

**VITAMINA M**  
**PARA**  
**CUERPO, MENTE Y ALMA**

**DESPERTAR LA ENERGÍA LATENTE PARA  
CRECIMIENTO FINANCIERO Y PERSONAL**

**GURDER "RICKY" SINGH**

## **VITAMINA M PARA CUERPO, MENTE Y ALMA**

Copyright © por Ricky Singh 2020. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida de ninguna manera sin permiso por escrito, excepto en el caso de citas breves incluidas en artículos críticos y reseñas. Para obtener más información sobre las ideas discutidas en este libro, comuníquese con Ricky Singh.

### **SITIO WEB**

**[www.ricky-singh.com](http://www.ricky-singh.com)**

Para solicitar copias adicionales de este libro, visite:

[amazon.com](http://amazon.com)

o póngase en contacto con Ricky Singh en:

Correo electrónico: [711ricky@gmail.com](mailto:711ricky@gmail.com)  
302-740-7066

Por favor deje su nombre y teléfono número y el autor se pondrá en contacto tú. También puede enviar mensajes de texto.

Publicado por: Ricky Singh  
Distribuido por: Kindle Direct Publishing

Copyright © 2020 by: Ricky Singh

All rights reserved.

ISBN:

# **TABLA DE CONTENIDO**

**DEDICACIÓN  
15**

**PREFACIO  
16**

**AGRADECIMIENTOS  
17**

**PREFACIO  
19**

**TRES REFLEXIONES PERSONALES  
20**

**CAPÍTULO 1  
INTRODUCCIÓN  
23 - 61**

**VITAMINA M - ENERGÍA CENTRAL – 12 DIMENSIONES –  
Y CONCEPTO TEMÁTICO CENTRAL  
24**

**¿QUÉ ES EL DINERO?  
26**

**LA ENERGÍA CENTRAL ES IDENTICA EN CADA PERSONA  
27**

**FIGURA 1  
12 DIMENSIONES Y VITAMINA M - DIAGRAMA DE ENERGÍA PRINCIPAL  
29**

**TEMA CENTRAL  
30**

**DETECCIÓN DE ENERGÍA**

**31**

**AVANCE INTERIOR DE LA HUMANIDAD**

**33**

**EL RITMO DE LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL**

**34**

**¿QUÉ ES LA VITAMINA M?**

**35**

**FIGURA 2**

**MEDIOS DE OBTENER DINERO**

**38**

**FIGURA 3**

**EL IMPACTO DEL DINERO**

**39**

**FIGURA 4**

**ENERGÍA PRINCIPAL Y DINERO GANADO**

**39**

**LA GLORIA DE LA ENERGÍA CENTRAL**

**41**

**ENERGÍA EN LA MENTE**

**42**

**ENERGÍA EN EL DESEO**

**42**

**ENERGÍA EN ACCIÓN**

**43**

**12 DIMENSIONES – ENERGÍA CENTRAL – VITAMINA M**

**43**

**MOVERSE MÁS ALLÁ DE LA ZONA DE CONFORT**  
**44**

**PROGRESIÓN Y UTILIZACIÓN DE VITAMINA M**  
**46**

**LIBERTAD EXTERIOR/INTERIOR Y VITAMINA M**  
**49**

**LUGAR DE CONTROL Y LIBRE ALBEDRÍO**  
**54**

**CRECIMIENTO FINANCIERO Y EXCELENCIA PERSONAL**  
**SESENTA Y CINCO**  
**55**

**DESPERTAR LA INTELIGENCIA ENERGÉTICA**  
**58**

**CAPITULO 2**  
**VISIÓN DE LA VIDA DE UNO**  
**63 - 86**

**ESTABLECER Y CUMPLIR METAS**  
**64**

**OBJETIVOS, RENDIMIENTO Y AUTOEFICACIA**  
**64**

**TEORÍA DE LA MENTALIDAD DE LAS FASES DE ACCIÓN**  
**66**

**DESTACADO DEL INCENTIVO**  
**67**

**CUATRO FASES DE BÚSQUEDA DE META Y VITAMINA M**  
**68**

**HIPÓTESIS DEL GRADIENTE DE META**

**69**

**TEORÍA DE LA PERSPECTIVA PERSPECTIVA**

**69**

**PERSISTENCIA DE META**

**71**

**ANÁLISIS FODA, AJUSTE ESTRATÉGICO Y BENCHMARKING**

**74**

**REFLEJOS DE PALABRAS**

**76**

**EL RECONOCIMIENTO DE OPORTUNIDADES DESPIERTA EL PODER  
LATENTE**

**76**

**RECONOCIENDO Y FLORECIENDO FUERA DE LAS ZONAS DE CONFORT**

**80**

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

**84**

**ACEPTAR EL RIESGO Y LA RECOMPENSA CONSCIENTEMENTE**

**85**

**FUNDAMENTO DEL EQUILIBRIO PARA LA EXCELENCIA**

**85**

**CAPÍTULO 3**

**VITAMINA M Y FORTALECIMIENTO DEL CUERPO FÍSICO**

**87 - 91**

**HACIENDO SALUDABLE EL CUERPO FÍSICO**

**88**

**ENERGÍA DENTRO DEL CUERPO FÍSICO Y CRECIMIENTO FINANCIERO**  
**89**

**MEJORA DE LA SALUD FÍSICA Y CRUCE DE UMBRALES**  
**89**

**BALANCE DECISIONAL: AUTOEFICACIA VS. TENTACIÓN**  
**90**

**CAPÍTULO 4**  
**VITAMINA M Y FORTALECIMIENTO DE LA MENTE**  
**93 - 116**

**¿QUÉ ES LA MENTE?**  
**94**

**FIGURA 5**  
**CUATRO ASPECTOS DE LA MENTE Y LA ENERGÍA CENTRAL**  
**94**

**PENSAMIENTOS-EMOCIONES-RECUERDOS-DESEOS Y DINERO**  
**97**

**FIGURA 6**  
**DIAGRAMA DE PENSAMIENTOS-EMOCIONES-RECUERDOS-DESEOS Y**  
**ENERGÍA**  
**97**

**FISIOLOGÍA DE LA MENTE Y ENERGÍA CENTRAL**  
**98**

**PRECIOSO DEL TIEMPO**  
**101**

**FIGURA 7**  
**DIAGRAMA PASADO - PRESENTE - FUTURO**  
**101**

**MEMORIA, CHARLA INTERIOR, TIEMPO DEL CALENDARIO Y DESEO  
102**

**FIGURA 8  
MEMORIA, CHARLA INTERIOR, TIEMPO DEL CALENDARIO Y DESEO  
DIAGRAMA  
102**

**USO, MAL USO Y ABUSO DEL DINERO  
104**

**USO, MAL USO Y ABUSO DEL PODER MENTAL  
105**

**FIGURA 9  
ENERGÍA CENTRAL, MARCO MENTAL Y VITAMINA M  
DIAGRAMA  
106**

**PERSONALIDAD Y DESPERTAR ENERGÉTICO  
108**

**CUALIDADES POSITIVAS Y GESTIÓN DEL TIEMPO  
108**

**DINERO Y DISCIPLINA MENTAL  
109**

**DEUDA:  
UN DESTRUCTOR DE LA PAZ INTERIOR Y EL ÉXITO EXTERIOR  
110**

**LA FILOSOFÍA DE: COMPRA AHORA Y PAGA AHORA  
111**

**GASTAR – AHORRAR – DAR:  
UNA FÓRMULA PARA EL EQUILIBRIO MENTAL  
111**



**INVESTIGACIÓN INTERIOR E INTELIGENCIA ENERGÉTICA**  
**112**

**ESTADOS DE PICO Y EUFORIA**  
**113**

**LA NECESIDAD PSICOLÓGICA DE LA NOVEDAD SIN DAÑO**  
**115**

**CAPÍTULO 5**  
**VITAMINA M Y EL PODER DEL ALMA**  
**117 - 127**

**¿QUÉ ES LA ENERGÍA PRIMARIA Y EL ALMA?**  
**118**

**FRAGMENTACIÓN PSICOLÓGICA VS. INTEGRACIÓN ENERGÉTICA**  
**118**

**PRINCIPALES CAUSAS DE DEFECTOS PSICOLÓGICOS Y FINANCIEROS**  
**FRAGMENTACIÓN**  
**120**

**FIGURA 10**  
**PRINCIPALES CAUSAS DE LA FRAGMENTACIÓN DE LA ENERGÍA**  
**PRINCIPAL**  
**DIAGRAMA**  
**125**

**RELACIÓN ENTRE EL PODER ESPIRITUAL Y EL PODER FINANCIERO**  
**126**

**CAPÍTULO 6**  
**LA MAGNIFICACIÓN DE LA ENERGÍA**  
**129 - 143**

**OPULENCIA Y VITAMINA M**  
**130**

**LA PRISIÓN DE LOS CONFLICTOS HUMANOS  
132**

**FIGURA II  
LA PRISIÓN DE LOS CONFLICTOS HUMANOS  
DIAGRAMA  
133**

**FUSIÓN ENERGÉTICA DEL PODER INTERIOR Y FINANCIERO  
133**

**FIGURA 12  
VITAMINA M Y METAMORFOSIS EN PURA ALEGRÍA  
DIAGRAMA  
135**

**RAZONAMIENTO EXPERIENCIAL Y ENERGÍA PERSONAL  
135**

**RENDIMIENTO Y ENERGÍA PRIMARIA  
137**

**CAPÍTULO 7  
MENTALIDAD CENTRADA EN RESULTADOS VS MENTALIDAD ORIENTADA  
A PROCESOS  
145 - 150**

**DESINTEGRACIÓN ENERGÉTICA VS. INTEGRACIÓN ENERGÉTICA:  
UNA ELECCIÓN  
146**

**CAPÍTULO 8  
UN NUEVO COMIENZO  
151**

**DIAGRAMAS CONTEMPLATIVOS PARA  
AUTO-REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN  
155 - 163**

**DIAGRAMA # 1**  
**LIBERTAD INTERIOR Y FINANCIERA**  
**156**

**DIAGRAMA # 2**  
**RELACIÓN ENTRE MIEDO E INSEGURIDAD**  
**157**

**DIAGRAMA # 3**  
**SEGURIDAD FINANCIERA Y TRANQUILIDAD**  
**158**

**DIAGRAMA # 4**  
**LIBERTAD FINANCIERA Y MUNDO MATERIAL**  
**159**

**DIAGRAMA # 5**  
**FACTORES DE ÉXITO: HABILIDAD – MOTIVACIÓN – OPORTUNIDAD**  
**160**

**DIAGRAMA # 6**  
**PERMANECER EN LA NOVEDAD DE LAS EXPERIENCIAS DE LA VIDA**  
**COTIDIANA**  
**161**

**DIAGRAMA # 7**  
**ENCONTRANDO LO EXTRAORDINARIO EN LO ORDINARIO**  
**162**

**DIAGRAMA # 8**  
**LA IMPORTANCIA DE LA INTROSPECCIÓN**  
**163**

**APÉNDICE**  
**165 - 185**

**FIGURA 13**  
**COMPARACIÓN ENTRE VITAMINA Y VITAMINA M**  
**166**

**FIGURA 14**  
**DIMENSIÓN # 1**  
**BIENESTAR FÍSICO - MENTAL Y ENERGÍA PRINCIPAL**  
**- VITAMINA M**  
**167**

**FIGURA 15**  
**DIMENSIÓN # 2**  
**FUERZA MENTAL Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA M**  
**168**

**FIGURA 16**  
**DIMENSIÓN # 3**  
**EQUILIBRIO EMOCIONAL Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA M**  
**169**

**FIGURA 17**  
**DIMENSIÓN # 4**  
**EQUILIBRIO SOCIAL / RELACIÓN Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA M**  
**170**

**FIGURA 18**  
**DIMENSIÓN # 5**  
**PERSONALIDAD / DESARROLLO DEL CARÁCTER Y**  
**ENERGÍA BÁSICA - VITAMINA M**  
**171**

**FIGURA 19**  
**DIMENSIÓN # 6**  
**ARMONÍA FAMILIAR / FLORECIMIENTO DEL AMOR Y ENERGÍA**  
**FUNDAMENTAL - VITAMINA M**  
**172**

**FIGURA 20**  
**DIMENSIÓN # 7**  
**INTIMIDAD Y ENERGÍA FUNDAMENTAL - VITAMINA M**  
**173**

**FIGURA 21**  
**DIMENSIÓN # 8**  
**SALUD FINANCIERA / CRECIMIENTO Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA**  
**M**  
**174**

**FIGURA 22**  
**DIMENSIÓN # 9**  
**CARRERA / DESARROLLO OCUPACIONAL Y ENERGÍA BÁSICA - VITAMINA**  
**M**  
**175**

**FIGURA 23**  
**DIMENSIÓN # 10**  
**CALIDAD DE VIDA Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA M**  
**176**

**FIGURA 24**  
**DIMENSIÓN # 11**  
**VIDA RECREATIVA Y ENERGÍA PRINCIPAL - VITAMINA M**  
**177**

**FIGURA 25**  
**DIMENSIÓN # 12**  
**ESPIRITUAL - VIDA RELIGIOSA Y ENERGÍA FUNDAMENTAL - VITAMINA M**  
**178**

**FIGURA 26**  
**FACTORES PRINCIPALES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO CENTRAL DE**  
**LA OPORTUNIDAD**  
**RECONOCIMIENTO Y DESARROLLO**  
**179**

**FIGURA 27**  
**ENERGÍA PRINCIPAL Y ZONAS**  
**180**

**FIGURA 28**  
**ESTADO DE FLUJO Y SALIR DE LA ZONA DE CONFORT**  
**181**

**FIGURA 29**  
**DIAGRAMAS DE ESTADOS DE FLUJO**  
**182**

**FIGURA 30**  
**DIAGRAMA DE COMPROMISO**  
**183**

**CONCEPTO DE REFERENCIA #1**  
**ETAPAS DE CAMBIO**  
**184**

**CONCEPTO DE REFERENCIA # 2**  
**VELOCIDAD DEL DINERO**  
**185**

**NOTAS Y**  
**REFERENCIAS**  
**187**

**SOBRE EL AUTOR**  
**194**

## **DEDICACIÓN**

Este libro está dedicado a mi papá,  
S. Dalbir Singh (1 de febrero de 1943 al 30 de agosto de 1996),  
quien fue el Comisionado Asistente de Policía (Policía de Delhi).

Tu espíritu, tu influencia, tu carácter y tu presencia tranquila pero fuerte me guían  
todavía hoy.



## **PREFACIO**

Cada ser humano tiene una energía latente sin explotar que recorre el cuerpo físico y la mente. La vida del Sr. Ricky Singh es una de gran inspiración para todo el mundo con respecto a esta energía. Sus logros son un testimonio de la activación, el aprovechamiento y la utilización de la energía central interna para el desarrollo personal y el cumplimiento de grandes objetivos. Ha subido con éxito a la cima del monte Everest al hacer 5 viajes diferentes al Himalaya y correr 50 maratones en 50 estados. Paralelamente a estos desarrollos personales hay desarrollos significativos en el mundo de los negocios. Ha sabido conectar el desarrollo de sus negocios con el desarrollo personal y como servicio a la humanidad, ha escrito este extraordinario libro que examina el mejor uso posible del dinero. En todo el mundo, el dinero es la forma en que ocurren los intercambios de bienes, productos y servicios. El dinero también es un poder puro y potente que corre a través de la mente/cerebro de uno, haciendo posible todas las experiencias en la vida. En mi carrera como médico, me he encontrado con innumerables personas que no han podido lograr el mejor equilibrio posible entre la mente y el cuerpo. El programa Angel Wing, LLC brinda servicios como meditaciones, diálogos, presentaciones, etc. para facilitar una mayor conexión mente/cuerpo para la elevación de la humanidad. Este libro es un testimonio de poderosas cualidades como el autodomínio, la transformación personal y la elevación humana. La humanidad sufre de innumerables formas en las que los problemas financieros suelen ser parte de este sufrimiento. El concepto de vitamina M presentado en este libro es verdaderamente notable. Si es inculcado por las masas, potencialmente puede transformar la sociedad humana de adentro hacia afuera. Cada idea presentada por el Sr. Singh tiene un poder inmenso. Es posible despertar este poder mediante la aplicación diaria de los conceptos/ideas presentados, centrados en la vitamina M. Es con gran alegría que expreso mis mejores deseos al Sr. Ricky Singh y, especialmente, a todos los lectores por un tremendo progreso en todos los aspectos de vida. Chetana Kripalu, MD



## **AGRADECIMIENTOS**

Mi mundo es mucho mejor gracias principalmente a las personas que han dedicado su valioso tiempo y esfuerzo para orientarme. Ellos han compartido conmigo el regalo de su tiempo, conocimiento, amor, cariño y me motivaron a hacer lo mismo con los demás. He sido bendecido con muchos mentores a lo largo de mi carrera y ellos son mi caja de resonancia para compartir ideas y obtener opiniones sin filtrar. Si bien sería prácticamente imposible nombrar a todos los que me han ayudado a llegar a donde estoy hoy, algunos nombres surgen en mi mente.

Durante mis días de universidad (antes de los negocios), mi primer y único jefe, Manbir (Mike) Singh, sigue siendo una gran influencia en mi vida. Mike me enseñó el valor del trabajo duro y me guió y me enseñó prácticamente todo lo que sé sobre el negocio de la gasolina.

En 1992, cuando alquilé mi estación de servicio de gasolina, había un garaje adjunto (J's Tires) dirigido por un joven enérgico, Joe Soltow. Joe era un tipo bastante agradable pero tranquilo que pasaba todos los días, todo el día, en el trabajo. En ese momento, yo era solo un emprendedor soñador que soñaba con hacer millones. El único problema era que mi ética de trabajo era perezosa y, de alguna manera, pensé que podía usar mi cerebro para ganar dinero sin trabajar realmente duro y muchas horas. Joe modeló con sus acciones y palabras que el trabajo duro y la consistencia siempre vencerán las buenas intenciones y el talento, especialmente si el talento no trabaja duro. El tiempo que pasé observando a Joe manejar su negocio me abrió los ojos al valor del trabajo aburrido y repetitivo y, hasta el día de hoy, sigue siendo posiblemente la mejor inversión que he hecho.

A medida que pasaba el tiempo, necesitaba un contador e hice una llamada al Sr. Kaushik Shah, CPA de Shah and Associates. Le dije que trabajaba en una gasolinera desde que abría hasta que cerraba, por lo que no podía reunirme con él en su oficina durante el horario normal de trabajo. Venía a la gasolinera para hacer mi contabilidad y hablar conmigo mientras atendía a mis clientes. ¿Cuántos contadores se tomarían su precioso tiempo facturable para venir y reunirse con un joven don nadie y aceptar ser su mentor de forma gratuita? Todo lo que sé sobre el dinero (Vitamina M) y las inversiones, lo he aprendido del Sr. Shah. A lo largo de los años ha compartido conmigo su tiempo, conocimientos, contactos y sobre todo, su ética y visión de la vida en diversas materias. Por eso, le estaré eternamente agradecido.

También me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a mi entrenador de libros que desea permanecer en el anonimato por motivos personales. Sin su ayuda y orientación con la tecnología y todo lo demás, este libro no sería lo que es hoy.

Sobre todo, me gustaría agradecer a mi alma gemela y mi esposa, Manjeet Kaur. Sin su inestimable apoyo, este libro no habría sido más que una quimera. Estoy muy agradecida de tenerte en mi vida y me gustaría aprovechar esta ocasión para agradecerte por todas las cosas maravillosas que haces por mí y por los niños. Te amo.

*-- Ricky Singh*

## **PREFACIO**

¡Bienvenido! Estamos a punto de comenzar un viaje extraordinario hacia el desarrollo financiero y el crecimiento personal. El mundo entero gira en torno al dinero y el autor tiene la intención de presentar una variedad de ideas que han resonado en la vida, lo que lleva a logros significativos con un estado general de aprovechamiento de la energía y bienestar. Las ideas discutidas en este libro están todas interconectadas, entrelazadas y entrelazadas. Por lo tanto, se invita a los lectores a realizar una lectura sistemática de este libro (es decir, de principio a fin) o comenzar a leer el libro en cualquier momento y saltar libremente. Se hace hincapié en la interconexión de ideas y conceptos relacionados con la vitamina M y la energía central.

**Solo hay UNA energía que toma innumerables formas. El poder financiero es la energía primaria de uno que despierta de adentro hacia afuera.**

**--Ricky Singh**

## **REFLEXIÓN PERSONAL #1**

**Encuentra un lugar tranquilo para sentarte.  
Lea la pregunta a continuación.  
Cierra los ojos y visualiza la pregunta.  
Mantenga las palabras en su mente y corazón.  
Observe lo que está pensando y sintiendo con los ojos cerrados.**

**\$ \$ \$ \$ \$**

**¿QUÉ VERDADES  
EXISTEN SOBRE MI  
VIDA FINANCIERA  
QUE SÓLO YO  
CONOZCO?**

## **REFLEXIÓN PERSONAL #2**

**Encuentra un lugar tranquilo para sentarte.  
Lea la pregunta a continuación.  
Cierra los ojos y visualiza la pregunta.  
Mantenga las palabras en su mente y corazón.  
Observe lo que está pensando y sintiendo con los ojos cerrados.**

**\$ \$ \$ \$ \$**

**¿CUÁL ES LA  
FUENTE DE MI  
ENERGÍA  
CREATIVA?**

## **REFLEXIÓN PERSONAL #3**

**Encuentra un lugar tranquilo para sentarte.  
Lea la pregunta a continuación.  
Cierra los ojos y visualiza la pregunta.  
Mantenga las palabras en su mente y corazón.  
Observe lo que está pensando y sintiendo con los ojos cerrados.**

**\$ \$ \$ \$ \$**

**¿DÓNDE Y CÓMO  
SE UTILIZA MI  
DINERO?**

# **CAPÍTULO 1**

## **INTRODUCCIÓN**

**¡QUE COMIENZE LA JORNADA!**

*Los no ricos gastan su dinero y ahorran lo que queda. Los ricos ahorran su dinero y gastan lo que queda. Una es una filosofía de pobreza y la otra es una filosofía de riqueza, y solo una te ayudará.*

## **VITAMINA M - ENERGÍA CENTRAL – 12 DIMENSIONES – Y CONCEPTO TEMÁTICO CENTRAL**

La vida existe debido a la presencia de energía que estimula la vitalidad y el progreso en todas las facetas de la vida. Durante el tiempo que el escritor ha vivido en nuestra magnífica Tierra, se han producido interacciones con diversos individuos a través de una variedad de experiencias de vida. Existe un gran aprecio por esta diversidad dado que las personas tienen diferentes antecedentes, intenciones, metas y deseos. La gente, casi universalmente, quiere lo siguiente: mayores cantidades de dinero, excelente salud, buenas relaciones y alguna forma de superación personal. Aunque la mayoría de la gente quiere avanzar en múltiples direcciones (como la salud física, las condiciones económicas, etc.), la mayoría de la gente no sabe cómo lograr estas maravillosas metas. Lamentablemente, muchas personas se atascan en su intento de progresar, debido a que giran en patrones estancados. Por lo general, estos son círculos concéntricos que impiden que las personas progresen más en la vida debido a la naturaleza cíclica y repetitiva de las acciones que no promueven el crecimiento a partir del estancamiento. Una de las principales intenciones al escribir este libro es compartir valores, creencias e ideas basadas en experiencias personales y algunas investigaciones, que potencialmente pueden facilitar el despertar de procesos internos extraordinarios que conducen a un progreso notable. Progresar requiere, a veces, dar un paso atrás para una genuina reflexión personal. Algunos creen que uno debe estar excesivamente "cargado" la mayor parte del tiempo para lograr grandes logros y saltar de un proyecto/actividad a otro. Elegir sabiamente dónde colocar la energía personal y cómo usarla de manera más beneficiosa requiere una reflexión personal. Durante tal reflexión atenta, uno gana claridad y sabiduría sobre qué "batallas" elegir en las circunstancias actuales de uno. En consecuencia, una de las acciones más importantes es "desconectarse" una y otra vez de las actividades habituales y dar un paso atrás (de las actividades que consumen el máximo tiempo) para reflexionar.



Sin duda, el escritor es un apasionado del dinero. Ganar dinero es indicativo de una excelente planificación, resonancia con las tendencias actuales del mercado y un despertar energético personal. Por lo tanto, es intrínsecamente beneficioso distinguir claramente entre perseguir obsesivamente el dinero y contemplar conscientemente los pasos de acción que resultan en el máximo beneficio y progreso personal. Centrarse en cómo lograr las metas ocurre cuando uno da un paso atrás y obtiene una mejor perspectiva de uno mismo y de las circunstancias de la vida actual. Esto reduce naturalmente la preocupación, el estrés y la tensión acumulada. La desviación en diferentes actividades es beneficiosa debido al efecto de reequilibrio causado por las repetidas desviaciones planificadas. En la vida del escritor, esto se logra corriendo largas distancias y absorbiéndose por completo en la belleza de correr sin que otros pensamientos entren en su mente. Ir deliberadamente a las montañas (incluida la escalada del Monte Everest hasta la cima), encendió un modo de supervivencia interno que activó una inmensa energía primaria (núcleo). Esta acción deliberada se tomó varias veces para crear una mayor conciencia del hecho de que vivimos en un mundo privilegiado, donde los peligros inmediatos como los depredadores y los entornos hostiles no se experimentan con regularidad. Por lo general, no tenemos que preocuparnos por la falta de alimentos e incluso el 911 llega a nosotros en unos minutos, atendiendo la mayoría de las emergencias. Muchas de estas comodidades generalmente se dan por sentadas debido a la protección que brindan los sistemas sociales vigentes. Estos sistemas brindan protección mientras que la mayoría de nosotros damos por sentado estos privilegios. El escritor ha intentado salir de la burbuja protegida en la que vive la mayor parte de la humanidad. Habiendo vivido en esta burbuja protectora, el escritor se ha desafiado deliberadamente a salir de ella, directa y deliberadamente, para enfrentar circunstancias/ambientes que no están dentro de la burbuja protegida. El autor ha intentado superar el miedo, trascender la ansiedad y regresar a los instintos primarios de supervivencia al correr en entornos diversos y, a veces, únicos. La activación de los instintos de supervivencia libera una variedad de hormonas internas, como la adrenalina, que activa aún más la energía interna, lo que a veces conduce a una profunda experiencia de unidad con toda la realidad. Cuando estos instintos se activan, uno recuerda a Dios, uno piensa en la salud, y también está la experiencia del dolor y el sufrimiento donde la trascendencia del

dolor/sufrimiento se convierte en la prioridad inmediata. Uno también piensa en otras personas, como aquellas que están haciendo un viaje similar para alcanzar grandes alturas, como alcanzar la cima del monte Everest. Hay una activación natural de la empatía y la interconexión con los demás que demuestra directamente la unidad de la raza humana cuando se logran tales logros.

## **¿QUÉ ES EL DINERO?**

Esta realización de la interconexión es aplicable, en paralelo, al dinero. El dinero genera la verdad de la interconexión al facilitar la interconvertibilidad de varias formas de energía y poder en todas las demás formas. La sociedad utiliza la energía (poder) presente en el dinero para lograr diversas metas y cumplir deseos en todos los dominios de la vida. De hecho, la existencia de la sociedad moderna y el nivel de desarrollo de la cultura y la tecnología serían inconcebibles sin el dinero. Estamos entonces, preguntando, ¿qué es exactamente el dinero? Según economistas y científicos sociales, todos los siguientes son aspectos del dinero:

- a) El dinero es un medio de intercambio de bienes y productos.
- b) El dinero es un depósito de valor.
- c) El dinero es una unidad de cuenta
- d) El dinero es fuente de protagonismo y prestigio social
- e) El dinero proporciona seguridad física y psicológica
- f) El dinero es un factor de gran impacto en la salud, la seguridad y el bienestar humanos en general.
- g) El dinero es la base de la fuerza militar
- h) El dinero proporciona el trabajo preliminar y la base de la influencia pública y el poder político
- i) El dinero es un símbolo creciente de importancia económica y poder social

Dados estos aspectos del dinero, una comprensión y percepción del dinero de diversas maneras debe ocurrir con reverencia y respeto. Ver el dinero simplemente

como un objetivo del deseo implica satisfacer las demandas del ego y poner la energía de uno hacia la gratificación de los instintos egocéntricos. Hay una distinción significativa entre la reverencia/respeto por el dinero y el sentimiento de poseerlo para el placer de uno. La gratitud se produce a partir del respeto, mientras que los motivos egocéntricos intentan controlar, poseer y quizás incluso causar daño a uno mismo y a la sociedad en general. Es todo una cuestión de perspectiva al ver el dinero y su potencialidad. Cuando uno ve el dinero como la madre de uno, como alguien que ha mantenido a su hijo y ha hecho posibles muchas experiencias importantes en la vida, esto provoca un cambio significativo en la visión de la naturaleza del dinero y su poder real.

## **LA ENERGÍA CENTRAL ES IDENTICA EN CADA PERSONA**

Todo ser humano nace con ciertas características dadas por Dios (o naturales) que son diversas, como características físicas, raza, etnia, tamaño corporal, etc. A pesar de tales diferencias, el núcleo de cada persona es fundamentalmente similar, si no idéntico. Este núcleo es energía cruda (no diferenciada), que fluye a través de culturas, nacionalidades, países y otras diferencias entre la especie humana. Cada persona tiene la capacidad de acceder a esta energía central (interna/primaria) que conduce al cumplimiento de los deseos mientras crea una base para un mayor progreso para experimentar una satisfacción aún mayor. Tales deseos de progreso pueden producir un mejor estado de vida con maravillosas experiencias disponibles en el mundo material. Es la prerrogativa innata de cada individuo definir la naturaleza del nivel superior de uno o un mejor estado en términos personales donde las experiencias de vida almacenadas en la memoria individualizada sirven como una guía tremenda para desarrollar un futuro maravilloso, en el presente.

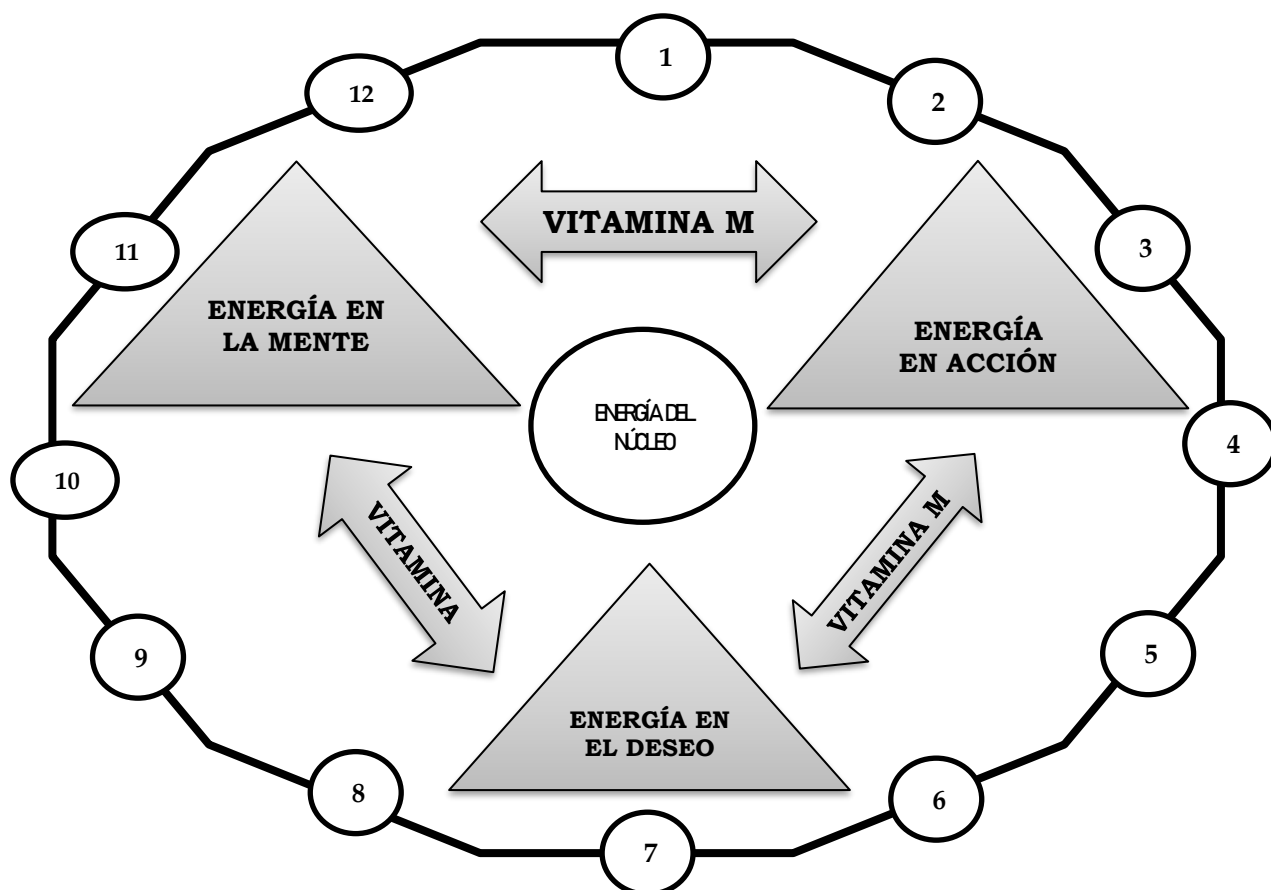
Los deseos de cada persona, las circunstancias de vida, los antecedentes, la genética, la crianza, el condicionamiento, etc., son sin duda diversos. Por lo tanto, la energía central de cada persona se refleja en los deseos personales, lo que lleva a realizar actividades en todas las áreas de la vida. Dado el hecho de que la energía central existe dentro de cada persona, el escritor solicita respetuosamente a los lectores que reconozcan esta energía central y la canalicen hacia el cumplimiento de los deseos y metas sin causar daño a uno mismo ni a los demás. Esta energía central

es pura e indiferenciada y adopta múltiples formas, proporcionando la base para todas las experiencias de la vida. La existencia de la energía central y todos los mecanismos animados gracias a ella es un testimonio de la gloria del poder bruto que existe como nuestro núcleo energético interno. La falta de habilidades adecuadas para canalizar energías conduce a una "fuga de energía" donde se obstruye la regeneración de la misma energía. Esta "fuga" generalmente ocurre debido a la búsqueda de "golpes rápidos de experiencia" en lugar de una acumulación gradual y alegre, lo que resulta en una transformación personal natural/orgánica. Tal acumulación gradual de energía aumenta la tenacidad de uno para iniciar y mantener una búsqueda genuina de alegría constante. El descubrimiento de un estado permanente de alegría es posible con el reconocimiento de que todas las personas son manifestaciones del mismo poder infinito. Este poder (energía) existe, en multitud de formas y en diferentes grados, dentro de cada persona, como cada persona. Tal reconocimiento conduce al respeto por la diversidad con una visión de conciencia energética unitiva.

***Así como cada persona tiene huellas dactilares e individualidad únicas, la energía central se expresa con gran diversidad. Reconocer la unidad subyacente de la energía central lleva a vivir una vida liberada y enérgica con respeto por la diversidad.***

***--Ricky Singh***

**FIGURA 1: 12 DIMENSIONES Y VITAMINA M - DIAGRAMA DE ENERGÍA PRINCIPAL**



Tienes energía central. Eres energía central. Esta energía existe como el centro de tu ser donde se combinan todas las energías. La figura de 12 lados de arriba representa 12 dimensiones de la vida de uno que alcanzarán una función integrada cuando se combinen las energías existentes en el conocimiento, el deseo y la acción. Estas energías son aspectos de la energía central en bruto de uno que puede transformarse y abrir puertas hacia un éxito extraordinario. Las 12 dimensiones de la vida de uno son:

- DIMENSIÓN # 1: SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA GENERAL BASADA EN LA ETAPA DE LA VIDA
- DIMENSIÓN # 2: DESARROLLO Y MEJORA DE LA FUERZA MENTAL
- DIMENSIÓN # 3: EQUILIBRIO EMOCIONAL E INTEGRACIÓN
- DIMENSIÓN # 4: EQUILIBRIO SOCIAL Y DESARROLLO DE RELACIONES
- DIMENSIÓN # 5: PERSONALIDAD Y DESARROLLO DEL CARÁCTER
- DIMENSIÓN # 6: ARMONÍA FAMILIAR Y FLORECIMIENTO DEL AMOR
- DIMENSIÓN #7: RELACIONES ÍNTIMAS
- DIMENSIÓN # 8: SALUD FINANCIERA Y CRECIMIENTO
- DIMENSIÓN # 9: DESARROLLO DE CARRERA-OCUPACIÓN
- DIMENSIÓN # 10: DESARROLLO Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA
- DIMENSIÓN # 11: DESARROLLO Y MEJORA DE LA VIDA RECREATIVA
- DIMENSIÓN # 12: DESARROLLO Y MEJORA DE LA VIDA ESPIRITUAL - RELIGIOSA

## **TEMA CENTRAL**

El tema central de este libro se expresa a continuación:

“La mente y el cuerpo humanos son quizás los fenómenos más misteriosos que existen y usan cantidades masivas de energía central/bruta. Esta energía puede despertar a uno a un estado de revitalización, transmutación, conservación e igualación. La mejor utilización posible de la energía central de uno conduce a la disolución de conflictos, perturbaciones y desequilibrios internos/externos. Una vez que la energía central comienza a fluir sin perturbaciones internas debido al equilibrio continuo de las 12 dimensiones de la vida de uno, se desarrolla la base para la excelencia personal. Con una base tan sólida, las puertas psicológicas se abren a posibilidades ilimitadas que conducen a una vida dinámica, enérgica y vibrante”. -Ricky Singh

Estamos a punto de embarcarnos en un viaje extraordinario para desentrañar la gloria de la energía personal, el poder del dinero como vitamina M y explorar juntos cómo vivir una vida energética. Un estado de excelencia personal es una posibilidad real para cada ser humano una vez que se solidifica una base de verdadero equilibrio en las 12 dimensiones (Figura 1) de la vida. El sufrimiento humano existe de innumerables formas que pueden aliviarse, en gran medida, si la humanidad capta el poder de la vitamina M y su mejor utilización en la vida. La mejor utilización del dinero como vitamina puede conducir a la eliminación de muchos problemas humanos. Nuestro viaje comienza explorando el tema central de este libro (como se muestra arriba) para aclarar la naturaleza de la excelencia personal y examinar la posibilidad y potencialidad de evolucionar hacia un estado de alegría continua e ininterrumpida.

Nuestro mundo interior es un compuesto de pensamientos, emociones, recuerdos, deseos y energía central que funcionan juntos, expresando un comportamiento externo. Existe una inmensa estructura energética, responsable del funcionamiento total del cuerpo y la mente. Esta estructura de energía emana de la fuente de energía de uno (energía central) que puede originarse en una dimensión

espiritual. Ya sea que uno crea o no en una dimensión espiritual (es decir, Dios, espíritu, alma, etc.), nadie puede negar la existencia de la energía central que existe como una base común para toda la humanidad. La mente humana, también un fenómeno común, es muy sutil y subjetivamente misteriosa. Sondear la naturaleza de la mente ha sido una actividad prolongada de múltiples disciplinas académicas (desde el punto de vista de la investigación) y el mismo sondeo puede ocurrir individualmente (subjetivamente) y conducir a la comprensión de la complejidad y profundidad de la mente. La naturaleza misteriosa de la mente se debe a su sutileza. La naturaleza sutil de la mente y sus procesos internos se conoce en la reflexión personal. Por ejemplo, la palabra “pensamiento” se refiere a una actividad/proceso que funciona dentro de la realidad interna de uno. Esta actividad interna involucra múltiples procesos neurológicos y neuroquímicos que facilitan la existencia y funcionalidad de la mente.

## **DETECCIÓN DE ENERGÍA**

A medida que uno comienza a percibir su pensamiento, hay una detección directa de la existencia de energía donde existen procesos de pensamiento en un estado de interconexión con emociones, recuerdos y deseos. Tal interconexión genera diversos y variados estados psicológicos. Hay muchos factores causales del pensamiento que mueven la energía a través del sistema mental de uno. Por lo tanto, el concepto de homeostasis (es decir, equilibrio) es fundamental para el funcionamiento saludable de la mente y el cuerpo. El cuerpo humano tiene once sistemas fisiológicos que deben permanecer sincronizados entre sí para mantener una buena salud general. De manera similar, la mente (es decir, pensamientos, emociones, recuerdos, deseos y energía) debe permanecer en la mejor sincronía con todos los sistemas fisiológicos para crear el más alto nivel de bienestar. Solo hay una energía que fluye dentro de la mente/cuerpo, ya que fluye dentro de 12 dimensiones (Figura 1) en la vida de cada persona. Esta energía no suele estar en completa sincronía debido a los conflictos que existen entre la función del cuerpo y la mente. Si uno examina solo un día de su vida, por lo general hay cambios y torsiones considerables en la energía personal, creando desequilibrios en una variedad de formas. Los conflictos entre la

función física del cuerpo y la función mental provocan desequilibrios bioquímicos experimentados como agitaciones/perturbaciones. La palabra “agitación” se refiere al hecho de que algo o alguna sustancia sutil está siendo agitada. El descubrimiento de la estructura interna de la mente de uno, energéticamente, le permite a uno encontrar esta existencia sutil pero muy real de un fenómeno mental intrincado. La mente, por lo tanto, es una sustancia que no es de naturaleza física, es extremadamente sutil y tiene un poder inmenso. Las perturbaciones de varios tipos en la vida se generan interna y/o externamente debido al poder interno que fluye de manera desequilibrada. Por ejemplo, cuando uno recuerda un recuerdo perturbador, la perturbación se experimenta en función de la naturaleza cualitativa percibida de la memoria. Si se mantiene la atención en mantener equilibrada la energía interna de uno, uno puede resolver y tal vez incluso disolver tales perturbaciones. La función energética interna puede mejorarse cuando se reducen todas las perturbaciones personales, conflictos, agitaciones, etc. Los estados de perturbación interna son indicativos de la participación de la memoria en el almacenamiento de eventos (experiencias) relacionados con perturbaciones. La utilización de la memoria puede mejorar las perturbaciones o reducirlas desde dentro. Para examinar esto más a fondo, supongamos que la mente es algún tipo de sustancia sutil conectada al cerebro/cuerpo físico, que está animada por la energía central. Las perturbaciones dentro de la mente (que van desde extremadamente leves hasta severas) son indicativas de un estado potencial de no perturbación en esta sustancia sutil. Si la mente puede ser perturbada, eso en sí mismo es indicativo de una fuerte posibilidad de que la mente alcance un estado de estabilidad, armonía e integración. Dentro de tal estado, resulta un silencio natural y energético, creando un flujo de energía interior que proporciona estabilidad y crecimiento a las 12 dimensiones de la vida. La mente tiene la capacidad innata de producir una gran cantidad de equilibrio dentro del cuerpo físico debido al despertar de la inteligencia innata que normalmente existe en un estado latente. Desde el comienzo mismo de nuestro viaje, el autor alienta a los lectores a permanecer abiertos a la posibilidad de que tal estado de armonía interconectada y estabilidad energética sea posible. El autor sostiene que tal estado de vida y ser es definitivamente posible con conexiones entrelazadas adecuadas de todas las energías internas.



## **AVANCE INTERIOR DE LA HUMANIDAD**

El avance interno de la humanidad ocurre cuando las energías se utilizan con un enfoque constructivo en lugar de destructivo. La distinción entre un enfoque constructivo y destructivo se aclara en la mente cuando se pone la atención en la progresión interna real, que tiene ramificaciones en desarrollos beneficiosos dentro del mundo exterior. La humanidad ha progresado científica y tecnológicamente. No obstante, todavía existen muchos aspectos primitivos y tribales dentro de la civilización humana que causan daño a la humanidad. Este daño se debe a conflictos/contradicciones internas que se manifiestan como conflictos/contradicciones externas. A medida que aumentan los conflictos/contradicciones externos, se produce el daño correspondiente a la estabilidad interna. El progreso interno (interior/personal) es posible cuando las 12 dimensiones (aspectos) de la vida de uno entran en armonía energética. La progresión interior está considerablemente limitada en la sociedad humana actual en comparación con la progresión exterior. Los instintos humanos, en el contexto de la progresión general, tienen una importancia tal que la integración adecuada de los deseos instintivos conduce al aprovechamiento de la energía central, lo que conduce a la disolución de conflictos/contradicciones/perturbaciones, todo lo cual conduce a una mejora considerable de la salud y el bienestar general. Las distorsiones del flujo de energía dentro de la mente degradan la salud y la productividad. Es posible disolver los problemas de flujo de energía desde la raíz cuando la vitamina M y las energías relacionadas se conservan para fortalecer la vida de uno en lugar de simplemente intentar controlar superficialmente los problemas de flujo de energía. Darse cuenta de que la mente humana usa una enorme cantidad de energía proporciona un marco fundamental en el proceso de despertar del poder de uno para un mayor desarrollo.

Este libro pretende ser un viaje colaborativo para examinar diversas ideas sobre el poder del dinero y el desarrollo personal y es la sincera esperanza del escritor que los lectores tengan en cuenta que todas las ideas presentadas son para la reflexión personal, la exploración adicional, el diálogo adicional, sondear y animar las 12 dimensiones de la vida. El autor sostiene que el mero acuerdo o desacuerdo o

variaciones de los mismos pueden ser algo superficiales. Por lo tanto, el autor les pide a los lectores que vean por sí mismos si hay verdad presente al examinar la variedad de ideas con respecto a la energía central y el concepto de vitamina M. La percepción directa de la verdad es mucho mayor y tiene un poder mucho mayor que la aceptación o no aceptación indirecta de las ideas. El autor pide a los lectores que lean el libro detenidamente y con calma, para que las verdades personales despierten y se desarrollen de forma natural. Este desarrollo requiere tiempo, reflexión y aplicación. Los destellos de perspicacia pueden bendecir a los lectores en cualquier punto del libro si se adoptan actitudes contemplativas/reflexivas.

## **EL RITMO DE LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL**

El autor también reconoce que el cambio es la única constante en la vida. El filósofo griego Heráclito dijo: "Ningún hombre se mete dos veces en el mismo río, porque no es el mismo río y él no es el mismo hombre. No hay nada permanente excepto el cambio." Este hecho debe ser reconocido para que las verdades personales puedan despertar para iniciar un camino de autodesarrollo y reintegración. Las circunstancias de la vida cambian, las situaciones cambian y los estados de ánimo cambian. La transformación personal ocurre al propio ritmo de cada uno. Algunos cambios ocurren inesperadamente y otros ocurren de forma esperada. La respuesta de uno a ellos puede ser a través de una mente energética integrada o confusión. Por ejemplo, el hecho de que el cuerpo en última instancia envejezca debido al envejecimiento de los genes y otros factores se puede enfrentar con compostura, tenacidad, aceptación y energía central equilibrada. Todos somos conscientes de nuestra mortalidad en una u otra medida. Por lo tanto, el autor está promoviendo la idea de que la vitalidad de uno puede aumentar significativamente en cualquier estado/etapa de la vida cuando la energía central se activa y se utiliza de manera beneficiosa. Con esto en mente, podemos reconocer que los conflictos son el resultado de cambios dentro de los entornos externo e interno de uno. Los conflictos, desde el punto de vista del autor, son el resultado de la fragmentación de la energía central que se manifiesta de innumerables formas, incluida la inestabilidad financiera. Tenga en cuenta que cada declaración hecha en este libro no tiene un sentido autoritativo, está hecha para la exploración mutua sobre la naturaleza de la

excelencia en el contexto del desarrollo financiero energético. Para realizar una exploración mutua de este tipo, es necesaria una comprensión fundamental sobre la naturaleza de la energía central, las 12 dimensiones y la vitamina M para que nuestro viaje exploratorio llegue a buen término. Por lo tanto, la construcción de una base sólida ocurre sistemáticamente cuando comenzamos a examinar la naturaleza gloriosa y opulenta de nuestro propio poder interior. La activación real del poder personal se puede facilitar mejor cuando estamos en un estado de diálogo exploratorio donde las ideas se comparten sin prejuicios y con una mente abierta. El autor afirma que este libro servirá como base para los diálogos exploratorios que se pueden llevar a cabo en varios escenarios en el futuro.

El enfoque de este libro es considerar de manera muy práctica y aplicable la gloria de la energía central que existe dentro de uno mismo. Para iniciar el proceso de transformación, el reconocimiento de la energía desperdiciada es fundamental y fundacional. Este reconocimiento le permite a uno cambiar las circunstancias internas y externas que están causando daño a la energía de uno. Los procesos reales de buena utilización, revitalización, conservación, igualación y transmutación se describen a lo largo de este libro de múltiples maneras. Así como una oruga se transforma en mariposa, es el deseo más sincero del autor que los lectores se involucren en un viaje de transformación personal, que los lleve a una tremenda libertad, expansión de energía y crecimiento de vitamina M.

## **¿QUÉ ES LA VITAMINA M?**

La civilización humana tiene una variación considerable con respecto a las habilidades personales, las características innatas, el estado familiar y socioeconómico, etc. No obstante, el reconocimiento, la aceptación y el uso consciente de la energía pura y potente pueden conducir a la elevación de la humanidad, desde adentro hacia afuera. La activación, expansión y la mejor utilización posible de la energía interna genera vitamina M. ¿Qué significa exactamente vitamina M? La "M" representa el dinero en su forma pura y potente. La palabra "vitamina" representa la característica energizante del dinero para el

desarrollo personal y financiero. El poder de la vitamina M se genera y almacena interna y psicológicamente debido a la activación de la energía central al ganar dinero, ahorrar dinero y crecer personalmente. Esta energía activada permanece interna y dinámicamente intacta a medida que crece más cuando se ahorra dinero y se usa de la mejor manera posible para animar las 12 dimensiones de la vida de uno simultáneamente. Este crecimiento dinámico y almacenamiento interno de energía, debido a la acumulación y el mejor uso del dinero, es la vitamina M. La humanidad lucha, sufre y se causa un sufrimiento interminable debido a la destrucción de la vitamina M en todos los niveles de la civilización humana. Expansiones de energía interna generación paralela de vitamina M (externa y psicológicamente), lo que conduce a la progresión en múltiples dimensiones de la vida. Para entender claramente el concepto de vitamina M, es esencial examinar la palabra “vitamina” para obtener la perspectiva correcta. La definición del diccionario de la palabra “vitamina” es la siguiente:

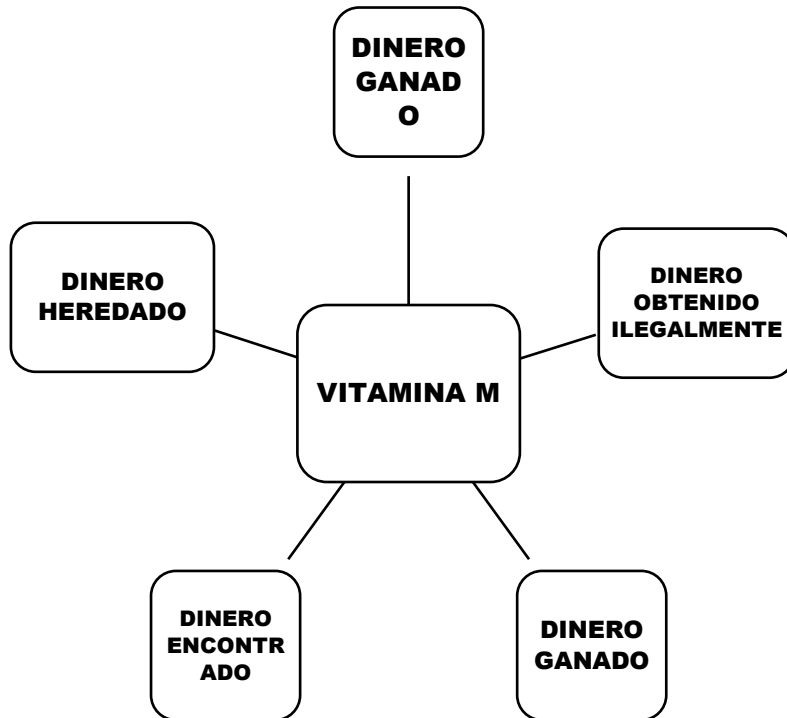
“cualquiera de un grupo de sustancias orgánicas esenciales en pequeñas cantidades para el metabolismo normal que se encuentran en cantidades diminutas en los productos alimenticios naturales o, a veces, se producen sintéticamente: las deficiencias de vitaminas producen trastornos específicos.”<sup>2</sup>

La palabra “vitamina” generalmente se refiere a una pequeña cantidad de un mineral o alguna otra sustancia que tiene la capacidad de facilitar y activar varias reacciones bioquímicas dentro del cuerpo. (Consulte la Figura 13, en el Apéndice). Estas son reacciones fisiológicas responsables de la vida de una persona y la presencia de vitaminas puede mejorar la salud y el bienestar general. Las vitaminas se utilizan generalmente en pequeñas cantidades debido a su potencia. Las vitaminas no son alimentos básicos y no se consumen en grandes cantidades. Así como una píldora de vitamina tiene una gran potencialidad para ayudar a las reacciones fisiológicas dentro del cuerpo (en general) y el cerebro (en particular), de manera similar, la vitamina M es la propiedad del dinero en la vida de uno. Entonces, ¿por qué el dinero es vitamina M y cómo se convierte en vitamina M? El dinero es poder en bruto, energía en bruto, que se ha ganado o ganado de una forma u otra. Cuando uno está en posesión de un billete de \$ 100, por ejemplo, existe la

sensación de que los \$ 100 son "míos". "Existe la sensación de que "estos son mis \$100". Sostener/poseer \$100 es un poder potencial bruto, que existe psicológicamente. Ese poder potencial está dentro de la mente misma. La utilización de \$10 de los \$100 para comprar un producto o alguna experiencia está potencialmente oculta dentro de los \$100. Hay potencial dentro de \$100, proporcionando una amplia gama de experiencias diversas escondidas dentro de \$100. Hay diversas experiencias posibles que se pueden obtener de los \$ 100 en función de la configuración mental, la mentalidad, los deseos, los sentimientos y otras ideas generales dentro de la mente. Ciertamente, y experiencialmente, múltiples factores están presentes con respecto a la utilización de cualquier cantidad de dinero. El dinero utilizado como vitamina (es decir, en cantidades que proporcionen la máxima activación energética), energiza el cuerpo físico, la mente y todas las dimensiones de la vida. La mejor utilización de \$ 100 mejora cada dimensión de la vida de uno al utilizar \$ 100 como vitamina. Las personas que actúan de manera impulsiva o irracional, en función de ciertos deseos, pueden gastar \$ 100 rápidamente por algo deseado y pueden sentir arrepentimiento poco después. Esta sensación interna de arrepentimiento es personal y está directamente relacionada con la degradación de la energía central de uno. La energía central es la esencia de uno mismo y se altera cuando uno se da cuenta de que el dinero se ha gastado de forma incorrecta o que podría haberse gastado de una forma mucho mejor. A medida que uno se da cuenta de que el dinero se gastó de manera inapropiada, o para comprar artículos que realmente no se necesitaban, o simplemente para obtener una cierta experiencia estimulante que dura bastante poco, uno comienza a pasar a un proceso cognitivo/emotivo que resulta en arrepentimiento por haber gastado el dinero de manera inapropiada. Por lo tanto, el concepto de vitamina M es muy potente con respecto a la necesidad de reconocer y utilizar el poder del dinero de la manera más beneficiosa. El uso inapropiado del dinero daña una vez el poder central, creando un efecto de reverberación en 12 dimensiones de la vida de uno, lo que lleva al estancamiento y/o regresión.

La figura 2 a continuación ilustra ideas clave conectadas con respecto al concepto de vitamina M.

## **FIGURA 2** **MEDIOS DE OBTENER DINERO**



La Figura 2 (arriba) ilustra la distinción y la diferencia entre varias formas de obtener dinero:

Dinero ganado: dinero obtenido a través del trabajo donde se utiliza la energía personal. Hay almacenamiento positivo de vitamina M dentro de la mente.

Dinero obtenido ilegalmente: dinero obtenido por robo u otra actividad ilícita

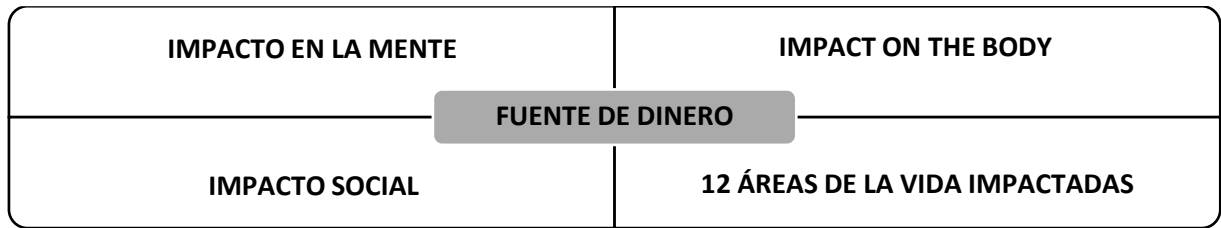
Dinero ganado: dinero ganado apostando

Dinero encontrado: dinero que ha sido encontrado, no obtenido de otra forma

Dinero heredado: dinero obtenido al heredarlo

Estas distinciones impactan a un individuo de múltiples maneras, como se muestra a continuación:

### **FIGURA 3: IMPACTO DEL DINERO**



Origen del Dinero: Se refiere al dinero que se obtuvo (Figura 2)

Impacto en la Mente: Se refiere a varias etapas emocionales y cognitivas

Impacto en el cuerpo: se refiere a cambios fisiológicos

Impacto social: se refiere al beneficio o daño a la sociedad en general.

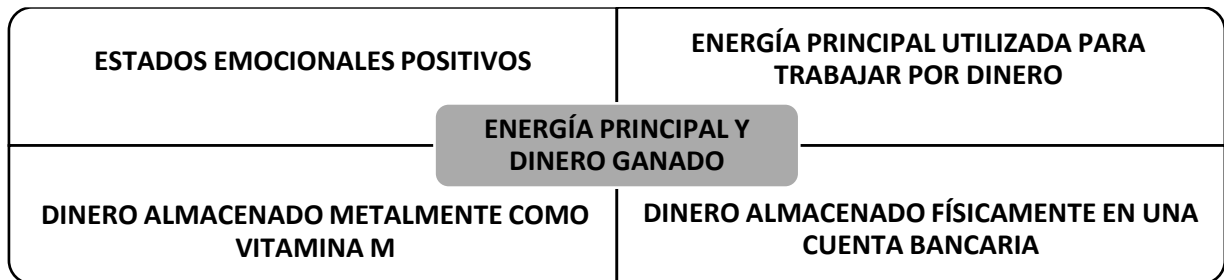
Impacto en 12 áreas de la Vida: Se refiere al poder del dinero en relación a 12 áreas (Figura 1)

La conexión entre la energía central y el dinero ganado se muestra a continuación:

**LA FUENTE DE DINERO TIENE UN IMPACTO EXTRAORDINARIO EN LA FORMA EN QUE LA VITAMINA M SE ALMACENA EN LA MENTE. EL ALMACENAMIENTO BENEFICIOSO CONDUCE A LA MEJORA DE LA ENERGÍA CENTRAL. EL ALMACENAMIENTO NOCIVO NO ES VITAMINA M. ¿PUEDES VER LA DIFERENCIA?**

**-RICKY SINGH**

### **FIGURA 4: ENERGÍA PRINCIPAL Y DINERO GANADO**



Con estos antecedentes, ahora podemos examinar el poder de \$100 con más profundidad. Si un individuo, por ejemplo, gana \$100 cortando el césped, se invierte cierta cantidad de energía en esa actividad para ganar \$100. Cuando se gana dinero,

hay una buena sensación (psicológicamente) de ganar \$100 en lugar de robar dinero o heredar dinero. Estos ciertamente podrían ser estados emocionantes durante cierto período de tiempo, pero la diferencia con el dinero ganado es psicológicamente significativa. En el caso del juego, esa experiencia tiene una singularidad dado su contexto de euforia, evasión, ganar y perder dinero. Los 100 dólares tienen la misma potencialidad independientemente de cómo se hayan obtenido, pero los procesos psicológicos y fisiológicos se ven afectados de formas bastante diferentes debido a cómo se obtuvo el dinero. La forma en que el dinero llega a un individuo tiene implicaciones energéticas. En el caso de trabajar por \$100, se pone cierta cantidad de energía en el acto de trabajar. Esta energía es un poder activado internamente que se utiliza para ganar dinero. Uno puede discernir fácilmente el impacto mental de recibir solo \$90 y no recibir los \$100 completos que se acordaron. Por lo tanto, ganar dinero puede producir emociones positivas, suponiendo que se entregue la cantidad correcta de dinero a la persona que lo gana. Uno puede ver fácilmente los cambios emocionales que ocurren desde el momento en que una persona obtiene un trabajo (es decir, cortar el césped) hasta el final del trabajo cuatro semanas después. Si se van a obtener \$ 100 al final de 4 semanas, hay energía en las emociones, las acciones y la cognición con respecto a la realización del trabajo. Una comprensión de cómo hacer el trabajo debe estar presente antes de que comience cualquier actividad para hacer el trabajo. Entonces, la actividad (trabajo) debe realizarse a satisfacción del empleador. Solo entonces se obtienen los \$100 completos. Tan pronto como uno está en posesión de \$100, la mente tiene una sensación de "esto es bueno... esto se siente bien..." Por lo tanto, hay un proceso energético justo en ese punto. Debemos tener clara la naturaleza de este proceso energético. Es un proceso neuropsicológico que se activa debido a la existencia de un sentido mental (psicológico) de que los \$100 son MÍOS. Este sentimiento de que los \$100 son "míos" surge debido a que uno está en posesión de \$100, que es poder puro. El poder/energía que se gastó en hacer el trabajo de cortar el césped durante 4 semanas fue físico, intelectual y de procedimiento. El dinero ganado es un intercambio de energía en forma de un billete denominacional de \$100. Por lo tanto, cualquiera que sea la energía y el esfuerzo que se hayan puesto para ganar los \$100, la energía ha regresado a un individuo que ha puesto tal esfuerzo, en el contexto del valor de mercado y los acuerdos hechos con el empleador. Los estados de ánimo



son relativamente buenos en esto, lo que generalmente genera pensamientos adicionales sobre cómo se deben gastar \$ 100. También pueden existir pensamientos adicionales con respecto a la tarifa acordada, el deseo de más trabajo, el ímpetu para aprender nuevas habilidades, brindar servicios adicionales, etc. Muchas de estas ideas adicionales surgen mentalmente después de que se han ganado \$100 debido a la mejora del poder que acompaña almacenamiento de \$100 dentro de la cuenta bancaria de uno o de su casa. Este almacenamiento externo promueve y facilita el almacenamiento interno (psicológico) de vitamina M.

En consecuencia, en una mentalidad orientada al proceso (es decir, una mentalidad que mantiene la atención en realizar una actividad por su belleza y excelencia), un individuo que está realizando una actividad para ganar \$100 está completamente absorto en la actividad para realizarla correctamente, a fondo, y maravillosamente posible. En una mentalidad tan maravillosa, la meta de ganar \$ 100 ciertamente se tiene en cuenta sin cambiar deliberadamente la energía de uno para enfocarse demasiado en la meta, de tal manera que las acciones que se realizan para lograr una meta se realizan adecuadamente y no con mediocridad. . Por lo tanto, en una mentalidad orientada al proceso, una acción realizada por su belleza y excelencia conduce a una mejor comprensión personal de los conflictos y desequilibrios internos que interrumpe el despilfarro y el mal uso del poder financiero. Uno comienza a reconocer que las perturbaciones internas pueden reducirse significativamente con el aprovechamiento adecuado del poder financiero, lo que conduce a la formación natural de un equilibrio interconectado.

## **LA GLORIA DE LA ENERGÍA CENTRAL**

La energía central (Figura 1) es el poder raíz de uno, la fuerza vital de uno que existe en forma cruda dentro del propio ser y es responsable de todas las actividades en la vida. Esta energía existe y se manifiesta como todas las reacciones bioquímicas dentro del cuerpo y todos los procesos mentales que facilitan toda actividad en el ciclo de 24 horas de cada persona. Sin energía activa, no hay posibilidad de vida. Por lo tanto, la energía central es la fuerza vital de uno que es responsable de todas las experiencias de la vida. La energía es gloriosa ya que proporciona formas adicionales de avanzar hacia mayores experiencias en la vida.

## **ENERGÍA EN LA MENTE**

La energía mental (energía en la mente - Figura 1) es una fuerza dinámica responsable de la existencia de todos los procesos mentales. La manifestación de la energía central como una fuerza dinámica dentro de la mente incluye instintos, impulsos, procesos de búsqueda de gratificación basados en el principio del placer, creatividad, desarrollo de la personalidad y, en un sentido más amplio, la creación de la cultura humana. La energía mental abarca el poder intelectual, el poder contemplativo y reflexivo, la habilidad/capacidad para el razonamiento abstracto y objetivo, y el poder emocional. Esto también incluye la capacidad de adquirir, desarrollar e interconectar ideas y conceptos utilizando la energía central. La energía dentro de la mente es extremadamente preciosa y existe de manera sutil pero bastante real. Reconocer el poder de la naturaleza sutil de la energía mental permite tratarla con gran respeto y reverencia. No hacerlo tiene consecuencias significativas sobre la vitamina M.

## **ENERGÍA EN EL DESEO**

Todos experimentamos el deseo, con su expresión de multiplicidad, utilizando la energía central. El deseo se puede conceptualizar de la siguiente manera:

El deseo es la emoción de anhelar o esperar por una persona, objeto o resultado. El mismo sentido se expresa con palabras como "craving". Cuando una persona desea algo o a alguien, su sentido de anhelo se excita por el disfrute o el pensamiento del artículo o la persona, y quiere tomar medidas para lograr su objetivo. El aspecto motivacional del deseo ha sido señalado durante mucho tiempo por filósofos (por ejemplo, afirmando que el deseo humano es la motivación fundamental de toda acción humana), así como por científicos. 3

La energía dentro del deseo es la energía central/raíz de uno que crea la experiencia del deseo. El deseo utiliza mucha energía y las acciones subsiguientes se toman para cumplir los deseos..

## **ENERGÍA EN ACCIÓN**

Las acciones que se toman para satisfacer los deseos/deseos/necesidades/etc., utilizan la energía central de formas variadas. Cada acción (mental/física) influye en el complejo mente-cuerpo y genera diferentes deseos en función de los niveles de satisfacción. La energía en acción se refiere a la energía que se mueve dinámicamente hacia varios objetivos en las 12 dimensiones de la vida de uno en la búsqueda del equilibrio, la alegría, la felicidad, la reducción del sufrimiento/dolor, etc.

### **12 DIMENSIONES – ENERGÍA CENTRAL – VITAMINA M**

Aunque hay muchas vicisitudes (altibajos) y fluctuaciones (altibajos) en muchos aspectos de la vida, el poder de la energía interconectada anima e integra las 12 dimensiones (ver Figura 1) de la vida. (Consulte las Figuras 14 a 25 en el Apéndice para conocer las conexiones detalladas entre las 12 dimensiones, la energía central y la vitamina M).

El concepto de vitamina M puede aclararse aún más (en el contexto de las 12 dimensiones) a medida que comenzamos a comprender que ganar dinero con una mentalidad orientada al proceso puede ocurrir sin resistencia interna junto con la mejora del poder de raíz. Para comprender mejor la expansión y regeneración de la vitamina M, la diferencia entre estancamiento y progresión debe volverse lúcida. Es solo a través de tal lucidez que se hace posible el verdadero progreso en cualquier aspecto de la vida, donde la energía personal se coloca consciente y deliberadamente en direcciones que conducen al progreso interno/externo. Sin duda, cada persona tiene altibajos en la vida y hay momentos en que varios objetivos no necesariamente llegan a buen puerto por muchas razones diferentes. La falta de éxito puede ser causada por no estar en el estado de ánimo correcto al realizar acciones para lograr cualquier objetivo. No obstante, eso no significa que uno simplemente se rinda y se desanime, se deteriore y se frustre emocionalmente y pierda de vista la energía latente que existe en su interior. La autoestima, la imagen propia y la valía personal nunca deben verse dañadas por las circunstancias de la vida. Este daño es esencialmente el daño a la energía central de uno, donde las

emociones negativas y limitantes agotan este poder y potencialmente estancan o incluso paralizan a un individuo. Atraparse en los surcos psicológicos crea impedimentos que aumentan la frustración y la decepción, provocando un mayor enredo y absorción en estados limitados de funcionamiento. Tal absorción provoca la degradación de la autoestima, la autoimagen positiva y la visión positiva de la vida. Siempre que haya contratiempos, uno debe recordar que cualquier contratiempo es meramente temporal y que no debe crear un bloqueo psicológico que conduzca a la detención de una mayor progresión.

Cada vez que uno pone un esfuerzo constante en cualquier dirección, naturalmente habrá algunos contratiempos. Estos contratiempos no significan necesariamente que uno deba rendirse o agotarse o desanimarse psicológicamente. El cambio hacia un mayor desarrollo personal es ciertamente posible y requiere energía para dar un giro positivo internamente. Tal giro lo saca a uno de varios surcos psicológicos, lo que lleva a un mayor progreso con cualidades como la paciencia, donde el esfuerzo correcto y constante facilita la progresión fuera de los surcos internos (mentales). Tal progresión hace que la energía dentro de la mente de uno se desarrolle aún más, lo que conduce a una mayor acumulación de vitamina M.

## **MOVERSE MÁS ALLÁ DE LA ZONA DE CONFORT**

El crecimiento real de la vitamina M depende del reconocimiento de la zona de confort y la decisión de salir de esa zona para un mayor desarrollo. El reconocimiento de la zona de confort de uno (en cualquier aspecto de la vida y especialmente, el aspecto financiero) inicia varias posibilidades de progresión y pasa al siguiente nivel. Si uno permanece en una zona de confort sin el reconocimiento de la posibilidad de un mayor progreso, el estancamiento persiste inevitablemente. La evolución más allá del funcionamiento actual de uno puede ocurrir en mayor grado empujando cuidadosa, lenta y gradualmente a través de la zona de confort de uno sin generar tensión o resistencia interna. Tal progresión ocurre cuando la atención se mantiene en evitar que las energías de uno se rompan debido a tal tensión y resistencia. La capacidad de empujar a través de cualquier zona de confort aumenta cuando la tensión/resistencia interna está en niveles

mínimos. Pueden ocurrir incertidumbres y circunstancias imprevistas al salir de la zona de confort de uno cuando uno está tratando de moverse en una nueva dirección o mejorar la dirección actual hacia el cumplimiento de los sueños y metas. Intentar tomar acciones que son diferentes de los patrones regulares de uno generalmente no está en la mentalidad de muchas personas y debido a tales mentalidades limitadas, uno se estanca en viejos patrones condicionados, lo que lleva al estancamiento mental. Por lo tanto, la activación de la energía central es esencial para tomar medidas para un mayor desarrollo financiero y personal. Hay momentos en los que uno tiene que dar un paso atrás y evaluar cuidadosamente (así como enérgicamente) las circunstancias de la vida actual para que uno comience a vivir en una progresión natural para alcanzar etapas más altas. La evaluación energética es un proceso meditativo y reflexivo de reunir las propias energías, con calma y mente abierta, para formular un plan de acción que aumente la energía personal, que a su vez puede aumentar la vitamina M. Si la mentalidad de uno es progresar continuamente hacia el siguiente nivel, entonces la energía mental y física permanecerá intacta que proporcionará la fuerza suficiente para dar todos los pasos correctos. Al hacerlo, la energía bruta (núcleo) en sí misma comienza a expandirse más y más. Esta expansión comienza manteniendo la atención en el parloteo interno de uno y haciendo las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué debo hacer para mejorarme a mí mismo?
- 2) ¿Qué significa para mí “ascender” económicamente?
- 3) ¿Cómo puedo hacer mi trabajo actual con más eficiencia y sin pensamientos negativos y emociones restringidas?
- 4) ¿Qué pasos debo seguir para aumentar mi poder interno?
- 5) ¿Cómo hago que todas mis interacciones (es decir, con amigos, familiares, compañeros de trabajo, etc.) sean mucho más atentas y respetuosas?
- 6) ¿Cómo atiendo mejor a mis clientes si estoy en un entorno empresarial?
- 7) ¿Cómo incorporo actividades de superación personal en mi horario diario?
- 8) ¿Qué debo hacer para cambiar mi visión del dinero y percibirlo como vitamina M?
- 9) ¿Cómo cambio mi mentalidad hacia el desarrollo personal donde la acumulación de dinero sigue esta mentalidad, en lugar de perseguir acumular dinero?

Reconocer que acumular dinero por sí mismo sin un desarrollo personal adecuado puede convertirse en una obsesión problemática y dañar muchas áreas de la vida. La utilización del dinero como vitamina M lo está utilizando con gran responsabilidad para obtener beneficios personales, familiares y sociales. Tal utilización consciente activa naturalmente la energía bruta y la transforma en energía positiva. La transformación no es simplemente una cuestión de cambio superficial del “statu quo personal”. Es transformador en esencia debido a la utilización del dinero de la mejor manera posible por parte de personas que tienen intenciones positivas inequívocas. Las intenciones positivas conducen a una mayor realización de la energía existente con positividad, donde dicha realización tiene potencia transformadora. La expansión de la positividad brota desde el interior del individuo y potencialmente puede alcanzar niveles mundiales.

## **PROGRESIÓN Y UTILIZACIÓN DE VITAMINA M**

La progresión hacia el almacenamiento y el mejor uso de la vitamina M puede convertirse en una realidad real en la vida de uno al establecer puntos de referencia específicos para un mayor desarrollo. Por ejemplo, el día de Año Nuevo puede ser un día específico cuando uno evalúa el año anterior y planifica para el próximo año con puntos de referencia específicos. Establecer estos puntos de referencia requiere una reflexión personal, una planificación adecuada, reconocer la importancia de lograr los objetivos establecidos y una evaluación honesta del estado de uno junto con el progreso y/o el retroceso. El nivel de satisfacción de uno en el logro de las metas también se evalúa a medida que uno conceptualiza el siguiente conjunto de metas. Conceptualizar y pensar en los pasos a dar en el futuro inmediato hacia una realización mucho mayor de las metas es un aspecto de progresión interna. Tal progresión ocurre mientras se está en el presente y se usa el pasado como guía para obtener una mayor sabiduría, lo que lleva a considerar de manera consciente las posibilidades de un futuro brillante y a dar pasos activos hacia ese futuro. El progreso en el contexto del mundo material puede medirse simplemente en términos de números donde la cantidad de dinero acumulada se convierte en un indicador significativo o barómetro de logro. La progresión financiera se puede

controlar y verificar fácilmente en términos de crecimiento del dinero, relaciones personales, recursos, inversiones, saldos bancarios, etc., donde uno experimenta sentimientos internos de éxito y logro.

La autoindagación cuidadosa sobre el estado actual de los activos y el nivel de progresión de la riqueza general, los activos netos, el patrimonio neto, etc., conduce a una disminución de los pasivos, una mejora en la calidad de las relaciones y la apertura de nuevas posibilidades. Tal auto-indagación agrega un tremendo valor para un mayor crecimiento personal en el presente y tiene una cualidad didáctica sobre el futuro. La progresión tiene muchos aspectos y dimensiones, tales como:

- 1) La continuación del crecimiento educativo de uno crea una evolución de más habilidades cognitivas y emocionales con un mayor flujo energético.
- 2) Cultivar una mayor comprensión de los próximos pasos a seguir a medida que uno avanza.
- 3) Detener algunas actividades actuales y hacer/comenzar algo nuevo.
- 4) Intentar iniciar nuevos proyectos, probar nuevas experiencias y aumentar la conciencia del estado actual de los pensamientos/sentimientos internos.
- 5) Desarrollo de un estado refinado incrementado donde los sentimientos pueden eventualmente transmutarse en estados de alegría.
- 6) Restablecer el termómetro interno de uno, establecer metas diarias y dar pequeños pasos constantes...
- 7) La consistencia es absolutamente esencial para la progresión, sin entrar en estados emocionales negativos prolongados de regresión y abandono.
- 8) La progresión puede ser un cambio constante donde uno no se mueve en una sola dirección, sino que se esfuerza deliberada y decididamente en la exploración e implementación de diferentes actividades. Esto implica detener ciertas actividades e

intentar algo totalmente diferente que uno no haya hecho antes. Este tipo de cambio debe hacerse con cuidado, atención y prudencia para no causarse daño a uno mismo. La novedad de tal cambio crea la posibilidad de experimentar mayores estados de disfrute con una mejora interna simultánea.

9) La comunicación mejorada con la familia de uno ocurre cuando uno comienza a emitir la cualidad energética positiva del desarrollo interior.

10) Las mejores relaciones con los compañeros de trabajo, supervisores, amigos y la sociedad en general ocurren cuando las interacciones de uno se vuelven más respetuosas debido al reconocimiento de las buenas cualidades y fortalezas de los demás. Se mantiene la atención en la energía detrás de las fortalezas de los demás y esto promueve una mejor calidad de las interacciones con todos aquellos que entran en el campo de interacción de uno.

11) En un estado de progresión, la calidad de las interacciones con el mundo externo, en general, mejora donde uno continúa o persigue sus pasiones, sueños y metas. En una mentalidad tan progresista, ocurren nuevas acciones de tal manera que uno tiene mucha confianza y claridad sobre su identidad energética en relación con el mundo.

La progresión ha sido central en la vida del autor como un principio subyacente en torno al cual se lograron grandes objetivos, como llegar a la cima del monte Everest, lo que requirió varios años de entrenamiento y compromiso. La colocación y activación de la energía central (primaria) fueron esenciales para el cumplimiento de este objetivo. Tal logro comienza con una clara conceptualización del valor inherente a la progresión que conduce a grandes estados cumbre. Desear tales estados máximos y lograr metas elevadas requiere invariablemente la mejor visualización posible de la meta final. El significado interno de una meta elevada, así como la gloria de la progresión, deben internalizarse en cada faceta de la vida de uno, lo que permite el florecimiento de las experiencias. Estas experiencias inducen y sostienen el florecimiento y la expansión de pensamientos y emociones de buena calidad. El autor valora la autenticidad y va expresando las ideas presentadas para transmitir verdades que han sido descubiertas directamente en la extraordinaria experiencia que conocemos como vida. Sin autenticidad, la transmisión adecuada



de estas verdades e ideas extraordinarias no puede elevar a la humanidad de un estado de estancamiento a un despertar de progreso. El autor alienta a los lectores a descubrir su autenticidad y, al hacerlo, encender internamente múltiples procesos que iniciarán una verdadera progresión que detenga los ciclos repetitivos que causan estancamiento. La distinción entre estancamiento y progresión debe estar clara en la mente antes de que pueda ocurrir un verdadero progreso. Esta distinción se comprende aún más cuando uno reconoce el atrapamiento dentro de ciclos repetitivos donde uno no está progresando más. El estancamiento, desde la perspectiva del autor, es simplemente estar atrapado en el mismo lugar. Otra forma de pensar en el estancamiento es la repetición de las mismas actividades en las que no se produce progresión, y es como si uno estuviera repitiendo las mismas actividades y esperando resultados diferentes. El estancamiento es cuando uno no es capaz de salir de la caja, psicológicamente o de otra manera, de modo que uno está atascado interna y externamente. Al considerar las habilidades y fortalezas cognitivas, el estancamiento ocurre debido a patrones restrictivos que parecen persistir en el tiempo. Estos patrones se inculcan debido a la educación y el condicionamiento de uno, donde la capacidad de percibir la naturaleza de los patrones de uno permanece disminuida debido a la fuerza de tales patrones repetitivos. Se necesita coraje para reconocer patrones repetitivos y, a partir de ese coraje, intentar diferentes tipos de cambios que puedan romper patrones particularmente dañinos o patrones estancados. Sin duda, hay muchas facetas del coraje. El coraje de experimentar diferentes tipos de actividades, eventos, situaciones, etc. requiere energía para activarse. La energía dentro de la valentía es donde la emoción de la valentía y el poder intelectual detrás de ella se mueven en una dirección hacia las metas de uno, de modo que la energía permanece intacta y no fragmentada. Por lo tanto, no hay desvío de energía que fluya hacia la meta de manera consistente.

## **LIBERTAD EXTERIOR/INTERIOR Y VITAMINA M**

La regeneración de la energía central conduce a la libertad exterior e interior en todos los aspectos de la vida, donde la vitamina M aumenta en forma de mayor

fortaleza financiera y su correlación con el desarrollo energético de la fortaleza mental.

Con respecto a obtener una mejor perspectiva con respecto al dinero en general, tenga en cuenta lo siguiente:

- 1) El dinero ha sufrido una variedad de cambios en muchas formas diferentes durante los últimos 2000 años.
- 2) El dinero es una representación simbólica de la energía bruta que se produce a partir de la actividad humana.
- 3) En el pasado, el dinero ha tomado muchas formas diferentes de valor intrínseco, como animales, tabaco, verduras, varios metales, pieles, etc.
- 4) Se utilizaron objetos de valor ornamental, como los metales preciosos, para dar una representación simbólica del valor que es intrínseco a estos objetos. La estandarización del valor en términos de monedas acuñadas a partir de metales preciosos creó una forma de representar esta energía bruta de manera cuantificable y tangible.
- 5) A medida que se desarrollaba la civilización humana, la naturaleza simbólica del dinero sirvió como sustituto de los objetos materiales, marcando una etapa significativa de desarrollo sociológico posterior. Este tipo de estandarización creó una impresión psicológica de la representación simbólica del dinero dentro de la mente y, por lo tanto, los procesos emocionales e intelectuales asociados con eso cristalizaron significativamente en el contexto del dinero simbólico donde esta cristalización sirvió como un medio para que la mente encontrara una mayor seguridad.
- 6) En la historia humana, se crearon varias instituciones emisoras basadas en la confianza donde la riqueza se puede estandarizar y se ha producido el flujo de riqueza a través de un intercambio de bienes y productos. Durante el siglo XIX, miles de bancos emitieron billetes que reflejaban los activos materiales existentes. La utilización y el almacenamiento (ahorros) de dinero evolucionaron aún más para representar la intención futura (tener ciertas experiencias) y la capacidad de compra de bienes y productos. También se desarrolló el concepto de pagaré que indica una intención de pago en el futuro. Esto se convirtió en un poderoso estímulo en el proceso de comercio. Los gobiernos comenzaron a emitir bonos donde dicha emisión de estos bonos ha sido fundamental para el surgimiento de los estados-nación modernos.

Habiendo examinado, hasta cierto punto, la necesidad de la progresión personal y financiera, es necesario admitir y reconocer que el mundo entero busca incansablemente la seguridad y el éxito financiero. Es realmente sorprendente

cuando uno considera cuánto tiempo y energía impulsan la búsqueda y mejora de los logros financieros. Sin duda, el dinero es uno de los mayores poderes de la vida que puede proporcionar diversas experiencias personales, que van desde la mera supervivencia hasta las indulgencias extraordinarias. Para salir de la mera supervivencia y aumentar la solidez financiera, es necesaria la regeneración de la energía central, lo que da como resultado la libertad interior y exterior. La libertad, en un sentido, significa no estar atado por limitaciones y la capacidad de cumplir sueños y metas. Al intentar lograr la libertad interna y externa, deben estar presentes valores, creencias y procesos de pensamiento clave, tales como:

- 1) Despertar del poder intelectual para comprender la diferencia entre limitaciones, ataduras y libertad...
- 2) Armonía entre la mente y el cuerpo donde ambos están en paz...
- 3) Examen y reconocimiento de la relación entre los deseos, la capacidad personal y el ámbito de las posibilidades de interacción, todo lo cual conduce a la acumulación de vitamina M.
- 4) Aceptación de la idea de que generar Vitamina M es un fenómeno energético...
- 5) Detener la disipación de la vitamina M debido a desequilibrios y conflictos internos/externos.
- 6) Reconocimiento de que la vitamina M existe como energía mental (fuerza psicológica) debido al ahorro de grandes cantidades de dinero mientras se utiliza el dinero de la misma manera que se utiliza cualquier vitamina. Esto conduce al disfrute interno máximo debido al uso de la vitamina M de la mejor manera posible, donde se previenen los desequilibrios en 12 áreas de la vida.
- 7) La mente tiene muchos deseos y la libertad para cumplir estos deseos proviene de la acumulación de dinero. El reconocimiento de que la mera búsqueda de dinero sin desarrollo personal no es una solución a los problemas personales y en realidad no puede abrir la puerta a un gozo imperturbable. El dinero en forma de vitamina M es simplemente

un habilitador, ya que es el pegamento que mantendrá todo unido mientras la energía interna de uno sea cohesiva.

8) La verdadera aceptación del hecho de que dañar la energía central dentro de uno mismo provoca la pérdida de vitamina M externa e internamente... Esta pérdida da como resultado una falta de concentración, una disminución de la estabilidad emocional y una reducción general de la energía potente que se necesita para energizar todas las áreas de la vida. .

9) El verdadero poder de la Vitamina M está presente cuando uno entra en un estado de libertad y esa misma libertad genera más paz y tranquilidad desde dentro. La quietud interna es como el océano, donde uno ni siquiera puede juzgar la profundidad del océano simplemente mirándolo. Se experimenta una calma oceánica cuando la vitamina M y la libertad se aprovechan simultáneamente.

10) Las experiencias expansivas del mundo material son posibles con la vitamina M donde la existencia de la libertad se siente experiencialmente como una expansión de la energía personal. Tal expansión vincula el crecimiento/la excelencia personal con el almacenamiento de energía financiera donde la vitamina M facilita y promueve aún más la expansión. A medida que aumentan las finanzas y el saldo bancario de uno, hay una mejora correspondiente de la excelencia energética personal.

Con estos 10 puntos clave en mente, se puede evitar el error de tratar de aumentar el crecimiento financiero sin enfocarse en el autodesarrollo. Percibir que el saldo bancario de uno aumenta cada vez más y más como excelencia personal es un grave error psicológico que, en última instancia, daña las energías centrales internas. El corazón y el alma de la progresión existen en el crecimiento personal con el crecimiento financiero correspondiente que mejora el flujo de energía positiva dentro del cuerpo, la mente y el alma.

La libertad interior está inexorablemente ligada a la capacidad innata y de desarrollo de asumir la responsabilidad total de los propios pensamientos, sentimientos y todas las acciones. Esta responsabilidad despierta cuando uno toma decisiones conscientes y adaptativas basadas en una visión imparcial de cada

aspecto de la vida. La libertad interior es bastante rara en la vida y solo la pueden descubrir las personas que asumen la responsabilidad de la forma en que fluye la energía central en todas las circunstancias y situaciones. El poder de la vitamina M es tal que las necesidades instintivas, emocionales e intelectuales se satisfacen en el contexto de los valores fundamentales que tienen ramificaciones dentro de la esfera de influencia de uno. Cuando estas necesidades se satisfacen adecuadamente, dejan de funcionar como inhibidores de la libertad interior debido a que la energía central se manifiesta externamente como dinero e internamente como vitamina M en forma de poder mental. Todo el proceso de toma de decisiones se energiza con inteligencia, de modo que múltiples formas de responsabilidad, como la personal, familiar, social y espiritual, se absorben naturalmente.

La libertad interior y la responsabilidad personal total están interconectadas donde el nivel de interconexión conduce a acciones adaptativas. Estas acciones son mentales y físicas, y su naturaleza adaptativa se despliega debido a la expresión adecuada de la energía central como libertad experiencial. La libertad es un estado experiencial de toma de decisiones adaptativa, un estado de evolución psicológica natural y un estado de conservación de energía que conduce a la conciencia integrada y la involución en las 12 dimensiones de la vida. Desde un punto de vista filosófico, la involución ocurre cuando un proceso u objeto se "vuelve" ontológicamente sobre sí mismo. Cuando el poder del dinero comienza a "girar dentro de sí mismo", conduce a la conservación de este poder y la concentración sin fragmentación, de modo que la energía refinada en forma de vitamina M comienza a desarrollarse dentro de uno mismo.

**- LA LIBERTAD EXPERIENCIAL ES UN ESTADO DE ALEGRÍA CRECIENTE.**  
**- -RICKY SINGH**

## **LUGAR DE CONTROL Y LIBRE ALBEDRÍO**

La libertad interior de uno se experimenta cuando uno tiene libertad de pensamiento para sostener y considerar hechos, puntos de vista u otras ideas mientras da la debida consideración y respeto a los demás, pero formulando la propia visión de la libertad personal. La libertad personal implica inherentemente la existencia del libre albedrío y la energía presente en la elección sin trabas entre los posibles cursos de acción. 4 Las acciones elegidas libremente, con una conciencia del flujo de energía central en las acciones, conducen a una comprensión práctica del vínculo entre el libre albedrío y la responsabilidad moral, de modo que el poder financiero se utiliza para el beneficio general. Las acciones de libre voluntad son positivas cuando se realizan permaneciendo en un espacio de libertad interior. Los estados mentales como la persuasión, la deliberación y la prohibición son todos posibles debido a los procesos energéticos que apuntan a acumular dinero y experimentar la libertad obtenida por la posesión del dinero. Al examinar más a fondo el libre albedrío, el lugar de control de uno debe estar en el máximo equilibrio e integración energética, de modo que el libre albedrío funcione para el mayor beneficio de uno. El locus de control se conceptualiza como:

1) “Locus de control es el grado en que las personas creen que ellos, a diferencia de las fuerzas externas (más allá de su influencia), tienen control sobre el resultado de los eventos en sus vidas. El concepto fue desarrollado por Julian B. Rotter en 1954 y desde entonces se ha convertido en un aspecto de la psicología de la personalidad. El "locus" de una persona (plural "loci", en latín significa "lugar" o "ubicación") se conceptualiza como interno (la creencia de que uno puede controlar su propia vida) o externo (la creencia de que la vida está controlada por factores externos que el persona no puede influir, o que el azar o el destino controlan sus vidas)”.

2) Las personas con un locus de control interno fuerte creen que los eventos en su vida se derivan principalmente de sus acciones: por ejemplo, cuando reciben los resultados de los exámenes, las personas con un locus de control interno tienden a elogiarse o culparse a sí mismos y a sus habilidades. Las personas con un fuerte

locus de control externo tienden a elogiar o culpar a factores externos como el profesor o el examen.

Un locus de control interno fuerte es el resultado del libre albedrío de uno, lo que posiblemente conduce a una reducción significativa del estrés/angustia. Hay características de disposición de los individuos que promueven el estrés, la tensión, la preocupación, la incertidumbre, el miedo, etc. La teoría del lugar de control alienta a los individuos a reconocer que el control del resultado de las acciones personales es posible al reconocer la presencia de un lugar interno y luego desarrollar la acción. pasos hacia un mayor progreso. Un despertar de la energía central aumenta el locus de control interno y externo, reduce los efectos negativos de los eventos estresantes, aumenta los comportamientos de afrontamiento centrados en tareas, aumenta el acceso a recursos multifacéticos (es decir, asistencia en tareas, apoyo emocional, información, etc.), aumenta el efecto amortiguador del estrés del apoyo social, cambia la percepción de los eventos en una dirección positiva y aumenta la autoestima.

## **CRECIMIENTO FINANCIERO Y EXCELENCIA PERSONAL**

El crecimiento financiero es sin duda una faceta importante de la excelencia personal. (Consulte la Figura 21 en el Apéndice). Dicho crecimiento requiere el fomento y el establecimiento de mentalidades dominantes que puedan fomentar el crecimiento financiero. Desde las perspectivas empresariales, la mentalidad orientada al consumidor, el aumento de la productividad conscientemente basado en el estado de la oferta y la demanda, y el despertar sistemático del poder interno, conducen a una mejor calidad de los productos/servicios proporcionados con el correspondiente aumento en la confiabilidad y la consistencia. El aumento del poder mental conduce a la mejora del pensamiento operativo, analítico, sistémico y conceptual. La creación de unidad interna y externa (es decir, el vínculo energético entre la energía personal y la percepción del crecimiento del dinero como crecimiento de la energía), produce un nivel superior de generación de valor para el empresario y los consumidores. Tal conexión interna y externa entre las energías

despiertas genera adaptabilidad creativa, productividad sostenida, calidad mejorada de servicios/productos, mayor orientación al cliente y mayor sustentabilidad. Esta conexión mejorada aumenta las ventajas competitivas y fomenta la expansión y la rentabilidad.

Cualquier proceso de crecimiento, interno y externo, debe ser adaptativo de modo que el proceso en sí sea razonable, comprensible, predecible y manejable, especialmente para uno mismo. Hay estrategias máximas y mínimas donde la complementación y la suplementación están interrelacionadas para un verdadero desarrollo sin dañar el poder interior de uno o el estado financiero actual. Cada individuo que se esfuerza por alcanzar la excelencia necesita comenzar un descubrimiento genuino de la funcionalidad de su inteligencia que conduce a un progreso dinámico. Cada buscador de la excelencia necesita reconocer la necesidad de adaptarse y moverse más allá de los límites limitados. Asegurar y acelerar la generación de resultados requiere un flujo sostenido de energía en direcciones que se visualizan y planifican cuidadosamente.

Las personas que deseen un mayor crecimiento financiero deben reconocer el paradigma actual dentro del cual están funcionando y descubrir nuevos paradigmas que puedan cambiar el enfoque hacia la generación de valor de mercado. Cualidades esenciales como la adaptabilidad y los paradigmas liderados por la orientación al cliente, fomentan la mejora en el contexto de cualquier mercado actual. La determinación de la mejor estructura y función de los procesos de negocio es fundamental para hacer frente a la complejidad. Esta complejidad le permite a un empresario mantenerse al tanto de las causas fundamentales de las funciones comerciales. La construcción y el desarrollo posterior de un marco para administrar las funciones comerciales requieren energía personal para permanecer en un buen desarrollo sincrónico. Una vez que esto ocurre, se produce la adaptabilidad, la velocidad de crecimiento y la mejora de la rentabilidad. También es necesario desarrollar una visión general de las estructuras y funciones sociales/empresariales para que cualquier empresa pueda prosperar teniendo en cuenta el contexto más amplio que existe dentro de ella. Esto se aplica a los dueños de negocios y empleados.

Crecimiento financiero y excelencia personal paralelos a los peldaños de una



escalera. Una vez que un individuo comienza a subir un peldaño a la vez, esencialmente toma una acción hacia la excelencia personal y la siguiente acción hacia la libertad personal. Esta analogía es bastante adecuada dado el hecho de que es necesario que existan peldaños alternativos de libertad financiera y excelencia personal y que se escalen secuencialmente para lograr un desarrollo adecuado y estable a lo largo del tiempo. A algunos les gustaría saltarse uno o dos peldaños a la vez y eso puede crear daños, inestabilidad psicológica, riesgo financiero y la no sostenibilidad de un crecimiento adecuado. La energía gastada para pasar de un peldaño de una escalera a otro peldaño puede volverse difícil con el tiempo según el ritmo del individuo y el espacio entre las carreras. Si las carreras están espaciadas con la distancia adecuada, hay una atención adecuada al entorno inmediato de uno, y el proceso de ascenso también está sincronizado con el posicionamiento de la escalera. Por lo tanto, existe una mayor posibilidad de un mayor progreso hacia la parte superior de la escalera. Uno puede comenzar a dar pasos en cualquier momento de su vida hacia la libertad financiera o el desarrollo personal. La clave es comenzar con cualquiera de los dos en cualquier momento de la vida. Si uno comienza con el desarrollo personal, se produce un gasto adecuado de dinero. Con el punto de partida del desarrollo personal, el escalador debe ser consciente de asegurarse de que los peldaños no estén demasiado separados porque la escalada se volverá más difícil si hay demasiada distancia entre los peldaños. De manera similar, si uno comienza con el desarrollo personal, el desarrollo real de un paso al siguiente debe ser manejable, factible y realizado sin caerse de la escalera del desarrollo personal, además de prevenir la excitación impulsiva de llegar a la cima con un mayor riesgo. Esta analogía es bastante adecuada con respecto al desarrollo financiero dado que a muchas personas les gustaría llegar a la cima financiera con bastante rapidez sin tener las protecciones adecuadas o prestar la atención adecuada en el proceso de ascenso hacia el desarrollo personal/desarrollo financiero.

Si un individuo comienza a escalar con un desarrollo financiero ya intacto, como en el caso de alguien que nació con dinero, el siguiente peldaño debería ser el desarrollo personal. Alguien nacido en el dinero o la riqueza ya podría tener un crecimiento financiero y podría volverse más inteligente financieramente. La próxima carrera para un individuo así debería ser el desarrollo personal, donde

pueden tratar de calmar la mente y obtener una mayor comprensión de sus energías internas para que otras actividades puedan ayudarlos a crecer y convertirse en una mejor persona. Alguien que está comenzando en la vida y no tiene la estabilidad financiera, el crecimiento y la excelencia personal adecuados, necesita comenzar a trabajar internamente en su desarrollo personal, como ir a la universidad u obtener más educación, aprender varias habilidades y, al hacerlo, puede ganar una visión más profunda del poder y la energía latentes que existen dentro de ellos. El crecimiento hacia la mejora financiera ocurriría en individuos que han mantenido su atención en el desarrollo personal, como se dijo anteriormente, y este desarrollo se materializa al tomar pasos alternos, tal como subir una escalera. Unir el cuerpo físico y la mente juntos es como los dos lados de una escalera que deben tener la misma longitud, la misma altura y están bien conectados por los peldaños. Imagine una escalera donde hay dos brazos de apoyo donde se conectan las carreras, donde la excelencia personal en el crecimiento financiero y el crecimiento personal se alternan u ocurren simultáneamente. Por lo tanto, esta es una forma de conectar la energía internamente (es decir, en mente/cuerpo/alma) y acumular dinero a medida que se expande la vitamina M como parte de la excelencia personal.

## **DESPERTAR LA INTELIGENCIA ENERGÉTICA**

Para lograr mayores estados de desarrollo, personal y económico, se requieren estrategias adecuadas de desarrollo empresarial/laboral y personal que aseguren el logro de los resultados deseados. Un proceso de planificación consciente para lograr objetivos a corto y largo plazo requiere un despertar de la inteligencia energética que subyace/existe como una potencialidad dentro de cada individuo. La expansión de estrategias energéticas puede salvaguardar el desarrollo de modelos comerciales rentables, lo que lleva a la utilización de la inteligencia personal en vías que buscan situaciones en las que todos ganan. El desarrollo de estrategias efectivas, teniendo en cuenta los procesos de adaptación necesarios para una interacción adecuada en diversos entornos, junto con la integración de una variedad de estrategias expansivas dadas un negocio en particular, deben estar conectados de manera preventiva y defensiva para garantizar resultados sin causar daños debido

a esfuerzos de alto riesgo. Garantizar resultados adecuados de cualquier tipo de estrategia comercial (o estrategia ocupacional) requiere una evaluación clara de las circunstancias de la vida actual, de modo que la construcción de soluciones significativas para los desafíos comerciales/ocupacionales pueda ocurrir utilizando el poder dentro de la inteligencia. El poder que existe dentro de la inteligencia puede despertarse reconociendo la conexión entre el desarrollo empresarial (u ocupacional) y la fortaleza intelectual. El reconocimiento de las conexiones entre la inteligencia de uno y el mundo natural/económico permite que los enfoques conceptuales/fundamentales eventualmente se conviertan en planes de acción. Tal despertar y fortalecimiento de la inteligencia fortalece sistémicamente el negocio y/u ocupación actual de uno, al alcanzar un estado de amplitud de miras. El despertar de la inteligencia puede ocurrir cuando uno reconoce la importancia de una variedad de tipos de inteligencia, como la inteligencia competitiva, la inteligencia vital y la inteligencia estructural. La inteligencia competitiva despierta cuando uno reconoce la necesidad de obtener perspectivas más amplias con respecto a cualquier negocio o industria en particular, y al hacerlo, el camino hacia una mayor progresión se vuelve más claro. Tal claridad resulta de una comprensión de la estructura general del negocio en el contexto de varios competidores que pueden estar presentes. Este tipo de inteligencia se conoce como inteligencia competitiva, de modo que no se usa de manera dañina para nadie, sino que se usa para mejorar aún más la entrega de bienes y servicios. Esta inteligencia competitiva también es aplicable en entornos de trabajo normales para empleados que trabajan en diversos entornos comerciales. La inteligencia vital se refiere a la fuerza y el vigor dentro de la inteligencia que produce vitalidad personal aplicable, de modo que la estructura comercial competitiva general está dentro del alcance de uno. Esta vitalidad mejora los servicios y productos que se ofrecen a la comunidad/consumidores en general para brindar un servicio y un producto de la mejor calidad. Tal intención tiene energía vital y tiene un efecto ejemplificador o rebote cuando entra en contacto con los clientes. La calidad de la interacción con ellos, así como con la calidad de los productos/servicios ofrecidos, aumenta la vitalidad y el vigor general. La inteligencia estructural es el poder cognitivo que se coloca en la visión general de cualquier industria en particular y sus interconexiones con otras industrias. Tales interconexiones se perciben a un nivel elevado debido a

la presencia de energía despierta/refinada dentro del intelecto de uno. Esta energía presente dentro del intelecto alcanza mayores alturas debido a la atención puesta en el desarrollo físico y psicológico, así como al pasar a un estado de no contradicción interna. (La no contradicción interna es un estado en el que los pensamientos, las emociones, los recuerdos, los deseos y la energía central de uno están en la mejor alineación posible). El despertar energético dentro de la mente y el cuerpo de uno lleva a reconocer muchas causas fundamentales de innumerables problemas humanos que pueden resolverse. por sistemas económicos cohesivos. Las causas profundas de los problemas dentro de la innegable realidad de las necesidades y demandas pueden entenderse con claridad y visión correcta. Esta visión permite el desarrollo de buenos indicadores y predictores de la evolución y progresión de cualquier empresa o actividad laboral en particular. La inteligencia energética permite proyectar hacia el futuro, con respecto al edificio de posibles tendencias y escenarios, en el marco de un determinado negocio/ocupación. Estas tendencias y escenarios se conceptualizan con una mejor comprensión interrelacionada de múltiples sistemas y estructuras comerciales en el contexto de los principios económicos. Esta comprensión interrelacionada es la clave del éxito real en los negocios porque existe una visión mayor y más profunda de la interconexión. El reconocimiento de la interconexión y la aplicación de la inteligencia energética en esa interconexión permite que ocurra una buena toma de decisiones en el desarrollo de cualquier negocio o actividad ocupacional específica. Por lo tanto, como se discutió anteriormente la analogía de la escalera, hay un movimiento de una carrera a otra donde la inteligencia energética continúa evolucionando más y más mientras se tiene en cuenta el marco más amplio en torno al cual se desarrolla cualquier negocio en particular. El contexto de los sistemas sociales en general, los sistemas gubernamentales y otras estructuras comerciales competitivas se mantienen enérgicamente en la mente, lo que lleva a la mejor toma de decisiones a medida que uno intenta progresar más en las 12 dimensiones de la vida.

A medida que se desarrolla la inteligencia energética, varios indicadores y predictores pueden afectar las posibilidades futuras, donde la ventaja competitiva de la empresa (u ocupación) de uno puede evolucionar hacia una capacidad de encontrar y prevenir diversas amenazas para el desarrollo de la empresa. La

capacidad de reconocer las fortalezas y debilidades de la propia empresa (o de la empresa para la que uno trabaja) es una indicación de los indicadores de desempeño. Los indicadores de desempeño se utilizan para obtener una comprensión más clara del tipo de actividades/acciones que deben realizarse a medida que uno continúa progresando financiera y personalmente. Hay un reconocimiento de las fortalezas y debilidades de la empresa de uno (o de la actividad ocupacional de uno) y esas fortalezas se mejoran aún más cuando las debilidades se perciben como oportunidades para un mayor desarrollo. La inteligencia energética también reconoce la evitación de riesgos e identifica oportunidades internas/externas para un mayor desarrollo en relación con la capacidad o la habilidad de cualquier organización/individuo para volverse resiliente. La resiliencia es otra faceta importante de la resiliencia personal. El concepto de resiliencia es muy poderoso en el sentido de que tiene dentro de su poder rejuvenecedor (energía) que le permite a uno recuperarse de cualquier contratiempo. Los contratiempos se pueden superar mediante la utilización de inteligencia energética con respecto a: a) las operaciones de una empresa; b) flujo de información con respecto a aspectos funcionales; c) aspectos de comportamiento de los empleados y otros; d) competitividad; y e) flujo general de actividades diarias. La eficiencia operativa puede potencialmente expandirse significativamente cuando la inteligencia energética se activa..



# **CAPITULO 2**

## **VISIÓN DE LA VIDA DE UNO**

## **ESTABLECER Y CUMPLIR METAS**

Para alcanzar/mantener un estado de excelencia personal y libertad financiera, se deben implementar procesos significativos y aplicables para establecer y lograr metas. Las metas son esencialmente deseos insatisfechos en los que un individuo tiene aspiraciones de ascender a estados superiores de experiencia. Una meta es un estado mental en el que se desea el progreso físico, mental, financiero y espiritual, de modo que sea un estado de experiencia mejor o más alto del estado actual de uno. El establecimiento de objetivos requiere una comprensión de las circunstancias de la vida actual de uno en 12 dimensiones (consulte la Figura 1) y, a partir de esta comprensión, se pueden establecer objetivos específicos a corto y largo plazo en la mente de uno. La solidez de las metas sostiene mentalmente un esfuerzo constante hacia un estado experiencial de cumplimiento de la meta, donde uno se mueve hacia un estado superior y mejor. El proceso de toma de decisiones dentro de uno mismo debe ser claro de modo que se resuelvan las contradicciones internas de los deseos. La resolución de tales contradicciones genera energía mental donde los objetivos establecidos se logran debido a un proceso de toma de decisiones plenamente consciente. Por lo tanto, las metas se establecen activamente para uno mismo utilizando un mayor poder mental. Un objetivo no puede ser algo que no sea activo, como mirar televisión u otra actividad pasiva. Cualquier meta beneficiosa genera una actividad superior dentro de la vida de uno y tal actividad despierta una energía cada vez mayor para dar pasos significativos hacia el cumplimiento de los sueños, planes, deseos, etc. de uno. La búsqueda activa de objetivos puede implementarse con éxito debido al crecimiento sostenido del poder interno de uno. y abrazar mayores estados de experiencia.

## **OBJETIVOS, RENDIMIENTO Y AUTOEFICACIA**

Cualquier meta es una idea del resultado futuro o deseado basado en la visualización, la planificación y el compromiso para lograr el cumplimiento. Se hacen esfuerzos para alcanzar los objetivos previstos dentro de un tiempo predeterminado mediante el establecimiento de plazos. El



El concepto de una meta es similar al propósito u objetivo de uno donde el resultado anticipado tiene un valor intrínseco y extrínseco. Si las metas son difíciles con una mayor especificidad, existe la posibilidad de un mayor desempeño en función del nivel de compromiso con una meta, junto con la capacidad y el grado de conocimiento de uno para dar pasos productivos. Existe una relación entre las metas y el desempeño de la siguiente manera:

- a) La atención y la concentración de uno están enfocadas y concentradas hacia actividades pertinentes a la meta
- b) El nivel de dificultad de cualquier meta se evalúa mentalmente y también se evalúa objetivamente el deseo de expandir la propia capacidad hacia el logro de una meta.
- c) La persistencia interna aumenta con la concentración de la propia energía.
- d) En ocasiones, se requiere un esfuerzo prolongado en el que romper con los pensamientos autodestructivos se vuelve absolutamente esencial para evitar que se detengan los esfuerzos para lograr un objetivo establecido.
- e) Las metas pueden conducir al despertar de la energía latente donde las acciones tomadas para el logro de las metas pueden conducir a un estado de excitación.
- f) Uno comienza el proceso de descubrir enfoques, estrategias y métodos que podrían ser un descubrimiento novedoso que conduzca a la generación de una mayor fuerza desde adentro.

Una relación positiva entre el establecimiento de metas, el desempeño regular de las acciones y el mejor uso de la energía personal depende de varios factores. En primer lugar, una meta debe considerarse valiosa y tener un significado psicológico que promueva el compromiso. El establecimiento de objetivos se produce cuando cualidades como la claridad, el desafío, el compromiso, la retroalimentación y la complejidad de la tarea se tienen en cuenta en la activación de la energía central.<sup>7</sup> Con base en el contexto laboral de uno, el establecimiento participativo de objetivos puede ayudar a aumentar el desempeño basado en el flujo de energía interno y el compromiso de uno con el misión del empleador. La autoeficacia también tiene una relación significativa con el compromiso con la meta. La autoeficacia es, según el psicólogo Albert Bandura, quien propuso originalmente el concepto, un juicio

personal de "qué tan bien uno puede ejecutar los cursos de acción necesarios para hacer frente a situaciones prospectivas 8". Una fuerte creencia y convicción en la energía central innata de uno aumenta, la apertura de habilidades potenciales y fortalezas cognitivas/emocionales en el contexto de la determinación/perseverancia de uno para superar obstáculos también aumentan. La interferencia con la utilización de la energía central de uno de manera más efectiva disminuye.<sup>9</sup> Además, las personas puede obtener una buena retroalimentación de los demás con respecto a la progresión buscada hacia metas específicas. También es recomendable establecer objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y acotados en el tiempo) al establecer metas y dar los pasos diarios adecuados. Cabe señalar que el El marco SMART podría considerarse algo limitado debido a que excluye la dificultad de la meta como parte de su criterio: "En la teoría de establecimiento de metas de Locke y Latham, se recomienda elegir metas dentro del percentil 90 de dificultad, con base en el promedio previo. desempeño de aquellos que han realizado la tarea".

## **TEORÍA DE LA MENTALIDAD DE LAS FASES DE ACCIÓN**

Los objetivos pueden ser a largo, mediano o corto plazo. La distinción principal es el tiempo requerido para lograrlos en el contexto de la utilización de la energía personal. El período de tiempo requerido para alcanzar las metas se basa en la naturaleza de las metas: corto plazo, mediano plazo, largo plazo. La mentalidad de uno debe estar clara antes de que un individuo pueda emprender para tener éxito en alcanzar cualquier meta. Se necesita un proceso reflexivo para decidir el estado final deseado en función de los propios deseos. La teoría de la mentalidad de las fases de acción de Peter Gollwitzer establece que hay dos fases en el logro de cualquier meta:

Para la primera fase, el individuo seleccionará mentalmente su objetivo especificando los criterios y decidiendo qué objetivo establecerá en función de su compromiso de llevarlo a cabo. La segunda fase es la fase de planificación, en la que ese individuo decidirá qué conjunto de comportamientos está a su disposición y le

permitirán alcanzar mejor el estado final o la meta deseados.

## **DESTACADO DEL INCENTIVO**

Ciertos atributos de una meta ayudan a caracterizarla y determinar el incentivo de un individuo para lograr esa meta. La prominencia del incentivo tiene un gran impacto en el establecimiento de metas y el proceso de logro y se define como:

La prominencia del incentivo es un proceso cognitivo que confiere un atributo de "deseo" o "querer", que incluye un componente motivacional, a un estímulo gratificante. Una recompensa es la propiedad atractiva y motivacional de un estímulo que induce un comportamiento apetitivo, también conocido como comportamiento de acercamiento, y un comportamiento consumatorio. El "deseo" de prominencia de incentivo difiere del "agrado" en el sentido de que el agrado es el placer que se obtiene inmediatamente de la adquisición o consumo de un estímulo gratificante; el "deseo" de la prominencia del incentivo sirve a una cualidad de "imán motivacional" de un estímulo gratificante que lo convierte en un objetivo deseable y atractivo, transformándolo de una mera experiencia sensorial en algo que llama la atención, induce el acercamiento y hace que se busque . 12

En el contexto de la prominencia de incentivos, las metas tienen varias características que motivan a los individuos en relación con los valores/características personales que predicen el logro de la meta. Estas características incluyen:

a) La importancia o el significado que se le da a una meta depende de: el atractivo, la intensidad, la relevancia, la prioridad y el signo de la meta. La importancia puede variar de mayor a menor y la energía central se activa en gradación.

b) Es necesario comprender el nivel de dificultad cuando la dificultad está determinada por estimaciones generales de la probabilidad de alcanzar los objetivos. El nivel de dificultad de cualquier objetivo debe evaluarse cuidadosamente con la disponibilidad de energía personal.

c) La especificidad se determina si el objetivo es cualitativo y varía desde vago hasta enunciado con precisión. Por lo general, un objetivo de nivel superior es más vago que un subobjetivo de nivel inferior; por ejemplo, querer tener una carrera exitosa es más vago que querer obtener una maestría. Una reflexión meditativa sobre la especificidad de cualquier meta trae claridad con respecto a la naturaleza de una meta.

d) La visualización con respecto al rango temporal crea una comprensión de este rango de proximal (inmediato) a distal (retrasado) y tiene un impacto directo en cómo se utiliza la energía de uno. La conciencia suele ser mayor para los objetivos proximales que para los objetivos distales. Cuanto más profunda es la visualización, mayor claridad se manifiesta sobre el logro de todos los objetivos (proximales y distales).

## **CUATRO FASES DE BÚSQUEDA DE META Y VITAMINA M**

La complejidad de un objetivo está determinada por la cantidad de subobjetivos necesarios para alcanzar el objetivo y cómo se conecta un objetivo con otro. La inteligencia meditativa es crucial para hacer conexiones apropiadas en el contexto del almacenamiento de vitamina M. (La inteligencia meditativa es un aumento del funcionamiento intelectual a través de cualquier cantidad de técnicas de meditación/reflexión). La disponibilidad de dinero y la cantidad de vitamina M deben conocerse claramente para lograr una comprensión lúcida de la complejidad de la meta. Por ejemplo, graduarse de la universidad podría considerarse una meta compleja porque tiene muchas metas secundarias, como obtener buenas calificaciones, y está conectada con otras metas, como obtener un empleo significativo. 17 Si la energía central se activa adecuadamente, la complejidad se puede ver con una mejora del crecimiento personal en lugar de frustración, tensión, baja confianza en sí mismo, etc.

Gollwitzer y Brandstatter (1997) definen cuatro fases de la búsqueda de metas como:

- 1) Predecisivo ("establecer preferencias entre deseos y deseos concurrentes")
- 2) Preaccional ("promover el inicio de acciones dirigidas a objetivos")
- 3) Acción ("llevar las acciones dirigidas a objetivos a un final exitoso")

4) Postaccional ("evaluar lo que se ha logrado en comparación con lo que se deseaba")

Reconocer la conexión entre los cuatro aspectos de la búsqueda de objetivos, la vitamina M y las 12 dimensiones le permite a uno utilizar el dinero y el tiempo para su máximo beneficio.

## **HIPÓTESIS DEL GRADIENTE DE META**

Al examinar más a fondo el establecimiento de metas, el logro de metas y la motivación, la hipótesis del gradiente de metas denota el hallazgo clásico del conductismo de que los animales se esfuerzan más a medida que se acercan a una recompensa.<sup>19</sup> Clark Leonard Hull fue un psicólogo estadounidense que trató de explicar el aprendizaje y la motivación por leyes científicas del comportamiento. Según Hull:

El progreso de la meta es una medida del avance hacia el logro de una meta. Las percepciones de progreso a menudo afectan la motivación humana para perseguir una meta. Hull desarrolló la hipótesis del gradiente de metas, que postula que la motivación para lograr una meta aumenta monótonamente desde el estado de iniciación de la meta hasta el estado final de la meta. Hull desarrolló la hipótesis del gradiente de objetivos al observar ratas que corrían para recibir una recompensa de comida. Usando sensores para evaluar el movimiento de la rata, Hull observó que el nivel de esfuerzo de la rata aumentaba a medida que disminuía la distancia proximal a la recompensa de comida. La hipótesis del gradiente de objetivos se ha utilizado para predecir el comportamiento humano cuando persigue un objetivo.

## **TEORÍA DE LA PERSPECTIVA PERSPECTIVA**

La perspectiva de la teoría de la perspectiva <sup>23</sup> 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. <sup>24</sup> 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. <sup>25</sup> 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.<sup>26</sup> 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. <sup>27</sup> 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 objetivos. 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 la activación de una tendencia alternativa más enérgica dirigida a la meta".<sup>28</sup> 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.<sup>30</sup> 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.<sup>31</sup> 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. <sup>32</sup> 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. <sup>33</sup>

### 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. <sup>34</sup> 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.<sup>35</sup> DAFO supone que las fortalezas y las debilidades son con frecuencia internas, mientras que las oportunidades y amenazas son más comúnmente externas.<sup>35</sup> 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. <sup>36</sup>

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 se relacionan 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 Camp<sup>38</sup> 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

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 tranquilidad que se presenta 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 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 enérgica 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.



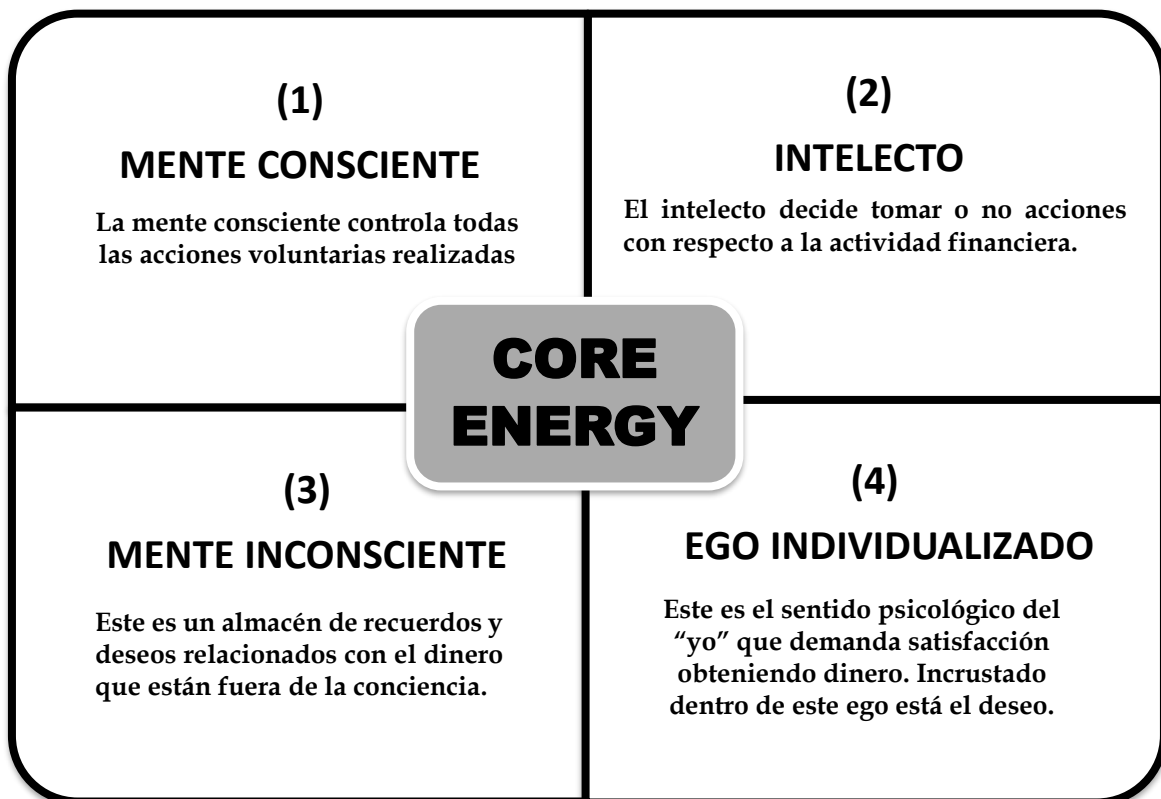
## **CAPÍTULO 4**

# **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.<sup>69</sup>” 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.***

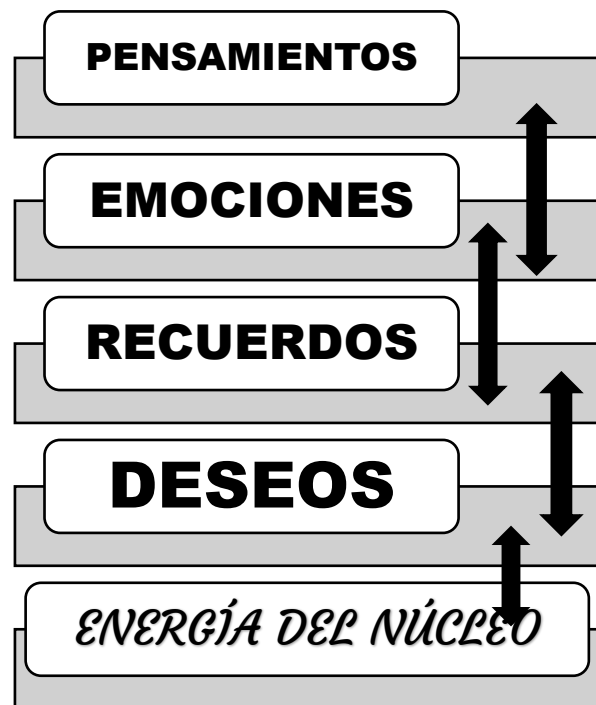
***--Ricky Singh***



## **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.<sup>63</sup> 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.

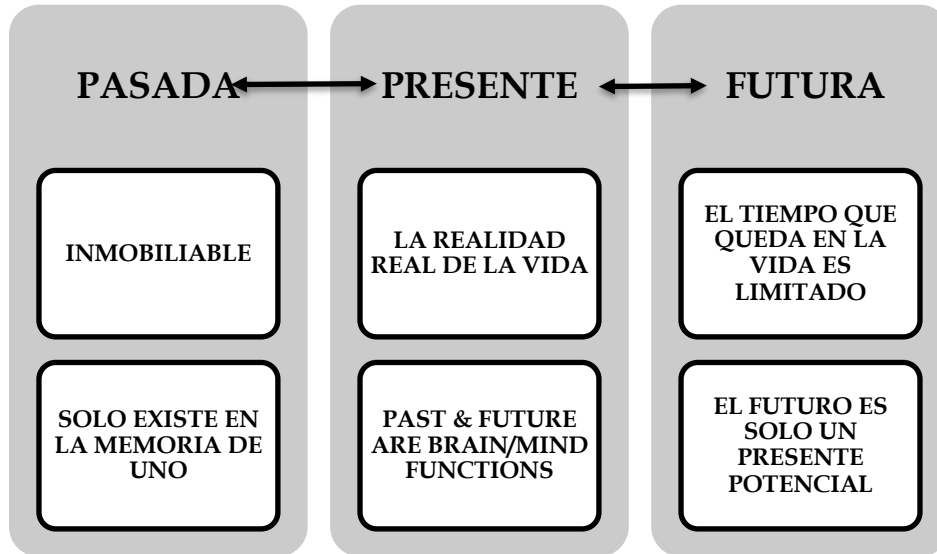
13) El cuerpo humano puede conceptualizarse como una reacción química muy compleja. Hay una cantidad increíble de reacciones bioquímicas que ocurren en el cuerpo, responsables de las experiencias de vida de uno. La posesión, utilización, ganancia y pérdida de dinero en diversos contextos impactan directamente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

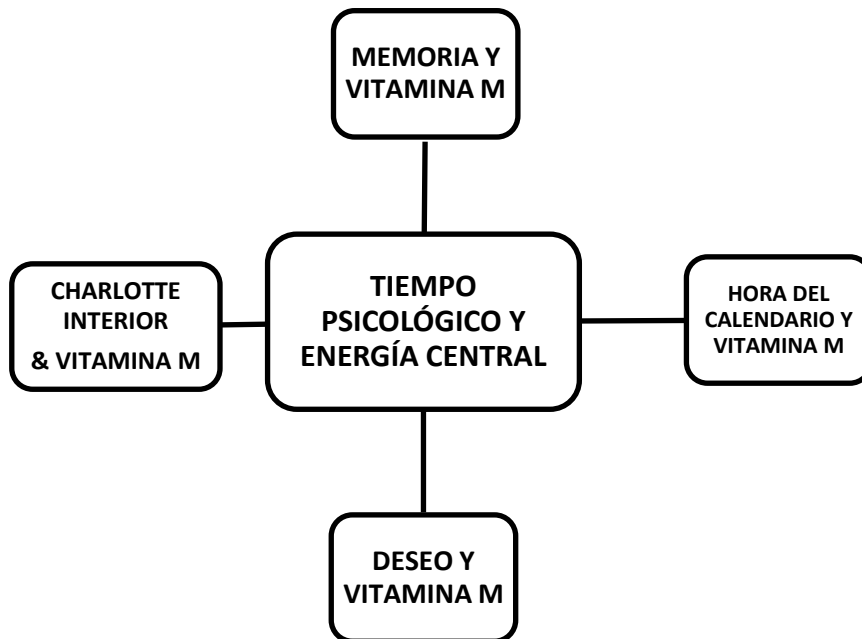
- 1) El tiempo restante en la vida está reduciendo cada día y visualizar claramente este hecho, aceptarlo y honrarlo permite el almacenamiento y uso de la vitamina M de la mejor manera posible en el presente.
- 2) Cada acción realizada diariamente puede promover la progresión, la regresión o el estancamiento. 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.
- Flow states of absorbed attention (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.***

***--Ricku Sinah***

## **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.<sup>68</sup>” 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, despierta2.” - 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.<sup>42</sup> 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),  $\beta$ -endorfina (un opioide endógeno) y fenetilamina (una amina traza y un análogo de la anfetamina). ).

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. 69

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

## **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 autocritica 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

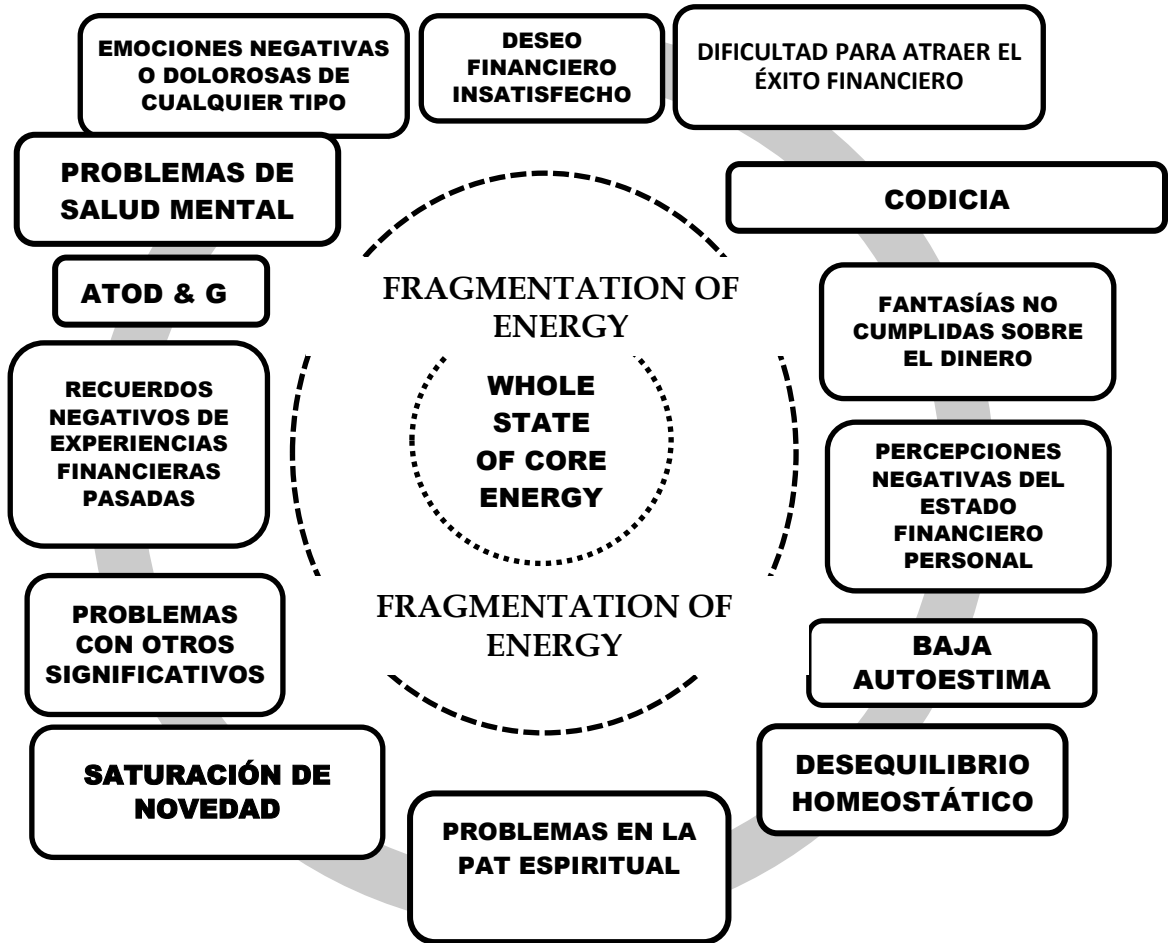
desarrollo personal en general.

#### 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 dismantlar 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.

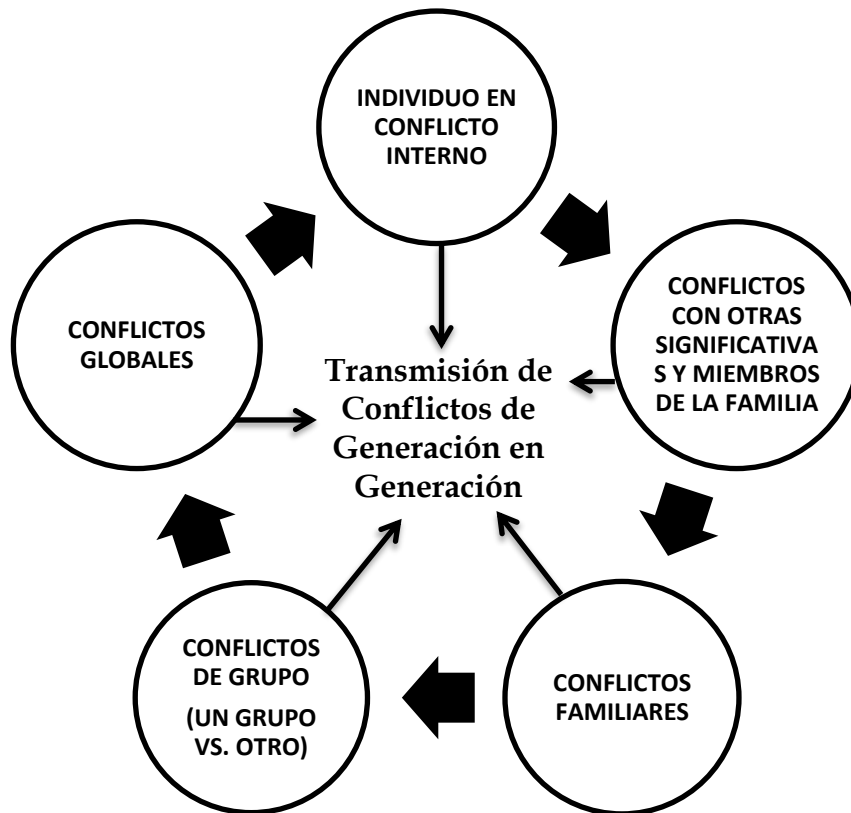
9) Hay una conexión energética entre la opulencia y la alegría. La energía que existe dentro de la alegría permite un verdadero florecimiento de las pasiones, los deseos y el dinamismo saludables.

## **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**

Just as a caterpillar goes through a metamorphosis and becomes a beautiful butterfly, energetic fusion of financial and inner power can create metamorphosis into pure joy, as shown in figure 12, and is explained below:

- 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 propio potencial financiero” se refiere a la vitamina M que se conecta constantemente con las propias emociones.

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.

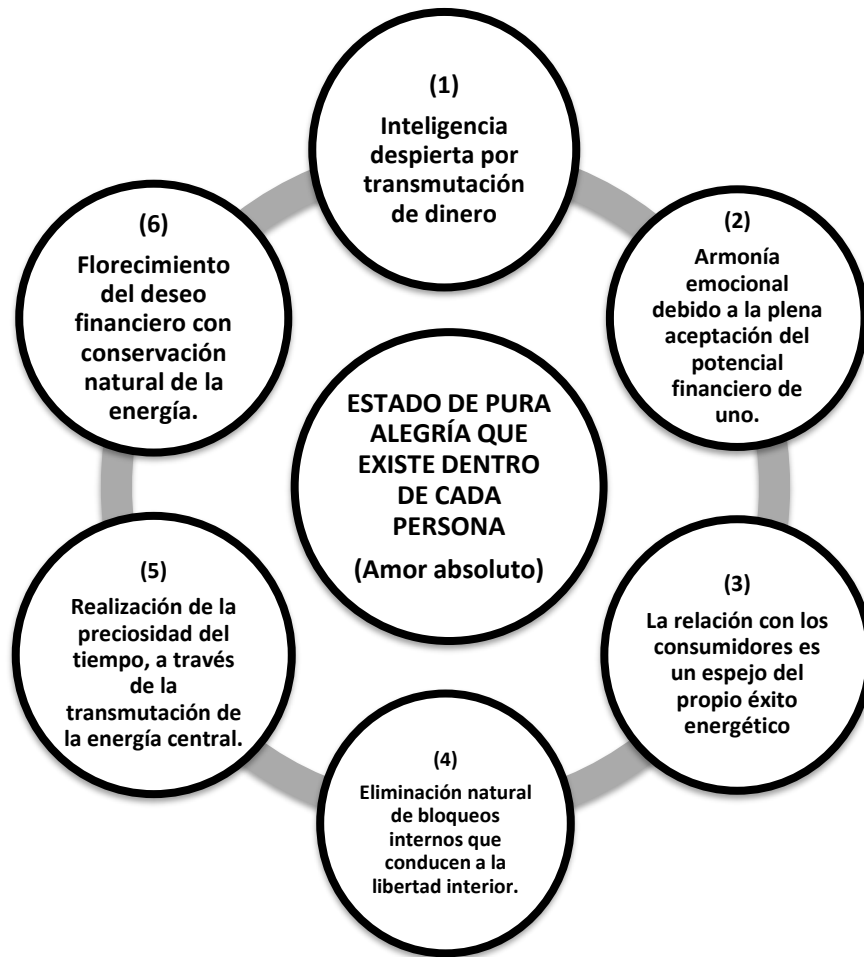
5) "La realización de la preciosidad del tiempo, a través de la transmutación de la energía central" se refiere a utilizar el tiempo y la energía para elevarse uno mismo a través de 12 dimensiones donde el dinero se usa como combustible para la elevación personal. La transmutación se refiere a una metamorfosis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

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 puede refinarse aún más a través de la dedicación, proporciona el ímpetu para permanecer comprometido a 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 REJUVECE, COMO UNA CUENTA BANCARIA MULTIMILLONARIA QUE ACUMULA CADA VEZ MAYORES INTERESES. LA VITAMINA M ES LA ENERGÍA FUNDAMENTAL REFINADA QUE PUEDE ILUMINAR LA VIDA, INDEPENDIEMENTE 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".<sup>47</sup> 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.

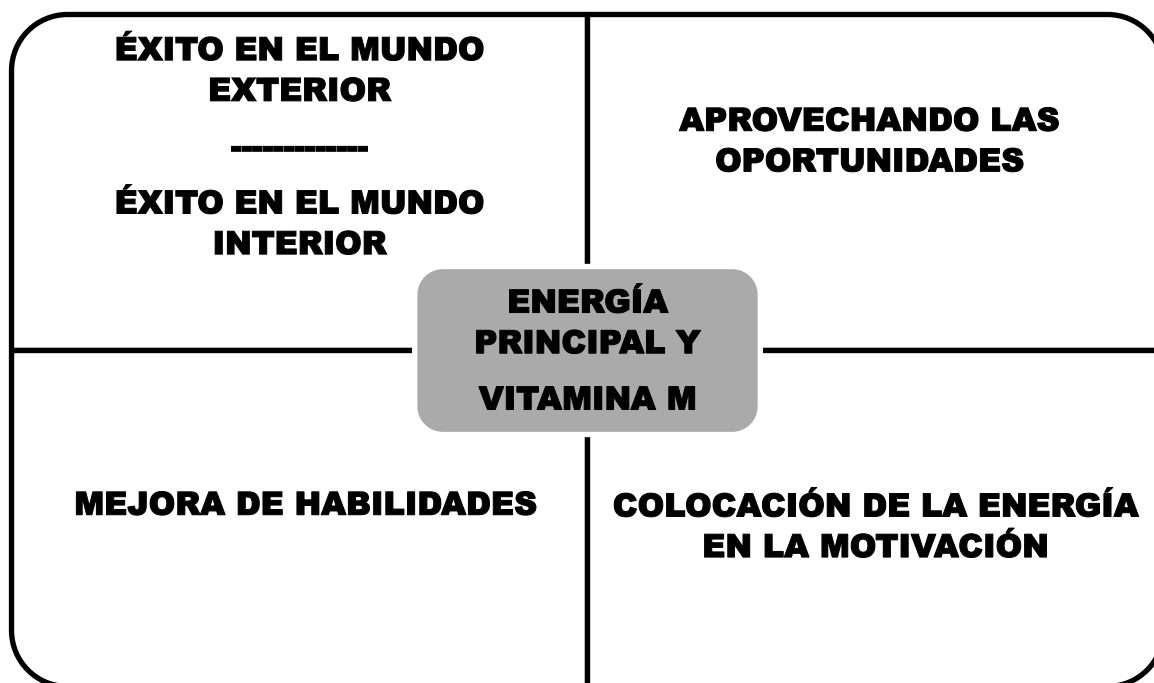


# **DIAGRAMAS CONTEMPLATIVOS PARA LA AUTOREFLEXIÓN Y DISCUSIÓN**

## **DIAGRAMA # 1**

### **LIBERTAD INTERIOR Y FINANCIERA**

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?



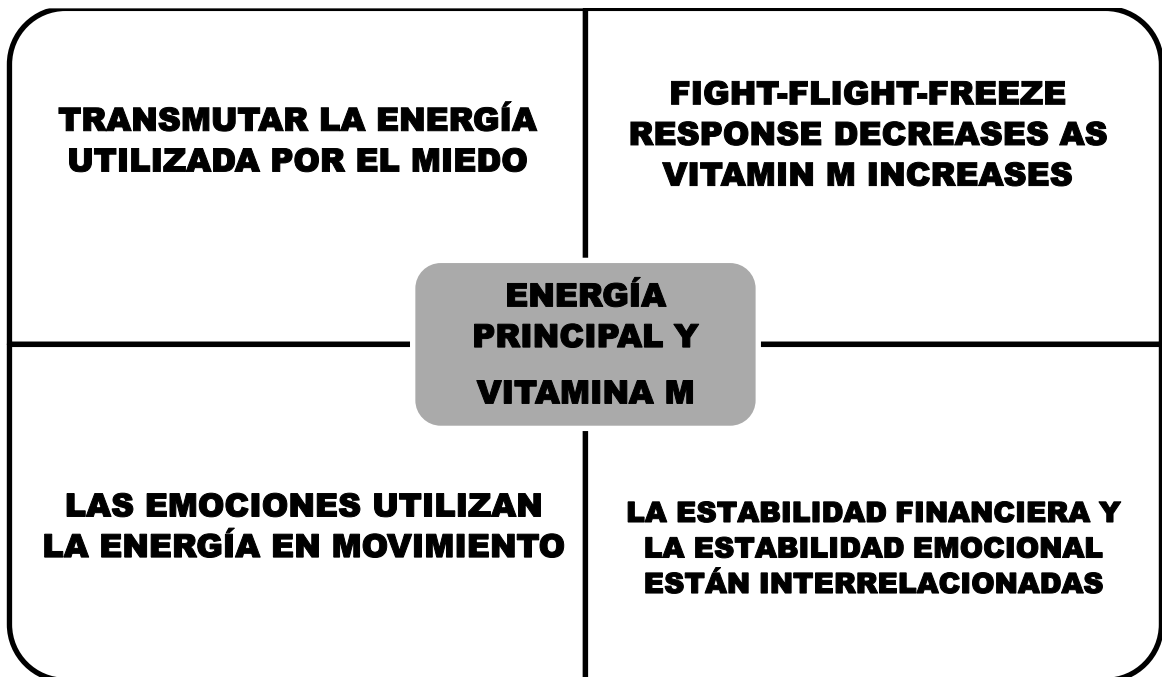
#### **PARA TU REFERENCIA:**

En la teoría microeconómica, el costo de oportunidad, o costo alternativo, es la pérdida de ganancia potencial 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?



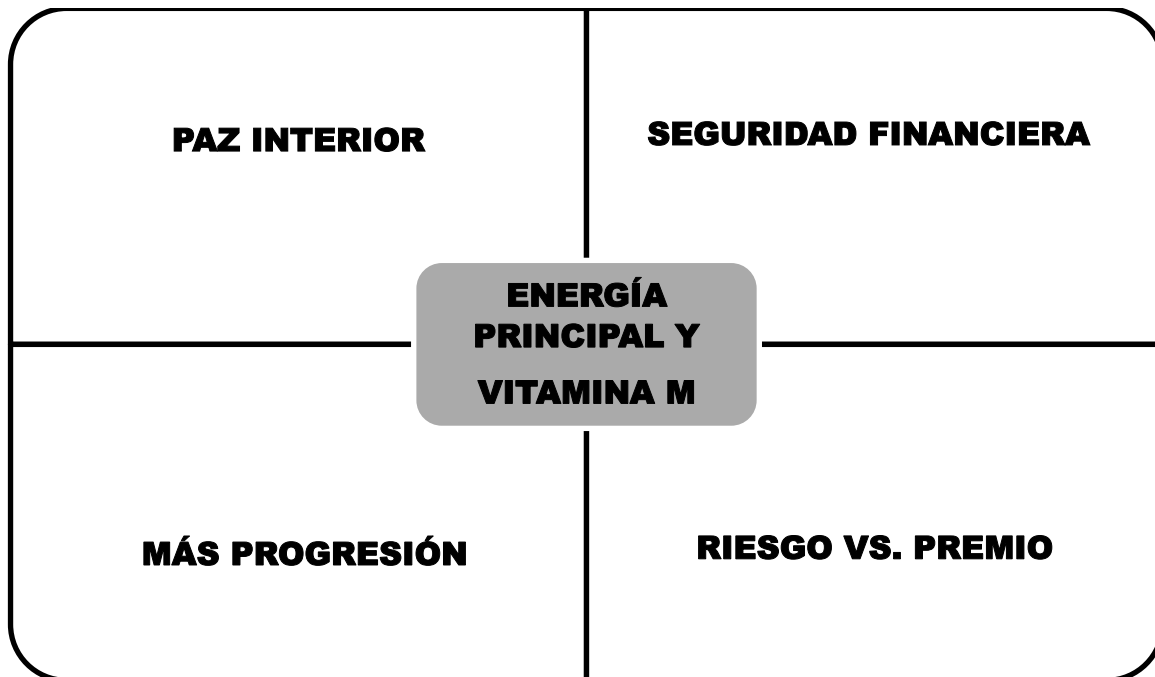
PARA TU REFERENCIA:

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.<sup>64</sup> 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?



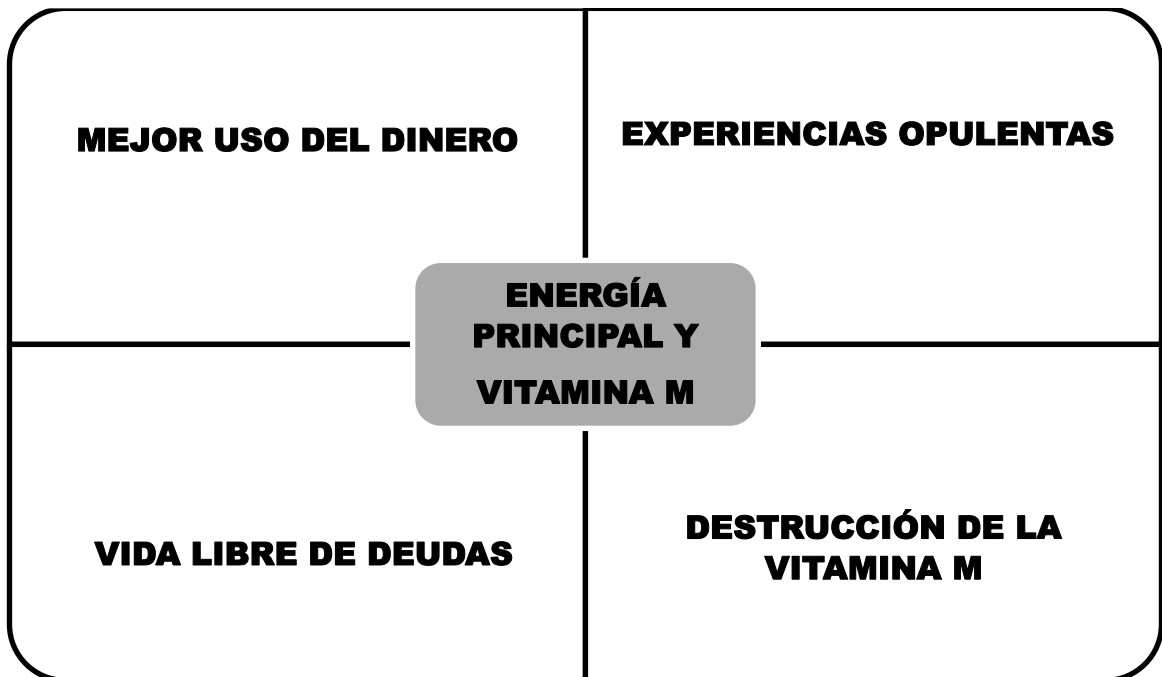
#### **PARA TU REFERENCIA:**

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:**

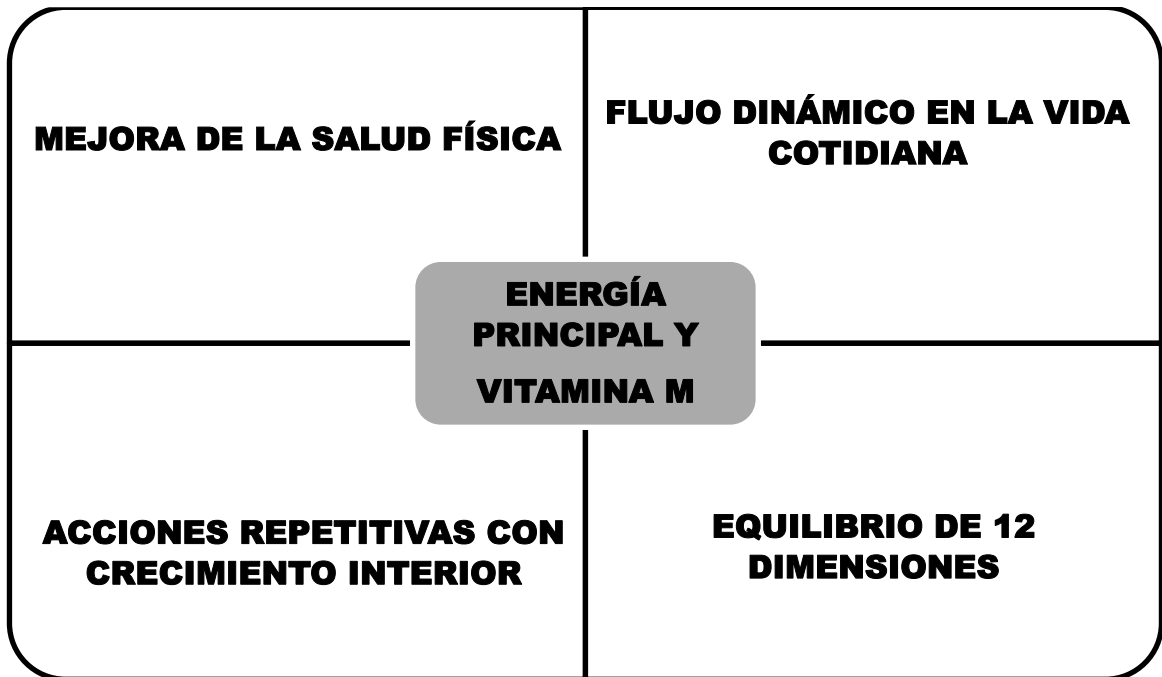
La motivación es una razón para las acciones, la voluntad y las metas. La motivación se deriva de la palabra motivo o necesidad que requiere satisfacción. Estas necesidades, necesidades o deseos pueden adquirirse a través de la influencia de la cultura, la sociedad, el estilo de vida o, en general, ser 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?



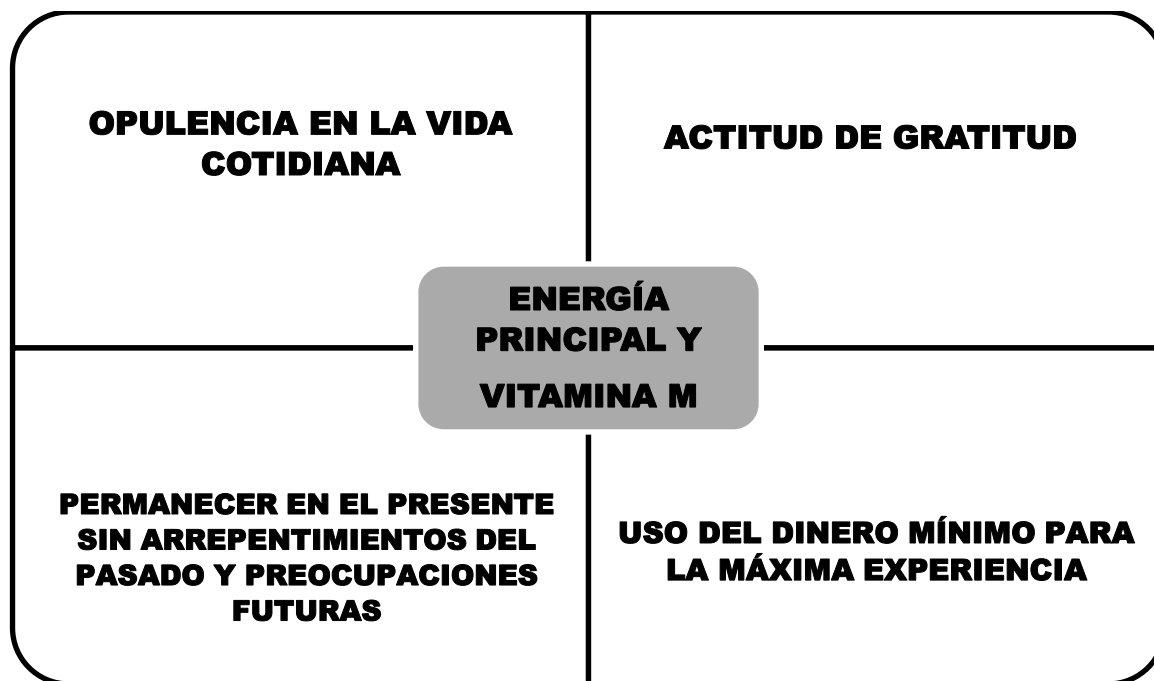
#### **PARA TU REFERENCIA:**

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?



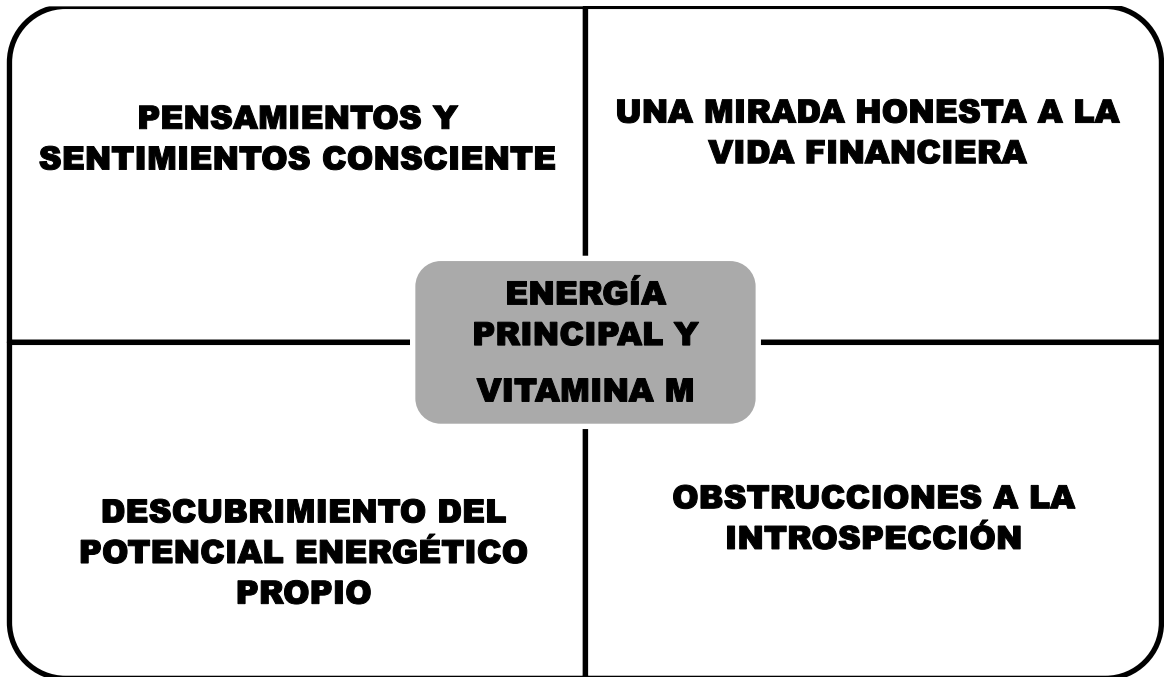
PARA TU REFERENCIA:

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?



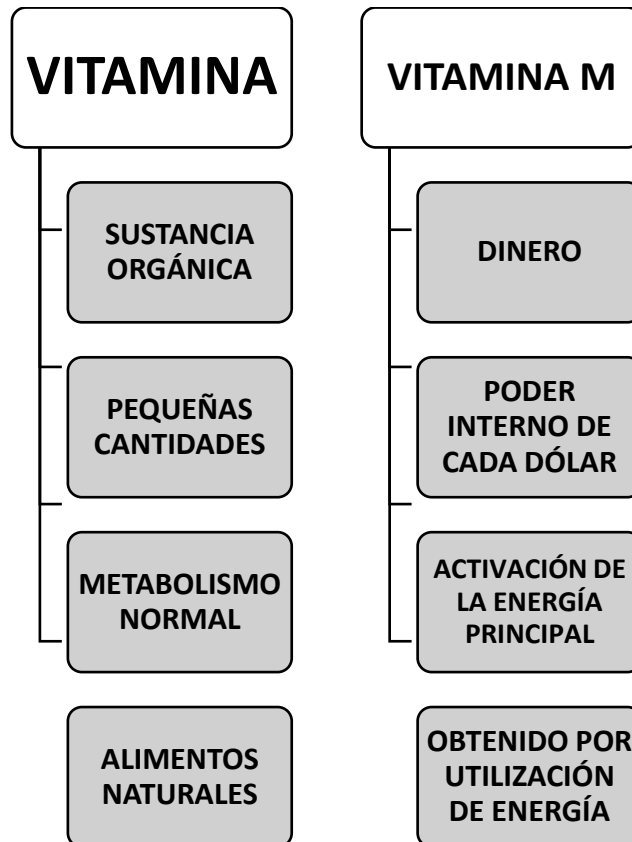
PARA TU REFERENCIA:

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.



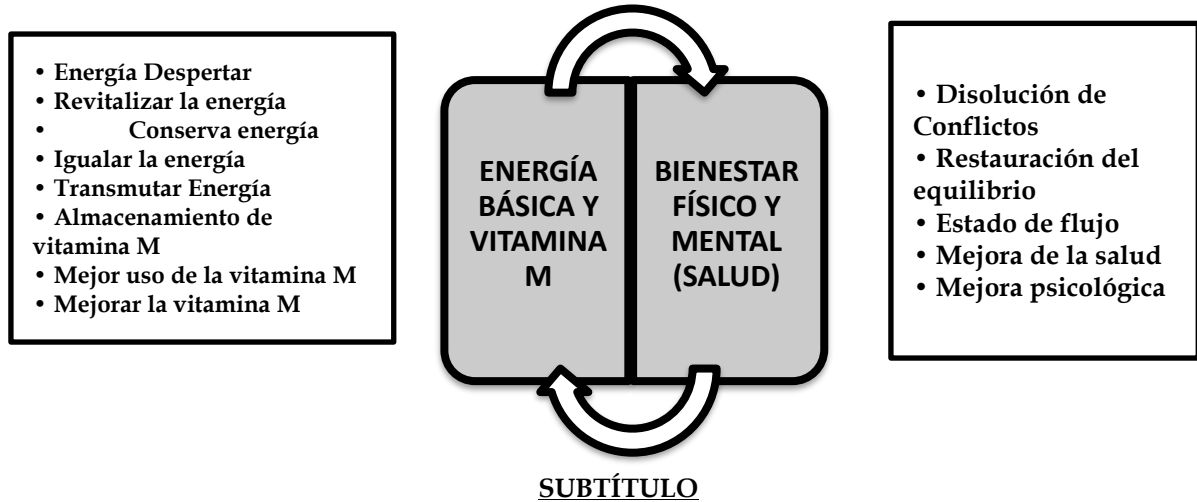
# **APÉNDICE**

**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

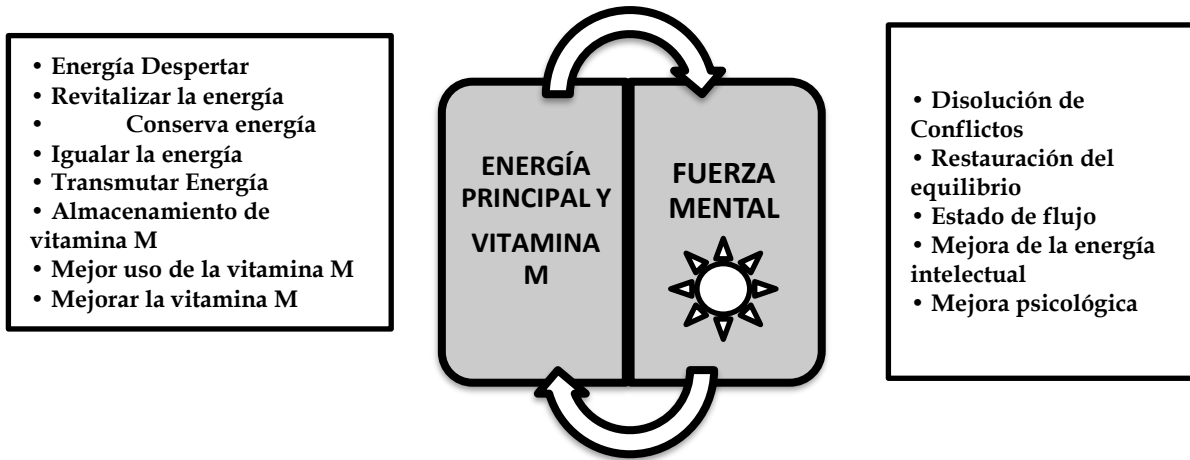
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M.

#### 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

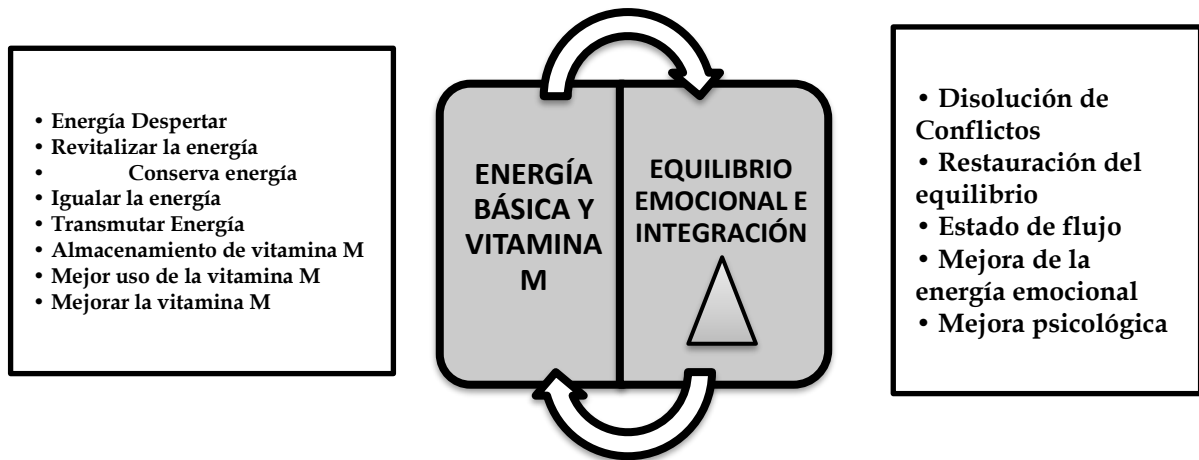
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido al aumento del poder intelectual.

#### 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.

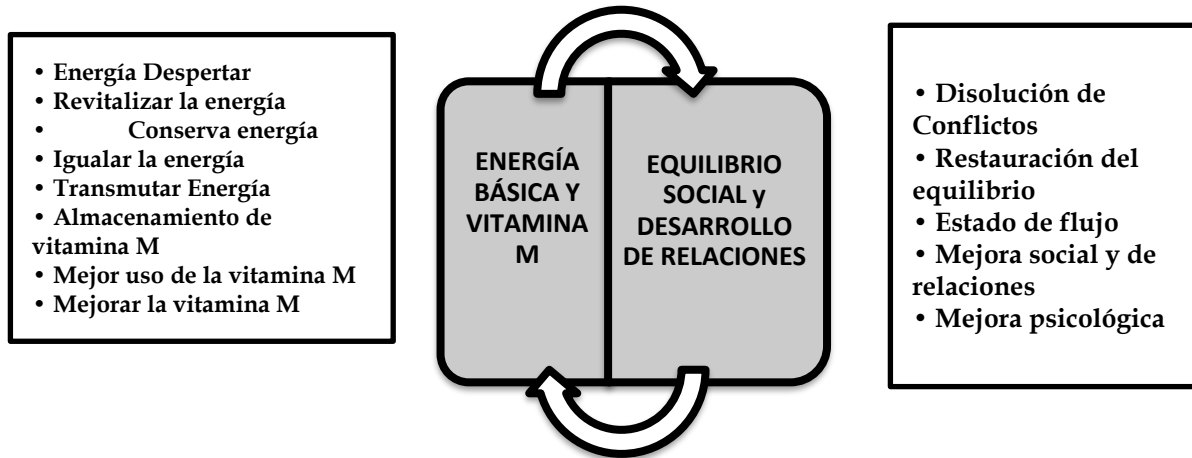
#### Preguntas reflexivas

¿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

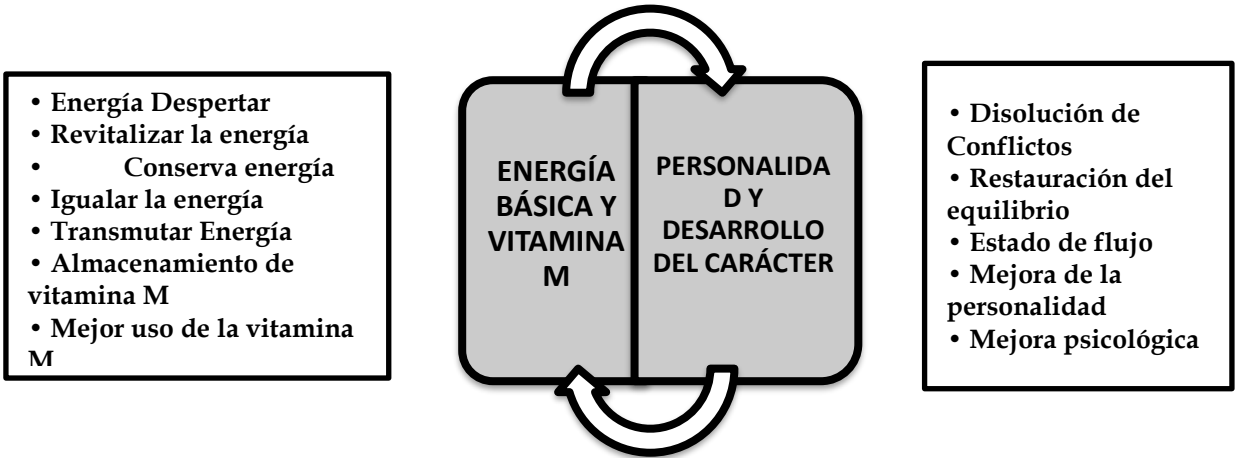
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y

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**



SUBTÍTULO

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

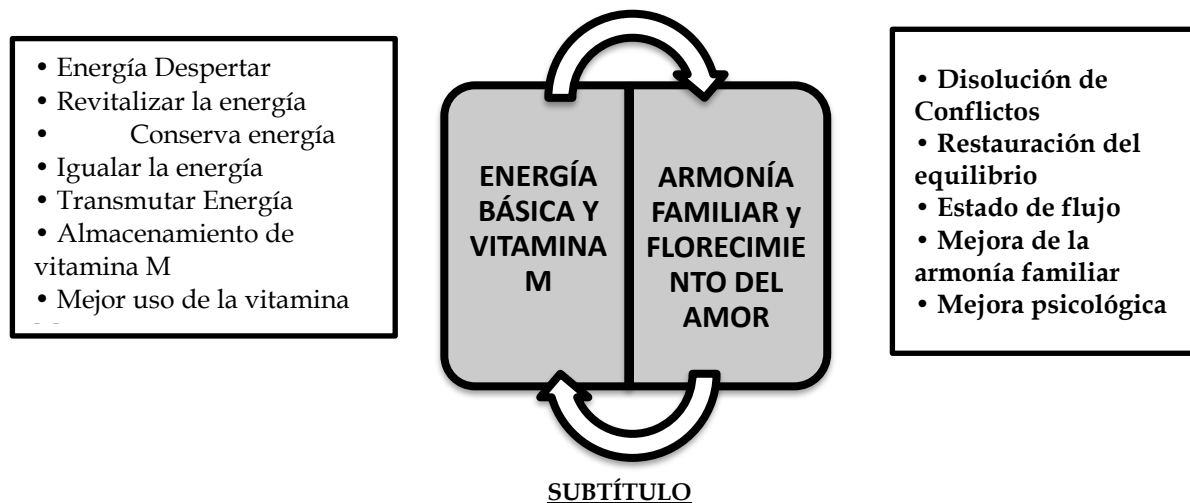
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido al equilibrio y la integración de toda la estructura de identidad de uno.

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.

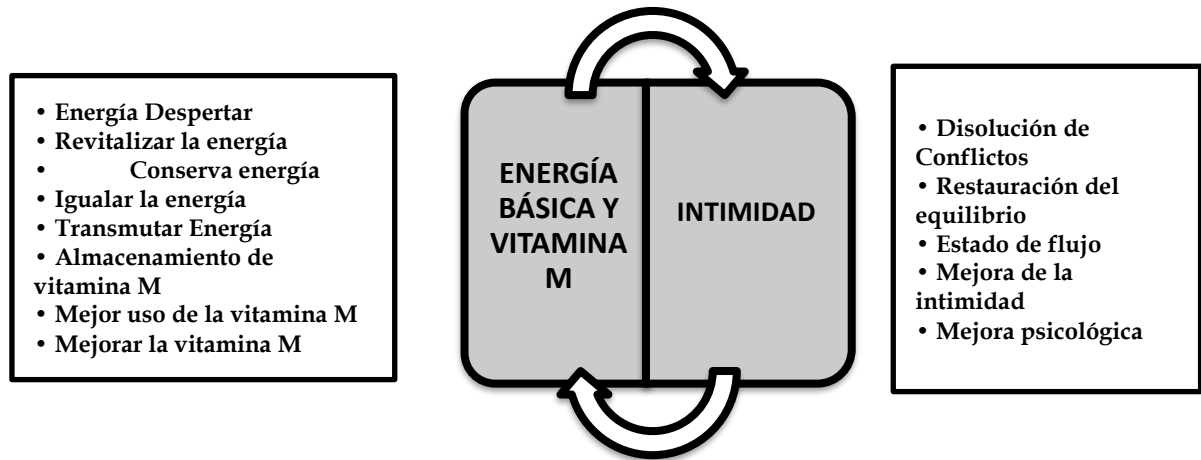
Las relaciones sociales mejoradas activan la energía para ser utilizada en experiencias refinadas en las 12 dimensiones

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 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 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

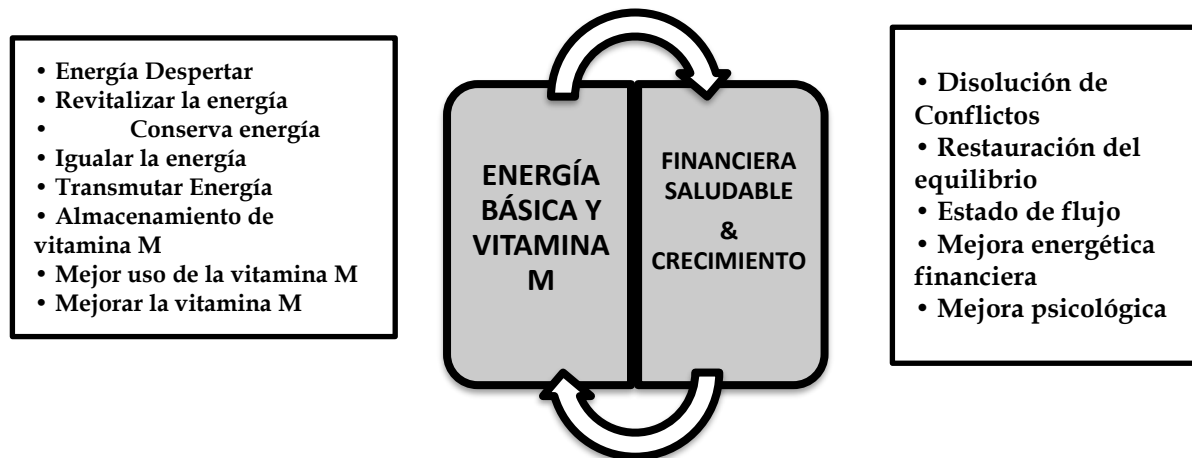
Almacenamiento/uso de vitamina M, debido a relaciones íntimas equilibradas e integradas

#### 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.

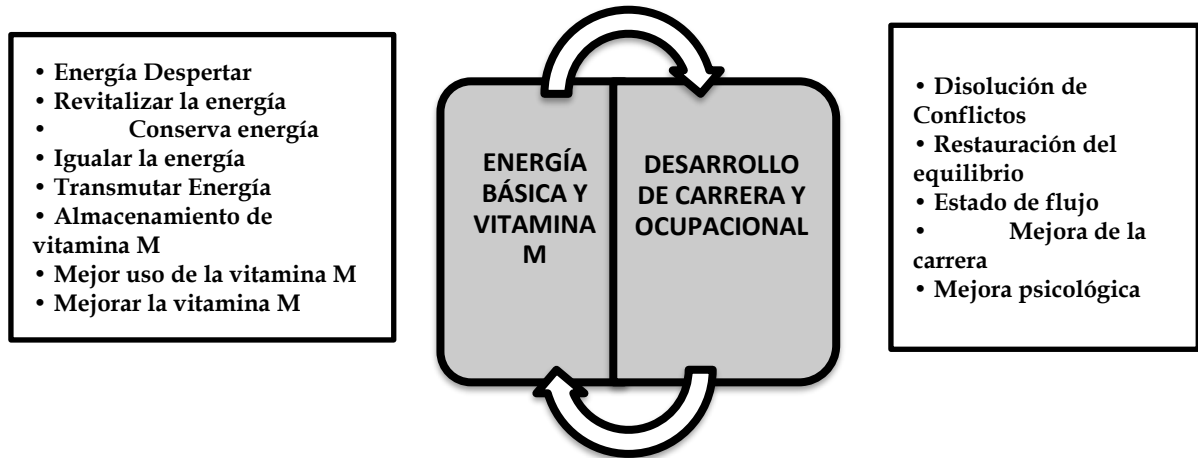
#### Preguntas reflexivas

¿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

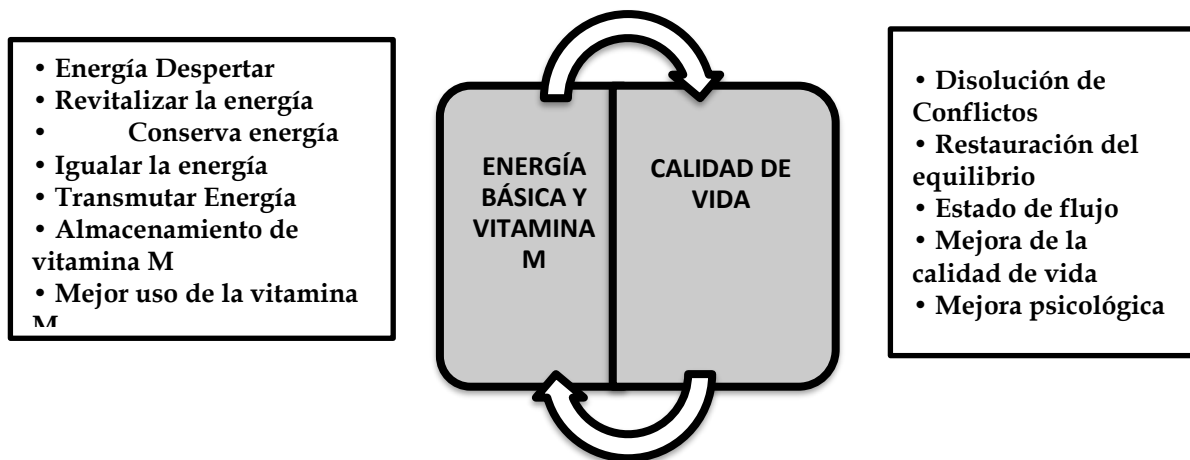
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido al aumento del poder intelectual.

#### 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.

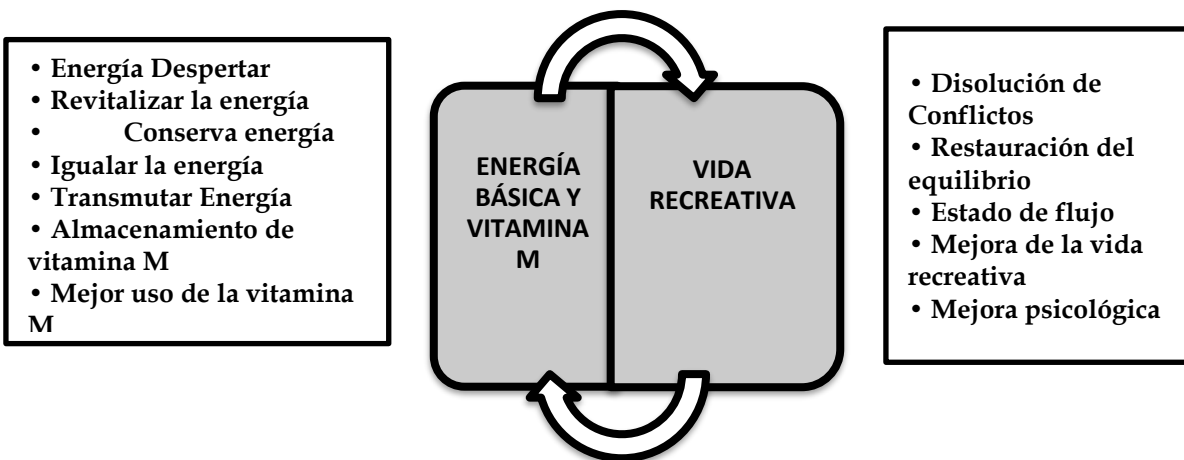
#### **Preguntas reflexivas**

¿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

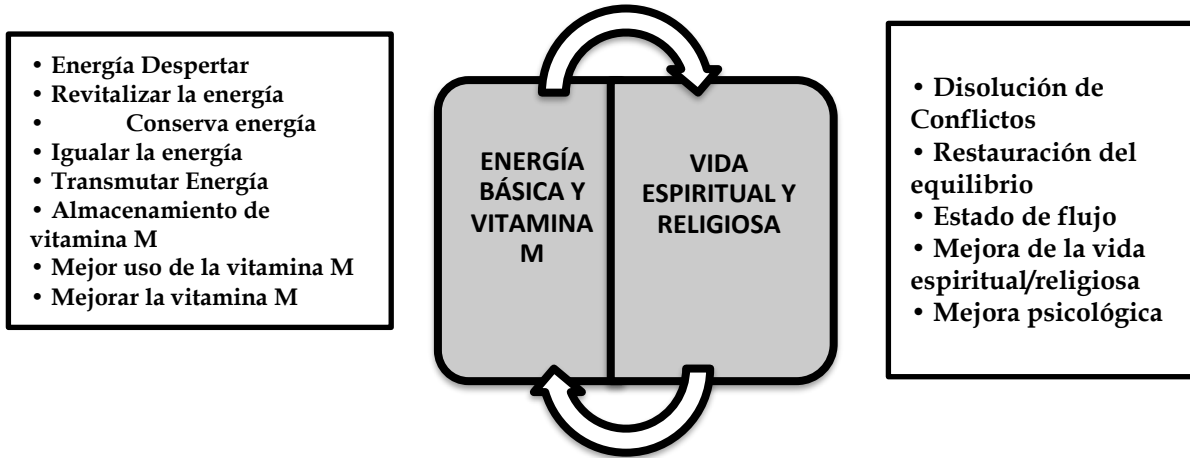
Mejora psicológica: interconexión mejorada entre pensamientos, emociones, recuerdos, deseos, energía y almacenamiento y uso de vitamina M, debido a un aumento en la calidad de la recreación.

#### **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

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 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.

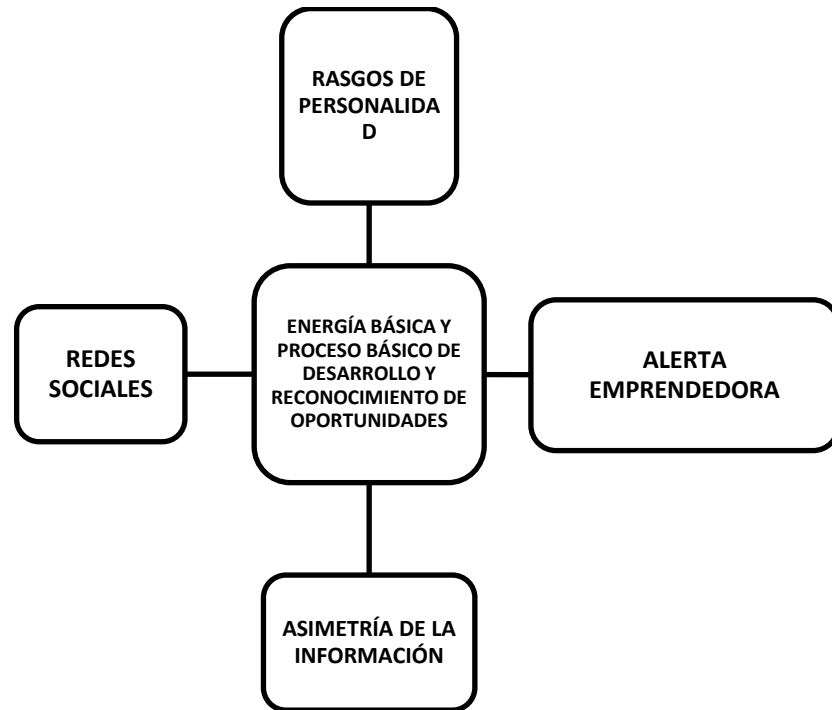
Mejora de la energía espiritual/religiosa: mejora del poder espiritual de uno debido a la energía central y el poder de la vitamina M como resultado de la energía religiosa/espiritual activada utilizada para tomar mejores decisiones en las 12 dimensiones

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?

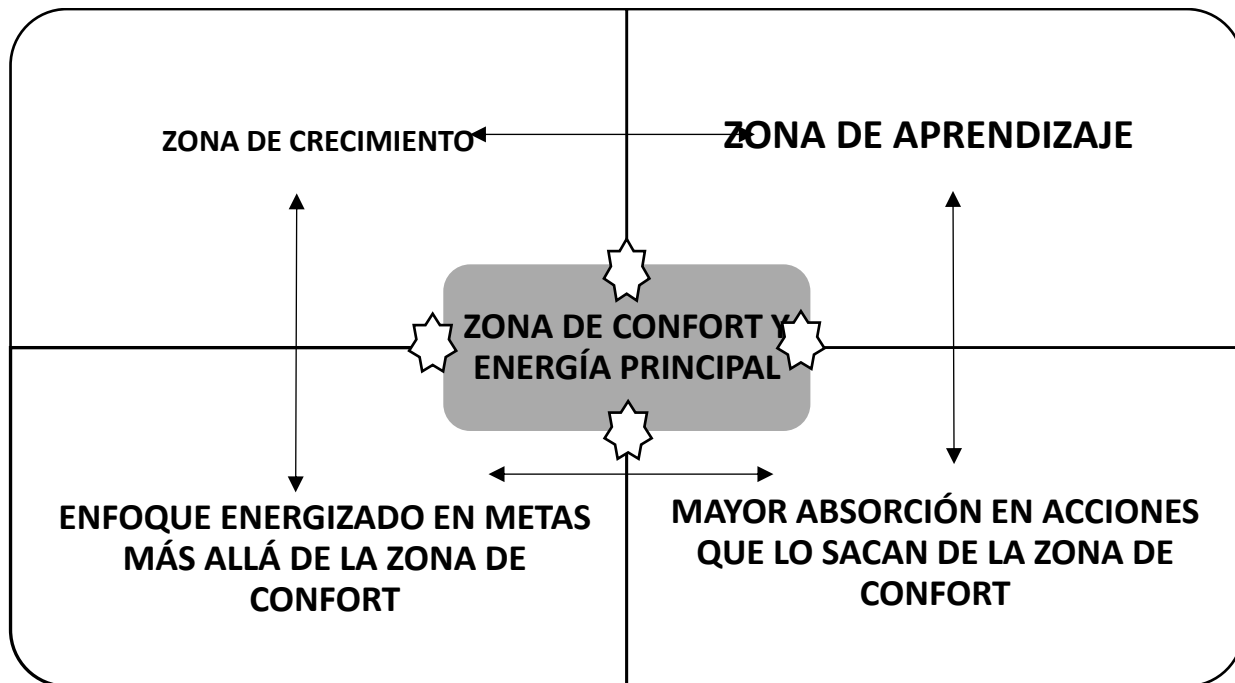
**FIGURA 26**  
**FACTORES PRINCIPALES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO CENTRAL DE LA OPORTUNIDAD RECONOCIMIENTO Y DESARROLLO**



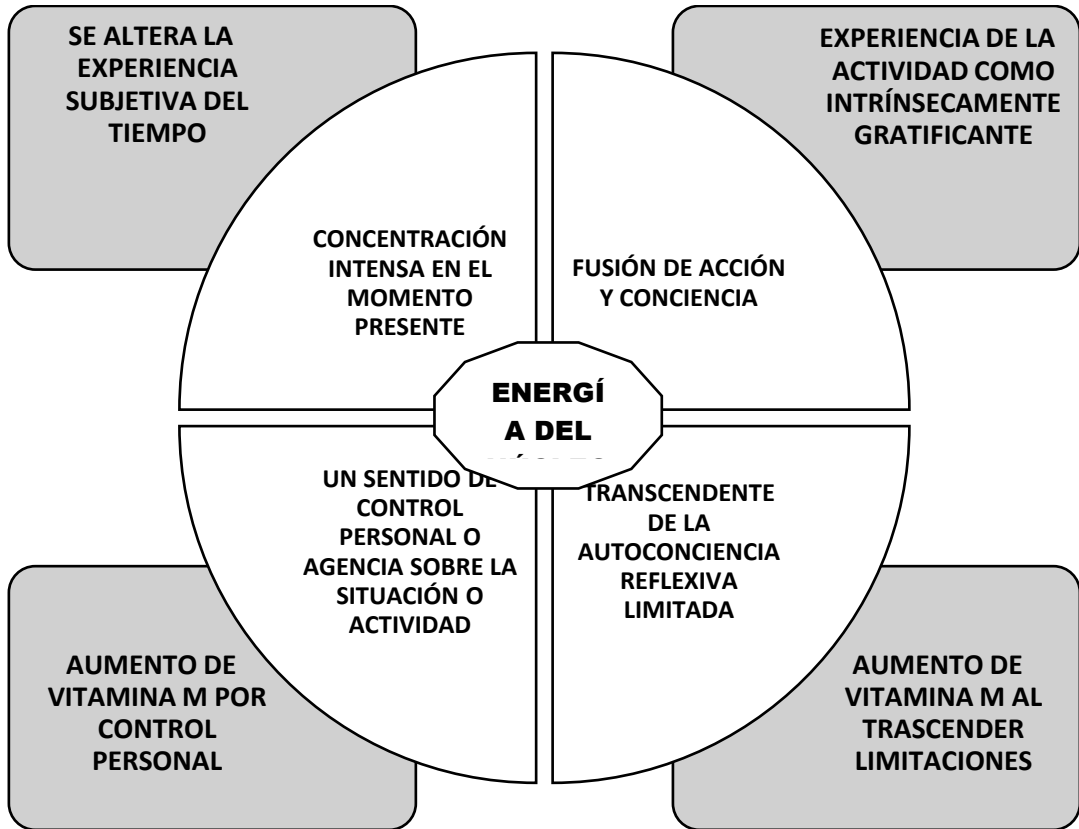
**SUBTÍTULO:**

- 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.

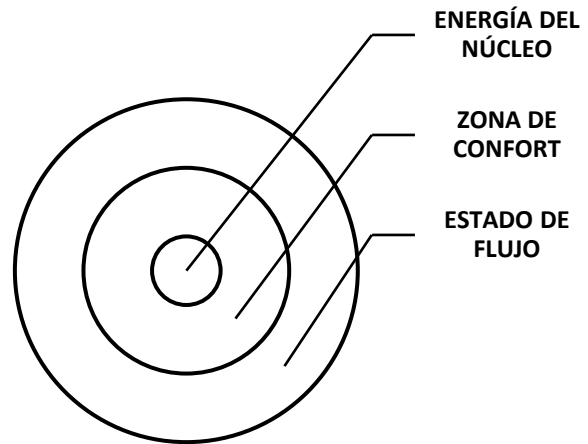
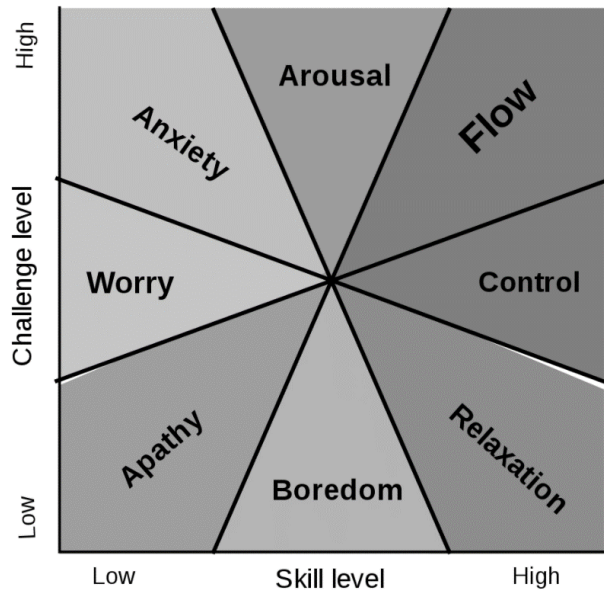
**FIGURE 27**  
**CORE ENERGY & ZONES**



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



**FIGURA 29**  
**DIAGRAMAS DE ESTADOS DE FLUJO 49**



**FIGURA 30**  
**DIAGRAMA DE COMPROMISO**



## **CONCEPTO DE REFERENCIA #1**

### **ETAPAS DE CAMBIO 76**

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 77**

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  $\text{Velocidad} = \frac{\text{Transacciones Nominales}}{\text{Demanda Nominal de Dinero}}$  (como quiera que se definan) divididas por la 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**

- <sup>1</sup> <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- <sup>2</sup> <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- <sup>3</sup> Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- <sup>4</sup> Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- <sup>5</sup> 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.
- <sup>6</sup> Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- <sup>7</sup> <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- <sup>8</sup> Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- <sup>9</sup> Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- <sup>10</sup> (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.
- <sup>11</sup> (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- <sup>12</sup> 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.
- <sup>13</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>14, 15, 16</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>17</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>18</sup> 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.
- <sup>18</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>19</sup> [http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient\\_Illusionary\\_Goal\\_Progress.pdf](http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf)
- <sup>19</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>20</sup> 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.
- <sup>21</sup> 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.
- <sup>22</sup> Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- <sup>23</sup> 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.
- <sup>23</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>24</sup> 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.
- <sup>24</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>25</sup> 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.
- <sup>25</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>26</sup> 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.
- <sup>26</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>27</sup> 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.

- <sup>27</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>28</sup> 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.
- <sup>28</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>29</sup> 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.
- <sup>30</sup> 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.
- <sup>30</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>31</sup> 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.
- <sup>31</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>32</sup> 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.
- <sup>32</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>33</sup> 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.
- <sup>33</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>34</sup> 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.
- <sup>34</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>35</sup> "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". [www.mindtools.com](http://www.mindtools.com). 2016. Retrieved 23 November 2020
- <sup>35</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>37</sup> Strategic fit. (2020). In Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic\\_fit&oldid=936769693](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693)
- <sup>38</sup> Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- <sup>39</sup> "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". [www.biblehub.com](http://www.biblehub.com).
- <sup>39</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- <sup>40</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Time\\_management](https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management)
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> "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.
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> 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.
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> 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

- <sup>41</sup> 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.
- <sup>41</sup> Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- <sup>41</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>42</sup> 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
- <sup>42</sup> 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.
- <sup>42</sup> 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.
- <sup>42</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>43</sup> 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
- <sup>43</sup> 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
- <sup>43</sup> 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
- <sup>43</sup> 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
- <sup>43</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>44</sup> 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
- <sup>44</sup> 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
- <sup>44</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>45</sup> 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
- <sup>46</sup> "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- <sup>46</sup> 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
- <sup>47</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>48</sup> 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.
- <sup>49</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)#cite\\_note-Finding\\_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- <sup>49</sup> Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- <sup>49</sup> Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- <sup>50</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort\\_zone](https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone)
- <sup>51</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- <sup>52</sup> "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- <sup>53</sup> Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- <sup>54</sup> Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- <sup>54</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- <sup>55</sup> 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

- <sup>56</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- <sup>57</sup> 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.
- <sup>58</sup> 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
- <sup>59</sup> 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.
- <sup>60</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- <sup>61</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation\\_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- <sup>62</sup> 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](https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship)
- <sup>63</sup> <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- <sup>64</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- <sup>64</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_security](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security)
- <sup>65</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- <sup>66</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Inner\\_peace](https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace)
- <sup>67</sup> 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](https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost)
- <sup>68</sup> <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- <sup>69</sup> Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- <sup>69</sup> 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](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1)
- <sup>70</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>71</sup> 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](http://www.etymonline.com). Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- <sup>71</sup> [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4)
- <sup>72</sup> 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
- <sup>73</sup> 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>
- <sup>74</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Financial\\_independence](https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence)
- <sup>75</sup> 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.
- <sup>76</sup> 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
- <sup>77</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity\\_of\\_money](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 44**

## **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.