Despertando al Gigante Interior Anthony Robbins Resumido por: Pascual González en 18 renglones o menos por capítulo

El dolor y la miseria son innecesarios, eso puede terminar cuando nos hacemos cargo y tomamos el control de nuestras creencias, sentimientos y acciones y modificamos el proceso de nuestras vidas. Cualquier persona que se encuentre relativamente sana, se puede hacer cargo de su propia vida y de sus propios resultados, vivir plenamente. Y eso lo podemos hacer mediante alterar nuestros propios valores, reglas y controles. En nuestro interior yacen poderes adormecidos, fuerzas que revolucionaran nuestras vidas si las despertamos y las ponemos en acción. (O.S. Marden) Podemos incidir directamente en el resultado de nuestras propias vidas. No tenemos que ser infelices, ni tener que trabajar siempre a tope. No espere a que lleguen los malos resultados, ni se encoja, ni se queje de su horrible vida, o se quede "fijado" por otras personas, actúe, haga cambios despierte a ese gigante interior.

Cap. 1 Sueños de Destino

Capacítese a sí mismo, tome una decisión, decida cambiar cada aspecto de su vida, no se conforme con menos de lo que pueda ser. Enfóquese, concentre su poder, 1.-Eleve sus criterios, escriba todo lo que ya no está dispuesto a tolerar 2.-Cambie sus creencias limitadoras, desarrolle certidumbre, confianza, afronte los desafíos, comprométase con la mejora continua 3.-Cambie su estrategia: Encuentre un camino un modelo, no reinvente la rueda, emule el éxito, emprenda la acción. Dominio: emocional, físico, relaciones, financiero, tiempo a los 65 años muertos o en bancarota, conecte con la gente, contribuya, cuide su salud, cambie sus creencias, su vocabulario, su postura, sus emociones, afirmaciones, eleve sus criterios, aumente la calidad de su vida y la cantidad de disfrute que se puede derivar de ella. Busque la paz mental mire hacia adelante con expectativas y posibilidades positivas.

Cap. 2 Decisiones: El camino hacia el poder

Es en los momentos de decisión cuando configuramos nuestro destino. Cuando tenga 80 años estaré contento o molesto? Que acciones puedo emprender hoy mismo que configuren mi futuro? Me encuentro hoy donde quería estar? Diseñar los próximos años de mi vida, Accionar, lo que hacemos consistentemente es lo que configura nuestra vida. En años pasados experimenté frustración, injusticia, desamparo o tragedia? Decida qué resultados quiere y comprométase a vivir con esos criterios. Las decisiones se pueden tomar en un instante. Son tus decisiones no tus circunstancias lo que determinan tu destino. Que dicta mi éxito o mi felicidad? En que enfoco mi atención, que significan las cosas para mí, que hago para alcanzar los resultados deseados? 5 Elementos p producir cambio: Creencias esenciales, un valor, una referencia, una pregunta, un estado emocional. Me siento amado o rechazado?

Cap. 3 La fuerza que configura su vida

El dolor y el placer, al tratar de cambiar su comportamiento enfréntese a la causa escondida tras ese comportamiento. No viva a base de reacciones, que emprender la acción sea más placentero que aplazarla, no espere a sufrir demasiado, tome una decisión, descubra que le puede impulsar a tomar la acción, hacer dinero, ayudar a los demás, compartir conocimiento, asocie dolor a fallar, a fracasar a batallar. Tome el control de sus emociones, domine sus neuroasociaciones, si no tiene un plan para su vida alguien más lo tendrá. Vincule placer a obtener buenos resultados y dolor a no hacer lo que tiene que hacer. Supere el dolor y la incomodidad, condiciónese a Ud. Mismo a la acción. Qué dolor vincula a no emprender la acción? Qué costo va a tener a largo plazo no hacerlo? Qué costo emocional, financiero, físico, psicológico, vincule placer a obtener resultados si emprende la acción, al emprender esta acción viviré mi sueño, accione y fortalezca sus neuroasociaciones.

Cap. 4 Sistema de Creencias: el poder de crear y destruir

2 Mujeres cumplen 70 años, una piensa q va a morir, la otra quiere escalar una montaña. Nuestras creencias son generalizaciones definen la dirección y calidad de nuestra vida. Tomamos decisiones deficientes en los negocios?, en la familia? Algunas creencias se convierten en limitaciones. Pueden crear o destruir, placebos, múltiple prsnlidd, cambios fisiológicos, creencias globales: la vida es.. yo soy...Cuales creencias te capacitan más, te dan más habilidad de actuar ? Que referencias tenemos, pueden ser reales o imaginarias, como interpretamos los fracasos, incapacidad adquirida, pensar en creencias limitadoras es como ingerir veneno poco a poco, la prueba social limita tu vida, que te costará si no cambias esa creencia limitadora? imita las creencias de los ganadores, método Deming de control de calidad, somos lo q pensamos. CANI (constant & never ending improvement) mejora un 1% diaria/m. Piensa en el coste p tu familia, negocio, futuro, desarrollo, éxito, bienestar, y paz mental.

Cap. 5 Puede producirse el cambio en un instante?

Comprométase al desarrollo personal, con apalancamiento se puede hacer el cambio en un instante, por qué tener que sentirse afligido? Sobre-prepárese y organice un curso, ayude a las personas, condicionamiento neuro asociativo, todo es creencias, vincular dolor al antiguo comportamiento, placer al nuevo: 1 Crea q puede cambiar ahora 2 algo tiene q cambiar 3 somos la fuente del cambio 4 crea q puede cambiar. Cambie sus sensaciones, emociones, busque ser feliz consistentemente, acceda a recuerdos positivos sensaciones positivas q lo empoderen, el valor q no se usa disminuye, el compromiso q no se ejerce se desvanece, el amor que no se comparte se disipa. El cerebro busca la causa de ese vínculo al dolor y al placer, cambie ese vínculo a su favor, no se sabotee, CANI, calidad constante, no altibajos en ventas, en ingresos, regule su termostato emocional, económico, hombre q dejo de fumar por su hija, asocie hacer dinero a algo poderoso, que lo motive y encauce, q le cause placer hacer dinero y dolor no hacerlo. Placer ahorrar, invertir, dolor no tener nada.

Cap. 6 Como cambiarlo todo en su vida la ciencia del CNA

Condicionamiento neuroasociativo, asociar mucho dolor al comportamiento destructivo, y mucho placer al nuevo comportamiento constructivo.1 Decida lo que quiere realmente, y qué le impide tenerlo ahora 2 Logre apalancamiento, un tengo qué, un porque suficiente vea el umbral del dolor máximo, no espere a q las cosa mejoren, haga algo, q no cambiar sea muy doloroso 3 Interrumpa su pauta limitadora, haga algo diferente, actúe diferente, rocking chair test, ya no desee pagar ese precio de dolor, 4 Crear una alternativa nueva y capacitadora , dejar de fumar pensar en el cáncer en las consecuencias, reemplace esa vieja conducta con una buena, 5 Condicionar la nueva pauta hasta que sea consistente no hacer relaciones negativas: que milagro que me llamaste (menos le va a llamar) reforzamiento positivo, económico, y de desarrollo, establezca nuevas neuroasociaciones, dele un pescado, 3 o 10. Ascensos sorpresa incentivos. Cine : 90 reír 7 llorar 3 gritar. Encuentre apalancamiento fuerte.

Cap. 7 Como conseguir lo que desea realmente

Muchos como Elvis se autodestruyeron porque esperaban algún dia ser felices...nunca descubrieron la verdadera fuente de la felicidad.1.-Sepa lo que quiere realmente de la vida 2.-Desarrolle caminos neurológicos que lo lleven al placer a ser feliz 3.-Aprenda como sentirse bien 4.-Enfoque su mente en lo positivo y bello de la vida. No se sumerja en estados negativos nunca, asi no logrará nada, acceda a sus estados más recursivos, su comportamiento se debe a los estados en los que se encuentra en esos momentos Como cambiar estados emocionales: Fisiología, postura, sonrisa, AMP, visualización, respiración , movimiento, crear pautas q generen confianza, expresiones faciales Enfoquese: Fiesta cámara enfoque sobre personas riendo, divirtiéndose no en los que pelean, enfoque hacia lo que quiere no a lo que teme, pide y recibirás, busca y encontrarás, llama y se abrirá. Haga una lista de submodalidades como cambiar su edo. de ánimo. Cambie sus edos. cambie su vida.

Cap. 8 Las preguntas son la respuesta

Que puedo hacer para salir del campo de concentración? Nuestras preguntas determinan nuestros pensamientos, las preguntas nos ayudan a interpretar y evaluar las experiencias de nuestra vida. Que es lo que constituye una diferencia en mi vida, quien soy, hacia donde me dirijo? La gente exitosa se hace mejores preguntas, la calidad de las preguntas aumenta nuestra calidad de vida. Como puedo ganar 20 mil pesos por semana, como puedo ahorrar 200 pesos diarios, como puedo juntar 1 MDP en 5 años, como puedo darle la vuelta a esta situación? Como puedo encontrar esta solución? Como puedo ser feliz, aumentar mis recursos emocionales, físicos, energía, económicos, que planes puedo hacer, cambiar el enfoque al preguntarnos, que hay de maravilloso en mi vida, que tengo, como puedo marcar una diferencia, como puedo ganar dinero mientras duermo, añadir más valor a mis clientes, productos, hacernos preguntas matutinas y vespertinas. Como puedo hacer un plan de 10 años en 6 meses?

Cap. 9 El vocabulario para el éxito definitivo

Las palabras nos ofrecen esperanza o devastación, herir o animar, pueden realizar un cambio, etiquetamos mediante las palabras, formamos moldes, filtran y transforman, p.ej. usar aprendizaje en lugar de falla, gente q odia a los comunistas pero no saben explicar que es el comunismo, las palabras cambian la experiencia, el sentimiento, palabras-> vinculo->reacción. Configuran nuestras creencias tienen un impacto en nuestras acciones, al adoptar el vocabulario de otra persona se adopta también sus pautas emocionales. Eliminar palabras incapacitadoras, si no está en tu vocabulario, no experimentas ese sentimiento, elimina palabras que no construyen, las palabras configura tu destino, cambie pautas emocionales usando una mejor palabra, empleado a -> socio cambia su desempeño. Etiquetar síntomas a los enfermos como cáncer, esclerosis múltiple enfermedad coronaria, éste empeoraba producía pánico, depresión, las palabras pueden producir la enfermedad y hasta matar, usar vocabulario transformacional, comprométase a ello p mejorar.

Cap. 10 El poder de las metáforas

La vida es un desafío...Cambiaría su percepción de la vida si en vez de decir se arrastra decir que vuela. Jesús empleó muchas metáforas...los haré pescadores de hombres. Las metáforas nos dan poder. Si el mundo lo trae encima, déjelo en el suelo y continúe, cambie la visión, usar metáforas que nos capaciten. Mi empresa= mis valores, mi responsabilidad, mi máquina de hacer dinero, mi familia, es parte del vocabulario transformacional. Le apuntan 2 balas a su cabeza, las drogas y el alcohol->los padres actuaron. Elimine metáforas tóxicas, véase como un entrenador un coach, derribar el muro de Berlín físicamente fue libertad, atravesar barreras, separe metáforas del trabajo y casa use diferentes q o vean como ejemplo, vea la vida como CANI, refiérase a su esposa como cariño, compañera...y ella hacia Ud. como amor...adopte nuevas metáforas, vea su cuerpo como un templo su mente como una supercomputadora, la vida como un regalo de Dios, la vida es bella, maravillosa, interesante, fascinante, hermosa, si hay Dios y vida eterna.

Cap. 11 Las 10 emociones de poder

1.-Amor y calidez 2.-Aprecio y gratitud 3.-Curiosidad 4.-Excitación y pasión 5.-Determinación 6.-Flexibilidad 7.-Confianza en sí mismo 8.-Alegria 9.-Vitalidad 10.-Contribucion Las 10 señales para la acción: 1.-Incomodidad 2.-Temor 3.-Sentirse herido 4.-Enfado 5.-Frustracion 6.-Desilusion 7.-Culpa 8.-Inadecuacion 9.-Sobrecargado, abrumado 10.-Soledad. No repita las mismas pautas q conducen al dolor a la depresión debilitadora -> la única diferencia entre un camino trillado y la tumba es un poco de tierra. La gran mayoría de los hombres lleva una vida de tranquila desesperación (Emerson). 4 formas de tratar las emociones: 1.-Evitación 2.-Denegación 3.- Competición (decir yo tengo más probl q tu) 4.-Aprender a utilizarlas adopte que el pasado no es igual al futuro. Cuál es la fuente de las emociones? Ud. mismo. Ud. es el responsable de sus emociones y puede sentirse como quiera cuando quiera. Comuníquese mejor, hágase mejores preguntas, cambie su manera de pensar, de interpretar las cosas, aprenda de sus emociones y re-oriéntelas, mate al monstruo cuando todavía es pequeño.

Cap. 12 La magnífica obsesión: Crear un futuro convincente

Comprométase a extraerle a la vida, toda la pasión y el jugo que pueden ser suyos. Soñar al más alto nivel, crea en posibilidades para crear energía. No hay gente perezosa simplemente personas con objetivos impotentes. Desarrollar objetivos más grandes, inspiradores y desafiantes. El tamaño, calidad y enfoque de sus objetivos debe impulsarle darle energía, inspiración, resultados, los inventos alguien los imaginó primero, anticipéase al mejor escenario posible, desarrolle un tremendo impulso, como estaba hace 5 años, físicamente, mental, emocional, económico, espiritual... experimente calidad de vida al ir alcanzando los objetivos, decida ser feliz ahora mismo, la dirección es más importante que los resultados individuales, siga embistiendo, visión y persistencia absoluta e interminable, comprométase realmente, active su sistema de activación reticular (SAR), vea las oportunidades. Escriba todos sus objetivos desarrollo personal, carrera-negocios-económico, juguetes aventuras, contribución. Sitúese en un estado mental de absoluta expectativa y fe.

Cap. 13 El desafío mental de 10 días

Rompa con las barreras y todos sus temores y tome el control y enfoque de su mente. No se autoengañe y destruya las malas hierbas de su propio jardín, limpie su mente, tome el control de sus facultades mentales y emocionales, y no tolere pensamientos ni acciones limitadoras. Usted tiene todos los recursos y herramientas para cumplir sus objetivos, enfóquese en las soluciones, basta un minuto para abrigar un sentimiento negativo, piense solamente en cosas que lo empoderen, que le den impulsos, energía, valor, recursos. Hágalo durante 10 días para que le dé una pauta para hacerlo durante toda la vida, y si cae en pautas negativas, volver a empezar al siguiente día. Rompa con sus hábitos limitadores, lleve su vida a otro nivel, busque pautas capacitadoras, utilice el condicionamiento neuro asociativo, asocie placer a mejorar a progresar y dolor a estancarse y fallar. Utilice el CANI, no sienta lastima de sí mismo, no le eche la culpa a su pareja de todo, no se rodee de un sentido de culpabilidad, no culpe a su situación financiera, más bien utilice las herramientas de este libro.

Cap. 14 La influencia definitiva: su sistema maestro por que hacemos lo que hacemos Descubrir sus creencias esenciales, cuestiones, metáforas referencias y valores, comprender porque hacemos lo que hacemos, comprender el sistema maestro de un matrimonio de una persona, no generalizar, eliminar ni distorsionar, las personas no son sus comportamientos, por solo evento no debemos juzgar su carácter. La riqueza, el éxito es el resultado de evaluaciones efectivas. Evaluar correctamente las cosas. 1.-En que enfoca la atención? 2.-Que significan las cosas para usted? 3.-Que hacer para obtener los resultados que desea alcanzar? Que dicta su éxito o felicidad, se siente amado o rechazado? **Sistema Maestro: 6 Pasos Maestros del Cambio:** 1.- Decidir q desea realmente 2. Apalancamiento 3. Interrumpir pauta limitadora 4.-Crear nueva alternativa 5.-Condicionar nueva pauta 6.-Probar método -1.-En qué estado se encuentra 2.- Que preguntas se hace 3.-Jerarquía de Valores 4.-Creencias 5.-Referencias Las creencias globales determinan nuestras expectativas. Experiencias de referencia: la hacer una evaluación preguntarnos comparado con qué? Elimine las causas=resultados diferentes. Todo se basa en como evaluamos las cosas.

Cap. 15 Los valores de la vida: Su brújula personal

Los valores guían cada una de nuestras decisiones, decida y comprométase a vivir con sus más elevados principios y valores. Tener claro que es lo más importante en su vida, para que no dude al tomar decisiones. Las personas más admiradas son las que viven de acuerdo a sus valores profesan sus criterios y son congruentes con esos valores. Mal comportamiento es resultado de la frustración, cólera y vacío dentro porque la gente no tiene un sentido de plenitud en sus vidas. Hacer una lista de la jerarquía de valores. Un vendedor que quiere éxito pero la honestidad esta en décimo lugar estará haciendo cosas deshonestas, o el miedo al rechazo esta en segundo lugar, tampoco lo logrará. Conocer nuestros valores es crítico. Cuál es la fuente de su infelicidad? Hacer lista de valores hacia los que nos movemos y otra de la que rehuimos. La actual y la que quiere confeccionar y vivir de acuerdo a ella. En qué persona deseo convertirme, ser, para ser pleno, feliz, completo?

Cap. 16 Reglas, si no es feliz, ¡He aquí por que!

Responsabilícese de tener un criterio más alto. No pierda la capacidad de asombro. Que reglas tienen que suceder para que se sienta feliz? Rediseñe sus propias reglas, decida sentirse bien, sea inteligente, flexible y creativo para enfocarse en las verdaderas riquezas de la vida. La vida es un acontecimiento variable, si tiene reglas perfectas para todo no alcanzará la plenitud. Nuestras reglas y su interpretación controlan las respuestas en cada momento de nuestras vidas. Que tiene q suceder para sentirse exitoso? Se ha establecido un sistema de reglas q lo hace sentirse frustrado, enojado, herido, sin éxito, q lo desproveen de recursos? Espera q los demás cumplan con sus propias reglas impuestas y estrictas? No se autoimponga reglas demasiado altas para no experimentar una incapacidad adquirida. Si lo ha hecho bien una vez entonces es competente, usted puede. Hay una diferencia entre el debería y el tengo qué. Hágase las preguntas correctas. Q necesito para ser exitoso, feliz, sentirme amado, seguro de mí mismo, bien en cualquier faceta de mi vida?

Cap. 17 Referencias: el tejido de la vida

La gente hace lo que hace por sus referencias más significativas. Las personas q han salido adelante a pesar de grandes adversidades tienen referencias con las que construyen niveles de confianza consistentes. Nos sentimos heridos porque abrimos el archivo de referencias negativas, darle otra interpretación a las referencias, por ellas hacemos, sentimos y nos convertimos en lo que hacemos. Busquemos referencias que nos capaciten, que sintamos q merecemos ser amados, ser ricos, valorados, extraiga recuerdos que lo capaciten, recuerde 5 experiencias que hayan configurado su vida para bien. Roger Bannister la milla en 4 minutos, después de él, muchos lo lograron, se rompen paradigmas cuando hay referencias. Aprenda de su pasado y de las biografías y referencias de otras personas, música, películas, poemas, literatura, recuerdos gratificantes, de éxitos pasados, enfóquese sobre lo que lo capacite, no viva en el pasado, siga aprendiendo, obtenga nuevas interpretaciones, acciones y resultados en su vida. Que referencias necesito tener para alcanzar un nivel de éxito en mi vida, conocer a alguien, un curso, viajar...

Cap. 18 Identidad: La clave para la expansión

Los hombres solo son grandes si están decididos a serlo. Nuestras creencias globales configuran nuestra identidad sobre la escases o la abundancia, sobre el dinero, el matrimonio...hay cosas que Ud. jamás haría, hay convicciones muy fuertes, pero si usted cree que puede cambiar, lo hará. Un drogadicto va a cambiar su comportamiento hasta que desarrolle la convicción de que ya no probara droga y que ahora es cristiano, judío... y su nuevo comportamiento apoyará esa identidad. Podemos expandir y ampliar nuestra identidad, profundizarla, elegir conscientemente nuestra identidad. La crisis de identidad no va a suceder si tenemos un sentido amplio de quienes somos. El obispo le da una nueva identidad a Jean Valjean dándole la plata y diciéndole que es un hombre nuevo. Como se define a sí mismo? Haga avanzar su identidad. Dé a conocer su nueva identidad, comprométase con esa nueva identidad, amplíe su punto de vista sobre usted. No limite el concepto de sí mismo, amplíelo. Conviértase en lo que puede ser, actúe con firmeza. Si decidimos pensar, sentir y actuar como la clase de persona que deseamos ser, nos convertiremos en esa persona.

Los siete días para configurar su vida Cap. 19 Destino emocional: el único éxito verdadero

Primer día: Anote todas las emociones que experimente en una semana, y que situaciones llevan a esas emociones. No hay verdadero éxito sin éxito emocional. Expandir la cantidad y calidad de tiempo que se pasa en los estados emocionales positivos. Enfóquese en las soluciones, cree un antídoto para laguna emoción negativa use las herramientas aprendidas en este libro:

Fisiología, preguntas, vocabulario transformacional, condicionamiento neuroasociativo, futuro convincente, reglas, identidad, enfoque, submodalidades, metáforas, creencias, valores, referencias.

Ver es creer, pero sentir es la verdad Thomas Fuller M.D.

Cap. 20 Destino físico: prisión de dolor o palacio de placer

Stu Mittleman corrió 1600 kms en 11 días debido a que entrenó su metabolismo a funcionar óptimamente. La salud y el buen estado físico no es lo mismo. Aeróbico = con oxígeno, ejercicio moderado sostenido por un periodo de tiempo, es su sistema para la resistencia y comprende el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos y los músculos aeróbicos. Al activare el sistema aeróbico se quema grasa como combustible fundamental. (Leer libro de Stu Mittleman Quema lenta: Quema grasa rápidamente ejercitándote lento), anaeróbico significa sin oxígeno, se refiere a ejercicios que requieren cortos arranques de potencia, mucho estrés y exigencias diarias nos hacen vivir anaeróticamente lo cual perturba el nivel de salud y vitalidad ya que el organismo quema glucógeno como fuente principal de energía y si lo tenemos bajo, el metabolismo entrenado para funcionar anaeróticamente utiliza el azúcar de la sangre como su segunda fuente principal de combustible dañando también el hígado y riñón. Entrene a su cuerpo a quemar grasa, no azúcar empiece haciendo 10 min de calentamiento lento, 25 min de ejercicio lento, 10 minutos de enfriamiento caminando, si lo está haciendo bien , tiene que poder hablar durante estos ejercicios, si no puede hablar moderadamente bien , es que lo ha convertido en anaeróbico. Decida tener salud, empiece hoy.

Cap. 21 Destino de relaciones: el lugar para compartir y cuidar

Para amarse en pareja se necesita que no se rompan las reglas de la otra persona, comunicación, para que una relación dure hay que entrar para dar, no para recibir. Lo que mata una relación: **1.-** Resistir cosas que nos desagradan y no comunicarlo, no encontrar una tercera alternativa **2.-** Si no se maneja la resistencia se convierte en resentimiento , se empieza a crear una barrera emocional **3.-** El resentimiento se convierte en rechazo, nos irrita o nos molestan sus acciones y hay separamiento emocional y físico **4.-** Represión : es la fase más peligrosa, ya no hay pleitos ni problema alguno, pero ya no existe nada entre ellos, ya no hay pasión ni excitación solo apatía e indiferencia lo cual es lo contrario al amor. Soluciones: Comunicación clara, convierta su relación en prioridad, enfóquese en hacer las cosas mejor con su pareja, asocie placer a las cosas positivas de su pareja, renueve sus sentimientos de atracción, encuentre y cree momentos especiales. Hable con su pareja, pida: más abrazos, más atención, más besos, más caricias, más comprensión, más apoyo, más sexo. Recuerde que a veces para recibir un abrazo necesitamos dar 20. Tome la iniciativa si le interesa recuperar el amor, decida que es más importante para usted, estar enamorado o tener razón. Planifique paseos nocturnos, bésense diariamente, interrumpa pautas negativas y estén de acuerdo en ello, puede leer: Bárbara de Angelis: How to make love all the time.

Cap. 22 Destino financiero: Pasos pequeños hacia una pequeña o gran fortuna

Crear riqueza financiera es sencillo si seguimos unas cuantas reglas básicas: **1.-** Cambiar nuestras creencias sobre el dinero, creer firmemente que es una herramienta, que no es malo tener dinero, que lo merecemos y que podemos tenerlo. **2.-** Hacer por escrito objetivos financieros, alcanzables, realistas, alcanzables. **3.-** Hacer planes concretos, concisos, claros, no hacer un plan pobre que garantice el fracaso **4.-** Apegarnos a ese plan, pagar el precio, activar nuestro sistema de activación reticular, estar al pendiente de oportunidades. Si no sabemos lo que queremos nos puede pasar por enfrente y no ver las oportunidades. **5.-** hágase las preguntas correctas: Que necesito para ganar 20 mil pesos semanales o más, que planes puedo hacer, que producto puedo vender o servicio, como puedo agregar valor a las vidas de los demás, como puedo ayudarles a alcanzar sus sueños? Que hago, que leo, a quien le pregunto, como obtengo referencias de que si lo puedo lograr? **6.-** Elimine asociaciones negativas a tener dinero, no tenga resentimiento subconsciente o consciente a quien tenga dinero **7.-** Asocie placer a tener dinero para contribuir, compartir, crecer, apoyar, mejorar, marcar una diferencia, ayudar a los que menos tienen **8.-** Aumente sus habilidades, lea libros, capacítese, cree más valor para los demás, brinde un mejor servicio, cambie el estado emocional de los demás. Haga un plan y sígalo. Modele, emule negocios exitosos, no tiene que reinventar la rueda pero innove también.

Cap. 23 Ser impecable: su código de conducta

No permitir que los acontecimientos nos controlen, tratar de vivir de acuerdo a nuestros valores y hacernos las preguntas correctas. Desarrollar una estrategia para crear un nivel de vida más alto, si tenemos como valor el amor: estamos siendo amorosos con nosotros mismos? Estamos contribuyendo, hago un esfuerzo consciente por estar en el mejor ánimo posible, hacemos un esfuerzo consciente por controlar nuestras emociones? Credo de los optimistas: Ser fuerte, hablar sólo de cosas positivas, pensar sólo lo mejor, ser entusiasta, olvidar los errores del pasado, mostrar un porte alegre, dedicar tiempo a mejorar, ser demasiado espléndido para no preocuparse, no enfadarse, no sentir temor, ser feliz y permitir la presencia de problemas. "Predicar un mejor sermón con tu vida que con tus palabras "Oliver Goldsmith Credo de John Wooden: **1.-**Se fiel a ti mismo, **2.-** Que cada día sea tu obra maestra **3.-**Ayuda a los demás **4.-**Lee buenos libros **5.-** Convierte la amistad en un arte **6.-**Créate un abrigo para los días de lluvia **7.-**Reza para encontrar guía, y da las gracias por las bendiciones de cada día. Haga una lista de los estados de ánimo positivos que se compromete a experimentar cada día. Cuando usted aprieta una naranja saca lo que ya hay dentro de esa naranja, saque lo mejor de sí mismo, mantenga CANI presente siempre (Constant & never ending improvement) Mejora continua e interminable.

Cap. 24 Dominar su tiempo y su vida

Si el presente es estresante consiga mayores recursos para afrontar sus desafíos. Recursabilidad: Mejor descanso, mejor alimentación, mejor respiración, mejor estado emocional, mejores preguntas que lo capaciten, mejores objetivos, mejores planes, más energía, más ejercicio, un ambiente que lo capacite, un lugar de trabajo que lo empodere, proyectos que lo motiven, más enfoque, más resoluciones, más flexibilidad en sus metas, más entusiasmo, más alegría, más viajes, más diversión sana, más contribución, mayores valores, mejores creencias, mejores referencias, mejores asociaciones a lo que nos da placer y dolor. Dedicar tiempo a hacer cosas importantes, no siempre estar sobre las cosas urgentes. Modelar el éxito, ya que el éxito deja pistas, imitar, emular, aprender de los que ya han pasado por un camino trillado, investigar que hicieron y como lo hicieron. Tener prioridades, hacer una lista de las cosas por hacer, visualizar, enfocarnos sobre las cosas más importantes: Salud, familia, libertad financiera, contribución, crecimiento, aprendizaje, compartir...

Cap. 25 Descansar y Jugar ¡Hasta Dios se tomó un día libre!

Si ha trabajado y jugado duramente: Tómese un día libre para divertirse, sea espontáneo, anímese, haga algo que le permita salir de sí mismo. Que es lo que le crearía mayor excitación e impulso para usted? Planifique algo divertido:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

Cap. 26 El desafío definitivo: Lo que puede hacer una persona

Las causas de muchos problemas que tenemos como humanidad son las pequeñas decisiones que tomamos día con día. Un ejemplo global de los efectos a largo plazo de nuestras decisiones son las hambrunas crónicas y escases de alimento que se cobran las vidas de tantas personas en el mundo. Diariamente mueren de hambre 40,000 niños. A pesar de que nuestro planeta tiene la capacidad de alimentarnos a todos. Que puede hacer una sola persona para que represente una verdadera diferencia en el mundo? Decidir que algo tiene que cambiar. Podemos ser héroes y ayudar a quienes se encuentren necesitados, las personas sin hogar, en las cárceles, a los drogadictos, a los que no tienen empleo, a las personas enfermas mentales, ancianitos... Romper nuestros estereotipos, ayudarles a cambiar sus creencias, y ayudarles a desarrollar estrategias para apoyarlas hacia una nueva identidad de empoderamiento. Actualmente la fundación Anthony Robbins alimenta a más de 50 millones de personas diariamente. Un héroe es una persona que contribuye valerosamente, incluso bajo las circunstancias más difíciles, que actúa desprendidamente. Reusar, reutilizar, reciclar, disminuir el consumo de carne ya que trae muchas repercusiones en el medio ambiente, compartir lo que hemos aprendido y recordar que todas nuestras acciones tienen un impacto en los demás. Mucho éxito, Que Dios le bendiga.