

5 Técnicas Simples Para....

Mantenerlo POSITIVO

*Y cómo lograrlo
todos los días
sin pretender
que la vida es
color de rosa*



Por Juan Sebastián Celis Maya

Bienvenido

Felicidades por estar aquí. Ser optimista y pensar positivo es mucho más que ver la vida color de rosa, e imaginar mariposas y arcoiris en todas partes.

Es increíble la cantidad de personas que creen que el pensamiento positivo es una “ridiculez”, quizás porque se ha estereotipado a las personas extremadamente optimistas (que por lo regular sufren grandes decepciones).

Así que antes de continuar me gustaría aclarar algo: Existe un límite saludable respecto a qué tan optimista puedes ser.

Si eres totalmente pesimista, probablemente dejes de intentar cosas para lograr el éxito y tus resultados sean mediocres.

Pero si eres 100% optimista y siempre estás pensando que todo va a salir perfecto, probablemente te estrellarás duro con la realidad de la vida.

La realidad de la vida, es que siempre habrá resultados que no podremos controlar, en cualquier actividad, relación, empresa, circunstancia y objetivo personal.

Por lo tanto, la solución ante todo esto, es usar el:

Optimismo Inteligente

Básicamente el optimismo inteligente es el nivel perfecto de optimismo que se necesita para generar dos cosas:

1. Motivación personal
2. Autoconfianza

Y también para eliminar dos cosas:

1. Miedo al fracaso
2. Procrastinación (deseo de postergar)

No hay claves ni trucos para tener un nivel de optimismo inteligente. Aunque una buena base es pensar en cuál es el mejor resultado posible y tomar también en consideración cuáles son las posibles cosas que pueden salir mal.

Luego, crear un escenario lo más ajustado a la realidad, que incluya esfuerzo y dedicación, para finalmente quedar con una meta retadora pero motivante.

Esta es una habilidad que vas puliendo con el tiempo, porque al inicio puede que no seas suficientemente optimista por pensar en los riesgos, o te sobrepases un poco con tus expectativas.

Pero empezar a practicarlo es clave para que más adelante seas todo un experto en dominar el optimismo inteligente y lo uses como tu arma secreta para triunfar.

Algunos Beneficios Del Pensamiento Positivo

Según la Asociación Nacional De Psicólogos Escolares (NASP por sus siglas en inglés), pensar positivo tiene los siguientes efectos:

- Aumenta la habilidad para aprender cosas nuevas
- Disminuye los niveles de estrés y depresión
- Mejora el sistema inmune del cuerpo (resistencia a enfermedades)
- Te da la habilidad de convertir una situación difícil en una oportunidad
- Aumenta tu expectativa de vida
- Desencadena una mejor relación contigo mismo
- Te dota de mayor inteligencia emocional

- Una mayor habilidad de crear y mantener buenas relaciones personales
- Reaccionar mejor en situaciones de presión y estrés

Así que queda claro, que ser una persona positiva vale la pena, y no importa lo que digan los demás, esta es una de las nuevas estrategias del emprendedor moderno, que le lleva una gran ventaja a los que tienen mente de dinosaurio (obsoleta y al borde de la extinción).

Antes de brindarte las técnicas específicas para convertirte en una persona más positiva, quiero que tengas en cuenta 5 creencias que probablemente tienes en este momento y que te impiden triunfar en la vida, o como mínimo te frenan cuando intentas acelerar hacia el éxito:

5 Creencias Limitantes

Estas creencias limitantes pueden impedir que pienses positivo sin que te des cuenta, por lo tanto es fundamental sacarlas a relucir para que estés superconsciente de ellas cuando se den en tu vida.

Aquí van:

1. **No tengo tiempo:** Todos tenemos las mismas 24 horas, sin embargo no todos logramos los mismos resultados. La diferencia está en cómo usamos el tiempo, no si lo tenemos o no.

Si por alguna razón tu agenda está llena todos los días y no puedes disfrutar de momentos para ti mismo, o para compartir con otras personas, entonces el problema no es tanto el tiempo disponible, sino la manera en que llenaste el resto.

Todos tenemos tiempo, y podemos “hacer” tiempo, eliminando actividades innecesarias y creando un estilo de vida que te lleve más hacia la libertad y menos hacia la esclavitud.

2. **No tengo los recursos:** Te digo una sola cosa: Tienes el mejor recurso de todos - El Internet. Con este recurso puedes aprender a tener todos los recursos que necesites. Y todo está literalmente a 1 click de distancia.

Por ejemplo, estás leyendo este documento, quizás desde el otro lado del mundo de donde fue creado. Sin embargo, hace 200 años esto sencillamente no era posible. Al menos no sin requerirse el trabajo de muchas personas y una inversión significativa.

Hoy en día la educación y el conocimiento es poder. En la era de la información, el saber usar la información es el activo más valioso de todos. De ahí en adelante, podrás conseguir todos los recursos necesarios en tu camino.

3. **No sé por dónde empezar:** Cuando tienes un proyecto o una idea y sabes que hay tantas cosas por hacer que no tienes idea de cuál es un buen inicio, por lo regular tu mente crea esa excusa.

Si existen muchas maneras de empezar, entonces prácticamente no existe una forma equivocada de empezar. No necesitas esperar a tener la estrategia perfecta para iniciar tu camino al éxito. Sólo necesitas dar el primer paso.

En el peor de los casos tira una moneda y escoge aleatoriamente un punto de partida. No importa si no es perfecto, o si crees que no es el adecuado.

Esta es una creencia que lo único que logra es que postergues más y más el momento de inicio. (Nos hace sentir bien y justifica nuestra inacción pero destruye nuestro progreso).

4. **No soy ese tipo de persona:** Algunas personas dicen: “No soy de los que mantengo motivado”, “No soy tan inteligente”, “Noy soy de los que lee libros”, “Noy soy...”

La realidad, es que si aún no lo eres, puedes llegar a serlo. La ciencia ha comprobado una y otra vez que nuestro cerebro puede aprender cosas nuevas a cualquier edad y adaptarse mediante su plasticidad a lo que sea.

Así que quizás hasta ahora no hayas sido cierto tipo de persona, pero eso no significa que no puedas cambiar empezando desde hoy.

Todo lo contrario, cuentas con la grandiosa capacidad de entrenarte y adquirir nuevos hábitos rápidamente, sobre todo con los nuevos conocimientos que están siendo creados cada día como resultado de investigaciones y estudios en neurociencia y demás.

5. **¿Qué van a pensar los demás?:** El qué dirán produce un efecto curioso en las personas. Todos sabemos que tenemos habilidades, capacidades y talentos (o que las podemos desarrollar), pero no todos se atreven sólo porque les preocupa lo que otros piensen.

Es como seguir encerrado en una cárcel que tiene las abiertas.

La realidad es que más del 90% del tiempo las demás personas están pensando en ellos mismos, no en ti. Y los pocos minutos que dedican a analizarte, probablemente no lo hagan para criticar, pensar mal o señalarte.

Así que, a menos que tu objetivo vaya en contra de la ley, o la ética y la moral, prácticamente no existe ningún riesgo de que lo que hagas tenga un efecto negativo por como otras personas lo perciban. Es decir, **NO importa!!!**

Muy bien, así que ahora estás listo para conocer y poner en práctica las técnicas específicas que facilitarán todo el proceso:

Técnica #1: Empieza Todos Tus Días Con Pie Derecho

El factor que determina en mayor medida si tu día será positivo o negativo en general, es la manera en que inviertes tus primeros minutos del día.

Si te levantas y algo ocurre que te haga sentir mal, te levantes de mal humor, probablemente todo el día estarás con el mismo ánimo.

Así que una de las maneras más sencillas de vivir un día positivo, es empezar un día de forma positiva. Para esto puedes identificar las posibles amenazas que impedirían un día positivo y removerlas con anticipación.

También puedes crear una rutina positiva, que incluya, por ejemplo, levantarte y mirarte al espejo diciéndote algo bonito. O pegar un papel en la pared con una frase inspiradora. O incluso leer algo inspirador mientras desayunas.

Todo esto pone a tu mente en un estado positivo del cual es difícil salir.

Técnica #2: Reemplaza Los Pensamientos Negativos, No Intentes Eliminarlos

He aquí una de las trampas del pensamiento en la que muchas personas caen (incluso otros autores enseñan erróneamente esto).

Se trata de “Eliminar los pensamientos negativos”.

Resulta que no se puede. Al menos no directamente. Es como pensar en “Eliminar las llantas feas del auto”. Sencillamente no podrás hacerlo a menos que quieras que no quede sirviendo para nada.

Tendrás que reemplazar esas llantas por otras, seguramente mejores y más bonitas :)

Lo mismo funciona con tus pensamientos. Y una buena manera de reemplazar pensamientos negativos por positivos o incluso por pensamientos neutros es:

Pregúntate: Pensando de esta manera todos los días, ¿Qué resultados podré lograr?

Esto le dará un reinicio inmediato a tu mentalidad, que estaba cayendo en una espiral negativa de la cual no hay salida, y te brinda una perspectiva fresca del futuro, hacia el cual puedes ser un poco más optimista.

Cada que tengas un pensamiento negativo, encuentra uno mejor por el cual reemplazarlo y condiciónate a decir en voz alta el nuevo y mejorado pensamiento cuando escuches en tu interior el viejo y negativo.

Técnica #3: Lleva Una Libreta De Pensamientos Automáticos

Para ayudar con lo anterior (y en general para descubrir realmente cómo te encuentras en este momento en cuanto a tu mentalidad) una muy buena idea es que crees una libreta de pensamientos automáticos.

Los pensamientos automáticos son esas cosas que sentimos (pero que no controlamos) cuando ocurre alguna situación.

Por ejemplo, cuando el estudiante recibe una mala calificación y se siente fracasado, o incluso piensa en su interior cosas como: “No sirvo para nada”, “Todo lo que estudié y no fue suficiente”... etc.

Por lo regular, vamos por la vida sin pensar siquiera que estas cosas existen, así que ser consciente de ellos y de hecho escribirlos en una libreta te dará un poder supremo sobre tu mente subconsciente.

Literalmente pillarás a tu mente “con las manos en la masa” y podrás tomar control de la situación, en esencia haciendo algo al respecto.

Técnica #4: Evita Pensar En Blanco Y Negro Y Deja De Lado Los Filtros De Lenguaje

Ni siquiera las películas en blanco y negro tienen sólo el color blanco y el color negro.

Siempre tendrá toda una gama de grises que va desde el más claro hasta el más oscuro.

Aún así, los seres humanos muchas veces pensamos en términos de CERO y de UNO.

Cosas como: “Soy exitoso o no lo soy”, “Logro mis metas o no las logro”, “Soy feliz o no lo soy”.

Realmente la vida es tan diversa y variada que sería imposible definir a alguna persona con una etiqueta definitiva. Por ejemplo decir que yo soy ingeniero deja de lado mis habilidades en el diseño, mi capacidad de montar patineta y mi gusto loco por la música.

Y esto nos lleva a otra dificultad común, que es filtrar sólo lo negativo (casi como lo que hacen los noticieros). En ocasiones en una situación que tiene muchas cosas buenas, nosotros sólo vemos lo malo.

Es normal escuchar que cuando a alguien le pregunta: “¿Cómo te fue en el trabajo?” diga algo como: “Bien, pero ese bastardo otra vez me trató mal”.

¿Y el resto del día?! Todo lo demás seguramente fue bueno, o al menos neutral.

Pero nuestra capacidad para filtrar lo que nos conviene (para alimentar el ego de nuestra mente negativa) es brutal.

La manera de corregir esto es tratar siempre de pensar en el marco general. De enfocarse en el bosque frondoso y no en el único árbol caído. Y darle a nuestra mente una “bofetada” de positivismo.

Técnica #5: Crea Un Entorno De Inmersión Positiva Total

No es inusual que en una familia donde hay muchos médicos, los nuevos hijos estudien algo de medicina. O que en familias pobres, en general se preserve el mismo nivel de pobreza.

Todo esto se da porque tendemos a ser el promedio de lo que nos rodea en todo momento. Personas, noticieros, revistas, los sitios web que visitamos, etc. Para que puedas disfrutar de una mejor vida, lo ideal es que generes un entorno de inmersión positiva total.

A lo que me refiero con esto, es a que te rodees de personas más positivas (y pases menos tiempo con gente tóxica). De que escojas muy bien las personas y medios de comunicación que te influyen (lo más fácil es dejar de ver y leer noticieros definitivamente, no perderás nada con ello y por el contrario ganarás mucho).

Y ten especial cuidado con las redes sociales, ya que allí se filtran cosas supremamente negativas (como videos o imágenes horribles) entre muchas positivas (como videos de bebés riendo o gatos haciendo locuras, jeje).

E incluso presta especial atención a tu postura (de hecho analiza cómo estás en este momento) y piensa en lo que comunicas constantemente. Lo ideal es que crees tu propia “burbuja” de vida, en donde todo tienda a ser lo más positivo posible y que aún así mantengas tu **optimismo inteligente**.

¡Felicitaciones!

Has llegado al final de este documento, pero no al final de tu camino hacia el éxito, este es tan sólo el inicio y lo que sigue ahora es dar tu primer paso hacia la consecución de tus objetivos. Espero que te haya gustado.

Juan Sebastian Celis Maya.

Creador del entrenamiento

[Conquista El Éxito](#)

Pero espera... ¡Hay más!

Descubre **Cómo Transformar Tu Vida Por Completo**, Para Que Puedas Alcanzar TODO Lo Que Te Propongas Desde Hoy

Si deseas reprogramar tu mente para el éxito, y además descubrir:

- ☒ Por Qué Tu Mentalidad Te Ha Llevado Al Fracaso Naturalmente Y Cómo Revertir La Situación Para Triunfar Más Fácilmente En La Vida...
- ☒ El rasgo único que TODOS los hombres triunfadores de la historia tienen y que tú también puedes desarrollar en un simple paso...
- ☒ Las 7 preguntas que los fracasados y las personas mediocres, nunca se harán. (Responderlas te brindará claridad suprema sobre cómo lograr el éxito)...

Entonces, este material avanzado te interesa:

Haz Click Aquí Para Conocer Todos Los Detalles Ahora Mismo