



*Consigue la DISCIPLINA
que siempre quisiste*

17 MANERAS (que nunca te dijeron)

para conseguir
AUTODISCIPLINA

DAVID VALOIS

17 Maneras Que Nunca Te Dijeron Para Conseguir la Autodisciplina

David Valois

Información Legal

© Copyright 2013

Todos los Derechos Reservados

Todo el contenido es una opinión expresa del autor, acumulado tras años de experiencia. Use la información por su propia cuenta y riesgo.

Tu Regalo GRATIS

Por confiar en mí, te ofrezco gratis este Report:

"Las 3 Claves Para Llegar Lejos".

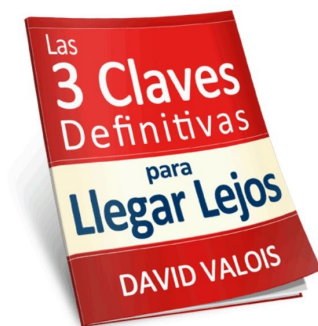
Son los 3 secretos que sigue la gente con éxito. (Y no es nada de lo que te dijeron).

Sé que intentas tener éxito y no es fácil. No sabes que cambiar para ganar más dinero, tener mejores relaciones y conseguir una salud increíble.

Pero con "Las 3 claves Para Llegar Lejos" descubrirás el método rápido para tener éxito en tu carrera y vida personal.

No creerán en ti pero cuando descubras estas 3 claves...

Descárgalo [Aquí](#).



¿POR QUÉ LA DISCIPLINA?

¿Conoces esa voz? ¿La que cuando madrugas te dice que estás muy cansado para levantarte? ¿La que ataca cuando tienes que pasar el mal rato de hablar sobre algo importante pero espinoso? ¿La que aparece antes de sentarte concentradamente durante una hora para diseñar tu gran plan y te tienta: no lo hagas y estarás más cómodo? Pues vencerás esa voz una y otra vez. Los que se convencen de que pueden encadenar victoria tras victoria

Descubrirás como salir fácilmente de tu zona de comodidad para conseguir grandes resultados. La disciplina te dará enormes premios. Te dará dinero y grandes resultados. Pero te dará algo mejor: hará de ti, un “Lo puedo todo” que abrirá todas las puertas. Volverte disciplinado, tener todo el poder y conseguir retos será mucho mejor que los objetivos conseguidos.

La clave es no fijarte en lo negativo. A partir de ahora no te enfoques en la falta de disciplina. ¿O cuando haces un viaje planificas a donde no vas a ir? No, planificas a dónde quieres llegar. Pues con la disciplina igual, primero piensa en tus sueños y eso te dará energía. Y cuando llegue el momento de la tentación serás más fuerte.

Por qué tanta gente sigue indisciplinas que le perjudican

Te lo diré: porque están cómodos en casa.

Pero esa casa puede caerse a trozos si no la cuidamos. Puede ser una cárcel sucia de indisciplina y pereza. Los que no se desenganchan de perder el tiempo, ver la TV y aceptar interrupciones creen que lo necesitaban para relajarse. Pero luego se dejan su dinero en psicólogos para solucionar su estrés o depresión y su vida es un desastre. Pero yo te enseñaré como salir de tu zona de comodidad y

verás como automáticamente empiezas a conseguir tus objetivos.

¿O crees que los grandes genios universales nunca salieron de su zona de comodidad? ¡Qué suerte tuvo Leonardo da Vinci! ¡Qué inteligente y creativo era! Es fácil creer que lo tuvo cuesta abajo, que todo le salía natural y que todo lo que tocaba era un éxito. Sin fracasos, sin dolor, sin dudas, sin incertidumbres... sin salir de su zona de comodidad. Pero no fue así. Leonardo se alejó de su zona de comodidad más que nadie. Y ahí llegaron sus triunfos.

Lo sé y lo sabes. La vida está llena de imprevistos y siempre habrá algo o alguien que intente acaparar tu atención. Pero tú seguirás adelante pase lo que pase. Nunca esperarás al momento perfecto, porque el momento perfecto no existe. Posponer y esperar la ocasión perfecta te robará todas las oportunidades de tu vida. Así que lánzate con todas tus fuerzas, si es necesario piensa en las oportunidades perdidas y en que eso no va a volver a pasar.

Y por qué tú conseguirás toneladas de disciplina

Porque todo está en tu mano.

Puedes elegir. Puedes elegir progresar o puedes elegir la indisciplina. Elegir progresar es fácil... ¡pero también es fácil elegir la indisciplina! Es fácil elegir bien, pero llegará el momento en que será fácil también dejarte tentar y no continuar. Será muy fácil comer mucho, será muy fácil quedarte en casa y no relacionarte, será muy fácil dejarte interrumpir. Y aquí descubrirás cómo elegir la disciplina, lo que siempre te favorecerá.

Tienes que saber que la disciplina se formó con el tiempo, que no se hereda. Nadie nació con ganas de comer compulsivamente, ni con ganas de perder el tiempo, ni con ganas de posponer lo importante. La indisciplina es una suma de comportamientos que se convirtieron en una forma de actuar natural.

Y cuando descubras el origen de la indisciplina que te mostraré, verás que

cambiar es mucho más fácil. Cuando entiendas cómo se formó y veas que muchos comportamientos son simples autoengaños, tendrás el poder de cambiarlo. Por ejemplo: ¿Sabes por qué los fumadores se relajan con su cigarrillo? No les relaja el tabaco, como ellos creen, se relajan porque al tomar la primera calada respiran profundamente. Aunque sea un aire contaminado, es ese oxígeno el que les hace sentirse mejor, pero no el tabaco.

Y aquí llegamos a la clave. Todo pasa por tus creencias. Todo pasa por lo que pienses de ti. Alguien que se ve gordo, seguirá comiendo la cantidad de comida necesaria "para estar gordo". Mientras no se visualice delgado repetirá su fatal indisciplina. Su creencia es su peor enemigo. Pero tú descubrirás como convertirla en tu mejor aliado.

Pero eso va a cambiar. Verás que todo lo que quieres conseguir está en tu mano.

Cualquiera puede volverse disciplinado e inteligente

¿Estás decidido a cambiar tu vida y tu futuro? ¿O sólo es una buena idea lejana? Si sólo lo ves como algo lejano, como algo que "podrías hacer", cambia ya.

Perdónate y olvida el pasado. Si olvidas y sólo ves lo bueno te volverás disciplinado. Cualquiera puede “volverse” inteligente. Sólo tienes que ser tu mejor amigo y animarte. Así te harás todo lo bueno y disciplinado que quieras ser. ¡En muy poco tiempo! Y por el camino serás feliz gracias a la disciplina. ¡Será la disciplina de tu vida!

Estás construyendo tu futuro ahora, así que aprovecha el tiempo imaginando lo que quieres ser. Piensa en tus objetivos. Cada minuto que pienses en ellos es un regalo. A veces será tan fácil como pararte y respirar. Tan fácil como abstraerte cinco minutos y escuchar tu mente. Te guiará automáticamente

si te paras y la escuchas.

La mayoría busca la felicidad bebiendo, comiendo o fumando. Pero no hay mayor placer que abstraerte dos minutos y sentirte bien. Y cuando seas disciplinado lo conseguirás. No necesitarás ningún estímulo externo para estar bien. Y cuando no necesites regalos ni buenas palabras, alcanzarás la felicidad gratis. ¡Otro beneficio añadido de la disciplina!

CAPÍTULO 1 (EL BREVE) Algo Que Tienes Que Saber

CAPÍTULO 2: 3 Maneras Rápidas De Conseguir Autodisciplina

- Método 1: 2 Minutos. El viejo truco de un profesor de pintura para empezar cualquier tarea... y terminarla
- Método 2: Lo que más te motivará para tener Autodisciplina
- Método 3: El Héroe. La técnica de los mejores actores para conseguir lo que quieren
- La trampa en que no caerás

CAPÍTULO 3: Cómo Sobrevivir A La Indisciplina Conociendo Sus 3 Orígenes

- La verdad sobre cómo se forma la indisciplina
- Origen 1: Aquel tío tan popular del colegio... o el peligro de las asociaciones
- Origen 2: La falsa creencia. No eres lo que te dijeron
- Origen 3: El alivio traidor. Cómo detectarlo

CAPÍTULO 4: Cómo Conseguir La Autodisciplina

- ¿Conoces esa voz?
- Lo que realmente hace falta para conseguir una buena disciplina
- Los 2 premios de la disciplina
- Cómo Leonardo da Vinci salió de su zona de comodidad
- Porqué rompiendo tu zona de comodidad te harás más fuerte... y estarás más cómodo aún
- Diseña tu nueva casa de disciplina
- Si vas paso a paso, todo lo que requiere el éxito es fácil de hacer
- La Tierra Prometida existe. ¿Quieres saber dónde está?
- Cómo eliminar al enemigo escondido: el autosabotaje

- No más pensamientos negativos, crea un campo de fuerza

CAPÍTULO 5: 17 Maneras Fáciles De Conseguir La Autodisciplina (Utiliza La Que Más Te Guste)

- MÉTODO 1: Sustituir, siempre sustituir
- MÉTODO 2: Una técnica fácil que nadie conoce y con la que conseguirás la autodisciplina
- MÉTODO 3: Dale al botón verde
- MÉTODO 4: Lo que las películas harán por ti
- MÉTODO 5: Las afirmaciones te darán lo que buscas
- MÉTODO 6: El "Minuto Resistido" que te hará de oro
- MÉTODO 7: Lo que observarte hará por ti
- MÉTODO 8: Los 5 Días para conseguir cualquier disciplina
- MÉTODO 9: El Equipo de Positivos que reforzará tu poder
- MÉTODO 10: El 3er deportista
- MÉTODO 11: El poder que te dará abstraerte
- MÉTODO 12: Una técnica poco conocida para motivarse y disciplinarse
- MÉTODO 13: Cómo matar tu pasado indisciplinado con una risa
- MÉTODO 14: La Táctica del Bebé para tener mentalidad ganadora
- MÉTODO 15: Una manera infalible para conseguir toneladas de disciplina
- MÉTODO 16: La eficacia de interrumpirte. Di "NO"
- MÉTODO 17: Perdónate. Eres mucho mejor de lo que crees
- MÉTODO 18 (BONUS): ...Y me divertiré por el camino

CAPÍTULO 6: Cómo Conseguir La Disciplina Convirtiendo Tu Peor Enemigo En Tu Mejor Arma

- La "Experiencia Cruyff" que convirtió a un chico sin confianza en el mejor jugador
- La verdad sobre tus creencias. Porqué cambiar como te ves te abrirá todas las puertas
- Cómo utilizar el efecto placebo para potenciar tu disciplina
- Aprovecha las sustancias sanadoras de tu cuerpo. Todo lo que necesites lo tienes ya
- La diferencia entre uno que consigue disciplina y otro que fracasa
- Tus fallos anteriores agrandarán tu leyenda
- La creencia que te convertirá en el jugador que hará temblar al adversario

CAPÍTULO 7: Anclas: Tu Ventaja Definitiva

- Cómo beneficiarte de un ancla para conseguir la disciplina
- Puedes diseñar las tuyas propias. Es fácil
- Lo que reforzará tu poder
- Consigue el estado ideal para concentrarte, evitar tentaciones y tener confianza
- Un simple truco de las artes marciales que te dará fuerza y poder

CAPÍTULO 8: La Disciplina De Tu Vida

- Algo que no puedes perderte
- Lo que imaginarte con 90 años te ayudará
- La verdad sobre la felicidad

- ¿Es mejor ser feliz por el camino para conseguir tus metas?

CAPÍTULO 1 (EL BREVE)

Algo Que Tienes Que Saber

¿Sabías que es amenazador para muchos que te rodean que intentes cambiar y te conviertas en una persona mejor? Les dará miedo.

Acéptalo.

A muchos no le gustará que te hagas mejor...y por tanto que te hagas mejor que ellos.

Cuenta con esto.

Cuenta con esto pero sigue tu camino pese a quien pese. Aunque intenten zancadillearte. Porque la otra vida no merece la pena. Jugar a ser igual que la mayoría no es una opción. Jugar a ser gris no es para ti. Cuando sepas esto te quitarás muchas cadenas y todo será cuesta abajo.

CAPÍTULO 2

3 Maneras Rápidas de Conseguir Autodisciplina

¿Necesitas resultados rápidos? Pues aquí te doy una base rápida para que construyas ya tu fortaleza de disciplina. Hoy mismo te beneficiarás.

Método 1: 2 Minutos. El viejo truco de un profesor de pintura para empezar cualquier tarea... y terminarla

El secreto de la Autodisciplina es empezar. Empezar es la base de la disciplina. Marcarás la diferencia sobre el resto con un pequeño paso cada día. Eso más de lo que hace nadie. Y empezar tiene magia. Te hace seguir y seguir sin darte cuenta.

Un profesor de pintura tenía un método infalible para que sus alumnos tuviesen la disciplina de practicar. Les decía que sólo tenían que practicar la pintura durante 2 minutos al día. ¿Qué pasaba? Que 2 minutos al día era fácil. Todos le obedecían, eran sólo 2 minutos. Lo que ocurría era que una vez abierto el estuche, preparado el folio y colocado los materiales sobre la mesa, era muy fácil pasar de los dos minutos. Y todos acababan practicando casi dos horas.

Empezar, la técnica infalible. Esto también vale para cambiar tu humor y pasar de un estado alicaído a uno de confianza con ganas de comerte el mundo. Imagina una mañana gris en que no las tienes todas contigo. Pues prueba a empezar: mira lo más alto que puedas, hacia arriba. ¿Ves el techo? Ok. ¿Ahora notarás como tu confianza sube si elevas la cabeza? Estamos programados genéticamente para mirar hacia arriba si tenemos confianza. Por eso si nos forzamos a mirar hacia arriba sin más, se producirá el efecto automático y nos llenaremos de confianza. Cuando miramos hacia abajo, nos sentimos "hacia abajo". Pero cuando miramos hacia arriba, nuestro espíritu va "hacia arriba" y aparece la sonrisa. Pruébalo, es imposible estar alicaído si mueves tu cabeza hacia arriba. ¿Ves como es tan sencillo como empezar? Es sólo un movimiento, es dar el primer paso. 2 Minutos elevando tu cabeza, harán más por tu buen humor y confianza que cualquier otra cosa.

Empieza desde hoy a mirar el tejado de las casas, (siempre que puedas, claro). Verás cómo empiezas a sentirte mejor. Pruébalo hoy. Si notas que no tienes confianza, levanta la cabeza. Si estás rodeado de personas que te imponen, levanta la cabeza. Si quieres sentirte mejor, levanta la cabeza. Son sólo unos segundos, sólo es empezar.

El ejemplo anterior vale para obtener confianza, pero empezar también te sirve para conseguir otras disciplinas. Sólo son 2 minutos. Empieza a planificar durante dos minutos cada día, empieza a practicar deporte subiendo sólo dos pisos de escaleras o empieza a aumentar tu sociabilidad saludando a dos personas que te encuentres por las mañanas.

Y el resto será muy fácil.

Método 2: Lo que más te motivará para tener Autodisciplina

¿Sabes cómo motivarte para tener una poderosa autodisciplina?

¡Pensando en tus objetivos!

¡Motivación! Motivarte pensando en tus objetivos te hará seguir pase lo que pases. Aunque estés en el sitio equivocado. Si estás en un trabajo que odias o en una relación de la que quieres salir, visualiza tus objetivos y ganarás fuerzas para romper cualquier cadena. Con un buen aliciente disfrutarás del presente y tendrás toda la energía para seguir. Esa es la clave.

La mayoría no se motiva lo suficiente pensando en sus metas y en lo que hará por conseguirlas. No se da una alegría cada día sabiendo que se ha acercado otro paso más a sus metas. No sabe que podrá con todo mientras el aliciente de conseguir sus objetivos tire de él.

¿Estás decidido a cambiar tu vida y tu futuro? ¿O sólo es una buena idea lejana? Si sólo lo ves como algo lejano, como algo que "deberías hacer", cambia ya. Estás construyendo tu futuro ahora, así que aprovecha el tiempo imaginando lo que quieres ser. Piensa en tus objetivos. Cada minuto que pienses en ellos es un regalo.

Mira, si la vida no es como te gustaría que fuera, ¿sabes quién es el responsable? Tú. No caigas en la trampa de echar la culpa a los vecinos, los políticos, los empresarios, los compañeros, los amigos, los enemigos, el frío o el calor. Tampoco se trata de suerte porque lo que la suerte unas veces te da, otras te lo quita. Se necesita algo más sólido. Seamos serios, ¿quién es el último responsable siempre? ¿Quien tiene en su mano levantarse del sofá y ponerse en marcha? Tú y sólo tú. Tú tienes que tener tus propios objetivos. Nunca los de otros. Son tus propios objetivos los que te darán fuerza.

Podrás conseguir toda la disciplina que necesites siempre que te dirijas a tu meta. Podrás romper cualquier barrera y ser feliz durante el viaje. Porque el secreto de la vida es que te guste lo que haces, que te *apasiona* lo que haces, que disfrutes por el camino porque sabes que hay premio.

Método 3: El Héroe. La técnica de los mejores actores para conseguir lo que quieren

Si actúas como tu ídolo es fácil tener disciplina. Personas atrapadas en la situación más difícil salieron del bache imitando a su héroe. Imitando, sin más. Gente que no creía poder romper una adicción, que no sabía cómo actuar ni eliminar un mal hábito lo consiguió sentándose en calma e imaginando cómo actuaría su modelo. Cuanto más se metió en el papel, más fácil fue.

Se práctico: imita a alguien con éxito. Como lo oyes: imítalo. Si actúas como tu ídolo serás el ídolo. Si actúas como alguien que tiene disciplina tendrás disciplina.

Por ejemplo, elige actuar como alguien que está en forma. Si le imitas, si te metes en su papel, tendrás disciplina para hacer al menos hoy diez minutos de ejercicio. Y ve más lejos: ¿Si fueras ese emprendedor millonario cómo actuarías diferente? ¿Cuánto te concentrarías? ¿Qué proyectos atacarías hoy mismo? Si te metes en el papel de tu ídolo aparecerán por arte de magia una serie de disciplinas que te harán la vida más fácil.

¿Te has dado cuenta que algunos actores son tan buenos que parece que no actúan, que son así? ¿Y sabes cómo lo consiguen? Visualizando todo el tiempo a su personaje, pensando como él y sintiendo como él. Una demostración de que no nacemos con o sin disciplina, sino de que adoptamos lo que vemos. También somos actores en un papel.

Utiliza esto a tu favor para romper con la falta de disciplina que te está matando. Como un buen actor, elige el papel que quieres. Puedes elegir ser el emprendedor que monta un imperio. O ser ese encantador de serpientes con enorme facilidad de trato con la gente. O ser el hombre eficaz que consigue siempre lo que se propone. O el redimido que pasó de una vida de excesos a hacer deporte y estar a tope.

Meterte en un papel tiene un efecto radical en cada célula de tu cuerpo. En varios test científicos se ha demostrado que gente que sólo se imaginaba practicando deporte (sin moverse) superaba físicamente a gente con sus mismas costumbres pero que no visualizaba. Nuestro sistema nervioso manda mensajes al cerebro sobre lo que quiere, y este obedece. ¿Cuántos buenos deportistas visualizan el partido antes de jugarlo? ¿Cuántos ganadores de medalla olímpica contaron cómo se imaginaron la carrera final que acabaron ganando? Primero vivieron la experiencia en su cabeza, con los movimientos y la carrera al detalle. Algunos, incluso tras ganar de verdad, confesaron no saber al principio si había sido su imaginación o si habían ganado realmente.

¿Qué tal si te metes en el papel de tu héroe para conseguir la disciplina de empezar ese proyecto hasta terminarlo? ¿Qué tal si te metes en el papel de ese icono empresarial madrugando cinco minutos más, acortando tu comida o robando cinco minutos de lectura a la televisión?

Si te visualizas en tu papel preferido no te costará, si te concentras un minuto en cómo actuaría tu yo ideal, aparecerán todas las soluciones y ayudas que quieras. Entrarás en el estado de “yo puedo con todo”.

El excelente actor que llevas dentro te ayudará a eliminar un mal hábito. Se trata de que no distingas entre tú y el héroe. Porque tú eres el héroe.

La trampa en que no caerás

Conseguir la Autodisciplina y los mejores hábitos no será difícil. Sólo tienes que lanzarte...y te divertirás mucho por el camino.

Eres mucho más que tu actual comportamiento. Puedes volverte mil veces mejor. Siempre hay alguien que estuvo en la misma situación que tú y que luego llegó a lo más alto.

Vas a recuperar la energía perdida y hacerte poderoso volviéndote

disciplinado y dominando tu mente. Descubrirás que las indisciplinas, las que tu actual cerebro cree que son permanentes, son fácilmente eliminables. Y así evitarás un futuro “sin futuro”.

La gente se concentra en lo malo, en lo que no hay y en lo que no tienen. No les gusta su trabajo, cada vez tienen más estrés y su indisciplina no hace nada por su vida... una vida cada vez más negra. Se llenan con mensajes negativos y malgastan su vida viendo la televisión. Creen que lo que tienen es lo único que hay y que no pueden hacer nada para escapar de su situación.

Gran error.

Si supieran que pueden conseguir una autodisciplina total y gracias a ella conseguir una vida increíble, saldrían del pozo. ¿Y qué es lo primero que hay que hacer? Tomar una decisión: Vas a tener una autodisciplina de hierro.

Escribe esto en tu cabeza y fírmalo:

"Puedo y voy a conseguir la Autodisciplina."

Ya lo tienes. ¿Por qué unos consiguieron la autodisciplina y otros no? Pues sencillamente porque unos tomaron la decisión y otros no.

Porque tú no eres como el 95% que compra un libro que no pasa de las primeras líneas y luego se extraña de no llegar nunca a ningún lado. No es tu caso, de hecho que estés leyendo esto demuestra tu potencial.

CAPÍTULO 3

Cómo Sobrevivir A La Indisciplina Conociendo Sus 3 Orígenes

Una manera infalible de tener disciplina es ver cómo se forma la indisciplina. Entendiéndolo matarás de raíz cualquier brote de indisciplina que quiera interponerse en tu camino. Atajarás con antelación cualquier rebelión y te servirá para el resto de tu vida.

Dejar de fumar o comer en exceso es mucho más fácil si descubres sus orígenes. Si ves como nació esa falta de disciplina acelerarás el cambio. No estás preso de hacer lo que siempre hiciste en el pasado, tus posibilidades son ilimitadas. Si descubres el origen de ciertos comportamientos te convencerás de que puedes cambiar. Cuando entiendas cómo se formó la indisciplina podrás con ella. Y empezarás a pensar en todo lo que puedes conseguir... ¡porque lo vas a conseguir!

La verdad sobre cómo se forma la indisciplina

La indisciplina se forma con el tiempo, no es heredada. Nadie nació con tendencia a posponer, nadie nació con ganas de comer compulsivamente, ni nadie nació con ganas de perder el tiempo. Nuestra indisciplina es la suma de comportamientos repetidos que se convirtieron en una forma de actuar natural. Creemos que son parte nuestra porque los repetimos durante mucho tiempo. Y creemos que nos dan nuestra personalidad... pero no nos la dan, nos la quitan.

Como todo lo que aprendimos mientras crecimos, hablar, comer o andar, nuestra disciplina se aprendió observando a otros. Algunos vieron de pequeños que escaparse de ese trabajo era de “listos”. Parecía como si sólo los tontos tuvieran que hacer ciertas cosas mientras los listos se escapaban con argucias. Otros creyeron que comprar compulsivamente era un remedio a sus penas. Y otros que ver la TV era necesario y relajante. El origen de la falta de disciplina siempre es aprendido. Y se puede "desaprender".

Origen 1: Aquel tío tan popular del colegio... o el peligro de las asociaciones

Te acuerdas del hábito de fumar de aquel tío tan popular del colegio. "Yo también quiero", fue la primera reacción de los que cayeron en el vicio. Sabían que perjudicaba, que era nocivo, ¿a cuanta gente le gustó su primer cigarro? Pero lo hicieron. Pasaron por ese daño, porque asociaron fumar con la persona que querían imitar. ¡Estaban muy cómodos creyéndose interesantes por fumar! ¿Disciplina para no fumar? No gracias.

Pero luego la asociación de fumar con estar en la onda se grabó tan fuerte en su cerebro, que necesitaban fumar para estar a gusto. Y se engancharon. Su cerebro siempre les sugería un cigarro para sentirse mejor. Y un día, cuando lo intentaron dejar y tuvieron que salir de su zona de confort ya era tarde... y siguieron fumando.

Desde bebés, absorbemos lo que pasa a nuestro alrededor como esponjas. Pero unos años más tarde también aprendimos lo malo de "aquel tío tan popular del colegio".

Origen 2: La falsa creencia. No eres lo que te dijeron

A ese chico con un poco de sobrepeso le machacaron sus compañeros de

clase de pequeño diciéndole que estaba gordo. Se lo creyó. Hoy hace disciplinadamente todo lo que hay que hacer para seguir gordo.

Aquel mentiroso creyó que librándose de un mal rato gracias a una mentira lo podría hacer toda su vida. Hoy es un mentiroso compulsivo.

El que tiene un bajo rendimiento desaprovechó su tiempo creyendo que necesitaba "relajarse y no pensar". Hoy da vueltas sin llegar a ningún lado y toma siempre la decisión equivocada por no pensar.

Los que saltan de trabajo en trabajo sin progresar siempre creyeron que no iban a obtener premio si trabajaban de más, que ellos no ganaban nada así. Hoy echan la culpa a otros por estar estancados en su vida.

Los que no se desenganchan de la TV creen que la necesitan para relajarse. Hoy se dejan una parte de su sueldo en psicólogos para intentar solucionar su estrés y depresiones.

Falsas creencias y falta de disciplina van de la mano. Las creencias erróneas hacen más daño que un huracán. El mundo está lleno de gente con buenas intenciones pero una visión distorsionada de lo que les conviene a largo plazo. Unos por un engaño desde su niñez y otros porque creyeron encontrar un atajo. El origen de su indisciplina siempre fue una falsa creencia.

¿Y qué creencias tienes tú que te estén perjudicando? Es fácil, analiza esa mala costumbre que quieres eliminar y desglosa el momento del pasado en que creíste que hacerlo era lo más conveniente. Cuando des con el origen podrás matar esa mala costumbre.

Origen 3: El alivio traidor. Cómo detectarlo

Un afloje de disciplina que en algún momento nos alivió, un librarnos de hacer lo que había que hacer que nos alivió, una gran comida tras un momento de estrés que también nos alivió... Y ahora posponemos, no nos levantamos del

sofá o comemos de más. Parece que va en nuestro mejor interés.

Qué locura.

Ahora ese alivio en forma de falta de disciplina es un comportamiento repetido tantas veces, que lo hacemos sin pensar. Y estamos tan condicionados por ese afloje de disciplina, que una potente industria de la publicidad hace negocios billonarios enganchándonos a cualquier producto: ¡Haz una pausa, tomate el dulce X! ¡Date el capricho y cómprate un Y! ¡Z, no podrás vivir sin él!

Asociamos unos comportamientos con otros. Un café significa dos galletas adicionales. Una cerveza es un cigarro. Y unas vacaciones implica comer más de la cuenta. Asociaciones peligrosamente cómodas.

Cuando se pregunta por esa falta de disciplina, la mayoría contesta que lo ha hecho desde hace mucho tiempo. ¿Quiere eso decir que están condenados a repetirlo eternamente? ¿Quiere eso decir que no pueden vivir sin ello? ¿Qué pasaría si cambiamos la forma en que lo enfocamos?

Ahora ya conoces los orígenes de cualquier falta de disciplina y puedes acabar con ella. Conocer su origen lo hará mucho más fácil.

CAPÍTULO 4

Cómo Conseguir La Autodisciplina

¿Conoces esa voz?

¿Conoces esa voz? ¿Aquella que cuando madrugas por la mañana te dice que estás muy cansado para levantarte y arrancar? Es la misma que aparece cuando tienes que pasar el mal rato de decir algo importante pero espinoso y te tiente: no lo digas y estarás más cómodo.

Todos tenemos esa voz dentro, nadie se libra. Pero la clave está en no obedecerla. Dile que no le vas a hacer caso. Dile lo patética que es. Cuando te rías de ella y no la escuches controlarás tu vida.

Lo que realmente hace falta para conseguir una buena disciplina

Algunos creen que la disciplina es algo duro, que bastante hacemos con sobrevivir, como si la disciplina fuera una tortura adicional que nos queremos infringir. ¡Pero es al revés! La sensación de bienestar por disciplinarse y terminar un trabajo es muy superior a la de no hacer nada y la posterior frustración permanente de la mayoría.

Pregúntate: "¿Qué es lo que quiero conseguir en mi vida?" "¿Qué debo cambiar para conseguir esos objetivos?" Y luego vuélvete a preguntar y

responde con la misma sinceridad: "¿Estoy dispuesto a realizar el esfuerzo requerido?" Si la respuesta es sí, este libro será tu hoja de ruta. Y en los próximos días fíjate en las personas que te rodean y puntúales por su disciplina, desde el mecánico del taller debajo de tu casa hasta tus compañeros, pasando por amigos, jefes y familiares. Así adoptarás la “inteligencia de la disciplina”. Así reforzarás tu propia disciplina una y otra vez al cabo del día, desde que te levantas hasta que te duermas. Aprenderás a detectar y eliminar las interferencias que rebajan tu rendimiento.

Disciplina viene de la palabra discípulo. Cuando tienes autodisciplina, simplemente has decidido ser tu propio discípulo. Una vez que has tomado esa decisión, tu vida se vuelve interesante. Empiezas a verte fuerte y con posibilidades.

Los 2 premios de la disciplina

La disciplina te dará muchos premios en dinero y resultados, pero serán un beneficio secundario. Lo más importante será lo que la disciplina hará de ti, un nuevo aurea de “lo puedo todo” te abrirá todas las puertas. Ser capaz de disciplinarte y conseguir retos será mejor que los beneficios del objetivo conseguido.

La disciplina atrae las buenas oportunidades. Los que mediante disciplina y compromiso se fijan las metas más altas, siempre disfrutarán de oportunidades ocultas para el resto. Vendrán los premios, porque las leyes universales siempre recompensan la disciplina, pero el mejor premio no será el reto conseguido, será en quién te has convertido. Y empezarás a oír: “¡Qué suerte tiene, con esos contactos y su dinero seguro que yo podría hacer lo mismo!” Y te reirás por dentro.

La disciplina es actividad, es inteligencia, es saber ser feliz, es controlar los sentimientos negativos y no rendirse en los momentos clave. Y lo mejor es que

sólo depende de ti. Seas pobre o rico, tengas una buena educación o no, tengas un buen trabajo o no, si ahora decides ser disciplinado tu éxito sólo dependerá de ti.

No digas nunca más “Si pudiera lo haría”. A partir de hoy di: “Puedo y lo haré”. Empieza tu nuevo estilo de vida de disciplina con poco: cinco minutos más trabajando, cinco minutos más madrugando, una hoja más escritas o medio armario ordenando. Poco pero firme.

Con este comienzo aparentemente sin importancia y que nadie notará, verás lo bien que te sientes con disciplina. A partir de ahí todo será más fácil. Las siguientes disciplinas te costarán menos... y te darán más.

Cómo Leonardo da Vinci salió de su zona de comodidad

Todo el mundo piensa que los grandes genios universales nunca salieron de su zona de comodidad. ¡Qué suerte tuvo Leonardo da Vinci! ¡Qué listo era! Es fácil creer que lo tuvo fácil, que todo le salía completamente natural y que todo lo que tocaba se volvía obedientemente en oro. Sin fracasos, sin dolor, sin dudas, sin incertidumbres... sin salir de su zona de comodidad.

Pero no fue así.

Leonardo da Vinci lo sabía todo sobre disciplina y salir de su zona de comodidad. Experimentó toneladas de resistencia en su búsqueda de descubrimientos. Y el secreto de su éxito, según los historiadores, fue éste:

Tolerar largos períodos de incertidumbre y seguir.

Fuerza de voluntad y disciplina para tolerar la incertidumbre fueron los compañeros constantes de Leonardo da Vinci.

Muchos no saben que varios de los proyectos más ambiciosos de Leonardo se quedaron en meros apuntes porque no tuvo el coraje de completarlos. Dejó

muchos proyectos a medio terminar y a sus benefactores enfurecidos.

¿O crees que Leonardo no se rindió en varias ocasiones? Se rindió, pero su disciplina le hizo continuar luchando para que sus ideas evolucionasen.

Tampoco se sabe que fue una persona sin la escuela más elemental. Lo que para muchos sería un hándicap, para él fue la clave de sus posteriores éxitos. Sin estructuras académicas que le limitaran, su imaginación corrió salvajemente. Saliendo de su zona de comodidad vio infinitas posibilidades. Por eso muchos de sus inventos, como el paracaídas y el helicóptero, estaban cientos de años adelantados a su tiempo. Pasó su vida explorando esos potenciales y convenciendo a otros de que lo que parecía imposible era posible. Esa fue su disciplina de por vida.

Y si el gran Leonardo desarrolló tolerancia a la zona incómoda, te aseguro que tú también puedes. ¿Por qué no? Leonardo era humano y sólo tenía un cerebro. Hay que compararse con los hombres y mujeres que alcanzaron algo grande. ¿Si ellos lo consiguieron por qué tú no?

La gente como John Lennon tampoco nació con su genio. Trabajó lo que hubiera tenido que trabajar para desarrollar su talento. A los Beatles les rechazaron en todas las discográficas, pero siguieron persistiendo y desarrollándose. Creemos que los que tienen éxito llegaron sin dolor, pero no es así. Todo el que tiene una carrera de renombre necesita un aprendizaje. Los periódicos sólo nos muestran los casos de gente que aprovecha un atajo del sistema, pero luego lo pagan y desaparece (esto último no lo vemos).

No hay comida gratis.

Todos pagan.

Pero te daré la buena noticia: los últimos descubrimientos de la física cuántica están de nuestro lado, tenemos millones de células en nuestro cuerpo. El mismo número que tuvo Leonardo da Vinci, Goya o Mozart. Estamos hechos del mismo material de nuestros predecesores. La grandeza del pasado es saber que

cualquier cosa es posible.

Insisto: ¿Por qué tú no? Somos injustos si endiosamos a los otros, porque automáticamente nos descalificamos y perjudicamos a los que podríamos favorecer con nuestro talento.

No sólo es nuestro derecho alcanzar algo grande, sino que debemos dejar una herencia a los que vienen. Los que consiguieron grandes cosas hace cien años no querían estar en un pedestal, querían demostrarnos que todos podemos ser grandes, que sólo es una cuestión de buenos hábitos. Nos mostraron las escaleras para que subiéramos nosotros mismos.

Porqué rompiendo tu zona de comodidad te harás más fuerte... y estarás más cómodo aún

Sólo tienes que afilar tu pensamiento limitado, abrirlo a conceptos más amplios y romper las restricciones. Sólo tienes que disciplinarte a salir de tu zona de comodidad.

Tú, al igual que Leonardo da Vinci, encontrarás la intolerancia, la envidia y el clasismo, sobre todo si tu trabajo es revolucionario. La gente no aceptó al principio los cuadros de Monet, muchos grandes pensadores fueron rebatidos, Coppola pasó hambre con sus primeras películas y a Kafka nadie quería leerle. Cuanto más grande sea la meta, mayor será la resistencia inicial. No esperes menos. Incluso da las gracias, porque así desarrollarás el hábito de la resistencia y te harás más fuerte. La resistencia es la prueba de que vas por el buen camino, el menos transitado. Si ves un camino que sigue mucha gente mala cosa. Y reconocerás porque siempre está lleno y reparte premios a los tontos.

Para los que buscan grandeza la resistencia será una constante con muchos disfraces. Estará esperando a escondidas y se quedará con los asustadizos y los ignorantes.

El primer hombre en llegar al Everest, Edmund Hillary dijo que técnicamente había muchos mejores escaladores que él, pero que él llegaba a la cima porque era un escalador que no se rendía. Rechazaba una y otra vez la tentación de abandonar. El éxito va menos sobre el talento y más sobre la disciplina. El talento sólo crece cuando vences las tentaciones.

Emerson dijo que cuando decimos no a una tentación, el poder de esa tentación muerta pasa a nosotros y fortalece nuestra voluntad. Por eso tienes que esperar incomodidad. Tienes que abrazarla y quererla con todas tus fuerzas. Tienes que agradecerle que te hará más fuerte. La diferencia entre los buenos y los realmente grandes es que los buenos toleran la incomodidad y los grandes adoran la incomodidad.

Cuándo rompas tu zona de comodidad triunfarás y crecerás rápidamente hasta encontrar otra resistencia... que volverás a romper. La resistencia nunca acaba, ¡y tú vas creciendo más y más cada vez que las superas! Tu vida propulsándose como un cohete.

Los exitosos y triunfadores siempre predicán la ventaja de salir de la zona de comodidad. Y ahora ya lo sabes tú también. En cuanto salgas de tu zona de comodidad, los resultados llegarán en cuestión de días.

Si quieres aumentar tu productividad y ser como uno de los grandes que acabas de ver, encontrarás todo lo que necesitas en mi libro "[30 Maneras de Aumentar tu Productividad](#)".

Diseña tu nueva casa de disciplina

¿Por qué sigues con unos hábitos que ya sabes que te perjudican? Porque es como estar en casa. Y ya se sabe, como en casa en ningún sitio.

Pero esa casa puede ser un sitio horrible si no la cuidamos. Aunque nos sintamos seguros, esa casa puede ser una prisión maloliente de malos hábitos y

pereza.

Yo hace años decidí que tenía que mudarme de casa. Tenía que encontrar un mejor vecindario también. Cuando me mudé y conseguí cambiar de hábitos, vi que tenía que haber vivido siempre en esa nueva casa. Pero desgraciadamente la gente se construye su filosofía personal como algunas casas, para protegerse del mundo. Tienen tanta prisa en esconderse en su casa, que la construyen demasiado rápido.

¿Tu actual casa es tu personalidad definitiva? ¿O es una construcción demasiado frágil que sólo busca alejarte de cualquier riesgo y del crecimiento personal?

Decide primero a dónde quieres llegar con ambición, y a partir de ahí diseña los planos maestros de la nueva casa que de verdad necesitas. Yo conseguí mi nueva casa rodeándome de buena información, de buenos libros y audios, y de buenas conversaciones con gente. Cambié mi alimentación y también cambié la alimentación de mi cerebro. Poco a poco, un paso cada vez, hasta sustituir los viejos hábitos por nuevos.

Sal de tu casa, sal de tu zona de comodidad, sólo cuesta al principio, una vez acostumbrado ¡todo es más fácil! Te enseñaron desde pequeño todo tipo de limitaciones, pero si dejas tu casa, sólo tendrás abundancia.

Si vas paso a paso, todo lo que requiere el éxito es fácil de hacer

Para hacerte mejor tienes que partir desde donde estás. Para ganar tu primer millón tienes que ganar un céntimo primero. Por eso los que son incapaces de ganar poco no pueden ganar mucho. La disciplina que se necesita para ganar los primeros céntimos es la misma que se necesita para manejar billones. ¡La misma!

Y hay que empezar por poco. Si vas paso a paso lo conseguirás. La gente

muchas veces me dice: “Me gusta tal o cual cosa pero no tengo ni el equipo ni las facilidades adecuadas.”

Mentira.

¿Cuántos de los mejores deportistas mundiales entrenaron descalzos?
¿Cuántos de los mejores escritores empezaron sin tiempo para inspirarse?
¿Cuántos emprendedores empezaron sin un céntimo? Nada les frenó de convertiste en los mejores practicando con lo que tenían a mano.

Cuanta más adversidad más avance. Cuanto más daño más crecimiento.

La Tierra Prometida existe. ¿Quieres saber dónde está?

Mira al mundo que te rodea. Se terriblemente honesto y di lo que ves.

Porque te diré lo que veo yo: Veo a millones de personas huyendo lo más lejos que pueden de la adversidad. Veo a gente confortable, en calor y buscando la gratificación instantánea. El 95% de la sociedad evita la adversidad como una plaga.

Y te diré lo que he observado sobre el otro 5%. Que sólo ellos consiguen la verdadera felicidad. No huyen de la adversidad, se lanzan a ella. Lo hacen porque saben que la Tierra Prometida está en la adversidad. Por eso la gran mayoría que huye de la adversidad vive en la oscuridad, arruinada, infeliz y perdida. Está atascada en el purgatorio por huir continuamente de esa adversidad y luego se pregunta ¿Por qué me pasa esto a mí?

Te confieso que antes de conseguir la disciplina estuve ahí varias veces. Con miedo de continuar, con miedo de quedarme, con miedo en todas partes. ¿Y sabes cómo me liberé de esa prisión? Cambiando mis pensamientos limitadores por el de que lanzándome a la adversidad encontraría la prosperidad. Me acostumbré a romper las paredes del miedo y vi que la Tierra Prometida existe.

La Tierra Prometida existe y está en la zona del miedo, por eso tienes que lanzarte en carrera a por él. Lánzate a las cosas que te den miedo, sal de tu zona de comodidad ¡y el miedo desaparecerá automáticamente! En cuanto empieces con ese proyecto que tanto te impone o en cuanto hables con esa persona que también te impone, en tres segundos habrás perdido el miedo y nada es lo que parecía.

Si quieres tener éxito y no sabes qué dirección seguir, yo te daré una dirección infalible: Vete a tu zona de incomodidad, haz aquello que te dé más miedo y acertarás. Lánzate a hacer lo que más te imponga y notarás al momento que la vida te dará todo lo que necesitas y más.

No hay nada malo en jugar a tener éxito por placer. Nada malo. Pero no esperes a jugar en primera división si sólo entrenas los domingos por la tarde. No puedes dedicar parte de tu tiempo libre a una afición y pretender un oro olímpico.

Los grandes navegantes no se hicieron con el buen tiempo. Fueron las tormentas las que hicieron a los buenos navegantes. Fue el viento del norte el que hizo a los vikingos.

¿Qué es lo que más te asusta ahora? ¿Lo tienes?

Pues a por ello.

Cómo eliminar al enemigo escondido: el autosabotaje

Cuando estés cambiando tus hábitos y consigas tus primeros resultados, algunos amigos en teoría bienintencionados, pero en el fondo llenos de envidia, aparecerán tarde o temprano y se convertirán en los enemigos de tu crecimiento. Muchos no quieren ver cómo otros progresan y ellos se estancan. Pero no serán tu peor enemigo.

Ninguno de ellos será un enemigo tan grande como tú mismo. Tú eres la

única persona que te influye las veinticuatro horas al día, los siete días a la semana. No serán las influencias externas sino las internas las más decisivas. Por eso nosotros mismos y nuestro interior somos nuestro peor enemigo.

Algunos intentarán apartarte de tu camino y matar toda tu determinación, pero eso lo podrás manejar. Al que tienes que controlar es al enemigo interior, porque si le das espacio te saboteará.

Ocurrirán cosas que no esperas, casualidades increíbles te perjudicarán si no estás preparado para triunfar. Se parará el coche cuando tengas esa entrevista, el ordenador borraré ese proyecto casi terminado, te pondrás enfermo cuando menos lo necesites, perderás amigos y oportunidades por causas misteriosas. Pero sólo habrán sido atraídas por tu poderosísimo subconsciente que a nivel interior quiere sabotear el éxito en el que no crees. Ocurre justo antes de alcanzar algo grande y muchas veces en la propia cima del éxito.

Tu mente hará lo que más desees, pero si tu miedo es más fuerte que tus deseos, éste se manifestará de mil maneras distintas. El enemigo más feroz es el enemigo interno, el autosabotaje, y el único amigo que le puede derrotar es el amigo interno.

Cualquier sabotaje, tanto por los que te rodean como por el enemigo interior, es realmente un autosabotaje. En los dos casos es una manifestación del miedo. Nadie es culpable de tus fracasos. La gente sólo te saboteará si les dejas. Todo empieza y acaba en ti. Te asombrarías del poder que tienes en influenciar las circunstancias exteriores y que frustrarán tus aspiraciones si no estás preparado para triunfar. Tienes que ser un vigilante. Tienes que ser firme y autodisciplinado. Pero nada malo ocurrirá si decides de antemano conseguir tus objetivos pase lo que pase.

No más pensamientos negativos, crea un campo de fuerza

No puedes dejar pasar ni media a tus pensamientos negativos. Y si piensas sólo en tus metas crearás un campo de fuerza a tu alrededor que sustituirá cualquier pensamiento negativo por uno positivo. El autosabotaje necesita de tu negatividad para sobrevivir. Si la eliminas, el autosabotaje se muere.

Vigila. Se constante para evitar las trampas que la negatividad te pone, se firme con los pensamientos negativos y con la gente negativa en tu vida. Lejos los dos. Ve cada día como una oportunidad para crecer. En tu mano está cambiar para convertirte en tu mayor animador. En tu mano está tener una disciplina de hierro para conseguirlo todo. Sigue leyendo y te diré cómo hacerlo.

CAPÍTULO 5

17 Maneras Fáciles De Conseguir La Autodisciplina (utiliza la que más te guste)

Si utilizas cualquiera de estas técnicas conseguirás una disciplina de hierro. Puedes utilizar sólo la que más te convenga o combinarlas. Todas son efectivas y están probadas con éxito. Tendrás la manera rápida de comer menos, hacer más ejercicio, trabajar más concentrado, producir el doble en menos tiempo o encontrar minutos donde antes no existían para conseguir tu gran proyecto.

Estas herramientas valen su peso en oro. Insisto, puede que necesites sólo uno de estos consejos para tener un método que te lleve al éxito. El poder de las afirmaciones, el de ayudarte de las películas o el de recordar tus éxitos pasados entre otros, cualquiera puede ser tu billete al éxito.

MÉTODO 1: Sustituir, siempre sustituir

Tienes que saber con precisión lo que quieres, sino el riesgo de no conseguirlo será demasiado grande. Eso lo saben muy bien los expertos en disciplina.

Lo más importante es que no te fijas en lo malo. Nunca te enfoques en la falta de disciplina. Enfócate primero en tus sueños y tu cerebro te dará lo que persigues. Es como hacer un viaje, cuando planificas a donde ir no planificas a donde no vas a ir. Cuando vas al supermercado, no vas al pasillo que tiene la comida que no quieres. Los que llegan lejos, ya sean emprendedores, diseñadores, políticos, abogados, actores o escritores, tienen una visión clara de a dónde quieren llegar. Nunca harán una imagen de lo que no quieren.

La típica queja de los que se lamentan de su falta de disciplina es que no ven alternativas. Creen que no hay sitio para cambios. Pero no saben que es fácil si encuentran un sustituto. La mayoría de personas piensan en lo que les gustaría que no ocurriera, en lugar de pensar en lo que si les gustaría que ocurriera. Y así pintan el diablo en la pared. Muchos reconocen su falta de disciplina, pero su verdadero problema es *sustituir* un mal hábito por otro.

Son las sustituciones las que acelerarán tu disciplina. Fíjate en las dietas, la mayoría al final acaba comiendo lo de siempre por no *sustituir* sus hábitos alimenticios por otros mejores. La disciplina no fue el problema. Pero no *sustituyeron* las carnes y grasas del pasado por más verduras y fruta... y al final recuperaron el peso perdido.

Por eso, ¡para conseguir disciplina sustituye!

Lo que pensamos se convierte en realidad, así que mejor buscarle un sustituto. Si visualizas nuevos objetivos conseguirás fácilmente la disciplina. He visto a gente dejar de fumar de un día para otro, bajar de peso en pocos días y ganar una autoconfianza importante en menos de una semana. ¡Todos tenían un nuevo objetivo que perseguir!

Olvídate de lo que has oído hasta ahora. Tener la disciplina para dejar de fumar o cambiar cualquier otro hábito no será difícil si lo sustituyes por otro. El orgullo de sentirte bien y poderoso levantándote de la mesa con un poco de hambre *sustituirá* al de comer mucho. Una nueva relación personal *sustituirá* a otra tóxica. Y madrugar y disfrutar de un tiempo extra por la mañana *sustituirá* a no madrugar.

Piensa siempre en la parte positiva de lo que quieres conseguir para llenarte de disciplina. Si piensas en “dejar de fumar”, “dejar de posponer” o “dejar de tener estrés”, automáticamente pensarás en "fumar", "posponer" y "tener estrés". El poder de las palabras y sus imágenes es demasiado grande. Pero si lo sustituyes por "tener el control", "utilizar bien tu tiempo" y "llevar una vida sana" conseguirás la disciplina. Crea una representación positiva de lo que buscas y tu mente te dará automáticamente toda la disciplina necesaria.

MÉTODO 2: Una técnica fácil que nadie conoce para conseguir la autodisciplina

Párate y respira.

Prueba a respirar lentamente. Prueba a suspirar más a menudo. Lo más importante de nuestra vida no es comer ni beber, es respirar. Pero el ajetreo diario y un ir y venir constante no dejan ni unos segundos al día para respirar con calma.

Cuando respiras lentamente o cuando suspiras, tu estado físico cambia. Entra oxígeno en tus células y expulsas las toxinas. Y el efecto es inmediato: automáticamente te sientes mejor. No te hacen falta complicados ejercicios de relajación, basta con un buen suspiro para sentirte en el cielo.

¿Sabes por qué los fumadores se sienten relajados con su cigarrillo? No se sienten relajados por el tabaco, como ellos creen, se sienten relajados porque al tomar la primera calada respiran profundamente (aunque contaminando de alquitrán sus pulmones). Este oxígeno es el que les hace sentirse mejor, y no la nicotina del tabaco.

Suspirar es muy efectivo, pero prueba también la Técnica 4-20-4 que te llenará de energía: respira intensamente durante cuatro segundos, aguanta el aire en los pulmones durante otros veinte segundos y expúlsalo lentamente en otros cuatro. Repite esto dos o tres veces seguidas y verás cómo te sientes mejor al instante. Ganarás automáticamente dos horas de energía y bienestar increíbles. Será como levantar el pie del acelerador... para luego pisarlo y salir con mucha más fuerza.

¿Por qué no lo intentas? Es perfecto para estar a tope y disciplinarse. Sólo dura unos segundos y te dará fuerza para lanzarte a cualquier tarea. Deja de leer ahora y Pruébalo.

¿Cómo te sientes? Respirar profundamente relaja y cura. La mayoría de la gente estresada no sabe que respirando profundamente varias veces al día podría eliminar todo su estrés y de paso acabar con su exceso de café, de fumar y de otros vicios para paliar su ansiedad. Y tampoco son conscientes de lo que se ahorrarían en psicólogos y fármacos.

Si respiras bien, tus células se llenan de oxígeno y expulsas toxinas. Y tu cuerpo funciona mejor al momento. Solamente respirar bien te ahorrará toneladas de estrés. Eso te dará una vida larga... y prescindir de enormes costes

médicos. A partir de ahora conviértelo en una disciplina. Por ejemplo, prueba a suspirar cada vez que mires la hora y repite la técnica 4-20-4 dos veces al día.

La cura está en nosotros mismos y es tan sencillo como respirar profundamente. El bienestar que tendrás tras suspirar y practicar el 4-2-4 te dará toda la disciplina que necesites.

MÉTODO 3: Dale al botón verde

Tenemos dos consejeros subidos al hombro. Uno dice que nos rindamos y otro que nos disciplinemos y sigamos. Como en los dibujos animados: una parte angelical nos pide dejar de fumar, que así mejoraremos nuestra salud... y otra parte endemoniada nos dice que fumemos. Es el clásico escenario cuando queremos ser disciplinados, un sentimiento nos pide mejorar y el otro se opone al cambio por bueno que sea. El botón verde de solucionar o el rojo de provocar la explosión. Éste último, desgraciadamente, se activa muchas veces.

Pero tienes una herramienta en tu mano que pocos utilizan: Estar alerta para cuando llegue el momento de la tentación, que llegará. Puedes elegir cambiar a mejor o puedes elegir la indisciplina. Elegir cambiar a mejor es fácil... ¡pero también lo es elegir la indisciplina!

Es fácil elegir lo positivo y eliminar lo negativo, pero también llegará el momento en que será muy fácil levantarte de la silla y no continuar, será muy fácil llenarte de dulces y será muy fácil quedarte en casa en vez de salir y relacionarte.

Estate alerta porque llegará un momento en que tendrás que elegir. Será fugaz, pero la decisión será impactante, levantarte de la cama o seguir durmiendo, decirlo o no decirlo, seguir o no seguir, comprometerte o no comprometerte, atreverte o no atreverte. Será un milisegundo, el botón rojo o el

verde. Y ahí es donde tienes que ser fuerte y persistir. El botón verde.

Se el Sherlock Holmes de tus pensamientos, obsérvate desde la barrera y haz una estadística de cuando aparecen esos momentos. Verás cómo algunos pensamientos negativos quieren controlar tu vida. Piensa en tu clásico día de 24 horas. ¿Cuántas veces aparece la elección entre el botón rojo y el verde? Lleva la cuenta durante un día y anota sin piedad. Y apunta también al ganador.

Estamos donde estamos por nuestras elecciones, todo cuenta. Los detalles cuentan. Entenderás que los que se quejan son los que dan al botón rojo. Sólo buscan el bienestar a corto plazo. Pero al volver una y otra vez a sus indisciplinas acaban llenándose de estrés y pierden su vida. Todo por no elegir la opción del esfuerzo y perseverar.

Reconocer esos momentos será tu gran ventaja. No apartes la vista. Llegará la elección entre el botón rojo y el verde, pero si estás sobre aviso conseguir la ansiada disciplina será sólo un pinchazo, pero sus consecuencias serán indescriptibles.

MÉTODO 4: Lo que las películas harán por ti

Esto quizás no lo hayas oído nunca pero funciona:

A partir de ahora, cuando veas una película, mírala diferente. Piensa en la disciplina que tendrías si tú fueras el protagonista de la película, pero sustituye la meta que busca el protagonista por la que tú actualmente persigues. Fíjate en el héroe, en cómo nunca se rinde y acaba ganando. Constrúyete una imagen poderosa en cada película que veas. Si realmente crees que puedes ser disciplinado y conseguirlo, todos tus actos irán encaminados a ello, incluso ver películas.

También vale recordar esa película que te impactó. Imagínate sentado en un

gran cine viéndola. Tú en la gran pantalla, una pantalla que se acerca cada vez más, unos detalles nítidos y tú siendo el protagonista de la película. Las escenas pasan una y otra vez, y tú te sientes cada vez mejor. Cada vez tienes más energía, cada vez lo ves más claro. Tienes la disciplina y fuerza de voluntad de Indiana Jones o 007. Puedes hacer tus escenas más lentas, más rápidas, con más o con menos detalles. Puedes visualizarlas durante diez minutos o durante diez segundos. Pero Indiana Jones, James Bond o el héroe que elijas siempre estará ahí para ayudarte.

Sumérgete en la película y piensa lo que harías como héroe, ¿Cómo sería tu personalidad? ¿Cómo serían tus cualidades? ¿Cuánta sería la confianza en ti mismo? ¿Cuánta perseverancia tendrías? ¿Te importa lo que pensarán los demás? ¿Verías la botella medio llena o medio vacía? Eres el protagonista de la pantalla porque tu vida es otra gran película. El héroe disciplinado que acaba ganando.

¿Ya eres el protagonista de la película? Pues perfecto, ahora puedes eliminar tus creencias limitadoras y disciplinarte para lo que haga falta. Siempre habrá una película que estará a tu disposición. Siempre que veas una serie o película moldearás aún mejor al héroe que eres.

El cine está ahí para ayudarte, ¿quién lo iba a imaginar eh?

MÉTODO 5: Las afirmaciones te darán lo que buscas

Una muy buena manera de disparar tu alegría para conseguir autodisciplina es con una afirmación. Una afirmación que te dé poder, que te dé confianza y te haga perseverar. Vale cualquiera, aquella con lo que te sientas a gusto. Puedes decir “Estoy determinado a conseguirlo pase-lo-que-pase”, “Soy el mejor”, “Consigo todo lo que me propongo”, “Nunca me rindo” o “¡Euforia!”.

Es tan sencillo como repetir tu afirmación preferida cuando lo necesites. Si la repites diez veces al día perfecto. Y si la repites cien, mejor. Pero también la puedes repetir sólo en determinados momentos del día. Siempre te ayudará.

Las afirmaciones son como órdenes para tu cerebro. Puedes sentirte raro cuando empieces, pero funcionan. Si te dices a ti mismo lo que quieres conseguir en voz alta, las posibilidades de conseguirlo se disparan. Inténtalo, no tienes nada que perder. Prueba algo tan sencillo como repetirte varias veces al día durante un mes un mal hábito que quieras eliminar. Por ejemplo “Voy a conseguir eliminar (pon aquí lo que quieras)”. Te aseguro que al cabo de unos días lo habrás conseguido o como mínimo irás lanzado tu objetivo. Las afirmaciones funcionan porque programan tu subconsciente para cumplir una misión pase lo que pase.

No te preocupes por hablar sólo en voz alta. Si las repites mientras vas en coche y te miran otros conductores mejor para ellos, les alegrarás el día. Pero el gran beneficiado serás tú.

Cuantas más afirmaciones, mejor. Las puedes practicar para subirte la moral, eliminar tu cansancio o armarte de valor para decirle algo importante a alguien. Si no programas tu cerebro pasará por alto las oportunidades que buscas y no tendrás esa energía para atacar. Pero con una buena autoafirmación encontrará cualquier oportunidad del presente para darte lo que buscas.

MÉTODO 6: El "Minuto Resistido" que te hará de oro

Tienes que ver cada minuto que resistas con autodisciplina como una victoria. Cada minuto que pases concentrado o evitando esa tentación serán un triunfo.

Y digo bien: cada minuto.

Eso te dará fuerza para continuar y ser cada vez más disciplinado. Siempre habrá "momentos duros", es parte de la vida, pero no son los momentos duros lo que importa, sino tu habilidad para transformarte superándolos. Cuando estés inmerso en una crisis di: "Voy a resistir disciplinadamente aunque me cueste, porque voy a aprender algo nuevo y será una habilidad que me servirá para toda la vida." Esto, además de ser cierto, hará que automáticamente disfrutes del momento de resistencia y te vuelvas más fuerte.

La única verdad es que siempre habrá "momentos duros". Siempre habrá momentos en que tengas que luchar contra la tentación de no perseverar, de no seguir un rato más, de saltarte tu lectura, de no lavarte los dientes, de no estresarte o de no hacer ejercicio. Pero esta lucha te volverá inmensamente fuerte.

Cada vez que evitas una tentación te haces duro y aumentas tus activos, cada minuto resistido siguiendo con tu proyecto te da más poder, aunque luego abandones y caigas en la tentación. Un minuto es un minuto. La fortaleza ganada en ese minuto ya no te la quitará nadie.

Cuando atravesar minutos difíciles forma parte del guión te vuelves fuerte. Los que triunfan son los que aguantan un minuto más. Saben que superar las tentaciones les hará mejores y superarán a la media. Saben que un minuto robado a la tentación será la diferencia entre ganar o perder. Son los que pueden ir perdiendo un partido, pero saben centrarse y finalmente ganan. Están muy bien entrenados.

Recuerda que aunque sólo consigas un minuto ganarás mucho. Y cuánto más grande la tentación, más ganancia para ti. Lo que nos hace mejores y admirados es lo que hemos aprendido en nuestros "minutos duros".

Y aquí está la clave: cuando atraviesas el minuto resistido, ese minuto se convierte en más minutos... entonces sigues y sigues. Y en esos momentos cambia la dirección de tu vida.

MÉTODO 7: Lo que observarte hará por ti

Somos reproductores de nuestras experiencias. Tendemos a pensar que nada puede cambiar. La mayoría no ve lo que hay fuera, sólo sus experiencias pasadas. ¿Cuántas veces juzgamos a otras personas solamente por nuestra experiencia y por el “nos recuerda a...”?

Pero no podemos condicionar nuestro mundo por nuestras experiencias del pasado. Algunos están tan acostumbrados a hacer lo que siempre han hecho, que creen erróneamente que nada puede cambiar. La gente repite patrones una y otra vez. De hecho, es una de las principales funciones del cerebro, tomar atajos con comportamientos repetidos.

Tenemos una serie de movimientos condicionados cómodos, así siempre sabemos lo que hay que hacer. Es más, no podríamos vivir sin ellos, algunas reacciones son necesarias, si vemos unas luces rojas en el coche de delante frenamos, si vemos nubes sacamos el paraguas y si sentimos peligro nos alejamos. Pero...

También hay otras reacciones condicionadas como: Si hago una pausa me fumo un cigarro. Si me tomo un café añado unas galletas. Si llego a casa, me tiro a ver la televisión sin hacer nada... ¿Cómo rompemos entonces algunos movimientos condicionados que nos den más disciplina?

Pues aquí va la clave: Una de las maneras más efectivas de eliminar la indisciplina que lastra tu vida es observar tus movimientos condicionados. ¿Qué te lleva a comer más? ¿Qué o quién te acompaña cuando fumas? ¿Cómo pasas la tarde el día anterior a ser incapaz de madrugar? ¿Qué horario sigues los días en que eres poco productivo? ¿Cómo piensas cuando fracasas socialmente? ¿Qué dices sobre el dinero cuando lo gastas de golpe? Deja de hablarte y obsérvate.

Podrás ayudarte si te observas sin juzgar, como predica la filosofía budista. Si observas verás un comportamiento repetitivo y detectarás el patrón.

Y cuando tengas el patrón sabrás que es lo que tienes que cambiar para disciplinarte. Sabrás el horario que tienes que seguir para no estar cansado, lo que no tienes que decir para estar en 'modo positivo' o lo que no tienes que pensar para lanzarte a una gran tarea.

Obsérvate.

MÉTODO 8: Los 5 Días para conseguir cualquier disciplina

Hace poco me dijo un cliente que quería dejar el café definitivamente, pero que no tenía fuerza de voluntad. Sus diez cafés diarios le estaban matando. Ya no podía hacer nada sin tomarse un café antes. Y sonreí para mis adentros, ya sabía lo que se venía encima: mi método, su incredulidad inicial, y el posterior cambio brutal y agradecimientos infinitos...

Mi cliente lo había intentado. Lo llegó a conseguir durante un tiempo, pero había vuelto a las andadas. Estaba convencido de que no podía, pero intento mi método por una recomendación externa.

Le dije que para empezar tenía que imaginarse a sí mismo rompiendo ese hábito. Que lo visualizara. Que recordara su pasado cuando había insistido en algo y lo había conseguido. Entonces se acordó cuando consiguió aprobar unas oposiciones muy difíciles con veinticuatro años. Le pregunté si cuando lo hizo pensó en abandonar en algún momento. Me dijo que no. Me contó con satisfacción cómo consiguió estudiar largas horas con gran concentración y prepararse en un tiempo récord para el puesto. Entonces le pedí que se hiciera una película mental con aquellas experiencias, que repasara una y otra vez cómo estudiaba sin rendirse, que visualizara una y otra vez cómo lo consiguió. Con esa

imagen de sí mismo eliminaría su adicción a la cafeína.

“Quiero que te des cuenta de que eres capaz de conseguir exactamente lo que crees que puedes”. Y obedeció vacilante pasando varias veces la película de su antiguo logro por su cerebro. Una y otra vez se acordó de aquellos días, de su estado de ánimo, de a dónde iba y con quién estaba.

Le dije que siguiera con la película todo ese día y los cinco siguientes. Le pedí también que se repitiera continuamente que puede conseguir cualquier disciplina. Que se repitiera: “Yo puedo con cualquier disciplina”, aunque sonara extraño al principio. El era la estrella.

Y funcionó, por supuesto. Esta técnica le puso en "el estado". En el estado de creer que podía con todo, entre ellas su adicción al café. Y cuando pasaron los cinco días, por supuesto, no tomaba café. Nunca volvió a probarlo. Ni té en su lugar. Ni "sólo un cafecito por las mañanas". De raíz.

Y tú puedes hacer lo mismo con esa disciplina que quieras adoptar. Acuérdate de tu último gran logro y repásalo una y otra vez. No te preocupes, cinco días es más que suficiente si sigues al pie de la letra el anterior proceso y vale con menos. Además, es agradable imaginarse lo bueno que hiciste en tu pasado y como lo vas a volver a repetir.

MÉTODO 9: El Equipo de Positivos que reforzará tu poder

Piensa en un día normal en tu vida. ¿Te rodeas de los que están deprimidos y hablan continuamente de sus problemas? ¿O te rodeas de los positivos que siempre encuentran soluciones y además te hacen sentir bien?

Si te rodeas de un buen equipo, ser disciplinado será tres veces más fácil. Nada como unas buenas influencias para tener la fuerza de seguir.

Las influencias son vitales. Si sigues a los entusiastas, a los que tienen energía y a los que hablan de su futuro, serás como ellos. Cada vez que repitas su pensamiento positivo, reforzarás tu poder y estarás dispuesto a hacer lo que haya que hacer y cuando haya que hacerlo. Reforzarás un circuito de neuronas sólido y sin ideas negativas. Programarás tu mente con movimientos y costumbres disciplinadas.

Rodearte de los positivos será la chispa para que saques lo mejor de ti. Si te rodeas de un equipo que se alegre de tus éxitos y en el que puedas confiar libremente la fuerza de disciplinarte saldrá automáticamente.

Este fragmento de mi libro "[Motivación Cómo Tenerla Todos los Días](#)" te ayudará a rodearte de gente valiosa:

Las 2 reglas para rodearte de gente valiosa

Regla Número 1: Rodéate sólo entusiastas

Tenemos que alejarnos de los pesimistas o nos acabaran contaminando. ¿Te acuerdas cuando te decían de niño que no te juntaras con los malos? Entonces no hiciste caso, pero ahora ves que había algo de razón. Si te juntas con don negativo la conversación se vuelve depresiva y las buenas ideas huyen. Así que fuera con él.

Seguro que ya sabes con quien te sientes más vivo y optimista, así que redobla tu tiempo con ellos y elimina al resto. Aspira a rodearte sólo de los entusiastas. Está claro que hay familiares y conocidos con los que a tienes que estar, pero acorta ese tiempo. Una hora es mejor que una tarde entera y cinco minutos es mejor que una hora.

Tienes todo el derecho de elegir con quien estar. Así que la regla número uno es rodearte sólo de entusiastas. Elige a los que tengan ganas de vivir. Si te rodeas de los divertidos y tenaces te volverás como ellos y te contagiarán sus buenas oportunidades. Todo se pega.

Y en cuanto te tropieces con alguien que parece haber hecho un curso intensivo de cómo no funcionar, huye.

Regla Número 2: Es mejor pasar poco tiempo con la gente adecuada, que mucho con gente normal

La otra regla para rodearte de los mejores es que siempre será mejor pasar poco tiempo con alguien de calidad, que mucho con gente normal. El tiempo que inviertas en los mejores, los que te inspiran y te dan la buena información, marcará la diferencia.

Puedes mejorar muchísimo si buscas sólo a las mejores influencias y pasas todo el tiempo que puedas con ellas. Son el 20% que te dará el 80% de resultados.

¿Y de dónde sacas esas nuevas influencias si tu entorno no te permite ahora conocer personalmente a los mejores? Tienes dos soluciones. Una es a largo plazo, un plan para conocer poco a poco a los mejores con tus mismos intereses. Lleva su tiempo pero la recompensa es muy grande.

Y la otra es inmediata, acceder a los mejores a través de sus palabras. Hay una enorme información en forma de libros, audios y conferencias que puedes tener ya por poco precio. Puedes seguir a quién te interese en su Twitter o en su blog. Puedes también poner una alarma en tu buscador de Internet para que te avise cada vez que digan algo.

Leerles u oírles será como tener el mejor asesor personal en liderazgo, finanzas, gestión del tiempo, relaciones personales o física cuántica... por un módico precio. Si escuchas sus audios en el coche y lees su material notarás un progreso brutal.

MÉTODO 10: El 3er deportista

Existen tres tipos de deportistas: los malos, los buenos y los excelentes.

1. Los malos dan vueltas y vueltas a sus errores.
2. Los buenos intentan acordarse de cuando lo hicieron bien e intentan repetirlo.
3. Y los excelentes, que analizan sistemáticamente sus buenas actuaciones. Son los que invierten tiempo en repetir mentalmente como consiguieron su última victoria.

Cada uno filtra sus resultados de manera diferente. Pero el 3er deportista, el excelente, ha apartado TODAS las malas experiencias y se programa para sentir SÓLO la sensación que rodea al triunfo. Los otros dos sólo lo intentan, uno más y otro menos. Pero no se lo proponen de verdad, compran un ticket e intentan tener suerte, pero ninguno se esfuerza en conseguir el estado mental adecuado.

Piensa en todos los hombres y mujeres que han triunfado en la música, en los negocios o en el deporte. ¿Por qué son una minoría y se diferencian de los demás? Te lo diré: Porque a pesar de tener los mismos talentos (o menos) que los que fracasaron, se distinguen en su habilidad para analizar que hicieron bien y repetirlo una y otra vez. Esa es la diferencia que les hace ser disciplinados. Cuando repiten un patrón de pensamiento efectivo, cuando repiten el estado mental previo al triunfo, ser disciplinado es fácil.

Prueba a cambiar tu enfoque. Analízate como el 3er deportista, el excelente. Tienes que sentir lo que sentiste aquel día en que conseguiste esa meta. Emociones, siempre emociones. Nos justificamos racionalmente, pero actuamos emocionalmente.

Si vuelves mentalmente a un momento de éxito, si repasas los detalles de tus actuaciones disciplinadas varias veces, la disciplina saldrá automática. Si quieres acabar un gran proyecto, desglosa una y otra vez aquel momento en que no paraste hasta terminar. Y cuando lo tengas diseccionado en tu mente, a por

ello.

Este método es una variación del de los 5 Días, ya que ambos se basan en conseguir rememorar un momento del pasado. Los 5 Días son útiles para eliminar los grandes malos hábitos y ésta variación será la más eficaz para momentos puntuales. Para cuando necesites la pastilla de disciplinarte al momento.

MÉTODO 11: El poder que te dará abstraerte

La mayoría llena su día con cosas por hacer. Parece como si no quisiera apartar tiempo para disfrutar. Quieren vivir la vida a más velocidad haciendo todo lo que (creen) necesario. A pesar de los avances tecnológicos, que ayudan por supuesto, nunca terminan los asuntos pendientes. Hagamos lo que hagamos, nuestra lista de asuntos pendientes sube hasta el tejado.

Pero hay una manera de combatir este sinsentido para conseguir la disciplina de hacer lo realmente importante: abstraerse un par de minutos. Tenemos que aprender de los niños pequeños, que aprovechan más el momento, se ríen más y son más felices. Levantar el pie del acelerador puede ser la mejor solución para volverse disciplinado.

Desconectar un minuto con el clásico "mirar a las musarañas", el "parecía despistado" o el "no se enteró de lo que le estaba diciendo" es importantísimo para ordenar ideas y ser disciplinado. Y vale con un minuto sólo. Quizás no tienes que ver las noticias en TV, quizás no tienes que hacer ese viaje de fin de semana que sólo te traerá más agobio y quizás tampoco tienes que repasar ese informe. ¿Qué tal si sustituyes ese tiempo por desconectar, poner tu mente en blanco y dejar fluir tu subconsciente? Tan importante como disciplinarte es abstraerte y no pensar en nada durante unos segundos. Te aseguro que tu vida se

revolucionará con nuevas ideas que aparecerán si dejar flotar tu mente.

Abstraerte durante unos minutos y no pensar en nada te hará más disciplinado. Porque aunque parezca que no haces nada, es todo lo contrario. Cuando dejas de pensar y absorber datos, tu subconsciente trabaja a toda máquina. Tú descansas, pero tus pensamientos se ordenan. Es cuando tienes esa "idea genial" que aparece sin más. Es cuando surge esa voz que te chiva exactamente el mejor movimiento para conseguir tu objetivo. Es el poder de tu Mente Superior, un estado mental que te guiará si te paras y le escuchas.

La mayoría intenta buscar la felicidad bebiendo, fumando o comiendo. Pero el mejor placer que puedes darte es abstraerte dos minutos y sentirte bien. Cuando llegues al punto de no necesitar ningún estímulo externo para sentirte bien, cuando no necesites regalos ni buenas palabras de otros, alcanzarás la felicidad gratis. ¡Otro beneficio añadido!

Las experiencias más impagables de tu vida fueron cuando disfrutaste del momento sin pensar en nada. ¿Recuerdas alguno? Un paseo inesperado que te dio una idea genial, ver aquel edificio que te inspiró, disfrutar de aquel paisaje o esa conclusión decisiva en tu vida que llegó sin más, cuando estabas mirando para otro lado intentándote relajar un minuto.

Por eso ten el hábito de abstraerte unos minutos en los que simplemente existas. Vale con dos minutos. Tu mente se reordenará, tendrás una visión mucho más clara y la disciplina aparecerá por sí misma. Es uno de los buenos hábitos que tiene la gente con éxito: abstraerse. Se relajan para que su corriente de ideas se asiente y de paso disfrutan de la tranquilidad. Tienen otros minutos intensos por supuesto, pero saben hay que desconectar para salir reforzados, con ideas ordenadas y con disciplina para comerse el mundo.

Cuando sientas que tus asuntos pendientes te sobrepasan, abstráete dos minutos y aprovecha para sonreír. No pienses en nada. Curiosamente aparecerá tu gran idea, sabrás lo que tienes que hacer y tendrás la disciplina necesaria para

actuar.

MÉTODO 12: Una técnica poco conocida para motivarse y disciplinarse

Se trata de envolverse en una sensación. Es una técnica muy efectiva porque pone en marcha todas tus emociones. Y las emociones son muy efectivas para conseguir la disciplina que buscas. Pruébalo:

Primera parte: Lo que no quieres que pase

Relájate. Siéntate o tumbate cómodamente y piensa en la disciplina que quieres conseguir. Piensa primero en las consecuencias que traería seguir con la indisciplina. Imagínate que tienes esa indisciplina dentro de un año, de cinco o de diez. ¿Cómo te verías? ¿Cómo serías? ¿Qué aspecto tendrías? ¿Qué dirían de ti los demás? ¿Cuánto dinero tendrías que gastar para seguir con ese hábito? ¿Cuánta miseria habrás llevado contigo para mantener ese hábito? ¿Cuál sería tu autoconfianza? ¿A qué otros buenos hábitos perjudicarían tu indisciplina?

Ahora potencia esa imagen negativa, visualízala mucho más grande. Como una pantalla de cine que te envuelve. Visualízala como si contaminara toda tu vida. Proyéctala en el futuro y observa cómo te perjudica a todas horas. Vuelve a visualizar con más detalle cómo te sentirías, lo qué pensarías, la poca confianza que tendrías en ti mismo y cómo te verían los demás. ¿Te gusta lo que ves? ¿Te gusta todo lo que la indisciplina te ha impedido hacer? ¿Es esa es la persona en que quieres convertirte?

¿Lo tienes no? Pues bien, ahora da las gracias porque esto no va a ocurrir. Respira hondo y agradece que no vaya a pasar. Puede pasar, pero tú vas a impedirlo. ¿Estás ahora motivado al cien por cien para cambiar?

Si no lo estás, vuelve a repetir este ejercicio y vuelve a visualizar las terribles consecuencias de la indisciplina. Visualízalas tanto como haga falta, hasta estar motivado al máximo. Si es necesario, repasa el ejemplo de alguien que sufrió las penosas consecuencias de la indisciplina.

Segunda parte: Lo que quieres que pase... y va a pasar

Ahora que has visto las consecuencias de la indisciplina, vuelve a sentarte y a tumbarte en calma. Respira hondo. Visualiza ahora cómo sería no tener esa indisciplina. Visualiza cómo te sentirías, lo que pensarías y la satisfacción contigo mismo. ¿Tienes la imagen? ¿Cómo serías?

Sigue pensando, observa como disciplinarte y dar los pasos clave te dará enormes resultados. Resultados que a su vez conseguirán otros buenos resultados. Piensa en los beneficios que se multiplicarán gracias a fulminar un hábito perjudicial. Y repite el proceso de ver el futuro con tu nueva disciplina: ¿Donde estarías dentro de un año? ¿Y de tres? ¿Y de diez? ¿Qué podrías conseguir? ¿Cómo serías? ¿Qué tendrías? ¿Te admirarían? Visualiza esa imagen positiva y mantenla unos segundos, agrándala todo lo que puedas, acércate a ella y deja que te envuelva. Sumérgete. Nota incluso el bienestar físico. Disfruta del momento.

Este ejercicio sencillo de visualizar lo malo y luego lo bueno funciona. Es la vieja ley del palo y zanahoria más vigente más que nunca. La parte del palo por sí misma te hará tomar la decisión de volverte disciplinado, y la parte de la zanahoria acelerará el cambio.

Puedes repetir este ejercicio tantas veces como quieras. Puedes utilizarlo para eliminar cualquier indisciplina. Si no tienes tiempo hazlo en su versión exprés: cierra los ojos y visualiza medio minuto la parte mala, y luego repite otro medio minuto la parte buena. Notarás un gran cambio.

MÉTODO 13: Cómo matar tu pasado indisciplinado con una risa

Reírte de algo lo ablanda. Reírte de llegar tarde, de ver demasiada TV o de tu predilección por los dulces es darles una estocada mortal. Es un método muy poco utilizado porque nadie concibe reírse de una indisciplina, pero funciona. Si pierdes el respeto a una mala costumbre, la acabas de condenar a muerte.

Riéndote romperás con tus indisciplinas del pasado. ¿Recuerdas cuando caíste en esa tentación la primera vez? ¿Recuerdas cuando lo repetiste más veces? Pues ríete de esa costumbre y de la situación que te llevó a ello. Hoy eres disciplinado y no necesitas ese mal hábito. Aísla tu facilidad para dejarte interrumpir, aísla tu tiempo perdido viendo la TV, aísla tu pereza para sentarte y acabar... y ríete de ello. Como suena: ríete de ello. Ríete descaradamente, sin vergüenza. Ríete de lo que hiciste y ríete de lo que te preocupó. Pierde el respeto a tu indisciplina y podrás desterrarla.

MÉTODO 14: La Táctica del Bebé para tener mentalidad ganadora

Hace poco vi al bebé de un amigo intentando escalar por las escaleras sin saber andar siquiera. Cuando queríamos ayudarlo se sentía incomodo y se apartaba. Quería hacerlo por sí mismo. ¡Mentalidad ganadora total!

Recuerda cómo aprendiste cuando eras pequeño. ¿Cómo lograste andar en bicicleta o conducir? Haciéndolo mal al principio e insistiendo hasta hacerlo bien ¿no? O sea, cometiendo errores. Pues lo mismo con tu disciplina, que no te importe cometer errores hasta lograrla. Cometer errores es una maravilla, cada

vez que cometes uno avanzas.

Utiliza la "Táctica Del Bebé". ¿Conoces algún bebé que se hable en negativo cuando persigue algo? ¿Un bebé que se rinda por confundirse? ¿Un bebé que deje de intentar andar porque se caiga? Un bebé no piensa: “Me voy a rendir, no hay manera”. Sus ganas de tener éxito son tan grandes que lo intentará una y otra vez. Sabe instintivamente que no pasa nada por fallar y volver a probar.

De pequeño no dejaste de intentar montar en bici porque te caías. Seguiste intentándolo hasta sostenerte en dos ruedas. Pero luego creciste e intentaste cosas nuevas y aparece el “Uff, esto no puede hacerse, creo que voy a dejarlo”. Así que vuelve a la niñez. Prueba y falla hasta volverte disciplinado. Si hoy te has caído intentando ser disciplinado, te vuelves a levantar. Vuelves a intentar la disciplina de madrugar, la disciplina de comer menos o la disciplina de trabajar dos horas concentrado. Muchísima gente de éxito lo intento y falló al principio, no te preocupes.

Preocúpate sólo si no cometes fallos, porque eso es señal de estancamiento. Observa a la mayoría que quiere dar una imagen de perfección sin atreverse a nada y verás que su fracaso vendrá por ahí, por no atreverse a nada, por miedo a fallar. No utilizan la Táctica del Bebé. Y así nunca saldrán del pozo.

MÉTODO 15: Una manera infalible para conseguir toneladas de disciplina

Te diré una manera rápida y fácil de eliminar tu estrés diario y darte fuerza para conseguir toneladas de autodisciplina: Piensa en que todo lo que te ocurre te favorece... ¡Y ve la parte positiva!

Se trata de ver lo bueno. No combatas nada. Todo te viene bien, pero

sustituye el pensamiento negativo por uno positivo pensando en que todo, absolutamente todo, te favorece. No lo combatas, míralo de otra forma.

En cuanto venga un pensamiento negativo a tu mente, no te desesperes ni le lleves la contraria. Automáticamente piensa en que te va a favorecer. Por ejemplo, cuando venga el clásico pensamiento de frustración tipo “no sé para qué trabajo tan duro en esto si no va a darme ningún beneficio”, piensa en que te favorecerá. Y mucho. Y además te fortalecerá: “Esto me está curtiendo, estoy aprendiendo, me hace mejor y más disciplinado, y dará beneficios en el futuro.” ¿Lo ves? Repítete esto y eliminarás todo tu estrés. Ahora tendrás fuerza para seguir. Ver lo bueno, quita las malas hierbas y te mejora exponencialmente.

Otra vez:

“Esto me está curtiendo, estoy aprendiendo, me hace mejor y más disciplinado, y dará beneficios en el futuro.”

“Esto me está curtiendo, estoy aprendiendo, me hace mejor y más disciplinado, y dará beneficios en el futuro.”

“Esto me está curtiendo, estoy aprendiendo, me hace mejor y más disciplinado, y dará beneficios en el futuro.”

Repítelo diez veces si hace falta hasta interiorizarlo.

Piensa en que vas a tener suerte y tendrás suerte, piensa en que vas a acumular riqueza y serás rico, piensa en que eres feliz y automáticamente serás feliz. Piensa en que todo lo que te ocurre es bueno viendo la parte positiva, esa es la clave. Si te pilla el tráfico, si se te rompe el PC o si algo urgente se retrasa, piensa en que vas a obtener algo. Seguro que en medio del tráfico aprovechas para poner la radio y oyes un consejo que cambia tu vida, cuando vas a reparar el PC descubres que te merece la pena cambiarlo por otro y tu rendimiento se dispara gracias al nuevo, y esa urgencia que se retrasa sirve para replanificar todo y darte cuenta que puedes prescindir de ciertas acciones y conseguir antes

tu objetivos. La suerte se crea, y todo lo que ocurre te favorecerá y te hará más disciplinado si lo piensas así. Sólo tienes que ver la parte buena de cualquier pensamiento negativo.

Se trata de cambiar el punto de vista, nunca eliminar. Intentar eliminarlo es combatirlo y sólo harás al pensamiento negativo más fuerte. Pero ver la parte buena es el olvido, como si nunca hubiera existido. Y además tendrás una buena noticia que te dará fuerza para disciplinarte y seguir adelante.

MÉTODO 16: La eficacia de interrumpirte. Di "NO"

Llegarán momentos en que las interrupciones atacarán para que dejes lo que estabas haciendo... para que tu vida no avance rápido. Pero podrás eliminarlas con un "No, vuelvo a lo mío." Matarás cualquier interrupción de un grito: "No. Stop. Vuelvo a lo que estaba haciendo."

Cuando interrumpas las interrupciones tu productividad se dispara. Y cuanto más productivo, más feliz y financieramente libre eres. Pero para eso combatirás automáticamente a las tentaciones con un "No". Cada vez que te levantes cuando estés trabajando concentradamente para leer los periódicos, alargar la pausa del café o perderte en Internet di:

"No, vuelvo a lo que estaba haciendo."

Te harás tremendamente fuerte si combates las tentaciones con un no. Y cuanto antes interrumpas las malas costumbres antes llegarás a la cima.

No puede ser tan fácil como decir no, pensarás. Pero sí que lo es. Adiós a agobiarte por posponer y no disciplinarte es tan sencillo como decir basta. Puedes lograr no dispersarte con caras sesiones terapéuticas, pero también puedes lograrlo hoy mismo con la sencilla técnica de eliminar las tentaciones. A la primera.

Sólo son dos segundos "No, vuelvo a lo mío", y seguir con lo que te dará

grandes beneficios. El poder de interrumpir las interrupciones es inmenso. Te concentrarás de seguido y ahí surgen los grandes resultados.

Esta técnica es fácil y puedes beneficiarte a todas horas. Las tentaciones están por todos los lados, pero tú dirás: NO. También puedes ayudarte de rememorar un éxito pasado y pensar en ese objetivo que conseguirás si continuas. Puedes reforzar esto con el gancho de tus metas. ¿Cuál es tu mayor ilusión? Cuando veas un ataque en forma de tentación interrúmpelo con un "no" y piensa en el premio, en lo bien que te sentirás cuando acabes. Verás como tu disciplina arranca al momento.

Con un "No, vuelvo a lo que estaba haciendo", empezó el vendedor que más vendía. Con un "No, vuelvo a lo que estaba haciendo", subió en su empresa hasta ser el que más ganaba. Con un "No, vuelvo a lo que estaba haciendo" se cambió a un puesto todavía mejor. Con un "No, vuelvo a lo que estaba haciendo" fundó su propia empresa con récord de ventas y beneficios.

Y no fue suerte. Fue disciplinarse gracias a una sencilla frase. Fue eliminar cualquier indisciplina con un no. Soñaba con vender más, como muchos, pero sabía cómo persistir con su escudo "No, vuelvo a lo que estaba haciendo". Así hacía más llamadas en menos tiempo, se concentraba en lo importante hasta terminar y no se rendía ante un obstáculo. Soñaba y planificaba cómo sería su gran empresa, mientras otros le decían que era imposible, porque él sabía que actuando disciplinadamente sin parar, su rendimiento sería diez veces superior a los demás. Y sus beneficios también.

Interrumpir de golpe las interrupciones y tentaciones le disciplinó y le llevó muy lejos. Igual que tú si dices "No, vuelvo a lo que estaba haciendo."

MÉTODO 17: Perdónate. Eres mucho mejor de lo que crees

Mucha gente es reacia a quererse. Dice que no puede, cree que sentirse mal es lo correcto, como si fuera lo más honesto. Pero sentirse mal consigo mismo no es lo correcto, sólo es una traba para ti y para los demás.

Desgraciadamente una educación represiva dijo a muchos que no debían quererse y se apagaron. Se castigaron de varias formas, la peor de ellas en forma de drogodependencia severa o beber en exceso. Todo con tal de tener un subidón de autoestima.

Pero tú eres mucho mejor de lo que crees. ¡Tienes billones de células en tu cerebro! Sólo utilizamos el cerebro al 1% y si te lo propusieras, sólo superándote un poco, podrías llegar al 2 o al 3%. ¿Sabes todo lo que podrías conseguir con eso? ¡Te llamarían genio!

Perdónate, olvida el pasado. Si te quieres lo suficiente te volverás automáticamente más disciplinado. Y cualquiera puede “volverse” inteligente. Sólo tiene que ser su mejor amigo y animarse. Así te volverás bueno con la disciplina que te gustaría tener. Y en muy poco tiempo.

Por eso te reto a que te hagas amigo de ti mismo. Trátate como tratarías a tu mejor amigo. Trátate como alguien que tiene todas las respuestas. Trátate como el genio que puede cambiar tu vida y darte fuerzas para cambiar cualquier hábito. Trátate como alguien en quien puedes confiar, como a la persona que te abrirá todas las puertas. Como a tu mejor amigo.

Si no nos queremos, no haremos nada por conocernos mejor y progresar, pero conseguirás toda la autodisciplina del mundo si eres tu mejor amigo. Tu miedo a terminar, tu estrés, tu falta de confianza para tener un trabajo mejor, tu miedo social o tu miedo al futuro tienen solución si te tratas como a tu mejor amigo dándote ánimos para disciplinarte. Te hablarás claro, te animarás y te reirás de ti mismo. Entonces el cambio empezará y dirás adiós a muchas indisciplinas.

¿Le tratarías tu mejor amigo o amiga como te tratas a ti mismo? Seguro que

no, si no dejaría de ser tu mejor amigo.

MÉTODO 18 (BONUS): ...Y me divertiré por el camino

Aquí va una ayuda extra para conseguir la disciplina:

Prueba lo siguiente: Escribe en un papel las tres cosas que más desees en tu vida. Puede ser una nueva casa, dinero suficiente para dejar de trabajar, vivir hasta los 90, tener 3 hijos, un trabajo que te llene, el Aston Martin o viajar por el mundo. Cuando lo tengas escribe a un lado la disciplina que tomarás para conseguirlo y añade la coletilla: “y me divertiré por el camino”.

"Voy a llegar a los 95 años. Comeré sano... y me divertiré por el camino."

"Voy a conseguir un trabajo que me llene. Cambiaré mi horario... y me divertiré por el camino."

"Voy a retirarme financieramente libre dentro de 5 años. Invertiré tiempo en mi planificación financiera... y me divertiré por el camino."

Divertirte por el camino hará fácil conseguir cualquier disciplina. Necesitas la diversión como respirar, y puedes ser disciplinado y divertirte. Intentar divertirte por el camino te dará aún más fuerza y los cambios serán más rápidos. Recuerda: "Me divertiré por el camino."

CAPÍTULO 6

Cómo Conseguir La Disciplina Convirtiendo Tu Peor Enemigo En Tu Mejor Arma

La "Experiencia Cruyff" que convirtió a un chico sin confianza en el mejor jugador

Recuerdo cuando éramos pequeños y jugábamos al fútbol en los recreos. Recuerdo un compañero que tenía un gran potencial, pero nunca terminaba de jugar bien y era elegido de los últimos para formar equipo. Sólo recordaba sus fallos y lo que podían ser grandes jugadas acababan en errores. Esto le desmoralizaba aún más, Hasta que un día, por casualidad, le pusimos el apodo de Cruyff, un enorme futbolista.

Entonces ocurrió algo increíble: mi amigo, en vez de pensar en los fallos y jugar con miedo, empezó a imaginarse como Johann Cruyff, el gran futbolista, su héroe. ¿Y qué pasó? Que el cambio fue abismal. Empezó a imaginarse como a su ídolo, con su técnica y su visión de juego. Y de un día para otro su rendimiento cambió. El nuevo Cruyff ya no fallaba el último pase ni el último regate. Ahora todo le salía. Tenía la disciplina de centrarse y hacerlo bien. Ese año consiguió ser el mejor jugador de todos y nos llevo a ganar el campeonato del colegio. Yo era un niño, pero ese episodio cambió mi vida. Descubrí el enorme poder de la mente. Tras la "Experiencia Cruyff" empecé a pensar en las

increíbles aplicaciones de las creencias en la vida real.

Todos podemos tener un héroe real o ficticio. Todos podemos ser el doble de Cruyff (de hecho, mi amigo estaba tan inmerso en el personaje, que cuando gritábamos Cruyff, se giraba inmediatamente). Actuar como tu héroe funciona para conseguir disciplina.

¿Cuáles son los tuyos? ¿Qué gente has admirado desde pequeño? Puede ser un campeón de Fórmula 1, tu escritor favorito o alguien de tu día a día. Seguro que hay un ídolo a quien admiras por su actitud.

Quizás todo lo que necesites sea un héroe a imitar para que tu rendimiento salte de la noche a la mañana. ¿Que figura histórica o que personaje actual admiras? Visualízalo. Fíjate en sus detalles: ¿Cómo viste? ¿Cómo actúa? ¿Cómo habla? ¿Cómo mira? ¿Cómo mueve las manos? ¿Cómo anda? Una vez que lo veas piensa cómo actuaría él ante una dificultad como la tuya. ¿Qué haría? ¿Se pondría nervioso o lo afrontaría con valor? ¿Cómo conseguiría la disciplina que tú buscas?

Piensa en cómo lo haría tu héroe y no sólo te llenarás de inspiración, sino que tendrás la solución a cualquier problema. Actuarás como el ídolo, con esa semisonrisa en la boca que tienen los ganadores. Adiós al perdedor que piensa en errores pasados y en el "si pudiera".

Encontrarás muchas más estrategias para convertirte en quien quieres ser en ["21 Reglas para convertirte en el mejor Estratega y Planificador"](#).

La verdad sobre tus creencias. Porqué cambiar como te ves te abrirá todas las puertas

Una creencia puede ser tu peor enemigo. ¡Pero si la cambias puede ser tu mayor aliada para ser el más disciplinado!

Aquí llegamos a la clave de la cuestión. Todo pasa por quien pienses que

eres. Una persona que se ve gorda, seguirá comiendo la calidad y cantidad de comida exacta "para estar gorda". Mientras no cambie y se visualice delgado, repetirá su comportamiento. Y seguirá igual, su creencia es su peor enemigo.

¿Y si rompe el ciclo? Alguien que quiera perder peso no puede permitirse que cada bocado confirme su mala imagen. Todo pasa por cómo quiere verse. Si no se imagina primero con su figura y peso ideal le será imposible pasarse a la comida sana. Podrá hacer un esfuerzo con cualquiera de las miles de dietas existentes, pero luego volverá a las andadas y recuperará el peso perdido. Lo que tiene que cambiar es la creencia sobre sí mismo. Si cambia y decide verse como una persona con poder, con confianza y con una figura excelente, el cambio será fácil. ¡Las creencias pueden ser tu peor enemigo... pero también tu mejor arma!

Una de las funciones del cerebro es confirmar lo que ya creemos. Y la mayoría toma el camino fácil. En vez de esforzarse y pensar que el cambio es posible, buscará cualquier detalle que confirme sus creencias. Buscará cualquier acción para seguir igual y desperdiciará todo su poder para hacer el mundo a su manera.

Pero tú puedes cambiar y convertir tus creencias en tus aliadas. Si crees que un objetivo es posible, puedes crear los pensamientos que te lleven volando hacia él. Tú eliges lo que pasa por tu cabeza. Tú eliges creer que eres el mejor en tu campo para ser disciplinado, para no rendirte y para tomara cada día un pequeño paso que será un avance gigantesco en unos meses.

Tú eliges creer que vas a cambiar en poco tiempo. Tú eliges quien quieres ser. Cuando creas que puedes ser disciplinado, lo serás. Las creencias y el comportamiento van unidos.

Cómo utilizar el efecto placebo para potenciar tu disciplina

¿Sabes cómo testean las medicinas antes de lanzarlas al mercado? Se hacen

dos test. En uno se prueba con unos pacientes la medicina real, y en otro se les da una medicina falsa que no contiene nada, el placebo, pero se les dice que es una medicina real. ¿Y qué pasa? Que en la mayoría de ocasiones los pacientes con placebo notan enormes mejorías y se curan. Los efectos en la gente que ha tomado la medicina son los mismos que en la gente que ha tomado el placebo. ¿Por qué? ¡Por la poderosa fuerza de las creencias! Los que tomaron el placebo tenían la creencia de que les iba a mejorar y así fue. Pero fueron ellos los que se ayudaron a sí mismos. Fue su propia mente la que les mandó curarse.

¿Ves el enorme poder de la autosugestión? Prueba a dar unas pastillas que no contengan nada a alguien que tiene constipado. Y dile que es el inhibidor de resfriado más potente. Te aseguro que notará la mejoría en nada. Pruébalo y verás.

Las creencias rigen tu vida. Como te dije, si crees que algo puede hacerse, puede hacerse, y si crees que algo no puede hacerse, no puede hacerse. Así de sencillo. Una conclusión a la que han llegado muchos grandes, una conclusión que además es cierta... y nada mejor que el efecto placebo para verlo.

¿Por qué no te aprovechas del placebo para tu propia disciplina? Aprovéchate del poder de la autosugestión y piensa que lo que contenía tu desayuno te dará una autodisciplina brutal para el resto del día.

Aprovecha las sustancias sanadoras de tu cuerpo. Todo lo que necesites lo tienes ya

Con los datos anteriores las investigaciones de la medicina moderna se dirigen ahora a trabajar con la mente. Se pueden lograr los mismos o incluso mejores resultados trabajando la mente. Y sin los terribles efectos secundarios de un tratamiento convencional.

Cada vez hay una bibliografía más extensa en la que muchos científicos

demuestran cómo el cerebro manda autocurar y reactivar nuestro cuerpo como la mejor de las farmacias. Por eso conseguirás la disciplina y progresarás si cambias tus creencias y la manera de ver el mundo. Que tu cerebro trabaje para ti, no contra ti. ¿Cuántas curas milagrosas se han logrado simplemente porque los doctores se dedicaron a escuchar a sus pacientes y a decirles que se iban a curar? Tu mente es siempre tu mejor solución, tus pensamientos pueden hacerte sentir el más grande sin ninguna "medicina" adicional.

¿Ves las enormes posibilidades para ti y todo lo que quieras conseguir? Tienes dentro en tu cuerpo infinidad de sustancias sanadoras que se puedes activar con una orden. Existen infinidad de casos documentados en los que pacientes sin ninguna esperanza de vida se curaron porque querían vivir a toda costa. Sólo cambiaron su manera de ver la vida. Y si el cuerpo puede aprender a sanarse a sí mismo, ¿no puedes sanar tu mente con la mejor de las actitudes y la más férrea disciplina?

La diferencia entre uno que consigue disciplina y otro que fracasa

No importa cuántas veces hayas fallado en el pasado, si crees que vas a tener éxito, lo tendrás. Si cambias el mapa de tu vida, cambiará tu vida.

Sólo necesitas una manera de pensar: la que te ayude. La que te diga que eres muy bueno y que puedes conseguir lo que quieres. Lo demás sobra, porque los pensamientos que tienes sobre ti mismo predecirán con exactitud tu futuro.

La gente que se cree más eficaz (e insisto: que se cree, no que lo sea) persevera más y acaba consiguiendo mucho más que aquellos que no se creen eficaces (aunque lo sean). Al mismo tiempo, la persona con más talento del mundo, no conseguirá nada si no cree en sí misma. ¿Tremendo no?

“Sólo hay una causa del fracaso humano y esa es la falta de confianza en

uno mismo.” William James

La diferencia entre alguien que consigue disciplina y otro que fracasa, es que el primero SÓLO tendrá pensamientos positivos para conseguir resultados, mientras que el segundo tendrá un mix de positivos y negativos y fracasará ...y acusará a otros de sus fracasos.

Culpar a los demás de su situación será su único desahogo. Pero los otros no existen para los que llegan lejos. La gente con éxito sólo piensa en positivo y busca sus propias circunstancias.

Tus fallos anteriores agrandarán tu leyenda

Sólo hay que tener éxito una vez para tener éxito.

Con un pasado lleno de fracasos, muchos creen que es imposible volverse disciplinados para conseguir sus objetivos. Pero no es así. Fíjate bien, hay gente con muy pocos medios y un sólo pensamiento: el de que son los mejores.

Son los que terminan los grandes proyectos. Son los que escriben obras maestras. Son los que acaban siendo expertos mundiales (muy bien pagados) en su campo. Y es el pensamiento de que son los mejores, y sólo ése, el que les hace superar metas que no están al "alcance".

Pero desgraciadamente la mayoría de la gente no conoce su enorme potencial. Como en su día ni ellos ni nadie reconocieron su éxito (aunque lo tuvieron), jamás se animaron. Por eso no caigas en la trampa de olvidar lo bueno que hiciste. Las creencias que tengas sobre tu potencial, tus habilidades o fuerza mental determinará lo lejos que llegues. Creencias que podrán ayudarte o perjudicarte, depende cómo las manejes.

Si crees que puedes entrenarte al cien por cien como ese deportista, podrás ganar cualquier competición. Ya tienes tu cerebro preparado, visualizas que lo vas a conseguir y darás lo máximo, pase lo que pase. Tienes tu plan, ¡el plan!, y

cuando den la salida, tu cerebro sólo actuará de una manera: dar el cien por cien. Tendrás las ideas necesarias para superar cualquier obstáculo y te levantarás para continuar cuando los demás desfallezcan.

Tu cerebro te llevará donde quieras buscando evidencias en el pasado de que lo conseguiste. Si crees que no puedes sólo verás los fallos del pasado, creerás que es lo que toca... y volverás a fallar. Pero si sólo ves lo bueno, tu mente pondrá de tu lado en vez de jugártela. Si sólo piensas y te mueves como tu modelo a seguir, ganarás siempre.

Eres el héroe que va a ganar, no importa mucho que hayas fracasado en el pasado. No te preocupes por lo que ocurrió, todos los héroes tuvieron su travesía en el desierto. Eso les ayudo a agrandar su leyenda. ¿O crees que los grandes deportistas, estadistas o empresarios no fracasaron cientos de veces? Lo único distinto que hicieron, ¡y digo bien: lo único! fue levantarse y seguir.

Agranda tu leyenda levantándote y siguiendo. Tu mente te llevará en volandas si piensas en que lo vas a lograr.

La creencia que te convertirá en el jugador que hará temblar al adversario

Cuando un equipo está en racha, gana partido tras partido. Puede no ser el mejor equipo, pero ganar los anteriores partidos les ha dado la fuerza decisiva para ganar el siguiente. E igualmente todos conocemos el pozo sin fondo de varias derrotas consecutivas. Por muy bien que el equipo perdedor juegue, se dejan afectar por las derrotas pasadas y vuelve a perder un partido fácil.

Creencias, creencias, creencias. Los que se convencen de que no pueden ganar encadenan derrota tras derrota. Pero el único enemigo está en su cerebro. Si esperan que algo sea difícil, lo será. Lo asociarán con fracasos del pasado, y creerán que cualquier intento será inútil. Esta manera de pensar no ayudará.

¡Pero sí la manera contraria!

Y ahí es donde surgen los grandes equipos que sacan fuerzas de la nada. Ahí estarás tú, tu creencia de que eres grande te dará victorias que otros nunca hubieran conseguido. Eres el jugador cuyos galones hacen temblar al adversario

Como los número uno, sabrás disciplinarte y seguir. "Va a ser difícil", "No lo voy a conseguir" o "He nacido así"... no existirán en tu vocabulario. Cuando te creas el número uno te sorprenderás de lo fácil que será todo. Verás que rememorando triunfos pasados (todos los tenemos), te llevará en volandas a tu objetivo.

Aquella batalla ganada, aquella brillante argumentación o aquella victoria tuya contra todo pronóstico será tu único pensamiento. Si piensas en lo bueno del pasado encontrarás una fuerza indescriptible recuperando ese momento de tu vida. Encontrarás la felicidad rechazando una chocolatina o empezando un gran proyecto y no parando hasta terminar.

No pensarás "No sé si podré", pensarás: "Si en el pasado lo logré lo volveré a conseguir." Y eso te volverá disciplinado. grandes expectativas para grandes triunfos. Eres la suma de James Bond, Lara Croft e Indiana Jones.

Si quieres vencer todos tus miedos en poco tiempo, encontrarás el método en mi libro "[Cómo Vencer Todos tus Miedos](#)". Aquí va un fragmento:

Dar un paso al frente (vale con uno sólo)

¡Movimiento!

La acción mata la preocupación y da salida a la adrenalina. Aprovecha para perseguir tus objetivos y así darás el golpe de gracia al miedo. Un paso adelante y el miedo desaparecerá al 100%.

La solución definitiva siempre es la acción. Aprovechate de la adrenalina para hacer movimientos rápidos. No te quedes quieto. Sino la adrenalina se acumulará y aparecerá el pánico. Da un paso adelante y matarás al miedo definitivamente. En cuanto abras la boca para decir algo que te imponga, inviertas un minuto en ese proyecto tan grande o acaricies un poco ese animal, el miedo morirá. Si das un primer paso el resto es fácil. Sólo un pequeño paso bastará para quemar la adrenalina y los malos sentimientos.

Si no puedes dar ese primer paso físicamente dalo mentalmente. Consiste en respirar profundo y decirte que no pasa nada por tener miedo. Y al mismo tiempo piensa en tus objetivos planificando tus movimientos. Visualiza cómo lo consigues y el miedo se reducirá a un cosquilleo en el estómago.

CAPÍTULO 7

Anclas: Tu Ventaja Definitiva

Tengo una amiga que de pequeña siempre se consideraba inferior a los demás. Siempre se creía menos. Como muchas personas, tenía todas las condiciones para tener éxito: era inteligente, agradable y tenía talento. Pero se consideraba poco inteligente, poco agradable y con poco talento. Hasta que un día, tras un consejo que encontró en un libro, (la lectura, siempre la lectura) empezó a decirse “soy estupenda, soy estupenda, soy estupenda,” así, como suena. Empezó a repetírselo durante varios días. Y durante una semana. Y durante tres semanas...

¿Y qué pasó? Que después de esas tres semanas se sintió realmente estupenda. Y empezó a irradiar una energía contagiosa. Y efectivamente era una de las mujeres más guapas, agradables e inteligentes que se podía ver. ¿Qué utilizó para cambiar?

Un ancla.

Un ancla en forma de autoafirmación. Unos repiten en alto: “Sí, sí, sí”, otros se visualizan siendo el mejor, y otros repiten determinados movimientos. Pero todos tienen algo en común para alcanzar el estado que desean: utilizar un ancla.

Cómo beneficiarte de un ancla para conseguir la disciplina

Las anclas son unas poderosas y fáciles acciones que te pondrán en el

estado que buscas para llevarte a tu objetivo. Un ancla en forma de autoafirmación es lo que usó mi amiga para pasar de la nada a una personalidad atractiva y magnética. Fíjate en los deportistas de élite en una competición, cuando la cámara les enfoca verás cómo repiten determinadas palabras o gestos. Saben que un gesto o una autoafirmación les pondrá automáticamente en el estado que buscan. Es un movimiento condicionado. Han ligado una palabra o gesto a un buen resultado. Es la base de la Programación Neurolingüística (PNL) que tan buenos resultados da.

¿Por qué no te agencias tú también tu ancla con una frase que te guste pronunciar o con un gesto que te inspire a ser disciplinado? Puedes empezar con algo sencillo como una afirmación, el ancla por excelencia. Repetir una frase (vale para tus adentros) puede servirte para alcanzar el estado de querer ponerte en marcha, de creerte el mejor y de tener autoconfianza total. Algo tan sencillo como decirte “Soy El Mejor - Soy El Mejor - Soy El Mejor” puede darte resultados que de otro modo no conseguirías. Prueba a repetirte 10 veces al día “Soy El Mejor” u otra afirmación con lo que estés cómodo y verás cómo te ayuda a conseguir el estado de ‘Puedo con todo’.

Vale un gesto con los brazos, vale decir “Al Ataque” y vale también el movimiento que quieras. Tu ancla hará que las palabras se fundan con tu cuerpo, así conseguirás toda la disciplina que necesites.

Pruébalo ahora. Deja de leer y repítete durante veinte segundos una frase que te guste, “Soy El Mejor” o la que tú quieras.

¿Y bien? ¿Cómo te sientes? ¿Mejor? Pues ya tienes una herramienta más para volverte disciplinado, concentrarte y no rendirte.

Puedes diseñar las tuyas propias. Es fácil

Un olor, un tono de voz o una canción son anclas que pueden ponerte en un estado de poder y confianza total en ti mismo. Te recordarán una sensación y cuando la tengas cambiará tu carácter.

¿Por qué no aprovechas las anclas para actuar excepcionalmente como lo hiciste antes? Puedes diseñar las tuyas propias, aquellas con las que te sientas más cómodo. Pueden ser movimientos, palabras concretas o visualizaciones o lo que más te guste. Todo con tal de revivir aquel momento.

En algunos libros he visto que las anclas tienen que ser de determinada forma. Unos defienden a ultranza las repeticiones, otros la postura corporal y otros los recuerdos. Pero la práctica dice que vale con la que te sientas cómodo. Si estás cómodo repitiendo una frase, perfecto. Si estás cómodo visualizado una imagen que te inspire perfecto también. Si estás cómodo repitiendo determinado movimiento para entrar en trance, adelante. Y si el estribillo de una canción te transforma para tener la mayor autoconfianza, a por el estribillo.

Pregunta y encontrarás un Ancla

¿Conoces a alguien que últimamente haya conseguido un gran cambio en su vida? ¿Alguien que haya cambiado a un trabajo mejor, esté más feliz o haya perdido peso?

Observa por ejemplo a ese amigo cuya cara ha cambiado, ahora tiene una actitud más positiva y le van mejor las cosas. Pregúntale cómo lo ha hecho y estará encantado de responderte. La mayoría de personas que cambia a mejor se extraña de que nadie les pregunte cómo lo han conseguido. Sólo reciben comentarios sobre su suerte. Pero nadie les pregunta cómo llegaron.

Si preguntas como lo hizo te lo explicará encantado. ¿Y sabes lo que

encontrarás? Un ancla que le dio alas para su gran cambio.

Lo que reforzará tu poder

Una vez que tengas tu ancla podrás usarlo siempre que lo necesites. Antes de entrar en una reunión importante, cuando necesites recuperar la moral o antes de sentarte y trabajar cuatro horas seguidas en un gran proyecto. Y la repetición reforzará el poder de tu ancla, cuanto más mejor.

A partir de ahora, en vez de criticarte, sustitúyelo por el hábito de animarte usando tu ancla. ¿Te imaginas con tu ancla dándote fuerza para salir a hacer deporte, rechazando esa bomba de calorías o trabajando una hora adicional concentradamente?

Un buen ancla te dará fuerza para cambiar malos hábitos por buenos. Te dará confianza social, te dará confianza para mejorar tu estado físico, y te dará confianza para conseguir retos “imposibles”. Observa la diferencia, observa tu fuerza de disciplina tras repetir el ancla. Será tu aliado perfecto para darte la confianza necesaria.

Consigue el estado ideal para concentrarte, evitar tentaciones y tener confianza

Para disciplinarse y controlar las tentaciones necesitas un estado de poder. Y eso te lo darán también las anclas.

La gente que tiene éxito se ayuda de sus propios anclas. Viven la vida que quieren vivir gracias a un ancla que les da el estado mental que buscan. A la más mínima debilidad, recurren a su ancla favorita para volver a estar a tope.

Y tú también puedes lograr grandes cambios con afirmaciones de que eres

el mejor o con cualquier otro ancla que te haga sentir bien. Puedes conseguir la disciplina ayudándote de experiencias positivas y buenos momentos con un ancla que te recuerde a ellos. Si haces o dices algo que te pone en el mismo estado mental que cuando te atreviste a hablar brillantemente en público, fuiste capaz de trabajar tres horas seguidas con grandes resultados o evitaste aquella tentación, volverás a conseguirlo. Los inevitables momentos de debilidad desaparecen con un ancla. Adiós a la tentación y a las viejas malas costumbres.

Apunta en una lista o en tu teléfono móvil las acciones que más te han influenciado positivamente en tu vida. Llévalas contigo siempre. Cada vez que necesites estar bien, repásalas y visualiza la escena. Con tus mejores recuerdos en forma de ancla, tendrás siempre a mano el estado positivo necesario para conseguir la disciplina.

Un simple truco de las artes marciales que te dará fuerza y poder

Te enseñaré un truco muy útil que proviene de las artes marciales. Un truco que te dará fuerza física y bienestar. Siempre que necesites sentirte fuerte también te ayudará. Lo utilizan los que se tumban sobre una cama de clavos para obtener fuerza y flexibilidad.

Haz esto: imagina un punto de energía en tu estómago. Imagina que es la parte más fuerte de tu cuerpo. Respira con tu estómago y siente su fuerza. Concéntrate en ese punto de tu estómago y en su fuerza. No sientas con la cabeza, siente con el estómago. Es tu punto central. Un punto de energía infinita que te hace sentir cada vez mejor. Si te enfocas en tu estómago y concentras toda tu energía ahí, estarás físicamente a tope.

¿Conoces a alguien que siempre da una imagen de poder y fuerza? Pues seguro que utiliza consciente o inconscientemente la respiración a través de su estómago para obtener fuerza. Cuando nos sentimos débiles enfocamos toda nuestra atención en la cabeza, pero cuando nos sentimos fuertes nuestra atención se concentra en el estómago. Esto nos da un equilibrio que nos hace fuertes.

¿Cómo crees que se siente esa persona con confianza en sí mismo o esa estrella del deporte cuando lo da todo? ¿Crees que se enfocan en su cabeza y las preocupaciones?

No, concentra todo su poder en el estómago.

CAPÍTULO 8

La Disciplina de Tu Vida

Tenemos que dominar la disciplina más importante: disfrutar de la vida. Cuidado porque a veces estamos presos de un sentimiento de angustia que parece lo lógico: “No pienses en cambiar, ese no eres tú...”, “El trabajo no es diversión...” o “Hacer esto es lo normal, lo hace todo el mundo...”

Y ese pensamiento limitado de que no se puede ser feliz si se quiere rendir nos encadena. Creemos que no hay escapatoria a la depresión diaria, pero la hay. Lo que ocurre es que muchos tienen miedo de lo que encontrarán cuando lo intenten. Y te diré una cosa: sólo encontrarán algo bueno si se disciplinan a disfrutar cada minuto.

Algo que no puedes perderte

Hay una disciplina que tienes que perseguir por encima de cualquier otra: la de ser feliz. Será la disciplina de tu vida. Tienes que ser disciplinadamente feliz y estar alerta para cuando la tristeza ataque.

Poca gente lo practica. Quizás por la educación recibida o por las experiencias cuando crecimos, nuestra mayor indisciplina es no cuidarnos. ¿Crees que trabajar intensamente en algo que no te guste sin satisfacción es disciplina? Algunos lo tienen por disciplina, pero es una mala costumbre. ¿Cuántas veces no planificamos bien por no gustarnos nuestro trabajo y perdemos tiempo y dinero? ¿Cuántas veces trabajamos infelizmente durante

horas y rendimos menos por el aburrimiento? ¿Cuántas veces no apartamos pequeños tiempos para recargar las pilas y somos ineficientes?

Y peor aún: ¿Cuánto se está perdiendo el mundo porque no hacemos lo que nos gusta?

Tiene que ser una prioridad encontrar un trabajo que te guste y en el que con el mismo número de horas, produzcas más, ayudes más y recibas una recompensa mucho más grande. Y por supuesto: sintiéndote mil veces mejor. Recuerda el lema: "Y me divertiré por el camino".

Lo que imaginarte con 90 años te ayudará

Imagina que ahora tienes 90 años y estás mirando atrás en tu vida.

- ¿De qué podías haber prescindido?
- ¿Con qué y con quién te hubiera gustado haber pasado más tiempo?
- ¿Qué volverías a hacer diferente si empezaras de nuevo?

De esta visión sacarás grandes conclusiones. Porque aún estás a tiempo de eliminar comerte la cabeza con cosas que te perjudican. Aún estás a tiempo de trabajar en algo que te guste. Y aún estás a tiempo de pasar tiempo con quien merece la pena.

Mira tu vida desde la perspectiva de los 90 años y te estremecerás. Te entrarán escalofríos de lo que ahora te estás perdiendo.

¡Pero luego te alegrarás de que aún estás a tiempo!

Seguramente ahora no tienes 90 años, pero este ejercicio te abrirá la mente. Te darás cuenta de que gran parte de lo que haces ahora es prescindible. Te darás cuenta de que hay mucho más. De que estás a tiempo de cambiar si te lo propones... ¡pero tienes que cambiar ya! ¡Hoy!

Lo bueno de éste método es que dejarás de decir “mañana cambiaré” o “haré eso cuando tenga más tiempo” para dar HOY un pequeño paso.

No nos engañemos, la vida está llena de imprevistos y siempre habrá gente o cosas que intentarán acaparar tu atención. Pero tú seguirás tu dirección pase lo que pase. No esperarás al momento perfecto porque no existe. Posponer sin disciplina y esperar la ocasión perfecta te robará todas las oportunidades del mundo. Así que ataca con todas tus fuerzas, si es necesario piensa en que vuelves a tener 90 años y en las oportunidades perdidas.

La verdad sobre la felicidad

Una pregunta directa: ¿Eres feliz ahora? ¿Cómo de feliz de 0 a 10?

Te daré una pista: ¿Qué te hace feliz? Muchos no saben lo que les hace feliz. Cuando eran pequeños, hasta la edad de 6 años, si lo sabían y buscaban la felicidad. Una buena política. Como esponjas, absorbían toda la información posible y perseguían sus ideales, aunque desgraciadamente ya empezaban a oír cosas como ‘no hagas esto’, ‘no hagas lo otro’ o ‘no te subas ahí arriba que te vas a caer’. Luego esas imágenes se reforzaron con los años, modelando su manera de ser y crecieron aprendiendo a NO hacer cosas. Tenían mucho que no hacer. Tenían mucho a donde no ir. Y tenían mucho que no decir o pensar. Se convirtieron en auténticos expertos en no hacer.

Pero a partir de hoy olvídate de las limitaciones. Aprendemos y evolucionamos, desde hace miles de años no paramos de evolucionar. ¿Crees que no vas a evolucionar en tu vida? ¿Crees que siempre vas a ser tímido? ¿Crees que no vas a ser tan inteligente como otros o más? ¿Crees que no vas a poder tener un gran físico? Para nada. Si quieres podrás, y en menos tiempo del que crees.

Lo único que necesitas es enfocar bien tu vida. Ya Tira a la basura las

pastillas antidepresión, el secreto para ser feliz es hacer lo que te guste. Nunca sigas a la mayoría que, curiosamente, se concentra en otra cosa: en hacer lo que no les gusta.

¿Es mejor ser feliz por el camino para conseguir tus metas?

Seguro que te haces esta pregunta que muchos se hacen: ¿Es mejor ser feliz para conseguir grandes logros?

Rotundamente sí.

Mucha, muchísima gente cree erróneamente que para llegar lejos hay que sufrir. Yo también lo creí durante un tiempo, pero ahora lo tengo claro: Es mejor ser feliz para conseguir tus objetivos. Piensas mejor y tienes más fuerza. Comprobado. Te aseguro que es mejor ser feliz para conseguir tus metas. Es mejor estar contento para producir más. Es mejor divertirse para progresar. Es mejor tener un día alegre para avanzar. Vas a rendir mucho más, vas a trabajar mucho más y vas a conseguir mucho más si intentas ser feliz. Y no sólo eso, harás mejores a los que te rodean y ellos te lo devolverán. Un círculo vicioso que merece la pena.

Disciplínate para sentirte bien. Día a día, hora a hora, minuto a minuto disfruta del tráfico, de la lluvia o del sol. Sonríe y piensa en tus objetivos.

Ser feliz por el camino será tu disciplina. ¡Será la disciplina de tu vida! Piensa una y otra vez en lo que te hace feliz y persíguelo. Empieza hoy mismo, no tienes nada que perder. Siéntate en calma durante cinco minutos y piensa en lo que te hace feliz. Regálale esos cinco.

Y para terminar un texto de "[Cómo cambiar tu vida](#)" que siempre te inspirará:

El proceso para convertirte en alguien imparable

El que la sigue la consigue. Aunque fracasas en los primeros intentos tú seguirás en primera línea. Cambiarás cosas pero seguirás intentándolo. Se trata de intentarlo y fallar. De volver a intentarlo y fallar. Ese es el proceso. Por ahí pasan TODOS los que tienen éxito. Porque aunque te caigas mil veces, sólo recordarán tu éxito final.

Los grandes avances de la historia fueron la suma de varios fracasos. Antes de cada acierto hubo ensayos erróneos. Edison reconoció que tuvo miles de fracasos hasta dar con la bombilla. A ese famoso actor le rechazaron en decenas de papeles, pero fue perfeccionándose hasta que logró aquella actuación magistral. El que montó esa multinacional cometió cientos de errores hasta encontrar el mercado y el producto perfecto. Pero todos persistieron y apuntaron lo que hicieron mal hasta dar con el patrón.

Pero ojo, no confundas persistencia con obstinación, que es cometer el mismo error varias veces. La persistencia es ser flexible probando diferentes cosas. La obstinación es empeñarse en hacer algo de la misma manera cuando está demostrado que no funciona.

Un truco: piensa en que tu éxito está garantizado

Asume que vas a tener éxito. Cada dificultad es una ayuda para llegar antes, una pista para elegir un nuevo camino más rápido. Los obstáculos juegan a tu favor porque te dicen cómo NO tienes que hacer algo. Los errores son tus aliados porque te indican el nuevo camino. Te guían directo al éxito. Repasa tu situación: ¿Qué hiciste bien? ¿Qué hiciste mal? Analiza tus movimientos y llegarás antes. Todo lo que aprendas de los impedimentos es oro.

Si te convences que tu éxito está garantizado extraerás diamantes de cada situación. Cuando monté mi propio negocio tropecé mil veces, pero analicé cada tropiezo y así construí mi mapa. Así encontré el patrón para cada situación y avancé más rápido. Lo mismo que tú si registras mentalmente lo que has hecho bien y lo que puedes cambiar. Y enseña esto a tus colaboradores. Predica con el ejemplo para contagiarles. Así te llevarán en volandas a tu meta. Irás más rápido que preocupándote sólo de ti.

Tu Regalo GRATIS

Por confiar en mí, te ofrezco gratis este Report:

: "Las 3 Claves Para Llegar Lejos".

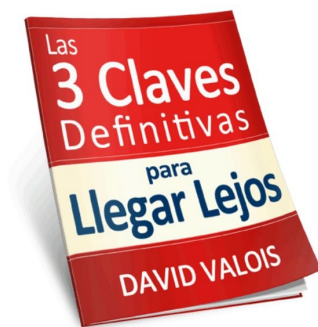
Son los 3 secretos que sigue la gente con éxito. (Y no es nada de lo que te dijeron).

Sé que intentas tener éxito y no es fácil. No sabes que cambiar para ganar más dinero, tener mejores relaciones y conseguir una salud increíble.

Pero con "Las 3 claves Para Llegar Lejos" descubrirás el método rápido para tener éxito en tu carrera y vida personal.

No creerán en ti pero cuando descubras estas 3 claves...

Descárgalo [Aquí](#).



Gracias

Antes de que te vayas, quiero decirte "Gracias por comprar mi libro."

Sé que podías haber elegido docenas de libros, pero lo intentaste con mi sistema.

Ahora sólo quiero pedirte un *pequeño* favor. Apartar un minuto y dejar un testimonio de mi libro en Amazon.

[Testimonio Amazon](#)

Me encantaría oír tu opinión.

El boca a boca es crucial para cualquier autor. Si tienes un momento te lo agradecería mucho.

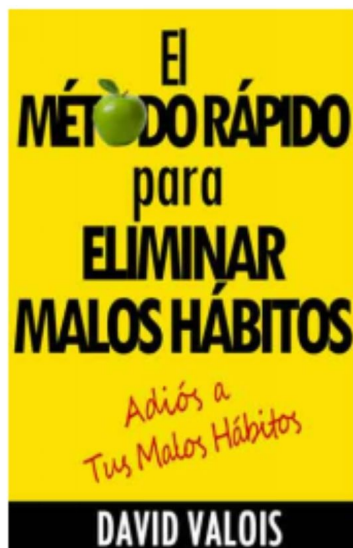
¡Gracias!

Más Libros de David Valois



Gestión del Tiempo: TODO Lo Que Hay Que Saber.

<http://amzn.to/1b86suA>



El Método Rápido para Eliminar tus Malos Hábitos

<http://amzn.to/1itjZNS>



COACHING PERSONAL Hecho Simple. Los 7 Consejos Definitivos
<http://amzn.to/1to8gyL>

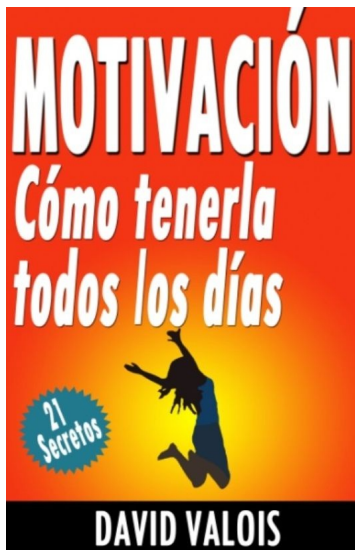


21 Reglas para ser el mejor ESTRATEGA y PLANIFICADOR
<http://amzn.to/1g7pOR>



30 Maneras de Aumentar Tu Productividad

<http://amzn.to/1cFtlce>



MOTIVACIÓN: Cómo Tenerla Todos Los Días (21 Secretos)

<http://amzn.to/17OedoM>



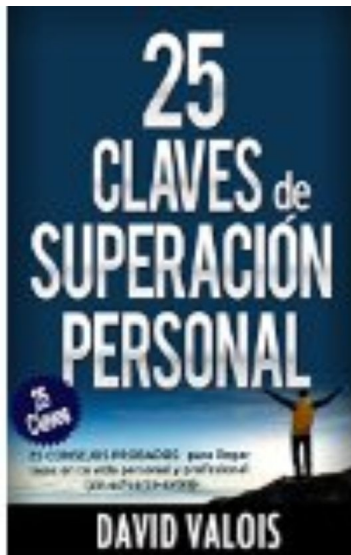
Cómo Cambiar Tu Vida (A Cualquier Edad)

<http://amzn.to/1qpyXxF>



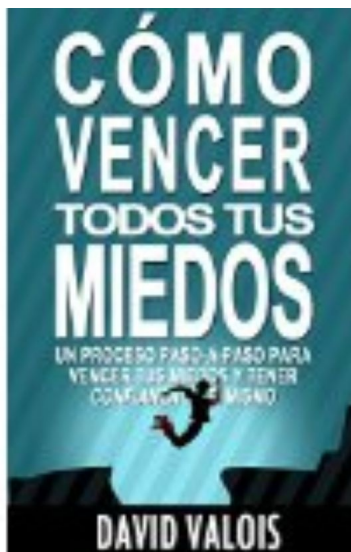
La Solución Al Estrés - Los 5 Pasos Para Eliminar Tu Estrés

<http://amzn.to/1AUV9D2>



25 Claves De Superación Personal

<http://amzn.to/1iBsEBL>



Cómo Vencer Todos Tus Miedos

<http://amzn.to/1jLw1Xc>

David Valois



Leyó todo sobre superación personal para pasar del fracaso y las deudas a que su propio negocio le jubile. De estar desesperado y endeudado, a la vida que deseaba.

Ha plasmado esa experiencia en varios libros para que cualquiera pueda alcanzar sus objetivos de negocio y personales.

Como le gusta decir: "Me desespera que tanta gente desperdicie su vida por falta de algún consejo."

Pero su expresión preferida es: "¡Puedes conseguir todo lo que quieras si te lo propones! Y con mis consejos llegarás 10 veces más rápido."

Escritor por la mañana y "disfrutador" de la vida por la tarde, es un apasionado de la lectura.

Una Última Cosa...

Cuando pases de página, Amazon te dará la oportunidad de compartir tus pensamientos sobre este libro en Facebook y Twitter.

Si crees que merece la pena compartir este libro, ¿podrías tomarte unos segundos y mostrárselo a tus amigos?

Si puede servir para mejorar su vida te lo agradecerán eternamente. Y yo también.