



Queremos Cambiar y no Podemos 1 de 4

QUERER CAMBIAR Y NO PODER

1 ¿CÓMO CAMBIAR?	2 	3 PENSAMIENTOS NEGATIVOS <i>¡Esto es muy difícil!</i> <i>¡Nunca aprenderé!</i> <i>¡Mi vida no es buena!</i> <i>¡Nunca el amor de mi vida!</i> <i>¡Nunca el trabajo que quiero!</i>	4 TRABAJO DIFÍCIL
8 NO EJERCICIO 	7 MALOS HÁBITOS ✖ No hacer ejercicio. ✖ No cuidar alimentación. ✖ No preparación continua. ✖ No concluir. (Hay se va) ✖ Dejar todo para mañana.	6 NUNCA TRABAJO IDEAL 	5 AMOR RECHAZADO
9 NO PREPARACIÓN 	10 DEJAR PARA MAÑANA 		



¿CÓMO CAMBIAR NUESTRA MANERA DE SER Y DE PENSAR?



(QUEREMOS CAMBIAR Y NO PODEMOS)

Cuando ejecutamos algo. (Trabajo, Estudio, Vida misma) Y analizamos: ¿Cómo nos sentimos?

Si la respuesta es igual o no sentimos nada. Estamos estancados en el pasado o en un futuro predecible

Es probable que si profundizamos un poco tendremos pensamientos como estos: (Pensamientos Negativos)

¡Esto es muy difícil!

¡Nunca aprenderé!

¡Mi vida no es buena!

¡Nunca tendré el amor de mi vida!

¡Nunca tendré el trabajo que yo quiero!

Cuando tenemos estos pensamientos, lo más seguro es que los tenemos incrustados en la parte inconsciente de nuestro cerebro.

(Creencias) Y resulta difícil cambiar nuestra forma de ser. (Así estamos programados) Es muy probable que con esos pensamientos



Queremos Cambiar y no Podemos 3 de 4

tengamos una reacción, una emoción algo que sentimos por dentro, y que afirma nuestra creencia, si este es el caso, definitivamente estamos **ESTANCADOS**.

¿Qué Creencia tengo que me provoca malos hábitos; o me está AUTOLIMITANDO?

Una pregunta clave en esta parte de nuestro análisis personal:
¿Tengo malos hábitos? NO, SI. ¿Cuáles?

La respuesta es personal, solo nosotros la sabemos; o no, por estar en la parte inconsciente de nuestra cerebro.

A manera de ejemplo algunos malos hábitos “comunes”:

- + No hacer ejercicio.
- + No cuidar nuestra alimentación.
- + No descansar adecuadamente. (Dormir)
- + No preocuparnos por una preparación continua.
- + Consumir tabaco, alcohol, o drogas más fuertes.
- + No concluir las cosas o proyectos. (Hay se va)
- + No asumir responsabilidad de nuestros actos o compromisos.
- + Dejar todo para mañana.

“Comentarios para reforzar el concepto”

Tomado del libro: “Proyecto de Vida”. Del mismo autor, disponible en Internet.

En términos generales nuestro cuerpo está controlando nuestra mente, la rutina creó un hábito tan fuerte que lo hacemos automáticamente. Si queremos cambiar nuestra forma de ser y de pensar lo ideal es que cuando tengamos esta sensación. (Emoción)



Queremos Cambiar y no Podemos 4 de 4

Solo la observamos sin enrolarnos en afirmaciones de **¡Es correcto!**
¡Si así soy! Entre otras cosas. Si lo podemos lograr, estamos en condiciones de reprogramar nuestra rutina, e inclusive modificar las Creencias que tenemos programadas. Esto se logra con afirmaciones positivas y enriquecidas con visualizaciones como:

¡Esto es fácil!

¡Todo lo que estudio, lo aprendo y recuerdo con facilidad!

¡Mi vida es fantástica, qué afortunado soy de estar vivo!

¡Mi pareja es el amor de mi vida!

¡El trabajo que tengo es la realización de mi vida!

Como mencioné anteriormente, resulta difícil cambiar una forma de ser y de pensar y la única forma de lograrlos, es poniendo toda nuestra atención en las afirmaciones positivas, de tal manera que nuestro cuerpo ya no influya en el cerebro. Recordemos que donde ponemos nuestra atención ponemos nuestra energía y que mejor que ponerla en las cosas positivas.

Sobra decir que si enfocamos nuestra energía. (Atención) en el pasado o futuro predecible, estamos desperdiciando esa energía en cosas rutinarias y lo único que estamos logrando es reforzar nuestras creencias **“obsoletas”**.

Si concentramos nuestra energía. (Atención) En pensamiento o cosas nuevas, estamos creando un nuevo destino. (Lo que nosotros decidimos ser) Ir más allá de la mente analítica, “Manipulada por las Creencias” todo esto se logra con: Esperanza, Fe, Buena Voluntad y Creatividad.

¡LO MEJOR DE LA VIDA PARA TODOS!