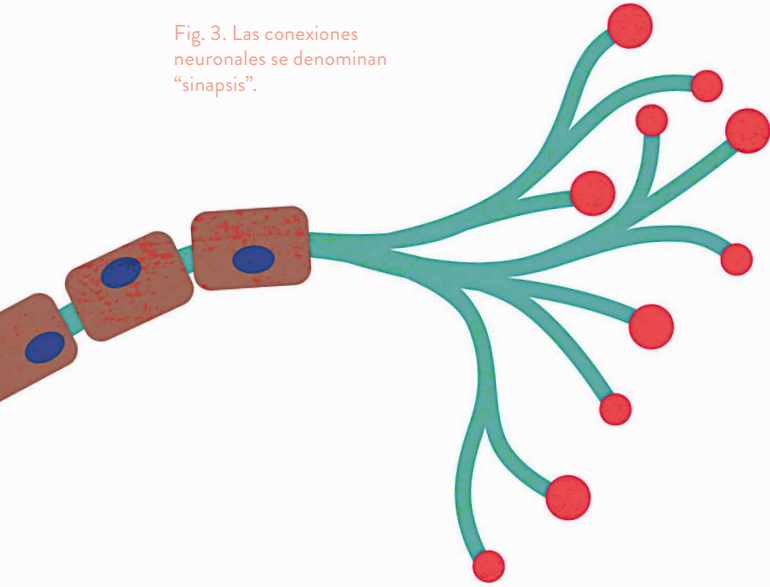


A esta altura habrás notado que no decimos “inconsciente”, sino “inconsciente cerebral”, y eso se debe a que no hablamos del inconsciente en términos freudianos, sino del aspecto material. Vamos a hacer un pequeño desvío para establecer algunos conceptos claves, como la diferencia entre cerebro y mente y lo que son las redes neuronales y el inconsciente cerebral. Eso te permitirá entender con mayor claridad la base científica del “Método **epep** para el logro de metas”.

¿MENTE Y CEREBRO SON LO MISMO?

No, no son lo mismo. El cerebro es un órgano que centraliza la actividad del sistema nervioso. Desde un punto de vista evolutivo y

Fig. 3. Las conexiones neuronales se denominan "sinapsis".



biológico, la función del cerebro como órgano es ejercer el control centralizado de los demás órganos del cuerpo. El cerebro actúa sobre el organismo por la generación de patrones de actividad y por la producción y secreción de sustancias químicas llamadas neurotransmisores y hormonas.

Este control centralizado permite respuestas rápidas y coordinadas ante los cambios que se presentan en el medio ambiente. La parte más nueva del cerebro desde el punto de vista evolutivo es la corteza cerebral.

Esta tiene aproximadamente 16.000 millones de neuronas y todo el encéfalo posee una inmensa red de 100.000 millones de neuronas interrelacionadas, porque cada neurona puede conectarse con otras 10.000 a través de impulsos electroquímicos. Esas conexiones se denominan "sinapsis". Cuando las neuronas se comunican entre sí para intercambiar información, generan redes neuronales que son conjuntos de conexiones sinápticas ordenadas.

La información que comparten a través de un impulso nervioso es una descarga química que el consciente traduce como pensa-

mientos, imágenes y recuerdos vinculados a las experiencias que tuvimos, y que también se asocian a sentimientos. Una descarga química puede generar alegría, sufrimiento, tristeza, ira o amor, por mencionar algunos de los sentimientos más frecuentes. A veces, sin embargo, la información está vinculada a patrones de actividad muscular o mental y se traduce en acciones, no solo en emociones.

Un programa mental es un conjunto organizado de creencias, comportamientos, ideas, pensamientos y emociones sobre el mundo que nos rodea. No sobre el mundo objetivo, sino sobre lo que percibimos del mundo, sobre lo que concebimos mentalmente como el mundo real.



PATRONES MUSCULARES

SON MÁS PRIMITIVOS



PATRONES MENTALES

SON MÁS EVOLUCIONADOS Y SON LO QUE LLAMAMOS

“PROGRAMAS MENTALES”

CEREBRO Y MENTE NO SON LO MISMO. EL CEREBRO ES EL ÓRGANO CENTRAL DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO. LA MENTE ES LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LOS PROGRAMAS DEL INCONSCIENTE CEREBRAL, Y SE PUEDE CAMBIAR.

* * * *

Los roles de nuestra identidad están directamente relacionados con esos programas. En el capítulo 1 hablamos de los roles como la fragmentación de la información contenida en nuestros programas mentales. Son las piezas de ese rompecabezas que es nuestra identidad, lo que somos –o creemos ser– en nuestro diálogo interior y ante las otras personas.

Sabemos que el cerebro es un órgano que controla al resto del organismo, pero ¿qué es la mente?

La mente es el resultado de la actividad electroquímica cerebral, de la conexión entre las neuronas. La mente no son los programas mentales, sino la información contenida en ellos. El conjunto de los programas mentales constituye el inconsciente cerebral.

Volviendo a la analogía con una computadora, si el cerebro es el CPU, el inconsciente cerebral es el sistema operativo y la mente es la información contenida en los programas que maneja ese sistema operativo.

Los programas mentales que forman el inconsciente cerebral son los que modelan la identidad de cada persona.

¿Si se reprograma el inconsciente se puede cambiar la identidad? Claro que sí.

El “Método **epem** para el logro de metas” consiste exactamente en eso: en enseñarte a reprogramar tu inconsciente cerebral para que el cambio de identidad te permita alcanzar el éxito en cualquiera de tus roles.

Lo que está programado en tu inconsciente cerebral busca expresarse y hacerse realidad en tu vida. Aun esas decisiones que tomás de manera consciente y, aparentemente, libre están condicionadas por lo que cree tu inconsciente cerebral, por ese conjunto de programas donde se almacenan ordenadamente tu visión y sentimientos sobre tu propia vida y el mundo. La información de los programas (es decir, tu mente) se convierte en pensamientos, actitudes y acciones mediante procesos electroquímicos. Como en un ciclo que se retroalimenta, tus creencias moldean tu mundo y ese mundo creado refuerza tus creencias. Si ese mundo no te hace feliz, está claro que el ciclo no es virtuoso. Una vez que hayas descubierto qué es lo que querés cambiar (el paso 1) y que lo hayas convertido en un propósito (paso 2), lo que sigue es romper el círculo no virtuoso. Sabés que deseás algo nuevo en tu vida y, para que sea real y concreto, es necesario que reprogrames tu inconsciente, que grabes otra información en el código de los programas mentales para que tu consciente busque recursos distintos a los de antes, más eficientes y alineados con tu nueva identidad.

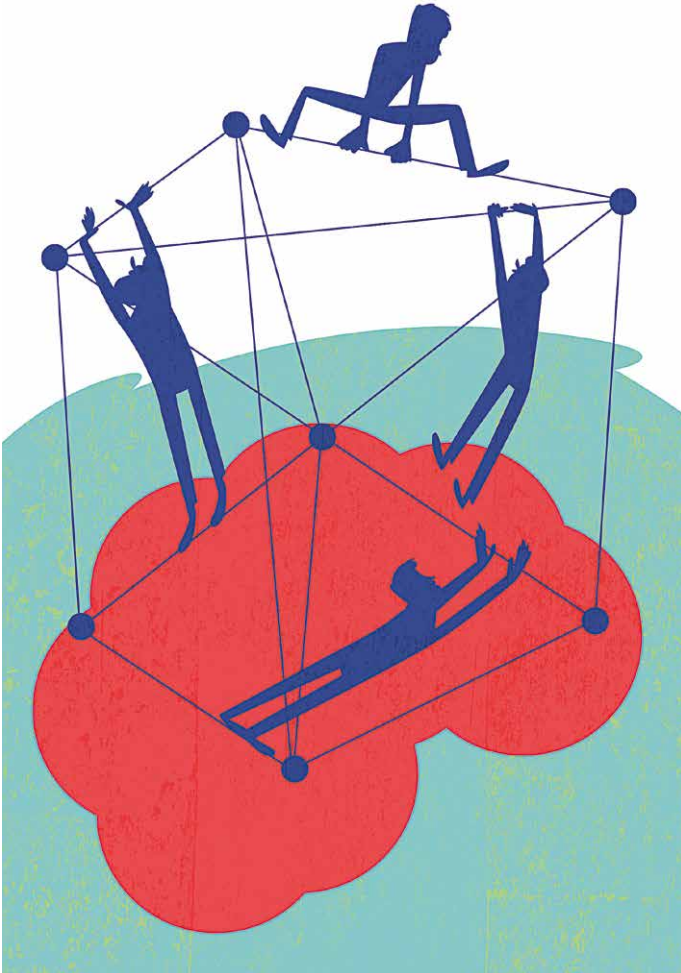
No alcanza con razonarlo. La razón trabaja con la actividad consciente. Tu razón intervino en los pasos 1 y 2, en los que, gracias a la claridad mental, pudiste precisar cuál es tu propósito. Sin embargo, si querés conseguir algo distinto a lo que obtenés siempre y de manera cíclica, tendrás que modificar la identidad grabada en el inconsciente cerebral. Al reprogramarlo vas a generar nuevos impulsos electroquímicos para modificar esa materia que son los pensamientos. En efecto, como pensar es una actividad electroquímica, **los pensamientos son materia.**

Tus pensamientos son materia y podés transformarlos.

En la introducción del libro usamos la metáfora del iceberg para comparar las proporciones entre el consciente y el inconsciente cerebral.

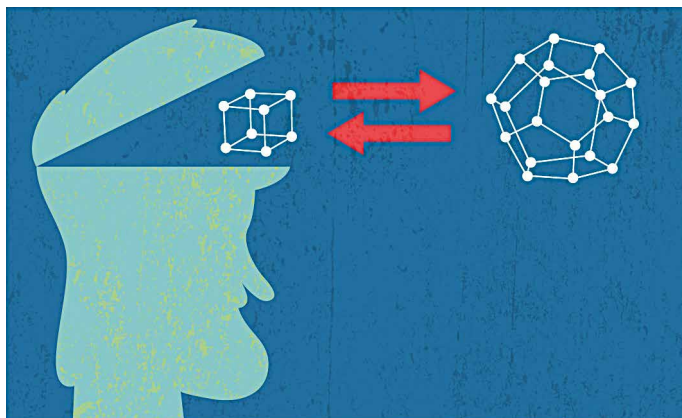
El consciente equivale a la parte del iceberg que sobresale de la superficie del mar. Es una pequeña fracción del todo que nos permite interpretar los estímulos externos que forman la realidad e interactuar con el mundo. Es la parte del cerebro que siente, piensa y actúa con conocimiento de lo que hace.

Pero hay una gran masa de hielo escondida bajo la superficie y que no vemos. Es enorme y representa, en nuestra metáfora, el inconsciente cerebral, que es el que actúa sobre nuestras decisiones conscientes de forma automática e irreflexiva y que no mide las consecuencias de sus actos. La función de ese inconsciente cerebral es



que la información que tiene grabada prevalezca sobre cualquier otra visión del mundo. El inconsciente cerebral filtra los estímulos externos y nos hace ver la realidad a su imagen y semejanza. Las experiencias que tenemos en la vida dependen de nuestras decisiones y esas decisiones están condicionadas por la información cargada en nuestros programas mentales. Es obvio que no hablamos de experiencias fortuitas, sino de las que emanan de nuestras decisiones, incluso de aquellas que no tomamos conscientemente.

La causa de tus problemas está en el contenido de tus programas mentales y para solucionarlos tenés que conocer ese contenido.



Los programas mentales se crean en los primeros años de tu vida, cuando necesitás procesar y almacenar información para sobrevivir en este mundo. En el origen, la información es consciente. Tu consciente genera la información y esta se guarda en los programas mentales del inconsciente cerebral. Luego, por una necesidad biológica de ahorrar energía, el inconsciente cerebral actúa de forma automática a partir de la información acumulada. Sería sumamente desgastante tener que aprender cada día todo sobre el mundo que nos rodea como si nunca lo hubiéramos visto o no supiéramos quiénes somos, qué creemos, qué hacemos y por qué lo hacemos.

No somos papeles en blanco: tenemos información guardada en el cerebro sobre lo que hicimos, lo que sentimos, lo que creemos o lo que podemos hacer. Y, también, lo que no debemos ni podemos hacer.

En nuestro inconsciente cerebral están grabados nuestros límites, lo que no podemos alcanzar en la vida.

Por desconocimiento, nos acostumbramos a enojarnos con otras personas o con las situaciones si algo no sale como queríamos, si sufrimos por las cosas que nos pasan y por las dificultades que atravesamos. Pero la realidad es que muchas veces nuestro inconsciente cerebral no está programado para buscar los recursos que eviten o solucionen ciertos problemas.

Si las aplicaciones de un smartphone se actualizan para solucionar las fallas o proveer nuevas funciones según las necesidades de los usuarios, ¿no es evidente que los programas mentales también deberían actualizarse para que enfrentemos las dificultades y nuevos desafíos en nuestras vidas?

Con el entrenamiento **epep**, vas a cambiar el contenido de la información programada en tu inconsciente cerebral para que tengas nuevas experiencias.

Utilizando los ejercicios **Programación epep**, **Observación epep** e **Imaginación Creativa epep** vas a poder modificar las estructuras de pensamiento y las creencias asociadas a las experiencias negativas de tu vida y las vas a reemplazar por nuevos pensamientos y creencias que sean positivos.

Cuando se graben en tu inconsciente cerebral, van a ser herramientas que se activarán de manera automática. La reprogramación hará que no necesites de la fuerza de voluntad para encontrar los recursos que te lleven desde el punto A hasta el punto B, porque ese proceso será automático.

Avancemos a la etapa siguiente, entonces.



4

La programación activa



“Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro”.

SANTIAGO RAMÓN
Y CAJAL

A

hora que ya sabés qué son los programas mentales, cómo actúan y por qué es necesario modificarlos para lograr una meta importante en tu vida, ya podés iniciar la fase de programación activa. Son tres ejercicios: **Observación epep**, **Programación epep** e **Imaginación Creativa epep**.

Empezaremos por el ejercicio **Programación epep**.

Tu cerebro ya está preparado para que plantes en él una nueva semilla. Esa semilla es aquel deseo que trabajaste cuando clarificaste tu mente para convertirlo en un foco de atención y luego lo transformaste en una visión con la imagen de tu propósito. Al darle un soporte físico (una foto) esa visión se hizo más poderosa porque te permitió concentrarte en los detalles necesarios para que tu logro sea real en tu mente.

Mientras miraste la foto repetiste, una y otra vez, las frases que redactaste y que son tus pensamientos dominantes.

Con toda esa tarea realizada, estás a punto de iniciar la reprogramación de tu inconsciente cerebral.

¿POR QUÉ FUNCIONAN LOS EJERCICIOS DE REPROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL INCONSCIENTE CEREBRAL?

Los ejercicios dan resultado porque el cerebro tiene una función llamada “neuroplasticidad”, que es el potencial adaptativo del sistema nervioso que le permite al cerebro cambiar y reorganizarse.

NEUROPLASTICIDAD CEREBRAL

Es la capacidad del sistema nervioso de cambiar su estructura y su funcionamiento a lo largo de su vida.

Es responsable de las modificaciones en las estructuras moleculares, en la expresión genética y en el comportamiento.

Les permite a las neuronas regenerarse tanto anatómica como funcionalmente y formar nuevas conexiones sinápticas.

Diferentes equipos de neurólogos y psicólogos cognitivos que estudian los procesos de plasticidad sináptica y neurogénesis demostraron que la batería de ejercicios de estimulación cerebral ayuda al cerebro a generar nuevas relaciones de sinapsis y a crear redes neuronales.

Las investigaciones evidencian que la plasticidad cerebral se activa y fortalece cuando se aplica un programa de ejercicios de intervención como los del Método **epep**.

Con esos ejercicios de intervención se desarrollan nuevas redes neuronales porque nuestro cerebro se somete de forma continuada y voluntaria a una estimulación cognitiva. Realizados adecuadamente, los ejercicios **epep** logran esa estimulación cognitiva.

Ya nos referimos antes a que las neuronas se comunican entre sí mediante conexiones llamadas sinapsis y que estas vías de comunicación se pueden regenerar durante toda la vida. Cada vez que se adquieren nuevos conocimientos a través de la práctica repetida, se refuerza la transmisión sináptica entre las neuronas implicadas.

Al aprender algo nuevo –tocar un instrumento musical o conducir un vehículo, por ejemplo–, generamos un nuevo programa cerebral y el cerebro establece una nueva serie de conexiones entre sus neuronas. Estos circuitos se crean y se fortalecen en el cerebro con el aprendizaje y la práctica.

Vamos a profundizar un poco más: el pensamiento, las imágenes, los recuerdos y el conocimiento están dentro de una inmensa red de 100.000 millones de neuronas. Como ya vimos, cada una de estas neuronas puede conectarse a su vez con otras 10.000 gracias a la sinapsis para intercambiar información y generar nuevas redes.

La neuroplasticidad es, entonces, la capacidad que tiene el cerebro para adaptarse a los cambios gracias a la información nueva que intercambian las neuronas.

¿Qué tipo de información transmiten las neuronas que están en red?

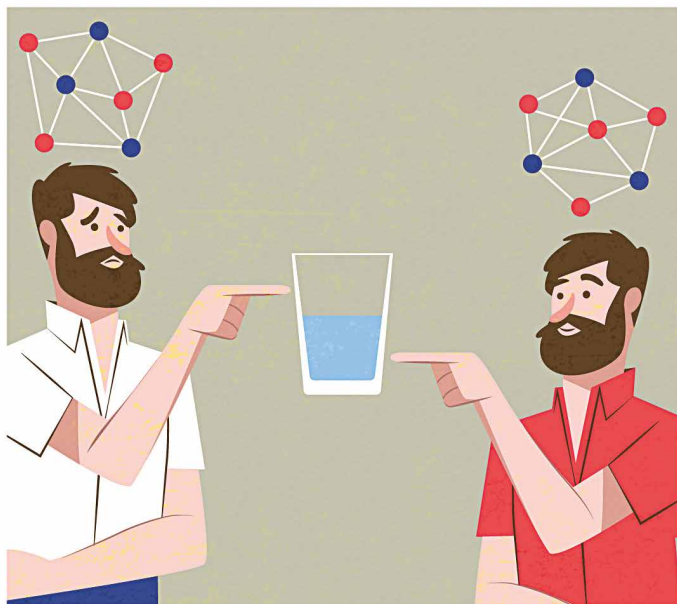
Pueden ser ideas, creencias, recuerdos, hábitos, conductas. Un programa cerebral está compuesto, justamente, por todo eso. Al darle al cerebro nueva información, la neuroplasticidad genera redes neuronales que la transmiten. Así es como se reprograma el inconsciente cerebral.

PENSAR DIFERENTE SOBRE UNA SITUACIÓN PARTICULAR GENERA UNA RED NEURONAL NUEVA.

SENTIR DIFERENTE SOBRE UNA SITUACIÓN PARTICULAR GENERA UNA RED NEURONAL NUEVA.

Podemos cambiar todas nuestras experiencias y generarnos experiencias nuevas al cambiar la forma de pensar y sentir. Para esto, es necesaria la repetición prolongada de pensamientos y emociones basados en un objetivo, en un foco de atención.

La repetición es clave.



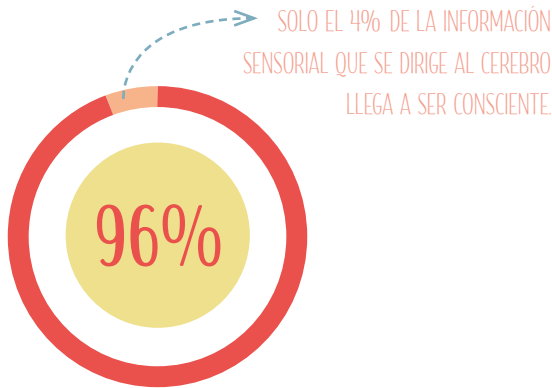
Cuando reprogramamos nuestro inconsciente podemos modificar malos hábitos, mejorar las relaciones con otros y superar las limitaciones que nos impiden progresar. Es una potenciación a largo plazo que se realiza mediante una repetición sostenida en el tiempo.

¿CÓMO ACTÚA LA PROGRAMACIÓN ACTIVA?

El Método **epep** reemplaza por información positiva el material negativo que el inconsciente tiene almacenado en sus programas.

Nuestro inconsciente cerebral recibe y procesa los datos de la realidad según los programas que posee y, una vez realizada esa tarea, le muestra esos datos “filtrados” al consciente. El consciente “ve” la realidad según lo que está programado en el inconsciente. Conocemos la realidad a través de nuestros sentidos, pero del 100% de los datos que llegan a nuestro cerebro a través de los sentidos, el inconsciente descarta el 96%. ¿Más claro? El inconsciente nos permite ser conscientes solo del 4% de toda la información que captan nuestros sentidos. Con ese 4% tomamos decisiones, juzgamos a los demás, analizamos las posibilidades y planeamos acciones.

De acuerdo a lo que tiene programado, tu inconsciente solo te muestra el 4% de los datos que le llegan a tu cerebro y descarta el 96%, sin que te enteres.



El inconsciente, los programas cerebrales, son los que generan la realidad, porque el inconsciente influye en nuestra toma de decisiones con un 4% de datos engañosos de la realidad. Esa es nuestra realidad percibida, que puede ser muy diferente a la realidad real. Por esta razón es tan importante que programes lo que tu inconsciente va a filtrar para que te muestre los datos que necesitas para cambiar una situación.

Si recibís un 2% de datos nuevos, tu realidad puede cambiar un 50%, y si recibís un 4% de datos nuevos, tu realidad cambiará por completo.

Cambia tu realidad porque aparecen en tu vida nuevas personas, situaciones y oportunidades.

Para que tu inconsciente te muestre datos nuevos de la realidad, necesita que tu propósito esté programado en el inconsciente.

Así, tu inconsciente entenderá qué es importante para vos y te ayudará a conseguirlo, porque de la información que llegue a través de tus sentidos, filtrará y te mostrará las oportunidades y los recursos, tanto humanos como físicos, que coincidan con los intereses grabados en tus programas mentales.

La programación activa del foco de atención se realiza usando los ejercicios de **Introspección epep** (capítulo 1) y los ejercicios **Programación epep**, **Observación epep** e **Imaginación Creativa epep**.

* * * *

LOS EJERCICIOS **EPEP** TRABAJAN GRACIAS A LA NEUROPLASTICIDAD, QUE ES UN POTENCIAL ADAPTATIVO DEL SISTEMA NERVIOSO QUE LE PERMITE AL CEREBRO CAMBIAR Y REORGANIZARSE.

* * * *

EJERCICIO PROGRAMACIÓN EPEP

Para realizarlo, sentate en un lugar cómodo. No te acuestes. Cerrá los ojos y ponete auriculares. Eso disminuirá los estímulos externos y va a intensificar tu inteligencia intrapersonal. Escuchá el audio usando el link que vas a encontrar más adelante, a un volumen alto, pero no estridente. La grabación tiene una melodía y por momentos aparece una voz en off que te dice “Yo merezco”. Cada vez que la voz diga “Yo merezco”, debés repetir mentalmente esa frase –“Yo merezco”– y a continuación la frase que redactaste con tu foco de atención.

La melodía continúa, y en otro momento la voz en off afirma “Yo confío en mí”. Tenés que repetir mentalmente “Yo confío en



mí” y a continuación decís que aquello que constituye tu foco de atención es real.

En el ejemplo con el que trabajamos desde el inicio de esta capacitación, el foco de atención de Pedro es “Yo soy un profesional contable con un cargo jerárquico”. Pedro haría el ejercicio

Programación epep de esta manera:

Cuando la voz en off afirma “Yo merezco”, Pedro mentalmente diría:

“YO MEREZCO. YO SOY UN PROFESIONAL CONTABLE CON UN CARGO JERÁRQUICO”.

Y cuando la voz en off afirma “Yo confío en mí”, Pedro mentalmente diría:

“YO CONFÍO EN MÍ. YO SOY UN PROFESIONAL CONTABLE CON UN CARGO JERÁRQUICO”.



Recordá que las frases del foco de atención están en tiempo presente porque representan el propósito que querés lograr y esa nueva identidad debe ser real en tu mente.

Trabajá con el foco de atención que elaboraste en los ejercicios de los dos primeros capítulos. Las afirmaciones “Yo merezco” y “Yo confío en mí” se van a repetir en varias oportunidades al realizar el ejercicio **Programación epep**.

Mientras lo hacés, prestale atención a tu cuerpo, a las sensaciones corporales que aparecen. Identificá cómo son esas sensaciones, si son de placer o de incomodidad y en qué partes de tu cuerpo las sentís.

Una vez finalizado el ejercicio **Programación epep**, abrí los ojos lentamente.

Si durante la realización del ejercicio tuviste sensaciones corporales agradables, date las gracias y también agradecele a tu inconsciente por aceptar la nueva programación.

En caso de que hayas tenido sensaciones corporales desagradables, se debe a que tu inconsciente no está aceptando la nueva programación. Vas a tener que trabajar esas incomodidades que registra tu cuerpo con el ejercicio **Observación epep**.

Te invitamos a realizar el ejercicio **Programación epep** todos los días. Recordá que la neuroplasticidad es posible gracias a la repetición de los ejercicios **epep** sostenida en el tiempo. Eso es indispensable para la construcción de un nuevo programa cerebral.

Te invitamos a escuchar el audio del ejercicio **Programación epep** en: www.epepentrenatumente.com

¿PARA QUÉ SIRVE EL EJERCICIO OBSERVACIÓN EPEP?

El ejercicio **Observación epep** se usa para profundizar la programación activa comenzada con el ejercicio **Programación epep**.

Hay dos formas de trabajar el ejercicio **Observación epep**.

Una de ellas es hacerlo para cambiar las sensaciones desagradables que aparecieron al realizar el ejercicio **Programación epep**. Con el ejercicio **Observación epep**, modificás esas sensaciones y profundizás la programación. La otra es para reforzar el bienestar que te produce imaginar tus logros.

Para entender cómo el ejercicio logra ese resultado, primero hay que entender que una gran parte de la actividad del inconsciente cerebral es transmitida por el sistema nervioso autónomo, también llamado vegetativo, que se encarga de regular y coordinar las funciones involuntarias, inconscientes y automáticas que son necesarias para mantenernos vivos.

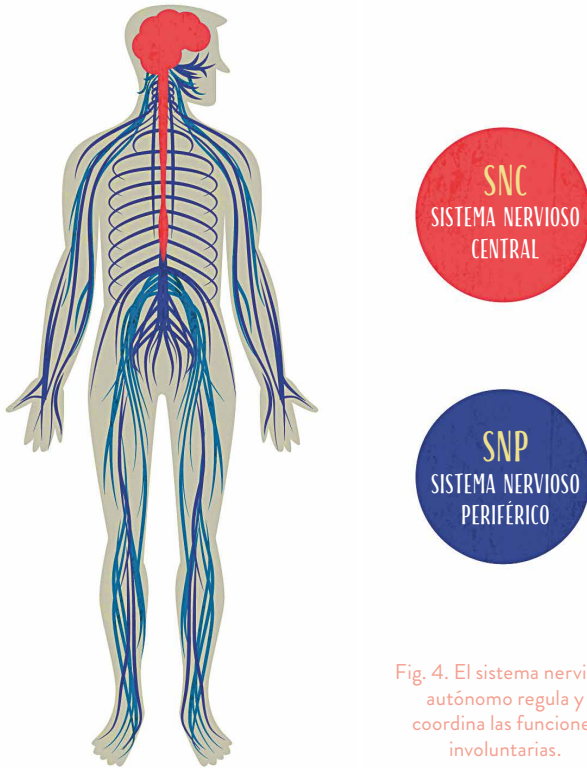


Fig. 4. El sistema nervioso autónomo regula y coordina las funciones involuntarias.

Desde el punto de vista anatómico, el sistema nervioso autónomo está dividido en simpático y parasimpático. Las acciones de estos dos subsistemas son antagónicas y la razón de su existencia es mantener el equilibrio corporal.

El sistema nervioso autónomo tiene centros localizados en la zona gris de la médula espinal, en el bulbo raquídeo y en el hipotálamo. Desde esos centros los nervios transportan la información hacia todos los órganos del cuerpo.

Cuando trabajás tu propósito con el ejercicio **Programación epep**, le estás dando a tu inconsciente una información que tal vez sea contraria a la que tiene grabada. Es posible que, entonces, tu

SISTEMA NERVIOSO

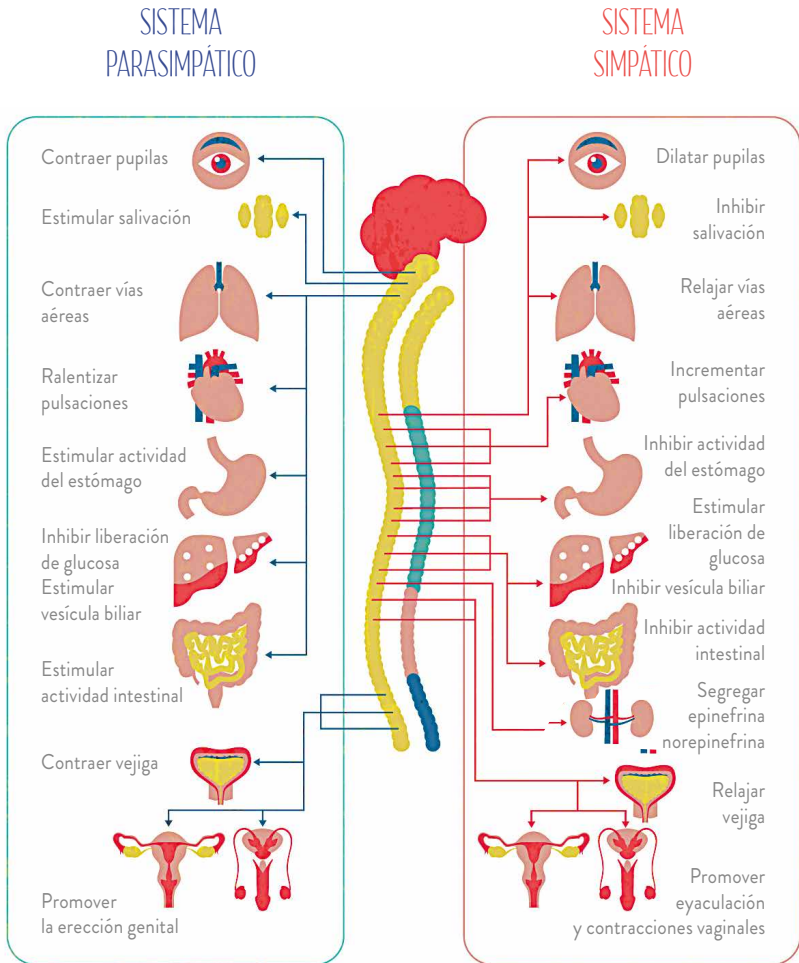


Fig. 5. Sistema simpático y parasimpático.

inconsciente cerebral se rebelde ante esa información con la aparición de algunos síntomas corporales a través de un desbalance del sistema nervioso autónomo. Podrías experimentar pequeñas molestias en la cabeza, en el tórax o en el abdomen, pero también puede ser que la molestia no se localice en ninguna parte del cuerpo en particular, aunque sí que sientas fastidio.

Al realizar el ejercicio **Observación epep**, equilibrás el sistema nervioso autónomo y además ayudás a potenciar lo que comenzaste con el ejercicio **Programación epep**.

EJERCICIO OBSERVACIÓN EPEP

Para realizarlo, sentate en un lugar cómodo. Nuevamente, no te acuestes. Tampoco te quedes de pie.

Cerrá los ojos y ponete auriculares. De ese modo vas a disminuir al máximo los estímulos externos que puedan distraerte y vas a intensificar la inteligencia intrapersonal.

Escuchá el audio usando el link que vas a encontrar más adelante, a un volumen alto, pero no estridente. La grabación tiene una melodía y por momentos aparece una voz en off que te dice “Observo, solo observo”, “Acepto, acepto lo que es”.

Si aparecieron sensaciones corporales desagradables cuando hacías el ejercicio **Programación epep**, vas a trabajar esas sensaciones con el ejercicio **Observación epep**.

Registrá tu cuerpo de forma neutra, no intentes rebelarte a esas sensaciones, no intentes cambiarlas ni mejorarlas. No debés hacer nada más que observar tu cuerpo e imaginar tu símbolo de amor, aquel símbolo que utilizaste para realizar el ejercicio de **Introspección epep**. En esta observación tenés que tender un puente entre el amor de ese símbolo y las sensaciones corporales. Con la realización del ejercicio **Observación epep**, las sensaciones desagradables irán cediendo y tu inconsciente aceptará lo nuevo que estás trabajando con el ejercicio **Programación epep**. Esa es la forma de trabajar el ejercicio **Observación epep** si aparecieron sensaciones corporales desagradables al realizar el ejercicio **Programación epep**.

Para aclarar cualquier duda, volvamos al ejemplo de Pedro. Él realiza el ejercicio **Programación epep** y observa que siente

una leve presión en la frente o quiere terminar rápido el ejercicio porque siente fastidio. En cualquiera de los casos lo importante es identificar qué parte del cuerpo muestra oposición a la programación de la nueva realidad que se quiere conseguir.

Entonces al realizar el ejercicio **Observación epep** para debilitar esos datos o información que se opone a la nueva realidad, él va a atender esa parte de su cuerpo en la que sintió malestar y le dará amor mediante el símbolo que creó en el ejercicio de **Introspección epep**.



Pero si no registraste sensaciones corporales desagradables, vas a realizar el ejercicio **Observación epep** de una forma diferente: Antes de comenzar el ejercicio **Observación epep**, construí en tu imaginación un evento en el que te veas cumplir tu propósito. Si podés imaginarlo, observá esa imagen con la mente mientras hacés el ejercicio, manteniendo los ojos cerrados. Si no podés imaginar un evento en el que vos estás cumpliendo tu propósito, creá la imagen en la computadora, observala bien, mirá sus detalles y guardalos en tu memoria. Cuando realices el ejercicio **Observación epep**, recordá esa imagen que creaste y sentí cómo tu cuerpo le da amor a esa nueva realidad.

Te invitamos a escuchar el audio del ejercicio **Observación epep** en: www.epepentrenatumente.com

¿CUÁL ES LA FINALIDAD DEL EJERCICIO IMAGINACIÓN CREATIVA EPEP?

La finalidad es potenciar el nuevo programa que se está instalando con el empleo de los ejercicios **Programación epep** y **Observación epep**.

Buscamos que potencies tu actitud, que hagas foco en tus emociones.

Para realizar el ejercicio **Imaginación Creativa epep** es necesario que hayas hecho antes los ejercicios **Programación epep** y **Observación epep**. El primer paso es que imagines que alguien de tu entorno te felicita por haber conseguido tu propósito. Intentá tocar de forma imaginaria a esa persona y percibir el roce de su ropa o de su piel.



La actividad inconsciente cerebral debe buscar, a través de los sentidos, los recursos que necesitás para transformar tu deseo en realidad. Cuando encuentres esos recursos, vos vas a transformar tu realidad.

Ya hablamos de la importancia de la imaginación en la construcción de una nueva realidad. Veamos esos conceptos relacionados con el ejercicio **Imaginación Creativa epep**.

La imaginación juega un papel de suma importancia en la percep-

ción de la realidad, en la elaboración de los pensamientos que dan origen al diálogo interior y también a la memoria y la creatividad, que son los pasos previos a la formación de los programas mentales. De acuerdo con estos conceptos, la imaginación es una función cognitiva fundamental para que conviertas en realidad aquello que deseás.

Con la imaginación podés atravesar las situaciones actuales y generar una realidad mental nueva que te ayude a conquistar el futuro que anhelas.

El cerebro humano es el único que puede manipular de forma consciente y voluntaria las representaciones mentales, por eso la imaginación es un don exclusivo de los seres humanos.

La mente se basa en la información que le muestran los sentidos después de pasarla por el filtro del inconsciente cerebral. Y tu inconsciente le va a mostrar a tu consciente apenas un 4% de la información, que está vinculada a lo que sos o creés ser. El otro 96% lo va a descartar. Y en ese descarte seguramente están los recursos que necesitás para lograr tus metas. Para que el 4% sean datos útiles para tu propósito, tenés que crear –y creer– una nueva realidad que coincida con tu foco de atención. Y eso lo lograrás con los ejercicios del Método **epep**. Es lo que te dijimos antes: no se trata de ver para creer, sino de creer para ver. Tenés que creer que tu identidad es la que corresponde a tu propósito, aunque tus sentidos todavía no puedan captarlo.

Es la paradoja del artista, que solo ve en su imaginación y cree que lo real es aquello que los sentidos aún no le muestran. La imaginación sirve para generar esa nueva realidad y es la herramienta cerebral que se usa para transformarla. Para hacer consciente aquello que querés ser, tenés que imaginarlo y sentir que ya es real.

Cuando realizás esta actividad, se ponen en funcionamiento el cerebro medio o emocional y el cerebro racional o superior. Al registrar tu satisfacción física y psicológica, se genera una nueva red de consciencia gracias a esa información. Tu inconsciente guarda en sus programas los datos de esa nueva identidad que asumiste como real mediante los ejercicios. Solo falta que

aparezcan los recursos para que lo que es real en tu inconsciente lo sea también en tu vida. Y es el mismo inconsciente cerebral el que te va a ayudar a conseguir esos recursos.

Al comenzar a reprogramar tu inconsciente vas a encontrarte con dos mundos: uno objetivo, que es el que te muestran los sentidos, y uno subjetivo, que es el que creaste en tu imaginación y que deseás que sea real. Para reprogramar tu inconsciente tenés que poner la atención en el mundo subjetivo. Entregale el poder a la imaginación, visualizá lo que te proponés como si ya fuera real y, además, sentí que ya es real. Asumí la sensación de que aquello que querés es una verdad en tu vida.



PODEMOS GENERARNOS
EXPERIENCIAS NUEVAS AL
CAMBIAR LA FORMA DE PENSAR
Y SENTIR. PARA ESTO ES
NECESARIA LA REPETICIÓN
PROLONGADA DE PENSAMIENTOS
Y EMOCIONES BASADOS EN UN
OBJETIVO.



La imaginación usa las mismas redes neuronales en el cerebro que la visión de una realidad concreta. Si le hacés creer a tu cerebro que lo que imaginás es real, no tendrá la capacidad para diferenciarlo de la realidad exterior a tu mente. En consecuencia, tus emociones serán reales. Al imaginar que estás realizando una acción determinada, se activan las mismas redes neuronales que al ejecutar la acción en la realidad.

En el ejercicio, vas a visualizar un evento en el que alguien de tu entorno te felicita por haber conseguido tu propósito. El cerebro no va a diferenciar si es un hecho imaginario o si pasó en realidad, por eso la emoción asociada a eso será verdadera. En la



generación de esas emociones juega un papel clave que imagines que tocás a esa persona. Intentá percibir el roce de su ropa o de su piel, sentí la emoción del contacto y del deseo cumplido. Esa sensación y tu convicción de que lo que imaginás es real generará una red cerebral nueva, un patrón cerebral que te llevará a vivir y a actuar acorde a lo que querés y que va a ayudarte a tomar las decisiones adecuadas para que obtengas los recursos que necesitás para transitar el camino desde el punto A hasta el punto B.

Cuando hayas repetido los ejercicios y se haya generado un nuevo patrón cerebral acorde a tu propósito, esa toma de decisiones

a favor de tu meta se hará de manera automática. No será una actividad consciente, sino una tarea realizada por tu inconsciente cerebral en respuesta al nuevo programa.

Lo que hayas imaginado de forma continua, esa representación de tu propósito, influirá de forma contundente en tu conducta porque cambiará tu percepción de la realidad. Tu conducta se adecuará a esa nueva percepción y tus decisiones estarán en sintonía con ella.

EJERCICIO IMAGINACIÓN CREATIVA EPEP

Para realizarlo, sentate en un lugar cómodo. No te acuestes ni te quedes de pie. Cerrá los ojos y ponete auriculares. De ese modo vas a disminuir al máximo los estímulos externos que puedan distraerte. Escuchá el audio usando el link que vas a encontrar más adelante, a un volumen alto, pero no estridente. La grabación tiene una melodía y por momentos aparece una voz en off que hace afirmaciones. Si en algún momento te das cuenta de que estás pensando en otra cosa, no te preocupes ni te critiques. Solo volvé a poner toda tu atención en el audio.

Cuando escuches la afirmación “Yo disfruto”, visualizá el evento imaginario que creaste antes, donde escuchás a alguien de tu entorno que te felicita por haber conseguido tu propósito. Intentá tocar de forma imaginaria a esa persona, percibí el roce de su ropa o de su piel.

El ejemplo de Pedro puede ayudarte a despejar dudas sobre cómo hacer el ejercicio **Imaginación Creativa epep**:

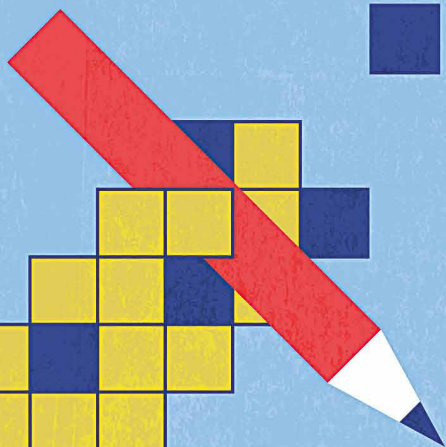
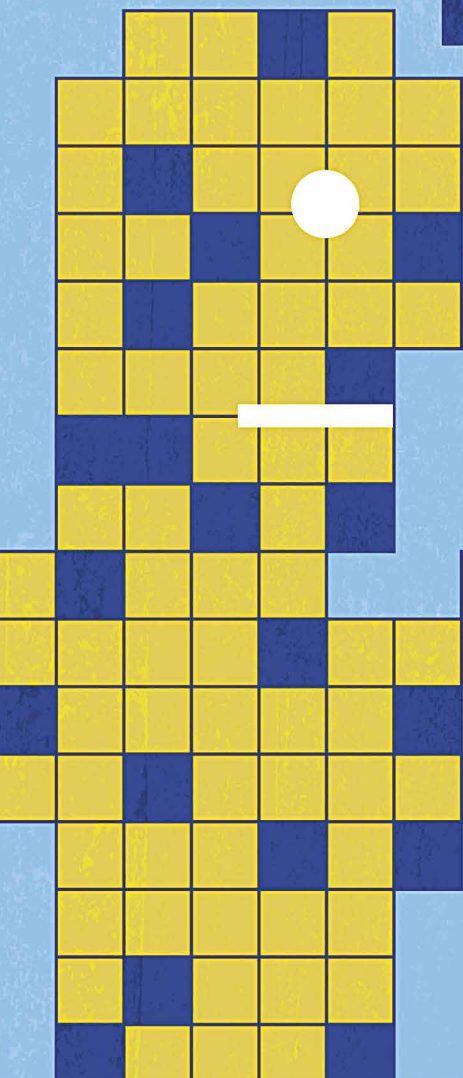
Mientras escucha la música y la voz en off que dice “Yo disfruto”, Pedro imagina que está firmando su nuevo contrato de trabajo como personal jerárquico y que es felicitado y abrazado por su familia y sus colegas. También se ve colgando su título universitario en una pared de su nueva oficina. El abrazo de sus padres se siente muy real. Tanto que le produce emociones verdaderas a Pedro.

Te invitamos a escuchar el audio del ejercicio **Imaginación Creativa epep** en: www.epepentrenatumente.com



?

$1 + 1 = 2$



5

La programación pasiva

“La inteligencia consiste no solo en el conocimiento, sino también en la destreza para aplicar los conocimientos en la práctica”.

ARISTÓTELES



L

os seres humanos somos criaturas inteligentes. En sentido amplio, entendemos la inteligencia como la capacidad de comprender y de resolver problemas. Esas son las primeras dos definiciones que se encuentran en el diccionario de la Real Academia Española.

Según ese concepto, somos más inteligentes cuanto mejor resolvemos los problemas. Sin embargo, los tests que miden la inteligencia de las personas suelen centrarse

en la capacidad de realizar operaciones lógico-matemáticas y en sus habilidades lingüísticas. Los resultados de esas pruebas nos atribuyen un número llamado cociente intelectual, que supuestamente indica qué tan inteligentes somos. Pero, ¿es así? ¿Somos inteligentes si solamente sabemos resolver problemas matemáticos y crucigramas? No, en realidad no es así. Esos tests permiten evaluar solo 2 de nuestras 8 inteligencias múltiples.

La programación pasiva del “Método **epep** para el logro de metas” trabaja con el desarrollo de un tipo de inteligencia en particular: la intrapersonal.

¿QUÉ ES UNA PROGRAMACIÓN PASIVA?

Al igual que la programación activa, la pasiva cumple un rol fundamental en modificar la información en los programas del inconsciente porque pone la función de neuroplasticidad cerebral a trabajar al servicio de tu propósito. Que el término “pasiva” no te confunda, porque la programación pasiva no es menos importante que la activa. Lo que hace la programación pasiva es entrenarte para que lleves tu consciencia hacia dentro de vos mismo.

La programación pasiva está compuesta por la observación y por la gestión del diálogo interior.

Para esas dos actividades –observación y gestión del diálogo interior– se necesita desarrollar la inteligencia intrapersonal, que es una de las 8 inteligencias múltiples.

¿TENEMOS MÁS DE UN TIPO DE INTELIGENCIA?

De acuerdo con los estudios que realizó el psicólogo norteamericano Howard Gardner, existen al menos 8 inteligencias diferentes. La inteligencia es la habilidad para resolver problemas, pero como enfrentamos problemas de distinto tipo, nuestras habilidades para resolverlos también son diferentes. No resolvemos un problema sentimental y un cálculo de geometría con las mismas herramientas. Todos tenemos esas 8 inteligencias múltiples o habilidades, solo que en algunos de nosotros predominan más algunas que las otras.

LAS 8 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



Para tomar una decisión o elegir una acción determinada, el cerebro usa todas las habilidades o inteligencias, pero se basa en aquellas que tiene desarrolladas de forma innata. Por lo tanto, intentar tomar una decisión usando solo la inteligencia lógico-matemática sería un error.

Las 8 inteligencias múltiples trabajan juntas para resolver problemas y alcanzar las metas deseadas.

Si bien en cada uno de nosotros predomina de forma innata alguna de estas habilidades, todas las inteligencias se pueden desarrollar con el entrenamiento adecuado.

Hay otro tipo de inteligencia que no está en esa lista porque es la suma de las dos últimas: inteligencia emocional es inteligencia interpersonal más inteligencia intrapersonal. La inteligencia emocional es la que nos permite trabajar en equipo y lograr metas, y es imprescindible para la toma de decisiones.

La inteligencia interpersonal es la capacidad de entender a los demás y de interactuar de forma eficaz con quienes nos rodean. Nos permite comprender sus estados de ánimo, sus motivaciones y, si nuestra inteligencia interpersonal está muy desarrollada, incluso podemos “leer” las intenciones y los deseos de los otros. Es una inteligencia fundamental para aquellas personas que quieren liderar equipos y para quienes trabajan en ventas o atención al público.

La inteligencia interpersonal, ya te habrás dado cuenta, está directamente relacionada con la empatía y con el manejo de las relaciones. Por eso es clave para lograr la cooperación, la cohesión grupal, el liderazgo y la organización.

Mientras que la inteligencia interpersonal nos conecta con el mundo, la inteligencia intrapersonal nos pone en contacto con nosotros mismos.

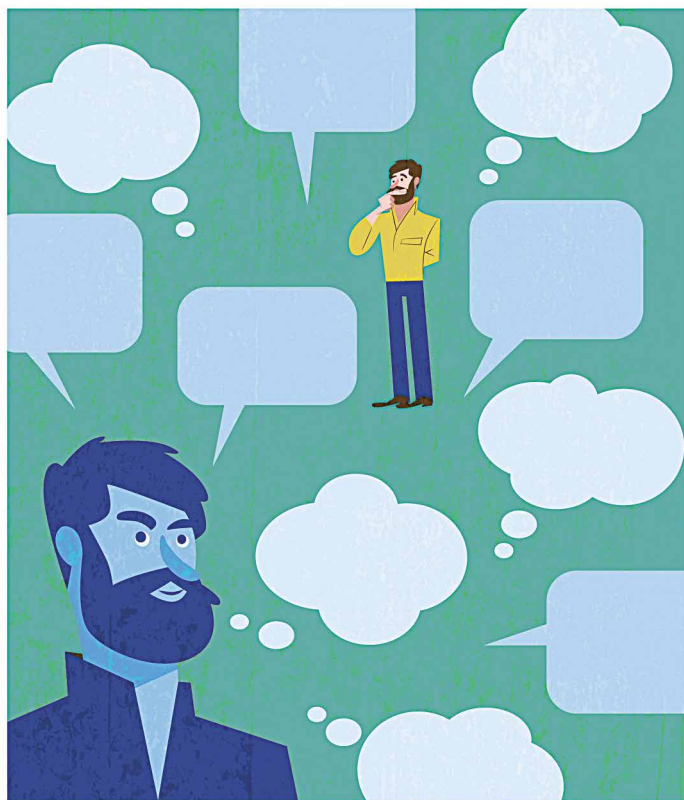
Nuestra habilidad intrapersonal consiste en entender cuáles son las emociones y sentimientos que tenemos, poder nombrarlos y entender cómo funcionan para interpretar nuestra conducta.

La inteligencia intrapersonal también es la habilidad de conectarnos con nuestras partes más instintivas y está directamente relacionada con el autoconocimiento, la autogestión de acciones y reacciones y la automotivación. Si tenemos en cuenta que, como vimos en los capítulos anteriores, la mayoría de las decisiones que tomamos son inconscientes, entender cuáles son las emociones que nos llevan a determinadas opciones y reacciones nos da un mayor control de nuestras vidas.

Habíamos establecido que la programación pasiva emplea la observación y la gestión del diálogo interior, que son acciones

relacionadas con la habilidad intrapersonal. Vamos a definir qué son la observación y el diálogo interior, entonces.

OBSERVACIÓN:



Consiste en prestarle atención a lo que pensás, decís, sentís y hacés respecto al programa en el que estás trabajando. Es una capacidad que vas a entrenar con la práctica del ejercicio de **In-trospección epep**.

Es habitual que durante el día, sin intención aparente, surjan en tu mente pensamientos que intentan disuadirte de la obtención de tu deseo-propósito. Son pensamientos que te dicen que no vas a lograrlo y te explican de forma burda por qué no vas a cumplir tu objetivo.

Estos pensamientos negativos y espontáneos son la masa de hielo que está debajo del agua en la metáfora del iceberg que usamos en la introducción de esta capacitación.

El programa que ya tenías instalado en tu mente está actuando en contra de tu deseo. Si querés triunfar, tenés que cambiar el programa que te impide hacerlo.

¿CÓMO TRABAJAR LA AUTO-OBSERVACIÓN?

Debés prestar atención a cualquier pensamiento negativo que aparezca en tu mente y que se relacione con el rol que querés modificar con el programa cerebral que estás instalando en tu inconsciente cerebral.

Para trabajar con la auto-observación, seguí estos pasos:

Escribí el pensamiento negativo, tal cual apareció en tu mente. Después, reescribilo con sentido positivo y en presente.

En el ejemplo de Pedro, podemos imaginar que en su mente apareció este pensamiento:



“¿CÓMO VAS A CONSEGUIR UN CARGO JERÁRQUICO SI HACE AÑOS QUE SOS UN SIMPLE ASISTENTE QUE HACE TODO EL TRABAJO DE SU JEFE?”

Es un pensamiento negativo que intenta disuadirlo de seguir adelante con su propósito y le muestra imágenes de su pasado para reafirmarle que no podrá cambiar esas situaciones.

Ese pensamiento negativo, esa creencia, es contraria al foco de atención, al propósito. Se opone a que Pedro “instale” en su inconsciente cerebral el programa que le permitirá ser lo que desea: un profesional contable con un cargo jerárquico. Pedro anota el pensamiento negativo y lo transforma en un pensamiento positivo y en tiempo presente:



“YO LOGRO TENER UN CARGO JERÁRQUICO PORQUE SÉ
CÓMO SE HACE. YA QUE LO HICE DURANTE MUCHOS AÑOS
CUANDO ERA ASISTENTE.”

Y luego suma ese pensamiento positivo a la lista de los pensamientos dominantes que ya tiene y que usó en el ejercicio de **Transformación del foco de atención en propósito.**

Los pasos, entonces, son convertir un pensamiento negativo en un pensamiento dominante positivo, guardarlo y tenerlo a mano para repetirlo cada vez que aparezca de forma espontánea el pensamiento negativo.

Para avanzar del punto A al B, es decir, para llegar a tu meta, es fundamental que cambies la negatividad y las dudas por la seguridad y la convicción.

* * * *

A DIARIO TENEMOS UNOS 60 MIL
PENSAMIENTOS QUE FORMAN
UN DIÁLOGO INTERIOR Y NOS
PROVOCAN DISTINTAS EMOCIONES.
SI LOS PENSAMIENTOS SON
NEGATIVOS, NUESTRAS EMOCIONES
TAMBIÉN LO SERÁN.

* * * *



DIÁLOGO INTERIOR O AUTODIÁLOGO:

Todos mantenemos un diálogo interior. Es lo que nos decimos a nosotros mismos, y en ese diálogo podemos imaginar situaciones futuras excelentes o situaciones futuras malas, podemos culparnos, criticarnos o enorgullecernos por algo, porque el diálogo interior puede ser positivo o negativo.

Nos hablamos y lo hacemos de forma continua: cuando vamos a hacer una actividad, cuando ya la estamos haciendo, después de hacerla. O podemos estar trabajando y, al mismo tiempo, ser

capaces de pensar en un diálogo que tuvimos con una persona (respuestas que no se nos ocurrieron en el momento, por ejemplo) o en el que tendremos con otra gente en el futuro.

Nos hablamos a nosotros mismos todo el día: tenemos aproximadamente 60 mil pensamientos diarios que constituyen el autodiálogo.

Estos pensamientos generan emociones en nosotros que nos hacen actuar de diferente manera y que pueden impulsarnos a progresar o alejarnos de los objetivos que queríamos cumplir.

Un diálogo interior constructivo aumenta la autoestima y ayuda a fortalecer una actitud mental positiva. En cambio, un diálogo derrotista y resignado nos llevará a tener una actitud mental negativa. Un diálogo interno cargado de pensamientos y afirmaciones negativas genera ansiedad y nerviosismo, conspira contra nuestra eficiencia y puede ser el detonante de depresiones y ataques de pánico en aquellas personas que tienen predisposición a padecerlos.

El diálogo interior está formado, en su mayor parte, por pensamientos automáticos que son espontáneos y aparecen en la consciencia de forma involuntaria. Son la manifestación del contenido de los programas vinculados a los distintos roles, la expresión de lo que está programado en el cerebro y que constituye nuestra mente.

Por esta razón es muy importante detectarlos con la observación, porque al observar el contenido del diálogo interior, podemos gestionarlo y cambiar el contenido del programa guardado en el cerebro.

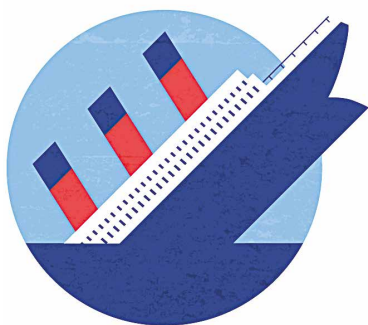
“No voy a lograrlo”, “Ese trabajo es muy difícil para mí”, “Nadie en la familia pudo terminar la universidad y yo tampoco voy a poder”, “A mí nunca me pasan cosas buenas”, “Otra persona lo va a hacer mejor que yo”, son frases típicas asociadas a un diálogo interior negativo.

¿Tenés este tipo de pensamientos? Es un diálogo muy malo para vos porque te genera emociones destructivas y carcome tu autoestima. En tu imaginación, proyectás constantemente una película protagonizada por vos mismo, que nunca tiene un final feliz.

Se considera que, en promedio, pasamos 10 horas al día hablando con nosotros mismos, otras 8 horas dormimos y durante las 6 restantes conversamos con otras personas.

Esas 10 horas de diálogo interior pueden llegar a incluir, casi en su totalidad, informaciones negativas sobre uno mismo o los demás.

DIFERENTES TIPOS DE DIÁLOGOS INTERIORES NEGATIVOS



ANSIOSO

Es un diálogo basado en la probabilidad de que aparezcan acontecimientos negativos futuros. Nos decimos que van a pasar cosas malas o imaginamos situaciones catastróficas.

Nos preocupamos y nuestro organismo produce sustancias químicas relacionadas con emociones de ansiedad, angustia y estrés.

AUTOCRÍTICO

Se caracteriza por el juzgamiento. Tenemos la costumbre de juzgarnos en todo momento y tendemos a valorar negativamente nuestros actos y también los actos de los demás. Nuestro organismo segrega sustancias químicas relacionadas con las emociones de culpa, resentimiento y crítica excesiva y negativa.



DE VÍCTIMA

En este tipo de diálogo afirmamos que siempre nos van a pasar cosas malas y vamos a sufrir por ellas. Todo está en contra de nosotros, como si hubiera un boicot a escala planetaria, y nadie nos comprende ni entiende nuestro sufrimiento. El organismo genera las sustancias químicas de odio y de resentimiento.



PERFECCIONISTA

Es un diálogo compuesto por frases de autovaloración negativa. Lo hicimos bien, pero podríamos haberlo hecho mejor. Este tipo de diálogo genera sustancias químicas de frustración y puede llevar a la depresión porque como nada va a ser suficientemente bueno, perdemos la voluntad de hacer cosas y de evolucionar.

Si reconociste alguno de estos diálogos internos como pensamientos habituales, actuá para modificarlos. Observate, revisá tu diálogo interior y cambiá esos razonamientos por otros que sean positivos. Una actitud mental positiva es indispensable para que logres tu meta.

La gestión de esa película negativa que siempre termina mal para vos se trabaja con el paso del Método **epep** llamado **Contemplación**. Es el que te enseñaremos a realizar en el capítulo siguiente.



6

La contemplación



“Toma una idea. Haz que esa idea sea tu vida: piensa sobre ella, sueña con ella, vive de esa idea. Deja que el cerebro, los músculos, los nervios y cada parte de tu cuerpo se llenen de esa idea, y simplemente deja en paz cualquier otra. Ese es el camino del éxito”.

SWAMI VIVEKANANDA

S

entados en la butaca del cine, sabemos de antemano que lo que veremos es una ficción, que los personajes serán interpretados por actores o que serán dibujos animados. Sin embargo, cuando compramos las entradas hacemos un pacto tácito: aun sabiendo que lo que veremos es solo una película, durante lo que dure la proyección creeremos que la historia es cierta y, por eso, nuestras emociones serán reales.

Si lloraste alguna vez en el cine sabés a qué nos referimos. No importa si lo que estás viendo es una ficción: conectás con ella de tal forma que tus emociones sí son verdaderas.

Lo mismo pasa con nuestro diálogo interior: ya sea en forma de palabras o de imágenes, las situaciones que se proyectan en la mente tienen el poder de producirnos emociones genuinas. Si son positivas, todo estará bien, claro. Pero muchos de esos pensamientos que aparecen en forma involuntaria sobre situaciones reales o imaginarias pueden ser tan negativos como los dramas cinematográficos con finales tristes, y provocarán en nosotros sentimientos de infelicidad, de frustración o de impotencia. Esas emociones serán tan reales que, en consecuencia, afectarán nuestras actitudes y comportamientos.

El diálogo interior se origina en el inconsciente, en esa enorme parte oculta de nuestro cerebro en el que se guardan los programas mentales. Es la masa de hielo sumergida, de acuerdo con la metáfora del iceberg que planteamos en la introducción de este libro. Ese autodiálogo –de palabras, de imágenes o de ambas combinadas–, nace de pensamientos automáticos provenientes del inconsciente cerebral que son captados por el consciente (la pequeña porción del iceberg que asoma por la superficie del agua). Asociados unos con otros, los pensamientos forman el guion de una película que puede mostrar un final feliz o ser la expresión de un fracaso que nos haga sentir tristes y desafortunados.

Los pensamientos se entrelazan y forman redes de diálogos interiores o de imágenes animadas que surgen, entonces, desde lo más profundo de nuestros programas cerebrales, pero que son proyectados al exterior por los sentimientos. Y esos sentimientos luego derivan en actitudes, en posturas personales ante ciertas situaciones. **Es decir, desde la parte sumergida del iceberg, el diálogo interior atraviesa la superficie del agua convertido en actitudes y emociones.**

Todos tenemos el hábito de hablar con nosotros mismos. Simplemente, no podemos dejar de hacerlo. Y, como vimos en el capítulo anterior, esas conversaciones incluyen unos 60 mil pensamientos al día que pueden ser, en su mayoría, negativos.

Cuando el diálogo interior está compuesto por imágenes, se lo

llama “contemplación” y los sentimientos que provoca son aún más fuertes que los de las palabras.

La contemplación puede ser un recuerdo o el producto de nuestra imaginación, y dura más en nuestra mente que lo que permanece en ella una frase. Mientras en el diálogo interior con palabras el pensamiento automático puede ser “No lo voy a lograr”, en imágenes se manifiesta con un contexto, rostros y gestos y adquiere el poder que le da la visualización, porque el inconsciente no diferencia si son hechos que han sido reales, si están ocurriendo en tiempo real o si son producto de la imaginación. Para el inconsciente, esas imágenes de la contemplación son reales independientemente de su origen.

REESCRIBIR EL GUION MENTAL

El contenido de las conversaciones internas son las órdenes que recibe el inconsciente cerebral para realizar su labor, que es buscar y conseguir los recursos, tanto humanos como físicos, para que se concreten los deseos.

Por eso es importante gestionar ese diálogo con imágenes y la contemplación de las imágenes. Gestionar, en este caso, significa reescribir el guion del diálogo interior. Cambiar la película dramática y triste por una en la que vos, héroe o heroína, tengas escenas felices y un final que haga que tus emociones te estimulen a triunfar y no a bajar los brazos. Debés dirigir tu diálogo interior para que coincida con los intereses de tu foco de atención y deje de conspirar contra tu propósito.

El “Método **epep** para el logro de metas” tiene una técnica para que transformes la contemplación negativa en positiva mediante la observación profunda y honesta de los pensamientos que cruzan por tu mente.

Es importante que conozcas los pensamientos que generan ese diálogo interior, porque al identificarlos te va a ser más fácil comprender que están arraigados en creencias, no en datos objetivos del mundo que te rodea, en especial si es un diálogo interior contrario a tu propósito.

Cuando trabajás sobre un propósito con los pensamientos domi-

Antes de los ejercicios **Programación epep**, **Observación epep** e **Imaginación Creativa epep**, lo más común es que durante el día surjan en tu mente, de forma espontánea, pensamientos contrarios a tu propósito y que tiendas a alimentarlos con un diálogo interior negativo. Sin quererlo, le estás indicando a tu cerebro que siga operando de forma inversa a tu deseo, que se aleje de la meta.



Desde el punto de vista de la técnica para transformar y gestionar ese diálogo interior, un primer paso es hacerlo consciente, preguntarte: “¿Qué estoy pensando?”. Luego, hay que analizar el contenido del diálogo interior, para ver si está a favor del cumplimiento de tu propósito o si es contrario a él. Si en ese análisis observás que el diálogo es contrario a la realización de tu propósito, lo que sigue es modificarlo.

Para gestionar el diálogo interior la técnica **epep** consiste en cambiar los pensamientos automáticos negativos que llegan desde el inconsciente en forma de frases por otros pensamientos dominantes que sean positivos y asertivos. Debe ser un diálogo dirigido a la realización del propósito. Son las conversaciones que existirían si tu deseo ya se hubiera cumplido.

Tenés que desarrollar la habilidad de imaginar las conversaciones que te gustaría mantener con tus seres queridos y la gente que te rodea: esos diálogos te van a permitir definir y asumir la identidad que querés tener en cada rol.



LOS PENSAMIENTOS SE
ENTRELAZAN Y FORMAN EL
GUIÓN DE UNA PELÍCULA QUE
PUEDE MOSTRAR UN FINAL FELIZ
O EXPRESAR UN FRACASO QUE
NOS HAGA SENTIR TRISTES Y
DESAFORTUNADOS.



En el caso de las imágenes, estas pueden aparecer en tu mente de manera repentina, como si alguien hubiera tocado el botón “Play” de forma inesperada. Te ves haciendo exactamente lo que ya no querés en tu vida: fracasás una vez más. Las caras y los gestos de las personas que te rodean refuerzan ese pensamiento que proviene de una creencia arraigada que dice que no podrás lograrlo, que el fracaso es inevitable. Así como en la gestión del diálogo interior cambiaste los pensamientos negativos por pensamientos dominantes positivos y asertivos, también tenés que cambiar las imágenes por otras en las que el éxito y la felicidad sean la clave. Con la técnica de la **Contemplación Positiva epep** observás la escena de la película triste proyectada en tu mente, entendés lo que significa y luego podés rearmarla usando las situaciones felices que querés para tu vida.

PRÁCTICA DE LA CONTEMPLACIÓN POSITIVA EPEP:

Observá los pensamientos que llegan a tu mente y decí mentalmente que no querés que tu diálogo interior se oponga a tu propósito.

En algún momento del día realizá el siguiente ejercicio:

Sentate cómodo e intentá mantenerte en esa posición y tan quieto como te sea posible durante lo que dure este ejercicio de **Contemplación Positiva epep**. Quieto no significa rígido. Al contrario, relajá tu cuerpo y dejá que tus hombros y tus brazos se aflojen, y que tus manos no estén tensas. Programá la alarma de tu teléfono para que suene con un sonido suave a los cinco minutos y te informe que el tiempo de la práctica terminó.

Cerrá los ojos y poné atención a tu respiración. Sentí cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, con una respiración acompasada y cada vez más profunda.

Ahora, visualizá escenas mentales en las que los gestos y el contexto indiquen que tu deseo ya se realizó. Si en tu contemplación negativa aparecía un familiar, un amigo o un jefe para indicar que no habías alcanzado tu propósito o que no lo lograrías, recreá esa escena, pero con un significado opuesto. Ahora ellos reconocen tu triunfo y se alegran por vos.

Sumá tantos detalles como te sea posible para que tu inconsciente registre esas imágenes como si fueran reales. Vos sos el director y el protagonista de esa película mental que muestra que tu deseo se cumplió y que el éxito te hace feliz.

En el capítulo 4, “La programación activa”, Pedro había observado un pensamiento que se oponía a su propósito y lo transformó en una escena positiva mediante el ejercicio de **Imaginación Creativa epep**.

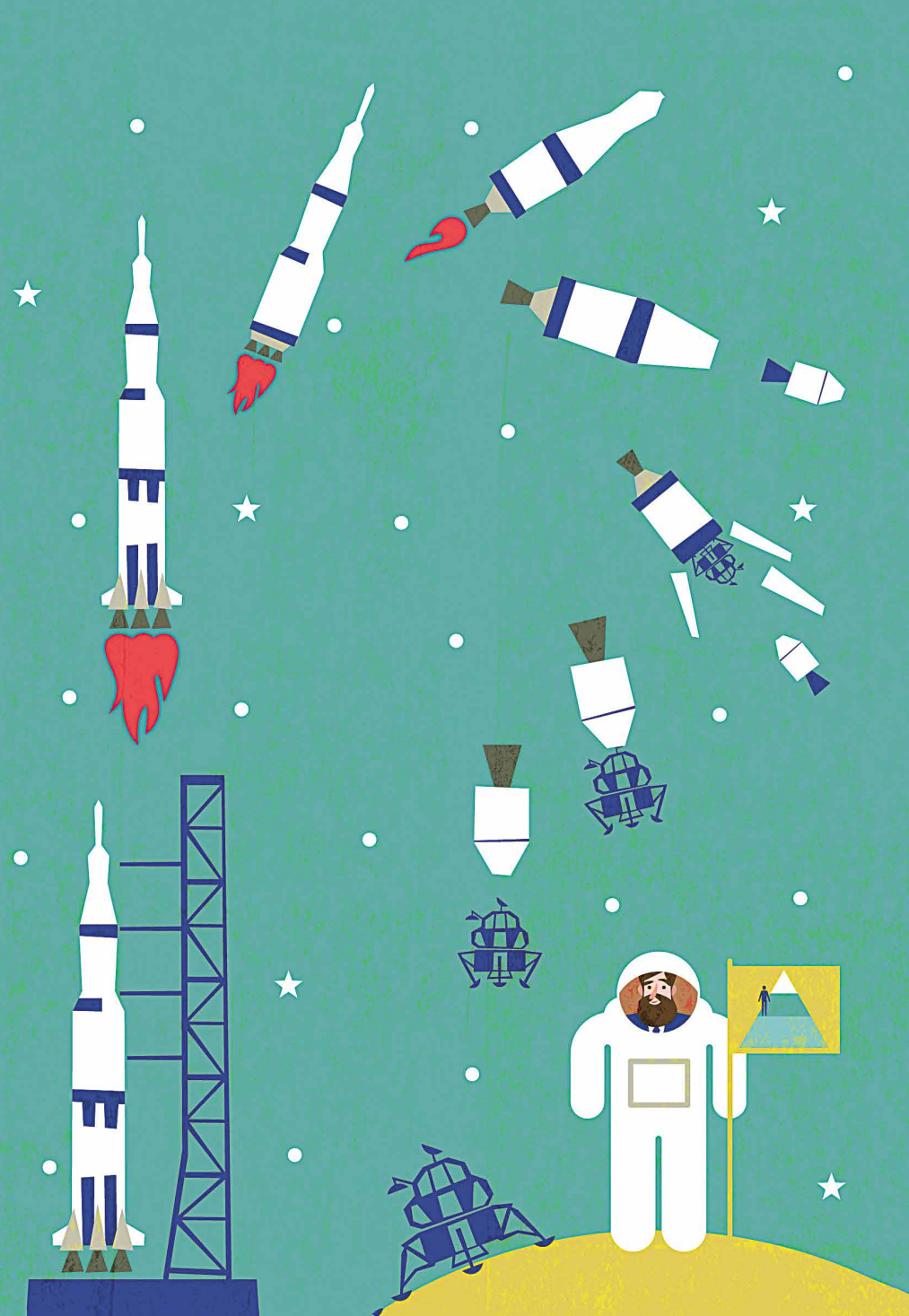
De acuerdo con la práctica de la contemplación, Pedro visualizó que estaba firmando su contrato como personal jerárquico contable, que era felicitado por sus colegas y familiares y que colgaba su nuevo título universitario en la pared. Pedro, además, incorporó sensaciones: imaginó cómo se sentiría el apretón del abrazo y el roce de las telas. Esos detalles le agregaron veracidad a su película



mental en la que todo era satisfactorio y reforzaba la idea de que había alcanzado su propósito. El inconsciente interpretó que esas imágenes eran situaciones reales y las emociones de Pedro, gracias a la contemplación, también fueron reales y positivas.

No vemos para creer, sino que creemos para ver. Gracias al ejercicio de **Contemplación Positiva epep**, tu inconsciente creerá que tu éxito es real y, lejos de ponerte obstáculos o seguir disparando pensamientos automáticos contrarios a tu propósito, te ayudará a ver los recursos y posibilidades que hay a tu alcance para que llegues a la meta.

Liberado de los obstáculos de tu propia mente, es hora de que planifiques tus acciones.



7

La planificación

“Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana”.

WALT DISNEY



E

n el primer paso del Método **epep** descubriste lo que deseás ser o tener en tu vida y luego convertiste ese deseo en tu foco de atención y en un propósito. Es decir, estableciste lo que querés lograr.

Ahora, lo que falta es decidir cómo vas a llegar a esa meta. Necesitás planificar el conjunto de pasos que te llevarán a la realización de tu deseo.

Al igual que cuando tomás un transporte público y la sucesión de paradas te indica que vas en el camino correcto y que se acerca el final del recorrido, en el proceso del logro de metas hay paradas intermedias que son las misiones necesarias para

CUANDO TRABAJÁS PARA
ALCANZAR TU META, NO ALCANZA
CON QUE DESARROLLES TUS
HABILIDADES O AUMENTES TUS
CAPACIDADES SI TU ACTITUD
FALLA O SI PERDÉS DE VISTA TU
PROPÓSITO.



cumplir el propósito final. Esas misiones son, en sí mismas, focos de atención, y al realizarlas, avanzás a la siguiente, luego a otra y a otra más, hasta que alcanzás la meta. Claro que, si superás el tiempo estimado que tenías para arribar a esos puntos intermedios o te desvías de la ruta que te habías trazado al inicio, podrías demorarte en llegar a tu meta o, directamente, perderte en el camino.

Dependiendo de la complejidad de tu propósito, cuando planificás cómo lograrlo, también tenés que ponerte un plazo. Y aunque no se trate de una fecha estricta, debés calcular cuánto tiempo te llevará llegar a la meta final y también a cada una de esas paradas intermedias, que son las distintas etapas de tu plan.

Para que tu esfuerzo rinda frutos y no te desalientes con demoras, es necesario que te pongas plazos y que seas eficiente en cumplirlos.

Supongamos que tu propósito es completar tus estudios universitarios pendientes en un plazo de tres años. La planificación de ese logro incluirá el cálculo de cuántas materias deberías aprobar en el primer año, cuántas en el segundo y cuántas quedarían finalmente para el tercero. El tiempo es un factor clave, pero no el único. Cuando trazás un plan, también tenés que considerar los recursos que tenés, los que necesitás encontrar, tus fortalezas, tus debilidades, los posibles obstáculos y tu actitud para superarlos.

¿CUÁLES SON LOS PUNTOS PARA TRAZAR UN PLAN?

PUNTO 1

Analizá tu realidad actual de forma honesta. No te mientas, sé objetivo:

¿QUÉ PRODUCTO O SERVICIO OFREZCO?

¿CON QUÉ CUENTO HOY PARA CUMPLIR MI DESEO?

¿QUÉ NECESITO PARA HACERLO?

¿QUÉ CONTACTOS TENGO?

¿CUÁLES SON MIS CLIENTES ACTUALES?

¿QUÉ CLIENTES TENDRÍA QUE CONSEGUIR?

Si trabajás en relación de dependencia y lo que querés es mejorar tu posición en la empresa, podés contestar estas mismas preguntas. Considerá que tu cliente es tu empleador, que es quien contrata tus servicios en el mercado laboral.

Ahora, ponete a prueba. Realizá un autoanálisis FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas) a través de estas preguntas:

¿PARA QUÉ TAREAS SOY FUERTE?

¿CUÁL ES MI FORTALEZA?

¿QUÉ ES LO MEJOR QUE HAGO?

¿PARA QUÉ TAREAS SOY DÉBIL?

¿EN QUÉ CONSISTE ESA DEBILIDAD?

¿QUÉ ES LO PEOR QUE HAGO?





Estas preguntas sirven para que te conozcas mejor, porque apuntan a tus capacidades personales, que son reales. Por lo tanto, tus respuestas deben ser honestas: vos sabés en qué actividades sos bueno y en cuáles no lo sos tanto.

Cuando lo hayas hecho, respondé estos dos interrogantes:

¿QUÉ OPORTUNIDADES BUSCO?

¿QUÉ TIPO DE AMENAZAS PODRÍA ENFRENTAR?

Estas preguntas son sobre cuestiones externas a vos porque se relacionan con el contexto, no tienen que ver con lo que sos. Y, además, son situaciones probables, futuras. Hoy no son una realidad, solo te plantean un escenario posible.

PUNTO 2

Fragmentá la visión global de tu propósito en objetivos más breves, misiones que te informen en qué etapa estás y si estás cerca de la meta final. Por ejemplo, si pensás llegar a tu objetivo en un año, planificá lo que tengas que haber cumplido al final de cada trimestre.

PUNTO 3

¿Qué recursos necesitás para alcanzar la primera misión? Si te tomaste tu tiempo para analizar los primeros dos puntos y armaste un cronograma razonable, ya tenés un panorama claro de lo que se requiere para el primero de los objetivos, la misión inicial. Te sugerimos que encares las misiones de a una y que para hacerlo sigas el orden que tienen en el plan que trazaste. Al igual que con el gran propósito que querés concretar, realizá los ejercicios **epep** con cada una de las misiones para que estas se conviertan en un foco de atención y tu inconsciente cerebral te ayude a conseguir los recursos –humanos y materiales– necesarios para realizarlas.

Para definir cuáles son esos recursos, estas preguntas te van a ayudar, no importa si tu producto es la venta de un bien o un servicio, o si se trata de tu desarrollo profesional:



- ¿A QUÉ SEGMENTO DEL MERCADO APUNTO?
- ¿QUÉ TIPO DE CLIENTE ES MI FOCO?
- ¿QUÉ TENDRÍA QUE OFRECER EN UN FUTURO CERCANO?
- ¿QUÉ COLABORADORES VOY A NECESITAR PARA FORMAR UN BUEN EQUIPO?
- ¿QUÉ RECURSOS FINANCIEROS ME FALTAN?
- ¿QUÉ TIPO DE LIDERAZGO TENGO QUE PLANTEAR?

PUNTO 4

Ponete en marcha para alcanzar esa misión. Sabés dónde estás y también sabés adónde querés llegar, en cuánto tiempo y con qué recursos. Ahora es tiempo de actuar. Pensá en cómo obtener esos recursos para cumplir tu primera misión.

PUNTO 5

Asigná responsables de cada acción, a menos que decidas hacer todo solo. Si trabajás en equipo o si lo hacés en solitario pero tenés proveedores y algún colaborador ocasional, respondé:

¿QUIÉN REPORTA A QUIÉN?

¿QUIÉN HARÁ LAS CORRECCIONES QUE HAGAN FALTA?

PUNTO 6

Generá un sistema que te permita medir los avances de las distintas acciones. De esa forma, vas a saber sin dudas ni suposiciones si tu plan está dando resultado o si, por el contrario, es necesario hacer ajustes en los plazos o los recursos porque algo no funciona según tus expectativas.

PUNTO 7

Felicita a tu equipo y a vos mismo si el plan avanza firme hacia la meta.

En nuestro caso simbólico, Pedro tiene como propósito convertirse en un profesional contable con un cargo jerárquico. Para alcanzar esa meta debe terminar su carrera universitaria. Entonces, las misiones previas son los exámenes pendientes que tiene que aprobar para obtener su título.

Pedro calcula que le queda un año para completar sus estudios y, en función de ese plazo, planifica cuántas materias rendirá por cuatrimestre. Al fragmentar su visión global en misiones previas, se concentra en las tareas más próximas, que serán su foco de atención,



mediante este tipo de enunciado: “Yo estudio, entiendo y apruebo los exámenes de este cuatrimestre”. Es decir, pone su atención en la siguiente misión (aprobar un examen), sin olvidar cuál es la meta final: ser un profesional contable con un cargo jerárquico.

Cada foco de atención (tanto el propósito como las misiones parciales que conducen a él) necesita de una programación activa y de una pasiva. La activa se realiza con los ejercicios **Programación epep**, **Observación epep** e **Imaginación Creativa epep**. La programación pasiva se ejecuta mediante frases, pensamientos dominantes, imágenes, auto-observación y diálogo interior.

¿QUÉ ES LA FÓRMULA DE META?

En el “Método **epep** para el logro de metas” usamos una fórmula que te va a servir para evaluar si estás enfocado en tu objetivo y te ayudará a reconocer si tus habilidades y capacidades, tu actitud y tu foco de atención están en sintonía o si, por el contrario, necesitas trabajar en alguno de esos factores para no alejarte de tu propósito.

FÓRMULA DE META



M: meta.

C: capacidades. Su valor se ubica entre 0% y 50%.

H: habilidades. Su valor está entre 0% y 50% y se suma al de las capacidades, porque juntas conforman tus conocimientos. Para obtener una meta y sustentarla en el tiempo necesitas contar con capacidades y habilidades (que, por supuesto, no son lo mismo).

A: actitud. Es el foco emocional (lo que trabajaste con el ejercicio **Imaginación Creativa epep**) y su valor oscila entre cero y uno (es decir, puede ser un cero con decimales hasta llegar a

uno). De acuerdo a la fórmula, la actitud multiplica la suma de las capacidades y las habilidades. Tal vez entre estas dos últimas alcanzaste el 100%, que son las máximas posibilidades de alcanzar la meta, pero si tu actitud es menos que uno, al multiplicarlo por ese porcentaje te dará un número menor. ¿Por qué el foco emocional influye tanto? Porque para avanzar en las misiones y llegar a la meta necesitas tomar decisiones de forma continua y la mayoría de las decisiones están condicionadas por tus emociones. Si tu actitud es contraria a la meta, te va costar llegar a ella. Aunque estés en el 100% de tus capacidades y habilidades, si lo multiplicás por una actitud que equivale cero, el resultado será un cero. Sí, la actitud es tan importante que puede alterar al máximo tus capacidades y tus habilidades para cumplir tus deseos. Incluso puede anularlas y volverlas inútiles.

F: foco de atención. Es el propósito que enunciaste con una frase, lo que querés alcanzar. Como en el caso de la actitud, su valor en la fórmula también oscila entre cero y uno. Estás trabajando sobre tu foco de atención desde el inicio del entrenamiento. Si tu atención se dispersara y al tomar decisiones perdieras de vista cuál es tu propósito, también multiplicarías la suma de tus capacidades y habilidades por una cifra inferior a uno, lo que las reduciría en proporción al desvío de tu atención.

En definitiva, cada uno de los factores es importante y necesario, pero no alcanza con que desarrolles tus habilidades o aumentes tus capacidades si tu actitud falla o si perdés de vista tu propósito.

Para poder priorizar las tareas y tomar las decisiones adecuadas, tu foco emocional, del que dependen tus elecciones, y tu foco de atención deben estar alineados hacia la meta. Antes de tomar una decisión, por mínima que sea, es conveniente que te preguntes:

¿ESTA DECISIÓN SE AJUSTA A MI META?

¿ESTA DECISIÓN COINCIDE CON MI FOCO DE ATENCIÓN?

¿ESTOY ENFOCADO EN MI PROPÓSITO?



Analicemos los distintos elementos que componen la Fórmula de Meta.

Las capacidades son el conjunto de saberes que tenés de una materia o ciencia concreta. Esos conocimientos son extremadamente necesarios para que logres tu propósito. No solo los que tengas previamente, sino los que adquieras o profundices durante el proceso para hacer realidad tu deseo. Tus capacidades y conocimientos te permiten generar las misiones y, por supuesto, cumplirlas. Cuando trazás un plan de acción y tomás decisiones, esos conocimientos se combinan con tus habilidades básicas, que son los distintos tipos de inteligencia que predominan en vos.

En el capítulo 5 mencionamos los 8 tipos de inteligencia que describe el psicólogo estadounidense Howard Gardner: lógico-matemática, lingüística, musical, cinético-corporal, espacial, naturalista, interpersonal e intrapersonal.

A comienzos del siglo XX se desarrollaron los primeros tests de inteligencia para medir el nivel intelectual de las personas. Esos exámenes, con algunos cambios, se siguen usando, aunque tienen una limitación importante: solo evalúan las habilidades lingüísticas y las lógico-matemáticas.

Sin embargo, a diario enfrentamos desafíos y tomamos decisiones que no tienen que ver únicamente con las inteligencias lingüística y lógico-matemática.

Gardner define a la inteligencia como la habilidad para resolver problemas, pero no solo de manera abstracta y desconectada de la realidad, sino en un contexto. Ese contexto son el mundo físico y las relaciones con otras personas y con nosotros mismos. Por eso sostiene que las inteligencias son múltiples.

Todas estas habilidades intervienen para resolver problemas y alcanzar las metas deseadas, según la clase de desafío que se plantee, y pueden combinarse con otras. Las inteligencias interpersonal e intrapersonal, ya lo vimos, se suman en todos los asuntos para los que se necesita aplicar la inteligencia emocional, como colaborar, generar equipos, liderar y alcanzar las metas.

Nuevamente el ejemplo de Pedro sirve para ver cómo juegan las inteligencias múltiples en un caso concreto. Pedro es un asistente contable que aspira a ser un profesional contable con un cargo jerárquico. Podemos asumir por su vocación para trabajar con números y cálculos que tiene una habilidad innata lógico-matemática. También sabemos que quiere programar su mente con el Método **epep** para progresar y que le está prestando atención a su diálogo interior, lo que implica un desarrollo de su inteligencia intrapersonal, porque Pedro incorporó nuevas creencias sobre su rol profesional. Como reprogramar el inconsciente cerebral significa “creer para ver” –es decir, convencer al inconsciente de que lo que imaginamos es real, así el consciente ve el mundo de otra manera–, Pedro está reforzando su confianza en sí mismo, que es un paso más en el desarrollo de su inteligencia intrapersonal. Y también debe entrenar su inteligencia interpersonal, porque aspira a un cargo jerárquico para el que necesita empatía para relacionarse con subordinados, pares y superiores, tener las herramientas para dirigir un equipo y manejar una comunicación asertiva y estimulante.

Ahora que conocés el peso que tienen las capacidades, las habilidades y el foco de atención en el logro de tu propósito, nos falta abordar el tercer elemento de la Fórmula de Meta: la actitud. En el capítulo “Las actitudes”, vamos a explicar en más detalle cómo ese foco emocional puede ayudarte o impedirte progresar en la vida, y cómo transformarlo en un aliado para tu triunfo.



8

Las actitudes

“La última de las libertades humanas es elegir nuestra propia actitud ante cualquier circunstancia”.

VIKTOR FRANKL



E

n los primeros años de tu vida, descubriste el mundo que te rodeaba. Los sabores, los colores, los sonidos, la sensación placentera de una caricia y el dolor de una caída cuando diste tus primeros pasos. Tus experiencias con el entorno se escribieron en ese libro en blanco de tu mente. Pero no solo tus experiencias tienen un lugar destacado en esas páginas: hay otro tipo de datos que provienen de lo que te enseñaron tus padres, tus abuelos o, incluso,

un hermano mayor y, más tarde, los maestros. Los límites, las rutinas en la casa, la fe religiosa y los modales en la mesa, por ejemplo. Toda esa información que acumulaste en la infancia más la que sumaste a medida que fuiste creciendo constituye tus creencias.

Las creencias son datos que aceptamos como verdaderos y que nos ayudan a explicarnos cómo funciona el mundo, cuál es nuestro lugar en él y qué es lo mejor para nosotros. Cada uno tiene sus creencias y las tuyas no tienen por qué ser iguales a las de otros.

¿Por qué son importantes las creencias? Porque son la información contenida en tus programas mentales y estos, como ya vimos, forman el inconsciente. Según la metáfora del iceberg que planteamos en la introducción del libro, las creencias son parte de la masa de hielo que no vemos, pero que es mucho más grande que la que asoma sobre la superficie del agua, que es la consciencia. Cada vez que enfrentás una situación cotidiana, tus creencias disparan pensamientos automáticos que no registrás de manera consciente, pero que moldean tu estado de ánimo y, en consecuencia, tu actitud ante esa situación.

Tus actitudes te definen, son patrones psicológicos con los que tu inconsciente responde ante las distintas situaciones, primero con las emociones y los sentimientos, y luego, con acciones que sumadas se transforman en comportamientos. Pero las actitudes pueden elegirse a voluntad. Sos vos quien decide qué hacer ante una situación, cómo afrontarla, si vas a dejar que los sentimientos dominen tu comportamiento.

LA ACTITUD HACE LA DIFERENCIA

La actitud (A) es importante porque, como vimos en la Fórmula de Meta, multiplica la suma de capacidades (C) y habilidades (H) necesarias para la obtención de una meta (M).

$$M = (C + H) \times A \times F$$

Cuando trabajamos en un propósito tenemos dos focos: uno es el del pensamiento, al que llamamos foco de atención (F); el otro



* * * *

LAS ACTITUDES SON LA
DISPOSICIÓN QUE TENEMOS
A ACTUAR DE DETERMINADA
MANERA ANTE UNA SITUACIÓN.
UNA ACTITUD NEGATIVA PUEDE
INTERFERIR EN TU PROPÓSITO
O, DIRECTAMENTE, HACERLO
FRACASAR.

* * * *

es el foco emocional, que es la actitud. Los dos hacen posible que despliegues tus capacidades y tus habilidades, pero si fallan, pueden hacer que tu proyecto fracase. Una actitud negativa puede interferir con tu triunfo o, directamente, anular toda posibilidad de lograrlo.

Vemos la realidad a través del filtro de las creencias alojadas en los programas mentales del inconsciente y eso determina nuestra actitud, que es la disposición a actuar de determinada manera ante ciertas situaciones.

Como si se tratara de un circuito cerrado, nuestro inconsciente filtra la información de la realidad y registra la que coincide con sus programas mentales. Ante esos estímulos externos, nuestros sistemas de valores y creencias producen pensamientos automáticos que se traducen en actitudes, las actitudes generan emociones y actuamos en consecuencia. En definitiva, nos comportamos de acuerdo con las creencias que ya tenemos en nuestros programas mentales y con el resultado de nuestras acciones no hacemos más que reforzar aquellas creencias. Creer para ver, como ya dijimos: creemos primero, luego vemos según lo que creemos, actuamos de acuerdo a eso y vemos cómo el resultado ratifica la creencia. Por ejemplo, si tu pensamiento automático es “no voy a lograr tener mi propio negocio”, tu actitud será negativa y se manifestará en un comportamiento acorde a ese sentimiento (no vas a encontrar los recursos ni el tiempo necesarios ni vas a hacer el esfuerzo que demanda la tarea). El fracaso no hará más que confirmar que tus creencias eran correctas, que efectivamente no podías lograr tener tu propio negocio, en una suerte de profecía autocumplida.



La buena noticia es que la actitud no es algo inmutable: puede modificarse mediante el entrenamiento y con refuerzos positivos basados en la experiencia. Y ese cambio puede ser inmediato si se aplica el foco de atención.



LOS TIPOS DE ACTITUDES NEGATIVAS:

Si se tuvieran en cuenta los matices y las combinaciones entre ellas, la lista de las actitudes negativas podría ser inabarcable. Sin embargo, hay 5 actitudes que son las más comunes entre las que asumimos en función de los pensamientos automáticos negativos y que pueden conspirar para que no alcancemos las metas:

ACTITUD PESIMISTA:

Genera una visión oscura de la realidad. La actitud pesimista exagera los aspectos negativos de una situación y les da poco valor a los positivos o, directamente, no los registra. En algunos casos, esa negatividad se manifiesta en indiferencia, en una falta de compromiso que hace que las cosas sigan igual o, incluso, empeoren. Pero lo más habitual es que el pesimismo vaya acompañado de la queja. El pesimista se queja de lo que ocurre, pero no emprende ninguna acción para cambiar las cosas. El quejoso es un militante de la negatividad y su actitud podría ser contagiosa para quienes lo rodean.



ACTITUD REACTIVA:

Una persona reactiva tiene más dificultades para afrontar problemas imprevistos porque no actúa de forma autónoma, no tiene la capacidad de anticiparse o de decidir. Quienes manifiestan una actitud reactiva necesitan que alguien los guíe, nunca dan el primer paso y son resignados. Se acomodan en su zona de confort a lamentarse porque nunca les pasa algo bueno. Se sienten víctimas y necesitan un salvador porque no harán nada por sí mismos para cambiar su situación.

ACTITUD INTERESADA:

Solo persigue el logro de objetivos individuales, sin tener en cuenta las necesidades de los otros. Se involucra en un proyecto colectivo si su ganancia está garantizada, especialmente si es superior a la del resto. Promueve la actitud manipuladora.



ACTITUD AGRESIVA:

Se adopta para defender los derechos propios, sin tener en consideración los derechos de los demás. Es demandante.

ACTITUD MANIPULADORA:

Implica el uso de los demás, de forma voluntaria y consciente, para lograr objetivos individuales. La persona ve a los semejantes como un medio para alcanzar las metas. No empatiza, solo busca la forma de que los demás trabajen para ella.



LOS TIPOS DE ACTITUDES POSITIVAS:

Son las que permiten el intercambio de ideas y el trabajo colaborativo. En este tipo de actitudes la inteligencia interpersonal juega un papel fundamental.

ACTITUD ASERTIVA:

Consiste en defender las opiniones y derechos propios con convicción, pero sin vulnerar los del resto. No es una actitud intransigente porque respeta las posiciones ajenas y da espacio para negociar.



ACTITUD PROACTIVA:

No espera que otros decidan o actúen para resolver los problemas. La persona proactiva es autónoma y plantea opciones para mejorar las situaciones y solucionar los conflictos. La actitud proactiva corresponde a personas creativas y persistentes en la realización de sus propósitos.

ACTITUD COLABORADORA/ INTEGRADORA:

Es de gran utilidad en las tareas cooperativas, porque promueve la interacción con los demás para que todos puedan lograr sus objetivos y alcanzar sus metas. Está enfocada tanto en las metas compartidas como en las individuales. En el caso de las individuales, la persona con actitud colaboradora/integradora busca cumplir su propósito y comparte sus conocimientos para que otros también lo hagan.



A medida que avances hacia tu propósito, vas a encontrarte con dificultades. Para algunas de ellas vas a estar preparado gracias a la planificación. Para otras, que pueden ser imprevistas, tu actitud será clave. Una actitud positiva es una herramienta de poder ante el desgano o cuando se enfrenta un obstáculo externo que es necesario superar. No permitas que los pensamientos automáticos negativos se trasladen a tus actitudes.

CÓMO GENERAR UNA ACTITUD POSITIVA

Para conseguir las metas que te proponés, trabajá con actitud positiva.

Las actitudes son personales y son voluntarias. Si bien los pensamientos automáticos influyen en ellas, podés elegir qué actitud adoptás ante las situaciones que se te presentan a diario. Independiente de las circunstancias que hayas vivido en la infancia, las experiencias, lo que te hayan enseñado o de las circunstancias actuales, la actitud que asumís es una decisión del presente, un modo de estar en la vida, de pensar y de actuar. Una vez que expresás tu deseo y que lo convertís en tu foco de atención, atribuíle una actitud positiva. Proponete voluntariamente adoptar esa actitud ante cada situación de tu vida relacionada con ese foco de atención. Podés generar una actitud positiva cuando creés en vos mismo, sentís que merecés triunfar y confiás en que vas a poder cumplir el propósito que te planteaste. La autoconfianza y la seguridad de que merecés el éxito son cosas que trabajamos juntos en el capítulo 4 mediante el ejercicio de **Programación epep**.

Aceptá la responsabilidad y tomá el control de tu vida. Trabajá para conseguir lo que querés sin desperdiciar las energías, el tiempo o los recursos. Cuando te focalizás en algo, optimizás tu poder.

Las situaciones pueden ser buenas o malas, pero lo que marca la diferencia es lo que vos hacés con eso. Cuando te planteás un foco de atención, lo hacés de manera voluntaria y consciente. Si tu actitud es acorde a ese deseo que dio origen a tu propósito, entendés que el objetivo es superior a los obstáculos y que vale la pena seguir adelante. Concentrate en las soluciones y no en

los problemas, adoptá una actitud proactiva. No esperes que otro quite del medio el tronco que se interpone en tu camino a la meta. Hay algo que debés tener en claro: ser persistente no es lo mismo que ser terco. Si algo no da resultado, tal vez sea oportuno replantearlo, buscar opciones, revisar si un punto de la planificación requiere un ajuste o si el contexto cambió de manera inesperada y hay que adaptarse a las nuevas circunstancias. Las crisis no son necesariamente malas: nos plantean un desafío y nos obligan a ser más astutos, flexibles y creativos. Sin crisis no hay desafío y sin desafío no hay mérito. Cuando le atribuí a la crisis tu fracaso o tu falta de voluntad, estás negando tu propio talento y le das al problema un poder sobre vos.



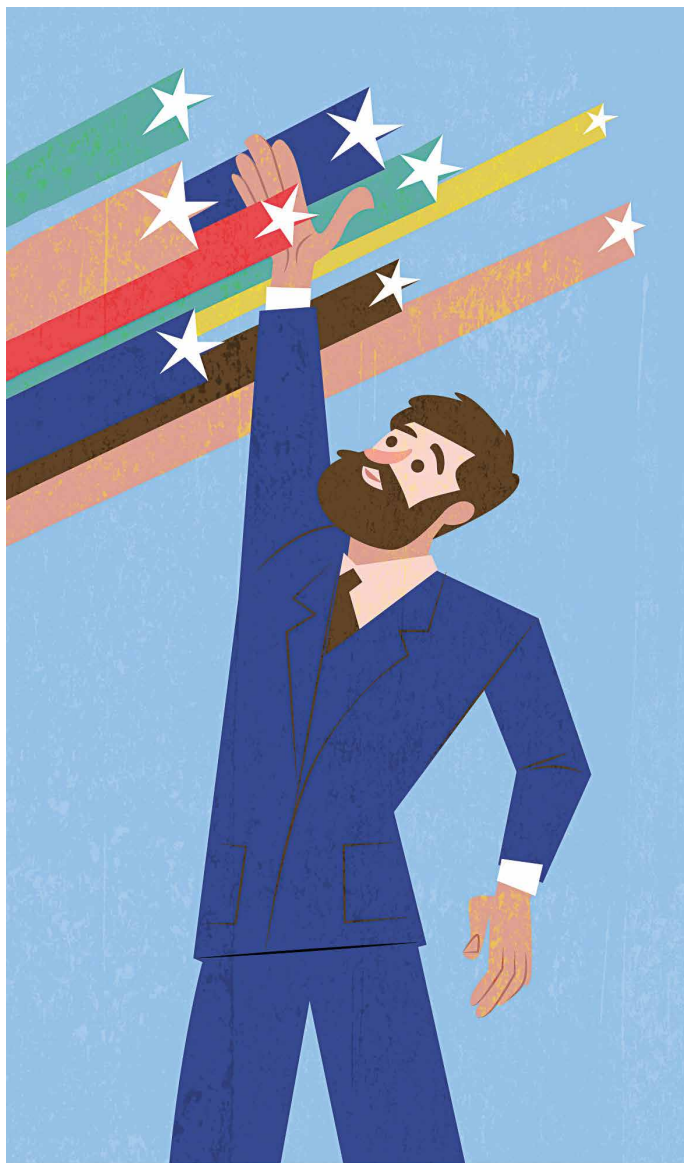
PODÉS GENERAR UNA ACTITUD
POSITIVA CUANDO CREÉS EN VOS
MISMO, SENTÍS QUE MERECE
TRIUNFAR Y CONFIÁS EN QUE VAS
A PODER CUMPLIR EL PROPÓSITO
QUE TE PLANTEASTE.



Con los ejercicios **epep** aprendiste a superar tus obstáculos al reprogramar tu inconsciente cerebral a favor de tu propósito. Ahora sabés que podés cambiar tu realidad mediante la programación activa y la programación pasiva. Entendiste que no es ver para creer, sino creer para ver, porque percibís el mundo a partir de tus creencias y que, cuando entrenás tu mente y cambiás la información de los programas mentales en tu inconsciente cerebral, sos capaz de liderar tu vida.

¡Felicitaciones por completar el Método **epep** para liderar tu vida!

Ya tenés las herramientas para alcanzar el éxito en lo que te propongas y contagiarles a los demás tu actitud positiva.





*“Cuida tus pensamientos porque se volverán palabras.
Cuida tus palabras porque se transformarán en actos.
Cuida tus actos porque se harán costumbre.
Cuida tus costumbres porque forjarán tu carácter.
Cuida tu carácter porque formará tu destino.
Y tu destino será tu vida”.*

MAHATMA GANDHI

Para esta última página elegimos una cita de Mahatma Gandhi porque, al igual que a millones de personas en todo el mundo, nos inspira con su ejemplo.

El verdadero nombre del “Padre de la India” era Mohandas Karamchand Gandhi, pero adoptó “Mahatma”, que en sánscrito significa “espíritu grande”. Cuando trabajamos sobre nuestras creencias e identidades para convertirnos en mejores versiones de nosotros mismos, también estamos cultivando el espíritu y hacemos una tarea profunda que se proyecta hacia fuera desde nuestro interior a través de las creencias, actitudes, las acciones y las relaciones con los demás.

Este es el final del libro, pero no del aprendizaje. Ahora que tenés las herramientas para entrenar tu mente, vas a dejar en el pasado lo que te impide desplegar tu potencial y podrás avanzar con confianza para liderar tu vida.

Quien tiene un deseo y lo trabaja como un propósito siempre busca la libertad.

El camino para que seas verdaderamente libre recién comienza.

* * * *

Encontrá los audios de los ejercicios de
**Introspección, Programación,
Observación e Imaginación Creativa**
e pep en:

www.epepentrenatumente.com

* * * *





















ENTRENA TU MENTE, LIDERA TU VIDA

Pedimos un deseo y esperamos que la suerte se encargue de cumplirlo. Concretar los deseos, sin embargo, no depende del azar, sino de nosotros mismos, de lo que hacemos de manera consciente y, en especial, de lo que hacemos inconscientemente. Si las creencias que guardamos en lo profundo del cerebro nos dicen que no lo merecemos y que no somos capaces de lograrlo, el inconsciente va a boicotearlo. Simplemente, no vamos a convertirlo en un propósito porque no pondremos en él nuestro foco de atención y nunca encontraremos el tiempo, los recursos ni la energía suficientes para hacerlo realidad.

La buena noticia es que podemos reprogramar el cerebro con información positiva y ponerlo a trabajar de forma automática para lograr el éxito. No es magia, es neurociencia aplicada a la vida cotidiana a través de **epep**, la Educación del Pensamiento Enfocado en el Propósito.

El “Método **epep** para el logro de metas” es un entrenamiento cerebral que reprograma el inconsciente mediante la neuroplasticidad, una función que le permite al cerebro cambiar y reorganizarse.

Entrena tu mente, lidera tu vida explica los fundamentos científicos del método y desarrolla los pasos de manera clara y sencilla para que puedas reprogramar tu inconsciente cuando y donde vos quieras, igual que ya lo hicieron decenas de empresarios, deportistas de alto rendimiento, profesionales y hombres y mujeres de todas las edades que alcanzaron el éxito gracias a las capacitaciones presenciales de **epep**.

Mediante la repetición sostenida en el tiempo de los ejercicios del “Método **epep** para el logro de metas” vas a desplegar el potencial de tu mente para cumplir tus deseos y tomar el control de tu vida, desde hoy y para siempre.