

VITAMINA M PER CORPO, MENTE E ANIMA

**RISVEGLIA ENERGIA DORMENTE PER
CRESCITA FINANZIARIA E PERSONALE**

GURINDER “RICKY” SINGH

VITAMINA M PER CORPO, MENTE E ANIMA

Copyright © di Ricky Singh 2020. Tutti i diritti riservati. Stampato negli Stati Uniti d'America. Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta in alcun modo senza autorizzazione scritta, tranne nel caso di brevi citazioni incorporate in articoli critici e recensioni. Per ulteriori informazioni sulle idee discusse in questo libro, contattare Ricky Singh.

SITO WEB

www.ricky-singh.com

Per ordinare copie aggiuntive di questo libro, visitare:

Amazon.com

o contatta Ricky Singh a:

E-Mail: 711ricky@gmail.com
302-740-7066

Si prega di lasciare nome e telefono
numero e l'autore contatterà
Voi. Puoi anche inviare messaggi di testo.

Pubblicato da: Ricky Singh
Distribuito da: Kindle Direct Publishing

Copyright © 2020 by: Ricky Singh

All rights reserved.

ISBN:

SOMMARIO

DEDIZIONE

15

PREFAZIONE

16

RINGRAZIAMENTI

17

PREFAZIONE

19

TRE RIFLESSIONI PERSONALI

20

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

23 - 61

**VITAMINA M - ENERGIA NUCLEARE – 12 DIMENSIONI –
& CONCETTO TEMATICO CENTRALE**

24

COSA SONO I SOLDI?

26

L'ENERGIA NUCLEARE È IDENTICA IN OGNI PERSONA

27

FIGURA 1

12 DIMENSIONI E VITAMINA M - DIAGRAMMA ENERGETICO DEL NUCLEO

29

TEMA CENTRALE

30

RILEVAMENTO DI ENERGIA

31

AVANZAMENTO INTERIORE DELL'UMANITÀ

33

IL RITMO DELLA TRASFORMAZIONE PERSONALE

34

CHE COS'È LA VITAMINA M?

35

FIGURA 2

MEZZI PER OTTENERE DENARO

38

FIGURA 3

L'IMPATTO DEL DENARO

39

FIGURA 4

ENERGIA CORE E SOLDI GUADAGNATI

39

LA GLORIA DELL'ENERGIA NUCLEARE

41

ENERGIA NELLA MENTE

42

ENERGIA NEL DESIDERIO

42

ENERGIA IN AZIONE

43

12 DIMENSIONI – ENERGIA NUCLEARE – VITAMINA M

43

ANDARE OLTRE LA PROPRIA ZONA DI COMFORT
44

PROGRESSIONE E M UTILIZZAZIONE DI VITAMINE
46

LIBERTÀ ESTERNA/INTERIORE E VITAMINA M
49

LOCUS OF CONTROL E LIBERO ARBITRIO
53

CRESCITA FINANZIARIA ED ECCELLENZA PERSONALE
55

INTELLIGENZA ENERGETICA DEL RISVEGLIO
58

CAPITOLO 2
VISIONE DELLA PROPRIA VITA
63-86

IMPOSTAZIONE E REALIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI
64

OBIETTIVI, PRESTAZIONI E AUTOEFFICACIA
65

MINDSET TEORIA DELLE FASI DI AZIONE
66

SALIENZA INCENTIVANTE
67

QUATTRO FASI DI PERSEGUIMENTO DEL GOL E VITAMINA M
68

IPOTESI DEL GRADIENTE OBIETTIVO
69

PROSPETTIVA TEORIA PROSPETTIVA
69

PERSISTENZA DEL GOL
71

ANALISI SWOT, ADATTAMENTO STRATEGICO E BENCHMARKING
74

RIFLESSIONI DI PAROLE
76

**IL RICONOSCIMENTO DELL'OPPORTUNITÀ RISVEGLIA IL POTERE
DORMENTE**
76

RICONOSCERE E SBOCCIARE FUORI DALLE ZONE DI COMFORT
80

IMPEGNO E SUPERAMENTO DELLE RESISTENZE INTERNE/ESTERNE
84

ABBRACCIARE RISCHIO E RICOMPENSA CONSAPEVOLE
85

FONDAZIONE DELL'EQUILIBRIO PER L'ECCELLENZA
85

CAPITOLO 3
VITAMINA M E RAFFORZAMENTO DEL CORPO FISICO
87 - 90

RENDERE SANO IL CORPO FISICO
88

ENERGIA NEL CORPO FISICO E CRESCITA FINANZIARIA
89

MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE FISICA E SUPERAMENTO DELLE
SOGLIE
89

EQUILIBRIO DECISIONALE: AUTOEFFICACIA VS. TENTAZIONE
90

CAPITOLO 4
VITAMINA M E RAFFORZAMENTO DELLA MENTE
91 - 113

COS'È LA MENTE?
92

FIGURA 5
QUATTRO ASPETTI DELLA MENTE E DELL'ENERGIA NUCLEARE
92

PENSIERI-EMOZIONI-RICORDI-DESIDERI E SOLDI
94

FIGURA 6
PENSIERI-EMOZIONI-RICORDI-DESIDERI E DIAGRAMMA ENERGETICO
95

MENTE-FISIOLOGIA E ENERGIA NUCLEARE
95

PREZIOSITÀ DEL TEMPO
98

FIGURA 7
DIAGRAMMA PASSATO – PRESENTE – FUTURO
98

**MEMORIA, CHIACCHIERE INTERIORE, TEMPO DEL CALENDARIO E
DESIDERIO**

100

FIGURA 8

**MEMORIA, CHIACCHIERE INTERIORE, TEMPO DEL CALENDARIO E
DESIDERIO**

DIAGRAMMA

100

UTILIZZO, USO IMPROPRIO E ABUSO DEL DENARO

102

USO, USO IMPROPRIO E ABUSO DEL POTERE MENTALE

103

FIGURA 9

**ENERGIA NUCLEARE, STRUTTURA MENTALE E VITAMINA M
DIAGRAMMA**

104

PERSONALITÀ E RISVEGLIO ENERGETICO

105

QUALITÀ POSITIVE E GESTIONE DEL TEMPO

106

SOLDI E DISCIPLINA MENTALE

107

DEBITO:

UN DISTRUTTORE DI PACE INTERIORE E SUCCESSO ESTERNO

107

LA FILOSOFIA DI: ACQUISTA ORA E PAGA ORA

108

**SPENDI – RISPARMIA – REGALA:
UNA FORMULA PER L'EQUILIBRIO MENTALE
109**

**RICERCA INTERIORE & INTELLIGENZA ENERGETICA
109**

**STATI DI PICCO ED EUFORIA
111**

**IL BISOGNO PSICOLOGICO DI NOVITÀ SENZA DANNO
113**

**CAPITOLO 5
VITAMINA M E IL POTERE DELL'ANIMA
115-125**

**CHE COS'È L'ENERGIA PRIMARIA E L'ANIMA?
116**

**FRAMMENTAZIONE PSICOLOGICA VS. INTEGRAZIONE ENERGETICA
117**

**PRINCIPALI CAUSE PSICOLOGICHE E FINANZIARIE
FRAMMENTAZIONE
118**

**FIGURA 10
PRINCIPALI CAUSE DI FRAMMENTAZIONE ENERGETICA DEL NUCLEO
DIAGRAMMA
123**

**RAPPORTO TRA POTERE SPIRITUALE E POTERE FINANZIARIO
124**

**CAPITOLO 6
LA MAGNIFICA DELL'ENERGIA
127-141**

OPULENZA E VITAMINA M

128

LA PRIGIONE DEI CONFLITTI UMANI

130

FIGURA 11

LA PRIGIONE DEI CONFLITTI UMANI

DIAGRAMMA

131

FUSIONE ENERGETICA DI POTERE FINANZIARIO E POTERE INTERIORE

131

FIGURA 12

VITAMINA M E METAMORFOSI IN GIOIA PURA

DIAGRAMMA

133

RAGIONAMENTO ESPERIENZIALE ED ENERGIA PERSONALE

133

PRESTAZIONI ED ENERGIA PRIMARIA

135

CAPITOLO 7

MENTE INCENTRATO SUL RISULTATO VS ORIENTATO AL PROCESSO

143-148

DISINTEGRAZIONE ENERGETICA VS. INTEGRAZIONE ENERGETICA:

UNA SCELTA

144

CAPITOLO 8

UN NUOVO INIZIO

149

**DIAGRAMMI CONTEMPLATIVI PER
AUTO-RIFLESSIONE E DISCUSSIONE
151-159**

**DIAGRAMMA N. 1
LIBERTÀ FINANZIARIA E INTERIORE
152**

**DIAGRAMMA N. 2
RAPPORTO TRA PAURA E INSICUREZZA
153**

**DIAGRAMMA N. 3
SICUREZZA FINANZIARIA E TRANQUILLITÀ
154**

**DIAGRAMMA N. 4
LIBERTÀ FINANZIARIA E MONDO MATERIALE
155**

**DIAGRAMMA N. 5
FATTORI DI SUCCESSO: CAPACITÀ – MOTIVAZIONE – OPPORTUNITÀ
156**

**DIAGRAMMA N. 6
RIMANERE NELLA NOVITÀ DELLE ESPERIENZE DELLA VITA QUOTIDIANA
157**

**DIAGRAMMA N. 7
TROVARE LO STRAORDINARIO NELL'ORDINARIO
158**

**DIAGRAMMA N. 8
L'IMPORTANZA DELL'INTROSPEZIONE
159**

**APPENDICE
161-198**

FIGURA 13
CONFRONTO TRA VITAMINA E VITAMINA M
162

FIGURA 14
DIMENSIONE # 1
FISICO - BENESSERE MENTALE E ENERGIA NUCLEARE
- VITAMINA M
163

FIGURA 15
DIMENSIONE # 2
FORZA MENTALE E ENERGIA NUCLEARE - VITAMINA M
164

FIGURA 16
DIMENSIONE # 3
EQUILIBRIO EMOTIVO ED ENERGIA NUCLEARE - VITAMINA M
165

FIGURA 17
DIMENSIONE # 4
EQUILIBRIO SOCIALE/RELAZIONI & ENERGIA NUCLEARE - VITAMINA M
166

FIGURA 18
DIMENSIONE # 5
PERSONALITÀ / SVILUPPO DEL CARATTERE E
ENERGIA NUCLEARE - VITAMINA M
167

FIGURA 19
DIMENSIONE # 6
ARMONIA FAMILIARE / FIORITURA DELL'AMORE E ENERGIA NUCLEARE -
VITAMINA M
168

FIGURA 20
DIMENSIONE # 7
INTIMITÀ E ENERGIA NUCLEARE - VITAMINA M
169

FIGURA 21
DIMENSIONE # 8
SALUTE FINANZIARIA / CRESCITA ED ENERGIA NUCLEARE - VITAMINA M
170

FIGURA 22
DIMENSIONE # 9
CARRIERA / SVILUPPO PROFESSIONALE ED ENERGIA NUCLEARE -
VITAMINA M
171

FIGURA 23
DIMENSIONE # 10
QUALITÀ DELLA VITA ED ENERGIA NUCLEARE - VITAMINA M
172

FIGURA 24
DIMENSIONE # 11
VITA RICREATIVA ED ENERGIA NUCLEARE - VITAMINA M
173

FIGURA 25
DIMENSIONE # 12
SPIRITUALE – VITA RELIGIOSA & ENERGIA NUCLEARE - VITAMINA M
174

FIGURA 26
PRINCIPALI FATTORI CHE INFLUENZANO IL PROCESSO CORE DI
OPPORTUNITÀ
RICONOSCIMENTO E SVILUPPO
175

FIGURA 27
ENERGIA E ZONE CORE
176

FIGURA 28
STATO DI FLUSSO E USCITA DALLA ZONA DI COMFORT
177

FIGURA 29
DIAGRAMMI DEGLI STATI DI FLUSSO
178

FIGURA 30
DIAGRAMMA DI IMPEGNO
179

CONCETTO DI RIFERIMENTO N. 1
FASI DEL CAMBIAMENTO
180

CONCETTO DI RIFERIMENTO N. 2
VELOCITÀ DEI SOLDI
182

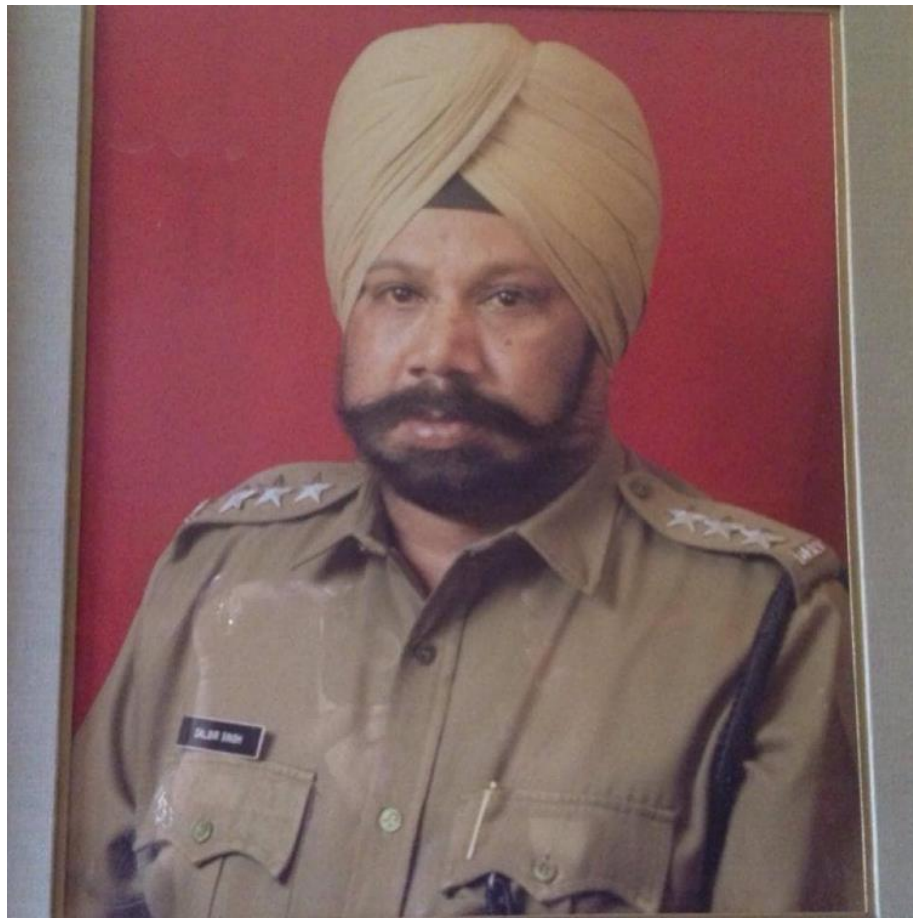
APPUNTI &
RIFERIMENTI
183

CIRCA L'AUTORE
190

DEDIZIONE

Questo libro è dedicato a mio padre,
S. Dalbir Singh (dal 1 febbraio 1943 al 30 agosto 1996),
che era l'assistente commissario di polizia (polizia di Delhi).

Il tuo spirito, la tua influenza, il tuo carattere e la tua presenza silenziosa ma forte mi
guidano ancora oggi.



PREFAZIONE

Ogni essere umano ha un'energia dormiente non sfruttata che attraversa il corpo fisico e la mente. La vita del signor Ricky Singh è di grande ispirazione per il mondo intero per quanto riguarda questa energia. I suoi risultati sono una testimonianza dell'attivazione, dello sfruttamento e dell'utilizzo dell'energia del nucleo interiore per lo sviluppo personale e il raggiungimento di grandi obiettivi. Ha scalato con successo la cima del Monte Everest facendo 5 diversi viaggi sull'Himalaya e correndo 50 maratone in 50 stati. In parallelo a questi sviluppi personali ci sono sviluppi significativi nel mondo degli affari. Ha saputo collegare lo sviluppo delle sue imprese con lo sviluppo personale e come servizio all'umanità, ha scritto questo straordinario libro che esamina il miglior uso possibile del denaro. In tutto il mondo, il denaro è il modo in cui avvengono gli scambi di beni, prodotti e servizi. Il denaro è anche un potente potere grezzo che attraversa la mente/il cervello, rendendo possibili tutte le esperienze della vita. Nella mia carriera di medico, ho incontrato innumerevoli persone che non sono state in grado di raggiungere il miglior equilibrio possibile tra mente e corpo. Il programma Angel Wing, LLC fornisce servizi come meditazioni, dialoghi, presentazioni, ecc. per facilitare una maggiore connessione mente/corpo per l'elevazione dell'umanità. Questo libro è una testimonianza di potenti qualità come l'autocontrollo, la trasformazione personale e l'elevazione umana. L'umanità soffre in innumerevoli modi in cui le questioni/problemi finanziari di solito fanno parte di questa sofferenza. Il concetto di vitamina M presentato in questo libro è davvero notevole. Se inculcata dalle masse, potenzialmente può trasformare la società umana dall'interno verso l'esterno. Ogni idea presentata dal signor Singh ha un potere immenso. Il risveglio di questo potere è possibile mediante l'applicazione quotidiana dei concetti/idee presentati, incentrati sulla vitamina M. È con grande gioia che esprimo i miei migliori auguri al signor Ricky Singh e, in particolare, a tutti i lettori per gli enormi progressi in tutti gli aspetti di vita. Chetana Kripalu, MD

RINGRAZIAMENTI

Il mio mondo è molto migliore grazie principalmente alle persone che hanno dedicato il loro tempo prezioso e il loro impegno a farmi da mentore. Hanno condiviso con me il dono del loro tempo, conoscenza, amore, affetto e mi hanno motivato a fare lo stesso con gli altri. Sono stato benedetto con molti mentori nel corso della mia carriera e sono la mia cassa di risonanza per far rimbalzare idee e ottenere opinioni non filtrate. Mentre sarebbe praticamente impossibile nominare tutti coloro che mi hanno aiutato ad arrivare dove sono oggi, alcuni nomi mi vengono in mente.

Durante i miei giorni al college (prima degli affari), il mio primo e unico capo Manbir (Mike) Singh rimane una grande influenza nella mia vita. Mike mi ha insegnato il valore del duro lavoro e mi ha fatto da mentore e mi ha insegnato praticamente tutto quello che so sul business della benzina.

Nel 1992, quando ho affittato la mia stazione di servizio di benzina, c'era un garage (J's Tires) annesso gestito da un giovane energico, Joe Soltow. Joe era un tipo piuttosto simpatico ma tranquillo che trascorrevva ogni giorno, tutto il giorno al lavoro. A quel punto, ero solo un imprenditore dagli occhi stellati che sognava di guadagnare milioni. L'unico problema era che la mia etica del lavoro era pigra e in qualche modo pensavo di poter usare il mio cervello per fare soldi senza lavorare davvero duramente e per lunghe ore. Joe ha modellato con le sue azioni e parole che il duro lavoro e la coerenza batteranno sempre le buone intenzioni e il talento, soprattutto se il talento non lavora sodo. Il tempo che ho trascorso osservando Joe gestire la sua attività mi ha aperto gli occhi sul valore del lavoro noioso e ripetitivo e fino ad oggi rimane forse il miglior investimento che abbia mai fatto.

Col passare del tempo, avevo bisogno di un contabile e ho chiamato il signor Kaushik Shah, CPA di Shah and Associates. Gli ho detto che lavoravo in una stazione di servizio dall'apertura alla chiusura, quindi non potevo incontrarlo nel suo ufficio durante il normale orario lavorativo. Scendeva alla stazione di servizio per fare la mia contabilità e parlare con me mentre servivo i miei clienti. Quanti contabili impiegherebbero il loro prezioso tempo fatturabile per scendere e incontrare un giovane nessuno e accettare di fargli da mentore gratuitamente? Tutto quello che so sul denaro (vitamina M) e sugli investimenti, l'ho imparato dal signor Shah. Nel corso degli anni ha condiviso con me il suo tempo, le sue conoscenze, i suoi contatti e, soprattutto, la sua etica e le sue opinioni sulla vita in diverse questioni. Per questo, gli sarò eternamente grato.

Vorrei anche esprimere i miei più sinceri ringraziamenti al mio book coach che desidera rimanere anonimo per motivi personali. Senza il tuo aiuto e la tua guida con la tecnologia e tutto il resto, questo libro non sarebbe quello che è oggi.

Soprattutto, vorrei ringraziare la mia anima gemella e mia moglie, Manjeet Kaur. Senza il suo prezioso supporto, questo libro sarebbe rimasto solo un sogno irrealizzabile. Sono così grato di averti nella mia vita e vorrei cogliere l'occasione per ringraziarti per tutte le cose meravigliose che fai per me e per i bambini. Ti amo.

-- Ricky Singh

PREFAZIONE

Benvenuto! Siamo per iniziare un viaggio straordinario nello sviluppo finanziario e nella crescita personale. Il mondo intero ruota attorno al denaro e l'autore intende presentare una varietà di idee che hanno risuonato nella vita, portando a risultati significativi con uno stato generale di sfruttamento dell'energia e benessere. Le idee discusse in questo libro sono tutte interconnesse, interconnesse e interconnesse. Quindi, i lettori sono invitati a prendere una lettura sistematica di questo libro (cioè dall'inizio alla fine) o iniziare a leggere il libro in qualsiasi momento e saltare liberamente. L'accento è posto sull'interconnessione di idee e concetti riguardanti la vitamina M e l'energia di base.

C'è solo UNA energia che assume innumerevoli forme. Il potere finanziario è la propria energia primordiale che si risveglia dall'interno verso l'esterno.

-- Ricky Singh

RIFLESSIONE PERSONALE N. 1

**Trova un posto tranquillo dove sederti.
Leggi la domanda qui sotto.
Chiudi gli occhi e visualizza la domanda.
Tieni le parole nella tua mente e nel tuo cuore.
Nota cosa stai pensando e provando con gli occhi chiusi.**

\$ \$ \$ \$ \$

**QUALI VERITÀ
ESISTONO SULLA
MIA VITA
FINANZIARIA CHE
SOLO IO CONOSCO?**

RIFLESSIONE PERSONALE N. 2

**Trova un posto tranquillo dove sederti.
Leggi la domanda qui sotto.
Chiudi gli occhi e visualizza la domanda.
Tieni le parole nella tua mente e nel tuo cuore.
Nota cosa stai pensando e provando con gli occhi chiusi.**

\$ \$ \$ \$ \$

**QUAL È LA
FONTE DELLA
MIA ENERGIA
CREATIVA?**

RIFLESSIONE PERSONALE N. 3

**Trova un posto tranquillo dove sederti.
Leggi la domanda qui sotto.
Chiudi gli occhi e visualizza la domanda.
Tieni le parole nella tua mente e nel tuo cuore.
Nota cosa stai pensando e provando con gli occhi chiusi.**

\$ \$ \$ \$ \$

**DOVE E COME
VENGONO
UTILIZZATI I
MIEI SOLDI?**

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

CHE IL VIAGGIO INIZIA!

I non ricchi spendono i loro soldi e risparmiano ciò che resta. I ricchi risparmiano i loro soldi e spendono ciò che resta. Una è una filosofia della povertà, e l'altra è una filosofia della ricchezza, e solo una ti aiuterà.

VITAMINA M - ENERGIA NUCLEARE – 12 DIMENSIONI – & CONCETTO TEMATICO CENTRALE

La vita esiste grazie alla presenza di energia che stimola la vitalità e il progresso in tutti gli aspetti della vita. Durante il tempo in cui lo scrittore ha vissuto sulla nostra magnifica Terra, le interazioni con diversi individui sono avvenute attraverso una varietà di esperienze di vita. C'è un grande apprezzamento per questa diversità dato che gli individui hanno background, intenzioni, obiettivi e desideri diversi. Le persone, quasi universalmente, vogliono quanto segue: maggiori quantità di denaro, ottima salute, buone relazioni e qualche forma di auto-miglioramento. Sebbene la maggior parte delle persone voglia salire in più direzioni (come salute fisica, condizioni economiche, ecc.), la maggior parte delle persone non sa come raggiungere questi meravigliosi obiettivi. Purtroppo, molte persone rimangono bloccate mentre tentano di fare progressi, a causa della rotazione in schemi stagnanti. Questi sono solitamente cerchi concentrici che impediscono agli individui di progredire ulteriormente nella vita a causa della natura ciclica e ripetitiva delle azioni che non promuovono la crescita dalla stagnazione. Una delle principali intenzioni nello scrivere questo libro è condividere valori, credenze e idee basate su esperienze personali e alcune ricerche, che possono potenzialmente facilitare il risveglio di straordinari processi interni che portano a notevoli progressi. Fare progressi richiede, a volte, fare un passo indietro per un'autentica riflessione personale. Alcuni credono che si debba essere eccessivamente "caricati" la maggior parte del tempo per risultati elevati e rimbalzare da un progetto/attività a un altro. Scegliere saggiamente dove collocare l'energia personale e come usarla in modo più vantaggioso richiede una riflessione personale. Durante tale riflessione consapevole, si acquisisce chiarezza e saggezza su quali "battaglie" scegliere nelle proprie circostanze attuali. Di conseguenza, una delle azioni più importanti è quella di "staccare la spina" più e più volte dalle proprie attività abituali e fare un passo indietro (dalle attività che consumano il massimo del tempo) per riflettere.

Indiscutibilmente, lo scrittore è positivamente appassionato di soldi. Fare soldi è indicativo di un'eccellente pianificazione, risonanza con le attuali tendenze del mercato e risveglio energetico personale. È quindi intrinsecamente vantaggioso distinguere chiaramente tra inseguire ossessivamente denaro e contemplare consapevolmente i passaggi dell'azione che si traducono nel massimo beneficio e progresso personale. Concentrarsi su come raggiungere gli obiettivi si verifica quando si fa un passo indietro e si ottiene una migliore prospettiva di se stessi e delle attuali circostanze della vita. Questo riduce naturalmente la preoccupazione, lo stress e la tensione accumulata. La diversione in diverse attività è vantaggiosa a causa dell'effetto di riequilibrio causato da ripetute deviazioni programmate. Nella vita dello scrittore, questo viene fatto correndo per lunghe distanze e lasciandosi assorbire completamente dalla bellezza della corsa senza che altri pensieri entrino nella mente. Andare deliberatamente in montagna (incluso scalare il Monte Everest fino alla vetta), ha acceso una modalità di sopravvivenza interna che ha attivato un'immensa energia primordiale (nucleo). Questa azione deliberata è stata intrapresa, più volte, per portare una maggiore consapevolezza del fatto che viviamo in un mondo privilegiato, dove i pericoli immediati come i predatori e gli ambienti difficili non sono regolarmente sperimentati. Generalmente non dobbiamo preoccuparci della mancanza di cibo e persino il 911 arriva da noi in pochi minuti, occupandosi della maggior parte delle emergenze. Molti di questi comfort sono generalmente dati per scontati a causa della protezione fornita dai sistemi sociali in atto. Questi sistemi forniscono protezione mentre la maggior parte di noi dà per scontati questi privilegi. Lo scrittore ha tentato di uscire dalla bolla protetta all'interno della quale vive la maggior parte dell'umanità. Avendo vissuto in questa bolla protettiva, lo scrittore si è deliberatamente sfidato a uscirne, direttamente e deliberatamente, per affrontare circostanze/ambienti che non sono all'interno della bolla protetta. L'autore ha tentato di superare la paura, trascendere l'ansia e tornare alla sopravvivenza/istinto primordiale correndo in ambienti diversi e, a volte, unici. L'attivazione degli istinti di sopravvivenza rilascia una varietà di ormoni interni come l'adrenalina che attiva ulteriormente l'energia interna, portando a volte a una profonda esperienza di unità con tutta la realtà. Quando questi istinti si attivano, si ricorda Dio, si pensa alla salute, e c'è anche l'esperienza del dolore e della sofferenza dove la trascendenza del dolore/sofferenza diventa la priorità immediata. Si pensa

anche ad altre persone come quelle che stanno intraprendendo un viaggio simile per raggiungere grandi altezze come raggiungere la vetta del Monte Everest. C'è un'attivazione naturale dell'empatia e dell'interconnessione con gli altri che dimostra direttamente l'unità della razza umana quando tali risultati vengono raggiunti.

COSA SONO I SOLDI?

Questa realizzazione dell'interconnessione è applicabile, in parallelo, al denaro. Il denaro determina la verità dell'interconnessione facilitando l'interconvertibilità di varie forme di energia e potere in tutte le altre forme. La società utilizza l'energia (potere) presente nel denaro per raggiungere diversi obiettivi e soddisfare i desideri in tutti i settori della vita. In effetti, l'esistenza della società moderna e il livello di sviluppo della cultura e della tecnologia sarebbero inconcepibili senza denaro. Ci stiamo quindi chiedendo, cosa sono esattamente i soldi? Secondo economisti e scienziati sociali, tutti i seguenti sono aspetti del denaro:

- a) Il denaro è un mezzo di scambio di beni e prodotti
- b) Il denaro è una riserva di valore
- c) La moneta è un'unità di conto
- d) Il denaro è una fonte di preminenza sociale e prestigio
- e) Il denaro fornisce sicurezza fisica e psicologica
- f) Il denaro è un importante fattore di impatto per la salute, la sicurezza e il benessere umani in generale
- g) Il denaro è una base della forza militare
- h) Il denaro fornisce le basi e il fondamento dell'influenza pubblica e del potere politico
- i) Il denaro è un simbolo crescente di importanza economica e potere sociale

Dati questi aspetti del denaro, una comprensione e percezione del denaro in modi diversi dovrebbe avvenire con riverenza e rispetto. Considerare il denaro semplicemente come un obiettivo del desiderio implica soddisfare le richieste

dell'ego e dedicare la propria energia alla gratificazione degli istinti egocentrici. C'è una distinzione significativa tra riverenza/rispetto per il denaro e sentimento di possederlo per il proprio piacere. La gratitudine è prodotta dal rispetto mentre i motivi egocentrici tentano di controllare, possedere e forse persino causare danni a se stessi e alla società in generale. È tutta una questione di prospettiva nel vedere il denaro e le sue potenzialità. Quando si vede il denaro come la propria madre, come qualcuno che ha provveduto a suo figlio e ha reso possibili molte esperienze importanti nella vita, ciò provoca un cambiamento significativo nella propria visione della natura del denaro e del suo effettivo potere.

L'ENERGIA NUCLEARE È IDENTICA IN OGNI PERSONA

Ogni essere umano nasce con determinate caratteristiche date da Dio (o naturali) che sono diverse, come caratteristiche fisiche, razza, etnia, dimensioni del corpo, ecc. Nonostante tali differenze, il nucleo di ogni persona è fondamentalmente simile se non identico. Questo nucleo è energia grezza (indifferenziata), che scorre attraverso culture, nazionalità, paesi e altre differenze tra la specie umana. Ogni persona ha la capacità di accedere a questa energia centrale (interna/primaria) che porta alla realizzazione dei desideri creando al contempo una base per ulteriori progressi per sperimentare una realizzazione ancora maggiore. Tali desideri di progresso possono produrre uno stato di vita migliore con meravigliose esperienze disponibili nel mondo materiale. È prerogativa innata di ogni individuo definire la natura del proprio livello superiore o uno stato migliore in termini personali in cui le esperienze di vita immagazzinate nella memoria individualizzata servono come guida straordinaria per lo sviluppo di un futuro meraviglioso, nel presente.

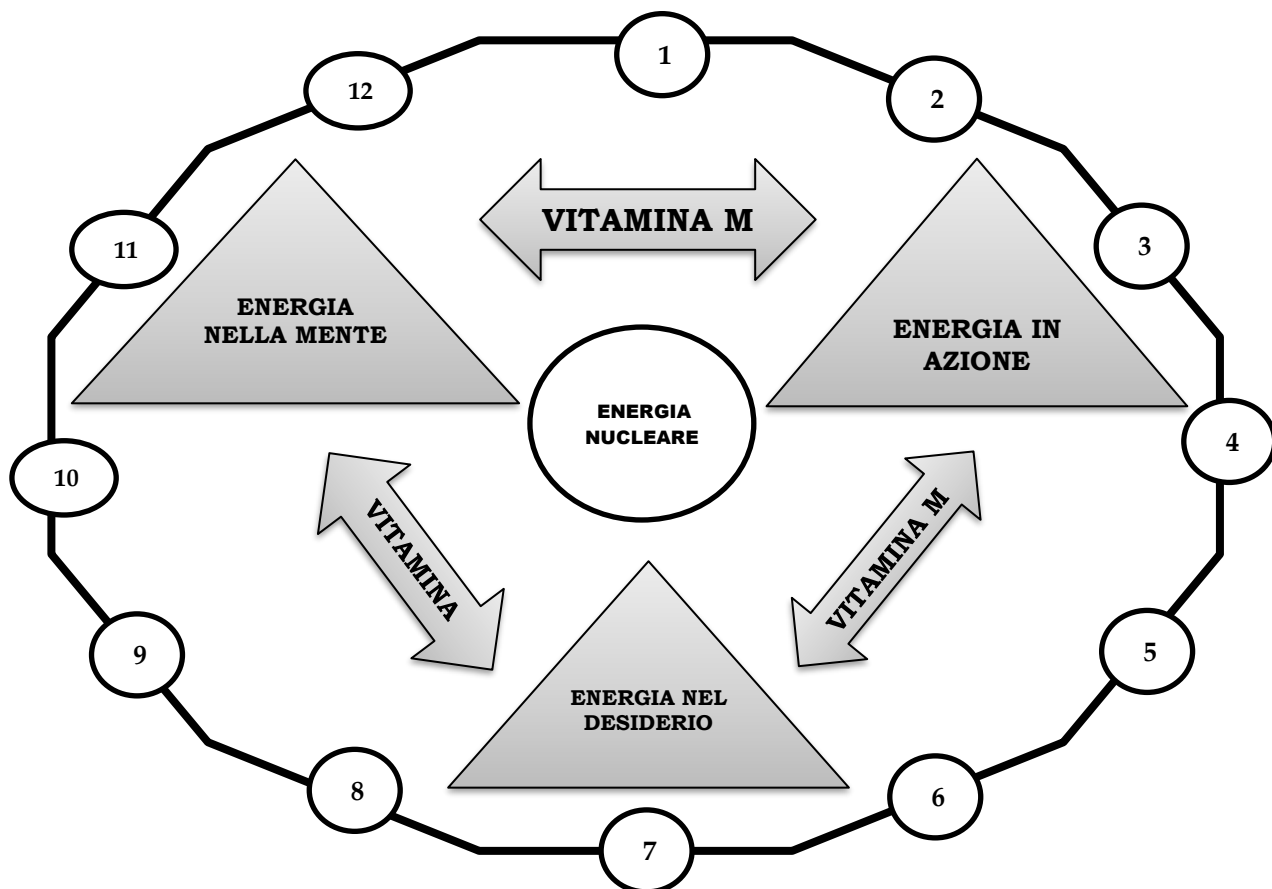
I desideri di ogni persona, le circostanze della vita, il background, la genetica, l'educazione, il condizionamento, ecc., sono indubbiamente diversi. Quindi, l'energia centrale di ogni persona si riflette nei desideri personali, portando a svolgere attività in tutte le aree della propria vita. Dato che l'energia di base esiste all'interno di ogni persona, lo scrittore chiede rispettosamente ai lettori di riconoscere questa energia di base e di incanalarla verso la realizzazione di desideri e obiettivi senza causare danni a se stessi o agli altri. Questa energia centrale è pura e indifferenziata che assume molteplici forme fornendo la base per tutte le

esperienze di vita. L'esistenza dell'energia del nucleo e di tutti i meccanismi resi vivi grazie ad essa è una testimonianza della gloria del potere grezzo esistente come nostro nucleo energetico interiore. La mancanza di adeguate capacità di canalizzazione delle energie porta a "perdite di energia" dove la rigenerazione dell'energia stessa è ostacolata. Questa "perdita" di solito si verifica a causa del perseguimento di "rapidi colpi di esperienza" piuttosto che di un accumulo graduale e gioioso, che si traduce in una trasformazione personale naturale/organica. Tale graduale accumulo di energia aumenta la propria tenacia nell'iniziare e sostenere una genuina ricerca della gioia costante. La scoperta di uno stato duraturo di gioia è possibile con il riconoscimento che tutte le persone sono manifestazioni dello stesso potere infinito. Questo potere (energia) esiste, in una moltitudine di modi e gradi diversi, all'interno di ogni persona, come ogni persona. Tale riconoscimento porta al rispetto della diversità con una visione di coscienza energetica unitiva.

Proprio come ogni persona ha impronte digitali e individualità uniche, l'energia centrale si esprime con grande diversità. Riconoscere l'unicità sottostante dell'energia centrale porta a vivere una vita libera ed energica nel rispetto della diversità.

-- Ricky Singh

FIGURA 1: 12 DIMENSIONI E VITAMINA M - DIAGRAMMA ENERGETICO DEL NUCLEO



Hai energia di base. Sei l'energia centrale. Questa energia esiste come fulcro del tuo essere dove tutte le energie si combinano. La figura a 12 facce in alto rappresenta 12 dimensioni della propria vita che raggiungeranno una funzione integrata quando le energie esistenti nella conoscenza, nel desiderio e nell'azione si uniranno. Queste energie sono aspetti della propria energia centrale grezza che possono trasformarsi e aprire le porte a un successo straordinario. Le 12 dimensioni della propria vita sono:

- DIMENSIONE N. 1: SALUTE E FITNESS GENERALE BASATI SULLA FASE DELLA VITA
- DIMENSIONE N. 2: SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLA FORZA MENTALE
- DIMENSIONE # 3: EQUILIBRIO E INTEGRAZIONE EMOZIONALE
- DIMENSIONE # 4: EQUILIBRIO SOCIALE E SVILUPPO DELLE RELAZIONI
- DIMENSIONE N. 5: PERSONALITÀ E SVILUPPO DEL CARATTERE
- DIMENSIONE N. 6: ARMONIA FAMILIARE E FIORITURA DELL'AMORE
- DIMENSIONE N. 7: RELAZIONI INTIME
- DIMENSIONE N. 8: SALUTE E CRESCITA FINANZIARIA
- DIMENSIONE N. 9: SVILUPPO CARRIERA-OCCUPAZIONE
- DIMENSIONE N. 10: SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA

TEMA CENTRALE

Il tema centrale di questo libro è indicato di seguito:

“La mente e il corpo umani sono forse i fenomeni più misteriosi esistenti e utilizzano enormi quantità di energia centrale/grezza. Questa energia può risvegliare in uno stato di rivitalizzazione, trasmutazione, conservazione ed equalizzazione. Il miglior utilizzo possibile della propria energia centrale porta alla dissoluzione di conflitti, disturbi e squilibri interni/esterni. Una volta che l'energia centrale inizia a fluire senza disturbi interiori a causa del continuo equilibrio di tutte le 12 dimensioni della propria vita, si sviluppa la base per l'eccellenza personale. Con una base così solida, le porte psicologiche si aprono su possibilità illimitate che conducono a una vita dinamica, energica e vibrante. – Ricky Singh

Stiamo per intraprendere un viaggio straordinario per svelare la gloria dell'energia personale, il potere del denaro come vitamina M, ed esplorare insieme come vivere una vita energica. Uno stato di eccellenza personale è una possibilità reale per ogni essere umano una volta che si solidifica una base di vero equilibrio in tutte le 12 dimensioni (Figura 1) della vita. La sofferenza umana esiste in innumerevoli modi che possono essere alleviati, in larga misura, se l'umanità afferra il potere della vitamina M e il suo miglior utilizzo nella propria vita. Il miglior utilizzo del denaro come vitamina può portare alla cancellazione di molti problemi umani. Il nostro viaggio inizia esplorando il tema centrale di questo libro (come mostrato sopra) per chiarire la natura dell'eccellenza personale ed esaminare la possibilità e la potenzialità di evolvere in uno stato di gioia continua e ininterrotta.

Il nostro mondo interiore è un composto di pensieri, emozioni, ricordi, desideri ed energia centrale che funzionano insieme, esprimendo il comportamento esteriore. Esiste un'immensa struttura energetica, responsabile del funzionamento totale del proprio corpo e della propria mente. Questa struttura energetica emana

dalla propria fonte di energia (energia centrale) che può provenire da una dimensione spirituale. Che si creda o meno in una dimensione spirituale (cioè, Dio, spirito, anima, ecc.) nessuno può negare l'esistenza dell'energia centrale che esiste come fondamento comune per tutta l'umanità. La mente umana, anch'essa un fenomeno comune, è altamente sottile e soggettivamente misteriosa. Sondare la natura della mente è stata un'attività prolungata di molteplici discipline accademiche (dal punto di vista della ricerca) e lo stesso sondaggio può avvenire individualmente (soggettivamente) portando alla realizzazione della complessità e della profondità della mente. La natura misteriosa della mente è dovuta alla sua sottigliezza. La natura sottile della mente e dei suoi processi interni viene riconosciuta attraverso la riflessione personale. Ad esempio, la parola "pensiero" si riferisce a un'attività/processo che funziona all'interno della propria realtà interna. Questa attività interna coinvolge molteplici processi neurologici e neurochimici che facilitano l'esistenza e la funzionalità della mente.

RILEVAMENTO DI ENERGIA

Quando si inizia a percepire il proprio pensiero, c'è un rilevamento diretto dell'esistenza dell'energia in cui i processi di pensiero esistono in uno stato di interconnessione con emozioni, ricordi e desideri. Tale interconnessione genera stati psicologici diversi e variegati. Ci sono molti fattori causali del pensiero che spostano l'energia attraverso il proprio sistema mentale. Quindi, il concetto di omeostasi (cioè equilibrio) è fondamentale per il sano funzionamento della mente e del corpo. Il corpo umano ha undici sistemi fisiologici che devono rimanere sincroni tra loro per mantenere una buona salute generale. Allo stesso modo, la mente (cioè pensieri, emozioni, ricordi, desideri ed energia) deve rimanere nella migliore sincronicità con tutti i sistemi fisiologici per creare il massimo livello di benessere. C'è solo un'energia che scorre all'interno della mente/corpo poiché scorre all'interno di 12 dimensioni (Figura 1) nella vita di ogni persona. Questa energia di solito non è in completa sincronicità a causa dei conflitti esistenti tra la funzione del corpo e la mente. Se si esamina solo un giorno della propria vita, di solito c'è un considerevole spostamento e distorsione dell'energia personale, che crea squilibri in vari modi. I

conflitti tra la funzione fisica del corpo e la funzione mentale provocano squilibri biochimici vissuti come agitazioni/disturbi. La parola "agitazione" si riferisce al fatto che qualcosa o qualche sostanza sottile viene agitata. La scoperta della struttura interna della propria mente, energeticamente, permette di imbattersi in questa esistenza sottile ma molto reale di intricato fenomeno mentale. La mente, quindi, è una sostanza che non è di natura fisica, è estremamente sottile e detiene un potere immenso. Disturbi di vario tipo nella vita sono generati internamente e/o esternamente a causa del flusso di energia interna in modo squilibrato. Ad esempio, quando si ricorda un ricordo inquietante, il disturbo viene vissuto in base alla natura qualitativa percepita della memoria. Se si mantiene l'attenzione per mantenere in equilibrio la propria energia interiore, si possono risolvere e forse anche dissolvere tali disturbi. La funzione energetica interna può essere migliorata quando tutti i disturbi personali, i conflitti, le agitazioni, ecc. sono ridotti. Gli stati di turbamento interiore sono indicativi del coinvolgimento della memoria nell'immagazzinamento di eventi (esperienze) legati ai turbamenti. L'utilizzo della memoria può aumentare i disturbi o ridurre i disturbi dall'interno. Per esaminarlo ulteriormente, supponiamo che la mente sia un qualche tipo di sostanza sottile collegata al cervello/corpo fisico, che è ravvivata dall'energia centrale. I disturbi all'interno della mente (che vanno da estremamente lievi a gravi) sono indicativi di un potenziale stato di non disturbo su questa sostanza sottile. Se la mente può essere disturbata, ciò è di per sé indicativo di una forte possibilità che la mente raggiunga uno stato di stabilità, armonia e integrazione. All'interno di tale stato, risulta un silenzio naturale ed energetico, creando un flusso di energia interiore che fornisce stabilità e crescita delle 12 dimensioni della vita. La mente ha la capacità innata di produrre una grande quantità di equilibrio all'interno del corpo fisico a causa del risveglio dell'intelligenza innata che di solito esiste in uno stato dormiente. All'inizio del nostro viaggio, l'autore incoraggia i lettori a rimanere aperti alla possibilità che un tale stato di armonia interconnessa e stabilità energetica sia possibile. L'autore sostiene che un tale stato di vita e di essere è decisamente possibile con adeguate connessioni interconnesse di tutte le energie interne.

AVANZAMENTO INTERIORE DELL'UMANITÀ

L'avanzamento interiore dell'umanità si verifica quando le energie sono utilizzate con un focus costruttivo, piuttosto che distruttivo. La distinzione tra focalizzazione costruttiva e distruttiva si chiarisce all'interno della mente quando si pone l'attenzione sull'effettivo progresso interiore, con ramificazioni su sviluppi benefici all'interno del mondo esterno. L'umanità è progredita scientificamente e tecnologicamente. Tuttavia, esistono ancora molti aspetti primitivi e tribali all'interno della civiltà umana che causano danni all'umanità. Questo danno è dovuto a conflitti/contraddizioni interne che si manifestano come conflitti/contraddizioni esterne. Con l'aumentare dei conflitti/contraddizioni esterne, vi è un corrispondente danno alla stabilità interna. Il progresso interno (interiore/personale) è possibile quando tutte le 12 dimensioni (aspetti) della propria vita entrano in un'armonia energetica. La progressione interiore è notevolmente limitata nell'attuale società umana rispetto alla progressione verso l'esterno. Gli istinti umani, nel contesto della progressione complessiva, hanno un significato tale che la corretta integrazione dei desideri istintuali porta a sfruttare l'energia centrale, portando alla dissoluzione di conflitti/contraddizioni/disturbi, il tutto portando a un notevole miglioramento della salute e del benessere generale. Le distorsioni del flusso di energia all'interno della propria mente degradano la salute e la produttività. Dissolvere i problemi di flusso energetico alla radice è possibile quando la vitamina M e le energie correlate vengono conservate per rafforzare la propria vita piuttosto che tentare semplicemente di controllare superficialmente i problemi di flusso energetico. La consapevolezza che la mente umana utilizza un'enorme quantità di energia fornisce una struttura fondamentale nel processo di risveglio del proprio potere per un ulteriore sviluppo.

Questo libro è inteso come un viaggio collaborativo per esaminare diverse idee sul potere del denaro e sullo sviluppo personale ed è la sincera speranza dello scrittore che i lettori tengano presente che tutte le idee presentate sono per la riflessione personale, ulteriore esplorazione, ulteriore dialogo/ sondare e per ravvivare tutte le 12 dimensioni della propria vita. L'autore sostiene che il semplice accordo o disaccordo o le relative variazioni possono essere alquanto superficiali. L'autore

chiede quindi ai lettori di vedere di persona se c'è del vero nell'esaminare l'assortimento di idee riguardo all'energia centrale e al concetto di vitamina M. La propria percezione diretta della verità è molto più grande e ha un potere molto maggiore di un'accettazione o non accettazione indiretta delle idee. L'autore chiede ai lettori di leggere a fondo e lentamente il libro, affinché le verità personali si risvegliano e si dispieghino in modo naturale. Questo sviluppo richiede tempo, riflessione e applicazione. Lampi di intuizione possono benedire i lettori in qualsiasi punto del libro se vengono adottati atteggiamenti contemplativi/riflessivi.

IL RITMO DELLA TRASFORMAZIONE PERSONALE

L'autore riconosce anche che il cambiamento è l'unica costante nella vita. Il filosofo greco Eraclito affermava: "Nessun uomo entra mai due volte nello stesso fiume, perché non è lo stesso fiume e lui non è lo stesso uomo. Non c'è niente di permanente tranne il cambiamento. Questo fatto deve essere riconosciuto in modo che le verità personali possano risvegliarsi per iniziare un viaggio di auto-apertura e reintegrazione. Le circostanze della vita cambiano, le situazioni cambiano e gli stati d'animo cambiano. La trasformazione personale avviene al proprio ritmo. Alcuni cambiamenti si verificano in modo imprevisto e altri si verificano in modo previsto. La propria risposta ad esse può avvenire attraverso una mente energetica integrata o confusione. Ad esempio, il fatto che il proprio corpo alla fine invecchi a causa dei geni dell'invecchiamento e di altri fattori può essere affrontato con compostezza, tenacia, accettazione ed energia centrale equilibrata. Siamo tutti consapevoli della nostra mortalità in un modo o nell'altro. Pertanto, l'autore sta promuovendo l'idea che la propria vitalità può essere notevolmente aumentata in qualsiasi stato/fase della vita in cui l'energia centrale diventa attiva e utilizzata in modo benefico. Con questo in mente, possiamo riconoscere che i conflitti sono il risultato di cambiamenti all'interno dei propri ambienti esterni ed interni. I conflitti, dal punto di vista dell'autore, sono il risultato della frammentazione dell'energia centrale che si manifesta in una miriade di modi, inclusa l'instabilità finanziaria. Si prega di tenere presente che ogni affermazione fatta in questo libro non è fatta in senso autorevole, è fatta per un'esplorazione reciproca sulla natura dell'eccellenza nel contesto di un energico sviluppo finanziario. Per eseguire una tale esplorazione reciproca, è

necessaria la comprensione fondamentale della natura dell'energia centrale, delle 12 dimensioni e della vitamina M affinché il nostro viaggio esplorativo raggiunga i suoi frutti. Quindi, la costruzione di solide fondamenta avviene sistematicamente quando iniziamo a esaminare la natura gloriosa e opulenta del nostro potere interiore. L'effettiva attivazione del potere personale può essere facilitata al meglio quando ci troviamo in uno stato di dialogo esplorativo in cui le idee vengono condivise senza pregiudizi e con una mente aperta. L'autore sostiene che questo libro servirà come base per dialoghi esplorativi che potranno essere condotti in futuro in vari contesti.

L'obiettivo di questo libro è considerare in modo molto pratico e applicabile la gloria dell'energia centrale esistente dentro di sé. Per iniziare il processo di trasformazione, il riconoscimento dell'energia sprecata è fondamentale e fondante. Questo riconoscimento permette di cambiare le circostanze interne ed esterne che causano danni alla propria energia. Gli effettivi processi di buona utilizzazione, rivitalizzazione, conservazione, equalizzazione e trasmutazione sono descritti in questo libro in molteplici modi. Proprio come un bruco si trasforma in una farfalla, è desiderio sincero dell'autore che i lettori si impegnino in un viaggio di trasformazione personale, che porti a un'enorme libertà, all'espansione dell'energia e alla crescita della vitamina M.

CHE COS'È LA VITAMINA M?

La civiltà umana ha notevoli variazioni per quanto riguarda le capacità personali, le caratteristiche innate, lo stato familiare e socio-economico, ecc. Tuttavia, il riconoscimento, l'accettazione e l'uso consapevole dell'energia grezza e potente può portare all'elevazione dell'umanità, dall'interno verso l'esterno. L'attivazione, l'espansione e il miglior utilizzo possibile della propria energia interna genera la vitamina M. Cosa si intende esattamente per vitamina M? La "M" sta per denaro nella sua forma grezza e potente. La parola "vitamina" rappresenta la caratteristica energizzante del denaro per lo sviluppo personale e finanziario. Il potere della vitamina M viene generato e immagazzinato internamente e psicologicamente a

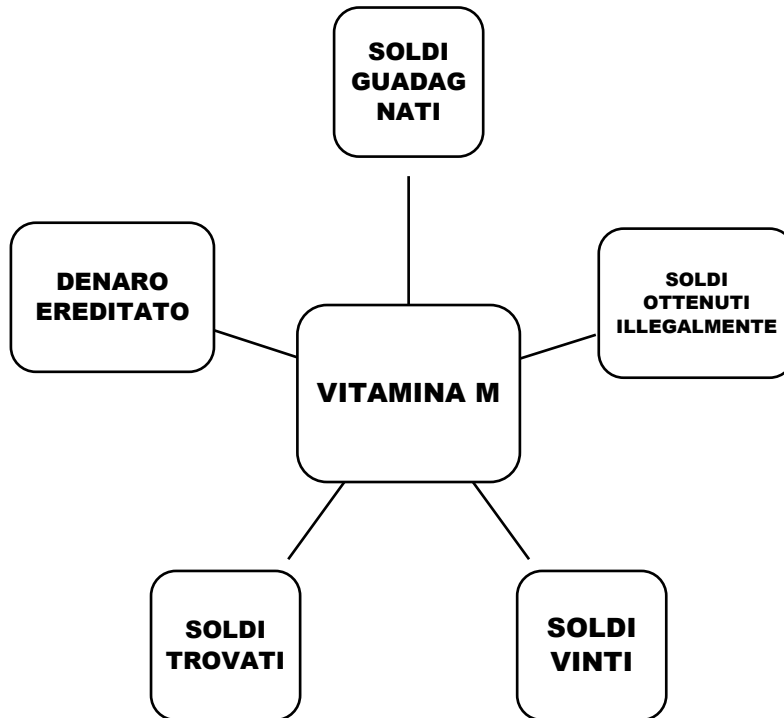
causa dell'attivazione dell'energia di base guadagnando denaro, risparmiando denaro e crescita personale. Questa energia attivata rimane internamente e dinamicamente intatta mentre cresce ulteriormente quando il denaro viene risparmiato e utilizzato nel miglior modo possibile per ravvivare simultaneamente tutte le 12 dimensioni della propria vita. Questa crescita dinamica e l'immagazzinamento interno di energia, dovuto all'accumulo e al miglior uso del denaro, è la vitamina M. L'umanità lotta, soffre e causa infinite sofferenze a se stessa a causa della distruzione della vitamina M a tutti i livelli della civiltà umana. Espansioni di energia interna generazione parallela di vitamina M (esternamente e psicologicamente), portando alla progressione in molteplici dimensioni della vita. Per comprendere chiaramente il concetto di vitamina M, esaminare la parola "vitamina" è essenziale per ottenere la giusta prospettiva. La definizione del dizionario della parola "vitamina" è la seguente:

“qualsiasi di un gruppo di sostanze organiche essenziali in piccole quantità per il normale metabolismo che si trovano in minime quantità negli alimenti naturali o talvolta prodotte sinteticamente: le carenze di vitamine producono disturbi specifici.”²

La parola "vitamina" si riferisce generalmente a una piccola quantità di un minerale o di qualche altra sostanza che ha la capacità di facilitare e attivare varie reazioni biochimiche all'interno del corpo. (Vedi Figura 13 - in Appendice) Queste sono reazioni fisiologiche responsabili della propria vita e la presenza di vitamine può migliorare la propria salute e il benessere generale. Le vitamine sono generalmente utilizzate in piccole quantità a causa della loro potenza. Le vitamine non sono un alimento base e non vengono consumate in grandi quantità. Proprio come una pillola vitaminica ha una grande potenzialità nell'assistere le reazioni fisiologiche all'interno del corpo (in generale) e del cervello (in particolare), allo stesso modo, la vitamina M è la proprietà del denaro nella propria vita. Quindi, perché il denaro è vitamina M e come diventa vitamina M? Il denaro è potere grezzo, energia grezza, che è stata guadagnata o guadagnata in un modo o nell'altro. Quando si è in possesso di una banconota da \$ 100, ad esempio, si ha la sensazione che i \$ 100 siano “miei. "C'è la sensazione che" questi sono i miei \$ 100 ". Detenere/possedere \$ 100 è

un potere potenziale grezzo, esistente psicologicamente. Quel potere potenziale è all'interno della mente stessa. L'utilizzo di \$ 10 dai \$ 100 per acquistare un prodotto o qualche esperienza è potenzialmente nascosto all'interno dei \$ 100. C'è potenzialità entro \$ 100, fornendo una vasta gamma di esperienze diverse nascoste all'interno di \$ 100. Ci sono diverse possibili esperienze che possono essere ottenute dai \$ 100 in base alla propria configurazione mentale, mentalità, desideri, sentimenti e altre idee generali nella propria mente. Certamente, ed esperienzialmente, sono presenti molteplici fattori per quanto riguarda l'utilizzo di qualsiasi somma di denaro. Il denaro utilizzato come vitamina (cioè in quantità tale da fornire la massima attivazione energetica), dà energia al corpo fisico, alla mente e ad ogni dimensione della vita. Il miglior utilizzo di \$ 100 migliora ogni dimensione della propria vita utilizzando \$ 100 come vitamina. Gli individui che agiscono in modo impulsivo o irrazionale, sulla base di determinati desideri, possono spendere \$ 100 rapidamente per qualcosa desiderato e possono provare un senso di rimpianto poco dopo. Questo senso interno di rimpianto è personale e direttamente connesso con la degradazione della propria energia centrale. L'energia del nucleo è l'essenza di se stessi e questo viene disturbato quando ci si rende conto che il denaro è stato speso nel modo sbagliato o che avrebbe potuto essere speso in un modo molto migliore. Quando ci si rende conto che il denaro è stato speso in modo inappropriato, o per acquistare oggetti che non erano veramente necessari, o semplicemente per acquisire una certa esperienza stimolante che è piuttosto di breve durata, si inizia a entrare in un processo cognitivo/emotivo che porta al rimpianto per aver speso il denaro in modo inappropriato. Quindi il concetto di vitamina M è molto potente per quanto riguarda la necessità di riconoscere e utilizzare il potere del denaro in modo più vantaggioso. Usare il denaro in modo inappropriato danneggia una volta il potere centrale, creando un effetto riverberante attraverso 12 dimensioni della propria vita, portando alla stagnazione e/o alla regressione. La figura 2 di seguito illustra le idee chiave connesse per quanto riguarda il concetto di vitamina M.

FIGURA 2 **MEZZI PER OTTENERE DENARO**



La figura 2 (sopra) illustra la distinzione e la differenza tra i vari modi di ottenere denaro:

Denaro guadagnato: denaro ottenuto attraverso un lavoro in cui viene utilizzata l'energia personale. C'è un deposito positivo di vitamina M all'interno della mente.

Denaro ottenuto illegalmente: denaro ottenuto tramite furto o altra attività illecita

Soldi vinti: soldi vinti al gioco

Soldi trovati: soldi trovati, non ottenuti in altro modo

Denaro ereditato: denaro ottenuto ereditandolo

Queste distinzioni hanno un impatto su un individuo in più modi, come mostrato di seguito:

FIGURA 3: IMPATTO DEL DENARO



Fonte di denaro: si riferisce al denaro ottenuto (figura 2)

Impatto sulla mente: si riferisce a vari stadi emotivi e cognitivi

Impatto sul corpo: si riferisce a cambiamenti fisiologici

Impatto sulla società: si riferisce a benefici o danni alla società in generale

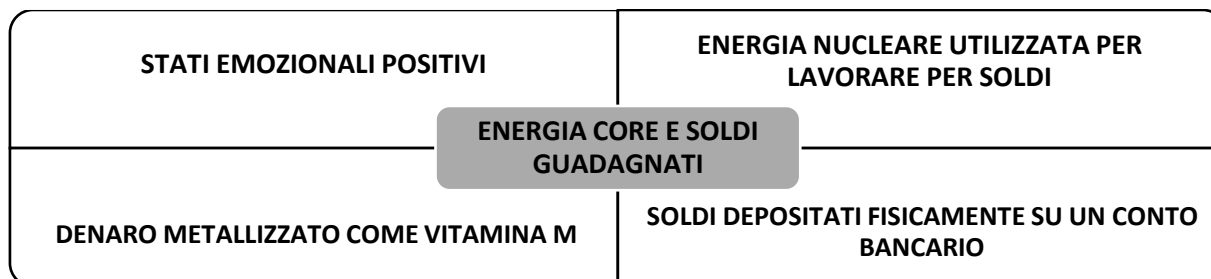
Impatto su 12 aree della propria vita: si riferisce al potere del denaro in relazione a 12 aree (Figura 1)

La connessione tra energia di base e denaro guadagnato è mostrata di seguito:

LA FONTE DEL DENARO HA EFFETTI STRAORDINARI SUL MODO IN CUI LA VITAMINA M VIENE IMMAGAZZINATA NELLA PROPRIA MENTE. LO STOCCAGGIO BENEFICO PORTA AL MIGLIORAMENTO DELL'ENERGIA DI BASE. LO STOCCAGGIO DANNOSO NON È VITAMINA M. RIESCI A VEDERE LA DIFFERENZA?

- RICKY SINGH

FIGURA 4: ENERGIA NUCLEARE E DENARO GUADAGNATO



Con queste premesse, ora possiamo esaminare più approfonditamente la potenza di 100\$. Se un individuo, ad esempio, guadagna \$ 100 tagliando i prati, una certa

quantità di energia viene impiegata in quell'attività per guadagnare \$ 100. Quando i soldi vengono guadagnati, c'è una buona sensazione (psicologicamente) di guadagnare \$ 100 invece di rubare denaro o ereditare denaro. Questi certamente potrebbero essere stati eccitanti per un certo periodo di tempo, ma la differenza con i soldi guadagnati è psicologicamente significativa. Nel caso del gioco d'azzardo, quell'esperienza ha un'unicità dato il suo contesto di euforia, fuga, vincita e perdita di denaro. I \$ 100 hanno la stessa potenzialità indipendentemente da come sono stati ottenuti, ma i processi psicologici e fisiologici sono influenzati in modi molto diversi a causa di come è stato ottenuto il denaro. Il modo in cui il denaro arriva a un individuo ha implicazioni energetiche. Nel caso di lavorare per \$ 100, c'è una certa quantità di energia impiegata nell'atto di lavorare. Questa energia è il potere attivato internamente utilizzato per guadagnare denaro. Si può facilmente discernere l'impatto mentale di ricevere solo \$ 90 e non ottenere l'intero \$ 100 che è stato concordato. Quindi, guadagnare denaro può produrre emozioni positive, supponendo che la giusta quantità di denaro sia data alla persona che lo guadagna. Si possono facilmente vedere i cambiamenti emotivi che si verificano proprio dal momento in cui una persona ottiene un lavoro (ad esempio, il taglio dell'erba) fino alla fine del lavoro quattro settimane dopo. Se si devono ottenere \$ 100 alla fine di 4 settimane, c'è energia nelle emozioni, nelle azioni e nella cognizione per quanto riguarda l'esecuzione del lavoro. Una comprensione di come svolgere il lavoro deve essere presente prima che inizi qualsiasi attività per svolgere il lavoro. Quindi, l'attività (lavoro) deve essere svolta con soddisfazione del datore di lavoro. Solo allora si ottengono tutti i \$100. Non appena si è in possesso di 100 dollari, la mente ha un senso di "questo è bello... questo ci fa sentire bene..." Quindi, c'è un processo energetico proprio in quel punto. Dobbiamo essere chiari sulla natura di questo processo energetico. È un processo neuro-psicologico che diventa attivo a causa dell'esistenza di un senso mentale (psicologico) che i \$ 100 sono MIEI. Questa sensazione che i \$ 100 siano "miei" nasce dal fatto che uno è in possesso di \$ 100, che è potere grezzo. Il potere/energia che è stato speso per svolgere effettivamente il lavoro di taglio dell'erba per 4 settimane è stato fisico, intellettuale e procedurale. Il denaro guadagnato è uno scambio di energia sotto forma di una banconota nominale di \$ 100. Quindi, qualunque energia e sforzo siano stati impiegati per guadagnare i \$ 100, l'energia è tornata a un individuo che ha fatto tale sforzo, nei

contesti del valore di mercato e degli accordi presi con il datore di lavoro. Gli stati dei sentimenti sono relativamente buoni in questo, il che di solito porta a ulteriori pensieri su come dovrebbero essere spesi \$ 100. Potrebbero anche esistere pensieri aggiuntivi riguardanti la tariffa concordata, il desiderio di più lavoro, l'impulso ad apprendere nuove competenze, fornire servizi aggiuntivi, ecc. Molte di queste idee aggiuntive sorgono mentalmente dopo che \$ 100 sono stati guadagnati a causa dell'aumento del potere che accompagna deposito di \$ 100 all'interno del proprio conto bancario o della propria abitazione. Questo immagazzinamento esterno promuove e facilita l'immagazzinamento interno (psicologico) della vitamina M.

Di conseguenza, in una mentalità orientata al processo (ovvero, una mentalità che mantiene l'attenzione nello svolgere un'attività per la sua bellezza ed eccellenza), un individuo che sta svolgendo un'attività per guadagnare \$ 100 è completamente assorbito dall'attività per svolgerla correttamente, completamente, e meravigliosamente possibile. In una mentalità così meravigliosa, l'obiettivo di guadagnare \$ 100 è certamente tenuto presente senza deliberatamente spostare la propria energia in un'eccessiva concentrazione sull'obiettivo, in modo tale che le azioni che si svolgono per il raggiungimento di un obiettivo siano eseguite adeguatamente e non con mediocrità. Quindi, in una mentalità orientata al processo, un'azione eseguita per la sua bellezza ed eccellenza porta a una migliore comprensione personale dei conflitti e degli squilibri interiori che interrompe lo spreco e l'abuso del potere finanziario. Si inizia a riconoscere che i disturbi interiori possono essere ridotti in modo significativo con il corretto sfruttamento del potere finanziario, portando alla formazione naturale dell'equilibrio interconnesso.

LA GLORIA DELL'ENERGIA NUCLEARE

L'energia del nucleo (Figura 1) è il proprio potere radicale, la propria forza vitale che esiste in una forma grezza all'interno del proprio essere ed è responsabile di tutte le attività della vita. Questa energia esiste e si manifesta come tutte le reazioni biochimiche all'interno del corpo e tutti i processi mentali che facilitano tutte le attività nel ciclo di 24 ore di ogni persona. Se l'energia non è attiva, non c'è possibilità di vita. Quindi, l'energia centrale è la propria forza vitale che è responsabile di tutte

le esperienze della vita. L'energia è gloriosa in quanto fornisce ulteriori modi per muoversi verso esperienze più grandi nella vita.

ENERGIA NELLA MENTE

L'energia mentale (energia nella mente - Figura 1) è una forza dinamica responsabile dell'esistenza di tutti i processi mentali. La manifestazione dell'energia centrale come forza dinamica all'interno della mente include istinti, pulsioni, processi di ricerca della gratificazione basati sul principio del piacere, creatività, sviluppo della personalità e, in senso più ampio, la creazione della cultura umana. L'energia mentale comprende il potere intellettuale, il potere contemplativo e riflessivo, l'abilità/capacità di ragionamento astratto e oggettivo e il potere emotivo. Ciò include anche la capacità di acquisire, sviluppare e interconnettere idee e concetti utilizzando l'energia centrale. L'energia all'interno della mente è estremamente preziosa ed esiste in modi sottili ma abbastanza reali. Riconoscere il potere della natura sottile dell'energia mentale permette di trattarla con grande rispetto e riverenza. Non farlo ha conseguenze significative sulla vitamina M.

ENERGIA NEL DESIDERIO

Tutti noi sperimentiamo il desiderio, con la sua molteplicità di espressione, utilizzando l'energia centrale. Il desiderio può essere concettualizzato nel modo seguente:

Il desiderio è l'emozione di desiderare o sperare in una persona, un oggetto o un risultato. Lo stesso senso è espresso da parole come "brama". Quando una persona desidera qualcosa o qualcuno, il suo senso di desiderio è eccitato dal godimento o dal pensiero dell'oggetto o della persona e desidera intraprendere azioni per raggiungere il proprio obiettivo. L'aspetto motivazionale del desiderio è stato a lungo notato dai filosofi (ad esempio, affermando che il desiderio umano è la motivazione fondamentale di ogni azione umana) così come dagli scienziati. 3

L'energia all'interno del desiderio è la propria energia centrale/radice che crea l'esperienza del desiderio. Molta energia viene utilizzata dal desiderio e dalle successive azioni intraprese per soddisfare i desideri.

ENERGIA IN AZIONE

Le azioni intraprese per soddisfare desideri/desideri/bisogni/ecc., utilizzano l'energia centrale in modi diversi. Ogni azione (mentale/fisica) influenza il complesso mente-corpo e genera desideri diversi in base ai livelli di soddisfazione. L'energia in azione si riferisce all'energia che si muove dinamicamente verso vari obiettivi attraverso tutte le 12 dimensioni della propria vita nella ricerca di equilibrio, gioia, felicità, riduzione della sofferenza/dolore, ecc.

12 DIMENSIONI – ENERGIA NUCLEARE – VITAMINA M

Sebbene ci siano molte vicissitudini (alti e bassi) e fluttuazioni (alti e bassi) in molti aspetti della vita, il potere dell'energia interconnessa ravviva e integra tutte le 12 dimensioni (vedi Figura 1) della propria vita. (Si prega di vedere le figure da 14 a 25 nell'Appendice per le connessioni dettagliate tra 12 dimensioni, energia centrale e vitamina M.)

Il concetto di vitamina M può essere ulteriormente chiarito (nel contesto delle 12 dimensioni) quando iniziamo a capire che guadagnare denaro in una mentalità orientata al processo può avvenire senza resistenza interna insieme al potenziamento del potere radicale. Per comprendere meglio l'espansione e la rigenerazione della vitamina M, la differenza tra ristagno e progressione deve diventare chiara. È solo attraverso tale lucidità che diventa possibile un vero progresso in qualsiasi aspetto della vita, dove l'energia personale è consapevolmente e deliberatamente collocata in direzioni che portano al progresso interno/esterno. Indubbiamente, ogni persona ha alti e bassi nella vita e ci sono momenti in cui vari obiettivi non si realizzano necessariamente a causa di molte ragioni diverse. La mancanza di successo può essere causata dal non essere nel giusto stato d'animo mentre si eseguono azioni per il raggiungimento di qualsiasi obiettivo. Ciò nondimeno, ciò non significa che uno semplicemente si arrenda e si scoraggi, diventi emotivamente fatiscente e frustrato e perda di vista l'energia dormiente che esiste dentro. L'autostima, l'immagine di sé e l'autostima non devono mai essere danneggiate a causa delle circostanze della vita. Questo danno è essenzialmente il danno alla propria energia centrale, dove le emozioni negative e

limitanti prosciugano questo potere e potenzialmente ristagnano o addirittura paralizzano un individuo. Rimanere incastrati nei solchi psicologici crea impedimenti che aumentano la frustrazione e la delusione, causando un maggiore coinvolgimento e assorbimento in stati di funzionamento limitati. Tale assorbimento provoca il degrado dell'autostima, dell'immagine di sé positiva e della visione positiva della vita. Ogni volta che ci sono battute d'arresto, è necessario ricordare che qualsiasi battuta d'arresto è solo temporanea e che non dovrebbe creare un blocco psicologico che porti all'arresto di ulteriori progressi.

Ogni volta che si fa uno sforzo costante in qualsiasi direzione, ci saranno naturalmente delle battute d'arresto. Queste battute d'arresto non significano necessariamente che uno debba arrendersi o essere psicologicamente esausto o scoraggiato. Il cambiamento verso un ulteriore sviluppo personale è certamente possibile e richiede energia per prendere una svolta positiva, internamente. Una tale svolta porta uno fuori da vari solchi psicologici, portando a ulteriori progressi con qualità come la pazienza, dove il retto sforzo costante facilita la progressione fuori dai solchi interni (mentali). Tale progressione fa sì che l'energia nella propria mente si sviluppi ulteriormente, portando a un maggiore accumulo di vitamina M.

ANDARE OLTRE LA PROPRIA ZONA DI COMFORT

L'effettiva crescita della vitamina M dipende dal riconoscimento della propria zona di comfort e dalla decisione di uscire da quella zona per un ulteriore sviluppo. Il riconoscimento della propria zona di comfort (in qualsiasi aspetto della propria vita e soprattutto l'aspetto finanziario) dà inizio a varie possibilità di progressione e va al livello successivo. Se si rimane in una zona di comfort senza riconoscere la possibilità di un'ulteriore progressione, la stagnazione persiste inevitabilmente. L'evoluzione oltre il proprio funzionamento attuale può avvenire in misura maggiore spingendosi con attenzione, lentamente e gradualmente attraverso la propria zona di comfort senza generare tensioni o resistenze interne. Tale progressione si verifica quando si mantiene l'attenzione per evitare che le proprie energie vengano lacerate a causa di tale tensione e resistenza. La capacità di superare qualsiasi zona di comfort aumenta quando la tensione/resistenza interna è a livelli minimi. Incertezze e circostanze impreviste possono verificarsi quando si

esce dalla propria zona di comfort quando si sta cercando di muoversi in una nuova direzione o migliorare la propria direzione attuale verso la realizzazione di sogni e obiettivi. Il tentativo di intraprendere azioni diverse dai propri schemi regolari di solito non è nella mentalità di molti individui e, a causa di tali mentalità limitate, si viene bloccati da schemi vecchi e condizionati, portando alla stagnazione mentale. Quindi, l'attivazione dell'energia di base è essenziale per prendere provvedimenti per un ulteriore sviluppo finanziario e personale. Ci sono momenti in cui bisogna fare un passo indietro e valutare attentamente (oltre che energeticamente) le circostanze della propria vita attuale in modo da iniziare a vivere in una progressione naturale per raggiungere stadi più elevati. La valutazione energetica è un processo meditativo e riflessivo di raccolta delle proprie energie, con calma e apertura mentale, per formulare un piano d'azione che aumenti l'energia personale, che a sua volta può aumentare la vitamina M. Se la propria mentalità è quella di progredire continuamente verso il prossimo livello, quindi l'energia mentale e fisica rimarrà intatta che fornirà forza sufficiente per compiere tutti i passi giusti. In tal modo, l'energia grezza (core) stessa inizia ad espandersi sempre di più. Questa espansione inizia mantenendo l'attenzione sul proprio chiacchiericcio interiore e ponendo le seguenti domande:

- 1) Cosa devo fare per migliorarmi?
- 2) Cosa significa per me "salire di livello" finanziariamente?
- 3) Come posso svolgere il mio attuale lavoro con maggiore efficienza e senza pensieri negativi ed emozioni costrette?
- 4) Quali passi devo compiere per aumentare il mio potere interno?
- 5) Come posso rendere tutte le mie interazioni (ad es. con amici, familiari, colleghi, ecc.) molto più premurose e rispettose?
- 6) Come posso servire meglio i miei clienti se mi trovo in un ambiente lavorativo?
- 7) Come incorporo le attività di auto-miglioramento nel mio programma quotidiano?
- 8) Cosa devo fare per cambiare la mia visione del denaro e percepirlo come Vitamina M?
- 9) Come posso cambiare la mia mentalità verso lo sviluppo personale in cui l'accumulo di denaro segue questa mentalità, piuttosto che inseguire per accumulare denaro?

Riconoscere che accumulare denaro fine a se stesso senza un adeguato sviluppo

personale può diventare un'ossessione problematica e danneggiare molti ambiti della propria vita. L'utilizzo del denaro come vitamina M lo sta usando con grande responsabilità per i benefici personali, familiari e sociali. Tale utilizzo consapevole attiva naturalmente l'energia grezza e la trasforma in energia positiva. La trasformazione non è semplicemente una questione di cambiamento superficiale dello "status quo personale". È trasformativo al centro a causa dell'utilizzo del denaro nel miglior modo possibile da parte di individui con intenzioni positive inequivocabili. Le intenzioni positive portano a una maggiore realizzazione dell'energia esistente con positività, dove tale realizzazione ha un potere trasformativo. L'espansione della positività esplose dall'interno dell'individuo e può potenzialmente raggiungere livelli mondiali.

PROGRESSIONE E M UTILIZZAZIONE DI VITAMINE

La progressione verso lo stoccaggio e il miglior utilizzo della vitamina M può diventare una realtà reale nella propria vita ponendo punti di riferimento specifici per un ulteriore sviluppo. Ad esempio, il capodanno può essere un giorno specifico in cui si valuta l'anno precedente e si pianifica l'anno successivo con parametri di riferimento specifici. La definizione di questi parametri di riferimento richiede una riflessione personale, un'adeguata pianificazione, il riconoscimento dell'importanza del raggiungimento degli obiettivi prefissati e una valutazione onesta del proprio stato insieme a progressi e/o regressi. Il proprio livello di soddisfazione nel raggiungimento degli obiettivi viene valutato anche quando si concettualizza la prossima serie di obiettivi. Concettualizzare e pensare ai passi da compiere nell'immediato futuro verso una realizzazione molto maggiore degli obiettivi è un aspetto della progressione interna. Tale progressione si verifica mentre si è nel presente e si usa il passato come guida per acquisire una maggiore saggezza, portando a considerare consapevolmente le possibilità di un futuro luminoso e a compiere passi attivi verso quel futuro. La progressione nel contesto del mondo materiale può essere semplicemente misurata in termini di numeri in cui la quantità di denaro accumulata diventa un indicatore significativo o un barometro del successo. La progressione finanziaria può essere facilmente controllata e verificata

in termini di crescita del denaro, relazioni personali, risorse, investimenti, saldi bancari, ecc., dove si sperimentano sentimenti interni di successo e realizzazione.

Un'attenta autoindagine sullo stato attuale delle attività e sul livello di progressione della ricchezza complessiva, del patrimonio netto, del patrimonio netto, ecc., porta a una diminuzione delle passività, a un miglioramento della qualità delle relazioni e all'apertura di nuove possibilità. Tale autoindagine aggiunge un enorme valore per un'ulteriore crescita personale nel presente e ha una qualità didattica riguardo al futuro. La progressione ha molti aspetti e dimensioni, come ad esempio:

- 1) La prosecuzione della propria crescita educativa crea un'evoluzione di ulteriori capacità cognitive ed emotive con maggiore flusso energetico.
- 2) Coltivazione di una maggiore comprensione dei prossimi passi da compiere man mano che si va avanti.
- 3) Interrompere alcune attività in corso e fare/iniziare qualcosa di nuovo.
- 4) Tentare di avviare nuovi progetti, provare nuove esperienze e aumentare la consapevolezza dello stato attuale dei pensieri/sentimenti interiori.
- 5) Sviluppo di uno stato di maggiore raffinatezza in cui i sentimenti possono eventualmente trasformarsi in stati di gioia.
- 6) Azzerare il proprio termometro interno, fissare obiettivi quotidiani e fare piccoli passi coerenti...
- 7) La coerenza è assolutamente essenziale per la progressione, senza entrare in prolungati stati emotivi negativi di regressione e arrendersi.
- 8) La progressione può essere un cambiamento costante in cui non ci si muove in una sola direzione, ma ci si sforza deliberatamente e intenzionalmente nell'esplorazione e nell'attuazione di diverse attività. Ciò comporta l'interruzione di determinate attività e il

tentativo di qualcosa di completamente diverso che non si è mai fatto prima. Questo tipo di spostamento deve essere fatto con attenzione, consapevolezza e prudenza in modo da non causare danni a se stessi. La novità di tale spostamento crea la possibilità di sperimentare maggiori stati di godimento con simultaneo miglioramento interno.

9) Una migliore comunicazione con la propria famiglia si verifica quando si inizia ad emettere la qualità energetica positiva dello sviluppo interiore.

10) Il miglioramento delle relazioni con colleghi, supervisori, amici e la società in generale si verifica quando le proprie interazioni diventano più rispettose grazie al riconoscimento delle buone qualità e dei punti di forza degli altri. L'attenzione viene mantenuta sull'energia dietro i punti di forza degli altri e questo promuove una migliore qualità delle interazioni con tutti coloro che entrano nel proprio campo di interazione.

11) In uno stato di progressione, la qualità delle interazioni con il mondo esterno, in generale, migliora dove si continua o si perseguono le proprie passioni, sogni e obiettivi. In una mentalità così progressiva, le nuove azioni si verificano in modo tale che si è molto fiduciosi e chiari sulla propria identità energetica in relazione al mondo.

La progressione è stata centrale nella vita dell'autore come principio di fondo attorno al quale sono stati raggiunti grandi obiettivi, come raggiungere la cima del Monte Everest, che richiede diversi anni di allenamento e impegno. Il posizionamento e l'attivazione dell'energia centrale (primaria) erano essenziali per il raggiungimento di questo obiettivo. Tale risultato inizia con una chiara concettualizzazione del valore insito nella progressione che porta a grandi stati di picco. Desiderare tali stati di picco e raggiungere obiettivi elevati richiede invariabilmente la migliore visualizzazione possibile dell'obiettivo finale. Il significato interno di un obiettivo elevato così come la gloria del progresso devono essere interiorizzati in ogni aspetto della propria vita consentendo lo sbocciare delle esperienze. Queste esperienze inducono e sostengono la fioritura e l'espansione di pensieri ed emozioni di buona qualità. L'autore apprezza la genuinità ed esprime le idee presentate per trasmettere verità che sono state scoperte direttamente nella straordinaria esperienza conosciuta come vita. Senza genuinità, l'adeguata trasmissione di queste verità e idee straordinarie non può elevare l'umanità da uno

stato di stagnazione a un risveglio di progresso. L'autore incoraggia i lettori a scoprire la loro genuinità e, così facendo, ad accendere internamente molteplici processi che avvieranno una vera progressione che interrompe i cicli ripetitivi causando stagnazione. La distinzione tra stagnazione e progressione deve essere chiara nella mente prima che possa verificarsi un vero progresso. Questa distinzione è ulteriormente compresa quando si riconosce l'intrappolamento all'interno di cicli ripetitivi in cui non si sta progredendo ulteriormente. La stagnazione, dal punto di vista dell'autore, è semplicemente essere bloccati nello stesso posto. Un altro modo di pensare alla stagnazione è la ripetizione delle stesse attività in cui la progressione non avviene, ed è come se si stessero ripetendo le stesse attività aspettandosi risultati diversi. La stagnazione è dove non si è in grado di uscire dagli schemi, psicologicamente e/o in altro modo, in modo tale da rimanere bloccati internamente ed esternamente. Quando si considerano le capacità e i punti di forza cognitivi, la stagnazione si verifica a causa di modelli restrittivi che sembrano persistere nel tempo. Questi schemi sono inculcati a causa della propria educazione e condizionamento, dove la capacità di percepire la natura dei propri schemi rimane ridotta a causa della forza di tali schemi ripetitivi. È necessario il coraggio per riconoscere schemi ripetitivi e, a partire da quel coraggio, tentare diversi tipi di cambiamenti che possono rompere schemi particolarmente dannosi o schemi stagnanti. Ci sono indubbiamente molte sfaccettature del coraggio. Il coraggio di sperimentare diversi tipi di attività, eventi, situazioni, ecc. richiede che l'energia si attivi. L'energia all'interno del coraggio è dove l'emozione del coraggio e il potere intellettuale dietro di esso si muovono in una direzione verso i propri obiettivi in modo tale che l'energia rimanga intatta e non frammentata. Quindi, non c'è deviazione di energia che fluisce costantemente verso l'obiettivo.

LIBERTÀ ESTERNA/INTERIORE E VITAMINA M

La rigenerazione dell'energia centrale porta alla libertà esteriore e interiore in tutti gli aspetti della vita in cui la vitamina M aumenta sotto forma di maggiore forza finanziaria e la sua correlazione con lo sviluppo energetico della forza mentale.

Per quanto riguarda l'ottenimento di una migliore prospettiva per quanto

riguarda il denaro in generale, si prega di notare quanto segue:

- 1) Il denaro ha subito una varietà di cambiamenti in molte forme diverse negli ultimi 2000 anni.
- 2) Il denaro è una rappresentazione simbolica dell'energia grezza prodotta dall'attività umana.
- 3) In passato il denaro ha assunto molte diverse forme di valore intrinseco come animali, tabacco, verdure, metalli vari, pellicce, ecc.
- 4) Oggetti di valore ornamentale come i metalli preziosi sono stati utilizzati per dare una rappresentazione simbolica del valore che è intrinseco a questi oggetti. La standardizzazione del valore in termini di monete coniate da metalli preziosi ha creato un modo per rappresentare questa energia grezza in modi quantificabili e tangibili.
- 5) Man mano che la civiltà umana si sviluppava, la natura simbolica del denaro fungeva da sostituto degli oggetti materiali, segnando una fase significativa di ulteriore sviluppo sociologico. Questo tipo di standardizzazione ha creato l'imprinting psicologico della rappresentazione simbolica del denaro all'interno della mente e, quindi, i processi emotivi e intellettuali associati a ciò sono stati significativamente cristallizzati nel contesto del denaro simbolico in cui questa cristallizzazione è servita come mezzo per la mente che trova maggiore sicurezza.
- 6) Nella storia umana, sono stati creati vari istituti di emissione basati sulla fiducia in cui la ricchezza può essere standardizzata e si è verificato il flusso di ricchezza attraverso uno scambio di beni e prodotti. Durante il XIX secolo, migliaia di banche emisero banconote che riflettevano beni materiali esistenti. L'utilizzo e lo stoccaggio (risparmio) del denaro si sono evoluti ulteriormente per rappresentare l'intenzione futura (di avere determinate esperienze) e la capacità di acquisto di beni e prodotti. È stato sviluppato anche il concetto di cambiale che indica l'intenzione di pagare in futuro. Questo è diventato un potente stimolo nel processo di commercio. I governi hanno iniziato a emettere obbligazioni dove tale emissione di queste obbligazioni è stata fondamentale per l'ascesa dei moderni stati-nazione.

Dopo aver esaminato, in una certa misura, la necessità del progresso personale e finanziario, è necessario ammettere e riconoscere che il mondo intero persegue incessantemente la sicurezza finanziaria e il successo. È davvero sorprendente se si considera quanto tempo ed energia guidano il perseguimento e il miglioramento dei risultati finanziari. Indubbiamente, il denaro è uno dei più grandi poteri della vita che può fornire diverse esperienze personali, che vanno dalla mera sopravvivenza a straordinarie indulgenze. Per uscire dalla mera sopravvivenza e aumentare la solidità finanziaria, è necessaria la rigenerazione dell'energia centrale

che porta alla libertà interiore ed esteriore. Libertà, in un certo senso, significa non essere vincolati dai limiti e dalla capacità di realizzare sogni e obiettivi. Quando si tenta di realizzare la libertà interiore ed esteriore, devono essere presenti valori chiave, credenze e processi di pensiero, come:

- 1) Risveglio del potere intellettuale per comprendere la differenza tra limitazioni, schiavitù e libertà...
- 2) Armonia tra mente e corpo dove entrambi sono in pace...
- 3) Esame e riconoscimento della relazione tra desideri, capacità personali e il regno delle possibilità di interazione, che portano all'accumulo di vitamina M.
- 4) Accettazione dell'idea che generare Vitamina M sia un fenomeno energetico...
- 5) Arrestare la dissipazione della vitamina M a causa di squilibri e conflitti interni/esterni.
- 6) Riconoscimento che la vitamina M esiste come energia mentale (forza psicologica) a causa del risparmio di maggiori quantità di denaro utilizzando denaro proprio come viene utilizzata qualsiasi vitamina. Ciò porta al massimo godimento interno grazie all'utilizzo della vitamina M nel miglior modo possibile in cui vengono prevenuti gli squilibri in 12 aree della propria vita.
- 7) La mente ha molti desideri e la libertà di soddisfare questi desideri deriva dall'accumulo di denaro. Riconoscimento che la semplice ricerca del denaro senza sviluppo personale non è una soluzione ai problemi personali e non può effettivamente aprire la porta alla gioia indisturbata. Il denaro sotto forma di vitamina M è semplicemente un fattore abilitante, poiché è il collante che terrà tutto insieme finché la propria energia interna è coesiva.
- 8) Vera accettazione del fatto che danneggiare l'energia centrale dentro di sé provoca la perdita di vitamina M esternamente e internamente... Questa perdita si traduce in una mancanza di concentrazione, una diminuzione della stabilità emotiva e una riduzione complessiva della potente energia necessaria per dare energia a tutte le aree della propria vita .

9) Il vero potere della vitamina M è presente quando si entra in uno stato di libertà e quella libertà stessa genera più pace e calma dall'interno. La quiete interna è come l'oceano, dove non si può nemmeno giudicare la profondità dell'oceano semplicemente guardandolo. Si sperimenta una calma oceanica quando la vitamina M e la libertà vengono imbrigliate simultaneamente.

10) Esperienze espansive del mondo materiale sono possibili con Vitamina M dove l'esistenza della libertà è vissuta esperienzialmente come un'espansione dell'energia personale. Tale espansività collega la crescita/eccellenza personale con l'accumulo di energia finanziaria dove la vitamina M facilita e promuove ulteriormente l'espansività. Man mano che le proprie finanze e il saldo bancario aumentano, vi è un corrispondente miglioramento dell'eccellenza energetica personale.

Con questi 10 punti chiave in mente, l'errore di cercare di aumentare la crescita finanziaria senza concentrarsi sullo sviluppo personale può essere evitato. Percepire esclusivamente il proprio saldo bancario aumentare ulteriormente, e ulteriormente come l'eccellenza personale è un grave errore psicologico che alla fine danneggia le energie del nucleo interiore. Il cuore e l'anima della progressione esistono nella crescita personale con la corrispondente crescita finanziaria che migliora il flusso di energia positiva all'interno del proprio corpo, mente e anima.

La libertà interiore è inesorabilmente legata alla capacità innata ed evolutiva di assumersi la totale responsabilità dei propri pensieri, sentimenti e di tutte le azioni. Questa responsabilità si risveglia quando si prendono decisioni consapevoli e adattive basate su una visione imparziale di ogni aspetto della propria vita. La libertà interiore è piuttosto rara nella vita e può essere scoperta solo da individui che si assumono la responsabilità del modo in cui l'energia centrale fluisce in tutte le circostanze e situazioni. Il potere della vitamina M è tale da soddisfare i bisogni istintivi, emotivi e intellettuali nel contesto di valori fondamentali che hanno ramificazioni all'interno della propria sfera di influenza. Quando questi bisogni vengono soddisfatti adeguatamente, smettono di funzionare come inibitori della libertà interiore a causa dell'energia centrale che si manifesta esternamente come denaro e internamente come vitamina M sotto forma di potere mentale. L'intero

processo decisionale viene energizzato dall'intelligenza, in modo che molteplici forme di responsabilità come personale, familiare, sociale e spirituale vengano assorbite in modo naturale.

La libertà interiore e la totale responsabilità personale sono interconnesse dove il livello di interconnessione porta ad azioni adattive. Queste azioni sono mentali e fisiche, e la loro natura adattiva si sviluppa grazie all'adeguata espressione dell'energia centrale come libertà esperienziale. La libertà è uno stato esperienziale di processo decisionale adattivo, uno stato di naturale evoluzione psicologica e uno stato di conservazione dell'energia che porta alla coscienza integrata e all'involuzione attraverso 12 dimensioni della propria vita. Da un punto di vista filosofico, l'involuzione si verifica quando un processo o un oggetto viene ontologicamente "ripiegato" su se stesso. Quando il potere del denaro inizia a "girare dentro se stesso", porta alla conservazione di questo potere e concentrazione senza frammentazione tale che l'energia raffinata sotto forma di vitamina M inizia a svilupparsi dentro di sé.

**LA LIBERTÀ ESPERIENZIALE È UNO STATO DI GIOIA
CRESCENTE**

LOCUS OF CONTROL E LIBERO ARBITRIO

La propria libertà interiore viene vissuta quando si ha la libertà di pensiero di tenere e considerare fatti, punti di vista o altre idee mentre si dà la dovuta considerazione e rispetto agli altri, pur formulando la propria visione della libertà personale. La libertà personale implica intrinsecamente l'esistenza del libero arbitrio e l'energia presente nella scelta senza impedimenti tra possibili corsi d'azione. 4 Le azioni scelte liberamente, con la consapevolezza del flusso dell'energia centrale nelle azioni, portano a una comprensione pratica del legame tra libero arbitrio e responsabilità morale in modo tale che il potere finanziario sia utilizzato per il

beneficio generale. Le azioni volontarie sono positive quando vengono eseguite rimanendo in uno spazio di libertà interiore. Stati mentali come persuasione, deliberazione e proibizione sono tutti possibili a causa dei processi energetici che mirano ad accumulare denaro e sperimentare la libertà ottenuta dal possesso di denaro. Nell'esaminare ulteriormente il libero arbitrio, il proprio locus of control deve essere nel massimo equilibrio e integrazione energetica, in modo tale che il libero arbitrio funzioni per il proprio massimo beneficio. Il luogo di controllo è concettualizzato come:

1) "Locus of control è il grado in cui le persone credono di avere il controllo sull'esito degli eventi nelle loro vite, al contrario delle forze esterne (al di là della loro influenza). Il concetto è stato sviluppato da Julian B. Rotter nel 1954 e da allora è diventato un aspetto della psicologia della personalità. Il "locus" di una persona (plurale "loci", latino per "luogo" o "posizione") è concettualizzato come interno (la convinzione di poter controllare la propria vita) o esterno (la convinzione che la vita sia controllata da fattori esterni che la persona non può influenzare, o che il caso o il destino controllano le loro vite).

2) Gli individui con un forte locus of control interno credono che gli eventi della loro vita derivino principalmente dalle loro azioni: ad esempio, quando ricevono i risultati degli esami, le persone con un locus of control interno tendono a lodare o incolpare se stessi e le proprie capacità. Le persone con un forte locus of control esterno tendono a lodare o incolpare fattori esterni come l'insegnante o l'esame.

Un forte locus of control interno è il risultato del proprio libero arbitrio, che può portare a una significativa riduzione dello stress/distress. Esistono caratteristiche disposizionali degli individui che promuovono stress, tensione, preoccupazione, incertezza, paura, ecc. La teoria del locus of control incoraggia gli individui a riconoscere che il controllo dell'esito delle azioni personali è possibile riconoscendo la presenza di un locus interno e quindi sviluppando l'azione passi verso ulteriori progressi. Un risveglio dell'energia centrale aumenta il locus of control interno ed esterno, riduce gli effetti negativi di eventi stressanti, aumenta i comportamenti di coping incentrati sul compito, aumenta l'accesso a risorse sfaccettate (ad esempio,

assistenza al compito, supporto emotivo, informazioni, ecc.), aumenta l'effetto di protezione dallo stress del supporto sociale, cambia la percezione degli eventi in una direzione positiva e aumenta l'autostima.

CRESCITA FINANZIARIA ED ECCELLENZA PERSONALE

La crescita finanziaria è certamente un aspetto importante dell'eccellenza personale. (Vedi Figura 21 in Appendice) Tale crescita richiede la promozione e l'istituzione di mentalità dominanti che possono favorire la crescita finanziaria. Da prospettive imprenditoriali, mentalità orientate al consumatore, aumento della produttività basata consapevolmente sullo stato della domanda e dell'offerta e risveglio sistematico del potere interiore, tutti portano a una migliore qualità dei prodotti/servizi forniti con un corrispondente aumento dell'affidabilità e della coerenza. L'aumento del potere mentale porta al potenziamento del pensiero operativo, analitico, sistemico e concettuale. La creazione di unità interna ed esterna (cioè il collegamento energetico tra l'energia personale e la percezione della crescita del denaro come crescita dell'energia), produce un livello superiore di generazione di valore per l'imprenditore e i consumatori. Tale connessione interna ed esterna tra energie risvegliate genera adattabilità creativa, produttività sostenuta, migliore qualità dei servizi/prodotti, maggiore orientamento al cliente e maggiore sostenibilità. Tale connessione potenziata aumenta i vantaggi competitivi e favorisce l'espansione e la redditività.

Qualsiasi processo di crescita, interno ed esterno, deve essere adattivo in modo tale che il processo stesso sia ragionevole, comprensibile, prevedibile e gestibile, specialmente per se stessi. Esistono strategie massimali e minime in cui la complementazione e l'integrazione sono interconnesse per un vero sviluppo senza danneggiare il proprio potere interiore o l'attuale situazione finanziaria. Ogni individuo che tende all'eccellenza ha bisogno di iniziare una vera scoperta della funzionalità della sua intelligenza che porti verso un progresso dinamico. Ogni cercatore di eccellenza deve riconoscere la necessità di adattamento e di andare oltre i confini limitati. Garantire e accelerare la generazione di risultati richiede un flusso

sostenuto di energia in direzioni attentamente visualizzate e pianificate.

Gli individui che desiderano un'ulteriore crescita finanziaria devono riconoscere l'attuale paradigma all'interno del quale operano e scoprire nuovi paradigmi che possono spostare l'attenzione verso la generazione di valore di mercato. Qualità essenziali come adattività e paradigmi guidati dall'orientamento al cliente, favoriscono il miglioramento nel contesto di qualsiasi mercato attuale. La determinazione della migliore struttura e funzione dei processi aziendali è fondamentale per affrontare la complessità. Questa complessità consente a un imprenditore di mantenere in prima linea le cause profonde delle funzioni aziendali. La costruzione e l'ulteriore sviluppo di una struttura per gestire le funzioni aziendali richiedono che l'energia personale rimanga in un buon dispiegamento sincrono. Una volta che ciò si verifica, si verificano adattabilità, velocità di crescita e miglioramento della redditività. Deve inoltre svilupparsi una visione globale delle strutture e delle funzioni sociali/imprenditoriali in modo che qualsiasi attività commerciale possa prosperare tenendo presente il contesto più ampio al suo interno. Questo vale per imprenditori e dipendenti.

Crescita finanziaria ed eccellenza personale parallele ai gradini di una scala. Una volta che un individuo inizia a salire un gradino alla volta, sta essenzialmente intraprendendo un'azione verso l'eccellenza personale e l'azione successiva verso la libertà personale. Questa analogia è abbastanza adeguata dato il fatto che i gradini alternati della libertà finanziaria e dell'eccellenza personale devono esistere ed essere scalati in sequenza per uno sviluppo adeguato e stabile nel tempo. Alcuni lo farebbero piace saltare uno o due gradini alla volta e ciò può creare danni, instabilità psicologica, rischio finanziario e non sostenibilità di una crescita adeguata. L'energia spesa per spostarsi da un gradino di una scala a un altro gradino può diventare difficile nel tempo in base al ritmo dell'individuo e alla distanza delle corse. Se le piste sono distanziate con una distanza adeguata, c'è un'adeguata attenzione all'ambiente circostante e il processo di salita è anche in sincronia con il posizionamento della scala. Quindi, c'è una maggiore possibilità di ulteriori progressi verso la cima della scala. Si può iniziare a fare passi in qualsiasi momento della propria vita verso la libertà finanziaria o lo sviluppo personale. La chiave è iniziare con uno dei due in un dato momento della vita. Se si inizia con lo sviluppo

personale, ne consegue un'adeguata spesa di denaro. Con il punto di partenza dello sviluppo personale, l'arrampicatore deve essere consapevole di assicurarsi che i pioli non siano troppo distanti perché l'arrampicata diventerà più difficile se c'è troppa distanza tra i pioli. Allo stesso modo, se si inizia con lo sviluppo personale, lo sviluppo effettivo da un passo all'altro dovrebbe essere gestibile, fattibile ed eseguito senza cadere dalla scala dello sviluppo personale, oltre a prevenire l'eccitazione impulsiva di arrivare in cima con un rischio maggiore. Questa analogia è abbastanza adeguata per quanto riguarda lo sviluppo finanziario dato che molti individui vorrebbero raggiungere il vertice finanziario abbastanza rapidamente senza avere adeguate protezioni o mantenere un'adeguata attenzione sul processo di arrampicata verso lo sviluppo personale/finanziario.

Se un individuo inizia a salire con lo sviluppo finanziario già intatto come nel caso di qualcuno che è nato nel denaro, il gradino successivo dovrebbe essere lo sviluppo personale. Qualcuno nato nel denaro o nella ricchezza potrebbe già avere una crescita finanziaria e potrebbe diventare più esperto finanziariamente. La prossima corsa per un tale individuo dovrebbe essere lo sviluppo personale in cui possono cercare di calmare la mente e acquisire una maggiore comprensione delle proprie energie interne in modo che altre attività possano aiutarli a crescere e diventare una persona migliore. Qualcuno che sta iniziando nella vita e non ha un'adeguata stabilità finanziaria, crescita ed eccellenza personale deve iniziare a lavorare internamente sul proprio sviluppo personale, come andare al college o ottenere più istruzione, apprendere varie abilità e così facendo può acquisire una visione più profonda del potere dormiente e dell'energia che esiste al loro interno. La crescita verso il miglioramento finanziario si verificherebbe in individui che hanno mantenuto l'attenzione sullo sviluppo personale, come affermato in precedenza, e questo sviluppo si materializza facendo passi alternati, proprio come salire una scala. Collegare insieme il corpo fisico e la mente è come i due lati di una scala che devono avere la stessa lunghezza, la stessa altezza e sono ben collegati dai pioli. Immagina una scala in cui ci sono due bracci di supporto in cui le corse sono collegate, dove l'eccellenza personale nella crescita finanziaria e la crescita personale si alternano o si verificano simultaneamente. Quindi questo è un modo per connettere l'energia internamente (cioè, nella mente/corpo/anima) e accumulare

denaro mentre la vitamina M viene espansa come parte dell'eccellenza personale.

INTELLIGENZA ENERGETICA DEL RISVEGLIO

Per raggiungere maggiori stati di sviluppo, personalmente e finanziariamente, sono necessarie adeguate strategie di sviluppo aziendale/occupazionale e personale per garantire il raggiungimento dei risultati desiderati. Un processo di pianificazione consapevole nel raggiungimento di obiettivi a breve e lungo termine richiede un risveglio dell'intelligenza energetica che soggiace/esiste come potenzialità all'interno di ogni individuo. L'espansione delle strategie energetiche può salvaguardare lo sviluppo di modelli di business redditizi, portando all'utilizzo dell'intelligenza personale in percorsi che cercano situazioni vantaggiose per tutti. Lo sviluppo di strategie efficaci, pur tenendo presente i processi di adattamento necessari per un'adeguata interazione in ambienti diversi, insieme all'integrazione di una varietà di strategie espansive dato un particolare business, devono essere tutti collegati in modo preventivo e difensivo per garantire risultati senza causare danni dovuti a sforzi ad alto rischio. Garantire risultati adeguati da qualsiasi tipo di strategia aziendale (o strategia occupazionale) richiede una chiara valutazione delle circostanze della propria vita attuale, in modo tale che la costruzione di soluzioni significative alle sfide aziendali/occupazionali possa avvenire utilizzando il potere dell'intelligenza. Il potere esistente nell'intelligenza può essere risvegliato riconoscendo la connessione tra lo sviluppo degli affari (o occupazionale) e la forza intellettuale. Il riconoscimento delle connessioni tra la propria intelligenza e il mondo naturale/economico consente di rendere operativi gli approcci concettuali/fondamentali in piani d'azione. Tale risveglio e rafforzamento dell'intelligenza rafforza sistematicamente la propria attuale attività e/o occupazione, raggiungendo uno stato di apertura mentale. Il risveglio dell'intelligenza può verificarsi quando si riconosce il significato di una varietà di tipi di intelligenza come l'intelligenza competitiva, l'intelligenza vitale e l'intelligenza strutturale. L'intelligenza competitiva si risveglia quando si riconosce la necessità di ottenere prospettive più ampie rispetto a qualsiasi particolare attività o settore, e così facendo il percorso verso un'ulteriore progressione diventa più

chiaro. Tale chiarezza risulta dalla comprensione della struttura generale dell'attività nel contesto dei vari concorrenti che possono essere presenti. Questo tipo di intelligenza è nota come intelligenza competitiva, in modo tale da non essere utilizzata in modo dannoso nei confronti di nessuno ma utilizzata per migliorare ulteriormente la fornitura di beni e servizi. Questa intelligenza competitiva è applicabile anche nei normali ambienti di lavoro per i dipendenti che lavorano in diverse impostazioni aziendali. L'intelligenza vitale si riferisce alla forza e al vigore all'interno dell'intelligenza che produce vitalità personale applicabile, in modo tale che la struttura aziendale competitiva complessiva sia all'interno della propria competenza. Questa vitalità migliora i servizi e i prodotti offerti alla comunità/consumatori in generale per fornire la migliore qualità di servizio e prodotto. Tale intenzione ha energia vitale e ha un effetto esemplificativo o di rimbalzo quando entra in contatto con i clienti. La qualità dell'interazione con loro così come con la qualità dei prodotti/servizi offerti aumenta la vitalità e il vigore complessivi. L'intelligenza strutturale è il potere cognitivo che viene posto nella visione complessiva di un particolare settore e delle sue interconnessioni con altri settori. Tali interconnessioni sono percepite ad un livello elevato a causa della presenza di energia risvegliata/raffinata all'interno del proprio intelletto. Questa energia presente all'interno dell'intelletto raggiunge altezze maggiori a causa dell'attenzione posta sullo sviluppo fisico e psicologico, oltre a entrare in uno stato di non contraddizione interna. (La non contraddizione interna è uno stato in cui i propri pensieri, emozioni, ricordi, desideri ed energia centrale sono nel miglior allineamento possibile.) Il risveglio energetico all'interno della propria mente e del proprio corpo porta a riconoscere molte cause alla radice di innumerevoli problemi umani che possono essere risolti da sistemi economici coesi. Le cause profonde dei problemi all'interno dell'innegabile realtà dei bisogni e delle richieste possono essere comprese con chiarezza e visione corretta. Questa visione consente lo sviluppo di buoni indicatori e predittori dell'evoluzione e della progressione di qualsiasi particolare attività commerciale o professionale. L'intelligenza energetica permette di proiettarsi nel futuro, per quanto riguarda la costruzione di possibili trend e scenari, nell'ambito di una particolare attività/occupazione. Queste tendenze e scenari sono concettualizzati con una migliore comprensione interconnessa di più sistemi e strutture aziendali nel contesto dei principi

economici. Questa comprensione interconnessa è la chiave dell'effettivo successo negli affari perché esiste una visione più grande e più profonda dell'interconnessione. Il riconoscimento dell'interconnessione e l'applicazione dell'intelligenza energetica in tale interconnessione consente che si verifichi un buon processo decisionale nello sviluppo di qualsiasi impresa specifica o attività professionale. Quindi, poiché l'analogia della scala è stata discussa in precedenza, c'è movimento da una corsa all'altra in cui l'intelligenza energetica continua ad evolversi sempre di più tenendo presente la struttura più ampia attorno alla quale si sviluppa ogni particolare attività. Il contesto dei sistemi sociali generali, dei sistemi governativi e di altre strutture aziendali competitive è tenuto energicamente nella mente, portando al miglior processo decisionale mentre si tenta di progredire ulteriormente attraverso 12 dimensioni della propria vita.

Man mano che l'intelligenza energetica si sviluppa, vari indicatori e predittori possono avere un impatto sulle possibilità future, in cui il vantaggio competitivo della propria azienda (o occupazione) può evolversi in una capacità di trovare e prevenire varie minacce allo sviluppo dell'azienda. La capacità di riconoscere i punti di forza e di debolezza della propria azienda (o dell'azienda per cui si lavora) è un'indicazione degli indicatori di performance. Gli indicatori di prestazione vengono utilizzati per ottenere una comprensione più chiara del tipo di attività/azioni che devono essere eseguite man mano che si continua a progredire ulteriormente finanziariamente e personalmente. C'è un riconoscimento dei punti di forza e di debolezza della propria azienda (o della propria attività professionale) e quei punti di forza sono ulteriormente rafforzati dove i punti deboli sono percepiti come opportunità per un ulteriore sviluppo. L'intelligenza energetica riconosce anche l'evitamento del rischio e identifica le opportunità interne/esterne per un ulteriore sviluppo in relazione alla capacità o all'abilità di qualsiasi organizzazione/individuo di diventare resiliente. La resilienza è un altro aspetto importante della resilienza personale. Il concetto di resilienza è molto potente nel senso che ha al suo interno il suo potere ringiovanente (energia) che permette di riprendersi da eventuali battute d'arresto. Le battute d'arresto possono essere superate attraverso l'utilizzo energetico dell'intelligenza per quanto riguarda: a) le operazioni di un'impresa; b) flusso informativo per quanto riguarda gli aspetti

funzionali; c) aspetti comportamentali di dipendenti e non; d) competitività; e e) flusso complessivo delle attività quotidiane. L'efficienza operativa può potenzialmente essere ampliata in modo significativo quando l'intelligenza energetica diventa attiva.

CAPITOLO 2

VISIONE DELLA PROPRIA VITA

POSIZIONE E RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI

Per raggiungere/sostenere uno stato di eccellenza personale e libertà finanziaria, devono essere in atto processi significativi e applicabili per la definizione e il raggiungimento degli obiettivi. Gli obiettivi sono essenzialmente desideri insoddisfatti in cui un individuo ha aspirazioni nell'ascendere a stati di esperienza superiori. Un obiettivo è uno stato mentale in cui si desidera il progresso fisicamente, mentalmente, finanziariamente e spiritualmente, in modo tale che sia uno stato di esperienza migliore o superiore rispetto al proprio stato attuale. La definizione degli obiettivi richiede una comprensione delle circostanze della propria vita attuale attraverso 12 dimensioni (vedi Figura 1) e, da questa comprensione, è possibile impostare obiettivi specifici a breve e lungo termine nella propria mente. La solidità degli obiettivi sostiene mentalmente uno sforzo costante verso uno stato esperienziale di completamento degli obiettivi, in cui ci si sta muovendo verso uno stato più alto e migliore. Il processo decisionale dentro di sé deve essere chiaro in modo tale da risolvere le contraddizioni interne dei desideri. La risoluzione di tali contraddizioni genera energia mentale in cui gli obiettivi prefissati vengono raggiunti grazie a un processo decisionale pienamente consapevole. Gli obiettivi vengono quindi fissati attivamente per se stessi utilizzando un maggiore potere mentale. Un obiettivo non può essere qualcosa che non è attivo, come guardare la TV o altre attività passive. Qualsiasi obiettivo benefico genera un'attività superiore all'interno della propria vita e tale attività risveglia un'energia sempre maggiore nel compiere passi significativi verso la realizzazione dei propri sogni, piani, desideri, ecc. Il perseguimento attivo degli obiettivi può essere implementato con successo grazie alla crescita sostenuta del proprio potere interiore e abbracciare maggiori stati di esperienza.

OBIETTIVI, PRESTAZIONI E AUTOEFFICACIA

Qualsiasi obiettivo è un'idea del futuro o del risultato desiderato basato sulla visione, la pianificazione e l'impegno per raggiungere la realizzazione. Gli sforzi vengono fatti per raggiungere gli obiettivi previsti entro un tempo predeterminato fissando delle scadenze. IL

Il concetto di obiettivo è simile al proprio scopo o scopo in cui il risultato previsto ha un valore intrinseco ed estrinseco. Se gli obiettivi sono difficili con maggiore specificità, esiste la possibilità di prestazioni più elevate in base al livello di impegno verso un obiettivo, insieme alla propria capacità e grado di conoscenza nel compiere passi produttivi. Esiste una relazione tra obiettivi e prestazioni come segue:

- a) La propria attenzione e concentrazione sono focalizzate e concentrate verso attività pertinenti allo scopo
- b) Il livello di difficoltà di qualsiasi obiettivo viene valutato mentalmente e viene valutato oggettivamente anche il desiderio di espandere le proprie capacità verso il raggiungimento di un obiettivo.
- c) La persistenza interna è aumentata dalla concentrazione della propria energia.
- d) A volte, è necessario uno sforzo prolungato in cui rompere i pensieri controproducenti diventa assolutamente essenziale per impedire l'arresto degli sforzi verso il raggiungimento di un obiettivo prefissato.
- e) Gli obiettivi possono portare al risveglio dell'energia dormiente in cui le azioni intraprese per il raggiungimento degli obiettivi possono portare a uno stato di eccitazione.
- f) Si inizia il processo di scoperta di approcci, strategie e metodi che potrebbero essere una nuova scoperta che porta alla generazione di una forza maggiore dall'interno.

Una relazione positiva tra la definizione degli obiettivi, il regolare svolgimento delle azioni e il miglior uso dell'energia personale dipende da diversi fattori. In primo luogo, un obiettivo deve essere considerato di valore e avere un significato psicologico che promuova l'impegno. La definizione degli obiettivi deriva quando qualità come chiarezza, sfida, impegno, feedback e complessità del compito sono tutte prese in considerazione nell'attivazione dell'energia di base. missione del datore di lavoro. L'autoefficacia ha anche una relazione significativa con l'impegno

per gli obiettivi. L'autoefficacia è, secondo lo psicologo Albert Bandura che ha originariamente proposto il concetto, un giudizio personale di "quanto bene si possono eseguire le azioni necessarie per affrontare situazioni potenziali 8". Aumentano anche una forte credenza e convinzione nell'aumento della propria energia centrale innata, l'apertura di potenziali capacità e forze cognitive/emotive nel contesto della propria determinazione/perseveranza nel superare gli ostacoli. può ottenere un buon feedback dagli altri in merito alla progressione ricercata verso obiettivi specifici. È inoltre consigliabile stabilire obiettivi SMART (specifici, misurabili, realizzabili, pertinenti e limitati nel tempo) nella definizione degli obiettivi e nell'adozione di adeguati passaggi quotidiani. Va notato che il framework SMART potrebbe essere considerato alquanto limitato a causa della sua esclusione della difficoltà dell'obiettivo come parte del suo criterio. "Nella teoria della definizione degli obiettivi di Locke e Latham, si raccomanda di scegliere obiettivi all'interno del 90° percentile di difficoltà, in base alla media precedente prestazioni di coloro che hanno svolto il compito".

MINDSET TEORIA DELLE FASI DI AZIONE

Gli obiettivi possono essere a lungo termine, intermedi o a breve termine. La distinzione principale è il tempo necessario per raggiungerli nel contesto dell'utilizzo personale dell'energia. Il periodo di tempo necessario per raggiungere gli obiettivi si basa sulla natura degli obiettivi: breve termine vs. medio termine vs. lungo termine. La propria mentalità deve essere chiara prima che un individuo possa iniziare a raggiungere qualsiasi obiettivo. È necessario un processo riflessivo per decidere lo stato finale desiderato in base ai propri desideri. La teoria delle fasi di azione della mentalità di Peter Gollwitzer afferma che ci sono due fasi nel raggiungimento di qualsiasi obiettivo:

Per la prima fase, l'individuo selezionerà mentalmente il proprio obiettivo specificando i criteri e decidendo quale obiettivo si fisserà in base al proprio impegno a portarlo a termine. La seconda fase è la fase di pianificazione, in cui quell'individuo deciderà quale insieme di comportamenti è a sua disposizione e

consentirà loro di raggiungere al meglio lo stato finale o l'obiettivo desiderato.

SALIZIA INCENTIVANTE

Alcuni attributi di un obiettivo aiutano a caratterizzarlo e ad accertare l'incentivo di un individuo a raggiungerlo. La salienza dell'incentivo ha un impatto importante sulla definizione degli obiettivi e sul processo di raggiungimento ed è definita come:

La salienza incentivante è un processo cognitivo che conferisce un attributo "desiderio" o "desiderio", che include una componente motivazionale, a uno stimolo gratificante. Una ricompensa è la proprietà attrattiva e motivazionale di uno stimolo che induce un comportamento appetitivo, noto anche come comportamento di avvicinamento, e un comportamento consumativo. Il "volere" della salienza incentivante differisce dal "piacere" nel senso che il piacere è il piacere che si ottiene immediatamente dall'acquisizione o dal consumo di uno stimolo gratificante; il "volere" della salienza incentivante serve una qualità "magnete motivazionale" di uno stimolo gratificante che lo rende un obiettivo desiderabile e attraente, trasformandolo da una mera esperienza sensoriale in qualcosa che attira l'attenzione, induce l'approccio e lo fa cercare . 12

Nel contesto della salienza dell'incentivo, gli obiettivi hanno varie caratteristiche che motivano gli individui in quanto collegati a valori/caratteristiche personali, che predicono il raggiungimento degli obiettivi. Queste caratteristiche includono:

- a) L'importanza o il significato attribuito a un obiettivo dipende da: attrattiva, intensità, rilevanza, priorità e segno di un obiettivo. L'importanza può variare da alta a bassa e l'energia del nucleo viene attivata in gradazione.
- b) La comprensione del livello di difficoltà è necessaria quando la difficoltà è determinata da stime generali della probabilità di raggiungere gli obiettivi. Il livello di difficoltà di qualsiasi obiettivo deve essere valutato attentamente con la disponibilità di energia personale.
- c) La specificità è determinata se l'obiettivo è qualitativo e va dall'essere vago a precisare.

In genere, un obiettivo di livello superiore è più vago di un sottoobiettivo di livello inferiore; ad esempio, voler avere una carriera di successo è più vago che voler ottenere un master. Una riflessione meditativa sulla specificità di qualsiasi obiettivo porta chiarezza riguardo alla natura di un obiettivo.

d) La visualizzazione riguardante l'intervallo temporale crea una comprensione di questo intervallo da prossimale (immediato) a distale (ritardato) e ha un impatto diretto su come viene utilizzata la propria energia. La consapevolezza è in genere maggiore per gli obiettivi prossimali piuttosto che per gli obiettivi distali. La visualizzazione più profonda aumenta la chiarezza al raggiungimento di tutti gli obiettivi (prossimale e distale).

QUATTRO FASI DI PERSEGUIMENTO DEL GOL E VITAMINA M

La complessità di un obiettivo è determinata dal numero di obiettivi secondari necessari per raggiungere l'obiettivo e da come un obiettivo si collega a un altro. L'intelligenza meditativa è fondamentale per stabilire collegamenti appropriati nel contesto della conservazione della vitamina M. (L'intelligenza meditativa è un aumento del funzionamento intellettuale attraverso un numero qualsiasi di tecniche di meditazione / riflessione.) La disponibilità di denaro e la quantità di vitamina M devono essere chiaramente conosciute per determinare una lucida comprensione della complessità dell'obiettivo. Ad esempio, laurearsi all'università potrebbe essere considerato un obiettivo complesso perché ha molti obiettivi secondari, come ottenere buoni voti, ed è collegato ad altri obiettivi, come ottenere un impiego significativo. 17 Se l'energia centrale viene attivata in modo appropriato, la complessità può essere vista con un miglioramento della crescita personale piuttosto che con frustrazione, tensione, scarsa fiducia in se stessi, ecc.

Gollwitzer e Brandstatter (1997) definiscono quattro fasi del perseguimento dell'obiettivo come:

- 1) Predecisionale ("impostazione delle preferenze tra desideri e desideri concorrenti")
- 2) Preazionale ("promuovere l'avvio di azioni finalizzate all'obiettivo")

- 3) Azione ("portare le azioni mirate a un finale di successo")
- 4) Postaccional ("valutare ciò che è stato raggiunto rispetto a ciò che era desiderato")

Riconoscere la connessione tra i quattro aspetti del perseguimento dell'obiettivo, la vitamina M e le 12 dimensioni consente di utilizzare denaro e tempo per il massimo beneficio.

IPOTESI DEL GRADIENTE OBIETTIVO

Esaminando ulteriormente la definizione degli obiettivi, il raggiungimento degli obiettivi e la motivazione, l'ipotesi del gradiente degli obiettivi denota la classica scoperta del comportamentismo secondo cui gli animali spendono più sforzi quando si avvicinano a una ricompensa.¹⁹ Clark Leonard Hull era uno psicologo americano che cercò di spiegare l'apprendimento e la motivazione con leggi scientifiche del comportamento. Secondo Hull:

Il progresso dell'obiettivo è una misura dell'avanzamento verso il raggiungimento di un obiettivo. Le percezioni del progresso spesso influiscono sulla motivazione umana a perseguire un obiettivo. Hull ha sviluppato l'ipotesi del gradiente dell'obiettivo, che postula che la motivazione a raggiungere un obiettivo aumenti in modo monotono dallo stato di inizio dell'obiettivo allo stato di fine dell'obiettivo. Hull ha sviluppato l'ipotesi del gradiente obiettivo osservando i topi che corrono per ricevere una ricompensa in cibo. Utilizzando sensori per valutare il movimento del ratto, Hull ha osservato che il livello di sforzo del ratto aumentava al diminuire della distanza prossimale dalla ricompensa alimentare. L'ipotesi del gradiente obiettivo è stata utilizzata per prevedere il comportamento umano quando si persegue un obiettivo.

PROSPETTIVA TEORIA PROSPETTIVA

La prospettiva de la teoría de la perspectiva 23 afirma que la motivación para perseguir una meta se puede explicar utilizando los principios de la teoría de la perspectiva que enfatiza lo siguiente:

Puntos de referencia

Los objetivos se pueden describir como puntos de referencia. Específicamente, la meta sirve como punto de referencia por el cual los individuos diferencian psicológicamente entre éxitos y fracasos. Usando la terminología de la Teoría de la Prospectiva, los éxitos están asociados con las ganancias y los fracasos están asociados con las pérdidas. Por ejemplo, si se establece una meta para perder 10 libras, perder 11 libras es un éxito pero perder 9 libras es un fracaso. ²⁴ Los puntos de referencia son extremadamente útiles para mantener la atención sobre cuánta energía central se está utilizando a medida que uno avanza hacia la meta. La actitud con la que se miden los éxitos y los fracasos es importante para mantener activa la motivación.

Aversión a la pérdida

Similar a las decisiones bajo incertidumbre, la aversión a la pérdida se aplica a las metas. Con las metas, la aversión a la pérdida implica que el afecto negativo evocado por desempeñarse peor que la meta de uno supera el afecto positivo asociado con exceder la meta de uno. Por ejemplo, considere a una persona que tiene la meta de perder 10 libras. Si no logra su meta al perder sólo nueve libras, la magnitud de sus emociones negativas sería mayor que la magnitud de sus emociones positivas si excede su meta al perder 11 libras. ²⁵ El afecto negativo (emoción) hace que la energía central se reduzca, creando un ambiente interior problemático. La prevención de la aversión a la pérdida es posible manteniendo la atención en cualquier cantidad de progreso y dedicando más energías a alcanzar las metas establecidas. La aversión a la pérdida puede afectar las 12 dimensiones de la vida de una persona debido a la creación de desequilibrios internos, que van de leves a severos, según la percepción del desempeño.

Disminución de la sensibilidad

La sensibilidad de los individuos al progreso en la búsqueda de metas disminuye a medida que se alejan del punto de referencia de la meta. Por lo tanto, a medida que un individuo se acerca a lograr su objetivo, aumenta el valor percibido del progreso.

Por ejemplo, considere una meta para correr 10 millas y una meta separada para correr 20 millas. Si un individuo corre una milla, el valor percibido de este progreso es mayor cuando el punto de referencia de la meta es de 10 millas que cuando el punto de referencia es de 20 millas.²⁶ La prevención de la "sensibilidad disminuida" es posible manteniendo la energía física/mental un punto de referencia objetivo y reflexionar meditativamente sobre el punto de referencia con regularidad. Tal reflexión estabiliza el poder interior de uno y puede prevenir la disminución de la sensibilidad.

subobjetivos

Usando un enfoque de valores para la búsqueda de metas, es más probable que las metas próximas resulten en resultados exitosos. Cuando una meta es próxima, el valor de cada paso de progreso es mayor que si la meta es distal dada la disminución de la sensibilidad. Una forma de transformar un objetivo distal en un objetivo más próximo es establecer subobjetivos. Establecer subobjetivos es una estrategia efectiva para motivar la búsqueda exitosa de objetivos. ²⁷ La inteligencia para establecer subobjetivos se despierta al ver claramente que establecer y alcanzar subobjetivos es satisfactorio y esencial en una mentalidad orientada al proceso.

PERSISTENCIA DE META

También hay un paradigma para la persistencia en la búsqueda de metas. La importancia de la persistencia se describe a continuación:

La tensión en la búsqueda de un objetivo surge cuando existe una discrepancia entre el estado actual y el estado final del objetivo deseado. La fuerza motivacional para cerrar esta discrepancia y, por lo tanto, eliminar la tensión, conduce a la persistencia. Algunos conceptos equiparan la persistencia con la conservación del impulso (un principio de la física). Una vez que se inicia una meta, los esfuerzos para completar la meta persisten a menos que sean "atenuados por un fuerte estímulo externo o por el despertar de una tendencia alternativa más energética dirigida a la meta".²⁸ La

persistencia es un estado en el que la motivación energética está presente sin la presencia de Tensión en la búsqueda de la meta. Tal estado energético es posible cuando uno deliberadamente coloca energía para alcanzar un estado de persistencia que es inherentemente gratificante en lugar de crear tensión al mantener la atención en la discrepancia entre el estado actual y la meta deseada (estado final).

Usando estos conceptos, Fox y Hoffman (2002) proponen cuatro mecanismos para la persistencia de metas:

- a) cierre proximal
- b) terminación de la claridad
- c) valencia objetivo
- d) intereses intrínsecos

Cierre proximal

El cierre proximal postula que a medida que disminuye la distancia entre un estado final objetivo y el estado actual de un individuo, aumenta la "fuerza motriz atractiva" para alcanzar el estado final objetivo. La meta se vuelve más deseable y su realización más factible. Además, a medida que se acerca la distancia próxima al estado final de la meta, también aumenta la fuerza motivacional para completar la meta y los objetivos asociados con ella.³⁰ A medida que una meta establecida se vuelve más deseable, la fuerza de motivación interna de uno se energiza aún más mediante la activación de la energía central. El dinero también se utiliza, hasta cierto punto, para comprar artículos/productos/servicios/etc. necesarios para lograr el objetivo. El mejor uso del dinero con respecto al cierre proximal mejora la vitamina M psicológicamente y promueve la revitalización de la energía central.

Claridad de finalización

La claridad de finalización sugiere que a medida que los pasos para completar una meta se vuelven más claros, aumenta la persistencia para lograr la meta. Cuando el camino para completar una meta es más claro, la meta se percibe como más factible

y, posteriormente, aumenta la motivación para completar la meta.³¹ La energía que existe dentro del intelecto de uno se activa cuando la claridad de la finalización surge dentro de la mente. La claridad tiende a ser rara en la vida de muchas personas y el uso de la energía central se sublima cada vez más con una mayor viabilidad de la consecución de los objetivos junto con una motivación equilibrada.

Valencia del objetivo

Para el mecanismo de valencia de la meta, Fox y Hoffman (2002) describen la valencia como "el grado de atractivo o deseabilidad de la meta". Las metas que se perciben como muy valiosas, definidas como aquellas que satisfacen las necesidades del individuo, son de alta valencia. Los objetivos con una valencia positiva alta no son fácilmente sustituibles, lo que significa que no pueden ser reemplazados fácilmente por otro objetivo. Es más probable que un individuo persista para completar una meta que no puede ser sustituida por otra meta. ³² El atractivo es experiencial ya que la energía personal se utiliza para crear la experiencia del atractivo. La creación de una alta valencia positiva sostiene la colocación de energía que conduce a una mayor persistencia en la consecución de un objetivo. Cuando tal estado mental está presente, otros pensamientos o ideas que distraen se descartan fácilmente de la mente. ³³

Intereses intrínsecos

Para el mecanismo de los intereses intrínsecos, Fox y Hoffman (2002) afirman que durante la búsqueda de una meta principal, un individuo puede desarrollar intereses en actividades o experiencias asociadas con la búsqueda de la meta. Por lo tanto, incluso si el interés en la meta principal disminuye, los individuos pueden estar motivados para persistir en la consecución de la meta para que puedan continuar participando en actividades y experiencias asociadas que susciten un afecto positivo. ³⁴ El desarrollo de interés en actividades/experiencias relacionadas con una meta puede mejorar el viaje hacia una meta de tal manera que las obstrucciones como el aburrimiento, la monotonía, el tedio, etc. se reducen significativamente.

ANÁLISIS DAFO, AJUSTE ESTRATÉGICO Y BENCHMARKING

Además de las ideas discutidas hasta ahora, una persona puede realizar un análisis FODA, que es una técnica de planificación estratégica utilizada para ayudar a una persona u organización a identificar fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas relacionadas con la competencia comercial o la planificación de proyectos.³⁵ DAFO supone que las fortalezas y las debilidades son con frecuencia internas, mientras que las oportunidades y amenazas son más comúnmente externas.³⁵ FODA es un acrónimo de los cuatro parámetros de la técnica:

- 1) Fortalezas: características del negocio o proyecto que le otorgan una ventaja sobre los demás.
- 2) Debilidades: características que colocan al negocio o proyecto en desventaja frente a los demás.
- 3) Oportunidades: elementos del entorno que el negocio o proyecto podría explotar en su beneficio.
- 4) Amenazas: elementos del entorno que podrían causar problemas al negocio o proyecto.

El grado en que el entorno interno de un individuo u organización coincide con el entorno externo se expresa mediante el concepto de ajuste estratégico. La identificación de FODA es importante porque pueden informar los pasos posteriores en la planificación para lograr el objetivo. Primero, los tomadores de decisiones deben considerar si el objetivo es alcanzable, dados los FODA. Si el objetivo no es alcanzable, deben seleccionar un objetivo diferente y repetir el proceso.

En relación con un análisis FODA, la idea de ajuste estratégico está muy relacionada con el logro de objetivos y la mejor utilización de la energía y el dinero personales.

El ajuste estratégico expresa el grado en que un individuo u organización combina sus recursos y capacidades con las oportunidades del entorno externo. El emparejamiento se lleva a cabo a través de la estrategia y, por lo tanto, es vital que la empresa tenga los recursos y capacidades reales para ejecutar y respaldar la

estrategia. El ajuste estratégico se puede utilizar activamente para evaluar la situación estratégica actual de una empresa, así como oportunidades como fusiones y adquisiciones y desinversiones de divisiones organizacionales. El ajuste estratégico está relacionado con la visión de la empresa basada en los recursos, lo que sugiere que la clave de la rentabilidad no es solo el posicionamiento y la selección de la industria, sino un enfoque interno que busca utilizar las características únicas de la cartera de recursos y capacidades de la empresa. Una combinación única de recursos y capacidades puede eventualmente convertirse en una ventaja competitiva de la que la empresa puede beneficiarse. Sin embargo, es importante diferenciar entre recursos y capacidades. Los recursos relacionados con los insumos para la producción que posee la empresa, mientras que las capacidades describen la acumulación de aprendizaje que posee la empresa.

La evaluación comparativa también es muy relevante para lograr un progreso adecuado hacia el logro de la meta. Robert Camp³⁸ desarrolló un enfoque de 12 etapas para la evaluación comparativa.

La metodología de 12 etapas consiste en:

- 1) Seleccionar tema
- 2) Definir el proceso
- 3) Identificar socios potenciales
- 4) Identificar las fuentes de datos
- 5) Recopilar datos y seleccionar a todos los socios
- 6) Determinar la brecha
- 7) Establecer diferencias de proceso
- 8) Desempeño futuro objetivo
- 9) Comunicar
- 10) Ajustar objetivo
- 11) Implementar
- 12) Revisar y recalibrar

La energía intelectual se utiliza en la creación de puntos de referencia. Seguir los puntos de referencia requiere paciencia, habilidad enfocada, mantener la mente en un camino progresivo, manejar las dificultades con ecuanimidad y reconocer la gloria de una mentalidad orientada al proceso (consulte el Capítulo 7).

REFLEJOS DE PALABRAS

El autor recomienda a los lectores que reflexionen sobre las ideas presentadas hasta ahora leyendo cada palabra a continuación y contemplando brevemente el significado con respecto a las metas. La siguiente cuadrícula muestra conceptos clave relacionados con el establecimiento de objetivos y el logro de objetivos:

ESTABLECIMIENTO DE METAS/PLANIFICACIÓN DE PLAZOS PROPÓSITO/OBJETIVO	ESTABLECIMIENTO DE METAS/PLANIFICACIÓN DE PLAZOS PROPÓSITO/OBJETIVO	ESTABLECIMIENTO DE METAS/PLANIFICACIÓN DE PLAZOS PROPÓSITO/OBJETIVO
RESULTADO ESPERADO VALOR INTRÍNSECO VALOR EXTRÍNSECO	RESULTADO ESPERADO VALOR INTRÍNSECO VALOR EXTRÍNSECO	RESULTADO ESPERADO VALOR INTRÍNSECO VALOR EXTRÍNSECO
ATENCIÓN DIRIGIDA AL OBJETIVO ESFUERZO PERSISTENCIA	ATENCIÓN DIRIGIDA AL OBJETIVO ESFUERZO PERSISTENCIA	ATENCIÓN DIRIGIDA AL OBJETIVO ESFUERZO PERSISTENCIA
MENTALIDAD DE AUTOEFICACIA INTELIGENTE	MENTALIDAD DE AUTOEFICACIA INTELIGENTE	MENTALIDAD DE AUTOEFICACIA INTELIGENTE
IMPORTANCIA NIVEL DE DIFICULTAD ESPECIFICIDAD	IMPORTANCIA NIVEL DE DIFICULTAD ESPECIFICIDAD	IMPORTANCIA NIVEL DE DIFICULTAD ESPECIFICIDAD
RANGO TEMPORAL OBJETIVOS PROXIMALES OBJETIVOS DISTAL	RANGO TEMPORAL OBJETIVOS PROXIMALES OBJETIVOS DISTAL	RANGO TEMPORAL OBJETIVOS PROXIMALES OBJETIVOS DISTAL
COMPLEJIDAD DE LA META BÚSQUEDA DE LA META BIENESTAR SUBJETIVO	COMPLEJIDAD DE LA META BÚSQUEDA DE LA META BIENESTAR SUBJETIVO	COMPLEJIDAD DE LA META BÚSQUEDA DE LA META BIENESTAR SUBJETIVO
GESTIÓN DEL TIEMPO COMPROBACIONES DE VIABILIDAD AJUSTE DE HITOS	GESTIÓN DEL TIEMPO COMPROBACIONES DE VIABILIDAD AJUSTE DE HITOS	GESTIÓN DEL TIEMPO COMPROBACIONES DE VIABILIDAD AJUSTE DE HITOS
ANÁLISIS FODA DE PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DE DESPLAZAMIENTO DE META	ANÁLISIS FODA DE PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DE DESPLAZAMIENTO DE META	ANÁLISIS FODA DE PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DE DESPLAZAMIENTO DE META

EL RECONOCIMIENTO DE OPORTUNIDADES DESPIERTA EL PODER LATENTE

El reconocimiento de oportunidades es fundamental para progresar en cualquiera de las 12 dimensiones (Figura 1) de la vida. La identificación de oportunidades nuevas y desconocidas ocurre cuando el conocimiento pasado, las experiencias pasadas y las reflexiones actuales permiten que el intelecto de uno identifique posibilidades. Este proceso de identificación utiliza las energías dentro del deseo y la mente, lo que conduce a la mejor utilización de la energía dentro de la acción (Figura 1).

La identificación y selección de las mejores oportunidades para nuevos negocios se encuentran entre las habilidades más importantes de cualquier persona que intente alcanzar el éxito empresarial y/o laboral. Despertar el poder latente requiere el reconocimiento de oportunidades con una mente abierta e informada. Los siguientes puntos son aspectos del reconocimiento de oportunidades que tienen la potencia de mantener el poder interior de uno en la mejor dirección posible:

- 1) Se necesita energía personal para descubrir oportunidades.
- 2) Es posible el desarrollo creativo de las oportunidades.
- 3) La identificación de oportunidades requiere que se despierte la “energía dentro del deseo”.
- 4) Los empresarios pueden iniciar el proceso de identificación de oportunidades de negocio teniendo en cuenta al consumidor. La creación y entrega de valor a los consumidores crea una mentalidad en la que las oportunidades se crean y no solo se encuentran.
- 5) La investigación prudente y una mayor sensibilidad a las necesidades del mercado permiten que la energía central esté activa, según sea necesario, sin tomar decisiones apresuradas.
- 6) El desarrollo de una oportunidad puede ser posible al reconocer la distribución subóptima de los recursos.
- 7) Existe una distinción significativa entre "reconocimiento de oportunidades" y "desarrollo de oportunidades" y la reflexión sobre esta distinción puede proporcionar nuevas vías para el crecimiento.
- 8) La creación de empresas exitosas sigue un procedimiento exitoso de desarrollo de prospectos. Esto incluye la identificación de una oportunidad, su evaluación y expansión. El proceso de desarrollo es recurrente e iterativo. La realización de evaluaciones promueve una mayor claridad en varias etapas de desarrollo y utiliza capacidades intelectuales reflexivas para
- 9) es probable que un empresario realice evaluaciones varias veces en diferentes etapas de desarrollo; la evaluación también podría conducir al reconocimiento de oportunidades adicionales o ajustes a la visión inicial.

Consulte la Figura 26 en el Apéndice con respecto a:

Factores principales que influyen en el proceso central de reconocimiento y desarrollo de oportunidades

Hay, sin duda, obstáculos internos y externos presentes cuando se intenta progresar en la vida. Cuando consideramos el significado de la palabra “obstáculo”, se refiere a prevalecer a pesar de la adversidad o dificultad, para resolver varios problemas con éxito, para derrotar internamente un pensamiento o emoción opuesta, y para superar algo que está causando estancamiento y percibirlo de manera diferente. Entonces, cuando uno se enfrenta a desafíos en la vida, muchas mentalidades positivas ayudan a reconocer y superar los obstáculos. Los obstáculos son una oportunidad para reconocer el propio flujo energético y mejorarse aún más porque el obstáculo es una oportunidad para un mayor desarrollo interno y externo. Enfrentar cualquier obstáculo o desafío directamente significa enfrentarlo de frente, significa no quedarse atrapado en un estado de queja y no quedarse atrapado con el obstáculo, sino reconocerlo como algo que desafía enérgicamente a un individuo a activar el poder intelectual y encontrar creatividad. maneras de moverse a través del obstáculo. Este tipo de creatividad creativa requiere un estado positivo de emoción y pensamiento mientras el obstáculo aún está presente. Pasar a un estado de emoción y pensamiento positivo requiere energía, particularmente la energía central para permanecer intacta a pesar de los obstáculos que puedan estar presentes. Por lo tanto, los aspectos realistas a través de los cuales uno ve el obstáculo, la realidad del mismo para verlo como es, mirar varias posibilidades en el reino de las posibilidades de manera realista y no simplemente de una manera fantasiosa, sino percibir las cosas como son es también utilizar el energía de inteligencia que existe dentro de la mente de manera más positiva y creativa donde uno puede mantener la mente extremadamente abierta donde las energías continúan abriéndose mientras los obstáculos o desafíos pueden estar presentes. También tratar de entender la competencia en su marco correcto de la manera correcta sin dañar el poder interno es utilizar la fuerza de la competencia para el beneficio de uno en lugar de la degradación de uno. La competencia es una oportunidad para producir o brindar un mejor tipo de servicio a los consumidores o, si uno es un empleado, brindar el mejor tipo de experiencia laboral o servicio a una organización que eclipsa a los demás. Este tipo de mentalidad competitiva en realidad está aprovechando el desarrollo interno de uno y la gloria del desarrollo interno de uno y está enfocada internamente en lugar de enfocada externamente de una manera que evita mirar desde adentro. Una mentalidad enfocada externamente

sin atención al desarrollo interno causará daño energético o provocará un desequilibrio dentro del sistema energético de uno. El reconocimiento también de los aspectos emocionales que están presentes o el flujo de emoción que está presente mientras hay obstáculos es indicativo de estar atento a la energía que usan las emociones. Las emociones usan una cantidad fenomenal de energía y una vez que usan esta energía, ya sea de manera constructiva o destructiva, uno progresa o retrocede o permanece estancado. Reconocer el flujo positivo de energía y emociones o colocar energía dentro de emociones positivas de manera deliberada, consciente, adecuada y creativa es indicativo de excelencia personal y dominio personal. Además de estas cualidades internas que se desarrollan para adoptar un enfoque muy sistemático para derribar los obstáculos paso a paso, el reconocimiento de los diferentes componentes promueve una comprensión consciente y clara de la forma en que funciona todo. Hay un acrónimo "STOP" que se usa en el entrenamiento de atención plena:

S = PARAR

T = DÉ UN PASO ATRÁS

O = OBSERVAR

P = PROCEDER CON ATENCIÓN

Cuando un obstáculo está presente frente a uno, uno debe detener lo que está haciendo y no actuar de inmediato. La detención de la actividad de uno le permite a uno comprender el panorama general por completo y con cuidado y luego, desde esa etapa desde ese estado, dar un paso atrás y rastrear la serie de eventos que pueden haber llevado a un obstáculo o cómo pudo haber llegado el obstáculo. . Desde dar un paso atrás, la observación clara de la naturaleza del obstáculo en sí mismo, así como de dónde se encuentra uno en la vida de uno en su progresión, así como otros factores corolarios o factores conectados para verlos todos juntos en el contexto de la meta que está intentando. ser el contexto de la meta que uno está tratando de alcanzar, así como en relación con el obstáculo específico presente, entonces uno puede permanecer en el estado de clara observación. Un estado de observación clara eventualmente conducirá a proceder con atención, proceder con

mucho cuidado, proceder con mucha cautela sin crear más obstáculos o más dificultades al tratar de lograr un objetivo en particular.

RECONOCIENDO Y FLORECIENDO FUERA DE LAS ZONAS DE CONFORT

Uno necesita reconocer su zona de confort y reconocer sus limitaciones sobre uno mismo. Esta zona es donde uno se siente cómodo, relajado y capaz de realizar bien ciertas tareas. A pesar de la comodidad física/psicológica y la facilidad que está presente en la zona de confort, es vital desafiarse constantemente a uno mismo para salir de ella. Salir de las zonas de confort requiere energía, especialmente para progresar financieramente. La creatividad y la felicidad pueden estancarse significativamente sin desafiarse a uno mismo a salir de varias zonas de confort, especialmente en lo que respecta al desarrollo financiero. Muchas personas están contentas en un trabajo en particular, llegando al estancamiento financiero/emocional y se sienten estancadas en la rutina. Seguir ciegamente las rutinas se convierte en la norma sin que estas normas brinden satisfacción, enriquecimiento y mayor avance. Salir de las zonas de confort puede ocurrir sin ansiedad ni nerviosismo si se toman medidas cuidadosas todos los días para lograr un progreso constante. Abrirse a nuevas oportunidades y experiencias requiere primero el reconocimiento de estas oportunidades y, posteriormente, tomar medidas directas y activas para perseguirlas. Muchas personas permanecen atrapadas en zonas de confort debido a una variedad de miedos, como el miedo al fracaso, el miedo al éxito, el miedo a nuevas experiencias y el miedo a las percepciones de otras personas. Asumir nuevos desafíos es un punto de referencia importante para aumentar la energía personal, lo que posiblemente conduzca a una mayor cantidad de dinero en la vida de uno. El dinero brinda oportunidades para nuevas experiencias que pueden enriquecer la vida de uno donde el efecto de la vitamina M aumenta con el tiempo. Reconocer y eliminar el diálogo interno negativo también es esencial para tomar medidas de acción para un mayor crecimiento en todas las áreas de la vida. La zona de confort de uno en sí misma es una gran barrera para alcanzar su máximo potencial.

Uno necesita reconocer sus zonas de confort y reconocer genuinamente sus limitaciones. Dentro de estas zonas, uno se siente cómodo, relajado y capaz de realizar bien ciertas tareas. A pesar de la presencia de comodidad y tranquilidad física/psicológica mientras se está en la zona de confort, es vital desafiarse constantemente a uno mismo para salir de ella. Estirar la zona de confort de uno requiere energía, especialmente para progresar financieramente. La creatividad y la felicidad pueden estancarse significativamente sin desafiarse a uno mismo a salir de varias zonas de confort, especialmente en lo que respecta al desarrollo financiero.

Dado el hecho de que salir de la zona de confort de uno tiende a ser difícil para muchas personas, la pregunta para todos nosotros es sobre la posibilidad de salir de la zona de confort. El concepto de florecimiento se refiere a la apertura de nuevos y futuros desarrollos en la vida de uno sin esfuerzo y con facilidad. Este tipo de desarrollo crea un movimiento adicional en el que se percibe cierto nivel de dificultad, pero ocurre sin esfuerzo, con facilidad, y es la esencia del aprovechamiento de la energía personal. La energía central continúa rejuveneciendo y revitalizándose a medida que sale de las zonas de confort y entra en nuevas zonas para un mayor avance.

Florecer se refiere a progresar aún más utilizando formas orgánicas (es decir, formas sistemáticas, reflexivas, naturales y cuidadosamente planificadas) frente a algo que se hace artificialmente o algo que se hace con una gran cantidad de tensión innecesaria. Las acciones realizadas tomando atajos finalmente producen daño. El verdadero florecimiento de zonas limitadas es comparable a una flor donde las diferentes fragancias de una flor van de un lugar a otro o cuando los buenos sentimientos se abren dentro de uno mismo. Del mismo modo, salir de las zonas de confort es un movimiento natural y hermoso hacia adelante, aunque habría algunos desafíos naturales. Tenga en cuenta que una zona de confort es un lugar donde uno se siente cómodo, es un lugar donde uno no tiene que esforzarse para realizar una actividad. Hay casi un aspecto automático de permanecer en una zona de confort. La mente y el cuerpo tienden a relajarse en esta zona automática, donde los mecanismos que ocurren física y mentalmente funcionan sin ser desafiados a

avanzar. Es esencial desafiarse a sí mismo para avanzar y canalizar la energía central en la dirección elegida. Tal canalización de energía con pasos específicos hacia adelante es un logro importante que tiene impacto en las 12 dimensiones (ver Figura 1) hasta cierto punto. La energía central se refina y mejora de forma natural cuando se toman medidas para salir de las zonas de confort. A medida que uno se mueve a través de una zona de confort, permite que su energía permanezca fresca y viva en lugar de debilitarse. La pérdida de energía central ocurre cuando uno está estancado en una zona de confort y el flujo dinámico de energía se detiene. Así como un río que fluye cambia dinámicamente y avanza, el flujo dinámico de la energía central tiene una gran fuerza para empujar a través de varias zonas de confort y brindar una mayor experiencia en muchas facetas de la vida. Con el reconocimiento, como el famoso filósofo griego, Heráclito afirmó que nadie puede pisar el mismo río dos veces, el "río que corre" de energía dinámica lo llevará a uno de un lugar a otro, mantendrá la vida fluyendo más y más hacia mayores y mayores desarrollos/logros. Una zona de confort es un lugar donde la mente y el cuerpo están en un cierto estado energético donde hay quietud y que eventualmente disipa la energía almacenada debido al hecho de que hay una disminución de esta energía. Este proceso de disminución ocurre porque no hay una nueva regeneración de energía dentro de una zona de confort. Después de todo, el cuerpo no requiere ninguna energía nueva en esa zona. No hay nada nuevo que esté ocurriendo en la zona de confort porque uno está en un estado de satisfacción saturada. Permanecer en zonas de confort eventualmente comienza a disiparse y a disminuir la energía debido a la falta de regeneración y al estancamiento sostenido. Los intentos de progresar fuera de las zonas de confort colocan al cuerpo y la mente en una realidad posiblemente sacudida según el tipo de objetivos que uno está tratando de lograr. Uno puede incluso generar y activar niveles intensos de energía, especialmente en situaciones extremas donde la supervivencia de uno puede estar en juego. (Este autor ha experimentado intensos niveles de energía mientras escalaba el monte Everest y tiene una comprensión experimental de la energía intensa activada). Por supuesto, la progresión de cada persona generalmente no tiene metas extremadamente difíciles, pero existe una gran posibilidad de alcanzar grandes alturas en vida cuando la energía central se activa significativamente a medida que avanza a través de las zonas de confort. En la vida del autor, ha habido múltiples

ocasiones en las que se ha colocado deliberadamente en situaciones extremas en las que la energía central estaba bastante activa debido a que la supervivencia de uno posiblemente estaba en juego. En situaciones tan extremas, el autor experimenta un poder primordial donde se despiertan diversos tipos de energía que se generan desde el interior del propio cuerpo. Por supuesto, el autor no está recomendando a las personas que se pongan en situaciones extremas necesariamente de esta manera, sin embargo, el autor ha experimentado tal fenómeno en varios esfuerzos diferentes, como escalar el Monte Everest. Existe una comprensión experiencial de la energía intensa activada dentro de las experiencias del autor y es indicativa del hecho de que cada ser humano puede activar este poder, únicamente, según corresponda y desee. Incluso una fracción de este poder, si se activa, tiene un tremendo potencial para animar las 12 dimensiones (Figura 1) y brindarle a la vida una gran claridad y un progreso dinámico que continúa durante toda la vida.

El deseo de avanzar en la vida es necesario para salir de una zona de confort donde ese deseo puede generar nuevas ideas. Si uno se pone a sí mismo en ciertos tipos de esfuerzos difíciles o metas secundarias para alcanzar la meta más grande, entonces hay todas las posibilidades de despertar un tremendo poder de energía central. A partir de ese despertar surgen nuevas ideas y creatividad junto con una visión más amplia del cumplimiento de metas. Esto requiere el desarrollo de una mentalidad orientada al proceso mientras se abandona psicológicamente una mentalidad centrada en los resultados.

En circunstancias en las que uno está rodeado de peligros existenciales o de cierto tipo de adversidad, el cuerpo responde con un enfoque innovador para responder a situaciones extremadamente difíciles. Aparecen nuevas ideas en la mente y la energía se despierta aún más. Ciertamente hay altibajos, particularmente cuando uno intenta salir de su zona de confort. El cuerpo libera varias hormonas y hay muchos tipos diferentes de reacciones, que van desde la euforia hasta el dolor físico/emocional. La clave es salir de la zona de confort de uno y hacerlo de manera segura para que uno pueda obtener la emoción/regocijo y muchas otras buenas experiencias, lo que lleva a un progreso continuo al siguiente nivel en el logro de metas más grandes. Se puede afirmar inequívocamente que la participación en

experiencias más allá de la zona de confort de uno necesita la activación de la energía central, en una medida u otra. La ansiedad, la duda y los pensamientos autodestructivos se eliminan mediante la activación de la energía central a medida que uno se mueve hacia una zona de expansión y crecimiento. Cuando uno tiene éxito en salir aunque sea un poco de la zona de confort, hay una experiencia individualizada de éxito que aumenta el entusiasmo, la motivación y el celo.

Consulte la Figura 27 en el Apéndice - Diagrama de zonas y energía central

Consulte la Figura 28 en el Apéndice - Estado de flujo y salida de la zona de confort

Consulte la Figura 29 en el Apéndice: diagramas de estado de flujo

COMPROMISO Y SUPERACIÓN DE RESISTENCIAS **INTERNAS/EXTERNAS**

La progresión en la vida solo es posible con compromiso. El compromiso permite a un individuo elegir entre una variedad de caminos y posibilidades diferentes, en función de los objetivos y deseos de uno. Permanecer constante hacia un camino comprometido requiere perseverancia y colocar continuamente la energía en direcciones progresivas. El compromiso es un estado de ánimo que llega a solidificarse debido a la intensidad del propio deseo de alcanzar cualquier meta. La energía central se activa para solidificar el compromiso y restablecer la mente a una mentalidad orientada al proceso (ver capítulo 7). La resistencia interna ocurre cuando uno intenta mantener el compromiso. Reconocer que la energía central puede romper esta resistencia es posible gracias al cultivo cuidadoso y al aprovechamiento de la energía central mediante una acción deliberada. La acción deliberada permite que el proceso de toma de decisiones de uno funcione en consonancia con los objetivos elegidos por uno. La energía sigue naturalmente el camino de la toma de decisiones de uno y eventualmente rompe la resistencia interna.

La resistencia externa se refiere a los obstáculos o dificultades que uno enfrenta. La misma energía central fortalece el cuerpo y la mente para superar estos obstáculos en función de las circunstancias de cada uno. Mantener una visión de 360 grados de las circunstancias de la vida de uno permite dirigir conscientemente

la energía de uno para el desarrollo general de uno. Por lo tanto, la resistencia interna y externa disminuye naturalmente y uno puede permanecer en una mentalidad orientada al proceso.

ACEPTAR EL RIESGO Y LA RECOMPENSA CONSCIENTEMENTE

El riesgo y la recompensa son naturalmente parte de la vida. Adoptar ambos con atención requiere una visión clara del daño que puede ocurrir con ciertos riesgos y también reconocer que ciertas recompensas también pueden causar daño. La prevención del daño en las 12 dimensiones (ver Figura 1) de la vida de uno es central para aceptar una variedad de riesgos y experimentar ciertas recompensas. La búsqueda de recompensas que conllevan un mayor riesgo de causar un mayor daño debe dejarse de lado, de manera consciente. Sin dejarlos a un lado conscientemente, uno puede sentirse atraído por ciertas recompensas debido a la potencia de su experiencia, donde la experiencia gratificante puede causar un daño significativo a la energía central. Para no dañar la energía central y conscientemente (cuidadosamente, con cautela) participar en la actividad hacia una mayor progresión conduce al almacenamiento de vitamina M y una paz mental considerable.

*LA UTILIZACIÓN CONSCIENTE DE LA VITAMINA M
MANTENIENDO INTACTOS LOS ALMACENAMIENTOS DE
VITAMINA M REDUCE LOS RIESGOS INNECESARIOS...*

--RICKY SINGH

FUNDAMENTO DEL EQUILIBRIO PARA LA EXCELENCIA

La excelencia es un estado de funcionamiento que se produce cuando se produce un verdadero equilibrio de las 12 dimensiones de la vida. La energía central funciona para el beneficio de uno en las 12 dimensiones a medida que alcanza un

estado de cohesión funcional. En tal estado, cada una de las 12 dimensiones alcanza un estado de funcionamiento interconectado. Uno de los mayores obstáculos para alcanzar este estado son los deseos contradictorios o conflictivos. El mejor uso del dinero en las 12 dimensiones traerá naturalmente el fin de muchos conflictos y contradicciones en la vida de uno. El dinero, cuando se usa respetuosamente, crea una gran base sobre la cual se desarrolla un estado de excelencia. Seguir la pasión de uno en la vida permite refinar la energía para que puedan ocurrir mayores experiencias en la diversidad de la vida sin dañar los cimientos de uno. La solidificación de los cimientos de uno es la clave para desarrollar, mantener y mejorar el estado de excelencia de uno. El almacenamiento de vitamina M (psicológicamente) brinda potencia para experimentar la vida de tal manera que la base de uno no se dañe. La civilización humana está afligida por dañar el poder mental de uno al no desarrollar una base energética sólida y al usar el dinero impulsivamente.

CAPÍTULO 3

VITAMINA M Y FORTALECIMIENTO DEL CUERPO FÍSICO

HACIENDO SALUDABLE EL CUERPO FÍSICO

Un cuerpo sano es la base de la vida. Sin un cuerpo sano, la progresión es difícil, si no casi imposible. La conexión entre la salud del cuerpo físico y la vitamina M puede entenderse reconociendo que mantener el cuerpo saludable tiene muchos requisitos. La dieta correcta, los tipos correctos de ejercicio y movimiento, etc., son todos necesarios para el mejor funcionamiento del cuerpo físico.

Los beneficios de un cuerpo sano en relación con la vitamina M son los siguientes:

- a) Un cuerpo físico saludable permite trabajar en un trabajo o negocio y ganar dinero. El dinero ganado se puede ahorrar física y psicológicamente como vitamina M.
- b) Diversas experiencias en la vida son posibles a través de un cuerpo saludable, tales como viajes, vacaciones, etc. Todas las experiencias en el mundo material son posibles debido a un cuerpo físico saludable. Una mejor salud proporciona experiencias mejoradas en el contexto general de las finanzas de uno.
- c) Hacerse cargo de la propia vida y sentirse bien con las decisiones tomadas con respecto al almacenamiento de vitamina M es cada vez más posible a medida que mejora la salud.
- d) Aumentar la energía y experimentar una mayor condición física se conectan directamente con el poder de la vitamina M dentro de la mente.
- e) La posibilidad de ser un buen modelo a seguir para la familia y amigos en cuanto al mejor uso del dinero, tiempo y energía tiene mayor potencialidad con un cuerpo saludable.

Mantener una visión realista y equilibrada del dinero es una forma natural y energética de hacer que el cuerpo esté sano. La indulgencia excesiva en la comida, la bebida, los placeres de los sentidos, los vicios, etc., hace que el cuerpo físico se salga del equilibrio natural, lo que resulta en el uso de más dinero para reparar el daño causado por el mal uso del dinero. Esto se convierte en un círculo vicioso que puede romperse al darse cuenta de que el dinero debe ser respetado como energía y su mal uso/abuso posiblemente generará círculos viciosos.

ENERGÍA DENTRO DEL CUERPO FÍSICO Y CRECIMIENTO FINANCIERO

El cuerpo físico de uno tiene energía y está directamente conectado con el crecimiento financiero de uno. Cada una de las siguientes ideas que se muestran a continuación analiza esta conexión:

- a) El cuerpo físico es un medio para lograr los objetivos de uno mediante la utilización del dinero y el desarrollo de un cuerpo sano de la mejor manera posible.
- b) Un cuerpo sano es un medio para mejorar el estado emocional/mental de uno para llegar a un nivel superior en la vida.
- c) Cuidar el propio cuerpo permite experimentar la vida de múltiples maneras...
- d) Un cuerpo saludable permite mantener ciclos regulares de sueño y otros patrones que funcionan mejor cuando hay una mayor acumulación de vitamina M psicológicamente.
- e) Trabajar por dinero puede generar confianza y enorgullecerse del propio trabajo. El dinero ganado produce impactos positivos dentro de la mente y aumenta la autoestima y la autoimagen. Trabajar requiere un cuerpo sano y la energía dentro de dicho cuerpo promueve el crecimiento financiero.

MEJORA DE LA SALUD FÍSICA Y CRUCE DE UMBRALES

La mejora de la salud física está muy relacionada con el cruce de umbrales de varias maneras, como se indica a continuación:

- a) Cruzar umbrales es muy similar a salir de la zona de confort que requiere el deseo de cruzar un umbral.
- b) Desarrollar un cuerpo físico más saludable requiere ejercicio/movimiento de buena calidad, una buena dieta y una mente estable. A medida que uno aumenta la actividad física (según las recomendaciones médicas y los deseos personales), se produce una variedad de cambios en el cuerpo donde se utiliza la energía central para impulsar estos cambios.

- c) Se requiere dinero, en una medida u otra, para mejorar la salud física. Detener el uso indebido y el abuso del dinero permite que las finanzas de uno se utilicen para desarrollar la salud física.
- d) Hay una gran conexión entre el cuerpo y la mente. Decidir cruzar ciertos umbrales con respecto a la salud física requiere el mejor uso del poder mental en tal actividad sostenida.
- e) Cruzar los umbrales promueve la confianza en uno mismo, especialmente cuando el dinero de uno se usa para actividades que tienen buenos efectos positivos en la salud en general.
- f) La mejora de la salud física proporciona energía adicional a las 12 dimensiones de la vida de una persona, donde la vitamina M se acumula aún más y se gasta cuidadosamente sin causar daño en ninguna área de la vida de una persona.

BALANCE DECISIONAL: AUTOEFICACIA VS. TENTACIÓN

La vida está llena de decisiones a cada paso. Tomar las decisiones correctas para un mayor desarrollo requiere que examinemos la autoeficacia frente a la tentación. La autoeficacia es un concepto psicológico relacionado con lo bien que uno puede seguir un curso de acción y lidiar con diversas situaciones que pueden desviarlo de un curso elegido. La tentación es también un estado psicológico que desvía a uno del curso de acción elegido y puede causar muchos problemas. Quien mantiene la atención en el desarrollo de la vitamina M puede permanecer en un estado de autoeficacia y continuar la progresión dinámica, sin tentaciones. La tentación ocurre debido a la falta de satisfacción en la vida de uno, especialmente cuando uno intenta progresar más en el camino elegido. La autoeficacia es la percepción que uno tiene de la capacidad personal para alcanzar cualquier objetivo específico y conduce a un aumento de la autoestima, la autoestima y la confianza en sí mismo, así como a autoevaluaciones básicas positivas. El aumento de las autoevaluaciones centrales da como resultado un mayor lugar de control, resultados laborales positivos, una mejor satisfacción laboral y un mejor desempeño laboral. El efecto general es la acumulación de vitamina M, que tiene un efecto energético en todas las áreas de la vida.

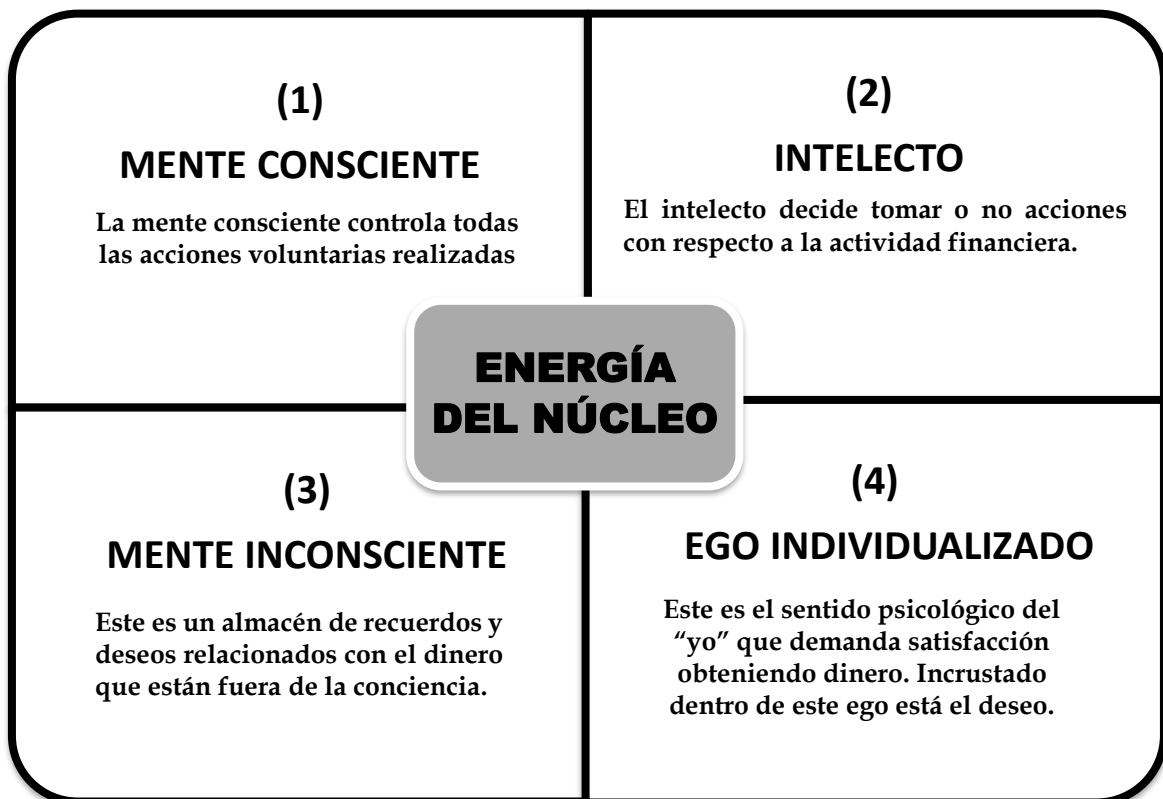
CAPÍTULO 4

**VITAMINA M &
FORTALECIENDO LA MENTE**

¿QUÉ ES LA MENTE?

En nuestra discusión sobre la mente, uno debe admitir que quizás no haya mayor misterio en la vida que la propia mente. La “mente es el conjunto de facultades cognitivas que posibilita la conciencia, la percepción, el pensamiento, el juicio y la memoria. Está presente en cada ser humano.⁶⁹” Cada uno de nosotros es consciente de que nuestra mente produce una variedad de pensamientos, emociones, sentimientos y deseos. La Figura 5 que se muestra a continuación muestra cuatro aspectos interconectados de lo que se conoce como la "mente" y también muestra que la energía central existe dentro de cada aspecto de ella.

FIGURA 5
CUATRO ASPECTOS DE LA MENTE Y LA ENERGÍA CENTRAL



La energía central anima la mente consciente, el intelecto, la mente subconsciente y el ego de uno, como se muestra en la figura anterior (Figura 5). Para entender esto con mayor claridad, aquí hay algunos ejemplos que ilustran cómo los cuatro aspectos de la mente utilizan esta energía central:

1) La mente consciente controla todas las acciones voluntarias. La energía necesaria para mover el cuerpo, para contraer los músculos, para mover los huesos, etc., es energía neuropsicológica, energía muscular y, en general, toda energía fisiológica. Esta energía tiene su fuente en última instancia del sol. La energía del sol se transmite a los alimentos que comemos y nuestros cuerpos descomponen los alimentos en moléculas más simples. Estas moléculas tienen energía que luego se transforma finalmente en energía central (que se manifiesta como energía financiera), que es una forma refinada de la energía que se almacena a partir de los alimentos que se han consumido.

2) El intelecto decide tomar o no acción, incluida la actividad financiera. La capacidad de toma de decisiones dentro del cerebro humano utiliza energía. La energía de la vitamina M conservada (a través de técnicas de conservación o sublimación natural) otorga un gran poder al intelecto. En la mayoría de las personas existe confusión acerca de muchas decisiones que se deben tomar en la vida. El intelecto que se infunde con energía mental refinada ha aumentado la capacidad de pensar en múltiples opciones, visualizar pros y contras y tomar decisiones con una visión amplia.

3) La mente subconsciente es un almacén de recuerdos y deseos que se han ido acumulando desde el nacimiento. Las experiencias pasadas de placer ejercen presión sobre la mente consciente para volver a experimentar el mismo placer con respecto a varios placeres. La mente subconsciente opera en segundo plano y no está en la conciencia. Durante el estado de sueño, emergerán los contenidos dentro de la mente subconsciente. La energía requerida para crear el mundo de los sueños es energía neuropsicológica. Si se conserva esta energía en una forma refinada (es decir, la transmutación de la energía central), dicha conservación tiene la capacidad de eventualmente llevar a uno a un estado de sueño reparador sin soñar en exceso. Soñar utiliza grandes cantidades de energía. Si el sueño disminuye, hay mayor calma en la mente debido a que la mente tiene mayor energía. Esta energía está mayormente fragmentada y distorsionada en el estado de sueño. La concentración de fragmentos se produce en la creación del mundo onírico. La creación del mundo de los sueños utiliza una gran cantidad de energía que se desperdicia debido a conflictos y confusiones profundamente arraigados que desgarran la energía central para crear el mundo de los sueños. Los meditadores avanzados tienen la capacidad de "limpiar"

el estado de sueño, lo que hace que la calidad de los sueños se vuelva positiva y, finalmente, la cantidad de sueños disminuye sustancialmente a un estado conocido como "yoga Nidra". Este es un estado donde todos los efectos de fragmentación de energía han terminado y el estado de sueño se ha transformado en un estado profundamente restaurador. Este nivel de paz profunda durante la noche (Yog Nidra) es posible gracias a la conservación de la vitamina M.

4) El ego individualizado es el sentido psicológico del "yo" que demanda la satisfacción de deseos relacionados con el dinero. Incrustado dentro de este ego está el deseo. Este "yo" es la propia identidad psicológica que utiliza gran energía para satisfacer los deseos. El deseo está íntimamente asociado con el "yo" y la presión del deseo demanda alivio donde el "yo" y los "impulsos del deseo" son esencialmente uno. El ego trabaja con el intelecto, la mente consciente y la mente subconsciente para satisfacer los deseos.

El ego es el factor divisorio en la vida. El deseo y el ego están íntimamente conectados. La meditación permite ver la diferencia entre el deseo y el ego, y esta diferencia conduce a la libertad interior. En esta libertad, la energía central es utilizada por la inteligencia de uno para un crecimiento fabuloso en la vida exterior e interior de uno.

--Ricky Singh

Cuando uno decide progresar más en la vida, esta decisión genera vínculos maravillosos entre la energía central y los cuatro aspectos de la mente. Cuando se toman acciones conscientes a través de esta interconexión, el poder de la vitamina M se fortalece mentalmente debido a que se detiene el mal uso/abuso del dinero.

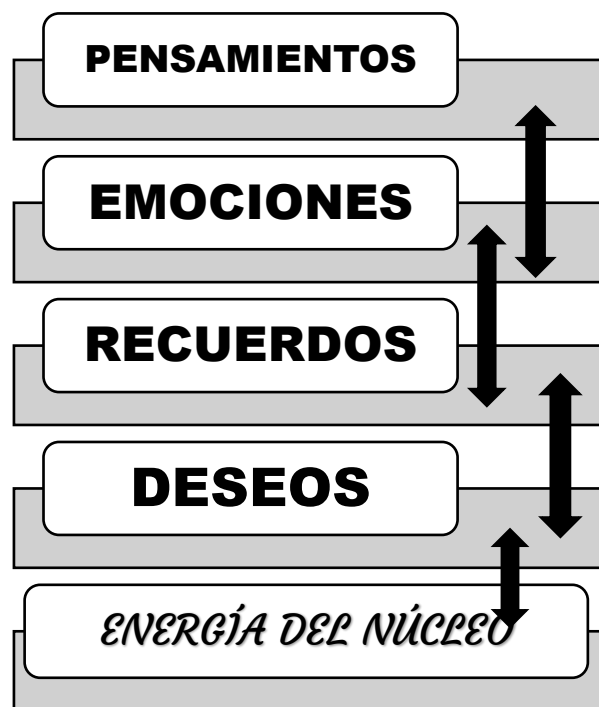
--Ricky Singh

PENSAMIENTOS-EMOCIONES-RECUERDOS-DESEOS Y DINERO

La Figura 6 (abajo) ilustra el flujo de energía dentro de la estructura interconectada de pensamientos, emociones, memoria y deseo. Somos conscientes

de nuestro mundo interior que es un compuesto de pensamientos, emociones, recuerdos y deseos. La energía que fluye a través de este mundo interior es la energía central de uno. Crear un flujo equilibrado de esta energía está en el corazón del desarrollo y crecimiento personal. El deseo de desarrollo en las 12 dimensiones de la vida de uno le permite utilizar la energía central de la mejor manera posible para traer positividad y armonía con el compuesto de pensamientos, emociones, recuerdos y deseos.

FIGURA 6
DIAGRAMA DE PENSAMIENTOS-EMOCIONES-RECUERDOS-
DESEOS Y ENERGÍA



FISIOLOGÍA DE LA MENTE Y ENERGÍA CENTRAL

Existe una conexión directa entre la mente, la fisiología del cuerpo físico y la energía central de uno. La interconexión entre la vitamina M y la conexión mente-cuerpo-energía es la siguiente:

1) La mente humana es, sin duda, uno de los procesos más misteriosos que existen. Puede almacenar vitamina M en función de la visión personal del dinero ahorrado. Este almacenamiento mental de vitamina M tiene efectos positivos directos en la función del cuerpo. La pérdida de vitamina M, especialmente la pérdida rápida debido a malas decisiones, tiene el potencial de desestabilizar la fisiología del cuerpo.

2) La energía fluye a través de los 11 sistemas fisiológicos del cuerpo. Estos incluyen el sistema tegumentario, el sistema esquelético, el sistema muscular, el sistema linfático, el sistema respiratorio, el sistema digestivo, el sistema nervioso, el sistema endocrino, el sistema cardiovascular, el sistema urinario y los sistemas reproductivos.⁶³ El cuerpo y la mente utilizaron la misma energía y la falta de la integración adecuada de la energía impide que un individuo y la humanidad (en general) alcancen un estado de equilibrio total. La vitamina M es un poder sutil pero muy real que existe dentro de la mente y está conectado con los 11 sistemas fisiológicos.

3) La necesidad de equilibrio y mejora de la energía central es esencial en la civilización humana para lograr un verdadero progreso interno y externo. Un verdadero equilibrio mente-cuerpo debe incluir la integración financiera dentro de este equilibrio. Un estado equilibrado no puede existir sin esta integración.

4) Cuando el poder interior de uno deja de desperdiciarse debido a conflictos/contradicciones internas y externas que ocurren debido a una variedad de circunstancias de la vida, la conservación y revitalización del poder personal de uno se produce naturalmente. Esta revitalización ocurre al reconocer que el cuerpo y la mente pueden ser dañados por conflictos/contradicciones. El mejor uso de la vitamina M puede ayudar a reparar dicho daño.

5) Una vez que se detecta el desperdicio de energía y luego se detiene, uno puede utilizar esa energía en cualquier momento, de manera saludable y adecuada, para un mayor desarrollo mientras aumenta el equilibrio homeostático.

6) La distinción entre el uso benéfico y el uso dañino de la energía debe ser clara. Sin esta claridad, el daño a la energía central, especialmente al poder financiero, es inevitable.

7) Las emociones negativas (es decir, ira, preocupación, tensión, miedo, etc.) crean cambios físicos correspondientes en el cuerpo, impactando la fisiología del cuerpo. Muchos aspectos etiológicos (causantes) de enfermedades a largo plazo o crónicas se pueden prevenir en función de la calidad del flujo interno de energía.

8) La activación de la energía central positiva posiblemente puede facilitar la curación de varios tipos de daños que pueden haber ocurrido en las 12 dimensiones de la vida de uno.

9) Se produce un considerable desperdicio de energía psicológica, mental, interna y externamente porque el mundo interior de uno se encuentra en un estado de confusión, conflicto, indecisión, incertidumbre, etc.

10) Los pensamientos y las emociones están interconectados y se mueven en varias direcciones. El reconocimiento del daño al comienzo de proceder en cualquier dirección permite cambiar los procesos dañinos y colocar la mente en un camino de progresión beneficiosa, que conduce a los mejores resultados.

11) El dominio de los pensamientos y las emociones requiere conciencia del propio condicionamiento. El verdadero dominio lleva a la energía a alcanzar un estado de funcionamiento sagrado. La energía, en tal funcionamiento, alcanza un estado sagrado. La palabra "sagrado" se puede usar en un sentido religioso o no religioso según las inclinaciones y creencias de cada uno. El autor lo usa para referirse a desarrollos extraordinarios en la vida porque la energía en sí misma es la base de todos los procesos físicos y mentales que causan actividad en la vida.

12) La vida requiere energía. Cuando la energía se disipa por completo y alcanza un estado de no funcionalidad (un estado de energía cero), eso se puede llamar muerte física. La energía vital (energía central) es extremadamente valiosa, ya que se manifiesta a través de la multitud de reacciones químicas que se producen en el cuerpo y la mente.

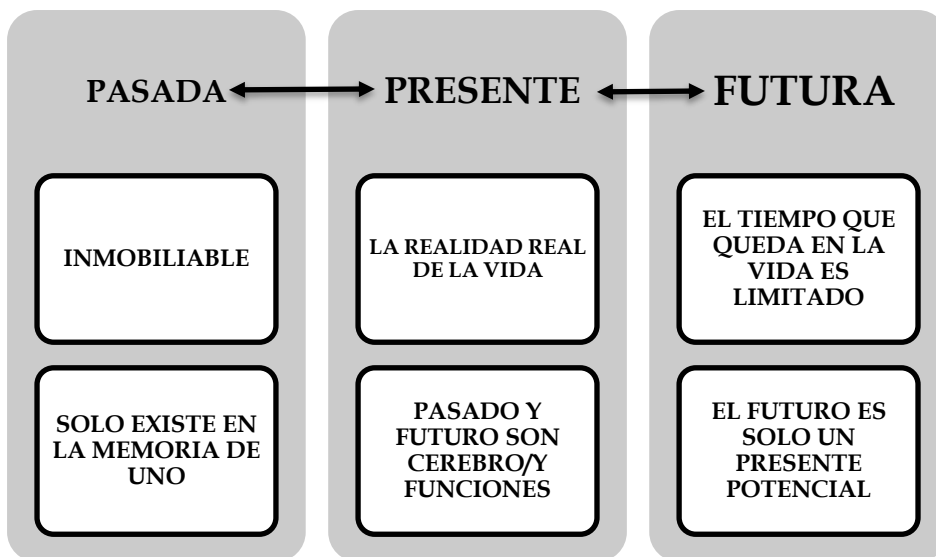
13) El cuerpo humano puede conceptualizarse como una reacción química muy compleja. Hay una cantidad increíble de reacciones bioquímicas que ocurren en el cuerpo, responsables de las experiencias de vida de uno. La posesión, utilización, ganancia y pérdida de dinero en diversos contextos impactan directamente en la transferencia/uso/pérdida/etc. bioquímica de energía fisiológica/psicológica.

14) La capacidad de mantener el poder de uno equilibrado y en un buen estado de almacenamiento promueve una mayor potencialidad para permanecer en la experiencia presente de la vida en lugar de pasar a preocupaciones futuras y/o arrepentimientos pasados.

Fortalecer la mente es una parte esencial del desarrollo y la conservación de la vitamina M. Las figuras 7, 8 y 9 ilustran la relación entre la vitamina M, el fortalecimiento de la mente y la energía central.

PRECIOSO DEL TIEMPO

FIGURA 7
PASADO PRESENTE FUTURO

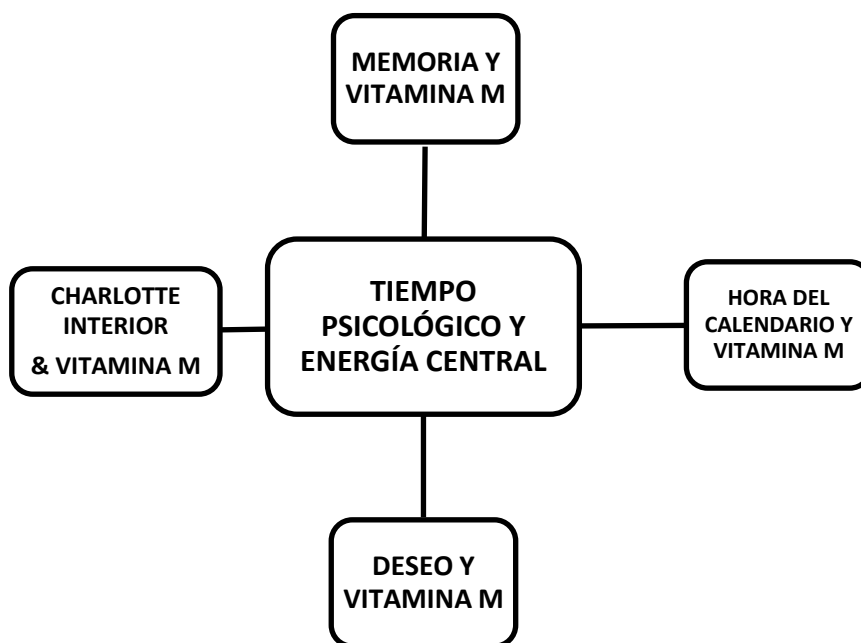


El tiempo restante en la vida de uno es extremadamente valioso debido al hecho de que una vez que el tiempo se va, nunca regresa. La figura 7 anterior ilustra el tiempo del calendario y el tiempo psicológico. El tiempo del calendario es el ciclo de 24 horas y el tiempo psicológico es el pasado, presente y futuro que se genera dentro de la mente. Las siguientes son observaciones con respecto al tiempo en relación con el poder de la vitamina M:

- 1) El tiempo restante en la vida está reduciendo cada día y visualizar claramente este hecho, aceptarlo y honrarlo permite el almacenamiento y uso de la vitamina M de la mejor manera posible en el presente.
- 2) Cada acción realizada diariamente puede promover la progresión, la regresión o el estancamiento. La acumulación de vitamina M se produce a través de la progresión. La regresión de la vitamina M se produce por mal uso y abuso del dinero. El estancamiento de la vitamina M ocurre debido a que se detiene el flujo de energía dinámica dentro de la mente.
- 3) El reconocimiento claro y meditativo de la preciosidad del tiempo permite usar la vitamina M para crear el máximo beneficio en las 12 dimensiones (Figura 1) de la vida.
- 4) El dinero y el tiempo son extremadamente valiosos. En un momento dado, solo una cantidad limitada está presente. El reconocimiento de que el tiempo y el dinero son limitados, permite poner atención en el desarrollo personal utilizando la energía central. Uno no puede poseer una cantidad infinita de dinero y, por lo tanto, la posesión de dinero es limitada. En consecuencia, uno puede comenzar actividades meditativas, religiosas y/o espirituales debido a la cruda comprensión de que el tiempo restante en la vida de uno se reduce cada segundo y no se sabe cuánto tiempo queda.
- 5) El dinero es una modalidad transaccional de poder bruto y poseerlo aumenta directamente la vitamina M. Si uno se da cuenta de que el tiempo se acorta cada segundo, la vitamina M también puede crecer para llevarle a uno a un estado extraordinario de vivir una vida plena, sin repetir lo viejo y lo viejo. ciclos nocivos que consumen tiempo y drenan energía.

MEMORIA, CHARLA INTERNA, TIEMPO DEL CALENDARIO Y DESEO

FIGURA 8
MEMORIA, CHARLA INTERIOR, TIEMPO DEL CALENDARIO Y DESEO



La figura 8 que se muestra arriba ilustra cuatro aspectos principales que conectan la realidad interna y externa con el tiempo psicológico. La memoria, el deseo, el parloteo interior y el tiempo del calendario están relacionados con el tiempo psicológico. La conciencia de la preciosidad del tiempo (como se indicó anteriormente) aumenta la vitamina M, despierta la energía central y promueve la mejor toma de decisiones en la vida. El parloteo interno es el diálogo interno de uno que es responsable de utilizar la vitamina M. Cada persona tiene recuerdos sobre eventos pasados que pueden servir como una guía significativa o esclavizar a uno en el pasado.

El tiempo psicológico es una creación de la mente humana donde la mente generalmente salta entre el pasado y el futuro, sin estar completamente en el presente. El deseo es una fuerza poderosa que motiva a cada persona a realizar acciones en el mundo. El deseo usa una energía inmensa para realizarse y usa el

intelecto para encontrar formas de satisfacerse. El depósito de energía dentro del deseo se puede transmutar en expansiones de la imaginación, aumento de la creatividad, mejora de la confianza en uno mismo y disfrute de los placeres más finos. Aquel que tiene un fuerte deseo de dinero está buscando gratificación y mejores experiencias en el mundo material. El dinero es una de las fuerzas impulsoras más poderosas dentro de la mente. Experiencia mejorada a través de la utilización de dinero puede ser realmente convincente. Es posible aprovechar y redirigir conscientemente la energía central, el poder financiero y el poder mental hacia muchas fuerzas creativas. Uno puede usar esta energía de múltiples maneras que pueden elevarlo de un funcionamiento psicológico limitado a alturas extraordinarias en la vida. Cuando la vitamina M se conserva, uno naturalmente comienza a permanecer más en el momento presente ya no ser afligido por el tormento del tiempo psicológico. Existe la posibilidad de que se acumule una prodigiosa riqueza interna y externa debido a la conservación y transmutación de la vitamina M (es decir, un mayor almacenamiento de vitamina M en una forma refinada). La energía siempre requiere puntos de venta y si estos puntos de venta son el poder de la vitamina M, uno realmente puede alcanzar alturas extraordinarias..

No hay nada más precioso en la vida que el tiempo. Una vez que se ha ido, nunca vuelve. La activación de la vitamina M lo lanza a uno al momento presente. Mezclar la meditación con la vitamina M lo mantiene a uno en el momento presente. La transmutación de la energía central es vivir una vida extática en equilibrio total.

--Ricky Singh

El parloteo interno (es decir, el diálogo interno) disminuye cuando comienza la acumulación de vitamina M. El dominio de la energía central reduce la frecuencia del parloteo interno, lo que resulta en la conservación de la energía. Esta conservación fortalece la mente debido a la cristalización de energía donde la mente se usa simplemente como una herramienta y no se enciende constantemente. ¿Eres la mente o eres diferente de la mente? Si eres diferente de tu mente, entonces eres el maestro y la mente es tu herramienta. El uso inteligente y beneficioso de esta herramienta es posible cuando la energía cristaliza dentro de uno mismo.

--Ricky Singh

USO, MAL USO Y ABUSO DEL DINERO

Uno puede ver que la fuerza mental es necesaria para mantener la claridad acerca de las diferencias entre el uso, mal uso y abuso del dinero en el contexto de la vitamina M. La vitamina M es una energía que se puede utilizar para el propio beneficio y desarrollo y también se puede mal utilizado e incluso abusado. Dadas estas tres distinciones, es posible utilizar el poder financiero, en cualquier medida que uno pueda tener, de una manera que pueda desarrollar y activar aún más la energía del núcleo interno. El mayor desarrollo y activación de la energía del núcleo interno es el mejor uso posible del dinero. Cuando el dinero se utiliza en el desarrollo de la energía central de uno en relación o en el contexto de las 12 dimensiones de la vida de uno, existe la posibilidad de animar cada una de las 12 dimensiones de la vida de uno por cada dólar gastado. La utilización consciente de cada dólar aumenta la activación de la energía central y crea el mejor entorno psicológico posible para la utilización de la vitamina M. La vitamina M es una forma concentrada de energía psicológica que debe usarse con cuidado donde (idealmente) no se crea un desequilibrio o daño en ninguna de las 12 áreas. La capacidad de distinguir entre el mejor uso posible del dinero versus el mal uso y el abuso es parte del poder intelectual o poder energético intelectual de uno. El poder intelectual, el poder racional y el poder consciente le permiten a un individuo dar un paso atrás y no simplemente actuar por impulso donde puede ocurrir un mal uso y abuso.

Cuando consideramos el significado de la palabra “uso indebido”, se refiere a la forma incorrecta de tratar de lograr un objetivo determinado o un propósito incorrecto. también puede referirse a que existe la mala aplicación de la energía y el uso indebido del dinero. Entonces, el mal uso es diferente del mejor uso posible del dinero. Los malos usos tienen muchos aspectos, como usar el dinero para crear una experiencia o comprar un producto que uno no necesita. Uno puede querer comprar artículos que dañan la vitamina M si se usa mal. Detener el mal uso de la vitamina M psicológicamente y, por supuesto, físicamente, con respecto al dinero, restablece el mejor uso adecuado. Cuando consideramos la palabra abuso, se refiere al uso del dinero para hacer daño, para dañar deliberadamente a otra persona, o incluso a uno mismo. Aunque a veces la intención puede no ser dañina pero puede resultar en daño. Las situaciones abusivas con la utilización del dinero ocurren cuando el dinero se usa para causar destrucción a otros, a uno mismo, a los miembros de la familia, a los miembros de la sociedad, etc. Alivio temporal de emociones fuertes.

USO, MAL USO Y ABUSO DEL PODER MENTAL

Existe, paralelamente al dinero, el mejor uso, mal uso y abuso del poder mental. Por lo general, las personas que abusan de una faceta de su vida abusarán de otras facetas. Si uno no respeta su cuerpo, su dinero, sus recursos, etc., lo más probable es que el respeto a los demás también disminuya. El dinero tiene un gran poder ya que la vitamina M es un habilitador que depende directamente del poder mental de uno y de la mejor manera de usarlo. Reconocer la conexión entre el poder mental, el almacenamiento de vitamina M y tomar la mejor decisión para no desperdiciar el poder mental es esencial para la progresión general en las 12 dimensiones de la vida. (Ver Figura 15 en el Apéndice). El proceso de toma de decisiones afecta los patrones de pensamiento, las experiencias emocionales, el almacenamiento de experiencias en la memoria y el deseo. La calidad, la cantidad y la dirección del pensamiento, la emoción, la memoria y el deseo se ven afectadas por la forma en que se usa la energía central dentro del marco de la mente. Este marco se ilustra a continuación (Figura 9):

FIGURA 9
ENERGÍA CENTRAL, MARCO MENTAL Y VITAMINA M



Tenga en cuenta las siguientes interconexiones:

- a) Los pensamientos y las emociones funcionan juntos en relación con la vitamina M.
- b) La autorregulación emocional se ve dañada por el mal uso y abuso de la vitamina M.
- c) La capacidad de responder a las demandas continuas de experiencia en la vida mejora el almacenamiento de vitamina M y ayuda a la regulación emocional.
- d) La flexibilidad de la mente permite las mejores reacciones a los desafíos en diversas circunstancias.
- e) Las emociones son estados biológicos asociados con el sistema nervioso que se ven significativamente afectados por el estado financiero general de uno.
- f) Las emociones están entrelazadas con el estado de ánimo, el temperamento, la personalidad, la disposición, la creatividad y la motivación basada en el mejor uso, mal uso y abuso del dinero.

La energía fluye en las emociones según el almacenamiento de vitamina M, el mejor uso, el mal uso y/o el abuso, en las emociones que se muestran a continuación:

Aceptación – Afecto – Diversión – Ira – Angst – Angustia – Idiota – Anticipación –
Ansiedad – Apatía – Excitación – Asombro – Aburrimiento – Confianza – Desprecio –
Satisfacción – Coraje – Curiosidad – Depresión – Deseo – Desesperación – Desilusión –
Disgusto – Desconfianza – Duda – Éxtasis – Vergüenza-Empatía – Entusiasmo –
Envidia – Euforia – Fe – Miedo – Frustración – Gratitud – Agradecimiento – Avaricia –
Dolor – Culpa – Felicidad – Odio – Esperanza – Horror – Hostilidad – Humillación –
Interés – Celos – Alegría – Amabilidad – Soledad – Amor – Lujuria – Nostalgia –
Indignación – Pánico – Pasión – Lástima – Placer – Orgullo – Ira – Lamento – Rechazo –
Remordimiento – Resentimiento – Tristeza – Confianza en uno mismo –
Autocompasión – Vergüenza – Conmoción – Timidez – Conexión social – Tristeza –
Sufrimiento – Sorpresa – Confianza – Maravilla – Preocupación

El desarrollo de la energía mental se ve potenciado por el desarrollo de las siguientes cualidades:

Mindfulness de las prácticas de respiración.

Desarrollo de la relajación.

Estabilidad interior

viveza

Evitar la hiperactividad

Evitar la laxitud de la atención.

Estados de flujo de atención absorta (Csikszentmihalyi, 1988)

La energía mental es extremadamente preciosa. Darse cuenta de cómo almacenarlo y usarlo sabiamente puede aumentar la solidez financiera y permitir que se desarrolle una visión más amplia de la vida.

--Ricky Singh

PERSONALIDAD Y DESPERTAR ENERGÉTICO

La fortaleza mental está muy relacionada con el desarrollo de la identidad personal de uno en relación con el almacenamiento de vitamina M. Hay una forma energética de reflexionar sobre la personalidad de uno que conduce a mejorar la

identidad de uno al poner energía en el desarrollo de la identidad. El sentido de "yo" se desarrolla positivamente con una mayor autoestima, autoestima, asertividad, reducción de la crítica interna, disminución de la evaluación negativa, disminución del efecto de exceso de confianza y muchas otras cualidades relacionadas con el desarrollo personal.

CUALIDADES POSITIVAS Y GESTIÓN DEL TIEMPO

A medida que se desarrollan las cualidades positivas, las disciplinas mentales también aumentan naturalmente. Discriminar el poder del mejor uso frente al mal uso/abuso del dinero es parte de la disciplina interna de uno dirigida a alcanzar las metas y objetivos de uno. La autodisciplina se trata de crear nuevos hábitos de pensamiento, acción y habla para mejorar uno mismo y alcanzar metas personales y/o institucionales. La autodisciplina es cómo se obtiene nuestro autocontrol y cómo se mantiene nuestra esperanza. "La esperanza sigue al deseo. El vigor de nuestras esperanzas se ve afectado por la calidez de nuestros deseos. La calidez de nuestros deseos hacia el futuro depende en gran medida del alejamiento de nuestros deseos del presente.

La gestión del tiempo es el resultado de una buena disciplina y se conceptualiza de la siguiente manera:

La gestión del tiempo es el proceso de planificar y ejercer un control consciente del tiempo dedicado a actividades específicas, especialmente para aumentar la eficacia, la eficiencia y la productividad. Implica un acto de malabarismo de varias demandas sobre una persona en relación con el trabajo, la vida social, la familia, los pasatiempos, los intereses personales y los compromisos con la finitud del tiempo. Usar el tiempo de manera efectiva le da a la persona "opciones" para gastar o administrar actividades en su propio tiempo y conveniencia. La gestión del tiempo puede ser asistida por una variedad de habilidades, herramientas y técnicas que se utilizan para administrar el tiempo cuando se realizan tareas, proyectos y objetivos específicos que cumplen con una fecha de vencimiento. Inicialmente, la gestión del tiempo se refería solo a actividades comerciales o laborales, pero finalmente, el

término se amplió para incluir también actividades personales. Un sistema de gestión del tiempo es una combinación diseñada de procesos, herramientas, técnicas y métodos.

DINERO Y DISCIPLINA MENTAL

La disciplina mental es necesaria para todos los aspectos de la vida, especialmente en lo que respecta al dinero. Las facultades mentales se fortalecen mediante el ejercicio de estas facultades en función de los deseos, motivos y metas de uno. Lo que es disciplinado o entrenado es principalmente la sustancia de la mente de uno. Considerar la mente como una sustancia simplemente significa que la mente es tan real como cualquier cosa física y puede disciplinarse con respecto a ganar, ahorrar y gastar dinero. El cultivo natural de la energía personal conduce a la disciplina mental cuando el dinero se alinea con la visión de la vida de uno. La comprensión de los objetivos de uno y el funcionamiento del ego de uno está íntimamente relacionado con ver el dinero de una manera altamente disciplinada. La percepción se desarrolla debido a la comprensión de que el dinero debe utilizarse con respeto y una mentalidad orientada al proceso a medida que avanza la vida. Esto genera una disciplina diaria sobre la obtención orgánica (natural) de dinero a través del trabajo y el enorgullecimiento del trabajo de uno, en lugar de intentar encontrar atajos que inherentemente tienen daño en ellos. La verdadera disciplina permanece naturalmente cuando uno mantiene la atención en el cultivo de la energía personal en la forma de ganar dinero.

DEUDA:

UN DESTRUCTOR DE LA PAZ INTERIOR Y EL ÉXITO EXTERIOR

“El hogar estadounidense promedio tiene una deuda de tarjeta de crédito de \$8,158. Con un ingreso familiar promedio antes de impuestos de alrededor de \$4,920 por mes, la mayoría de estos saldos no se pagan por completo en cada ciclo de facturación.⁶⁸” El problema de la deuda es masivo en la sociedad actual y es una barrera importante en el desarrollo de las 12 dimensiones de la vida. Llegar a logros más altos puede aumentar la paz interior y el éxito exterior. Uno de los principales

problemas financieros que aquejan a la humanidad es la deuda. La deuda provoca inercia y estancamiento junto con un estado de contracción de la energía personal. Las deudas también impiden la independencia financiera y emocional. Las personas endeudadas están atrapadas psicológicamente en una jaula donde mentalmente permanece la presión constante sobre la deuda. La deuda es diametralmente opuesta al almacenamiento de vitamina M en la mente. Se necesita paz interior en la vida, solo para experimentar la gloria y la magnificencia de la vida. La deuda destruye la paz interior y el éxito exterior en lo siguiente:

- a) Una deuda alta puede crear un puntaje crediticio bajo que afecta la capacidad de obtener tasas bajas en los préstamos necesarios. Pagar intereses más altos sobre los préstamos afecta el flujo de efectivo disponible.
- b) Las preocupaciones sobre el pago de la deuda permanecen en la mente y tienen un impacto negativo en la energía central.
- c) El miedo y la incertidumbre toman el control a medida que la deuda se acumula y permanece en el fondo de la mente en las actividades diarias. Esto da como resultado que la energía personal no fluya de la mejor manera posible a lo largo del día.
- d) Los niveles elevados de hormonas del estrés afectan la salud del cuerpo y la mente.
- e) Las decisiones impulsivas y de alto riesgo son más probables cuando hay mayor deuda.
- f) La experiencia de los placeres simples se ve afectada por el endeudamiento, lo que lleva a una mayor posibilidad de adoptar conductas adictivas.

LA FILOSOFÍA DE: COMPRA AHORA Y PAGA AHORA

La filosofía de "compre ahora y pague ahora" es más una forma de vida que algo demasiado abstracto. En realidad es bastante simple y puede enunciarse de la siguiente manera:

- 1) Comprar bienes/productos sin acumular deuda y pagar con el dinero disponible.
- 2) Si no es necesario comprar artículos/servicios/etc., en este momento, utilice la energía interna de uno para NO realizar tales gastos. Por lo tanto, la vitamina M se fortalece dentro de uno mismo. Mantener la atención en aumentar la vitamina M de forma natural y alegre previene las deudas.

3) Tomar conciencia de la mente (es decir, pensamientos, emociones, etc.) que se siente atraído por la compra de artículos/servicios/lujos/etc., debido a la experiencia instantánea de realizar dicha compra. Esta experiencia puede tener un costo financiero innecesario, puede aumentar la deuda y la mente juega un juego engañoso en el que predomina el pensamiento de "compre ahora, pague después". Tomar conciencia de esta idea equivocada e internamente convertirla en "compre ahora, pague ahora" aumenta la tranquilidad y promueve el equilibrio general en las 12 dimensiones de la vida.

GASTAR - AHORRAR - DAR: UNA FÓRMULA PARA EL EQUILIBRIO MENTAL

A medida que uno avanza más en la aplicación de la mejora de la energía central y el crecimiento financiero, una fórmula práctica es la "FÓRMULA GASTAR-AHORRAR-DAR". Esta fórmula crea equilibrio mental y permite la mejor utilización posible del dinero de una manera muy beneficiosa en las 12 dimensiones de la vida. Una vez que aumentan los ahorros, uno puede experimentar una mayor novedad en la vida sin daño debido al hecho de que la novedad en las 12 dimensiones de la vida se vuelve posible. La mente humana busca la novedad para mantenerse fresca, animada, dinámica y vibrante. La novedad energética es buscar y experimentar la novedad sin dañarse a uno mismo ni a los demás. Las funciones cerebrales superiores están involucradas en la generación de ideas novedosas que pueden conducir a nuevas experiencias. Experimentar alegría natural, orgánica y orientada al proceso es parte integral de experimentar la novedad cuando la satisfacción sostenida se encuentra naturalmente.

INVESTIGACIÓN INTERIOR E INTELIGENCIA ENERGÉTICA

Se requiere investigación interna para progresar hacia una mayor cohesión interna de la energía. Carl Jung, un gran psicólogo, dijo lo siguiente:

“Tu visión se aclarará solo cuando puedas mirar dentro de tu propio corazón. Quien mira afuera, sueña; quien mira adentro, despierta.” - Carl Jung

El despertar al que se refiere Carl Jung tiene ingredientes clave de resiliencia, vida positiva, prevención de problemas financieros, emociones positivas, buena salud física, relaciones satisfactorias, flexibilidad psicológica y sabiduría interior. La investigación interna simplemente se está volviendo cada vez más consciente de la energía central y cómo funciona. Esta conciencia conduce al desarrollo interior y al verdadero despertar, lo que permite cruzar umbrales, reducir la inseguridad, reducir el miedo, aumentar la confianza en uno mismo y la transmutación (refinamiento) de la energía central en vitamina M. La libertad para experimentar el mundo material solo es posible con un aumento financiero. fortaleza. El sabotaje de esta libertad ocurre a través de deudas, decisiones apresuradas, gastos impulsivos de dinero, problemas con el juego y varios comportamientos adictivos. La verdadera libertad es reconocer el poder de la vitamina M del dinero y no, de ninguna manera, abusar del dinero para comprar productos o experiencias que dañan la mente, el cuerpo y el espíritu. Una vez hecho esto, la libertad interna y la expansión de la mente ocurren naturalmente. Los factores de éxito se mantienen vivos, como despertar las propias habilidades, aumentar la motivación y aprovechar las oportunidades. La fricción interna y la resistencia se eliminan debido al despertar de la inteligencia energética que brinda una visión expansiva del dinero, la energía central y el desarrollo posterior.

La inteligencia energética inicia, sostiene y expande emociones de alta calidad, brindando la mejor calidad posible de experiencias en la vida. Una vida así es aquella en la que los pensamientos, las emociones, los recuerdos, los deseos y la energía central funcionan todos juntos para preservar y proteger la vitamina M. En tal protección, los pequeños placeres se expanden en estados mayores de placer/alegría, sin daño. Esto conduce a una perfecta comprensión y aplicación del cultivo de energía:

- a) Involucrar energía deliberada y conscientemente hacia objetivos beneficiosos se realiza a través del libre albedrío y el proceso de toma de decisiones.
- b) La energía de entretenimiento se refiere al uso magistral de la energía central de uno para un gran disfrute en la vida.

- c) Equipar energía se refiere a colocar la energía en 12 dimensiones para el mejor desarrollo posible.
- d) Igualar la energía se refiere a mantener el equilibrio, la estabilidad, la consideración y la paciencia.
- e) Terminar en energía se refiere a conservar la energía como vitamina M.

ESTADOS DE PICO y EUFORIA

Con el aprovechamiento de la energía, uno experimenta estados máximos que suelen ser bastante eufóricos y, muchas veces, buscados repetidamente. Hay varias posibilidades en cuanto a la relación entre los estados cumbre y la alegría sostenida. Antes de examinar estas posibilidades, una mayor comprensión de la euforia sentará las bases para examinar las posibles relaciones entre la euforia y la alegría. Las siguientes son las principales conceptualizaciones sobre la euforia:

1) La euforia es la experiencia (o afecto) de placer o excitación y sentimientos intensos de bienestar y felicidad. Ciertas recompensas naturales y actividades sociales, como el ejercicio aeróbico, reír, escuchar o hacer música y bailar, pueden inducir un estado de euforia. La euforia es también síntoma de ciertos trastornos neurológicos o neuropsiquiátricos, como la manía. El amor romántico y los componentes del ciclo de respuesta sexual humana también están asociados con la inducción de la euforia. Ciertas drogas, muchas de las cuales son adictivas, pueden causar euforia, lo que motiva, al menos en parte, su uso recreativo.

2) Los puntos calientes hedónicos, es decir, los centros de placer del cerebro, están vinculados funcionalmente. La activación de un punto de acceso da como resultado el reclutamiento de los demás. La inhibición de un punto de acceso resulta en la atenuación de los efectos de activar otro punto de acceso. Por lo tanto, se cree que la activación simultánea de cada punto de acceso hedónico dentro del sistema de recompensas es necesaria para generar la sensación de euforia intensa.⁴² La activación y utilización de la energía central pueden estar en niveles altos cuando se activan los puntos de acceso hedónico.

3) Euforia Inducida por el Ejercicio - El ejercicio físico continuo, particularmente el ejercicio aeróbico, puede inducir un estado de euforia; por ejemplo, la carrera de larga distancia a menudo se asocia con un "subidón del corredor", que es un estado pronunciado de euforia

inducida por el ejercicio. Se sabe que el ejercicio afecta la señalización de la dopamina en el núcleo accumbens, lo que produce euforia como resultado, a través del aumento de la biosíntesis de tres neuroquímicos particulares: anandamida (un endocannabinoide), β -endorfina (un opioide endógeno) y fenetilamina (una amina traza y un análogo de la amfetamina).).

4) Euforia inducida por la música: la euforia puede ocurrir como resultado de bailar música, hacer música y escuchar música emocionalmente excitante. Los estudios de neuroimagen han demostrado que el sistema de recompensa juega un papel central en la mediación del placer inducido por la música. La música placentera y emocionalmente estimulante aumenta considerablemente la neurotransmisión de dopamina en las vías dopaminérgicas que se proyectan hacia el cuerpo estriado (es decir, la vía mesolímbica y la vía nigroestriatal). Aproximadamente el 5% de la población experimenta un fenómeno denominado "anhedonia musical", en el que las personas no experimentan placer al escuchar música emocionalmente excitante a pesar de tener la capacidad de percibir la emoción deseada que se transmite en los pasajes musicales.

5) Euforia inducida por la cópula: las diversas etapas de la cópula también pueden describirse como inductoras de euforia en algunas personas. Varios analistas han descrito el acto completo de la cópula, los momentos que conducen al orgasmo o el orgasmo mismo como el pináculo del placer o la euforia humana.

6) Euforia inducida por drogas: un euforizante es un tipo de droga psicoactiva que tiende a inducir euforia. La mayoría de los euforizantes son drogas adictivas debido a sus propiedades de refuerzo y su capacidad para activar el sistema de recompensa del cerebro.

¿Existe una relación entre la alegría y la euforia? ¿Están separados y relacionados de alguna manera? Estas preguntas deben ser respondidas personalmente donde el autor recomienda la utilización del poder de la vitamina M de una manera que no cause daño, como en el caso de la euforia inducida por drogas. La posesión de dinero es poder puro y puede usarse para crear experiencias eufóricas. Existe la posibilidad de que la alegría sea bastante diferente de la euforia.

LA NECESIDAD PSICOLÓGICA DE LA NOVEDAD SIN DAÑO

La búsqueda de novedades (o búsqueda de sensaciones) es un rasgo de personalidad que se refiere a una tendencia a buscar nuevas experiencias con intensas sensaciones emocionales. Es una construcción conductual multifacética que incluye la búsqueda de emociones, la preferencia por la novedad, la asunción de riesgos, la evitación del daño y la dependencia de la recompensa.

Cada ser humano busca la novedad en las 12 dimensiones de su vida debido a la necesidad psicológica de ello. La mente humana busca la novedad para mantenerse fresca, animada, dinámica y vibrante. La novedad energética es la búsqueda y experiencia de la novedad sin daño para uno mismo ni para los demás, donde la energía se usa con entusiasmo para un mayor disfrute sin daño. Las funciones cerebrales superiores están involucradas en la generación de ideas novedosas que pueden conducir a nuevas experiencias. Mantener la mente fresca, saludable y vigorosamente viva es posible experimentando deliberadamente la novedad sin daño. Para alcanzar tal estado, se debe tener clara la distinción entre daño y beneficio, como se dijo antes. Una vez que esta diferencia es clara y uno realiza acciones con esta claridad, entonces uno evoluciona hacia un estado de vivir nuevas experiencias sin daño.

CAPÍTULO 5

VITAMINA M Y EL PODER DEL ALMA

¿QUÉ ES LA ENERGÍA PRIMARIA Y EL ALMA?

La energía primaria es la energía central/raíz de uno, como se discutió anteriormente. La palabra "primitivo" se refiere a algo primitivo, antiguo e innato. Es energía bruta que cada persona lleva dentro que está mayormente latente y puede canalizarse de muchas maneras diferentes. Si esta energía permanece sin explotar, simplemente podría debilitarse y perderse. El abuso de esta energía también ocurre al maltratar el cuerpo/mente. Detener este abuso ocurre cuando uno se da cuenta de que la energía primaria es la base sobre la cual se construyen todas las energías y todos los esfuerzos en la vida son posibles. Canalizar la energía primaria hacia otros esfuerzos, como los deportes, el desarrollo financiero, la filantropía, el desarrollo educativo, el desarrollo de relaciones, etc., le permite a uno despertar el "llamado en la vida" que lleva a la excelencia personal.

La palabra "alma" es utilizada por el autor para referirse al núcleo de uno mismo. Con base en las creencias, tradiciones religiosas y/u otras ideas de uno, las ideas del alma son bastante diversas, y depende de cada individuo llegar a sus conclusiones al respecto. El autor presenta la palabra "alma" como el ser más interno de uno, donde reside la energía primaria con su potencialidad cruda. Aprovecharlo es posible cuando uno mantiene una atención constante en el desarrollo personal, experimentando la palabra material en días diversos y utilizando sabiamente el poder de la vitamina M. Es posible seguir el llamado o la dicha de uno cuando el poder central/en bruto toma el camino de menor resistencia interna debido a la alegría de despertar este poder y utilizarlo para una mayor progresión a través de 12 dimensiones.

El alma es un gran misterio en la vida. El aprovechamiento y cultivo de la energía personal es una gran puerta de entrada a una posible dimensión espiritual del propio ser.

--Ricky Singh

FRAGMENTACIÓN PSICOLÓGICA VS. INTEGRACIÓN ENERGÉTICA

La fragmentación psicológica se refiere a un estado de vida en el que uno no está completo y no vive la vida armoniosamente en las 12 dimensiones. Este estado ocurre debido a que las personas no viven una vida unificada donde la alegría de uno permanece oculta debido a una mezcla de actitudes, perspectivas y respuestas de comportamiento que no están alineadas con el flujo de energía central de uno. La integración energética resulta de un estado de alineación que lleva al comienzo de usar la energía de uno de la mejor manera posible a través de esta alineación. A medida que comienza este proceso, uno comienza a sentir que fluye mucha más energía a través de los sistemas físicos y psicológicos. Un estado de integración energética conduce a la conciencia de la reserva de energía que existe dentro de uno mismo y esto se puede llamar la energía del alma. Los desarrollos y logros extraordinarios son posibles cuando uno aprovecha este depósito. En la vida del autor, por ejemplo, llegar a la cima del monte Everest y terminar 50 maratones en 50 estados es un ejemplo de desbloquear este gran depósito... de manera sistemática, cuidadosa, consciente y enérgica. Tal desbloqueo consistente culmina en una integración energética. Este estado de integración es una verdadera alineación del poder financiero y espiritual de uno, que conduce al descubrimiento de la dicha en cualquier etapa o estado de la vida.

La concentración enfocada, la conciencia sostenida y el esfuerzo constante conducen a lo siguiente con respecto a la conexión entre el poder financiero y espiritual:

- 1) Uno puede permanecer absorto en las actividades elegidas sin crear un desequilibrio...
- 2) Un estado de conciencia donde se previene el daño...
- 3) Un flujo saludable de toda la energía mental y emocional en la vida diaria...
- 4) Aprecio y gratitud por todo lo que va bien en 12 dimensiones...
- 5) La preocupación, la ansiedad, la tensión, el miedo y la inseguridad disminuyen sustancialmente...

- 6) Las prácticas meditativas, religiosas y espirituales se pueden mejorar mucho, si así se desea.
- 7) Se mejora la autoeficacia y se reducen las tentaciones dañinas, si no se eliminan por completo.

La fragmentación es el principal problema dentro de la mente. Diferentes piezas de pensamientos, emociones, recuerdos y deseos existen como fragmentos interrelacionados e interconectados que son internamente contradictorios. Esta contradicción desgarra la energía central.

- ***-Ricky Singh***

PRINCIPALES CAUSAS DE DEFECTOS PSICOLÓGICOS Y FINANCIEROS **FRAGMENTACIÓN**

Hay al menos 14 causas principales de fragmentación de la energía central. Antes de examinar estas áreas en detalle, es necesario comprender claramente el significado de la fragmentación. La fragmentación se refiere al hecho de que la vida de la mayoría de las personas se divide psicológicamente cuando varias piezas fragmentadas entran en conflicto entre sí. Hay al menos 14 causas principales de fragmentación psicológica, como se muestra en la Figura 10. A continuación se describe una descripción de cada causa y cómo fragmenta la energía central:

1) Deseo Financiero Insatisfecho

El deseo, por definición, es la falta de satisfacción o realización. Cuando el deseo financiero permanece insatisfecho o no se satisface de la manera en que uno quiere que se satisfaga, surge la frustración, lo que resulta en la destrucción de la energía emocional. La energía emocional está intrincadamente ligada al flujo de deseos como una fuente dentro de uno mismo. La energía emocional es un aspecto de la energía central de uno. Si hay frustraciones emocionales debido a la presencia constante de un deseo insatisfecho, entonces estas frustraciones fragmentan la energía. La energía fragmentada se divide aún más debido a un mayor enfoque en la falta de satisfacción emocional.

2) Dificultad para atraer el éxito financiero

Muchas personas tienen dificultades para atraer el éxito financiero debido a que los pensamientos y las emociones permanecen enfocados en todo lo que falta en la vida de uno. Esto puede causar una profunda insatisfacción interna, así como una sensación de baja autoestima. Estos estados emocionales negativos pueden fragmentar aún más la energía y causar una gran cantidad de autocrítica y otros problemas internos.

3) Avaricia hiperenfocada

Algunas personas tienen aumentos frecuentes o repentinos en el deseo de dinero. Esto puede considerarse como una codicia hiper-enfocada. Esto puede ocurrir por una variedad de razones, generalmente debido a intentos rápidos de recuperar pérdidas o intentar ganar dinero rápidamente usando mayores riesgos. En un sentido más genérico, la codicia hiperenfocada es un tipo de sobreestimulación dentro del cerebro o la mente que hace que la energía central se fragmente, lo que lleva a una fijación más profunda y posiblemente a involucrarse en mayores riesgos.

4) Fantasías incumplidas sobre el éxito financiero

La fantasía es una gran parte de querer la "vida rica" en las mentes de innumerables personas. Las fantasías financieras deben transformarse en realidades financieras basadas en los principios de la activación de la energía central personal y dar pasos hacia el progreso. Cuando las fantasías no se cumplen o se cumplen parcialmente, esto crea una fragmentación de la energía central, lo que conduce a un mayor intento de alcanzar un estado de plena satisfacción, muchas veces sin una preparación fundamental adecuada.

5) Percepciones negativas del estado financiero de uno

La imagen propia, el valor propio y la autoestima están todos relacionados y contenidos en la percepción que uno tiene de sus finanzas. Cuando hay una autopercepción negativa, se produce una sensación interna de "no estar bien con uno mismo", lo que provoca perturbaciones dentro de la estructura de identidad de uno que conduce a la fragmentación de la energía.

6) Baja autoestima

La autoestima es una evaluación emocional de la autopercepción de uno mismo. Los bajos niveles de autoestima pueden resultar en una disminución de la energía general. Una disminución de la energía también puede provocar una baja autoestima y daños en los niveles de energía. Las disminuciones en la energía general pueden afectar los niveles de energía de la vitamina M y no permitir acciones saludables (beneficiosas) con respecto a las finanzas. La autoestima está relacionada con el rendimiento académico, la satisfacción en el matrimonio y el logro de muchas otras metas en la vida. Los efectos de fragmentación de energía de la baja autoestima pueden hacer que la vitamina M no fluya correctamente. Cuando la fragmentación de la energía se detiene, hay una gran cohesión de autoestima, respeto propio e integridad propia.

7) Desequilibrios homeostáticos

Los desequilibrios en la salud física y mental de uno pueden causar una destrucción considerable de la energía central. La homeostasis se refiere a un estado de equilibrio físico y neuropsicológico general que el cuerpo y la mente intentan mantener constantemente.

8) Problemas en el Camino Espiritual de Uno

Las dificultades en el camino religioso/espiritual de uno pueden causar frustración y hacer que la vitamina M se altere. Estas perturbaciones en el camino espiritual de uno pueden llevar a la supresión autoimpuesta o a la indulgencia severa. El efecto de péndulo entre la supresión y la indulgencia es un problema fundamental para muchos en un camino religioso o espiritual. El vaivén de la vitamina M a través de la indulgencia y la supresión la fragmenta y puede hacer que uno se aleje del camino religioso/espiritual elegido.

9) Búsqueda de novedad en la utilización del dinero hasta el punto de saturación

La saturación de novedad se produce debido a una sensación de repetición del mismo tipo de estimulación. El problema de la repetición es grave porque la excesiva búsqueda de la novedad conduce a la saturación. La saturación es el estado en el que no existe un mayor deseo de estimulación o existe un aburrimiento excesivo a pesar de experimentar una amplia gama de experiencias novedosas en el mundo material. El efecto de fragmentación se solidifica cuando esto ocurre y tiene el potencial de dañar el deseo de acumulación de vitamina M.

10) Problemas con otras personas significativas

Los conflictos en las relaciones pueden causar perturbaciones considerables dentro de la estructura energética de uno. Las relaciones pueden volverse tóxicas debido al aumento de conflictos y malentendidos. Las perturbaciones en la intimidad pueden romper las cuerdas internas del apego saludable que afectan el flujo de las emociones y la salud en general. Cada vez que uno elige entrar en una relación íntima con otra persona, se crea un "cordón de energía" con la persona. Este cordón de energía es una conexión de energía entre socios y las perturbaciones en esta conexión hacen que la energía del núcleo se fragmente. La conexión íntima con otra persona tiene profundidad cuando la energía se activa y se conecta durante la formación de la experiencia de placer. Compartir la energía íntima tiene efectos profundos en el cuerpo y la mente. Se forman varias impresiones en la mente de la persona que tiene contacto íntimo porque hay un intercambio de energías. El efecto de fragmentación causado por un desequilibrio dentro de la intimidad necesita ser despejado física y emocionalmente. Combinar el poder de la vitamina M con la intimidad es un camino para despejar los desequilibrios energéticos. Si uno está involucrado en múltiples relaciones, entonces la transferencia de energía puede ser aún más compleja. Una vez más, el uso consciente de la vitamina M es muy beneficioso para aclarar los trastornos. La energía puede ser negativa o positiva, según la vibración de la pareja y la vibración de uno. Es posible que los pensamientos, sentimientos, emociones no resueltas y otras perturbaciones de la pareja se entrelacen con la vida psicológica de uno. Si este entrelazamiento tiene negatividad en su interior, puede causar una mayor desintegración de la energía psicológica. En lugar de que la energía central se revitalice naturalmente, se hiperestimula y puede causar más daño. Como resultado, los problemas con la pareja de uno posiblemente pueden empeorar si el alcohol, las drogas ilícitas, los juegos de azar y/u otros comportamientos adictivos se usan en exceso donde se destruye la vitamina M.

11) Recuerdos negativos sobre experiencias financieras pasadas

Si hay recuerdos negativos sobre experiencias financieras pasadas, esos recuerdos pueden fragmentar aún más la energía central. Esto ocurre cuando uno está tratando de involucrar/activar el núcleo en varias actividades, los recuerdos negativos pueden contaminar los esfuerzos de uno. Esta contaminación es un aspecto de la fragmentación.

12) Alcohol, Tabaco, Otras Drogas y Juegos de Azar (ATOD & G)

El uso de sustancias como el alcohol, el tabaco y otras drogas (por ejemplo, heroína, cocaína, etc.) y/o los juegos de azar fragmentarán aún más el flujo natural de la energía central. Estas sustancias pueden, a veces, satisfacer temporalmente deseos potentes y, finalmente, conducir a la degradación de la energía central debido a la estimulación excesiva del circuito de recompensa en el cerebro. El uso de alcohol, drogas ilícitas y juegos de azar (en relación con la vitamina M) disminuirá aún más la energía positiva y posiblemente abra la puerta a niveles más bajos de conciencia. Esto es especialmente cuando el cerebro está hiperestimulado. La calidad de la energía central puede verse contaminada por una mezcla dañina de alcohol y/u otras sustancias ilícitas.

13) Problemas de salud mental

Los problemas de depresión, ansiedad, trastorno bipolar, etc., pueden fragmentar la energía central natural. Por ejemplo, la depresión crónica puede afectar la potencia de la vitamina M y esto hace que la energía central se fragmente. Los problemas de salud mental, en general, pueden afectar el deseo, causar dificultad para alcanzar alturas financieras y el desarrollo personal en general.

14) Emociones negativas o dolorosas

Las emociones negativas o las emociones dolorosas actuales/pasadas fragmentarán la energía central. Las emociones negativas utilizan grandes cantidades de energía que deberían estar disponibles para las actividades normales de la vida, incluida la generación de vitamina M. Aquí hay una lista de emociones negativas y cualidades mentales que pueden fragmentar fácilmente la energía central y degradarla aún más:

Abusivo - Controlador - Agresivo - Cobarde - Codicioso - Enojado - Crítico - Afligido - Molesto - Cruel - Odio - Antagonista - Derrotado - Sin esperanza - Ansioso - Ilusionado - Ignorante - Arrogante Exigente - Impaciente - Avergonzado - Dependiente - Empobrecido - Beligerante - Deprimido - Impulsivo - Amargado - Desesperado - Indiferente Aburrido - Indigente - Inerte - Averiado - Destructivo - Inseguro - Acosado - Desapegado - Insensible - Caótico - Desconectado - Irresponsable Frío - Desanimado - Irritado - Imponente - Disgustado - Aislado - Competitivo Dominado - Celoso Quejándose - Dominante - Juzgado - Engreído - Egocéntrico Juzgador - Condenado - Egoísta - Perezoso - En conflicto - Envidioso - Solitario - Confundido - Errático - Perdido - Conservador - Asustado - Loco - Controlado - Frustrado - Manipulado - Manipulador - Ridículo - Infeliz - Miserable - Justo - Insensible - Malhumorado - Despiadado - Desconfiado - Moral - Triste - Vanidoso Negativo - Sádico - Vengador - Secreto - Vicioso - Obsesionado - Autocrítico Victimado Aterrorizado - Autodestructivo - Violento - Paranoico - Autodestructivo - Sabio Pasivo - Odio a sí mismo Perfeccionista - Auto-obsesionado -

lamentable - autocompasión - pobre - autosabotaje - posesivo - egoísta - preocupado - avergonzado - procrastinación - cerrado - castigado - tímido - castigando - arrepentido - rabia - afligido - reaccionario - tensado - solitario - terco - rechazado - Superior - Reprimida - Berrinches - Resentida Tímida - Resignada - Despreocupada - Responsable - Implacable

FIGURA 10
PRINCIPALES CAUSAS DE LA FRAGMENTACIÓN DE LA ENERGÍA PRINCIPAL



El "estado completo" de CORE ENERGY tiene una capacidad casi ilimitada para abrir fantásticas posibilidades en la vida de uno. Cuando la ENERGÍA PRIMARIA/CORE ya no está fragmentada, se convierte en energía sagrada.

--Ricky Singh

RELACIÓN ENTRE EL PODER ESPIRITUAL Y EL PODER FINANCIERO

Se puede desarrollar una mentalidad de abundancia financiera utilizando el poder espiritual de uno. Es fundamental para este proceso de desarrollo no permitir que la codicia supere el proceso de toma de decisiones. Tomar acciones diarias que aumenten la entrada de dinero en la vida de uno junto con el enfoque mental / emocional en la abundancia en lugar de la escasez, permite que la energía central de uno se alinee con la abundancia. Esto requiere dismantelar las creencias limitadas, la visualización de la finalización de la meta y restablecer la frecuencia de las emociones para que resuenen con abundancia. Salir de un estado interno de resistencia (es decir, sentirse tenso, estresado, frustrado, irritado, desesperado, etc.) y realinearse con el propio poder espiritual genera un estado natural de calma, relajación, armonía, alegría, etc. realizando prácticas religiosas/espirituales/meditativas, uno de los principales efectos de tales prácticas es el florecimiento de la vida con el despertar del poder espiritual que resuena con la abundancia financiera. En esta resonancia, se toman las acciones correctas para que la abundancia financiera se convierta en una realidad en la vida de uno. A continuación se muestran algunos pasos prácticos para alinearse con la abundancia:

- 1) Note cualquier pensamiento/sentimiento negativo sobre el dinero y deséchelos conscientemente a través de prácticas de meditación/visualización.
- 2) Tome respiraciones constantes y obtenga una visión clara/realista de la situación financiera general.

- 3) Alinear los pensamientos con: “La felicidad es apreciar lo que tienes, en lugar de sentirte miserable por lo que no tienes”. Con esta realineación, tome pasos diarios hacia una mayor progresión mientras permanece espiritualmente cohesivo.
- 4) Considere el dinero como un poder espiritual. Elimina de tu mente la creencia de que el dinero y la espiritualidad no se mezclan.
- 5) Abandonar la idea de que uno no es espiritual que surge por querer y ver negativamente el dinero.
- 6) Reconocer que el dinero es creado y utilizado enérgica y deliberadamente por nosotros y se mezcla bien con el despertar espiritual.
- 7) El poder espiritual (alma) de uno es infinitamente abundante si se considera a sí mismo como un ser espiritual. Si existe la identificación de uno mismo como un ser espiritual, naturalmente hay una gran abundancia en tal identificación. Las cualidades espirituales de uno, como el amor, la paz, la plenitud, la dicha, la verdad, la contemplación, la generosidad, etc., son una indicación de la abundancia espiritual. Cuando uno se aferra a estas cualidades y las conecta con la abundancia financiera, se produce un estado de resonancia que lo lleva a uno a una mentalidad orientada al proceso.
- 8) El dinero es neutral en cuanto a que es una forma de energía. La energía detrás del dinero es importante y esta energía es la energía central de uno cuando uno tiene dinero.
- 9) Reconocer que tanto el crecimiento espiritual como el económico son expansivos. La realización conduce a la mejor utilización de las propias energías mentales/físicas para generar resonancia con expansión.

Un estado de vida expansivo es el flujo del poder de la vitamina M, cada hora de la vida. La vida contratada se experimenta directamente cuando el poder de la vitamina M disminuye.

-Ricky Singh

CAPÍTULO 6

LA MAGNIFICACIÓN DE LA ENERGÍA

OPULENCIA Y VITAMINA M

La progresión es el desarrollo personal de uno, es posible cuando uno tiene un respeto fundamental o central por la energía mientras abraza la gloria de la energía. Cualquier tipo o forma de falta de respeto por el poder de uno disipará la energía y obstruirá la gloria y la opulencia de este poder central fundamental que todos poseemos. La capacidad de percibir la opulencia y la gloria de la propia energía se desarrolla aún más y mejora cuando uno abraza genuinamente la gloria de este poder. Así como uno acepta el éxito de tener grandes cantidades de dinero, de manera similar uno puede abrazar la gloria de la vitamina M a medida que el dinero se acumula en forma de energía, que se usa deliberadamente para animar las 12 dimensiones de la vida de uno (ver Figura 1). La falta de respeto por la vitamina M ocurre cuando uno la usa para hacer daño y cuando uno persigue el dinero por sí mismo sin crear una gran armonía y progresión en las 12 dimensiones. El dinero perseguido por sí mismo puede tener consecuencias perjudiciales si no se presta atención a la mejora de la energía central. Hay innumerables ejemplos de personas que han causado graves daños a sus vidas personales al buscar el dinero por sí mismo y luego usarlo mal o abusar de él. Cuando uno ve la opulencia de la riqueza exterior y la riqueza interior, la vida se convierte en una sinfonía de experiencias gozosas. En tales estados de alegría, la palabra “magnificencia” tiene una connotación considerable con respecto a la vitamina M, porque la magnificencia es mucho más que una experiencia muy buena. Se refiere a la gloria de los grandes logros a través de una mentalidad orientada al proceso. La magnificencia tiene opulencia y también es el reconocimiento de la opulencia en 12 dimensiones a través de la conservación y mejor utilización de la vitamina M. Por ejemplo, cuando el Monte Everest se percibe por primera vez con los propios ojos, es una experiencia de magnificencia, hay una experiencia alucinante ante la increíble vista de la montaña más alta del mundo. La experiencia es muy diferente de leer al respecto, ver películas al respecto, ver videos al respecto o ver imágenes al respecto. El disfrute real en la gloria de la energía opulenta ocurre cuando uno está en contacto experiencial y energético directo. La percepción directa, por ejemplo, del Monte Everest es un asunto completamente diferente en comparación con cualquier otra percepción indirecta del mismo.

Cuando uno disfruta de la gloria de la magnífica energía que existe en múltiples experiencias, el poder dentro de uno mismo culmina en un estado de opulencia con gran aprecio por su manifestación psicológica (es decir, dentro de la experiencia directa de uno). La vitamina M puede alcanzar un estado de opulencia internamente a medida que uno comienza a apreciar verdaderamente la experiencia proporcionada por la utilización del dinero. Cualquier experiencia proporcionada por cualquier cantidad de utilización de dinero puede considerarse una experiencia opulenta cuando uno accede directamente a la vitamina M a través de la siguiente verdad: el poder del dinero se almacena mental, emocional, intelectual y espiritualmente como vitamina M dentro de nuestro cerebro neurofisiológico (es decir, cerebro/cuerpo) y sistema neuropsicológico (es decir, cerebro/mente). Por ejemplo, cuando uno compra comestibles, la experiencia de comprarlos puede ser opulenta cuando cada dólar se usa para energizar 12 dimensiones, debido a que la energía utilizada dentro de los alimentos se convierte en energía central dentro del sistema de uno. Esta realización le permite a uno experimentar el poder de la vitamina M en las transacciones monetarias ordinarias debido a la mejor conservación, utilización y revitalización de la vitamina M. Los siguientes son puntos clave con respecto a la opulencia y el dinero:

- 1) Hay un desarrollo paralelo de la vitamina M, ahorrando dinero y elevándose uno mismo a través de 12 dimensiones.
- 2) Cuando uno entra en una vida opulenta, impacta a otros alrededor de esa persona de manera extremadamente positiva y edificante.
- 3) La elevación energética es opulenta cuando la mente, el cuerpo y el alma están en cohesión a través de una mentalidad orientada al proceso.
- 4) La palabra opulencia evoca inmensidad, una visión de la belleza, una obra de arte, algo que es tan enorme, algo que abarca tanto, que la energía y la vitamina M se combinan maravillosamente en esa inmensidad.
- 5) La verdadera belleza se manifiesta emocional, intelectual, relacional, etc., en todos los

estados opulentos que se mueven dinámicamente de una experiencia a otra. Esto es posible solo si la vitamina M está presente.

6) El poder de la vitamina M abre innumerables puertas que pueden brindar magníficas experiencias cuando uno reconoce la gloria de la energía interna de uno. Las puertas para abrir el poder financiero se manifiestan debido a la apreciación de la energía interna/central de uno.

7) Los mejores usos posibles del dinero ocurren debido al desarrollo de la más alta comprensión de la utilización de la vitamina M para el beneficio y el desarrollo posterior. Esto es claramente distinto de usar el dinero para causar daños, perjuicios, degradación o correr tras mayores placeres de los sentidos que tienen efectos secundarios dañinos. La capacidad de mantener la atención en la mejora e integración energética personal mantiene esta distinción clara y viva dentro de uno mismo.

8) Mantener la atención en el desarrollo diario de vitamina M conduce a una apertura de vastas posibilidades, que trascienden el condicionamiento limitado dentro de la mente de uno. Las experiencias que no se consideraron dentro del ámbito de la experiencia de uno, pueden volverse accesibles a su debido tiempo.

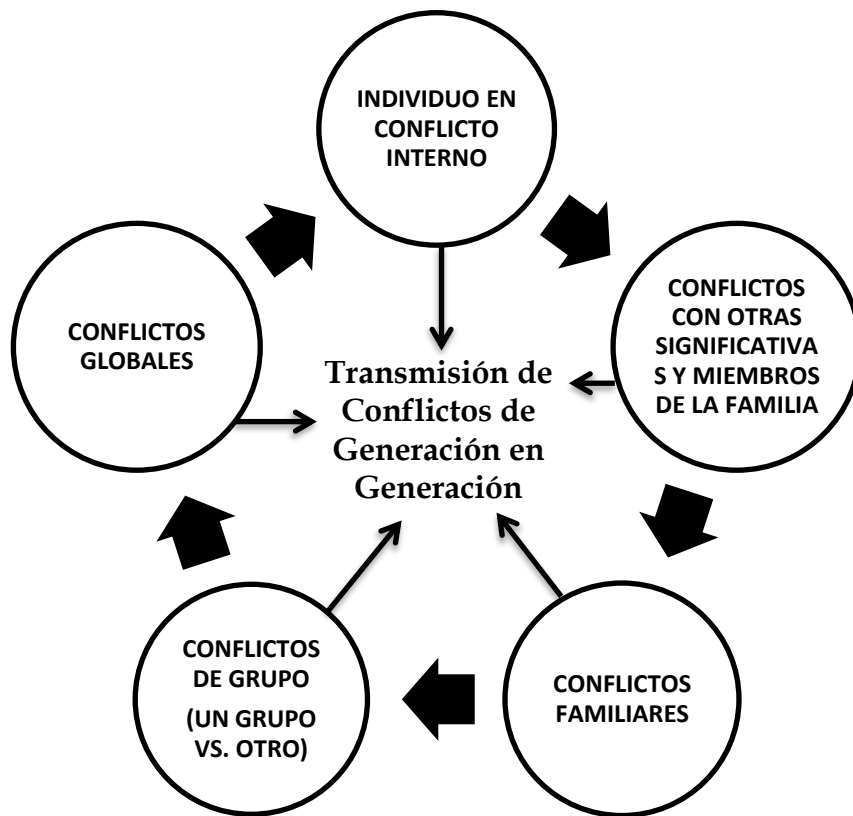
9) Hay una conexión energética entre la opulencia y la alegría. La energía que existe dentro de la alegría permite un verdadero florecimiento de las pasiones, los deseos y el dinamismo saludables.

LA PRISIÓN DE LOS CONFLICTOS HUMANOS

La verdadera opulencia es posible cuando la humanidad reconoce la necesidad de salir de la prisión de los conflictos humanos. El dinero es sin duda una de las principales causas de los conflictos. La prisión de los conflictos humanos, como se muestra en la figura 11 (abajo), es de naturaleza circular y la transmisión de estos conflictos ocurre debido a problemas en el almacenamiento y uso de la vitamina M, que van desde lo individual hasta lo global. Una vez que comienza la transformación personal, la humanidad posiblemente pueda encontrar una salida a estos conflictos al darse cuenta de que el desperdicio del poder de la vitamina M

genera conflictos internos en los individuos, lo que lleva a conflictos globales, como se muestra en la figura 11.

FIGURA 11
LA PRISIÓN DE LOS CONFLICTOS HUMANOS



FUSIÓN ENERGÉTICA DEL PODER INTERIOR Y FINANCIERO

Así como una oruga pasa por una metamorfosis y se convierte en una hermosa mariposa, la fusión energética del poder financiero e interior puede crear una metamorfosis en pura alegría, como se muestra en la figura 12, y se explica a continuación:

1) "Inteligencia despierta por transmutación de dinero" se refiere a la creación y almacenamiento de poder mental al poseer dinero.

2) "Armonía emocional debido a la plena aceptación del potencial financiero de uno" se refiere a la vitamina M que se conecta constantemente con las emociones de uno.

3) "La relación con los consumidores es un espejo del éxito energético de uno" se refiere a la mejor y genuina oferta posible de bienes/servicios a los consumidores, lo que conduce al éxito financiero y la acumulación de vitamina M.

4) "Eliminación natural de los bloqueos internos que conducen a la libertad interior" se refiere al uso de la energía central para la mejora física/mental mediante el equilibrio de las 12 dimensiones utilizando vitamina M.

5) "La realización de la preciosidad del tiempo, a través de la transmutación de la energía central" se refiere a utilizar el tiempo y la energía para elevarse uno mismo a través de 12 dimensiones donde el dinero se usa como combustible para la elevación personal. La transmutación se refiere a una metamorfosis de un estado limitado y atado a un estado expansivo de energía y dinero.

6) "Florecimiento del deseo financiero con conservación natural de la energía" se refiere al crecimiento del deseo sin las punzadas emocionales de la insatisfacción. Tal estado conserva la energía, activa la energía central y anima a uno a una progresión dinámica.

Mantener activo el deseo financiero requiere la conservación de la vitamina M. El mal uso/abuso del poder de la vitamina M puede destruir los deseos constructivos y generar deseos destructivos. Gran parte del sufrimiento humano puede terminar cuando los deseos destructivos se transforman en deseos constructivos.

--Ricky Singh

FIGURA 12
VITAMINA M Y METAMORFOSIS EN PURA ALEGRÍA



RAZONAMIENTO EXPERIENCIAL Y ENERGÍA PERSONAL

La verdadera magnificencia es experiencial. Con la capacidad mejorada de uno para utilizar los poderes intelectuales de uno a los niveles más altos, la gloria de la energía personal se realiza experiencialmente. El razonamiento experiencial se refiere a la capacidad de pensamiento de uno para utilizar la lógica para resolver problemas, superar obstáculos y usar la racionalidad para progresar más. Muchas relaciones de causa-efecto deben ser percibidas con cuidado, energía y opulencia para que el respeto por el poder intelectual de uno aumente exponencialmente. Este

aumento en el poder intelectual/cognitivo/contemplativo de uno es un magnífico estado de vida donde la vitamina M se utiliza como combustible para tal crecimiento exponencial. Con tal crecimiento de un intelecto a través del razonamiento experiencial, 12 dimensiones de la vida de uno se animan y comienzan a funcionar en un estado de magnificencia donde cada día de la vida de uno es opulento. Para llegar a tal estado, la conexión entre el razonamiento experiencial y la energía personal se puede entender de la siguiente manera:

1) El razonamiento experiencial comienza con experiencias de vida directas que están vinculadas a problemas y situaciones del mundo real. La facilitación del aprendizaje directo ocurre al examinar reflexivamente las propias experiencias y obtener sabiduría internamente de dicha reflexión.

2) Plantear preguntas, investigar, experimentar, aumentar la curiosidad, aumentar la creatividad, construir significado y darse cuenta de cómo se utiliza el poder personal en todas esas actividades mentales mejora las habilidades de razonamiento experiencial.

3) La reflexión, el análisis crítico y la síntesis de información basada en eventos/experiencias/conocimiento permiten que las habilidades intelectuales de uno utilicen mayores energías centrales y aumenten la capacidad de razonamiento de uno.

4) Intentar ganar claridad interior ocurre cuando uno conecta la fuerza intelectual, la fuerza emocional, con la experiencia general de uno en el contexto de 12 dimensiones. El uso constante y reflexivo de la capacidad de razonamiento permite que las energías internas (personales) aumenten las habilidades intelectuales que, a su vez, aumentan la posibilidad de acumulación de vitamina M mediante la obtención, el ahorro y la utilización del dinero para obtener el máximo beneficio en las 12 dimensiones.

5) Determinar la cantidad y la calidad de las experiencias disponibles a través de la utilización del dinero requiere una reflexión constante y un razonamiento acerca de cuánta vitamina M se utilizará para obtener dicha experiencia.

6) La fusión energética ocurre cuando se toma la decisión experiencial de NO desperdiciar ninguna cantidad de vitamina M. Este es un estado de alegría, no de limitación contraída.

RENDIMIENTO Y ENERGÍA PRIMARIA

La mejora del rendimiento está íntimamente relacionada con la activación, el crecimiento y el refinamiento de la energía primaria (central). Las siguientes ideas son centrales para mejorar el rendimiento para lograr metas, experimentar mayores estados de disfrute y opulencia, y acumular vitamina M:

- 1) Desarrollar habilidades mentales, fortaleza mental, enfoque, confianza en sí mismo, determinación y permanecer en un estado de control de las propias energías ocurre cuando se tiene una meta en mente y el dinero se usa como vitamina M, con cautela.
- 2) Disminuye la presión interna para realizar y aumenta la alegría natural. Esto da como resultado un despliegue natural de energía primaria.
- 3) Hay un borde de excelencia humana en todas las facetas de la vida. Reconocer esta ventaja le permite a uno apuntar alto y sentir la gloria y la opulencia de esta ventaja.
- 4) El diálogo interno positivo aumenta el rendimiento y permite mantener un punto de vista optimista a medida que se intenta progresar más.
- 5) La mejora del rendimiento se produce a medida que la vitamina M se acumula psicológicamente, lo que tiene un impacto en las 12 dimensiones. El deseo de mejorar el desempeño debe estar presente antes de que se desarrolle la mejora del desempeño. La energía dentro del deseo (ver figura 1) despierta con un reconocimiento de la naturaleza dinámica del deseo.
- 6) El coraje de dar pasos éticos en el desarrollo personal evoluciona debido a la realización de la energía opulenta que despierta el vivir una vida ética.
- 7) Se desarrolla una urgencia para dar los pasos correctos, diaria y constantemente, a medida que uno experimenta la opulencia interior al avanzar más hacia el logro de la meta.
- 8) Se desarrollan fuertes creencias con respecto al logro de las metas establecidas.

9) La mente de uno etiqueta comportamientos y actitudes positivas a medida que continúa utilizando técnicas de visualización.

10) El entrenamiento mental se convierte en una parte integral del desarrollo y almacenamiento de la vitamina M. Esto conduce a un rendimiento máximo y estados de flujo.

11) Identificarse con estados de excelencia conduce a un desempeño superior.

12) El manejo de la excitación (excitación), la mejora de la atención, la motivación y el establecimiento de metas realistas se experimentan como estados opulentos. El dinero se utiliza para experimentar y mejorar estos estados.

13) Uno comienza a desarrollar, establecer y mantener altos estándares con un enfoque en el autodomínio.

14) Se cultiva la motivación y se persigue la excelencia sin caer en el perfeccionismo obsesivo.

15) Uno se enfoca en el proceso en lugar de los resultados y esto lleva a experimentar el viaje de uno hacia una meta como opulento. Por supuesto, el logro de cualquier meta es gratificante y conduce a un nuevo deseo de alcanzar otras metas. Por lo tanto, continúa ocurriendo un flujo dinámico en la vida en lugar de un estancamiento.

16) La práctica deliberada conduce al desarrollo de la experiencia y al descubrimiento de la alegría en una mentalidad orientada al proceso. El crecimiento en la atención enfocada, la adaptabilidad y la mejora del rendimiento se producen de forma natural.

17) El "cómo" de la práctica de uno para lograr las metas es más significativo que la cantidad de tiempo o esfuerzo invertido. Una mentalidad enérgica permite que el "cómo" de cualquier práctica alcance un estado de flujo, donde la cantidad de tiempo dedicado a la práctica intencional es, naturalmente, la "cantidad de tiempo correcta".

18) Uno reconoce cómo crear su propio potencial basado en el reino de posibilidades en la vida de uno.

19) Las representaciones mentales del éxito de uno se vuelven cableadas dentro de la mente de uno. la energía se utiliza tomando todos los pasos correctos para llevar a buen término estas representaciones.

20) Uno se da cuenta de la importancia de la retroalimentación y corrige los errores en la progresión de uno. La práctica refina aún más y genera mejores representaciones mentales que conducen a una mejora sistemática.

21) La motivación natural brota desde dentro a medida que se experimenta la opulencia y uno es sacado de su zona de confort para seguir progresando.

El desempeño de la más alta calidad requiere compromiso "sin importar nada". El compromiso surge dentro de uno mismo cuando hay energía puesta en intenciones que se mueven hacia direcciones que tienen un propósito significativo. El compromiso es esencial para el éxito y darse cuenta de que la energía personal se puede refinar aún más a través de la dedicación, proporciona el ímpetu para permanecer comprometido para realizar lo mejor que uno pueda una acción que se emprende. Hay una pregunta común, "¿cuánto lo quieres?" La respuesta a esta pregunta proviene del espacio interior de deseo de uno y de la cantidad de energía que uno está dispuesto a colocar para cumplir los deseos. Cuando se toma la decisión de que dejar de fumar no es una opción, una decisión tan intensa aumenta sustancialmente los niveles de energía interna, mientras que el avance hacia la consecución de la meta se vuelve altamente enfocado. Cualidades como la agilidad mental y física, el conocimiento, etc. son todas necesarias para que uno esté completamente comprometido con el logro de la meta. El compromiso también está relacionado con la atención plena y la aceptación del estado actual de uno y la decisión de avanzar más con la aceptación. La aceptación no implica estancamiento. Por el contrario, la aceptación implica el desarrollo de una nueva visión con una comprensión clara del estado actual de uno. Uno toma conciencia de sus experiencias internas y comienza un proceso de interacción con estas experiencias que fortalece el compromiso y la activación de la energía primaria. Los siguientes son puntos clave con respecto al compromiso, la energía primaria y la vitamina M:

La intensidad del compromiso puede acercarnos o alejarnos de las metas, los valores, la ética, la moralidad y el mejor uso del dinero.

2) Realizar acciones en la dirección correcta, especialmente cuando uno no tiene ganas de realizar estas acciones, le permite restablecer el flujo de energía central dentro de las emociones y fortalecer la determinación.

3) El compromiso tiene aspectos motivacionales en los que la motivación permanece sostenida en lugar de ser solo un estallido de gran emoción debido a la excitación.

4) El rendimiento óptimo resulta de la acción correcta, el pensamiento correcto, el sentimiento correcto, la mejor visualización y la seguridad interna debido al almacenamiento de vitamina M.

5) Una mente que no vacila se desarrolla a través de pasos sistemáticos que se toman diariamente a través del compromiso.

6) Las emociones tienen una energía considerable y pueden fluctuar de muchas maneras que pueden destruir el compromiso de uno. La fuerza del compromiso aumenta cuando las emociones se mantienen equilibradas a través de la integración de pensamientos-emociones-recuerdos-y-deseos.

7) Las tareas de rendimiento se vuelven más fáciles de ejecutar en una mentalidad orientada al proceso a medida que disminuye la resistencia a realizar acciones repetitivas. Muchos objetivos requieren acciones repetitivas y el aburrimiento puede asegurar fácilmente. Salir de estos estados requiere la fuerza para soportar las dificultades y los desafíos sin perder la tenacidad para lograr las metas.

Como podemos ver, el rendimiento y la energía primaria están intrincadamente vinculados, se complementan entre sí y permiten alcanzar un estado de autodominio cuando se realiza un esfuerzo constante. El desarrollo de habilidades es un aspecto crítico del desempeño mejorado y se requiere energía para este desarrollo. El reconocimiento de la importancia de poner energía en el desarrollo de habilidades permite utilizar eficazmente el tiempo para aprender nuevas habilidades y desarrollar una perspectiva progresiva. Problemas internos como la

confusión, la falta de compromiso, el cansancio, el cambio de metas hasta el punto de no lograr nada, etc., pueden generar baja autoestima y dispersión de energía. Por lo tanto, es fundamental dedicar el tiempo adecuado a la práctica deliberada, consciente, planificada e intencional. En la vida del autor, correr maratones en los 50 estados es un ejemplo vivo de práctica deliberada con esfuerzo constante y la experiencia de alegría que acompaña al logro de metas. El sacrificio del tiempo, la energía y muchas otras experiencias de uno puede ser necesario en función de la altura de una meta. Cuanto mayor sea la meta, mayor será el sacrificio de tiempo y energía. El sacrificio de la energía es el refinamiento de la energía a medida que uno avanza hacia el logro de metas elevadas. La disposición de uno para establecer estándares personales de excelencia determina el nivel de éxito. La atención plena del estado diario de uno lleva a tomar las decisiones correctas en el camino elegido. Tomar e implementar constantemente (diariamente) las decisiones correctas hacia una meta elegida conduce al desarrollo de niveles más altos de compromiso, lo que a su vez conduce a tomar una mejor decisión, etc. Se convierte en un ciclo de retroalimentación positiva y uno comienza a sobresalir. Los objetivos pueden variar desde lo ordinario hasta lo elevado. Independientemente de la naturaleza de los objetivos elegidos y su nivel de dificultad, la utilización de la vitamina M debe ser para un beneficio total sin usar nada del poder de la vitamina M de una manera que distraiga de los objetivos elegidos. El dinero se convierte en un combustible para realizar verdades extraordinarias y obtener directamente diversas experiencias proporcionadas en el mundo material.

Los valores también son críticos en el establecimiento de metas. Dar pasos de acuerdo con los valores de uno se refleja en el comportamiento/acciones de uno. Si los valores no se reflejan en las acciones de uno, simplemente existen superficialmente en la mente y no tienen mucha fuerza. La verdadera fuerza de los valores radica en su manifestación en las propias acciones. Estas acciones impactan las 12 dimensiones (ver Figura 1) con una potente energía ética. Los valores de uno, que existen como la fuente de las acciones de uno, son naturalmente detectados y apreciados por los demás.

Además de los valores personales, la comunicación con los mentores y otras personas es esencial para un mayor progreso porque la orientación y la retroalimentación honesta de los demás son necesarias para un mayor crecimiento. Además, a través de dicha tutoría, hacer esfuerzos conscientes para mantenerse en una mentalidad positiva permitirá que las emociones usen energía de buena calidad. Las emociones como la frustración, la ira, el desánimo, etc., se pueden cambiar a través de buenas relaciones con compañeros y mentores. Uno puede hundirse fácilmente en emociones negativas y agotadoras de energía y perder de vista sus objetivos. La prevención de esta desviación es posible cuando uno detecta el comienzo de un proceso tan negativo y lo desvía deliberadamente hacia un estado de ánimo positivo. Tal dominio se produce cuando el poder de la vitamina M se usa de manera constante y consciente en cada instancia de la vida. Para comprender esta verdad, uno debe experimentarla practicándola diariamente. La práctica constante no siempre es cómoda con respecto al mejor uso de la vitamina M. El poder de la vitamina M está altamente individualizado en función de las circunstancias generales de la vida de uno en 12 dimensiones, y el uso consciente de este poder no siempre es cómodo y ciertamente no es el cumplimiento instantáneo de cualquier y todos los deseos. El dinero utilizado como vitamina para energizar el rendimiento es uno de los mejores usos del dinero que despierta la comprensión interna de la forma en que la energía fluye en la vida de uno.

La importancia del libre albedrío también es enfatizada por el autor que ha utilizado el libre albedrío para progresar constantemente en el logro de metas elevadas como alcanzar la cima del monte Everest en medio de dificultades extraordinarias. El autor experimentó la activación de la energía primaria durante este esfuerzo y es indicativo del hecho de que cada persona tiene su energía primaria en forma latente. Utilizar las prácticas diarias para alcanzar las metas elegidas es una elección y proviene de la energía bruta disponible en la voluntad de uno que es libre de elegir. El libre albedrío y los procesos de decisión le permiten a uno reenfocarse en función de los cambios que ocurren al intentar alcanzar las metas. Reenfocar requiere paciencia para no actuar impulsivamente y tomar mayores riesgos, viendo las dificultades desde múltiples perspectivas, y requiere inteligencia energética para tomar las mejores decisiones sobre los próximos pasos. La capacidad

de ver de manera realista el nivel de dificultad para alcanzar los objetivos y luego comprometerse con ellos de manera constante es parte de la inteligencia energética. La utilización del poder de la vitamina M y la experiencia de estados de éxtasis sin daño resulta naturalmente en tal compromiso. A medida que aumenta la dificultad de la tarea, se utilizan mayores cantidades de energía central, lo que afecta el compromiso. Una visión reflexiva de la dificultad en el logro de la meta permite dar un paso atrás y reevaluar los próximos pasos o incluso modificar las metas. Todo esto es un viaje personal y requiere una reflexión constante.

LA ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA PRIMARIA ES POSIBLE CUANDO HAY UN ENFOQUE ÚNICO HACIA EL CUMPLIMIENTO DE LA META. A MAYOR DIFICULTAD DE UNA META, MAYOR ENFOQUE Y ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA PRIMARIA. LA ENERGÍA PRIMARIA, UNA VEZ ACTIVADA, SE REGENERA Y REJUENE, COMO UNA CUENTA BANCARIA MULTIMILLONARIA QUE ACUMULA CADA VEZ MAYORES INTERESES. LA VITAMINA M ES LA ENERGÍA CENTRAL REFINADA QUE PUEDE ILUMINAR LA VIDA, INDEPENDIENTEMENTE DE CUÁNTO DINERO HAYA EN LA CUENTA BANCARIA. A MEDIDA QUE CRECE LA VITAMINA M, CRECE EL DINERO... A MEDIDA QUE CRECE EL DINERO, UTILIZARLO COMO VITAMINA PROVOCA ILUMINACIÓN EN LA VIDA.

- RICKY SINGH

CAPÍTULO 7

CENTRADO EN RESULTADOS VS. MENTALIDAD ORIENTADA AL PROCESO

“Uno debe abordar todas las actividades y situaciones con la misma sinceridad, la misma intensidad y la misma conciencia que uno tiene con el arco y la flecha en la mano”.

– Kenneth Kushner, Una flecha, una vida

DESINTEGRACIÓN ENERGÉTICA VS. INTEGRACIÓN ENERGÉTICA: UNA ELECCIÓN

Para converger en el presente, uno debe renunciar, al menos brevemente, al apego mental de uno a la meta deseada, lo que permite aprovechar el poder interno en tal convergencia. Para estar completamente en el presente, los pensamientos de uno no pueden desviarse hacia un resultado futuro mientras se disminuye el poder de uno en el presente. La presión interna para alcanzar una meta disminuye e incluso puede disiparse por completo cuando se domina el arte de estar absorto en una mentalidad orientada al proceso. Cambiar la atención de uno de una meta preestablecida y hacer que el proceso de lograr la meta preestablecida sea una meta, da como resultado que toda tensión interna, presión, preocupación, ansiedad, fricción interna, conflicto interno, etc., disminuya y se disipe por completo. Cuando la meta de uno es colocar el poder interior en las acciones que uno está realizando en lugar de desperdiciar el poder mental concentrándose en una meta orientada hacia el futuro, se despierta una gran vitalidad, creando maravillosos saltos de progreso. La alegría intrínseca brota y permanece constantemente dentro del espacio interior de uno debido a que no retrasa la alegría, teniendo en cuenta la gloria del viaje de uno hacia una meta preestablecida. La no demora de la alegría está inherentemente presente dentro de una mentalidad orientada al proceso y es fundamental para el almacenamiento y la mejor utilización de la vitamina M. Existe una gran sutileza al hacer un cambio tan transformador en el enfoque de uno hacia metas fijas que transforma la actitud y el enfoque de uno con respecto a la realización de todas las acciones en la vida.

Cuando uno permanece en un estado de conciencia continua de su actividad, grandes sentimientos de estabilidad y armonía moran naturalmente. La presencia de estos sentimientos genera activación energética y permite un mayor crecimiento y desarrollo debido al flujo energético interconectado. Hay una disminución considerable en el diálogo interno y la charla interna de uno cuando uno realmente llega a la actividad centrada en el presente en una mentalidad orientada al proceso. la desaceleración

El descenso de la mente en realidad la está energizando aún más al mantener la

energía dentro de la actividad misma, en lugar de dividirla entre la actividad actual y los pensamientos sobre las metas preestablecidas. Enfocar los poderes mentales de uno en una mentalidad orientada al proceso le permite a un individuo manejar muchas actividades a lo largo del día con mucha alegría, satisfacción, integración energética inherente y eliminando la reactividad dañina. Generalmente, la mente de uno trata de gestionar largas listas de actividades que deben realizarse en el futuro, lo que lleva al desarrollo de tensión. En una mentalidad orientada al proceso, también se deja de lado temporalmente la obsesión de la mente por los resultados. Una mentalidad centrada en los resultados retrasa la alegría y crea un drenaje innecesario de energía que se necesita para realizar la actividad de la mejor manera posible en el presente. Cuando uno está verdaderamente en una mentalidad orientada al proceso, cada acción ocurre sin resistencia intrapsíquica, refiriéndose a un gran flujo de energía donde hay reducciones y posible destrucción de la frustración y la impaciencia. No obstante, uno debe ser consciente de su capacidad para mantener un punto de vista realista de una mentalidad orientada al proceso de modo que uno no termine creando expectativas inalcanzables. Reconocer la gloria de una mentalidad orientada al proceso es el comienzo de darse cuenta de que uno puede permanecer en el presente y evitar que la mente se perturbe o distraiga al pasar de un lado a otro entre el pasado y el futuro.

El deseo de permanecer en el presente crea la mentalidad de poner energía en lo que se está haciendo ahora. Las acciones que se realizan en el presente se realizan porque uno quiere realizarlas en el presente sin disipación energética. Todas las energías presentes fisiológica y psicológicamente se ponen en la acción que se está realizando para que el movimiento hacia el logro de una meta ocurra sin impaciencia, frustración e inquietud, con una clara comprensión de que la vida ocurre solo en el presente.

A medida que uno se vuelve más consciente de las ideas discutidas hasta ahora, el desarrollo de una mentalidad orientada al proceso y alejarse de una mentalidad centrada en los resultados conduce a realizar la actividad de la manera más completa y maravillosa posible, sin resistencia interna.

Kenneth Kushner, en su libro "One Arrow, One Life" afirmó: "Uno debe abordar todas las actividades y situaciones con la misma sinceridad, la misma intensidad y la misma conciencia que tiene con el arco y la flecha en la mano".⁴⁷ Con tal concentración, uno previene la desintegración de energía que ocurre en una mentalidad centrada en los resultados. La convergencia en el presente ocurre en una mentalidad orientada al proceso, donde uno debe renunciar, al menos brevemente, al apego mental de uno a la meta deseada, como se indicó anteriormente. Aprovechar el poder interno en tal convergencia se hace posible al reconocer que la activación de la energía central es más posible permaneciendo verdaderamente en el presente y realizando cada actividad de la manera más correcta y completa posible.

Las conexiones entre una mentalidad orientada al proceso y el poder de la vitamina M se muestran a continuación:

1) Permanecer completamente en el presente al no permitir que los pensamientos de uno se desvíen hacia un flujo de pensamientos centrado en los resultados. La vitamina M disminuye cuando se produce una mentalidad centrada en los resultados debido a que la energía necesaria en el presente se desvía hacia un enfoque en el resultado.

2) La conciencia de la presión interna para alcanzar una meta conduce a detener la disipación de energía en una mentalidad centrada en los resultados. Detener esta disipación de energía es un arte.

3) Darse cuenta de que la tensión interna, la presión, la preocupación, la ansiedad, la fricción interna, el conflicto interno, etc., son exhibidos por una mentalidad centrada en los resultados, le permite a uno mover la mente deliberada y conscientemente hacia una visión orientada al proceso y tomar acciones. a través de esa visión. Hacerlo no retrasa la alegría y conduce a un mayor dominio de la mente. Esto conduce al almacenamiento de vitamina M.

4) La vitalidad despierta debido a las alegrías intrínsecas de permanecer en el

presente mientras uno camina hacia las metas. Mantener la mente en la gloria del viaje de uno permite un cambio transformador en la actitud, el enfoque y la apreciación del viaje en sí. Existe una gran sutileza al hacer un cambio tan transformador en el enfoque de uno hacia objetivos fijos.

5) El diálogo interno negativo y la charla interna innecesaria disminuyen a medida que uno permanece activamente comprometido con el presente a través de un enfoque centrado en el presente.

6) La mente de uno en realidad se ralentiza y se energiza manteniendo la energía intacta en lugar de dividirla, como ocurre en un enfoque centrado en los resultados. Esta división es entre la actividad actual de uno hacia una meta y el enfoque excesivo en la meta misma.

7) Programar los hábitos de vida y ver la conexión de la energía central, incluso en pequeños hábitos, mejora la capacidad de permanecer en el presente.

8) Reconocer los patrones de comportamiento actuales y cambiarlos por un enfoque orientado al proceso, comenzando con metas pequeñas. El dominio de este enfoque con objetivos pequeños generará confianza y comprensión de cómo utilizar el mismo enfoque con objetivos mucho más grandes.

9) Cíñete a tu horario, incluso en pequeños detalles. Esto le permitirá a uno utilizar el tiempo y la energía de la mejor manera posible, con la comprensión de que el tiempo es precioso y una vez que se ha ido, no vuelve. Esto fomenta el uso y almacenamiento de la vitamina M.

10) Identificar una persona o varias personas que puedan aumentar la rendición de cuentas. Esto permite un mayor enfoque en los pasos correctos que se deben tomar a diario.

11) Concéntrese en lo que es posible en lugar de establecer objetivos poco realistas y orientados a la fantasía.

- 12) Examinar de cerca el entorno propio y rediseñarlo para el éxito.
- 13) Al final de cada día de trabajo, anote los logros.
- 14) Establece conscientemente prioridades para lo que se debe hacer a diario.
- 15) Reconocer la energía presente al concentrarse en una tarea y mantenerla equilibrada a través de una mentalidad orientada al proceso.
- 16) Todas las tareas inconclusas deben escribirse y completarse a través de un enfoque orientado al proceso para que la tensión sobre estas tareas no se acumule.

A medida que se arraiga una mentalidad orientada al proceso como parte de la aplicación de las ideas presentadas, la vida extática se hace posible gracias a la conservación y mejor utilización de la vitamina M.

La utilización constructiva de la energía conduce al progreso general, mientras que la utilización destructiva de la energía destruye la capacidad de percibir la vida ordinaria con una visión extraordinaria.

-Ricky Singh

CAPÍTULO 8

UN NUEVO COMIENZO

Hemos realizado un viaje extraordinario hacia el poder del dinero y, con suerte, nos hemos dado cuenta del impacto del dinero en todos los aspectos de la vida. El concepto del dinero como una vitamina, si se internaliza verdaderamente, posiblemente puede resultar en una vida llena de alegría sobre la base del equilibrio. La mente humana, en muchos sentidos, es adicta a actividades de búsqueda de sensaciones que requieren mayores cantidades de dinero. Si la idea de la vitamina M se entiende verdaderamente, como es la esperanza del autor, la vida de cada lector puede realmente transformarse debido a la evolución de una visión totalmente nueva del dinero.

Aunque hemos llegado al final de este libro, realmente estamos apenas al comienzo de la aplicación de las ideas presentadas. El verdadero poder existe en la aplicación de ideas y ver su verdad directamente en lugar de simplemente estar de acuerdo o en desacuerdo. La aplicación y experimentación de cómo ahorrar y usar mejor el dinero puede resultar en un mayor dominio de la mente. El autodomínio con respecto al desarrollo financiero es fundamental en todos los aspectos de las civilizaciones humanas y tiene importantes implicaciones en las decisiones que se toman a diario.

Para que la vida tenga significado y propósito, se deben desarrollar metas a corto, largo y último plazo. El autor ha intentado presentar el poder de una mentalidad orientada al proceso que permite permanecer en la belleza del presente realizando acciones de la forma más enérgica y estable posible sin disipar energía al cambiar la atención hacia los resultados deseados. Por supuesto, es necesario tener las metas en mente, sin embargo, una vez establecidas las metas, es posible y deseable mantener la atención en el proceso de alcanzar esas metas con una gran estabilidad emocional e integración. Si los lectores realmente aceptan estas ideas e intentan aplicarlas en la vida diaria, el propósito de este libro se cumplirá. (Revise en su tiempo libre los diagramas contemplativos, ya que brindarán a los lectores la oportunidad de reflexionar, discutir y aplicar las ideas presentadas en este libro).

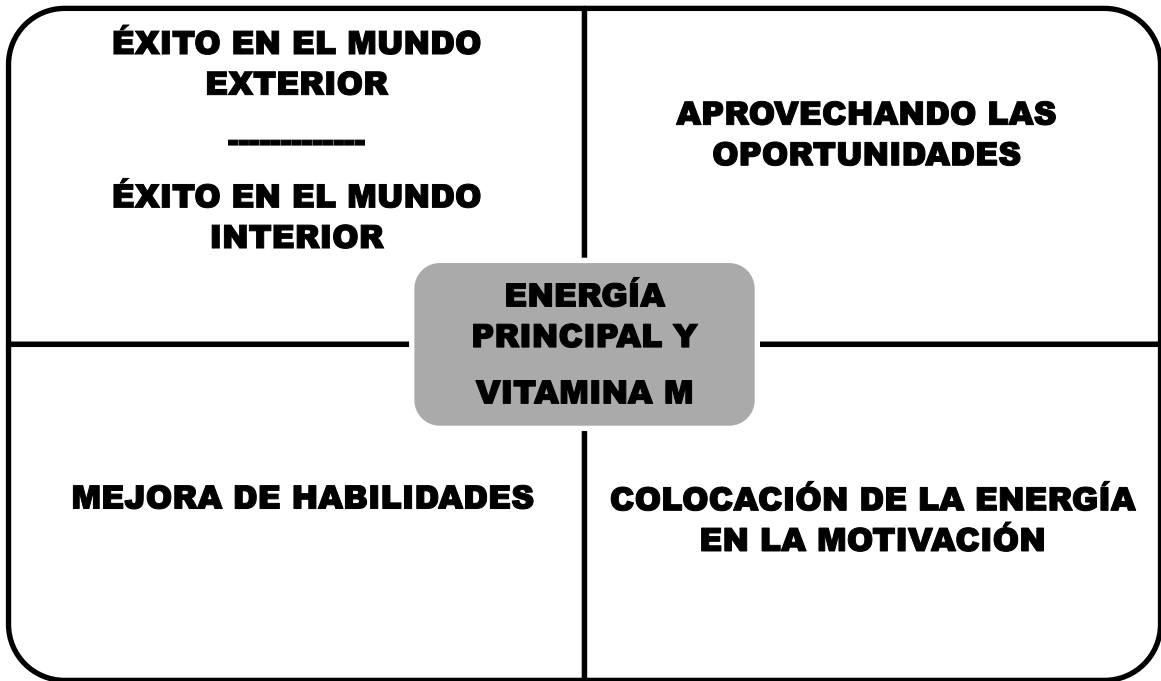
Con demasiada frecuencia, los conflictos humanos se deben a problemas financieros, muchos de los cuales son el resultado de una mala toma de decisiones, el uso impulsivo del dinero y la asunción de riesgos innecesarios. Cuando la humanidad se da cuenta de que el dinero es energía y se almacena psicológicamente como una vitamina en la mente, una energía extraordinaria puede despertar en la civilización humana. Una vez que esto ocurra, nosotros, como raza humana entera, estamos listos para un nuevo comienzo.

DIAGRAMAS CONTEMPLATIVOS PARA LA AUTOREFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

DIAGRAMA # 1

LIBERTAD FINANCIERA E INTERIOR

La siguiente figura ilustra la utilización de la energía central y la vitamina M en relación con la libertad financiera y la libertad interior. Siéntese en silencio en un lugar y hágase la siguiente pregunta y luego discuta con los demás: ¿Cuál es la interconexión entre todas las cajas con respecto a la energía central y la vitamina M?



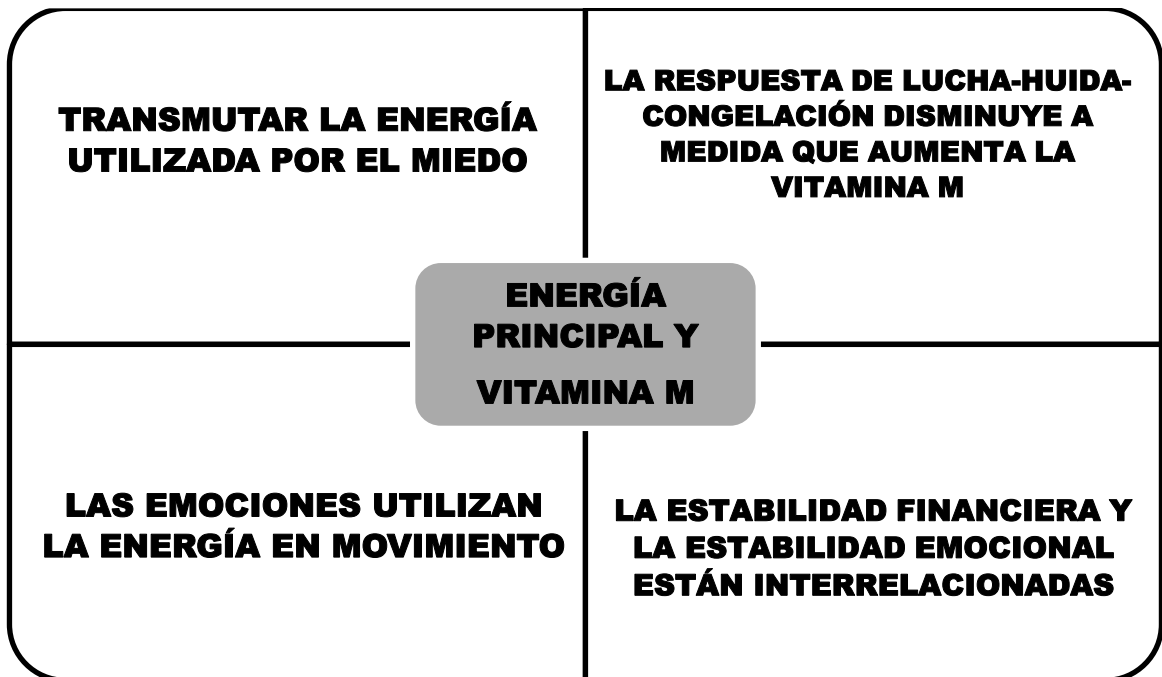
PARA TU REFERENCIA:

En la teoría microeconómica, el costo de oportunidad, o costo alternativo, es la pérdida de ganancias potenciales de otras alternativas cuando se elige una alternativa en particular sobre las demás. En términos simples, el costo de oportunidad es la pérdida del beneficio que podría haberse disfrutado si no se hubiera hecho una elección determinada.

DIAGRAMA # 2

RELACIÓN ENTRE MIEDO E INSEGURIDAD

La siguiente figura ilustra la utilización de la energía central y la vitamina M en relación con el miedo y la inseguridad. Siéntese en silencio en un lugar y hágase la siguiente pregunta y luego discuta con los demás: ¿Cuál es la interconexión entre todas las cajas con respecto a la energía central y la vitamina M?



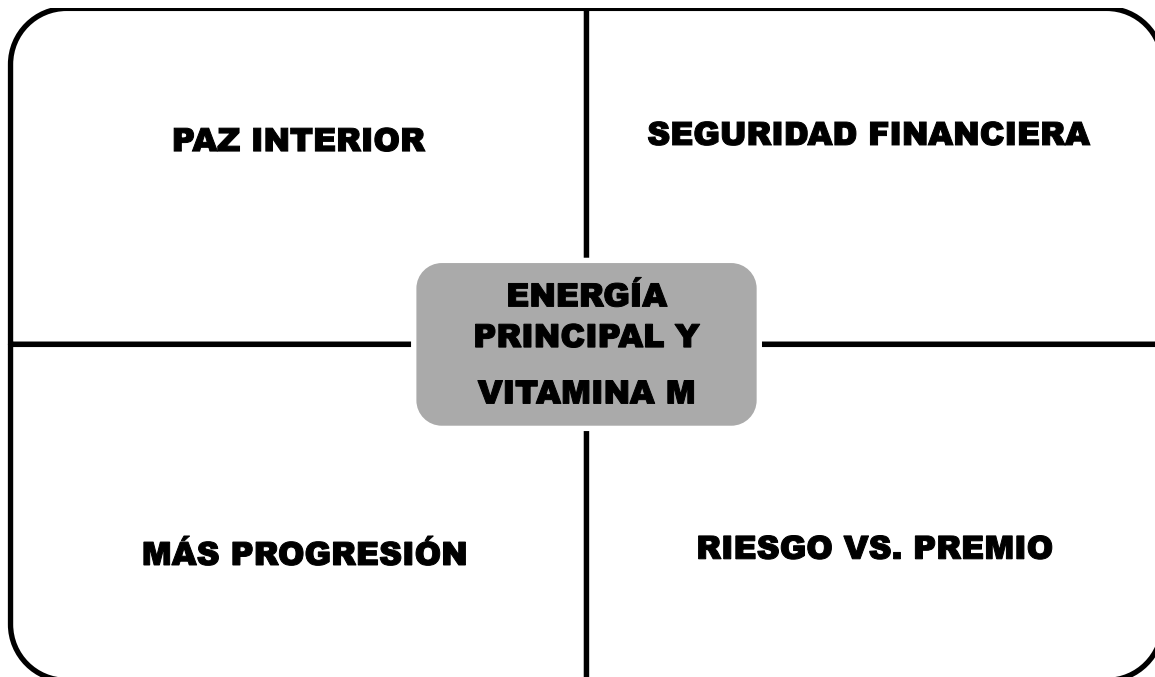
PARA TU REFERENCIA:

El miedo es una emoción inducida por la percepción de peligro o amenaza, que provoca cambios fisiológicos y, en última instancia, cambios de comportamiento, como huir, esconderse o congelarse ante eventos traumáticos percibidos. El miedo en los seres humanos puede ocurrir en respuesta a un determinado estímulo que ocurre en el presente, o en anticipación o expectativa de una amenaza futura percibida como un riesgo para uno mismo. La respuesta de miedo surge de la percepción de peligro que conduce a una confrontación o escapes/evitación de la amenaza (también conocida como respuesta de lucha o huida), que en casos extremos de miedo (horror y terror) puede ser una respuesta de congelación o parálisis.⁶⁴ La seguridad emocional es la medida de la estabilidad del estado emocional de un individuo. La inseguridad emocional o simplemente inseguridad es un sentimiento de inquietud o nerviosismo general que puede desencadenarse al percibirse a sí mismo como vulnerable o inferior de alguna manera o una sensación de vulnerabilidad o inestabilidad que amenaza la propia imagen o el ego.

DIAGRAMA # 3

SEGURIDAD FINANCIERA y TRANQUILIDAD

La siguiente figura ilustra la utilización de la energía central y la vitamina M en relación con la seguridad financiera y la tranquilidad. Siéntese en silencio en un lugar y hágase la siguiente pregunta y luego discuta con los demás: ¿Cuál es la interconexión entre todas las cajas con respecto a la energía central y la vitamina M?



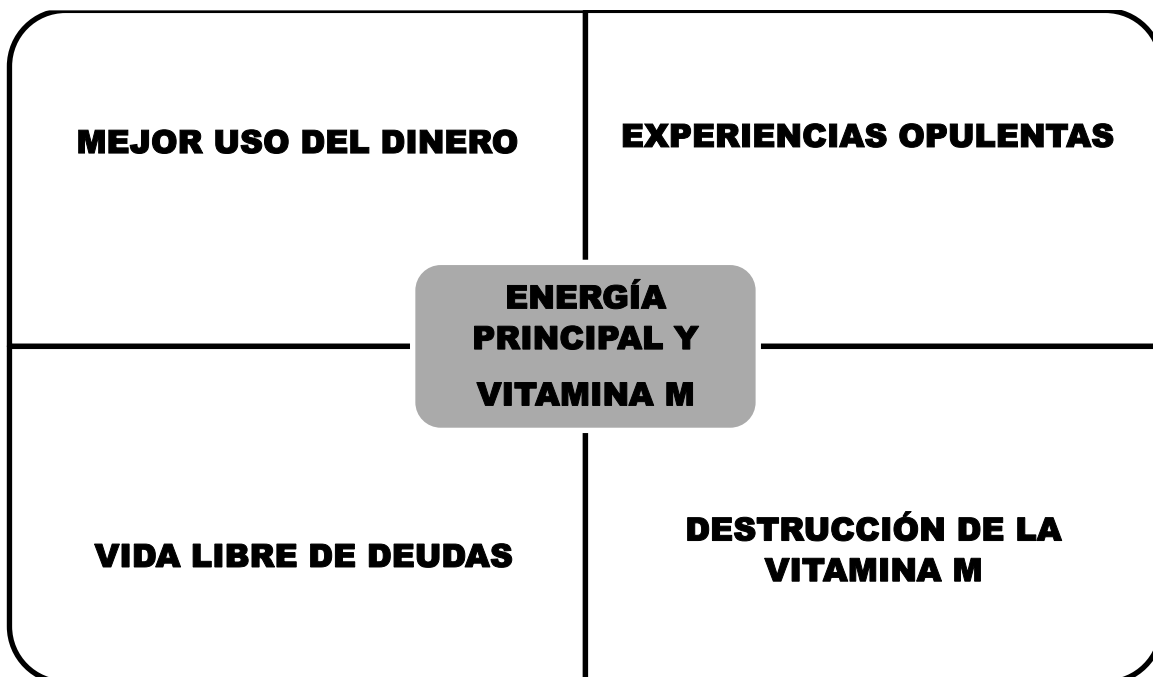
PARA TU REFERENCIA:

La paz interior (o paz mental) se refiere a un estado deliberado de calma psicológica o espiritual a pesar de la presencia potencial de factores estresantes, como la carga que surge de pretender ser otra persona que podría alterar la paz interior. Muchos consideran que estar "en paz" es saludable (homeostasis) y lo opuesto a estar estresado o ansioso, y se considera un estado en el que nuestra mente funciona a un nivel óptimo con un resultado positivo. Por lo tanto, la paz mental se asocia generalmente con la dicha, la felicidad y la satisfacción.

DIAGRAMA # 4

LIBERTAD FINANCIERA Y MUNDO MATERIAL

La siguiente figura ilustra la utilización de la energía central y la vitamina M en relación con la libertad financiera y el mundo material. Siéntese en silencio en un lugar y hágase la siguiente pregunta y luego discuta con los demás: ¿Cuál es la interconexión entre todas las cajas con respecto a la energía central y la vitamina M?



PARA TU REFERENCIA:

La independencia financiera es el estado de tener ingresos suficientes para pagar los gastos de manutención por el resto de la vida sin tener que estar empleado o depender de otros. Los ingresos obtenidos sin tener que trabajar en un trabajo se conocen comúnmente como ingresos pasivos. Hay muchas estrategias para lograr la independencia financiera, cada una con sus propios beneficios e inconvenientes. Alguien que desea lograr la independencia financiera puede encontrar útil tener un plan financiero y un presupuesto para que tenga una visión clara de sus ingresos y gastos actuales y pueda identificar y elegir las estrategias adecuadas para avanzar hacia sus objetivos financieros. Un plan financiero aborda todos los aspectos de las finanzas de una persona.

DIAGRAMA # 5

FACTORES DE ÉXITO: CAPACIDAD – MOTIVACIÓN – OPORTUNIDAD

La siguiente figura ilustra la utilización de la energía central y la vitamina M en relación con los factores de éxito. Siéntese en silencio en un lugar y hágase la siguiente pregunta y luego discuta con los demás: ¿Cuál es la interconexión entre todas las cajas con respecto a la energía central y la vitamina M?



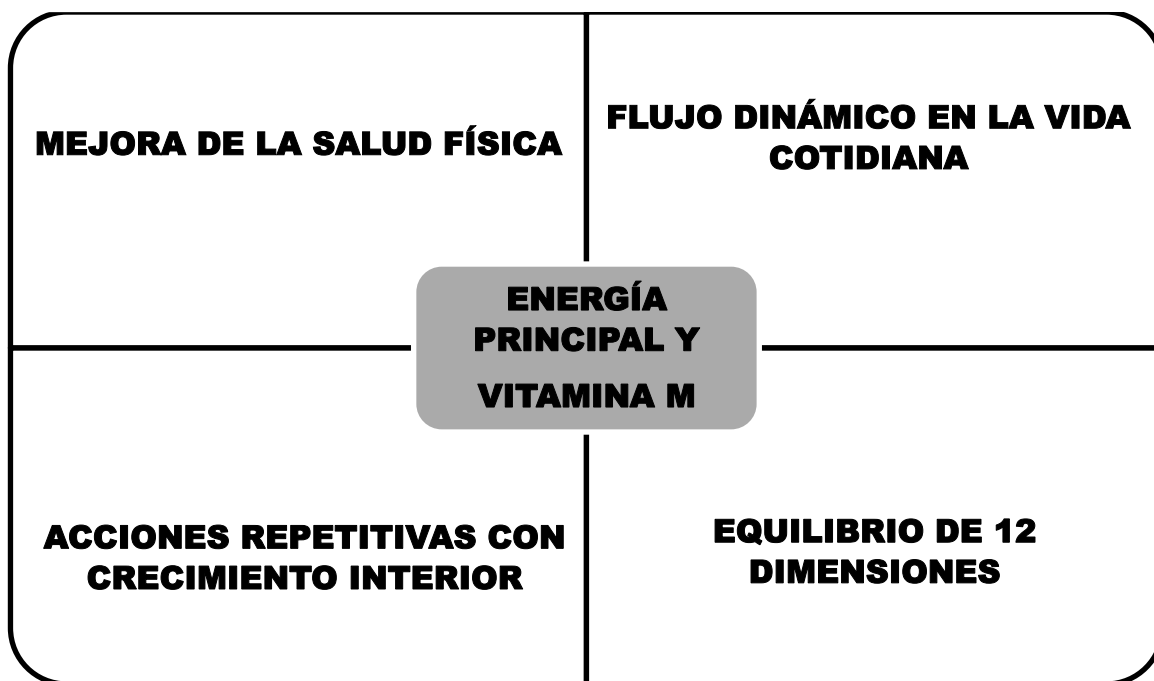
PARA TU REFERENCIA:

La motivación es una razón para las acciones, la voluntad y las metas. La motivación se deriva de la palabra motivo o necesidad que requiere satisfacción. Estas necesidades, anhelos o anhelos pueden adquirirse a través de la influencia de la cultura, la sociedad, el estilo de vida o, en general, pueden ser innatos. La motivación de un individuo puede estar inspirada por fuerzas externas (motivación extrínseca) o por ellos mismos (motivación intrínseca). La motivación ha sido considerada una de las razones más importantes para seguir adelante. La motivación resulta de la interacción de factores conscientes e inconscientes. Dominar la motivación para permitir una práctica sostenida y deliberada es fundamental para altos niveles de logro, por ejemplo, en deportes de élite, medicina o música. La motivación gobierna las elecciones entre formas alternativas de actividad voluntaria.

DIAGRAMA # 6

PERMANECER EN LA NOVEDAD DE LAS EXPERIENCIAS DE LA VIDA COTIDIANA

La siguiente figura ilustra la utilización de la energía central y la vitamina M en relación con la novedad de las experiencias de la vida diaria. Siéntese en silencio en un lugar y hágase la siguiente pregunta y luego discuta con los demás: ¿Cuál es la interconexión entre todas las cajas con respecto a la energía central y la vitamina M?



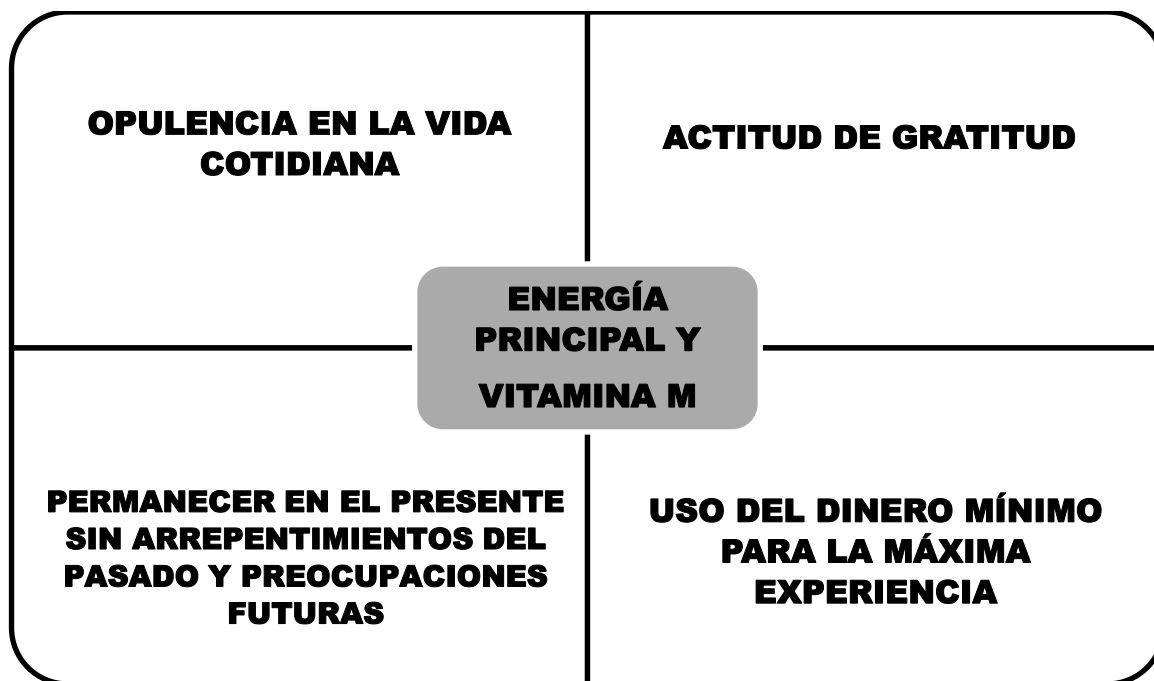
PARA TU REFERENCIA:

La innovación se define comúnmente como la "realización de nuevas combinaciones" que incluyen "la introducción de nuevos bienes, ... nuevos métodos de producción, ... la apertura de nuevos mercados, ... la conquista de nuevas fuentes de suministro". .. y la realización de una nueva organización de cualquier industria".

DIAGRAMA # 7

ENCONTRANDO LO EXTRAORDINARIO EN LO ORDINARIO

La siguiente figura ilustra la utilización de la energía central y la vitamina M en relación con tener una visión extraordinaria de las experiencias diarias. Siéntese en silencio en un lugar y hágase la siguiente pregunta y luego discuta con los demás: ¿Cuál es la interconexión entre todas las cajas con respecto a la energía central y la vitamina M?



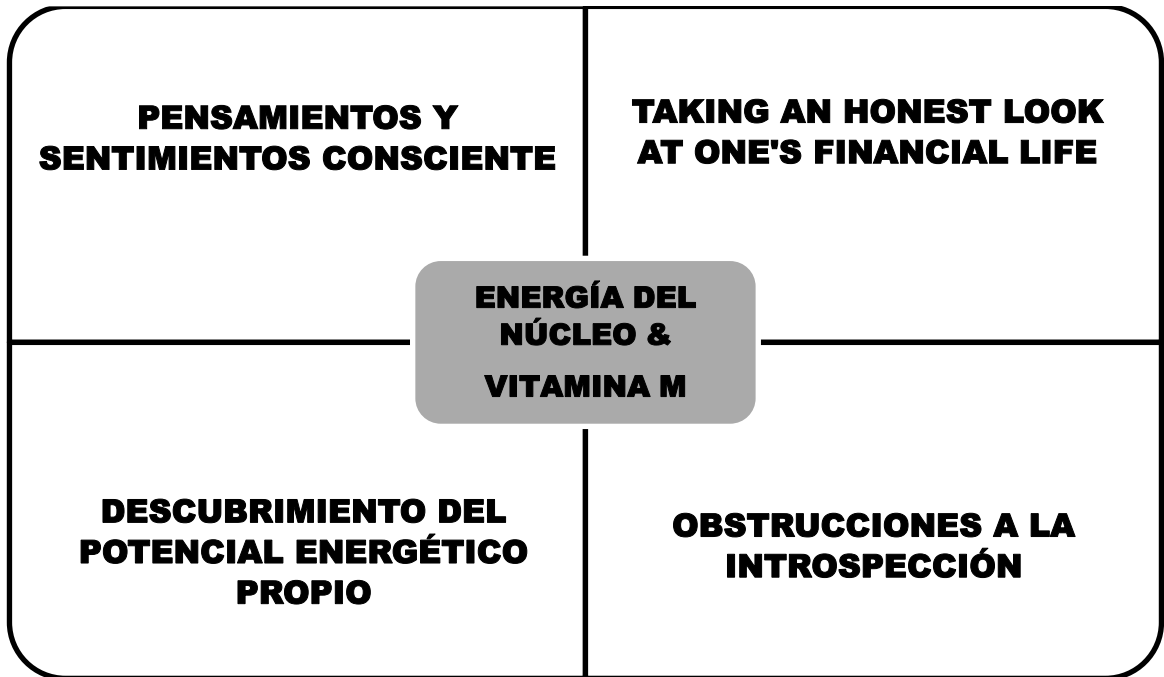
PARA TU REFERENCIA:

Las personas viven en un entorno dinámico en constante cambio. Nuestro entorno interno también es dinámico y se caracteriza por procesos biológicos y mentales que están en constante cambio. Sin estos cambios tanto en el ambiente externo como en el interno, la vida en la tierra no existiría. La dimensión a lo largo de la cual ocurren todos estos cambios se llama "tiempo". Sin detenernos en su naturaleza exacta, el "tiempo" puede representarse mediante un reloj y es una noción útil que brinda una buena explicación de los fenómenos físicos en nuestro entorno externo. Al igual que otros organismos, los humanos deben poder relacionarse con el "tiempo" para sobrevivir y adaptarse al entorno externo. Esto presupone que la información sobre el "tiempo" se transmite y se percibe. Dado que ningún sistema de percepción humano conocido está dedicado al "tiempo", es probable que las experiencias temporales subjetivas compensen esta falta. Específicamente, estas experiencias subjetivas pueden estar basadas en cambios internos en eventos reflejados por relojes internos o procesos de memoria. Estos cambios se correlacionan monótonamente con el "tiempo" y, por lo tanto, pueden proporcionar información útil sobre su paso. El tiempo psicológico es un sentimiento subjetivo que está relacionado con las experiencias temporales.

DIAGRAMA # 8

LA IMPORTANCIA DE LA INTROSPECCIÓN

La siguiente figura ilustra la utilización de la energía central y la vitamina M en relación con la introspección. Siéntese en silencio en un lugar y hágase la siguiente pregunta y luego discuta con los demás: ¿Cuál es la interconexión entre todas las cajas con respecto a la energía central y la vitamina M?



PARA TU REFERENCIA:

La introspección es el examen de los propios pensamientos y sentimientos conscientes. En psicología, el proceso de introspección se basa en la observación del estado mental, mientras que en un contexto espiritual puede referirse al examen del alma. La introspección está estrechamente relacionada con la autorreflexión y el autodescubrimiento humanos y se contrasta con la observación externa.

APÉNDICE

FIGURA 13
COMPARACIÓN ENTRE VITAMINA Y VITAMINA M

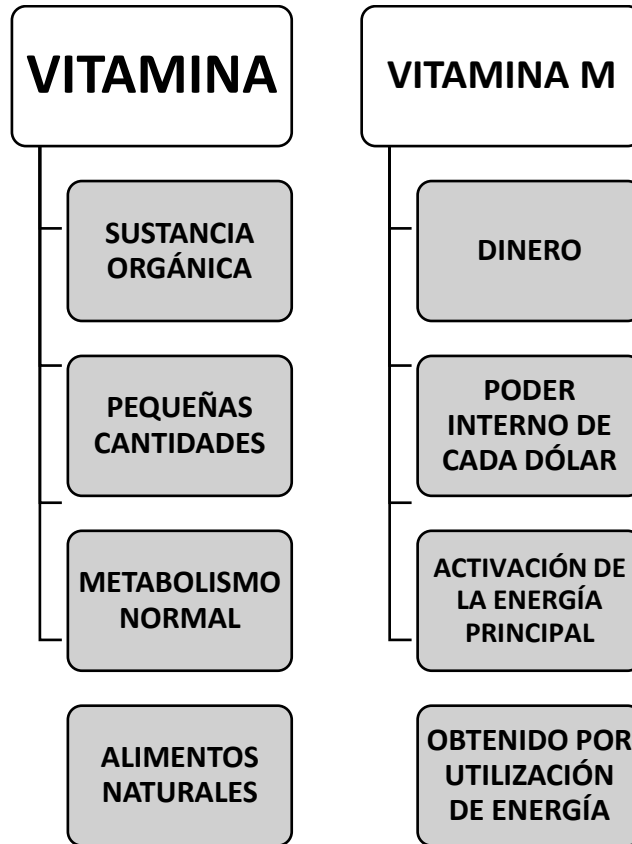
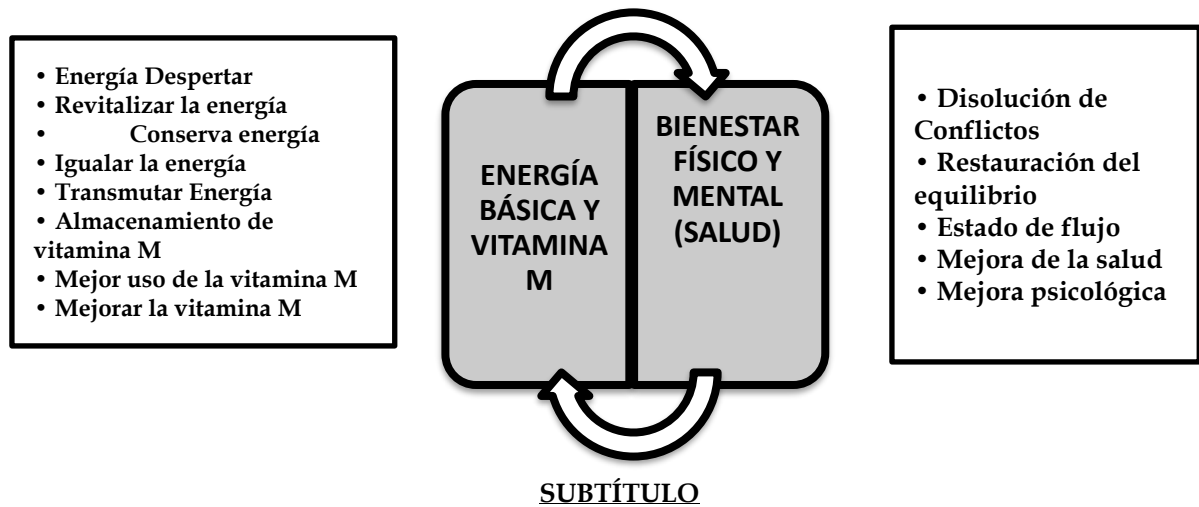


FIGURA 14 - DIMENSIÓN # 1
SALUD / ESTADO FÍSICO GENERAL Y ENERGÍA PRINCIPAL -
VITAMINA M



12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto.

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central en conexión con el cuerpo físico y la mente.

Revitalice la energía: regenere la energía activada, una y otra vez, a través de la atención puesta en la conexión mente-cuerpo

Conservar energía: almacenamiento de energía activada y regenerada en relación con las energías del cuerpo y la mente.

Igualar la energía: equilibrar el flujo de energía a través de una mentalidad orientada al proceso con respecto a los movimientos corporales y la actividad mental.

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en opulencia en la vida de uno al reconocer la necesidad de la mejor salud.

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero, lo que lleva a la acumulación de vitamina M en la mente

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios en las 12 dimensiones de la vida, especialmente para mejorar la salud en general

Mejore la vitamina M: aumente el almacenamiento y el mejor uso del dinero con experiencias cada vez más opulentas

Disolución de conflictos: los desequilibrios y los conflictos entre la mente y el cuerpo comienzan a disolverse debido a la activación de la energía de la raíz.

Restauración del equilibrio: las 12 dimensiones comienzan a equilibrarse y alcanzan un estado de equilibrio completo

Estados de flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona que realiza alguna actividad está completamente inmersa en un sentimiento de enfoque energizado, participación total y disfrute en el proceso de la actividad.

Mejora de la salud: mejora de la salud física y mental debido a la energía central y el poder de la vitamina M

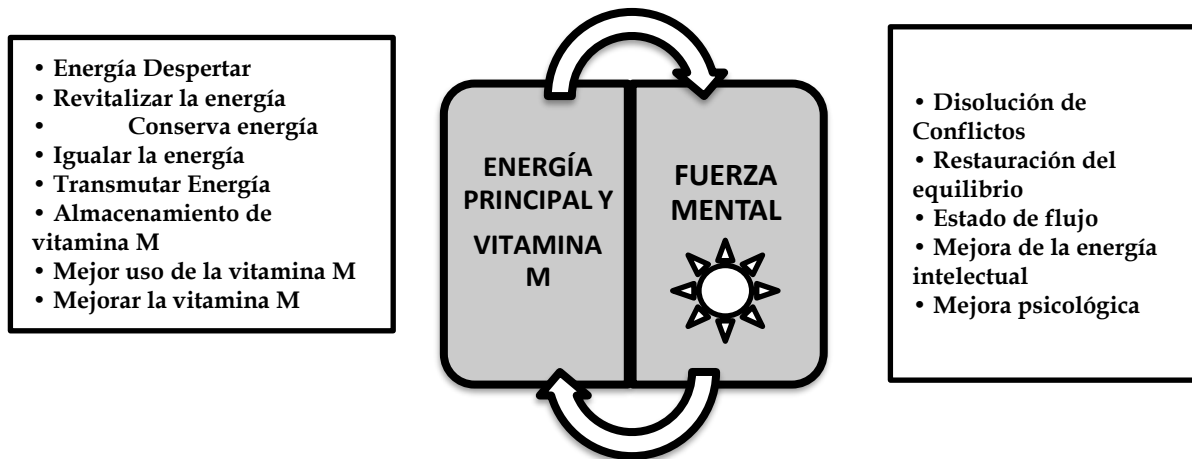
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M.

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué importancia tiene la “salud y el estado físico general” en su vida?

FIGURA 15 - DIMENSIÓN # 2

FUERZA MENTAL Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA M



SUBTÍTULO

12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto.

Awaken Energy: participar en la activación de la energía central

Revitaliza la Energía: Regenera la energía activada, una y otra vez

Conservar energía: almacenamiento de energía activada y regenerada

Igualar la energía: equilibrar el flujo de energía a través de una mentalidad orientada al proceso

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en opulencia en la vida de uno

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero, lo que lleva a la acumulación de vitamina M en la mente

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios en las 12 dimensiones de la vida

Mejore la vitamina M: aumente el almacenamiento y el mejor uso del dinero con experiencias cada vez más opulentas

Disolución de conflictos: los conflictos internos y externos disminuyen debido a la mejora del poder mental

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a una mayor contemplación intelectual de la propia vida

Estados de flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona que realiza una actividad intelectual está completamente inmersa en un sentimiento de enfoque energizado, participación total y disfrute en el proceso de la actividad.

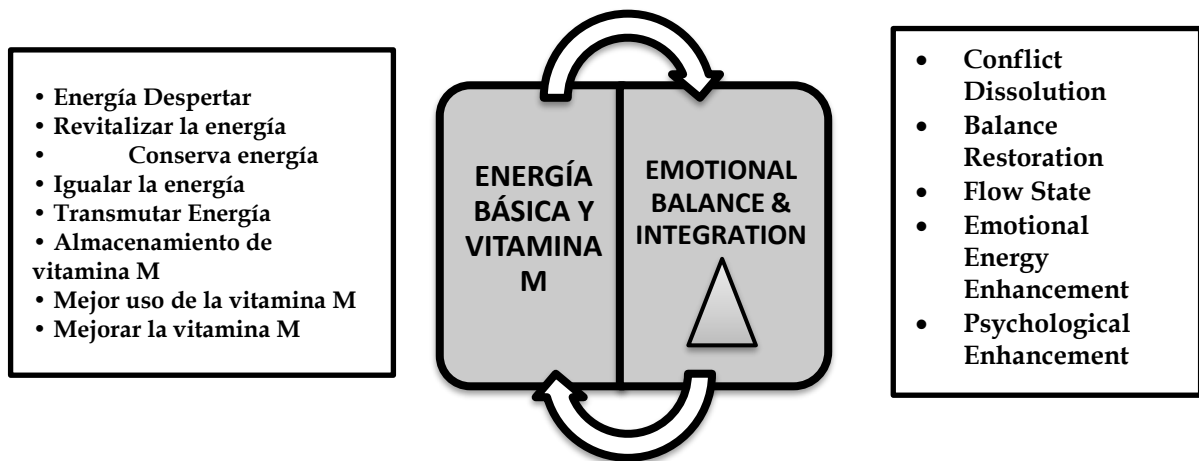
Mejora de la energía intelectual: mejora del poder cognitivo de uno debido a la energía central y el poder de la vitamina M como resultado de la energía intelectual activada utilizada para tomar mejores decisiones en las 12 dimensiones

Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido al aumento del poder intelectual.

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué significado tiene la “fuerza mental” en tu vida?

FIGURA 16 - DIMENSIÓN # 3 **EQUILIBRIO EMOCIONAL y ENERGÍA BÁSICA - VITAMINA M**



SUBTÍTULO

12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto.

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central dentro de las emociones

Revitaliza la energía: Regenera la energía activada, una y otra vez, dentro de las emociones.

Conservar Energía: Almacenamiento de energía emocional activada y regenerada

Igualar la energía: equilibrar el flujo de energía emocional a través de una mentalidad orientada al proceso

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en emociones opulentas en la vida de uno

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero debido a emociones equilibradas, lo que lleva a la acumulación de vitamina M en la mente

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios dentro del sistema emocional de uno en 12 dimensiones de la vida de uno

Mejore la vitamina M: aumente el almacenamiento y el mejor uso del dinero con experiencias cada vez más opulentas

Disolución de Conflictos: Disminución de conflictos internos y externos debido a emociones equilibradas e integradas

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a emociones integradas mejoradas en la vida de uno

Estados de Flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona activa la actividad emocional y está completamente inmersa con un enfoque energizado. Se produce un gran disfrute en la actividad elegida por uno.

Mejora de la energía emocional: mejora de la salud emocional debido a la energía central y el poder de la vitamina M.

La energía emocional activada se puede utilizar para experiencias refinadas en las 12 dimensiones.

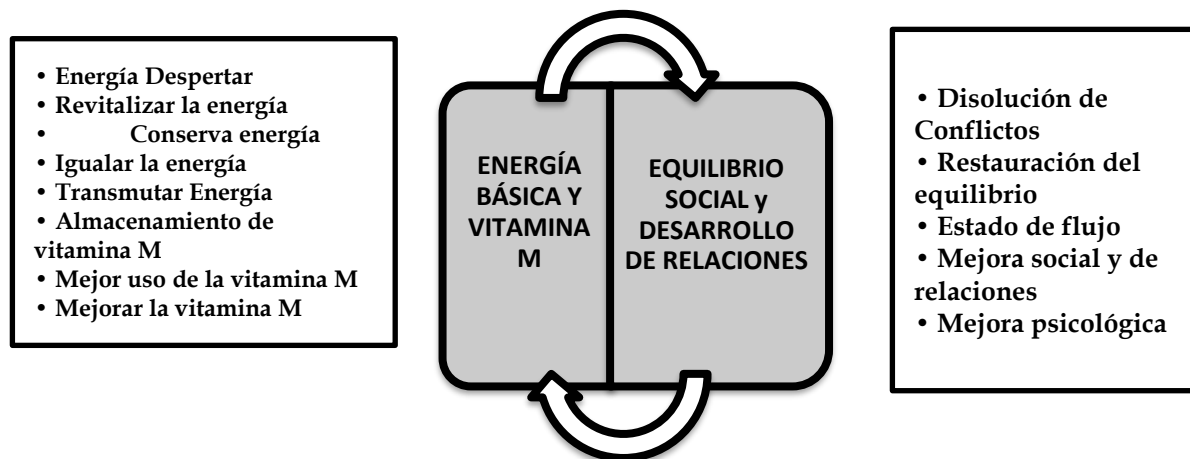
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y

Almacenamiento y uso de la vitamina M, debido al equilibrio y la integración de las emociones.

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué importancia tiene el “equilibrio emocional” en tu vida?

FIGURA 17 - DIMENSIONES # 4 **EQUILIBRIO SOCIAL / RELACIÓN y ENERGÍA BÁSICA - VITAMINA M**



SUBTÍTULO

12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto.

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central para ser utilizada en las relaciones sociales

Revitaliza la Energía: Regenera la energía activada, una y otra vez, en las conexiones sociales

Conservar energía: almacenamiento de energía central activada y regenerada, aplicada en el desarrollo social

Igualar la energía: equilibrar el flujo de energía en las relaciones sociales a través de una mentalidad orientada al proceso

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en relaciones opulentas en la vida de uno

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero debido a relaciones equilibradas, lo que lleva a la acumulación de vitamina M en la mente

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios dentro de las relaciones sociales de uno en 12 dimensiones de la vida de uno

Mejorar la vitamina M: aumentar el almacenamiento y el mejor uso del dinero con relaciones sociales cada vez más opulentas

Disolución de Conflictos: Disminución de conflictos internos y externos debido a emociones equilibradas e integradas

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a emociones integradas mejoradas en la vida de uno

Estados de Flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona activa la actividad emocional y está completamente inmersa con un enfoque energizado. Se produce un gran disfrute en la actividad elegida por uno.

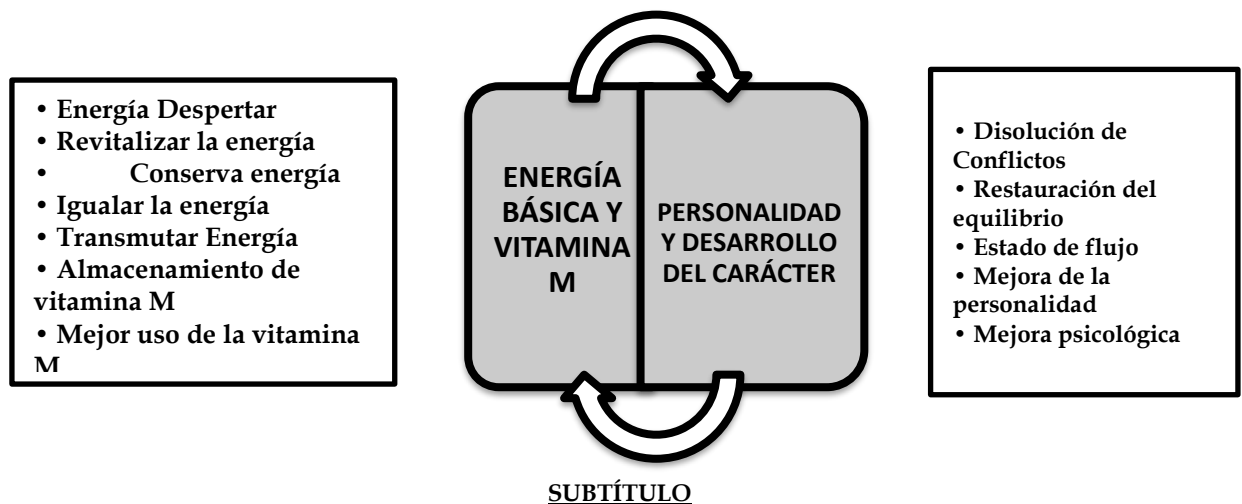
Mejora de las relaciones sociales: mejora de las relaciones sociales debido a la energía central y el poder de la vitamina M. Las relaciones sociales mejoradas activan la energía para ser utilizada en experiencias refinadas en las 12 dimensiones

Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y Almacenamiento y uso de vitamina M, debido al equilibrio e integración de las relaciones sociales.

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué importancia tiene el “equilibrio social” en tu vida?

FIGURA 18 - DIMENSIÓN # 5
PERSONALIDAD / DESARROLLO DEL CARÁCTER Y ENERGÍA
PRINCIPAL - VITAMINA M



12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto.

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central para la cohesión de la identidad personal

Revitalizar la energía: regenerar la energía activada, una y otra vez, hacia valores personales mejorados

Conservar energía: almacenamiento de energía activada y regenerada aplicada al crecimiento de la personalidad.

Igualar la energía: equilibrar el flujo de energía en los rasgos de personalidad a través de una mentalidad orientada al proceso

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en una opulenta mejora de la identidad

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero debido a la integración de la personalidad, lo que lleva a la acumulación del poder de la vitamina M

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero con el mejor temperamento en las 12 dimensiones de la vida

Mejorar la vitamina M: aumentar el almacenamiento y el mejor uso del dinero con el desarrollo del carácter.

Disolución de conflictos: los conflictos internos y externos disminuyen debido a una personalidad mejorada

Restauración del saldo: equilibrio de 12 dimensiones debido a una disposición mejorada e integrada

Estados de flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona activa la energía central para crear una gran armonía dentro de su personalidad.

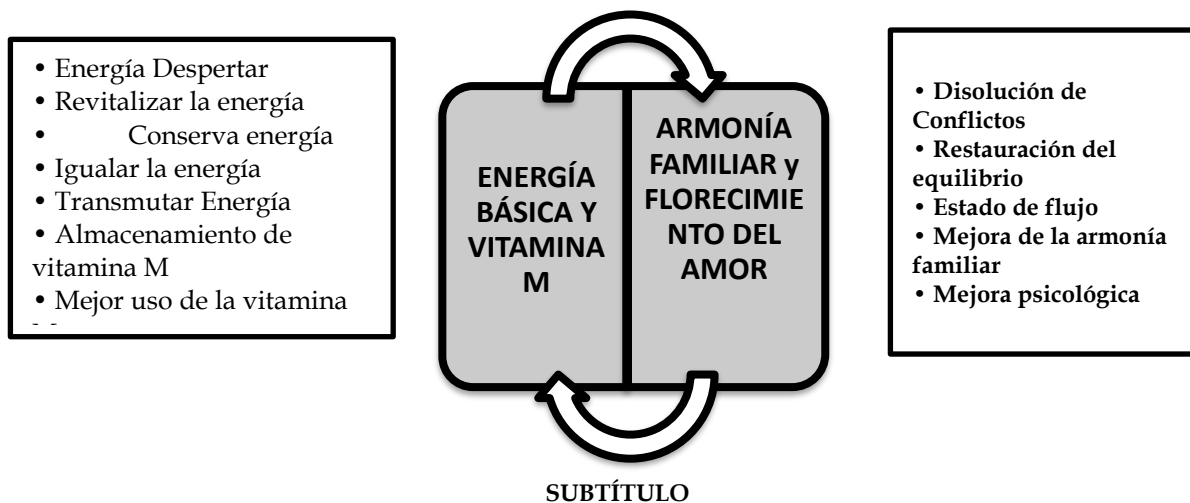
Mejora de la personalidad: la mayor interconexión de rasgos debido a la mejor utilización de la energía central y el poder de la vitamina M

Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido al equilibrio y la integración de toda la estructura de identidad de uno.

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué significa para ti la palabra “personalidad”?

FIGURA 19 - DIMENSIÓN # 6
ARMONÍA FAMILIAR / FLORECIMIENTO DEL AMOR Y ENERGÍA
FUNDAMENTAL - VITAMINA M



12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto.

Awaken Energy: participar en la activación de la energía central para ser utilizada positivamente dentro de la familia.

Revitaliza la Energía: Regenera la energía activada, una y otra vez, en actividades familiares

Conservar Energía: Almacenamiento de energía activada y regenerada, aplicada en el entorno familiar

Equilibrar la energía: equilibrar el flujo de energía en las relaciones familiares a través de una mentalidad orientada al proceso

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en relaciones familiares opulentas

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero debido a relaciones familiares equilibradas, lo que lleva a la acumulación de vitamina M en la mente de cada miembro de la familia

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios dentro de la familia en las 12 dimensiones de la vida

Mejorar la vitamina M: aumentar el almacenamiento y el mejor uso del dinero con relaciones familiares cada vez más opulentas.

Disolución de Conflictos: Los conflictos internos y externos disminuyen debido a familias equilibradas e integradas.

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a relaciones mejoradas e integradas dentro de las familias

Estados de flujo: comienzo de estados mentales en los que una persona activa la energía central para crear una gran armonía dentro de la familia.

Mejora de la armonía familiar: mejora de las relaciones sociales debido a la energía central y el poder de la vitamina M.

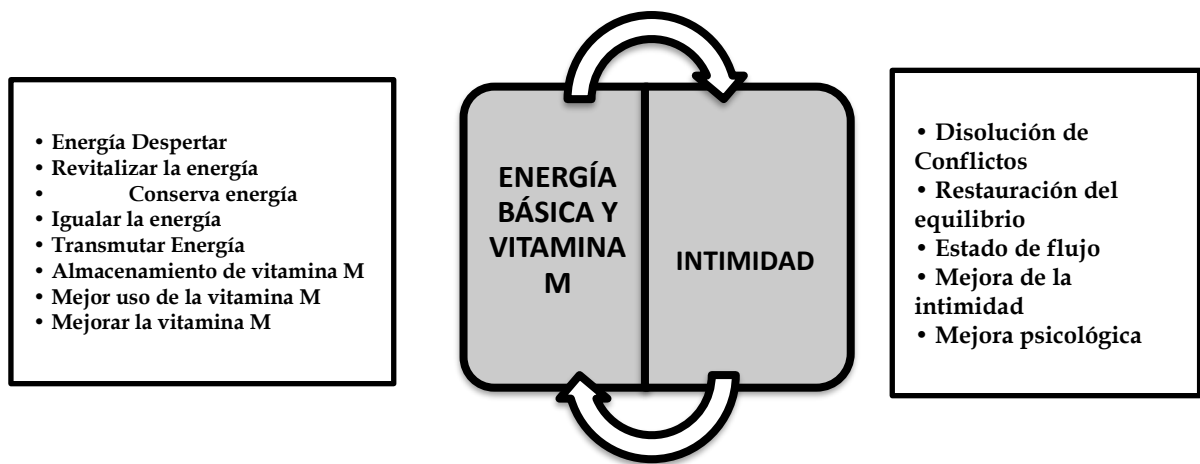
Las relaciones sociales mejoradas activan la energía para ser utilizada en experiencias refinadas en las 12 dimensiones

Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido al equilibrio y la integración de las relaciones familiares.

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Por qué es importante la “armonía familiar” en su vida?

FIGURA 20 - DIMENSIÓN # 7
INTIMIDAD Y ENERGÍA FUNDAMENTAL - VITAMINA M



SUBTÍTULO

12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto.

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central en la intimidad

Revitalice la energía: regenere la energía activada, una y otra vez, para construir y mantener relaciones íntimas

Conservar energía: almacenamiento de energía central activada y regenerada en la intimidad

Igualar la energía: equilibrar el flujo de energía central a través de una mentalidad orientada al proceso en el desarrollo y mantenimiento de la intimidad.

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en intimidad llena de opulencia

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero debido a la intimidad energética, lo que lleva a la acumulación de vitamina M en la mente

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios en la intimidad en las 12 dimensiones de la vida

Mejore la vitamina M: aumente el almacenamiento y el mejor uso del dinero con experiencias íntimas cada vez más ricas

Disolución de conflictos: los conflictos dentro de las relaciones íntimas disminuyen debido al equilibrio y la integración de la energía central.

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a una mayor intimidad integrada en la vida de uno

Estados de flujo: comienzo de estados mentales en los que una persona fortalece la intimidad y se sumerge por completo con un enfoque energizado. Se produce un gran disfrute en todos los aspectos de la intimidad.

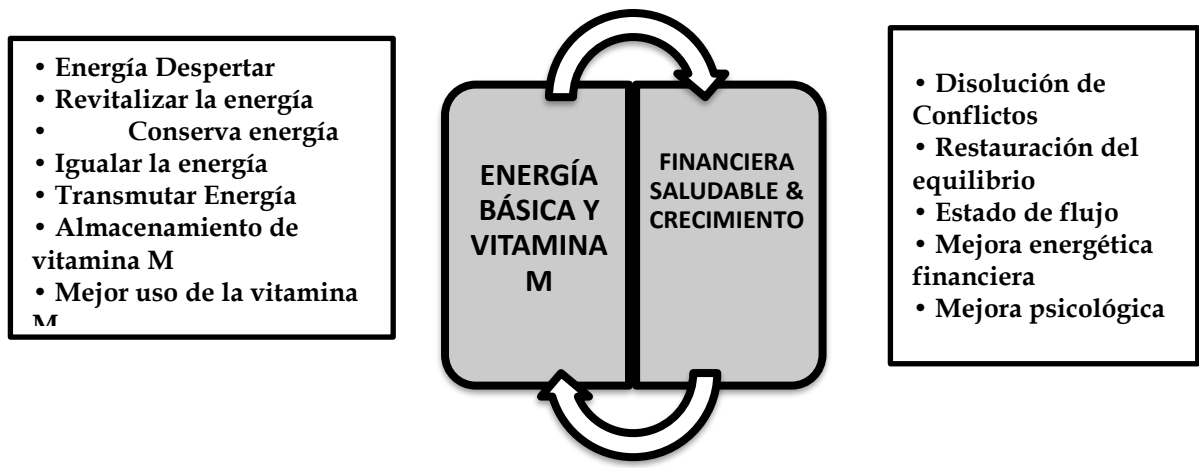
Mejora de la intimidad: mejora de la conexión íntima de uno debido a la energía central y el poder de la vitamina M. La energía activada conduce a experiencias refinadas en las 12 dimensiones

Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y Almacenamiento/uso de vitamina M, debido a relaciones íntimas equilibradas e integradas

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué significado tiene la “intimidad” en tu vida?

FIGURA 21 - DIMENSIÓN # 8
SALUD FINANCIERA / CRECIMIENTO Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA M



SUBTÍTULO

12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central ganando dinero

Revitalice la energía: regenere la energía activada en el trabajo, una y otra vez, con una mentalidad orientada al proceso

Conservar energía: almacenamiento de energía activada y regenerada como vitamina M

Equilibrar la energía: equilibre el flujo de energía a través de una mentalidad orientada al proceso y la equalización de vitamina M

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en opulencia en la vida de uno a través del refinamiento de la vitamina M

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero, lo que lleva a la acumulación de vitamina M en la mente

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios en las 12 dimensiones de la vida

Mejore la vitamina M: aumente el almacenamiento y el mejor uso del dinero con experiencias cada vez más opulentas

Disolución de Conflictos: Los conflictos internos y externos disminuyen debido a la mejora de las finanzas

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a un mayor almacenamiento de vitamina M en la mente

Estados de flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona que realiza una actividad intelectual está completamente inmersa en una sensación de concentración energizada, participación total y disfrute en el proceso de la actividad debido al almacenamiento de vitamina M.

Mejora de la energía financiera: aumento de la energía central y el poder de la vitamina M como resultado de las energías activadas utilizadas para tomar mejores decisiones en las 12 dimensiones

Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido al aumento del poder de la vitamina M.

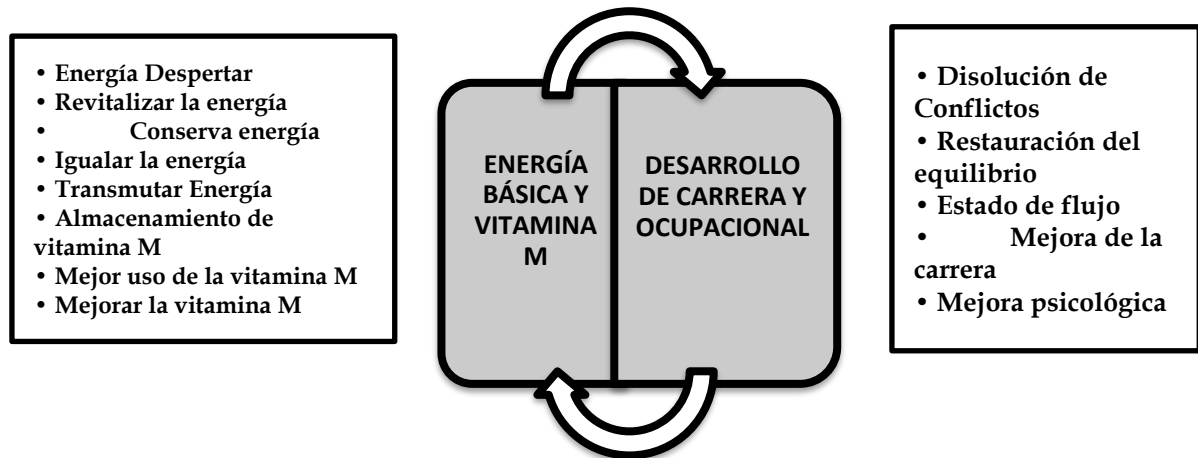
Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué significado tiene el “dinero” en tu vida?

FIGURA 22 - DIMENSIÓN # 9

CARRERA / DESARROLLO OCUPACIONAL Y ENERGÍA BÁSICA

- VITAMINA M



SUBTÍTULO

12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central para el desarrollo profesional

Revitalice la energía: regenere la energía activada, una y otra vez, para mejorar su carrera

Conservar energía: el almacenamiento de energía activada y regenerada da como resultado satisfacción profesional

Equalize Energy: equilibre el flujo de energía a través de una mentalidad orientada al proceso para trabajar en un trabajo sin resistencia

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en opulencia en la vida laboral de uno

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero, lo que lleva a la acumulación de vitamina M, lo que lleva al crecimiento profesional

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios en las 12 dimensiones de la vida

Mejore la vitamina M: aumente el almacenamiento y el mejor uso del dinero con experiencias cada vez más opulentas en la carrera de uno

Disolución de Conflictos: Los conflictos internos y externos disminuyen debido al progreso en la carrera

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a experiencias mejoradas en la ocupación de uno

Estados de flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona que realiza una actividad intelectual está completamente inmersa en un sentimiento de enfoque energizado, participación total y disfrute en el proceso de la actividad dentro de la carrera de uno.

Mejora profesional: impulso de la carrera de uno debido a la energía central y el poder de la vitamina M como resultado de la energía activada utilizada para tomar mejores decisiones en las 12 dimensiones

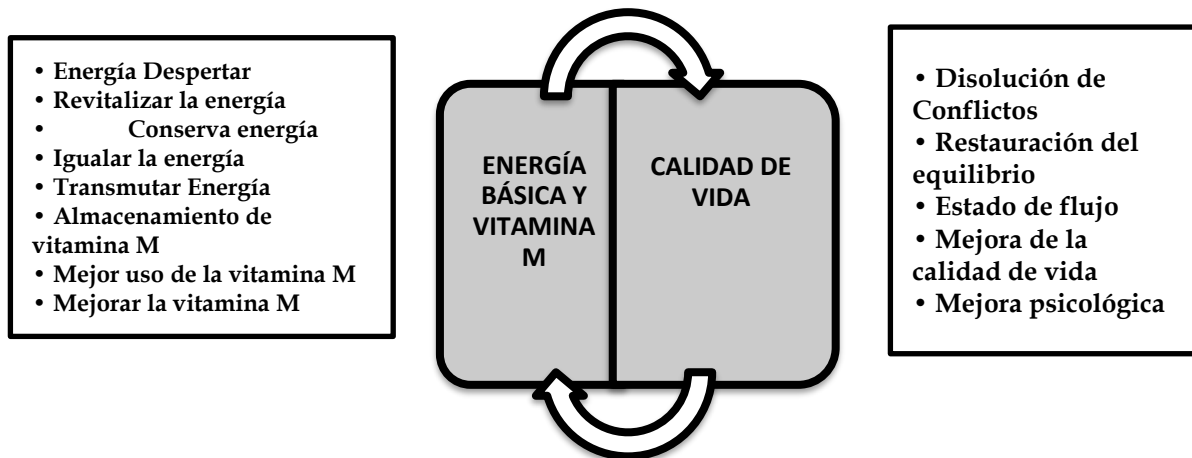
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido al aumento del poder intelectual

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué importancia tiene el “crecimiento profesional” en su vida?

FIGURA 23 - DIMENSIÓN # 10

CALIDAD DE VIDA Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA M



SUBTÍTULO

12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central que aumenta la calidad de vida

Revitaliza la energía: regenera la energía activada para mejorar las experiencias de la vida

Conservar energía: almacenamiento de energía activada y regenerada para mejorar la calidad de vida a través de la vitamina M

Equalize Energy: equilibre el flujo de energía a través de una mentalidad orientada al proceso, para disfrutar el viaje de la vida

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en las mejores experiencias opulentas posibles

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero, lo que lleva a la acumulación de vitamina M para mejorar la calidad de vida

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios en las 12 dimensiones de la vida

Mejorar la vitamina M: aumentar el almacenamiento y el mejor uso del dinero con experiencias cada vez más ricas

Disolución de conflictos: Los conflictos internos y externos disminuyen debido a la mejora en la calidad de las experiencias.

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a experiencias cualitativas mejoradas

Estados de flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona que realiza una variedad de actividades está completamente inmersa en una sensación de enfoque energizado, participación total y disfrute.

Mejora de la calidad de vida: mejora de las experiencias diarias debido a la energía central y el poder de la vitamina M debido a la energía activada utilizada para tomar mejores decisiones en las 12 dimensiones

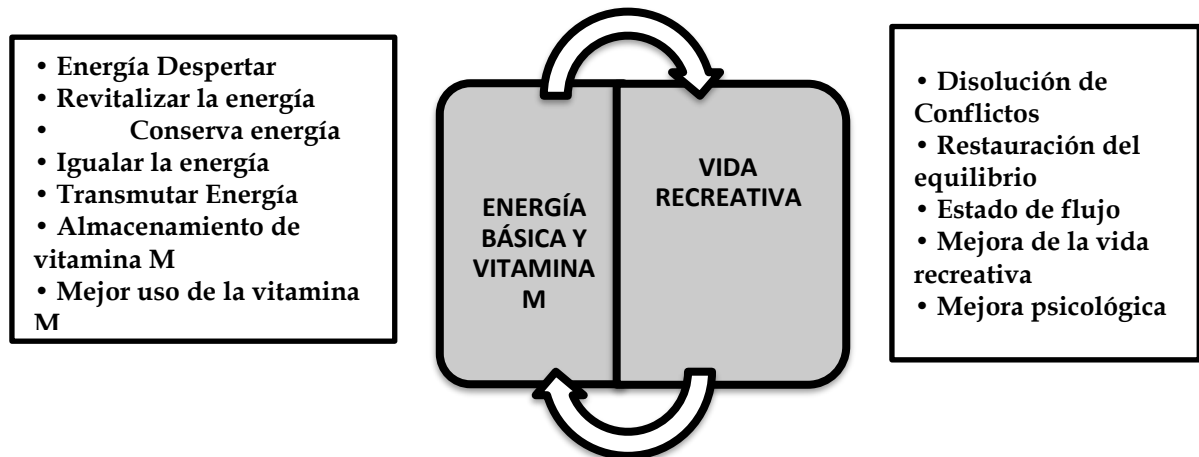
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido a experiencias de mayor calidad en la vida diaria.

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué significa para usted "calidad de vida"?

FIGURA 24 - DIMENSIÓN # 11

VIDA RECREATIVA Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA M



SUBTÍTULO

12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central para una mejor vida recreativa

Revitaliza la Energía: Regenera la energía activada para enriquecer las actividades recreativas

Conservar energía: almacenamiento de energía activada y regenerada para usar en actividades recreativas

Equalize Energy: equilibre el flujo de energía a través de una mentalidad orientada al proceso para disfrutar de actividades completamente recreativas

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en recreación opulenta

Almacenamiento de vitamina M: ahorro de dinero, lo que lleva a la acumulación de vitamina M, para recreación

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios en las 12 dimensiones de la vida

Mejorar la vitamina M: aumentar el almacenamiento y el mejor uso del dinero para mejorar las actividades recreativas

Disolución de conflictos: los conflictos internos y externos disminuyen debido a la mejora de las actividades divertidas.

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a la recreación mejorada

Estados de flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona que realiza una actividad intelectual está completamente inmersa en un sentimiento de enfoque energizado, participación total y disfrute, en el proceso de actividad recreativa.

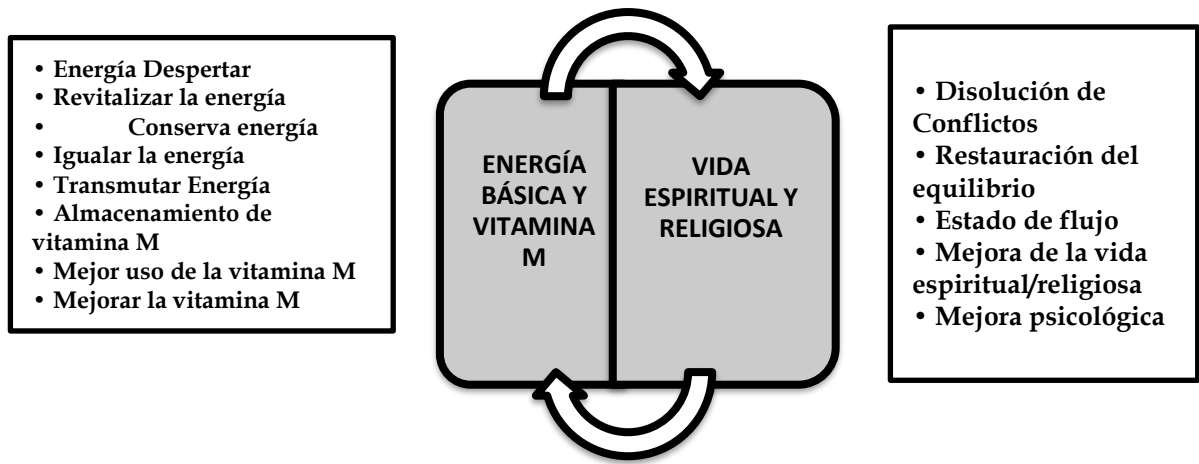
Mejora de la vida recreativa: mayor disfrute de las actividades recreativas debido a la energía central y el poder de la vitamina M como resultado de la energía intelectual activada utilizada para tomar mejores decisiones en las 12 dimensiones

Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido a un aumento en la calidad de la recreación.

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Por qué es importante para ti la “vida recreativa”?

FIGURA 25 - DIMENSIÓN # 12
ESPIRITUAL - VIDA RELIGIOSA Y ENERGÍA FUNDAMENTAL - VITAMINA M



SUBTÍTULO

12 Dimensiones: todas las dimensiones se ven afectadas positivamente según cada punto

Awaken Energy: participe en la activación de la energía central a través de prácticas espirituales/religiosas

Revitalizar la energía: Regenerar la energía activada a través de métodos espirituales/religiosos

Conservar energía: almacenamiento de energía activada y regenerada a través de la contemplación espiritual/religiosa

Igualar la energía: equilibrar el flujo de energía a través de una mentalidad orientada al proceso en esfuerzos espirituales/religiosos

Transmutar energía: refinamiento de la energía central en opulencia en la vida espiritual/religiosa de uno

Almacenamiento de vitamina M: Ahorro de dinero, lo que lleva a la acumulación de vitamina M en el contexto de la espiritualidad y la religión.

Mejor uso de la vitamina M: utilizar el dinero para producir los máximos beneficios espirituales/religiosos en 12 dimensiones

Mejora la vitamina M: aumente el almacenamiento y el mejor uso del dinero con experiencias cada vez más opulentas

Disolución de conflictos: los conflictos internos y externos disminuyen debido a la mejora del poder espiritual/religioso

Restauración del equilibrio: equilibrio de 12 dimensiones debido a una mayor contemplación espiritual/religiosa

Estados de flujo: Comienzo de estados mentales en los que una persona que realiza una actividad espiritual/religiosa está completamente inmersa en un sentimiento de enfoque energizado, participación total y disfrute en el proceso de una actividad.

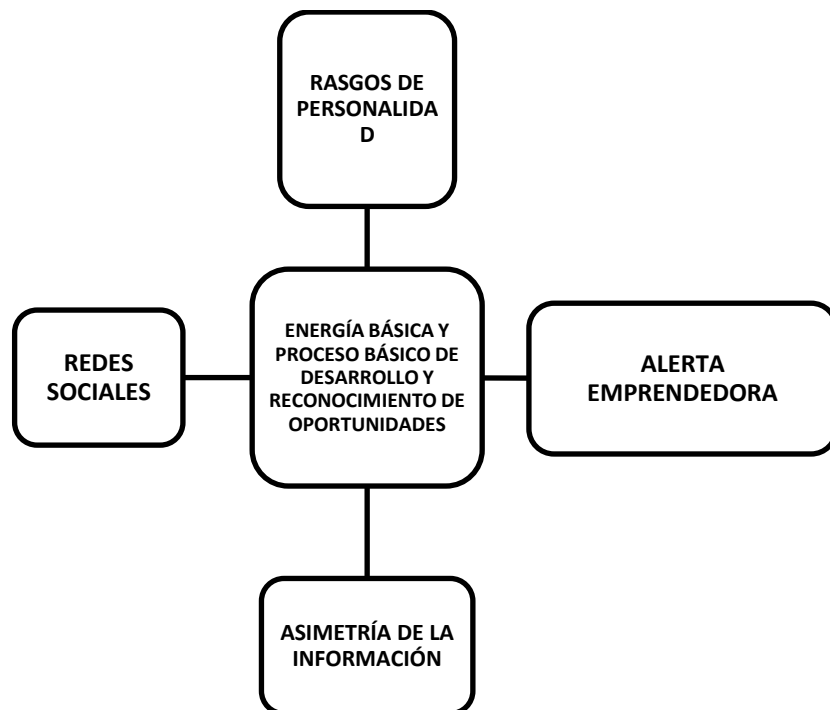
Mejora de la energía espiritual/religiosa: mejora del poder espiritual de uno debido a la energía central y el poder de la vitamina M como resultado de la energía religiosa/espiritual activada utilizada para tomar mejores decisiones en las 12 dimensiones

Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido al aumento del poder espiritual/religioso.

Preguntas reflexivas

¿Cuál es la conexión entre la energía central, la vitamina M, la fuerza mental, las 12 dimensiones y cada viñeta? ¿Qué significado tiene la “espiritualidad/religión” en tu vida?

FIGURA 26
FACTORES PRINCIPALES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO CENTRAL DE LA OPORTUNIDAD RECONOCIMIENTO Y DESARROLLO



SUBTÍTULO:

- Energía central: el poder interno (primario) de uno
- Proceso central: se refiere a la energía en el deseo, la energía en la mente y la energía en la acción
- Desarrollo de oportunidades: utilizar el poder personal para crear oportunidades

- Reconocimiento de oportunidades: mantener la mente abierta a nuevas posibilidades
- Asimetría de la información: se refiere al estudio de decisiones en transacciones donde una parte tiene más o mejor información que la otra. Resolver esta asimetría mejora las oportunidades y el poder intelectual.
- Redes Sociales: se refiere a las redes de interacciones sociales y relaciones personales
- Alerta empresarial: mantener la atención en las nuevas posibilidades de negocio/empleo
- Rasgos de personalidad (Optimismo/Autoeficacia/Creatividad): Los rasgos personales positivos permiten despertar y utilizar una buena calidad de energía en todas las interacciones interpersonales.

FIGURA 27
ENERGÍA PRINCIPAL Y ZONAS

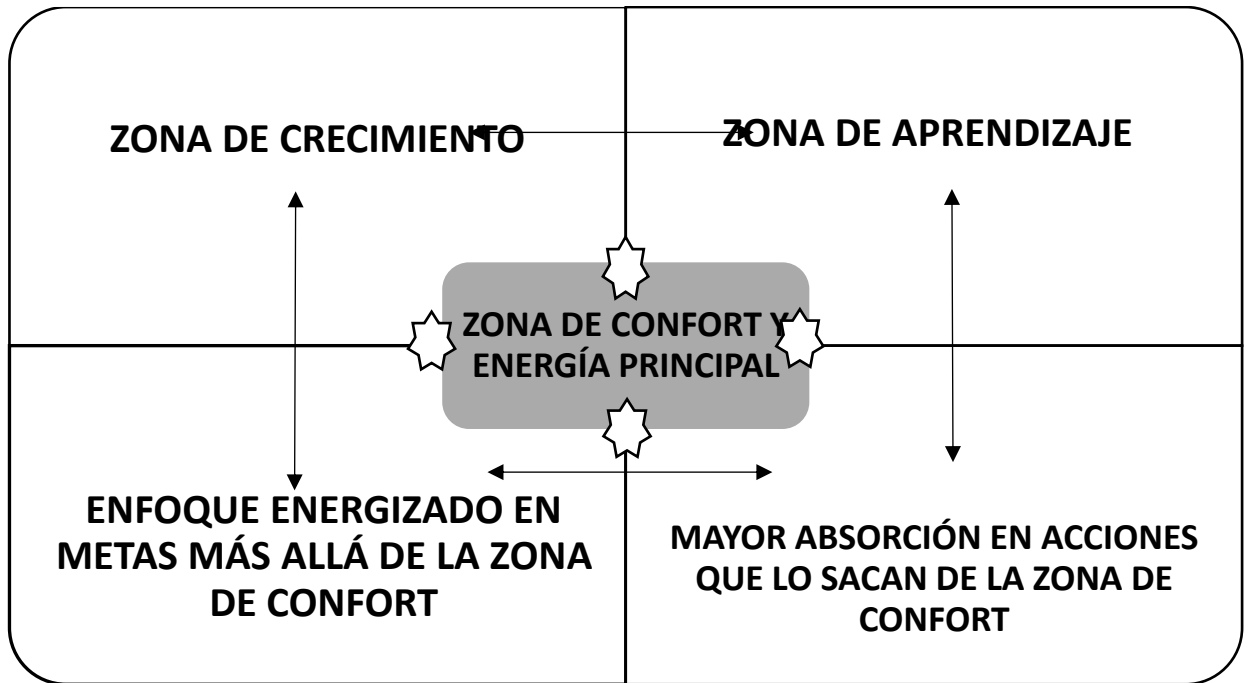


FIGURA 28
ESTADO DE FLUJO Y SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

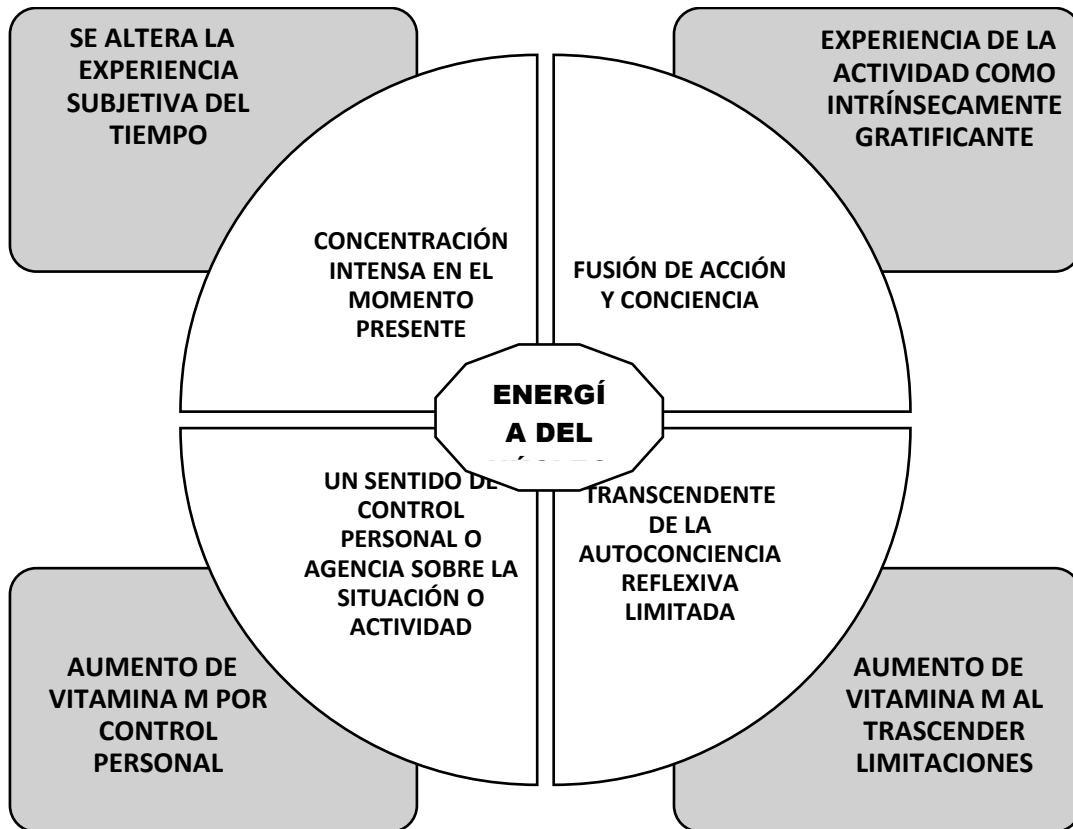


FIGURA 29
DIAGRAMAS DE ESTADOS DE FLUJO

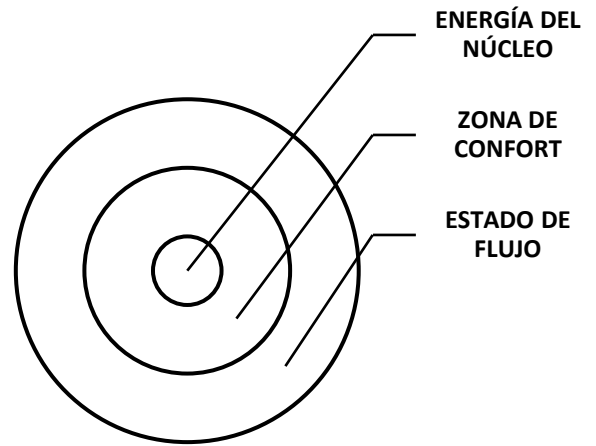
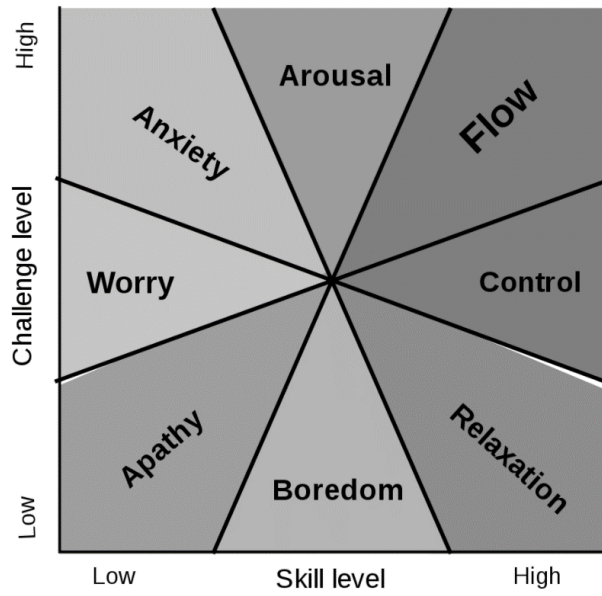


FIGURA 30
DIAGRAMA DE COMPROMISO



CONCEPTO DE REFERENCIA #1

ETAPAS DE CAMBIO

Este constructo se refiere a la dimensión temporal del cambio de comportamiento. En el modelo transteórico, el cambio es un "proceso que implica el progreso a través de una serie de etapas":

Precontemplación ("no está listo"): "Las personas no tienen la intención de tomar medidas en el futuro previsible y pueden no darse cuenta de que su comportamiento es problemático".

Contemplación ("prepararse"): "Las personas comienzan a reconocer que su comportamiento es problemático y comienzan a ver los pros y los contras de sus acciones continuas".

Preparación ("listo"): "Las personas tienen la intención de tomar medidas en el futuro inmediato y pueden comenzar a dar pequeños pasos hacia un cambio de comportamiento".

Acción: "Las personas han realizado modificaciones manifiestas específicas al modificar su comportamiento problemático o al adquirir nuevos comportamientos saludables".

Mantenimiento: "Las personas han podido mantener una acción durante al menos seis meses y están trabajando para evitar una recaída".

Terminación: "Las personas tienen cero tentaciones y están seguras de que no volverán a su antiguo hábito poco saludable como una forma de sobrellevar la situación".

Existe una relación entre las ETAPAS DE CAMBIO y la conservación/mejor utilización de la vitamina M. El autor pide a los lectores que reflexionen sobre esta relación.

CONCEPTO DE REFERENCIA # 2

VELOCIDAD DEL DINERO

La velocidad del dinero (o la velocidad de circulación del dinero) es una medida del número de veces que se usa la unidad monetaria promedio para comprar bienes y servicios dentro de un período de tiempo determinado. El concepto se relaciona con el tamaño de la actividad económica para una oferta monetaria determinada y la velocidad del cambio de dinero es una de las variables que determinan la inflación. La medida de la velocidad del dinero suele ser la relación entre el producto nacional bruto (PNB) y la oferta monetaria de un país. Si la velocidad del dinero aumenta, entonces las transacciones entre individuos ocurren con mayor frecuencia. La velocidad del dinero cambia con el tiempo y está influenciada por una variedad de factores.

La velocidad del dinero proporciona otra perspectiva sobre la demanda de dinero. Dado el flujo nominal de transacciones que usan dinero, si la tasa de interés de los activos financieros alternativos es alta, las personas no querrán tener mucho dinero en relación con la cantidad de sus transacciones; tratarán de cambiarlo rápidamente por bienes u otros activos financieros, y se dice que el dinero "hace un agujero en el bolsillo" y la velocidad es alta. Esta situación es precisamente de que la demanda de dinero es baja. Por el contrario, con un costo de oportunidad bajo, la velocidad es baja y la demanda de dinero es alta. En el equilibrio del mercado de dinero, algunas variables económicas (las tasas de interés, el ingreso o el nivel de precios) se han ajustado para equiparar la demanda y la oferta de dinero.

La relación cuantitativa entre la velocidad y la demanda de dinero viene dada por $\text{Velocidad} = \frac{\text{Transacciones Nominales (como quiera que se definan)}}{\text{Demanda Nominal de Dinero}}$.

Existe una relación entre la VELOCIDAD DEL DINERO y Vitamina M. El autor invita a los lectores a reflexionar sobre esta relación.

NOTAS y REFERENCIAS

- ¹ <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- ² <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- ³ Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- ⁴ Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- ⁵ Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1): 1–28. doi:10.1037/h0092976. PMID 5340840. S2CID 15355866.
- ⁶ Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- ⁷ <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- ⁸ Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- ⁹ Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- ¹⁰ (Reference: Locke, E. A., Chah, D., Harrison, S. & Lustgarten, N. (1989). "Separating the effects of goal specificity from goal level". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 43 (2): 270–287. doi:10.1016/0749-5978(89)90053-8.) (Reference: Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (September 2002) [2002]. "Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey". *American Psychologist*. 57 (9): 705–717. CiteSeerX 10.1.1.126.9922. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705. PMID 12237980.
- ¹¹ (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- ¹² Berridge KC (April 2012). "From prediction error to incentive salience: mesolimbic computation of reward motivation". *Eur. J. Neurosci*. 35 (7): 1124–1143. doi:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x. PMC 3325516. PMID 22487042.
- ¹³ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ^{14, 15, 16} Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁷ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁸ Gollwitzer and Brandstatter (1997). "Implementation intentions and effective goal pursuit". *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (1): 186–199. CiteSeerX 10.1.1.730.7918. doi:10.1037/0022-3514.73.1.186.
- ¹⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ¹⁹ http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁰ Amir, O., & Ariely, D. (2008). "Resting on laurels: The effects of discrete progress markers as subgoals on task performance and preferences". *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 34 (5): 1158–1171. doi:10.1037/a0012857. PMC 2597002. PMID 18763898.
- ²¹ Bonezzi, A., Brendl, C. M., & De Angelis, M (2011). "Stuck in the Middle The Psychophysics of Goal Pursuit". *Psychological Science*. 22 (5): 607–612. doi:10.1177/0956797611404899. PMID 21474842. S2CID 13063977.
- ²² Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- ²³ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁴ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁵ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁶ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁷ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.

- ²⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁸ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ²⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³¹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³² Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³² https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³³ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁴ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁵ "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". www.mindtools.com. 2016. Retrieved 23 November 2020
- ³⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁷ Strategic fit. (2020). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693
- ³⁸ Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- ³⁹ "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". www.biblehub.com.
- ³⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- ⁴⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ "Key DSM-IV Mental Status Exam Phrases". Gateway Psychiatric Services. Mood and Affect. Archived from the original on 13 November 2013. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴¹ Cohen EE, Ejsmond-Frey R, Knight N, Dunbar RI (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds". *Biol. Lett.* 6 (1): 106–8. doi:10.1098/rsbl.2009.0670. PMC 2817271. PMID 19755532
- ⁴¹ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274.
- ⁴¹ Georgiadis JR, Kringelbach ML (July 2012). "The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures" (PDF). *Prog. Neurobiol.* 98 (1): 49–81. doi:10.1016/j.pneurobio.2012.05.004. PMID 22609047. S2CID 3793929
- ⁴¹ Blum K, Werner T, Carnes S, Carnes P, Bowirrat A, Giordano J, Oscar-Berman M, Gold M (March 2012). "Sex, drugs, and rock 'n' roll: hypothesizing common mesolimbic activation as a function of reward gene polymorphisms". *Journal of Psychoactive Drugs*. 44 (1): 38–55. doi:10.1080/02791072.2012.662112. PMC 4040958. PMID 22641964

- ⁴¹ Ankowiak, William; Paladino, Thomas (2013). "Chapter 1. Desiring Sex, Longing for Love: A Tripartite Conundrum". In Jankowiak, William R. (ed.). *Intimacies: Love and Sex Across Cultures*. Columbia University Press. p. 13. ISBN 9780231508766.
- ⁴¹ Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- ⁴¹ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴² Berridge KC, Kringelbach ML (May 2015). "Pleasure systems in the brain". *Neuron*. 86 (3): 646–664. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018. PMC 4425246. PMID 25950633
- ⁴² Castro, DC; Berridge, KC (24 October 2017). "Opioid and orexin hedonic hotspots in rat orbitofrontal cortex and insula". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 114 (43): E9125–E9134.
- ⁴² Kringelbach ML, Berridge KC (2012). "The Joyful Mind" (PDF). *Scientific American*. 307 (2): 44–45. Bibcode:2012SciAm.307b..40K. doi:10.1038/scientificamerican0812-40. PMID 22844850. Archived from the original (PDF) on 29 March 2017.
- ⁴² Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Tantimonaco M, Ceci R, Sabatini S, Catani MV, Rossi A, Gasperi V, Maccarrone M (2014). "Physical activity and the endocannabinoid system: an overview". *Cell. Mol. Life Sci*. 71 (14): 2681–2698. doi:10.1007/s00018-014-1575-6. PMID 24526057. S2CID 14531019
- ⁴³ Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD (2011). "Effects of exercise and physical activity on depression". *Ir J Med Sci*. 180 (2): 319–325. doi:10.1007/s11845-010-0633-9. PMID 21076975. S2CID 40951545
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: Mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁵ Goldstein A, Hansteen RW (1977). "Evidence against involvement of endorphins in sexual arousal and orgasm in man". *Archives of General Psychiatry*. 34 (10): 1179–1180. doi:10.1001/archpsyc.1977.01770220061006. PMID 199128
- ⁴⁶ "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴⁶ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274
- ⁴⁷ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁴⁸ Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206. ISBN 978-0-19-803094-2. Retrieved 20 November 2013.
- ⁴⁹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)#cite_note-Finding_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- ⁴⁹ Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- ⁴⁹ Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- ⁵⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone
- ⁵¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- ⁵² "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- ⁵³ Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- ⁵⁴ Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- ⁵⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- ⁵⁵ Karl Anders Ericsson (1996), *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, ISBN 978-0-8058-2231-1

- ⁵⁶ <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- ⁵⁷ Sharma, Arvind (2008). *Philosophy of religion and Advaita Vedanta: a comparative study in religion and reason*. Pennsylvania State University Press. ISBN 978-0271028323. OCLC 759574543.
- ⁵⁸ Gordon., Betts, J. *Anatomy, and physiology*. DeSaix, Peter., Johnson, Eddie., Johnson, Jody E., Korol, Oksana., Kruse, Dean H., Poe, Brandon. Houston, Texas. p. 9. ISBN 9781947172043. OCLC 1001472383
- ⁵⁹ Schacter, Daniel L. (2011). *Psychology Second Edition*. 41 Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers. pp. 482–483. ISBN 978-1-4292-3719-2.
- ⁶⁰ <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- ⁶¹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- ⁶² Wong DW, Hall KR, Justice CA, Wong L (2014). *Counseling Individuals Through the Lifespan*. Sage Publications. p. 326. ISBN 978-1483322032. Intimacy: As an intimate relationship is an interpersonal relationship that involves physical or emotional intimacy. Physical intimacy is characterized by romantic or passionate attachment or sexual activity. In, https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship
- ⁶³ <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- ⁶⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- ⁶⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security
- ⁶⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
- ⁶⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace
- ⁶⁷ Stevenson, Angus; Lindberg, Christine A. (2011). "opportunity cost". Oxford University Press. ISBN 978-0-19-539288-3. Also, https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost
- ⁶⁸ <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- ⁶⁹ Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- ⁶⁹ Arenas M.C., Manzanedo C. (2016) *Novelty Seeking*. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1
- ⁷⁰ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁷¹ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4. Also, "psychology | Origin and meaning of psychology by Online Etymology Dictionary". Also, www.etymonline.com. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- ⁷¹ https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4
- ⁷² Schumpeter, Joseph A., 1883–1950 (1983). *The theory of economic development: an inquiry into profits, capital, credit, interest, and the business cycle*. Opie, Redvers, Elliott, John E. New Brunswick, New Jersey. ISBN 0-87855-698-2. OCLC 8493721
- ⁷³ Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology*. 25 (1): 54–67. CiteSeerX 10.1.1.318.808. doi:10.1006/ceps.1999.1020. PMID 10620381. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>
- ⁷⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence
- ⁷⁵ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4.
- ⁷⁶ Prochaska, James O.; DiClemente, Carlo C. (2005). "The transtheoretical approach". In Norcross, John C.; Goldfried, Marvin R. (eds.). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford series in clinical psychology (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. pp. 147–171. ISBN 978-0195165791. OCLC 54803644
- ⁷⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity_of_money
- * Please note that all Wikipedia references have been double-checked with source material that is accessible via references within Wikipedia articles.

INDEX

- 12 Dimensions 38
- Abuse of Money 39, 115
- ATOD & G 134
- Attracting Financial Success 132
- Awakened Intelligence 145, 146
- Benchmarking 85
- Blossoming 91
- Buy Now & Pay Now 122
- Central Theme 39
- Clarity of Completion 83
- Comfort Zone 54
- Commitment 58
- Competitive Intelligence 69
- Conflicts 44
- Conscious Mind 106
- Conservation 63
- Copulation-Induced Euphoria 125
- Core Energy 51
- Core Energy Diagram 38
- Core Energy Fragmentation 131
- Current Status 56
- Deliberate Practice 149
- Desire 52
- Detecting Energy 40
- Diminishing Sensitivity 81
- Distal Goals 79
- Drug-Induced Euphoria 126
- Emotional Energy 131
- Ending in Energy 124
- Energetic Activation 154
- Energetic Fusion 144
- Energetic Integration 130
- Energetic Intelligence 124
- Energetic Novelty 122
- Energetic Success 145
- Energy 38
- Energy in Action 52
- Energy in Action 52
- Energy in Desire 52
- Energy in the Mind 51
- Engaging Energy 123
- Entertaining Energy 124
- Equalizing Energy 124
- Equipping Energy 124
- Ethical Energy 152
- Euphoria 124
- Exercise-Induced Euphoria 125
- Experiential Freedom 63
- Experiential Reasoning 146
- Financial Growth 100
- Financial Potential 145
- Goal Pursuit 82
- Goal Setting 77
- Goal Valence 83
- Goal-Gradient Hypothesis 80
- Goals 75
- Gratitude 130
- Healthy Body 99
- Hedonic Hotspots 125
- Heraclitus 43
- Homeostatic Imbalances 133
- Hyper-Focused Greed 132
- Incentive Salience 78
- Individualized Ego 105, 107
- Inner Opulence 148
- Inner Research 123
- Inner World 110, 169
- Intellect 105
- Internal Non-Contradiction 69
- Internal Significance 58

Intrinsic Interests 83
Locus of Control
Loss Aversion 81
Low Self-Esteem 136, 152
Meditative Intelligence 79
Mental Discipline 120
Mental Health Problems 135
Mental Powers 157
Mind 105
Mindset Theory of Action 77
Misuse of Money 115
Money 59
Money as a Vitamin 165
Money Earned 49
Money Found 48
Money Inherited 48
Money Stolen 48
Money Won 48
Money's Impact 48
Mt. Everest 21
Music-Induced Euphoria 125
Negative Emotions 135
Negative Memories 134
Negative Perceptions 132
Novelty Saturation 133
Novelty Seeking 126
Obstacles 87
Opportunity Recognition 86
Opulence 141
Painful Emotions 135
Peak States 58
Performance Enhancement 148
Performance Indicators 70
Persistence 86
Personal Identity 119
Personality 119
Physiological Systems 109

Physiology 109
Point of Saturation 133
Primal Energy 129
Prison of Human Conflicts 143
Problem Gambling 123
Process-Oriented Mindset 157
Psychological Time 112
Progression 42, 53
Prospect Theory Perspective 80
Proximal Closure 82
Proximal Goals 79
Psychological Fragmentation 130
Psychological Time 112
Reference Points 80
Regression 42
Revitalization 109
Reward 78
Risk 95
Sacred State 110
Sacrifice of Energy 152
Self-Efficacy 101
Significant Other 133
Skill Development 151
SMART Objectives 77
Spend-Save-Give 122
Spiritual Path 133
Stagnation 53
STOP Acronym 89
Strategic Fit 84
Structural Intelligence 69
Subconscious Mind 106
Subgoals 93
Survival Instincts 34
SWOT Analysis 84
Temptation 131, 197
Time Management 119, 120
Transformation 4

Sobre la autora



El Sr. Ricky Singh nació en Nueva Delhi, India, el 28 de julio de 1969 como el mayor de tres hijos (es decir, dos hermanas y Ricky). Inmigró a los Estados Unidos en 1988, Ricky compró su primer negocio en 1992 y no ha mirado atrás desde entonces. Tiene diversas experiencias y conocimientos comerciales, administrando tiendas de conveniencia, estaciones de servicio, 7-Elevens, tiendas de tabaco, nuevas empresas de tecnología, restaurantes, delicatessen y otros establecimientos de alimentos. Los logros incluyen lo siguiente:

- a) Emprendedor en serie exitoso
- b) Propietario de todas las gasolineras Speedy Gas en Delaware
- c) Completó 52 maratones en 50 estados
- d) Atleta de ultrarresistencia, corriendo múltiples distancias, desde 5K hasta 135 millas
- e) Escaló varios picos, incluido el monte Manasalu (octavo punto más alto) y el monte Everest.
- f) El segundo indio americano y el primer sij americano en alcanzar la cima del monte Everest
- g) Filántropo apasionado, interesado en la mejora humana
- h) Orador motivacional en diversos escenarios

El Sr. Singh es un padre amoroso con dos hijos, se dedica a la vida de casado con su esposa y cree firmemente en cuidar a sus padres. Su madre vive con él en su casa en Wilmington Delaware.