

AUTOR: JAIME BORBOLLA



**ERES LO QUE PIENSAS, CREA
TU REALIDAD**

***Nuestra mente es el lienzo en el que
pintamos nuestra realidad.***

***Cada pensamiento, como un pincelazo,
colorea nuestras experiencias, emociones y
nuestro ser.***

"La mente es todo; lo que piensas, te conviertes." – Buda.

El Poder del Pensamiento

Los pensamientos son mucho más que meras reflexiones internas.

Son la semilla de cada acción y emoción.

Si piensas que puedes, tu mundo se llena de posibilidades.

Si dudas, las barreras surgen.

Aprende a cultivar pensamientos que te empoderen.

Imagina cómo un pensamiento positivo en la mañana puede influir en tu día entero.

Los pensamientos recurrentes forman patrones en nuestra mente, creando la personalidad. Si habitualmente piensas en abundancia, te vuelves una persona más agradecida con la vida y bloqueas barreras limitantes.

"ERES LO QUE HACES, NO LO QUE DICES QUE HARÁS." - CARL JUNG.

La Lucha de Ana Contra los Pensamientos Negativos

Ana, una mujer joven y talentosa, se encuentra atrapada en un ciclo de pensamientos negativos.

A pesar de sus habilidades y potencial, su mente está constantemente nublada por dudas y miedos.

En el trabajo, se siente como una impostora, temiendo que en cualquier momento sus colegas descubran que no es tan competente como parece.

En su vida social, se preocupa constantemente por cómo la perciben los demás, lo que la hace retraída y nerviosa en reuniones y eventos.

Esta constante corriente de pensamientos negativos comienza a afectar su rendimiento laboral y sus relaciones.

Ana empieza a evitar proyectos desafiantes, temiendo el fracaso, y se distancia de sus amigos, sintiéndose insegura e indigna de su compañía. La alegría y la satisfacción parecen eludirla, y cada día se convierte en una lucha por mantenerse a flote en un mar de dudas y ansiedad.

El Despertar de Ana

Un día, mientras Ana se siente particularmente abrumada, su amiga Marta, que había notado su lucha, le regala un libro sobre el poder de los pensamientos positivos.

Al principio, Ana es escéptica, pero la calidez y preocupación de Marta la impulsan a darle una oportunidad al libro.

Mientras lee, Ana descubre que no está sola en su lucha contra los pensamientos negativos. Aprende sobre cómo el cerebro puede ser entrenado para cambiar patrones de pensamiento y cómo la visualización positiva puede tener un impacto real en su estado de ánimo y autoestima.

Inspirada por las historias de personas que han transformado sus vidas a través del cambio en su forma de pensar, Ana siente un destello de esperanza.

Ella comienza con pequeños pasos: cada mañana, se mira al espejo y se dice a sí misma algo positivo sobre su persona. Al principio, se siente incómoda y poco convencida, pero con el paso de los días, empieza a notar un cambio sutil en su actitud. Empieza a desafiar sus pensamientos negativos, preguntándose si realmente son verdad o simplemente frutos de su inseguridad.

Ana no cambia de la noche a la mañana, pero cada pensamiento positivo es un paso en su camino hacia una mentalidad más saludable y feliz

Los pensamientos recurrentes forman patrones en nuestra mente, formando nuestra personalidad y carácter. Si habitualmente piensas que los únicos límites en tu vida los creas tu mismo, nada te detendrá para lograr las metas y objetivos que te propongas.

Visualiza Quien Quieres Ser

Visualizar es más que soñar; es la primera etapa de la creación. Imagina vívidamente quien quieres ser, siente la emoción y actúa como si ya lo fueras.

Esto establece el camino hacia la realización.

Ejercicio:

Cierra los ojos e imagina una versión de ti logrando tus metas más preciadas.

Crea la película de tu vida, tu eres el actor principal, visualízate tal como quieres ser, sin límites.

¡Tú eres el director! Tú decides como será tu película.

Si el guión de tu película actual no te gusta ¡Cámbialo!

Proyecta la nueva película en tu Pantalla Mental... Dáale Vida y proyéctate tal como quieres vivir.

Visualiza todo aquello que quieres se manifieste en tu vida personal, social y profesional.

¡Pide Sin Límites! La vida te dará lo que pactes con ella.

Pensamientos Positivos vs. Negativos

Los pensamientos positivos abren puertas, los negativos crean muros.

Aprender a reemplazar pensamientos negativos con afirmaciones positivas puede cambiar radicalmente tu día a día.

Lista:

- "Soy capaz"
- "Merezco la felicidad"
- "Cada día es una nueva oportunidad".
- "Logro todo lo que me propongo"
- "Vivo con Éxito, Prosperidad y Abundancia"
- "Creo la Abundancia en todas las áreas de mi vida"
- "Pienso en Grande"
- "Nada me impide lograr mis metas"
- "Soy el Mejor en todo lo que emprendo"
- "Pienso sólo en soluciones"
- "Atraigo todo lo que necesito"
- "Estoy en el lugar correcto siempre"
- "En todos los aspectos de mi vida, cada día soy mejor"

Estos son algunos ejemplos de afirmaciones positivas, pero cada quién encontrará las suyas propias, además de utilizar estas.

En la medida que practiquemos el pensamiento positivo, nos sorprenderá como todas las cosas se alinearán en nuestra vida en forma increíble.

Rompiendo con los Pensamientos Negativos

Identifica pensamientos negativos y cuestionálos.

¿Son realmente ciertos?

Reemplázalos con pensamientos positivos y realistas.

Escribe un pensamiento negativo que tengas frecuentemente y reformúlalo en positivo.

De la misma manera, cuando te des cuenta de algún pensamiento negativo que cruce por tu mente, cámbialo inmediatamente por uno opuesto.

Sé positivo, acostúmbrate a ver el lado amable de las cosas, aunque en apariencia parezcan negativas. Detrás de todas las circunstancias, siempre se puede rescatar algo positivo.

*El agradecimiento transforma lo que tenemos en suficiente.
Al enfocarte en lo positivo, tu percepción del mundo cambia.*

Lista tres cosas por las que estás agradecido hoy.

Rodearte de Positividad

Estás influenciado por tu entorno. Rodearte de personas y situaciones positivas alimenta pensamientos constructivos.

Busca amistades positivas, consume medios inspiradores, crea un ambiente de trabajo alegre.

Establecimiento de Metas

Tus pensamientos deben alinearse con tus metas. Visualiza no solo el resultado final, sino también los pasos para llegar allí.

Define una meta, lista los pasos necesarios, imagina cómo te sentirás al lograrla.

El Poder de la Afirmación

Las afirmaciones son herramientas poderosas para reprogramar tu mente hacia el éxito y la autoaceptación.

Ejemplos:

- "Cada día soy más fuerte"
- "Confío en mi capacidad para superar obstáculos".

La Resiliencia Mental

La resiliencia es el resultado de pensamientos que nos preparan para enfrentar desafíos y superar adversidades.

Cultivar pensamientos resilientes es preparar tu mente para ser fuerte frente a cualquier circunstancia.

Meditación y Mindfulness

La meditación y el mindfulness son prácticas que te ayudan a ser consciente de tus pensamientos y a gestionarlos mejor.

Te enseñan a vivir en el presente y a serenar la mente.

Meditar es entrar a una frecuencia mental de baja vibración, entre 7 y 14 ciclos por segundo, denominado nivel Alfa. En este nivel, se tiene una comunicación consciente con el subconsciente.

Este es el estado ideal para reprogramar la mente y grabar patrones de éxito, prosperidad y abundancia que queremos manifestar en nuestra vida.

Guía:

Instrucciones básicas para iniciar una práctica simple de meditación de 5 minutos enfocada en la respiración y la observación de pensamientos.

- Sientate con la columna recta, ya sea en una silla apoyando la espalda en el respaldo o si prefieres sentarte en el suelo con las piernas cruzadas o en un sillón o cojín, pero siempre relajado con la columna recta.
- Inhalar lenta y profundamente 3 o 4 veces, reteniendo por unos segundos la respiración (forzar, hasta donde sea cómodo) y al exhalar, soltar toda tensión.
- Fijar la atención en la respiración, observando como entra y sale el aire suavemente.
- Con cada exhalación relajamos cuerpo y mente, hasta lograr un estado profundo de paz.

Ese es el estado ideal para grabar en la Mente Creativa, las imágenes que describan nuestras metas y objetivos que nos proponemos lograr.

Inspiración Diaria

Incorpora en tu rutina diaria lecturas, audios o actividades que te inspiren y te recuerden mantener pensamientos positivos.

Lista de recursos:

- Libros y películas con historias que te inspiren y trasmitan situaciones motivantes.
- Música que te genere sentimientos positivos.
- Cultivar pensamientos de éxito.
- Evitar noticias negativas.
- Evadir comentarios y personas negativas.
- Abstenerse de criticar o juzgar.
- Practicar la **NO** violencia en todas sus formas.
- Pensar siempre en soluciones en situaciones adversas. Si se puede en lugar de no se puede.

Buscar soluciones Creativas.

Para todo, siempre existe una solución

Creando tu Futuro

Los pensamientos de hoy están construyendo tu mañana.

Siembra semillas de positividad y visión en tu mente, y verás cómo estas florecen en tu futuro.

Anota cómo te ves en un futuro cercano.

¿Qué has logrado?

¿Cómo te sientes?

Visualízalo con detalle.

Tu futuro se construye hoy, no hay otro momento.

Conclusión

Ahora que has explorado el poder transformador de tus pensamientos, el próximo paso es aplicar estos principios en tu vida diaria.

Recuerda, cada pensamiento es un paso hacia la persona que deseas ser."

Comprométete a practicar un pensamiento positivo cada día y observa cómo tu mundo cambia.

Si deseas que algo cambie en tu vida, tienes que tomar acción.

Si no haces nada... no pasa nada.

Si sigues haciendo lo mismo... seguiras teniendo los mismos resultados.

Es hora de actuar

Si deseas profundizar en como lograr tus metas y objetivos, solicítame más información por Whatsapp en el siguiente link:

<https://funnelmister.com/51851/51851>