

10 LEYES NO CONVENCIONALES PARA REDEFINIR
TU VIDA Y ALCANZAR EL ÉXITO

NEW YORK
TIMES
BEST SELLER

EL
CÓDIGO
DE LAS
MENTES
EXTRAORDINARIAS

VISHEN LAKHIANI

edaf 

**EL
CÓDIGO
DE LAS
MENTES
EXTRAORDINARIAS**

VISHEN LAKHIANI
FUNDADOR DE MINDVALLEY

**EI
CÓDIGO
DE LAS
MENTES
EXTRAORDINARIAS**

DIEZ LEYES NO CONVENCIONALES PARA REDEFINIR
TU VIDA Y ALCANZAR EL ÉXITO

Traducción de Carmen Escudero Millán



www.edaf.net

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SANTIAGO
2017

ISBN de su edición en papel: 978-84-414-3762-3

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Titulo original: The Code of the Extraordinary Mind, publicado por Rodale Wellness

© 2016. Vishen Lakhiani

Diseño de la cubierta: Adaptada según la original, por Paulius Staniunas y Chee Ling Wong

© De la traducción: M.^a Carmen Escudero Millán

© 2017. De esta edición, Editorial EDAF, S.L.U., por acuerdo con Sterling Lord Literistic, Inc., 115 Broadway, Suite 1602, 10006 New York (NY), United States, con MB Agencia Literaria S.L., Ronda Sant Pere 62, 1.º, 2.º, 08010, Barcelona, España.

Primera edición en libro electrónico (epub): junio 2017

ISBN: 978-84-414-3772-2

Conversión a libro electrónico: Midac Digital

*A mi familia: Kristina, Hayden y Eve
Sois lo más importante de mi vida*

*Y a nuestros padres, Mohan y Roopi, Virgo y Ljubov
por permitirnos forjar nuestras propias convicciones
y cuestionar las reglas sin sentido, incluso de niños*

ÍNDICE

Antes de comenzar, has de saber que este no es un libro corriente
Introducción

PARTE I

**EL ESPACIO CULTURAL: CÓMO TE HA MODELADO EL MUNDO QUE
TE RODEA**

CAPÍTULO 1. TRASCIENDE EL ESPACIO CULTURAL

Donde aprendemos a cuestionar las reglas del mundo en el que
vivimos ...

CAPÍTULO 2. CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO

Donde aprendemos que gran parte del modo en que funciona el
mundo se basa en reglas sin sentido transmitidas de generación en
generación

PARTE II

**EL DESPERTAR: LA FACULTAD DE ELEGIR TU VERSIÓN DEL
MUNDO**

CAPÍTULO 3. APLICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA

Donde aprendemos a acelerar nuestro crecimiento personal,
eligiendo de manera consciente lo que aceptamos o rechazamos
del espacio cultural

CAPÍTULO 4. REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD

Donde aprendemos a elegir y actualizar nuestras creencias

CAPÍTULO 5. ACTUALIZA TUS SISTEMAS DE VIDA

Donde descubrimos cómo mejorar en la vida a través de la actualización constante de nuestros sistemas cotidianos

PARTE III

REPROGRAMACIÓN: TRANSFORMA TU MUNDO INTERIOR

CAPÍTULO 6. DOBLEGA LA REALIDAD

Donde identificamos el estado supremo de la existencia humana

CAPÍTULO 7. VIVE EN «FELICIDAD»

Donde aprendemos la importante disciplina de mantener la felicidad diaria

CAPÍTULO 8. CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO

Donde aprendemos a asegurarnos de que las metas que perseguimos realmente conducen a la felicidad a largo plazo

PARTE IV

CONVERTIRSE EN ALGUIEN EXTRAORDINARIO: CAMBIA EL MUNDO

CAPÍTULO 9. PERMANECE INALTERABLE

Donde aprendemos a ser resistentes al miedo

CAPÍTULO 10. ABRAZA TU MISIÓN

Donde aprendemos a integrarlo todo y a vivir una vida llena de significado

Apéndice: HERRAMIENTAS PARA TU VIAJE

El código de las mentes extraordinarias: la experiencia online

Glosario

Referencias

Agradecimientos

Índice temático

ANTES DE COMENZAR, HAS DE
SABER QUE ESTE NO ES UN LIBRO
CORRIENTE

D

amarás

odiarás

PALABRAS NUEVAS.

LA EXPERIENCIA ONLINE.

Online Experience

LA PLATAFORMA SOCIAL DE APRENDIZAJE.

online

Online Experience

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE.

ESTILO DE ESCRITURA.

COLABORACIÓN.

SON CUATRO LIBROS EN UNO.

CONTACTA CONMIGO.

MIS SITIOS WEB.

INTRODUCCIÓN

Creo que es posible que gente corriente decida ser extraordinaria.

—ELON MUSK

M

Losing my Virginity Perdiendo la virginidad)
las mentes extraordinarias

El código de



Inc



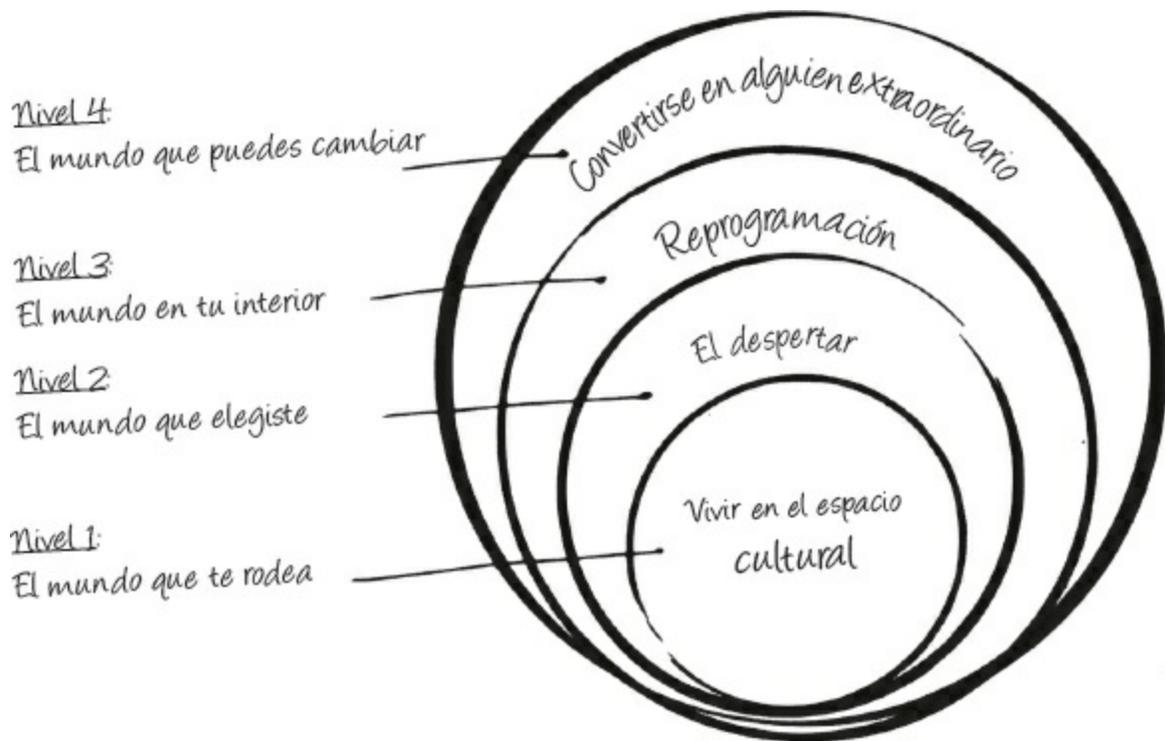
friki

hacker

**DIEZ LEYES PARA UNA VIDA
EXTRAORDINARIA**

ver

- PARTE I.
- PARTE II.
- PARTE III.
- PARTE IV.



Parte I. El espacio cultural: cómo te ha modelado el mundo que te rodea

1. TRASCIENDE EL ESPACIO CULTURAL.

sin restricciones

2. CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO.

brules

bullshit rules

Parte II. El despertar: la facultad de elegir tu versión del mundo

3. PRACTICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA.
hacker

4. REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD.

5. ACTUALIZA TUS SISTEMAS EN LA VIDA.

dentro

Parte III. Reprogramación: transforma tu mundo interior

hackear

6. DOBLEGA LA REALIDAD.

7. VIVE EN «FELICIDAD».

discipline

blissipline

bliss

8. CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO.

Parte IV. Convertirse en alguien extraordinario: cambia el mundo

9. PERMANECER INALTERABLE.

10. ABRAZA TU MISIÓN.

Sección extra: recursos para tu viaje interior

PRACTICA LA TRASCENDENCIA.

Six-Phase

SIGUE EL CÓDIGO DE LAS MENTES EXTRAORDINARIAS.

Experience

Online

online

MI PROMESA

online

PARTE I

EL ESPACIO CULTURAL

CÓMO TE HA MODELADO
EL MUNDO QUE TE RODEA

T

tu

tú

tu

1. TRASCIENDE EL ESPACIO CULTURAL

Donde aprendemos a cuestionarnos las reglas del mundo en el que vivimos

Cuando crecemos, tendemos a dar por hecho que el mundo es como es y que la vida consiste simplemente en vivir cada uno su vida en este mundo. Intenta no darte demasiado contra las paredes. Intenta tener una bonita familia, divertirte, ahorrar algo de dinero. Esa es una vida muy limitada. La vida puede ser mucho más amplia, una vez que descubres un hecho sencillo. Y es que todo cuanto te rodea y que tú llamas vida lo ha inventado gente que no es más inteligente que tú. Y tú puedes cambiarlo. Puedes influir en ello... Una vez que hayas comprendido esto, ya nunca serás el mismo.

—STEVE JOBS

L

dentro

práctico realista

ADMITAMOS QUE NO FUNCIONA



Debo

Debo

Debo

Debo

Debo

debo
debo

LOS ALBORES DE LAS REGLAS

Sapiens

Homo sapiens

Homo neanderthalensis Homo soloensis Homo erectus

no sapiens

Homo sapiens

Homo sapiens

sapiens

Homo sapiens

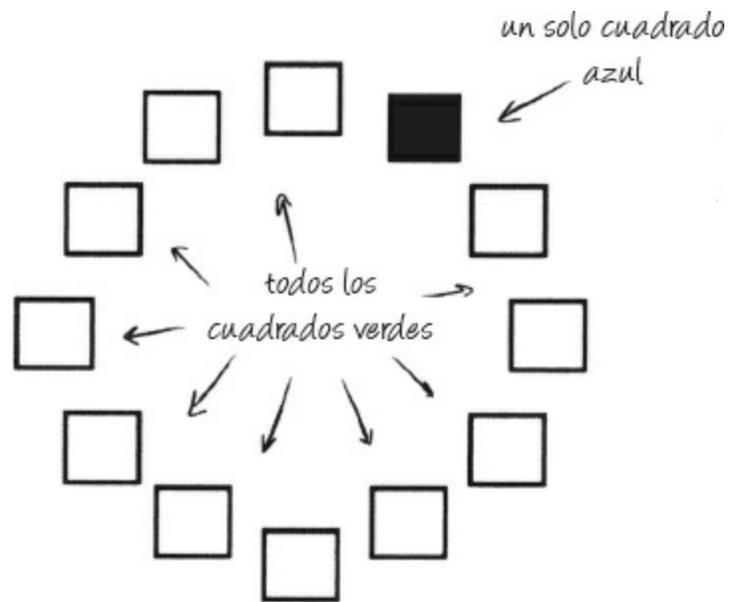
sapiens

¿ES POSIBLE VER ALGO PARA LO QUE NO SE TIENE UNA PALABRA?

podcast
Why Isn't the Sky Blue (¿Por qué el cielo no es azul?)

La Odisea

azul



EL MUNDO DUAL EN EL QUE VIVIMOS

BIENVENIDOS AL ESPACIO CULTURAL

El mundo de las verdades absolutas se basa en los hechos.

El mundo del espacio cultural se basa en la opinión y la convención. De modo que, aunque se piense que existe solo en nuestra cabeza, es muy real

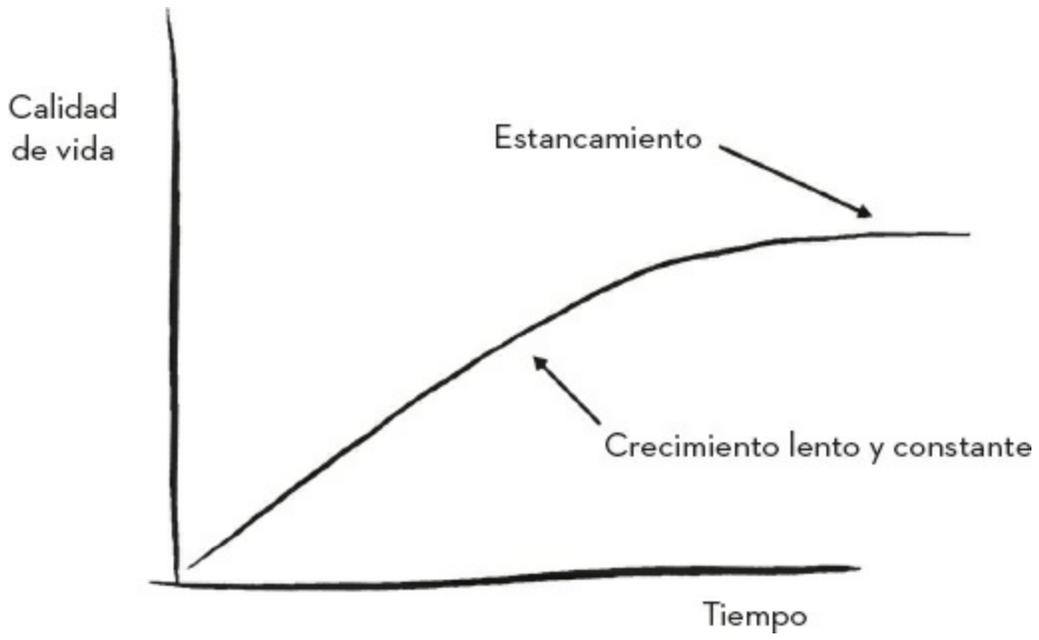
- *caloría*
- *meditación*
- *Dios*
- *corporaciones*
- *leyes* *ciudades* *países*
- *matrimonio*
- *jubilación*

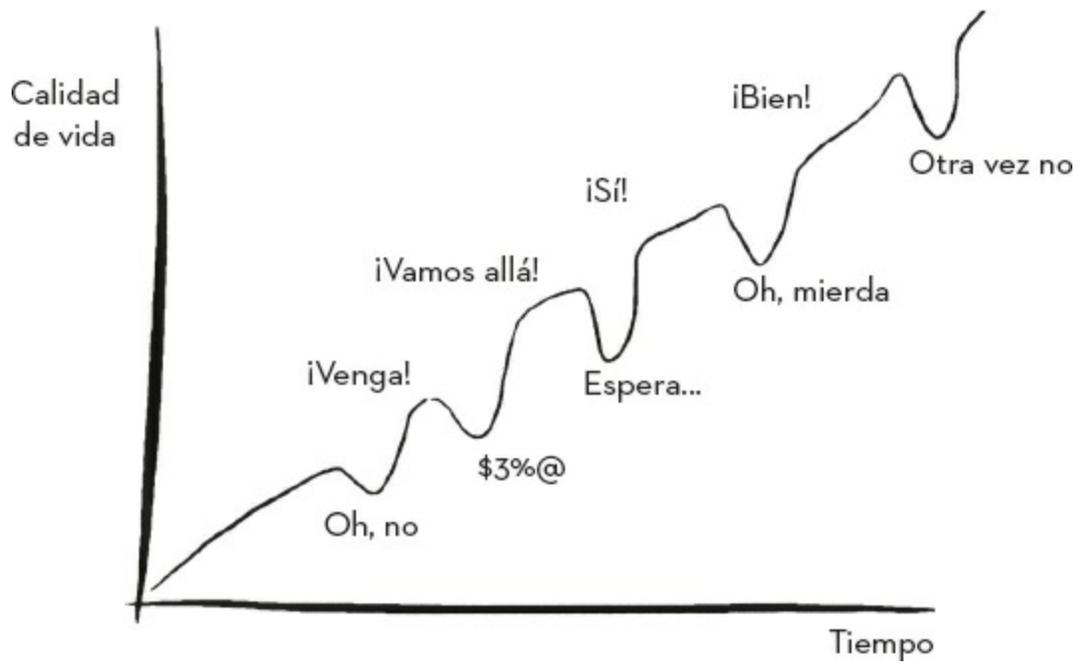


fronteras

países

SALIR DEL ESPACIO CULTURAL





*Dame la emoción y el entusiasmo de una vida insegura,
que rompa reglas y cuestiona dogmas en todo momento,
por encima del aburrido devenir de una vida segura*

online

Ley 1. Trasciende el espacio cultural.

A las mentes extraordinarias se les da bien identificar el espacio cultural y son capaces de decidir qué reglas y condiciones seguir y cuáles cuestionar o ignorar. En consecuencia, tienden a tomar el camino menos transitado y a innovar, teniendo siempre presente la idea de lo que significa vivir de verdad.

POR QUÉ SE SOBREALORA LA SEGURIDAD

¡Vaya follón! ¡Estoy impaciente por ver lo que voy a aprender de todo esto!

QUÉ ES LO SIGUIENTE

UNAS PALABRAS DE ADVERTENCIA

-
-
-
-



*Si no puedes ganar, cambia las reglas. Si no puedes
cambiar las reglas, ignóralas*

brules

2. CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO

Donde aprendemos que el modo en el que funciona el mundo se basa en gran parte en reglas sin sentido transmitidas de generación en generación

Descubrirás que muchas de las verdades a las que nos aferramos dependen en gran medida del punto de vista personal.

¿Quién está más loco? ¿El loco o el loco que sigue al loco?

—FRASES DE OBI-WAN KENOBI, STAR WARS

LAS MENTIRAS QUE DECIDIMOS CREER

decidido

Memética y contagio

social: ¿dos caras de una misma moneda?

No es que tengamos creencias, es más bien que las creencias nos «tienen» a nosotros

brule

Brule: definición

brule

brules

cheeseburgers

Enciclopedia Británica

REGLAS SIN SENTIDO MÁS CORRIENTES

1. Debemos tener un título universitario que nos garantice el éxito

New York Times

New York Times

iSchool Guide

**2. Debemos casarnos en el seno de nuestra
religión o nuestro grupo étnico**

3. Debemos seguir una sola religión

millennials

4. Debemos trabajar duro para tener éxito.

CINCO MANERAS DE ADOPTAR REGLAS SIN SENTIDO

mecanismos de infección

1. Adoctrinamiento en la infancia

Sapiens

anaconda
got buns hun

doesn't want unless

buns

2. Figuras de autoridad

3. La necesidad de pertenencia

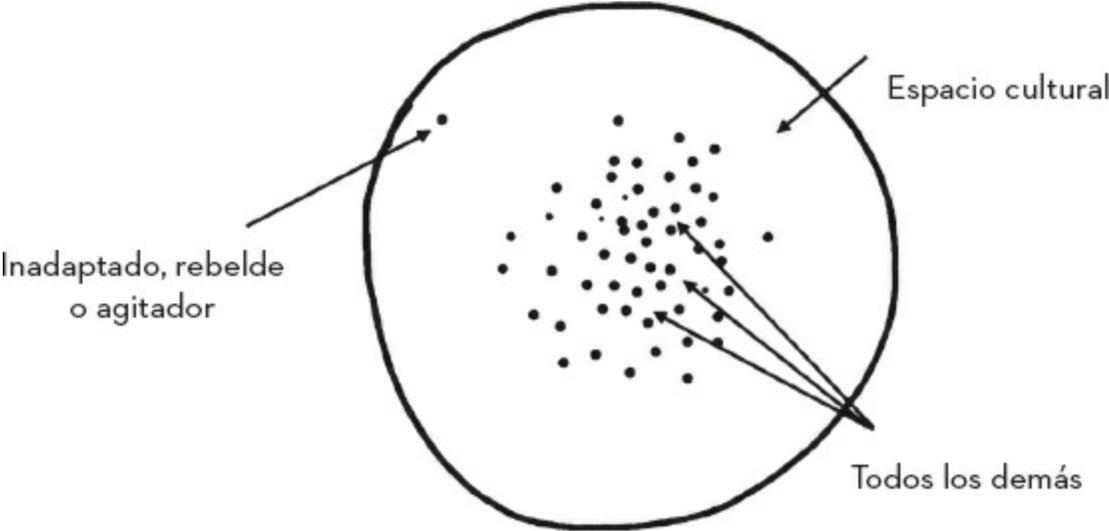
tribu

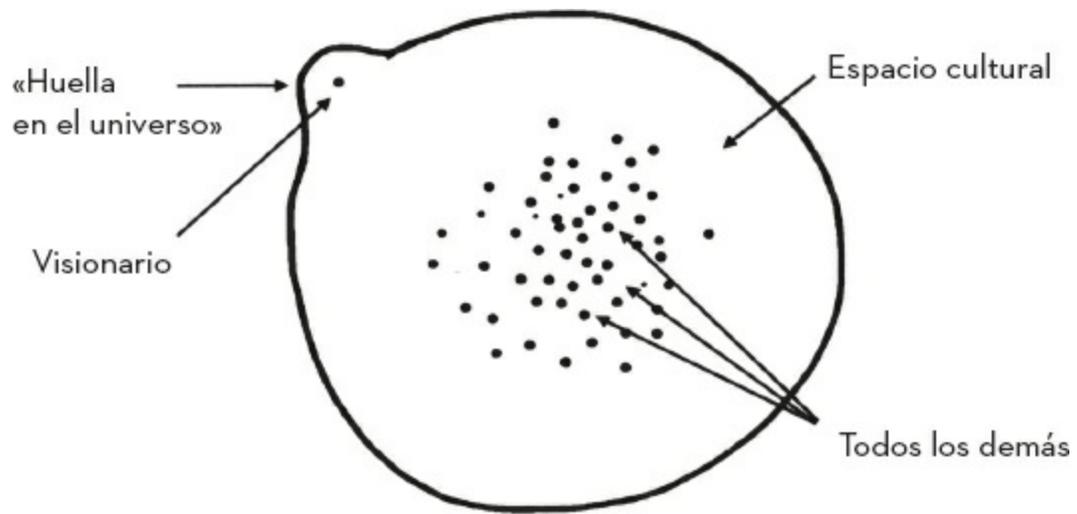
4. Prueba social

5. Nuestras inseguridades internas

*No iba bien
vestida... Quizá hablé demasiado... No debería haber hecho esa broma*

CÓMO DEJAR HUELLA EN EL UNIVERSO





New York Times

dumpling

talk show

dumplings

dumplings

dumpling

■

■

■

Ley 2. Cuestiona las reglas sin sentido.

Las mentes extraordinarias cuestionan las reglas sin sentido cuando sienten que no siguen la línea de sus sueños y deseos. Se dan cuenta de que el mundo funciona de la manera que funciona en gran parte porque la gente sigue a ciegas reglas que caducaron hace ya mucho tiempo.

AGARRA LAS REGLAS POR LOS CUERNOS

Ejercicio: El test de las reglas sin sentido

Debería trabajar hasta el agotamiento toda la semana o no estoy trabajando lo suficiente... Tengo que llamar a mis padres todos los días o no estaré siendo un buen hijo o una buena hija... Tengo que respetar mi religión del modo en el que lo hace mi familia o no seré una persona espiritual... Debo comportarme de una manera determinada con mi pareja o no estaré siendo una buena esposa o un buen esposo...)

Pregunta 1: ¿Se basa en la confianza y en la fe en la humanidad?

online

Pregunta 2: ¿Viola la regla de oro?

Pregunta 3: ¿La tomé de la cultura o de la religión?

Pregunta 4: ¿Se basa en una elección racional o es un contagio?

Pregunta 5: ¿Contribuye a mi felicidad?

ES EL MOMENTO DE EMPEZAR A CUESTIONAR

The Go-Between

**LA VIDA AL MARGEN DE LAS REGLAS SIN
SENTIDO**

«¿Y si... todas las reglas y las maneras de actuar que tenemos asentadas en nuestra cabeza no existieran en absoluto? ¿Y si creemos que están ahí porque queremos pensar que están ahí? En cuanto a todas las normas morales y a las decisiones que tomamos para ser mejores (o los mejores)... ¿y si pensamos que las tenemos todas bajo control, pero no es así? ¿Y si tu camino es ese que nunca te has atrevido a tomar porque nunca te has visto a ti mismo tomando ese camino? Y si un día te das cuenta de ello ¿tomarías el camino por ti mismo? ¿Decidirías creer en tus reglas y tus razones? ¿Tu moral y tus esperanzas? ¿Y si tu esperanza y tu moral van por otro camino?».

—C. JOYBELL C

PARTE II

EL DESPERTAR

LA FACULTAD DE ELEGIR TU VERSIÓN DEL MUNDO

D

status quo



Nivel I:

La vida dentro del espacio cultural. Las X representan potenciales reglas sin sentido.



Nivel II:

Aprendes a crear tu propia versión del mundo dentro del espacio cultural. En tu mundo (la burbuja a tu alrededor), puedes optar por rechazar y filtrar la entrada de reglas sin sentido.

3. APLICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA

Donde aprendemos a acelerar nuestro crecimiento personal, eligiendo de manera consciente lo que aceptamos o rechazamos del espacio cultural

Si quieres enseñar a la gente una nueva forma de pensar, no les aburras tratando de enseñarles. En lugar de ello, dales una herramienta, cuyo uso los conduzca a nuevas formas de pensar.

—BUCKMINSTER FULLER

DE LA INGENIERÍA INFORMÁTICA A LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA

pensamiento computacional

hackers

DE LA BANCARROTA A MEJOR VENDEDOR EN DIEZ MESES

start-up

software

startups

online

software

**PENSAMIENTO COMPUTACIONAL Y
DESARROLLO PERSONAL**

software

mindfulness

biohacker

hacker

UN SISTEMA OPERATIVO PARA LA CONCIENCIA HUMANA

1. Tus modelos de realidad (tu hardware)

Lo que piensas es lo que consigues

Psychological Science

hardware

2. Tus sistemas de vivir (tu software)

software *hardware*

Ley 3. Aplica la ingeniería de la conciencia

Las mentes extraordinarias entienden que su crecimiento depende de dos cosas: sus modelos de realidad y sus sistemas de vivir. Cuidan con esmero los modelos y sistemas más empoderadores para el individuo y los actualizan con frecuencia.

LAS LIMITACIONES DE LOS MODELOS DE REALIDAD Y DE LOS SISTEMAS DE VIVIR ACTUALES

Asombrosas lecciones desde la selva amazónica

Lección 1: Nuestros modelos de realidad han sido programados por el mundo en el que hemos crecido

chicha

chicha

***Lección 2: Nuestros modelos de realidad (buenos o malos) determinan
nuestros sistemas de vivir***

ayahuasca

Donde viven los monstruos

Lección 3: Nuestros modelos y sistemas modernos son defectuosos en cuanto a ejercicio consciente

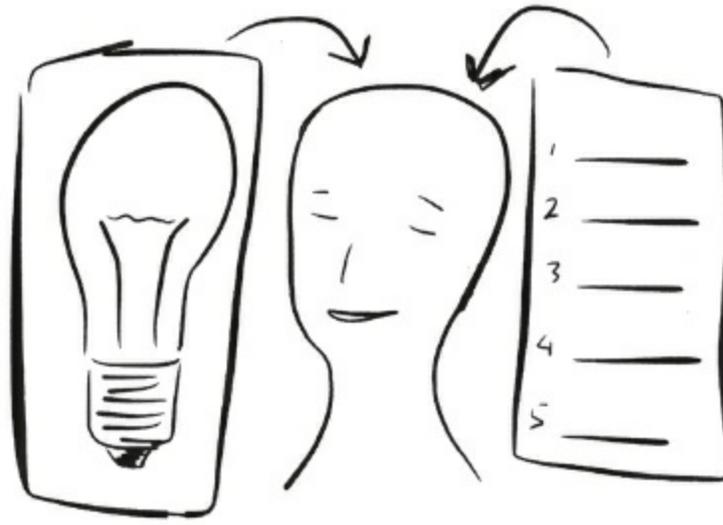
wayusa

LA SINGULARIDAD DE LA CULTURA

CÓMO ELEVAR NUESTRA APUESTA INTERIOR

hardware

Cómo crecemos



Nuevos modelos de realidad
Crecimiento a través del cambio de creencias.

Nuevos sistemas de vivir
Crecimiento a través de la actualización de hábitos.

Cómo acelerar tu velocidad de aprendizaje

hackers

Ejercicio: Las doce áreas de equilibrio

Lifebook

Lifebook

1. RELACIONES AMOROSAS.

2. AMISTADES.

3. AVENTURAS.

4. ENTORNO.

5. SALUD Y TU FORMA FÍSICA.

6. VIDA INTELECTUAL.

7. HABILIDADES.

8. VIDA ESPIRITUAL.

9. PROFESIÓN.

10. VIDA CREATIVA.

11. VIDA FAMILIAR.

12. VIDA EN LA COMUNIDAD.

4. REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD

Donde aprendemos a elegir y actualizar nuestras creencias

Nuestras creencias son como órdenes incuestionables, que nos dicen cómo son las cosas, lo que es posible e imposible y lo que podemos y no podemos hacer. Modelan cada acto, cada pensamiento y cada sentimiento que experimentamos. Como resultado de ello, es esencial cambiar nuestros sistemas de creencias para llevar a cabo cualquier cambio real y duradero en la vida.

—TONY ROBBINS

CONSEJO DE UN MONJE EN UN JACUZZI

no era suficiente

LECCIÓN 1: Nuestros modelos de realidad están bajo la superficie. A menudo no nos damos cuenta de que los tenemos hasta que alguna intervención o técnica contemplativa hace que seamos conscientes de ellos.



LA CHICA DEL BAILE

LECCIÓN 2: A menudo arrastramos modelos de realidad que hemos heredado de la infancia y que nos restan capacidades.

EL HIPNOTIZADOR DE LA HABITACIÓN DE HOTEL

Para ser un buen profesor, hay que sufrir

No pidas demasiado porque, si lo haces, alguien resultará herido

No destaques. Destacar no es seguro

LECCIÓN 3: Cuando sustituyes modelos desempoderadores de realidad por modelos empoderadores, enormes cambios pueden ocurrir en tu vida a pasos agigantados.

LA MÁQUINA CREADORA DE SIGNIFICADO QUE TIENES EN LA CABEZA

NUESTRAS CREENCIAS INFLUYEN EN NUESTRO ASPECTO Y EN NUESTRA SALUD

Science

Psychological

creyendo

Wired

NUESTRAS CREENCIAS INFLUYEN EN LOS DEMÁS

efecto de las expectativas



Ley 4. Redefine tus modelos de realidad.

Una mente extraordinaria tiene modelos de realidad que la empoderan para sentirse bien consigo misma y capacitada para cambiar el mundo y que coincida con su visión.

MODELOS MÁS SALUDABLES PARA NOSOTROS Y NUESTROS HIJOS

La formación de creencias cuando somos niños

*¿Qué creencias va a extraer mi hijo de esta situación?
Acabo de cometer un error y he
aprendido algo estupendo Soy insignificante*

¿Cuáles son las creencias que va a extraer mi hijo de esta situación?

¿Por qué mamá no confía en mí?

*Mamá no confía en mí, y la molesto
No soy digno No tengo derecho a decir lo que pienso*

por qué

qué

qué

por qué

qué

*A qué conclusión ha llegado mi hijo en esta
situación Soy un ganador Soy un perdedor Me
he equivocado y he aprendido algo nuevo Soy un idiota*

EJERCICIOS NOCTURNOS PARA RENOVAR CREENCIAS

Ejercicio de gratitud

-
-
-
-
-
-



Ejercicio «Qué me gusta de mí»

La Sirenita

MODELOS EXTERNOS DE REALIDAD

1. Todos poseemos intuición humana

2. La curación mente-cuerpo es poderosa

mindfulness

3. La felicidad en el trabajo es la nueva productividad

feelancer

hours

after-

4. Es posible ser espiritual y no ser religioso

Good Without God

A Religion of One's Own (En Busca de una religión personal)

Ejercicio: Examina tus modelos de realidad en las doce áreas de equilibrio

1. RELACIONES AMOROSAS.

2. AMISTADES.

3. AVENTURAS.

4. ENTORNO.

5. SALUD Y FORMA FÍSICA.

6. VIDA INTELLECTUAL.

7. HABILIDADES.

8. VIDA ESPIRITUAL.

9. PROFESIÓN.

10. VIDA CREATIVA.

11. VIDA FAMILIAR.

12. VIDA EN LA COMUNIDAD.

DOS HERRAMIENTAS PARA REDEFINIR TUS MODELOS DE REALIDAD

mindfulness

llevado esta particular visión del mundo

Hasta dónde me ha

Pregunta 1: ¿Mi modelo de realidad es una verdad absoluta o relativa?

Pregunta 2: ¿Significa realmente esto lo que creo que significa?

¿Es esto realmente cierto? ¿Estoy seguro al cien por cien de que esto es lo que realmente está pasando?

La verdadera genialidad no reside en comprender la visión que tiene alguien del mundo y en encontrar en ella orden, lógica y espiritualidad. La verdadera genialidad consiste en comprender que tu visión del orden, de la lógica y de la espiritualidad es lo que crea tu mundo y que, por consiguiente, siempre serás capaz de cambiarlo todo.

—MIKE DOOLEY

5. ACTUALIZA TUS SISTEMAS DE VIDA

Dónde descubrimos cómo mejorar en la vida a través de la actualización constante de nuestros sistemas cotidianos

Creo que es muy importante tener un circuito de retroalimentación, donde constantemente estés pensando en lo que has hecho y en cómo podrías hacerlo mejor. Creo que este es el mejor consejo: piensa constantemente en cómo podrías hacer las cosas mejor y cuestionate a ti mismo.

—ELON MUSK

EL SISTEMA SECRETO DE RICHARD BRANSON

software

Strong

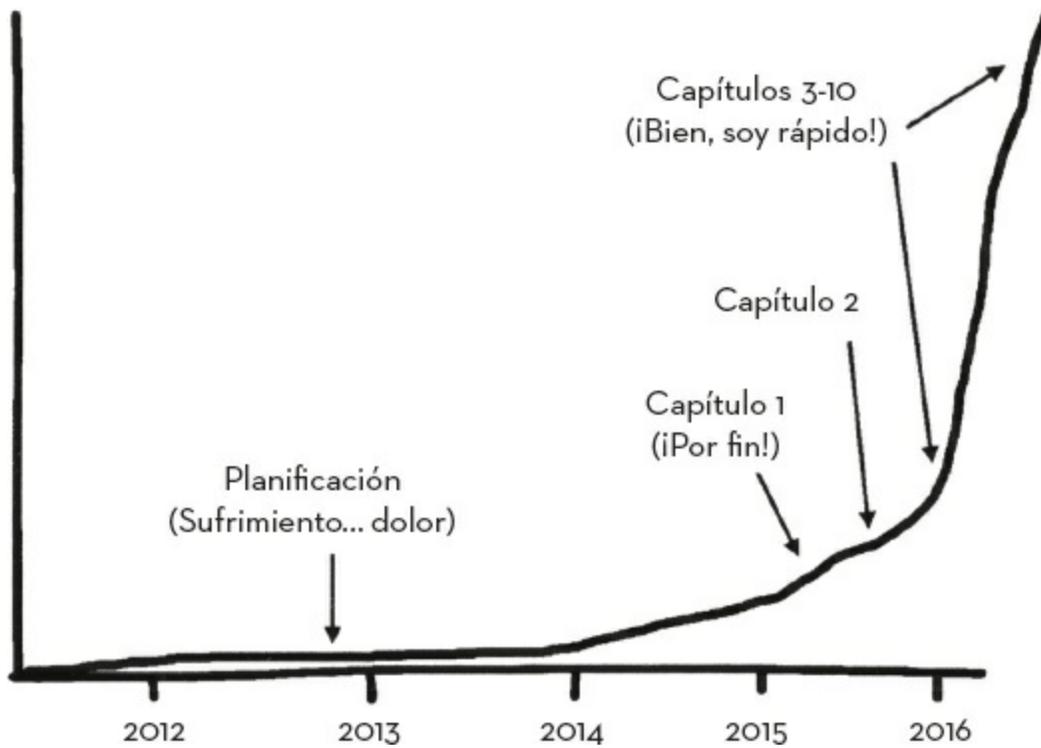
Future

SISTEMAS ACTUALIZADOS PARA UNA VIDA ACTUALIZADA

software

software

Perdiendo la virginidad



LA GENTE EXTRAORDINARIA DESCUBRE SISTEMAS EXTRAORDINARIAMENTE EFICACES

1. EL PROCESO DE DESCUBRIMIENTO.

online

2. TU TASA DE ACTUALIZACIÓN.

Exercise Dose

Total Transformation

Minimum

kettlebells

fitness

3. VALORES DE REFERENCIA Y MEDICIÓN.

El proceso de descubrimiento

haciendo
por qué

cómo

hacer

deja de

app *fitness*

Tu tasa de actualización

Ejercicio: ¿Cuál es tu tasa de actualización?

1. RELACIONES AMOROSAS. *Men Are from Mars, Women are from Venus*
Los hombres son de Marte, las

mujeres de Venus

2. AMISTADES. *How to Win Friends and Influence People*
Cómo ganar amigos e influir en las personas

3. AVENTURAS. *Losing my Virginity* *Perdiendo la virginidad*

4. ENTORNO. *The Magic Of Thinking Big* *La magia de pensar a lo grande*

5. SALUD Y FORMA FÍSICA.
La dieta a prueba de balas)
biohacker
La dieta depurativa
The Bulletproof
The Virgin Diet

6. VIDA INTELECTUAL.

7. HABILIDADES. *The 4-Hour Workweek* *La semana laboral de 4 horas*

8. VIDA ESPIRITUAL. *Conversations with God*
Conversaciones con Dios
Autobiography of a Yogi *Autobiografía de un yogui*

9. PROFESIÓN. *Originals* (*Originales*)

10. VIDA CREATIVA. *The War of Art* *La guerra del arte*)

11. VIDA FAMILIAR.

The Mastery of Love *La maestría del amor*)

12. VIDA EN LA COMUNIDAD. *Delivering Happiness*

mastermind

networking

online

webinars

Valores de referencia y medición

Ejercicio: Tus valores de referencia no negociables

mejorar

Paso 1. Identifica las áreas de la vida en las que deseas crear valores de referencia

Paso 2. Determina tus valores de referencia

1. RELACIONES AMOROSAS.

2. AMISTADES.

3. AVENTURAS.

4. ENTORNO.

5. SALUD Y FORMA FÍSICA.

fitness

6. VIDA INTELECTUAL.

7. HABILIDADES.

8. VIDA ESPIRITUAL.

9. PROFESIÓN.

online

10. VIDA CREATIVA.

11. VIDA FAMILIAR.

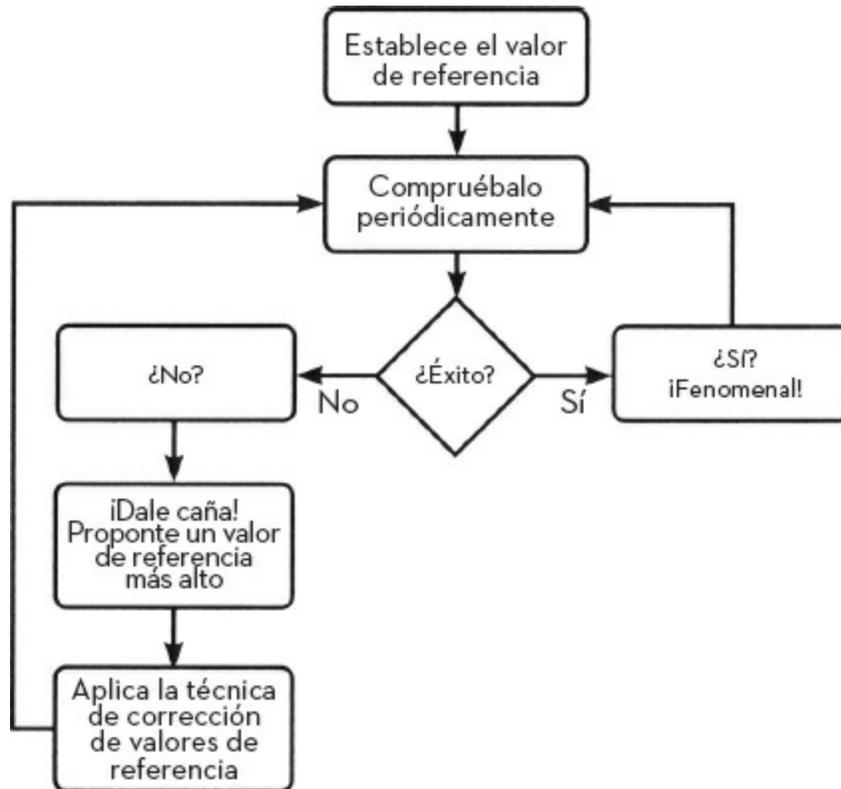
12. VIDA EN LA COMUNIDAD.

Paso 3. Comprueba tus valores de referencia y corrige si has fallado

Paso 4. ¡Dale caña! —en el buen sentido

fitness

y un poco más



LA PSICOLOGÍA POSITIVA DE LOS VALORES DE REFERENCIA

Ley 5. Actualiza tus sistemas de vida.

Las mentes extraordinarias dedican constantemente tiempo a descubrir, actualizar y medir nuevos sistemas, que aplican a la vida, al trabajo, al corazón y al espíritu. Están en perpetuo estado de crecimiento y autoinnovación.

LOS SISTEMAS DEL FUTURO

aftershave

happy hour

ASÍ CONTROLA SU MENTE ARIANNA HUFFINGTON

Thrive

Huffington Post

Huffington Post

Huffington Post

tour

Time
Forbes

TÉCNICAS TRASCENDENTALES Y PASO SIGUIENTE

PARTE III

REPROGRAMACIÓN

TRANSFORMA TU MUNDO INTERIOR

C

Querrás hacer más, ser más, contribuir más

■

■

blissipline

bliss

discipline

6. DOBLEGA LA REALIDAD

Donde identificamos el estado supremo de la existencia humana

Me he dado cuenta de que pasado y futuro son ilusiones reales, que existen en el presente, que es lo que hay y todo lo que hay.

—ALAN WATTS, FILÓSOFO ZEN

EL AMOR Y SUS REPERCUSIONES EN LA PROFESIÓN



startups

software

green card

online

marketing
marketing

topping

DEL JUEGO A LA RUTINA

software

Lo que pasó después

- EL NEGOCIO ESTALLÓ.

- EL TRABAJO SE HIZO DIVERTIDO.

- COMENZAMOS A TENER CLIENTES DE ENSUEÑO.
- CREAMOS UN EQUIPO INCREÍBLE.

DOBLEGAR LA REALIDAD POR DIVERSIÓN Y PROVECHO

hackers

TODO OCURRE EN TU MENTE

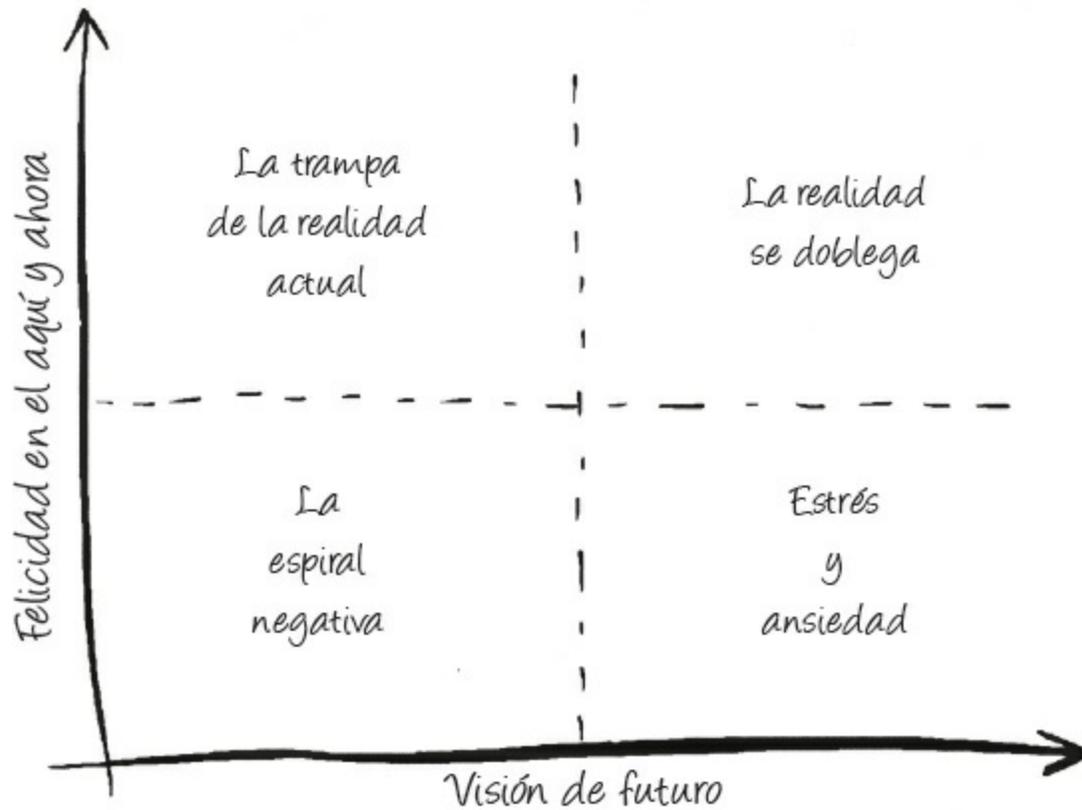
Para de posponer tu felicidad. Sé feliz ahora. Tus pensamientos y creencias son los que crean tu realidad, pero solo cuando tu estado presente es de felicidad

Mantén las grandes metas. Pero no ates tu felicidad a tus metas. Sé feliz ahora

*Ponte grandes metas, pero no ates tu felicidad a tus metas.
Tienes que ser feliz antes de alcanzarlas*

El alquimista

LOS CUATRO ESTADOS DEL VIVIR HUMANO



1. LA ESPIRAL NEGATIVA.

2. LA TRAMPA DE LA REALIDAD ACTUAL.

plenitud

3. ESTRÉS Y ANSIEDAD.

4. LA REALIDAD SE DOBLEGA.

LOS DOS ELEMENTOS CLAVE PARA DOBLEGAR LA REALIDAD

1. Sé feliz en el aquí y ahora

*Me enseñaron muy pronto a trabajar así como a jugar
Mi vida ha sido una larga y feliz fiesta
Llena de trabajo y llena de juego—
dejé la preocupación por el camino—
Y Dios fue bueno conmigo cada día*

Cómo llegar ahí: ideas para «hackear» la felicidad

si

entonces

1. SITÚA LA FELICIDAD FUERA DE NUESTRAS POSIBILIDADES.
2. CUANDO SOMOS FELICES, RENDIMOS MÁS, ATRAEMOS A LOS DEMÁS Y EN GENERAL NOS VA BIEN EN LA VIDA.

No debemos hacer cosas para poder ser felices. Debemos ser felices para poder hacer cosas

2. Desarrolla una visión emocionante para tu futuro

Cómo llegar ahí: ideas para «hackear» la visión

1. CONFUNDIMOS LAS REGLAS SIN SENTIDO CON METAS.
2. SOLO PODEMOS VISUALIZAR AQUELLO QUE CONOCEMOS.
3. SE NOS DA FRANCAMENTE MAL PREDECIR LO QUE PODEMOS HACER EN UN DETERMINADO MARCO TEMPORAL.
 - a)
 - b)

Ley 6. Doblega la realidad.

Las mentes extraordinarias son capaces de doblegar la realidad. Tienen audaces y fascinantes visiones para el futuro, pero su felicidad no está ligada a estas visiones. Ellos son felices en el aquí y ahora. Este equilibrio les permite avanzar hacia sus visiones a un ritmo mucho más rápido y, mientras tanto, se divierten por el camino. Para los ajenos, parecen «afortunados».

Ejercicio: Las ocho afirmaciones

NUNCA CIERTO A VECES CIERTO MUY CIERTO

Si marcaste la opción «muy cierto» en las afirmaciones 1 a 4, es probable que seas feliz en el momento presente

Si marcaste la opción «muy cierto» en las afirmaciones 5 a 8, es probable que tengas una buena visión para tu futuro

Si puedes marcar la opción «muy cierto» en las ocho afirmaciones, es probable que te encuentres en condiciones de doblegar la realidad

Sin embargo, la mayoría de las personas suelen marcar la opción «muy cierto» en las afirmaciones relacionadas con la felicidad o bien en las cuestiones relacionadas con la visión de futuro, pero no en ambas

CÓMO SE PERCIBE QUE LA REALIDAD SE DOBLEGA

*Si puedes elegir cualquier modelo de realidad que quieras
y aceptarlo como verdad, ¿por qué no elegir el modelo
que sugiere que puedes literalmente amoldar la realidad a
tus deseos?*

blissipline

flow

7. VIVE EN «FELICIAPLINA»

Dónde aprendemos la importante disciplina de mantener la felicidad diaria

Resulta que nuestro cerebro está programado para rendir al máximo no cuando se encuentra en estado negativo o incluso neutro, sino cuando está en positivo. Aun así, en el mundo moderno, irónicamente sacrificamos la felicidad por el éxito, reduciendo así nuestro índice de éxito cerebral.

—SHAWN ACHOR, THE HAPPINESS ADVANTAGE
(LA FELICIDAD COMO VENTAJA)

**EL MULTIMILLONARIO QUE SE SUBE A BAILAR
A LAS MESAS**

INTRODUCCIÓN A LA «FELICIELINA»: LA DISCIPLINA DE LA FELICIDAD DIARIA

Por qué la felicidad importa

LA FELICIDAD PUEDE MEJORAR TU RENDIMIENTO EN EL TRABAJO.

The Happiness Advantage La felicidad como ventaja)

UNA BUENA ACTITUD CONDUCE A MEJORES RESULTADOS.

Aprenda optimismo)

Learned Optimism

LA FELICIDAD AYUDA A LOS NIÑOS A APRENDER.
ventaja

La felicidad como

Cómo se produce la felicidad

1. La felicidad que emana de experiencias singulares y especiales

2. La felicidad que producen el crecimiento personal y el despertar

mindfulness

3. La felicidad que se desprende del significado

Tu nivel de felicidad

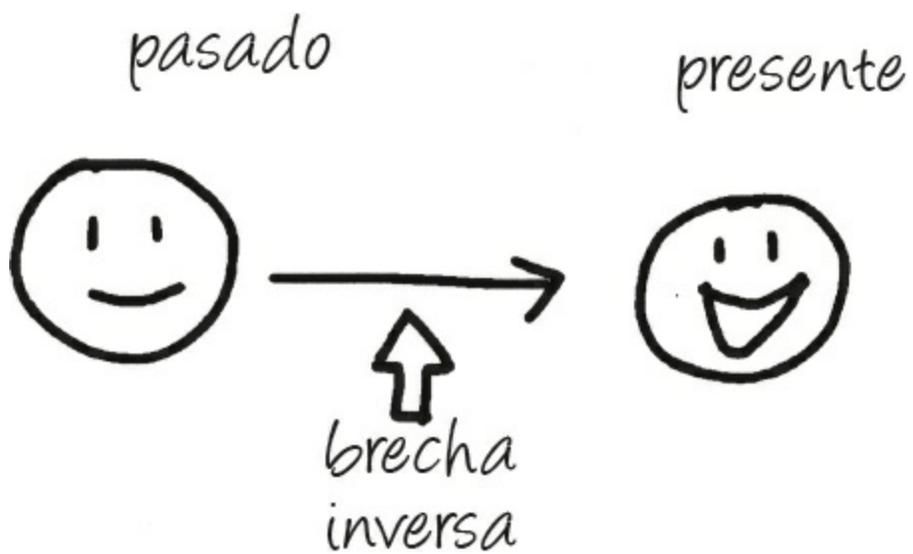
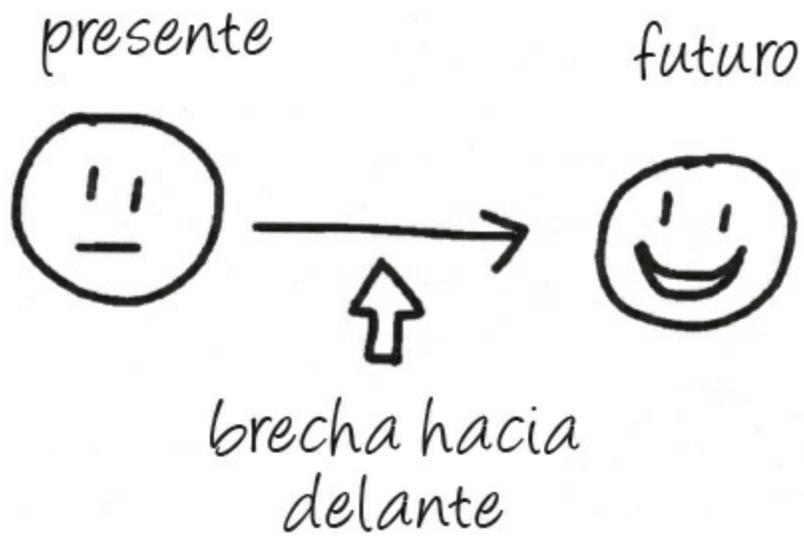
EL CAMINO HACIA LA «FELICIELINA»: TRES SISTEMAS PARA POTENCIAR TUS NIVELES DE FELICIDAD

Sistema 1: el poder de la gratitud



Apreciar la brecha inversa

coach



VIDA PERSONAL

Sherlock

VIDA LABORAL

online

Ejercicio: Gratitud diaria



CÉNTRATE EN LAS SENSACIONES.

REALIZA ESTOS EJERCICIOS DOS VECES AL DÍA, POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE.

COMPORTE LAS BONDADES DE LA GRATITUD.

happy hour

Sistema 2: el perdón

biohackers

biofeedback

mindfulness

Recuperación tras una pesadilla

Ejercicio: Libérate y perdona de verdad

Preparación

Paso 1: Céntrate en la escena

Paso 2: Siente la ira y el dolor

Paso 3: Perdona en el amor

¿Qué he aprendido de esto? ¿Cómo ha hecho esta situación que mi vida sea mejor?

INALTERABLE

Sistema 3: El ejercicio de dar

Sé implacable con tu bondad

Ejercicio: Maneras de dar

Paso 1. Realiza una lista de todas las cosas que podrías dar a los demás

Paso 2. Investiga y sé concreto

Paso 3. Piensa dónde podrías ayudar

Paso 4. Sigue tu intuición

Paso 5. Pasa a la acción

CAMINO DE LA «FELICIELINA»

feliciplina

Ley 7. Vive en «feliciplina».

Las mentes extraordinarias saben que la felicidad proviene del interior.

Comienzan por la felicidad en el momento presente y la utilizan como combustible para guiar todas sus otras visiones e intenciones, para sí mismos y para el mundo.

8. CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO

Donde aprendemos a asegurarnos de que las metas que perseguimos realmente conducen a la felicidad a largo plazo

Hombre. Porque sacrifica su salud para ganar dinero. Después sacrifica el dinero para recuperar la salud. Y entonces siente tanta ansiedad por el futuro que no disfruta del presente; el resultado es que no vive en el presente ni en el futuro; vive como si nunca fuera a morir y después muere sin haber nunca vivido realmente.

—JAMES J. LACHARD, ON WHAT IS MORE SURPRISING ABOUT HUMANITY

EL IMPULSO HACIA DELANTE

momentum

LOS PELIGROS DE FIJARSE METAS

medios fin

ELIGE METAS FINALES Y SÁLTATE LAS INTERMEDIAS

medios para un fin



■

■

■

■

■

■

EL DÍA QUE DEJÉ EL TRABAJO

startup

software

motu proprio

startup

startup



-
-
-
-
-
-
-

startups

Cómo podía yo mejorar este tipo de actividades?

awesome

Awesomeness Fest



Hecho

Hecho

Hecho

Hecho

Hecho

Requetehecho

encuentre a ti

**UNA IMPORTANTE DISTINCIÓN: METAS
INTERMEDIAS FRENTE A METAS FINALES**

CÓMO IDENTIFICAR METAS INTERMEDIAS

1. LAS METAS INTERMEDIAS SUELEN ENCERRAR UN «DE MANERA QUE».

de manera que
de manera que
de manera que
de manera que
de

2. LAS METAS INTERMEDIAS TIENEN QUE VER A MENUDO CON SEGUIR REGLAS SIN SENTIDO.

CÓMO IDENTIFICAR METAS FINALES

1. LAS METAS FINALES TIENEN QUE VER CON SEGUIR LO QUE TE DICTA EL CORAZÓN.

2. LAS METAS FINALES SON A MENUDO SENSACIONES.

LAS TRES PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES

LAS TRES PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES

Relaciones amorosas
Amistades
Aventuras
Entorno



Experiencias

Salud y forma física
Vida intelectual
Habilidades
Vida espiritual



Crecimiento

Profesión
Vida creativa
Vida familiar
Vida en la comunidad



Contribución

Pregunta 1: ¿Qué experiencias quieres tener?

Si el tiempo y el dinero no fueran un obstáculo y no tuviera que obtener el permiso de nadie, ¿qué tipo de experiencias buscaría mi alma?

1. RELACIONES AMOROSAS.

2. AMISTADES.

3. AVENTURAS.

4. ENTORNO.

Pregunta 2: ¿Cómo quieres crecer?

Para tener las experiencias anteriores ¿cómo tengo que crecer? ¿Hacia qué clase de hombre o mujer tengo que evolucionar?

5. SALUD Y FORMA FÍSICA.

fitness

6. VIDA INTELECTUAL.

7. HABILIDADES.

8. VIDA ESPIRITUAL.

Pregunta 3: ¿Cómo deseas contribuir?

Si tengo las experiencias anteriores y he crecido de esta forma tan notable, entonces ¿cómo puedo devolver al mundo todo lo que he recibido?

9. PROFESIÓN.

10. VIDA CREATIVA.

11. VIDA FAMILIAR.

single

12. VIDA EN LA COMUNIDAD.

Ley 8. Crea una visión para tu futuro.

Las mentes extraordinarias crean una visión para su futuro que es decididamente propia y que existe al margen de las expectativas del espacio cultural. Su visión se centra en metas finales en conexión directa con su felicidad.

Aplicación de «Las tres preguntas más importantes» al trabajo, a la vida y a la comunidad

Proyectos para el alma

| Experiencias | Crecimiento | Contribución |
|---|---|--|
|  |  |  |

*My Islam: How
Fundamentalism Stole My Mind-And Doubt Freed My Soul
Foreign Policy*

product manager

Talk like TED

Ejercicio: Hazte a ti mismo las tres preguntas más importantes

COMIENZA POR HACERLO SENCILLO.

NO LO PIENSES DEMASIADO.

RECUERDA LA DIFERENCIA ENTRE META INTERMEDIA Y META FINAL.

SIGUE ESTOS CINCO PASOS PARA MANTENERTE EN LA SENDA.

-
-
-

QUÉ HACER CON TU LISTA.

BUENAS NOTICIAS



brainstorming

PARTE IV

CONVERTIRSE EN ALGUIEN EXTRAORDINARIO

CAMBIA EL MUNDO

E

9. PERMANECE INALTERABLE

Donde aprendemos a ser resistentes al miedo

Prepárate para dejar marchar todo cuanto temes perder

—YODA, STAR WARS, EPISODIO III: LA VENGANZA DE LOS SITH

CÓMO SER UNA BESTIA ESPIRITUAL

Egolessness

status quo

¿BUDA O BESTIA?

Star Wars

unfuckwithable

Inalterable: definición

Ley 9. Permanece inalterable.

Las mentes extraordinarias no necesitan la validación de una opinión externa o

derivada de la consecución de metas. Están verdaderamente en paz consigo mismas y con el mundo que las rodea. Viven sin miedo, inmunes a críticas o elogios y alimentadas por su felicidad interior y su autoestima.

PRIMER PASO PARA PERMANECER INALTERABLE: METAS AUTOALIMENTADAS

burners

burners

Una buena meta final es algo sobre lo que tienes absoluto control. Ningún objeto o persona puede arrebatártela

The Daily Show

mastermind *online*

LA SUBLIME BELLEZA DE LAS METAS FINALES AUTOALIMENTADAS

pensabas

aquí y hora

**SEGUNDO PASO PARA PERMANECER
INALTERABLE: DARTE CUENTA DE QUE ERES
SUFICIENTE**



DEL AGUJERO A LA PLENITUD

INMUNE A COMPORTAMIENTOS, CRÍTICAS Y OPINIONES DE LOS DEMÁS

Ice Ice Baby

EJERCICIOS PARA SER INALTERABLE

Ejercicio 1: La persona del espejo (para quererte a ti mismo)

It

Love Yourself Like Your Life Depends on

Ejercicio 2: Autogratiud (para apreciarte a ti mismo)

Ejercicio 3: Vive el presente (para deshacerte del miedo súbito y la ansiedad)

Vive el presente

LA PARADOJA DE SER INALTERABLE

El problema de la mayoría de la gente es que sus problemas no son lo suficientemente grandes

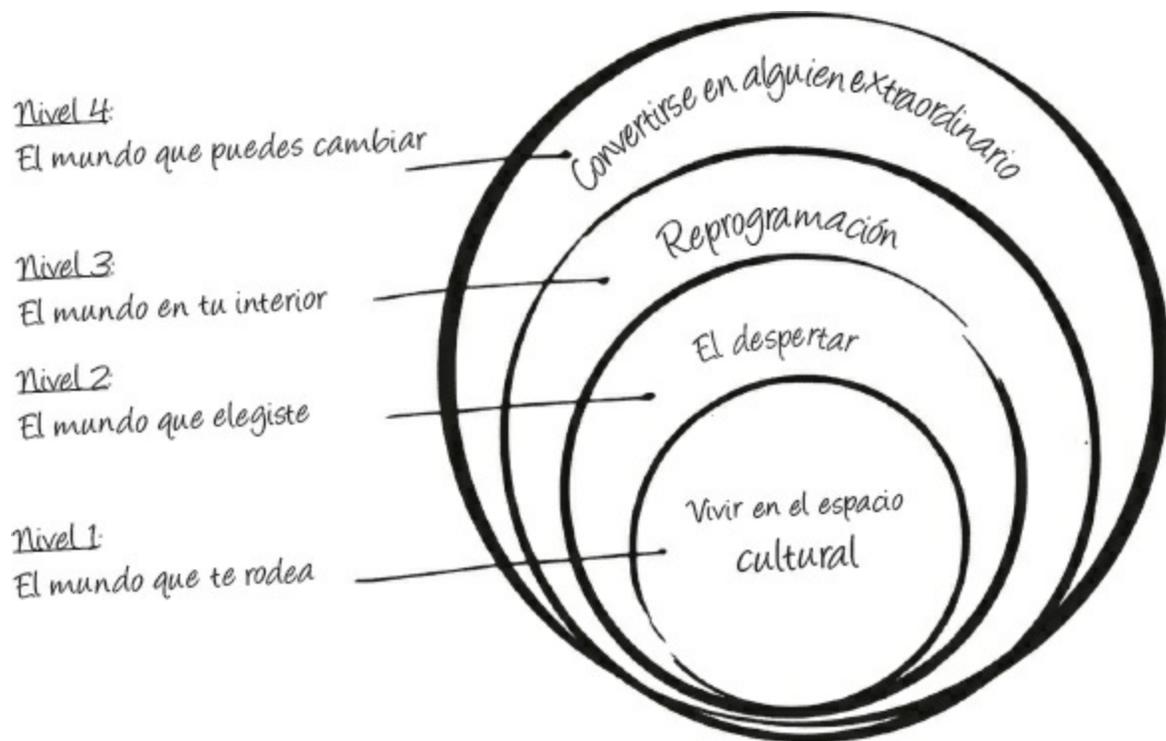
10. ABRAZA TU MISIÓN

Donde aprendemos a integrarlo todo y a vivir una vida llena de significado

Incluso la persona más pequeña puede cambiar el curso del futuro.

—J. R. R. TOLKIEN, EL SEÑOR DE LOS ANILLOS

DE DÓNDE VENIMOS



Nivel 1: El espacio cultural

Nivel 2: El despertar

elegirás

Nivel 3: Reprogramación

Nivel 4: Hacia la conversión en un ser extraordinario

ENCUENTRA TU MISIÓN

**LO QUE TIENEN EN COMÚN LAS PERSONAS
EXTRAORDINARIAS**

Las personas más extraordinarias del mundo no tienen una profesión. Lo que tienen es una vocación

vocación

1. UN TRABAJO

2. UNA PROFESIÓN

3. UNA VOCACIÓN

startup

LA HERMOSA DESTRUCCIÓN

te encuentra a ti

*A veces tienes que destruir una parte de tu vida para que
pueda entrar la siguiente*

hermosa destrucción

KENSHO Y SATORI

satori
Kensho *kensho satori Kensho*

Kensho

kensho
Kensho

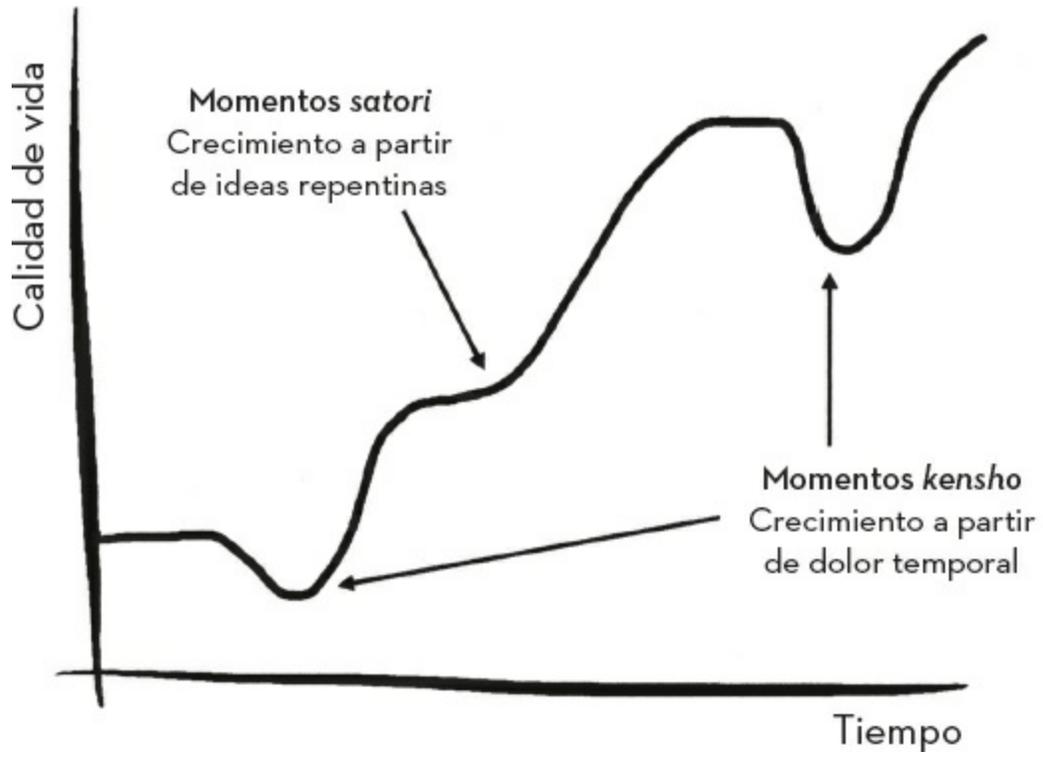
Kensho

Kensho

satori

satori

satori
kensho

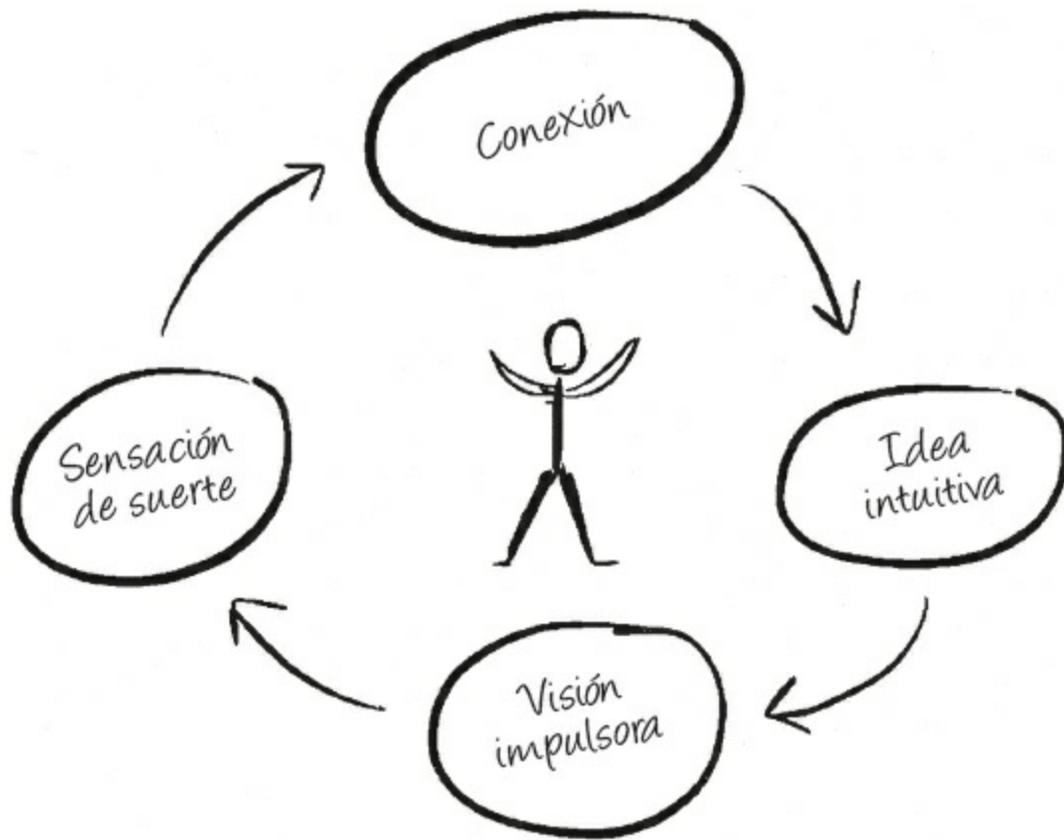


TÚ ERES EL ELEGIDO

Michael Jackson's This Is It

Big Magic: Creative Living beyond Fear
Libera tu magia: una vida creativa más allá del miedo

LA TEORÍA DE LAS «DIOSÍCULAS»



godicles)

godicles

1. Sientes conexión con la vida

2. Eres proclive a la intuición

3. Avanzas atraído por una visión

4. Sientes como si la suerte estuviera de tu lado

kensho

godicle

Ley 10. Abraza tu misión.

Las mentes extraordinarias se mueven motivadas por una vocación, un impulso que crea un cambio positivo en el mundo. Este impulso las mueve hacia delante en la vida y les ayuda a obtener y a aportar significado.

PARA EMPEZAR

Regla sin sentido 1: Tienes que ser un empresario

momentum

convertirme en un empresario para poder completar mi misión *Tengo que*

Regla sin sentido 2: El mito de la carrera profesional

¿Es esta una empresa con un «más» en humanidad o con un «menos» en humanidad?

No tienes que salvar el mundo. Simplemente no lo estropees para la siguiente generación

DESCUBRE TU MISIÓN

CONSEJOS PARA UN ALMA EXTRAORDINARIA

kensho





startup

*Tu verdadera grandeza emerge cuando te centras no en
construir una carrera, sino en encontrar tu misión*

ASÍ QUE DA EL PASO Y CONFÍA

Grow Rich (Piense y hágase rico)

Think and

kensho

Apéndice. HERRAMIENTAS PARA TU VIAJE

Practica la trascendencia: donde aprendes a integrar los sistemas clave de este libro en una poderosa técnica personal

Me parece, por tanto, que la gente con una educación ya no tiene derecho a forma alguna de provincialismo espiritual. Las verdades de la espiritualidad oriental ahora no son más orientales que occidentales, son las verdades de la ciencia occidental. Simplemente estamos hablando de conciencia humana y de sus posibles estados. Mi propósito... es animarte a investigar ciertas percepciones contemplativas por ti mismo, sin aceptar las ideas metafísicas a que dieron lugar en gentes ignorantes del pasado.

—SAM HARRIS, WAKING UP (DESPERTAR)

¿QUÉ ES LA TRASCENDENCIA?

Phase

Six-Phase

Six-Phase



■

■

■

EL PROBLEMA QUE PLANTEA LA MEDITACIÓN

INTRODUCCIÓN A LAS SEIS FASES

1. Compasión
2. Gratitud
3. Perdón



**Felicidad
en el aquí y ahora**

4. Sueños de futuro
5. El día perfecto
6. La bendición



**Una visión
para el futuro**

1. COMPASIÓN.

2. GRATITUD.
3. PERDÓN.
4. SUEÑOS DE FUTURO.
5. EL DÍA PERFECTO.
6. LA BENDICIÓN.

Fase 1: Compasión

Fase 2: Gratitud

Fase 3: Perdón

feliciplina

Fase 4: Sueños de futuro

Fase 5: El día perfecto

Fase 6: La bendición

**LAS SEIS FASES VAN MÁS ALLÁ DE LA
«MEDITACIÓN»**

1. «Estoy demasiado ocupado»

2. «No soy capaz de hacerlo bien»

3. «Eso de “dejar la mente en blanco” nunca me ha funcionado»

problema

proyecto

CÓMO REALIZAR EL EJERCICIO DE LAS SEIS FASES

CUÁNDO HACERLO.

CÓMO SENTARTE.

PERMANECE CONCENTRADO Y DESPIERTO.

Comencemos

online

Fase 1: Compasión

Fase 2: Gratitud

Fase 3: Perdón

PASO 1: CÉNTRATE EN LA ESCENA.

PASO 2: SIENTE LA IRA Y EL DOLOR.

PASO 3: PERDONA EN EL AMOR.

Qué he aprendido de esto? ¿De qué manera esta situación ha hecho que mi vida sea mejor?

Qué pudo ocurrirle en el pasado a esta persona que le lleve ahora a herirme así?»

The Kite Runner

Fase 4: Sueños de futuro

¿Por qué tengo tanta facilidad para visitar países increíbles? ¿Por qué se me da tan bien conseguir, mantener y multiplicar el dinero? ¿Por qué tengo tanto éxito en el amor? ¿Por qué estoy en mi peso ideal?

Fase 5: El día perfecto

Para empezar a alcanzar todos los asuntos de la lista de las tres preguntas más importantes, ¿qué debo hacer hoy?

perfectamente

*No sería maravilloso si tuviera un trayecto al trabajo sin estrés,
escuchando mis canciones favoritas*

Fase 6: la bendición

LOS RESULTADOS QUE VES Y LOS QUE NO VES

poderoso

Six-Phase

HERRAMIENTAS PARA TU VIAJE

Sigue el código de las mentes extraordinarias

CAPÍTULO 1: TRASCIENDE EL PAISAJE CULTURAL

Ley 1. Trasciende el espacio cultural.

A las mentes extraordinarias se les da bien identificar el espacio cultural y son capaces de decidir qué reglas y condiciones seguir y cuáles cuestionar o ignorar. En consecuencia, tienden a tomar el camino menos transitado y a innovar, teniendo siempre presente la idea de lo que significa vivir de verdad.

CAPÍTULO 2: CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO

brules brule

REGLAS SIN SENTIDO QUE MERECE LA PENA DESAFIAR

1. LA REGLA SIN SENTIDO DE LA UNIVERSIDAD.
2. LA REGLA SIN SENTIDO DE LA LEALTAD A NUESTRA CULTURA.
3. LA REGLA SIN SENTIDO DE LA RELIGIÓN.
4. LA REGLA SIN SENTIDO DEL TRABAJO DURO.

Ejercicio: El test de las reglas sin sentido

Ley 2. Cuestiona las reglas sin sentido.

Las mentes extraordinarias cuestionan las reglas sin sentido cuando sienten que no siguen la línea de sus sueños y deseos. Se dan cuenta de que el mundo funciona de la manera que funciona en gran parte porque la gente sigue a ciegas reglas que caducaron hace ya mucho tiempo.

CAPÍTULO 3: APLICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA

hardware

software

Ejercicio: Las doce áreas de equilibrio

1. RELACIONES AMOROSAS.
2. AMISTADES.
3. AVENTURAS.
4. ENTORNO.

5. SALUD Y FORMA FÍSICA.

6. VIDA INTELECTUAL.

7. HABILIDADES.

8. VIDA ESPIRITUAL.

9. PROFESIÓN.

10. VIDA CREATIVA.

11. VIDA FAMILIAR.

12. VIDA EN LA COMUNIDAD.

Ley 3. Aplica la ingeniería de la conciencia.

Las mentes extraordinarias entienden que su crecimiento depende de dos cosas: sus modelos de realidad y sus sistemas de vivir. Cuidan con esmero los modelos y sistemas más empoderadores para el individuo y los actualizan con frecuencia.

CAPÍTULO 4: REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD

Ejercicio de gratitud

Ejercicio «Qué me gusta de mí»

Modelos externos de realidad



Ejercicio: Examina tus modelos de realidad en las doce áreas de equilibrio

1. RELACIONES AMOROSAS.
2. AMISTADES.
3. AVENTURAS.
4. ENTORNO.
5. SALUD Y FORMA FÍSICA.
6. VIDA INTELECTUAL.
7. HABILIDADES.
8. VIDA ESPIRITUAL.
9. PROFESIÓN.
10. VIDA CREATIVA.
11. VIDA FAMILIAR.
12. VIDA EN LA COMUNIDAD.

Dos herramientas para redefinir tus modelos de realidad

Ley 4. Redefine tus modelos de realidad.

Una mente extraordinaria tiene modelos de realidad que la empoderan para

sentirse bien consigo misma y capacitada para cambiar el mundo y que coincida con su visión.

CAPÍTULO 5: ACTUALIZA TUS SISTEMAS DE VIDA

Ejercicio: ¿Cuál es tu tasa de actualización?

1. RELACIONES AMOROSAS. *Men Are from Mars, Women are from Venus*
os hombres son de Marte, las mujeres de Venus
2. AMISTADES. *How to Win Friends and Influence People*
Cómo ganar amigos e influir en las personas
3. AVENTURAS. *Losing my Virginity* *Perdiendo la virginidad*
4. ENTORNO. *The Magic Of Thinking Big* *La magia de pensar a lo grande*
5. SALUD Y FORMA FÍSICA. *The Bulletproof* *La dieta a prueba de balas)*
La Dieta depurativa *The Virgin Diet*

6. VIDA INTELECTUAL.

7. HABILIDADES. *The 4-Hour Workweek La semana laboral de 4 horas*

8. VIDA ESPIRITUAL. *Conversations with God Conversaciones con Dios*

*Autobiography of
a Yogi Autobiografía de un yogui*

9. PROFESIÓN. *Originals (Originales)*

10. VIDA CREATIVA. *The War of Art La guerra del arte)*

11. VIDA FAMILIAR. *The Mastery of Love La maestría del amor)*

12. VIDA EN LA COMUNIDAD. *Delivering Happiness*

Ejercicio: tus valores de referencia no negociables

Paso 1. Identifica las áreas de la vida en las que deseas crear valores de referencia

Paso 2. Determina tus valores de referencia

Paso 3. Comprueba tus valores de referencia y corrige si has fallado

Paso 4. ¡Dale caña! —en el buen sentido

y un poco más

Los sistemas del futuro

Ley 5. Actualiza tus sistemas de vida.

Las mentes extraordinarias dedican constantemente tiempo a descubrir, actualizar y medir nuevos sistemas, que aplican a la vida, al trabajo, al corazón y al espíritu. Están en perpetuo estado de crecimiento y autoinnovación.

CAPÍTULO 6: DOBLEGA LA REALIDAD



Ejercicio: Las ocho afirmaciones

NUNCA CIERTO

A VECES CIERTO

MUY CIERTO

Si marcaste la opción «muy cierto» en las afirmaciones 1 a 4, es probable que seas feliz en el momento presente

Si marcaste la opción «muy cierto» en las afirmaciones 5 a 8, es probable que tengas una buena visión para tu futuro

Si puedes marcar la opción «muy cierto» en las ocho afirmaciones, es probable que te encuentres en condiciones de doblegar la realidad

Sin embargo, la mayoría de las personas suelen marcar la opción «muy cierto» en las afirmaciones relacionadas con la felicidad o bien en las cuestiones relacionadas con su visión de futuro, pero no en ambas

Ley 6. Doblega la realidad.

Las mentes extraordinarias son capaces de doblegar la realidad. Tienen audaces y fascinantes visiones para el futuro, pero su felicidad no está ligada a estas visiones. Ellos son felices en el aquí y ahora. Este equilibrio les permite avanzar hacia sus visiones a un ritmo mucho más rápido y, mientras tanto, se divierten por el camino. Para los ajenos, parecen «afortunados».

CAPÍTULO 7. VIVE EN «FELICIELINA»

Ejercicio: Gratitud diaria

Ejercicio: Libérate y perdona de verdad

Preparación

Paso 1. Céntrate en la escena

Paso 2. Siente la ira y el dolor

Paso 3. Perdona en el amor

qué he aprendido de esto Cómo ha hecho esta situación que mi vida sea mejor

Ejercicio: Maneras de dar

Paso 1. Realiza un a lista de todas las cosas que te gustaría dar a los demás

Paso 2. Investiga y sé concreto

Paso 3. Piensa dónde podrías ayudar

Paso 4. Sigue tu intuición

Paso 5. Pasa a la acción

Ley 7. Vive en «feliciplina».

Las mentes extraordinarias saben que la felicidad proviene del interior. Comienzan por la felicidad en el momento presente y la utilizan como combustible para guiar todas sus otras visiones e intenciones, para sí mismos y para el mundo.

CAPÍTULO 8: CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO

Ejercicio: Hazte las tres preguntas más importantes

Pregunta 1: ¿Qué experiencias quieres tener?

- RELACIONES AMOROSAS.
- AMISTADES.
- AVENTURAS.
- ENTORNO.

Pregunta 2: ¿Cómo quieres crecer?

- SALUD Y FORMA FÍSICA.
- VIDA INTELECTUAL.
- HABILIDADES.

- VIDA ESPIRITUAL.

Pregunta 3: ¿Cómo deseas contribuir?

- PROFESIÓN.
- VIDA CREATIVA.
- VIDA FAMILIAR.

- VIDA EN LA COMUNIDAD.

Ley 8. Crea una visión para tu futuro.

Las mentes extraordinarias crean una visión para su futuro que es decididamente propia y que existe al margen de las expectativas del espacio cultural. Su visión se centra en metas finales en conexión directa con su felicidad.

CAPÍTULO 9: PERMANECE INALTERABLE

METAS AUTOALIMENTADAS.

ERES SUFICIENTE.

Ejercicio 1: La persona del espejo (para quererte a ti mismo)

Ejercicio 2: Autogratiitud (para apreciarte a ti mismo)

Ejercicio 3: Vive el presente (para deshacerte del miedo súbito y la ansiedad)

Ley 9. Permanece inalterable

Las mentes extraordinarias no necesitan la validación de una opinión externa o de la consecución de metas. Están verdaderamente en paz consigo mismas y con el mundo que las rodea. Viven sin miedo, inmunes a críticas o elogios y alimentadas por su felicidad interior y su autoestima.

CAPÍTULO 10: ABRAZA TU MISIÓN

La gente más extraordinaria del mundo no tiene una carrera. Lo que tienen es una vocación

Encuentra tu misión

Ley 10. Abraza tu misión.

Las mentes extraordinarias se mueven motivadas por una vocación, un impulso que crea un cambio positivo en el mundo. Este impulso las mueve hacia delante en la vida y las ayuda a encontrar significado y también a contribuir con significado.

TRASCIENDE EL ESPACIO CULTURAL
CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO
APLICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA
REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD
ACTUALIZA TUS SISTEMAS DE VIDA
DOBLEGA LA REALIDAD
VIVE EN «FELICIELINA»
CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO
PERMANECE INALTERABLE
ABRAZA TU MISIÓN

**EL CÓDIGO
DE LAS
MENTES EXTRAORDINARIAS**

EL CÓDIGO DE LAS MENTES EXTRAORDINARIAS

La experiencia online

Crea tu cuenta y tendrás con la lectura de este libro una experiencia como nunca antes la habías tenido. Es un libro que te libera

**LA APLICACIÓN: PROFUNDIZA EN LOS TEMAS
QUE MÁS TE INTERESAN**

Online Experience

**LA PLATAFORMA SOCIAL DE APRENDIZAJE:
HABLA CON EL AUTOR Y CON OTROS
LECTORES**

Online Experience

Online Experience

Para comenzar, solo tienes que entrar en www.mindvalley.com/extraordinary y crear una cuenta

DIEZ COSAS QUE PUEDES DESCUBRIR EN LA EXPERIENCIA ONLINE

1. Un curso *online*
2. El programa de las seis fases *online*
3. Entrevistas completas en vídeo y audio
4. Vídeos de A-Fest
5. Un interesante curso llamado *Extraordinary by Design*

6. Ejercicio guiado sobre las tres preguntas más importantes
7. Ejercicio guiado sobre la herramienta del «paraíso en la Tierra»
8. Únete a nuestra comunidad *online*

9. Fotografías ilustrativas

10. Actualizaciones gratis y comunicación
online

**ESTE LIBRO TE OFRECE UNA EXPERIENCIA DE
LECTURA ÚNICA**

MANTÉN CONTACTO CON VISHEN LAKHIANI

fanpage
FOLLOW

extraordinarias

online

El código de las mentes

GLOSARIO

BRECHA INVERSA:

CENTRARSE EN EL PRESENTE:

CUATRO ESTADOS DEL VIVIR HUMANO:

DOBLEGAR LA REALIDAD:

DOCE ÁREAS DE EQUILIBRIO:

EMPRESA CON «UN MÁS» EN HUMANIDAD:

EMPRESA CON «UN MENOS» EN HUMANIDAD:

ESPACIO CULTURAL:

ESPIRAL NEGATIVA:

«FELICIELINA»:

«HACKEAR» LA CULTURA:

HERMOSA DESTRUCCIÓN:

INALTERABLE:

INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA:

KENSHO:

satori

LAS TRES PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES:

MÁQUINA CREADORA DE SIGNIFICADO:

MEDITACIÓN EN SEIS FASES:

META FINAL:

META INTERMEDIA:

MODELOS DE REALIDAD:

hardware

PARADOJA DE LA OCUPACIÓN:

PENSAMIENTO COMPUTACIONAL:

PREGUNTAS IDEALISTAS:

cómo encuentro tantas maneras de dar y recibir amor

por

qué no puedo encontrar una relación de amor

PROYECTO PARA EL ALMA:

REGLA SIN SENTIDO:

SATORI:

kensho

SISTEMA DE ACTIVACIÓN RETICULAR (SAR):

SISTEMAS DE VIDA:

software

TASA DE ACTUALIZACIÓN:

TÉCNICAS TRASCENDENTALES:

TEORÍA DE LAS «DIOSÍCULAS»:

TRAMPA DE HACER-HACER:

cómo *por qué* *haciendo*

TRAMPA DE LA REALIDAD ACTUAL:

VALOR DE REFERENCIA:

REFERENCIAS

CAPÍTULO 1

The Huffington Post

Sapiens

CAPÍTULO 2

New York Times

New York Times

Sapiens

Memetics Evolutionary Models of Information Transmission

Journal of

New York Times

CAPÍTULO 3

Psychological Science

New York Times

Pachamama Alliance

CAPÍTULO 4

Psychological Science

Good without God

Business

Insider

A Religion of One's Own

Wired

New York Times

Psychology Today

CAPÍTULO 5

Future Strong

CAPÍTULO 7

The Happiness Advantage

Business Journal

The Mindset of Success

Post

Huffington

Business Journal

12: The Elements of Great Managing

CAPÍTULO 9

The Essential Ken Wilber

CAPÍTULO 10

Big Magic

HERRAMIENTAS PARA TU VIAJE

of Pain

Post

The Journal

The Huffington

Pacific Standard

AGRADECIMIENTOS

online

ÍNDICE TEMÁTICO

A

A Religion of One's Own

Autobiografía de un yogui

Ayahuasca

B

Big Magic
Biohackers

Blissipline véase

185

Brules véase
Burners

C

éase también

Chicha

FIRST

éase también niveles específicos de Código)

online

243

éase también

218

Conversations with God

éase también

kensho **250**

satori **250**

éase también

168

éase también

D

Delivering Happiness

véase

véase también

véase también

véase también

E

online
El Alquimista

El Señor de los anillos

véase también

online

véase también

véase también

40-41

66

20 243

78

168

véase también

40

168

online

véase también

F

véase también

véase también

FIRST
Fitness

véase también

Future Strong
véase

G

Godicle véase
Good without God

H

véase

véase también

Hardware

Homo sapiens

How to Win Friends and Influence People

Huffington Post

66

I

66

(véase también

99

J

K

Kensho **250**

L

online

Lifebook
Losing my Virginity
Love Yourself Like Your Life Depends on It

M

véase también

[40 Years of Zen](#)

véase también

Men are from Mars, Women are from Venus

véase también

véase también

218

véase

kensho satori

250

254

hardware

véase

My Islam

N

New York Times

véase también

véase también

véase también

véase también

O

Odisea

P

véase también

Psychological Science

Q

R

véase

66

véase también

Sapiens
Satori

250

online

99

185

software

Star Wars

T

véase también

185

FIRST

254

The Go-Between

The Bulletproof Diet

The Happiness Advantage

The 4-Hour Workweek

The Kite Runner

The Magic of Thinking Big

The Mastery of Love

The War of Art

Think and Grow Rich

U

Unfuckwithable véase

V

véase

véase también

168

66

véase también

W

Waking Up

Wired

Y

Years of Zen

40

Z

