



Por Joel Molina

El plano de su prueba de balas

Acondicionando su mente	1
Enfrentar y lidiar con sus demonios internos una vez por todas.....	3
Despertar su comportamiento inconsciente.....	10
Reclamar la Empatía y amabilidad que se pierde dentro de ti	20
¿Cuál es el propósito de su vida?	27
Simple maneras eficaces para eliminar la energía negativa	34
Los elementos clave para rapidez de decisión	42
¿Por qué detenerse allí, cuando la grandeza está a un paso?.....	51
No dejes a nadie abandonado	57
Su viaje acaba de empezar.....	64

Acondicionando su mente



La mente humana es increíble. Es necesario recordar que el órgano de su cabeza ha sido responsable de la construcción de civilizaciones, ir al espacio, y la creación de la pantalla que está viendo en este momento.

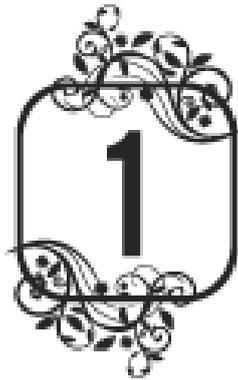
Al ser la criatura más evolucionada del planeta, podemos hacer muchas cosas, pero pocos alcanzan ese potencial.

Algunas personas se sientan en sus cubículos, haciendo tareas domésticas para un pago justo, cuando podrían estar mejorando ellos mismos y el mundo que les rodea.

Por esto, no queremos decir que cada uno tiene que reinventar la rueda siguiente, pero en lugar de vivir la vida al máximo. Tomar riesgos calculados, tener más confianza, y establecer objetivos que van a llevar a cabo.

Es difícil reiniciar la mente en algo que es orientada a un fin, y aquí es donde este libro entra en juego. En este libro, aprenderá cómo se puede reprogramar su mente para ser más positiva y a prueba de balas. Ya no va a dejar que sus pensamientos se carguen por las dudas, al contrario, va a ir tras sus metas a pesar del riesgo. Y usted será capaz de pensar con claridad y decisión.

Este libro es una lectura rápida, diseñado para el ajetreado mundo de hoy, Pero va a ser capaz de cambiar su vida como lo leyó en el párrafo anterior, siempre y cuando se ponga en el esfuerzo de practicar y seguir su sabiduría. Es necesario que proceda a leer el capítulo siguiente, una vez que sean capaces de captar los conceptos anteriores de mentalidad capítulo primero.



Enfrentar y lidiar con sus demonios internos una vez por todas



La forma en que funciona su mente tiene mucho que ver con su pasado, si usted es consciente de ello o no.

Tal vez usted pudo haber tenido una niñez trágica o tenido algún trauma que le impide alcanzar su potencial; a veces un evento inocente puede dar forma a su comportamiento y sin que se dé cuenta.



Por ejemplo, si sus padres fueron sobre protectores y no le permitieron vestir a su propio camino o jugar con sus amigos, puede ser más probable que sea codependiente cuando eres un adulto.

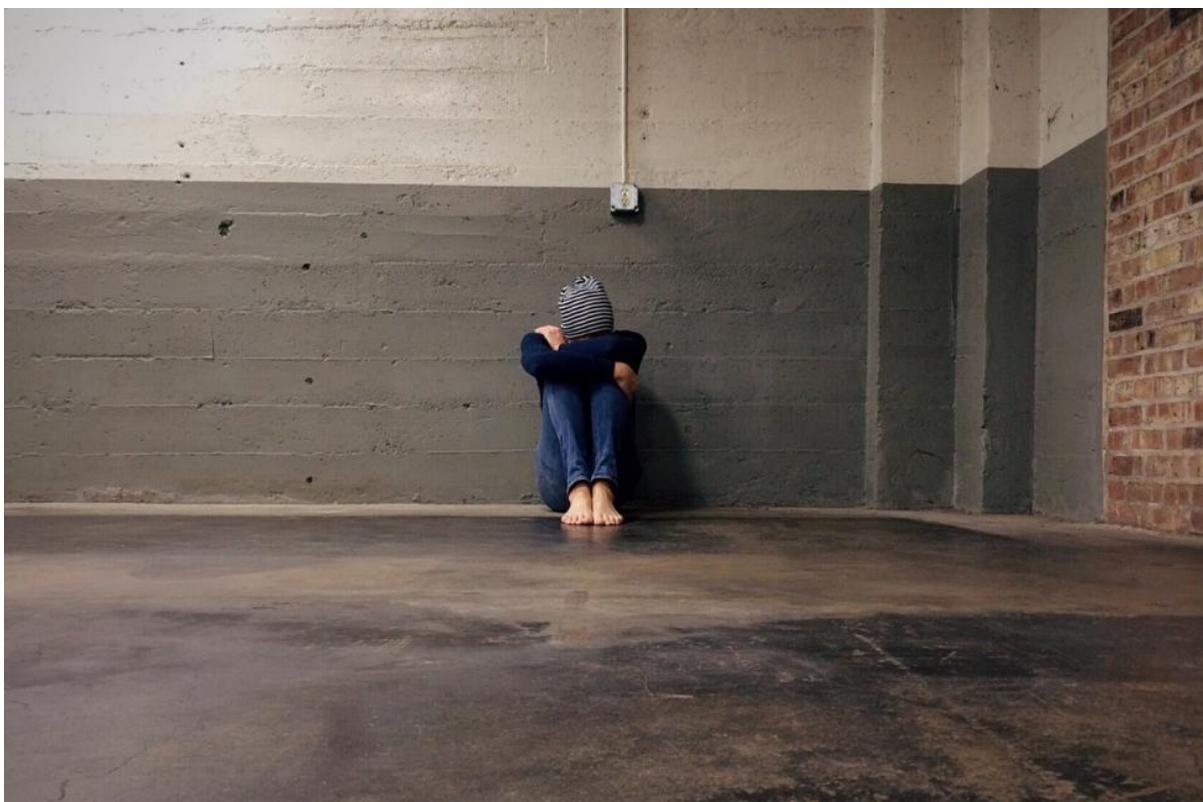
Si usted creció en un ambiente de drogas y alcohol, usted puede encontrarse endurecido. los niños que sufren de acoso crecerán desconfiando de los adultos.

Esto no está sucediendo en todas las circunstancias; hay desviaciones, y hay que mirarlo por una base de caso por caso.

La ciencia nunca es concreta en estas situaciones. Pero si usted ha experimentado algún trauma como un niño, el panorama que presenta como adulto puede cambiar, y no lo sabe.

Es casi un cambio subliminal que ocurre tan rápido que ni siquiera se dan cuenta. Piense en su mente como una base militar, una que pone barreras para protegerse.

Tu mente puede haber puesto su propio escudo para protegerse de sus traumas.



Por ejemplo, la intimidación como un niño puede haberle enseñado a ser más desconfiado de las personas. Si ves a alguien que es incluso un poco crítico de usted, usted puede ponerse ansioso o a la defensiva.

Y es comprensible por qué esto es; que no desea volver a vivir siendo empujado.

Si sus padres se divorciaron a una edad temprana, es posible que tengan menos confianza de su pareja, simplemente porque usted no quiere pasar por el mismo calvario, o tener un hijo que tendría que experimentar eso.

Es natural hay que tener cuidado, porque de lo que sucedió en el pasado. Usted ha visto la gente que ha hecho lo que hizo y consiguió quemarlo, o has visto lo terrible que la humanidad puede ser.

Es natural que se pone encima de sus propios escudos para no ser como ellos. Sólo hay un problema: el escudo no lo protege!

Al igual que la losa gigante la salud mental es, el escudo alrededor de su mente, pesa su mente hacia abajo y le impide darse cuenta de su potencial. El usuario no puede asumir riesgos o perseguir algo debido a este escudo.

Usted no puede dirigirse a la mujer o el hombre, debido al rechazo pasado. El usuario no puede pedir un aumento, porque como un niño, pidió un juguete y le gritaron.

Los seres humanos han evolucionado para ser criaturas de supervivencia, por lo que estas tácticas de supervivencia se han quedado en nuestra mente, sino en la sociedad moderna, a veces hay situaciones donde tenemos que dejar nuestros escudos e ir sin armadura.

Piense en sus propios escudos. ¿Ha habido alguna vez remordimientos que ha tenido porque no has dado el paso? ¿Por qué no lo haces? ¿Qué podría haber hecho para hacerlo? ¿Hubo algún tipo de conexión de la infancia que le impide hacerlo?

Tendrá que pensar mucho, ya que algunas de estas memorias han sido embotellado. Al preguntarle a su familia sobre su pasado puede ayudar también.

Si usted piensa que ha encontrado la razón, es que no has curado el trauma que te detiene, pero ya diagnosticado el caso.

Mire a su escudo. ¿Es realmente consciente de su toma de estas decisiones por usted, o su inconsciente que mueve los hilos por detrás? Si quieres vivir una buena vida, que necesita para vivir una en sus propios términos, y no ser dictado por algo que sucedió hace años, posiblemente décadas.



En una verdadera prueba de balas, la mente no necesita protección contra las balas mentales que la vida te dispara.

Cuando se tiene escudos, se puede llegar a ser excesivamente calculador. No hay nada malo en pensar antes de hacer algo; es probable que lo estás haciendo bien, si usted pregunta si es que el correo electrónico que ha recibido diciendo que puede ganar millones de dólares por un módico precio.

Pero a veces, se encontrará pensando demasiado y sobre analizando el mundo que le rodea, protegiéndose a sí mismo de tomar riesgos y tomar grandes desafíos.

A prueba de balas pregunta cosas de la mente, pero no puede contenerse cuando se necesita para bucear y tomar ese riesgo.

A veces, sólo tiene que preguntar a la chica. A veces, sólo tiene que ser directo a su jefe y pedir un aumento.

¿Y la manera de solucionar este problema? Mira la mente inconsciente.

Su mente puede estar ocultando secretos que no conocen que están encerrados, pero golpean en su mente con tanta fuerza que están sacudiendo su entorno. Es necesario traer el inconsciente a la consciente, y le diré cómo.



Despertar su comportamiento inconsciente



Quizás la explicación TRITEST de la mente inconsciente es el iceberg. La punta del iceberg que sobresale del agua es su inconsciente, y por debajo de las aguas frías es un mamut de hielo, invisible a menos que tenga el equipo adecuado para poder verlo.

Debido a su naturaleza misteriosa, la mente inconsciente todavía no se entiende completamente, pero es la parte de su mente que no se puede auto-reflexionar por medios convencionales. Además de los traumas reprimidos, hay un montón de cosas de que una mente inconsciente puede estar hecha, incluyendo:

- **Motivaciones** y los **instintos**



Usted no puede saber exactamente qué agarraste esa galleta cuando estabas en una dieta, pero es probable que haya un deseo inconsciente de desordenar su dieta en algún lugar de su mente.

- **hábitos**



¿Por qué comen alimentos de cierta manera? ¿Cómo es que muerdes las uñas? Estos hábitos pueden tener una inconsciente acción alrededor de ellos.

Usted puede estar haciendo estas cosas debido a algún trauma que simplemente no puede recordar.

- **Las respuestas automáticas**



Cómo se dice “lo siento”, incluso cuando no es tu culpa? Puede haber una razón inconsciente de por qué se hace eso.

Usted no quiere darle la razón a la persona que se enoja con usted, y tal vez esto se debe a una figura de autoridad que recibió innecesariamente enojado con usted cuando era un niño.

La mente inconsciente tiene las respuestas a la mayoría de sus peculiaridades.

Pero llevarlo a la parte delantera de su mente no es fácil, y no hay manera monolítica para todo el mundo para acceder a ella. Pero aquí hay algunas maneras que usted puede profundizar en su mente inconsciente.

La meditación es quizás la más obvia, pero un montón de gente ha sido capaz de profundizar en su mente con el poder de la meditación.

Hay un millón de maneras de meditar, y es probable que se pueden buscar algunas técnicas en línea que mejor se adapten a usted, pero la cuestión es encontrar un lugar tranquilo y cómodo donde, se siente, respire profundamente, y esté al tanto de las funciones del cuerpo, y sumergirse profundamente en su mente.

Otras formas de acceder a su mente inconsciente incluyen la crianza de algunos de sus recuerdos reprimidos.

Esto se puede hacer a través de la terapia, o por hablar con su familia o amigos.

Se puede recordar algo que te ha pasado que no puedes recordar en tu vida, y una vez que se enteró de ella, las compuertas abiertas y su memoria inconsciente está en el frente de su mente.

Recuerdos inconscientes que pueden dejar de hacer logros. Si desea seguir una meta, y su mente inconsciente dice que no puede hacerse, usted está condenado desde el principio.

Incluso si intenta correr tras el gol, su mente inconsciente será el chicle pegajoso en el suelo, o en el pie que se dispara.

El juego será terminado antes de haber comenzado a jugar. La carrera terminará antes de romper a sudar. Se obtiene nuestra repuesta.

Ahora, una vez que paras de decir NO, eso no quiere decir que todo lo que desea seguir vendrá a ti. La gente puede terminar perdiendo algo después de tomar un riesgo. Por lo general, la voz en su cabeza diciendo NO tiene preocupaciones que se derivan de un núcleo de verdad.

Sin embargo, tener una mente a prueba de balas significa aceptar que perder es bueno a veces. Las mejores personas en el mundo fracasaron varias veces antes de que tuvieran éxito.

Ese jugador estrella de baloncesto perdió tantos tiros antes de que pudiera disparar tres punteros como si fuera nada. Autor de éxito que fue rechazado cientos de veces antes de encontrar a alguien que publicara su trabajo.



Estas personas tienen una mente a prueba de balas.

Cuando el jugador de baloncesto que falló un tiro, no creía que, “Tal vez debería renunciar a baloncesto”, pero en su lugar, “me pregunto cómo puedo disparar mejor la próxima vez.”

Eso no quiere decir que no tenían dudas, pero su determinación dominó las dudas y las convirtió en las personas que son hoy.

Cada vez que se enfrentan con un obstáculo, no es necesario llorar y pensar que todo ha terminado. En cambio, la conviertes en positividad.

Todos sabemos que la batalla entre los optimistas y los pesimistas y realistas (también), donde algunos dicen que es mejor ver el lado bueno de las cosas, mientras que otros creen que usted debe buscar en el lado malo.

Pero la gente positiva no acaba de tener el empuje para seguir adelante, que es lo que carecen la mayoría de los pesimistas.

Hay un poco de matices de la cual estaremos hablando más adelante, pero la idea general es que se beneficiará por pensar de manera más positiva.

Que a su vez en las noticias y ver más indignación política. Todo es pesimismo. La positividad parece delirante. Eso es lo que la sociedad quiere que pienses.

Sin embargo, todos los logros de la humanidad se han debido a un deseo positivo de querer algo. Los hombres de las cavernas querían una manera de empujar las cosas, por lo que tallan la rueda.

La persona que inventó el automóvil pensó en un mundo donde la gente podía viajar más libremente, y creó una máquina que pudiera hacer eso.



Al pensar en lo que te detiene, podrás pensar en sus decisiones con una lente más clara, y es de esperar ver la vida desde un ángulo diferente, independientemente de si gana o pierde.

Nos damos cuenta de que este libro no va a cambiar su forma de pensar durante la noche, e incluso si se queda más positivo, usted todavía tiene sus dudas y tal vez incluso llegar a sucumbir a ellos.

Después de todo, a prueba de balas, no significa completamente impermeable a las balas.

Aún te pudieran disparar mientras llevas puesto un chaleco antibalas, y te dolería.

Pero no mata. ¿Quisieras una técnica donde todavía pudieras seguir más adelante independientemente a tus miedos?

¿Cómo despertar a su inconsciencia?

- Comienza por darse cuenta de todas tus peculiaridades.
- Habla con tus compañeros de trabajo, amigos, cónyuges, o familiares, ya que pueden señalar los pequeños caprichos que de otro modo no notas por ti mismo.
- Escribir a todos, y tratar de averiguar por qué lo hace. El usuario no puede resolver el misterio de su inconsciente al instante, pero esto puede permitirle obtener algunas pistas para que pueda empezar.
- Cada vez que realizas una acción subconsciente, debes anotarlo en una “nota mental”.
- Hacer esto para algo que usted quiere “arreglar”, ya sea en la ira o la frustración, en vez de tratar de controlar esa emoción debe dejar que todo fluya.
- Tomar pequeños riesgos para ver los pequeños cambios en la vida, por no correr riesgos es equivalente a ningún cambio en su vida y luego se mueven en dirección a mayores riesgos para hacer frente.



Reclamar la empatía y Bondad que se pierde dentro de ti



La empatía es la capacidad de ver a través de los ojos de otro. Ya sabes cómo se siente la persona, cómo ven el mundo, puede sentir sus emociones, y así sucesivamente.

No es que se confunde con la simpatía, que es lo que desea en una persona que sufre una desgracia. La simpatía es generalmente pasiva, mientras que la empatía está activa.

Una mente a prueba de balas está siempre activa, para que sepa cuál es mejor.

Por ejemplo, si hay un terremoto que mata a la gente, es posible que diga que siente simpatía. Después de todo, usted se imagina que debe ser horrible vivir a través de eso.

Sin embargo, una persona empática va más allá. Se sienten las emociones de la gente. Pueden ver a las familias que sufren. Que piensan acerca de las personas que quieren ayuda, y así donan para ayudar a la causa.

Empatía simplemente siente bien tener cuando se desea una vida rica. No sólo se siente agradable a respetar a las personas, pero obtendrá experiencias fuera de él que le ayudan a crecer.

Pero la empatía es difícil de encontrar en el mundo moderno, pero eso no quiere decir que, si carecen de empatía, que eres una mala persona.

Todo el mundo está programado de manera diferente cuando se trata de la empatía en el mundo, y en la sociedad de hoy en día, se puede ver por qué alguien podría cuidar de sí mismo.

Usted tiene cuentas que pagar. Tiene carreras a seguir. La vida es estresante, y no se puede pensar en cada persona sin hogar único que lo tiene peor que tú.

No se puede pensar en la gente que pueden sufrir si se obtiene la promoción sobre ellos. Algunas personas son naturalmente empáticos, mientras que otros tienen que aprenderlo.

Al ser más empático también puede hacer que se suelte de su pasado. Al ver que, por el otro lado, se puede sentir menos odio por qué cree que son sus enemigos, ya sea su ex, su jefe, sus padres, o así sucesivamente.

Usted puede pasar su tiempo de ser positivo en lugar de gastarlo en odio a los demás.

Si usted no es una persona empática natural, puede ser un poco difícil de aprender empatía, pero no imposible. Piense en alguien que no ha hablado con él.

Puede ser un compañero de trabajo, alguien que monta en el autobús, o simplemente su vecino. Trate de hablar con ellos, si están dispuestos a charlar, entrar en una conversación profunda para conocer sus luchas y deseos.



Ser empático también puede hacerte un mejor líder. Por ejemplo, si usted es un jefe, puede identificarse con sus empleados y tratarlos bien.

Esto no quiere decir que se les deja que te pase por encima, pero decir que usted puede mejorar su estado de ánimo por no verlos como una pieza más.

Un buen líder motiva a sus empleados, mientras que un mal líder hará que los buenos empleados huyan de la empresa, mientras que los otros pierden toda motivación.

¿Cómo sacar lo humano lateral en usted?

- Planificar una reunión con alguien con quien no parece llevarse bien, y no soltar el arma al hacer una suposición.
- Tener una conversación profunda de calidad con esa persona. (Ya sea con su jefe, compañero de trabajo, vecino, o incluso su ex pareja)
- Preguntar a sí mismo, ¿cómo la relación se vuelve tan mala? ¿Qué lo causa?
- En lugar de evitar e ignorar, tratar de entender lo que deriva la mala relación.
- Evitar entrar en una gran discusión con la persona que está hablando.

Nota:



A medida que escucha, no deje que sus sesgos se interpongan en el camino. Algunos pueden tener dificultades para comunicarse con los demás a causa de la lente con que ven el mundo, ya sea política, religiosa o filosófica.

Piense acerca de la situación a través de su punto de vista, y preguntar qué se debe hacer para ayudar. Si usted encuentra que sus emociones se ven afectadas a causa de su sufrimiento, o la felicidad, que está en su camino.

Sus creencias pueden cambiar debido a la empatía.

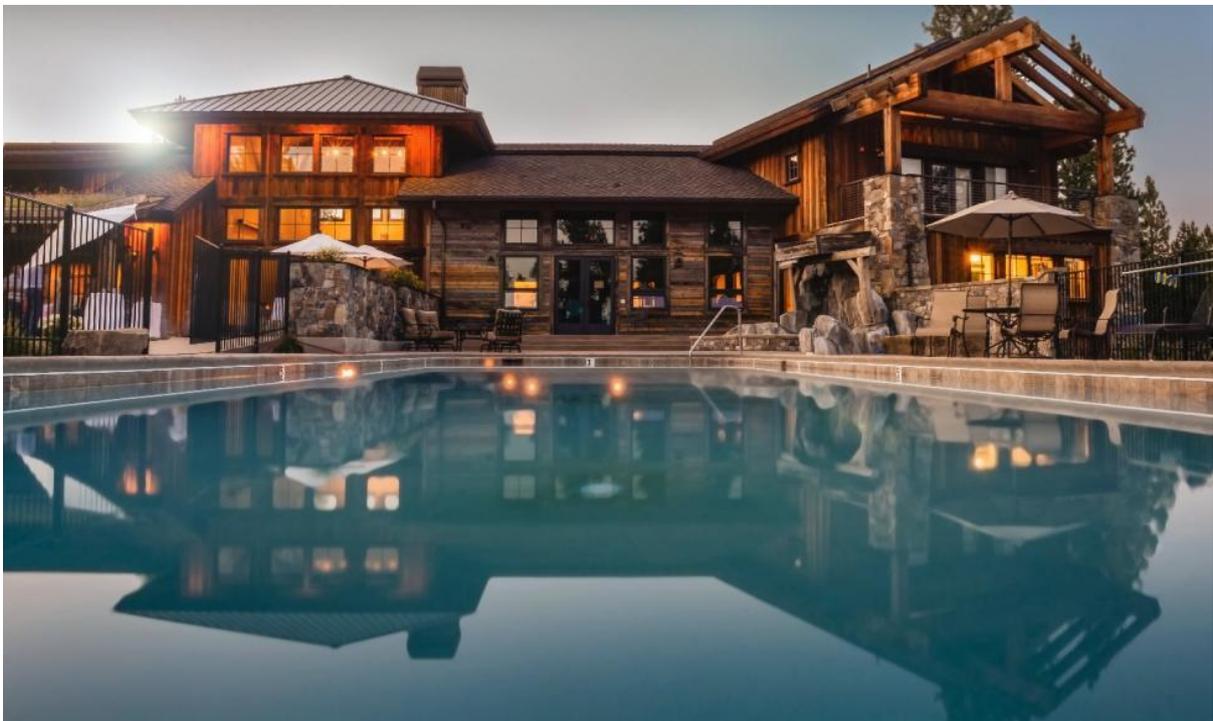
Usted no va a cambiar con sólo escuchar a una persona, pero las horas extraordinarias, usted puede encontrarse cuestionar sus propios principios, debido a la empatía.

Si alguien más mete la pata para su beneficio, se puede sentir lástima por ellos y tratar de ayudar.

A veces, usted tiene que ser un poco feroz para tener éxito, pero eso no significa que tenga que ser cruel, o no ayudar a sus compañeros de trabajo.



¿Cuál es el propósito de su vida?



Cuando se trata de nuestra vida, cada uno debe tener un propósito. Propósito puede variar de ser realistas, tales como conseguir una casa, a un poco más difícil de lograr, como convertirse en un millonario. Perder la motivación que cada uno mantiene hace que la vida pierda sentido.

Incluso si piensa que no tiene un propósito, es probable que sí. No tiene que ser un logro increíble. Puede mejorar en sus aficiones, obtener un aumento, o simplemente poner un poco más en sus actividades diarias.

Si bien es posible que tenga efectos en la cabeza, que puede parecer muy lejos y difícil de lograr. Ignorar esos sentimientos; no son más que ruidos para mantenerlo distraído de llegar a su fin.

Finalidades es científicamente posible es posible. Se puede perder esas libras. ¡Puede conseguir ese trabajo! E incluso si usted no alcanza plenamente el objetivo, el viaje le puede enseñar algo.



Una mente a prueba de balas hace propósitos y pone en todo el esfuerzo para llevarlos a cabo. Escribir sus propósitos y pensar en los pasos que usted puede hacer para lograrlo.

Inicialmente, no necesariamente tiene que ser un plan concreto, pero en general un camino que puede lograr. Cualquier ruta tendrá paradas, obstáculos y desvíos, así que tenlo en cuenta a la hora de escribir su plan. Una mente a prueba de balas medirá y gestionará sus efectos a medida que avanza.

A continuación, ir hacia ese propósito. Ignorar el ruido. Si la gente dice que no puede hacerlo, o si piensa que no puede, simplemente seguir corriendo.

Si usted inicia el viaje, volver a subir. Disfrutar del viaje, pero no renunciar a llegar a un lugar que te mantiene satisfecho, ya sea su finalidad o algo que no pensaba que quería.



¡Plan de algunos objetivos! Puede utilizar un panel de anuncios, una aplicación, o cualquier otro método para escribir algunas de sus metas.

Organizarlos en función del tamaño. Las probabilidades son, usted tiene algunas metas a corto y largo plazo.

Calcular el tiempo que tomaría para que usted logre algunos de estos objetivos, y hacer un marco de tiempo áspero, y un buen fin de llevarlos a cabo.

No va a crear un plan infalible en una noche, pero este ejercicio es un buen comienzo.

¿Cómo se puede identificar su propósito y ser manejado por él?

- **Desglosar tu propósito**

Pregúntese ¿qué le gustaría lograr en los próximos 5 a 10 años. Tómese su tiempo para reflexionar sobre ello. La independencia financiera, tener una familia feliz, se retiró por la edad de 40 años, convirtiéndose en un conocido diseñador y la lista continúa.

Creo que tiene que haber algo que podría hacerle cosquillas a su fantasía.

Ahora, ya sea en una hoja de papel, en una tableta, o cualquier otra cosa que se utiliza para escribir las cosas, traza un plan para lograr tu propósito. Hacer un poco de investigación.

Habla con personas que han logrado su objetivo. Mira sus circunstancias y sus límites. ¡A continuación, hacer el plan!

- **Mantener la claridad**

Mantenga su mente clara y en el cuadro grande cuando se está persiguiendo sus fines. Lo que queremos decir es que debe estar en plena capacidad mental.

Deje todas sus preocupaciones y tensiones detrás. Comer una comida nutritiva.

Obtener una noche completa de sueño. Tener un enfoque claro sobre lo que está delante de nosotros, sino también tratar de ser realistas, si la meta u objetivo no se puede lograr en este momento, trate de darse un pequeño descanso y nunca darse por vencido.

Si lo que tiene en mente difiere de lo que piensen los demás, no se moleste porque no comparten la misma visión y propósito como usted.

- **El canto**

A veces, cantando sus objetivos se puede conseguir motivarse. Esto se llama el canto de mantras. Póngase en una posición de meditación, se centran en su objetivo, y cantarlo.

Cantar hasta que se sienta más motivado que alguna vez en el camino, puede susurrar en voz baja algo de tranquilidad, sobre todo si hay algo que no se ve a su manera.

(Por ejemplo, cantar este: “No voy a renunciar sin una buena pelea” o “Voy a hacer lo que sea necesario”).

- **Siempre recuérdese**

Su mente necesita recordatorios constantes. Siempre existe la opción de teléfono, pero si usted es la persona que se distrae con facilidad, hay otras maneras de hacer esto también. Escríbelo.

Obtener algunas notas adhesivas y todos ellos se adhieren sobre su refrigerador, baño, oficina, o dormitorio. Va obtener la idea perforada en la cabeza al ver los recordatorios.

Al ver la misma cosa una y otra vez puede marcar en su mente. Es la forma de trabajo y los anuncios. Hablando de anuncios, crear su propio pequeño tintineo o frase para mantener la motivación pegadizo.

No se limite a decir una Frase de otra persona genérico, si sientes que tus palabras son mentiras blancas, se va a convertirse en realidad si se repite lo suficiente.



Simple pero eficaces maneras de Eliminar la energía negativa



Las personas con mentes antibalas expulsan alrededor de ellos energía negativa. Hay una gran cantidad de nombres religiosos y espirituales de esta energía.

Usted puede que este familiarizado con esta negatividad o incluso luchando con ella. Aquí hay algunos consejos para mantener su energía negativa alejado de usted.

¡Comience desde hoy mismo, no es difícil! - En muy raras ocasiones, tan raro, de hecho, que ni siquiera es digno de mención, alguna persona ordinaria se queda con todo entregado a ellos a través de un golpe de suerte.

No estamos hablando acerca de nacer en riqueza, pero alguien gana la lotería, o tropieza con una bolsa llena de dinero. Por lo que pasó de pobre a rico, historias de las personas exitosas implican una gran cantidad de trabajo y esfuerzo.

Por ejemplo, si usted está construyendo un negocio, usted tiene que poner esfuerzo en él.

Su nombre tiene que salir si quieres atraer a una audiencia. Para hacer que el plan de negocios funcione y para promover su negocio tanto como sea posible. Contratar a los mejores empleados para el trabajo. ¡Haz el esfuerzo!



Incluso si usted no es dueño de un negocio, usted tiene que trabajar esfuerzo inteligencia y espectáculo a subir la escalera.

¡Hacerlo a mitad de camino lo va acabar de mantenerlo atrapado en el mismo trabajo todos los días de su vida, y que nunca es divertido! Si usted quiere tener éxito, piense en cómo se puede poner más esfuerzo.

¿Hay horas en el día que pueden pasar a ser más productivas? ¿Aplicar a más puestos de trabajo? Piense en ello, y se puede cumplir con sus objetivos.

No haga caso de la energía negativa que le dice que usted no puede hacerlo.

¿La negatividad es todo malo? -No, es muy matizado decir que todo pensamiento negativo es malo.

Mientras que una actitud positiva puede ayudar a alcanzar su meta, y tu actitud persistente es la clave para ganar, nuestra sociedad se ha construido sobre los pensamientos negativos.

A veces, se necesita escepticismo sano para una mente sana. A veces hay días donde se siente deprimido, y eso está bien. Usted no va a ser positivo todo el tiempo. Si usted tiene que pensar, es posible que un día se sienta negativo.

El objetivo es reducir la negatividad innecesaria. No haga caso de los enemigos, si se trata de personas o sus pensamientos. Por enemigos, nos referimos a personas que son negativas sin una razón. No proporcionan crítica que te hace crecer o pensar.

En su lugar, utilizar su crítica negativa como una unidad. Cuando alguien dice que no puede hacerlo, estará más motivado para demostrar que están equivocados.

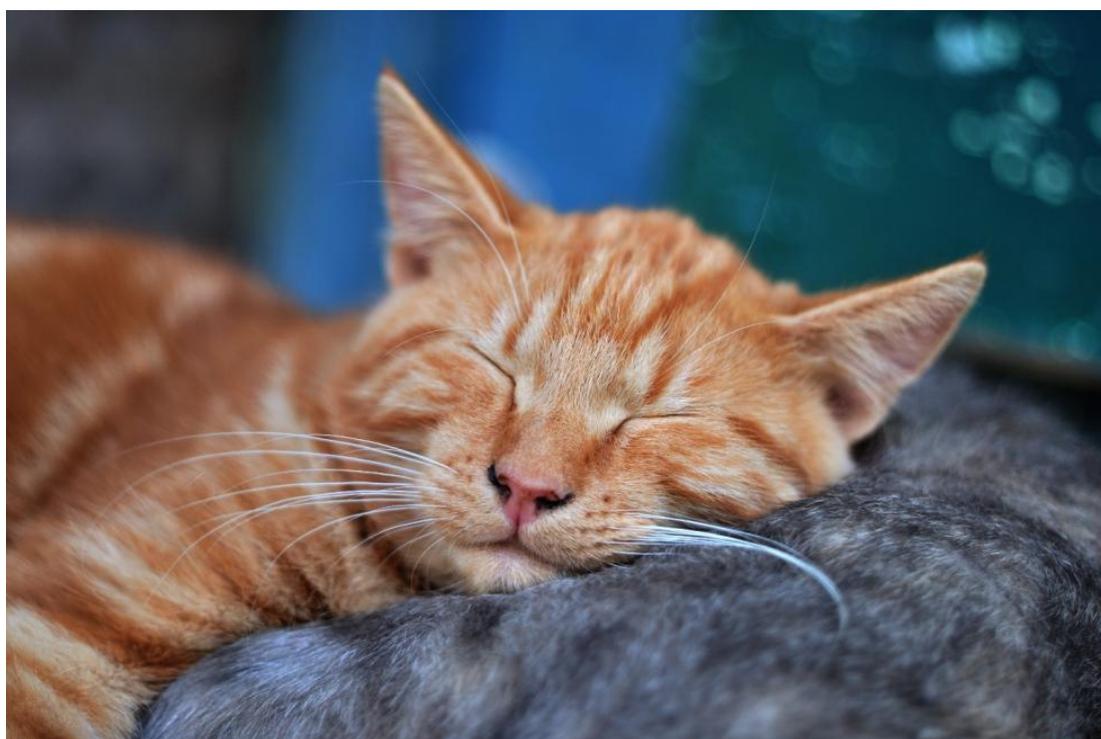
Los pensamientos negativos han provocado que la gente deje de hacer grandes cosas también, siempre y cuando no den un giro positivo.

Por ejemplo, veamos la envidia. La envidia es considerada por los religiosos a ser un pecado mortal, pero todo el mundo lo tiene.

Ves a alguien que tiene algo que tu no lo tienes, y lo quieres también. En lugar de odiarlos y sentirse molesto, lo convierten en un fuerte impulso. ¿Cómo se puede conseguir la cosa que usted quiere?

¿Cómo eliminar la energía negativa?

Duerma bien



Es obvio, pero la clave para dormir es estar recibiendo las horas necesarias de sueño.

Para algunos, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Las tensiones de la vida pueden mantenerlo despierto por la noche.

Una apretada agenda puede dar lugar a despertarse temprano.

Al obtener la cantidad adecuada de horas de sueño de calidad, mejorará drásticamente su toma de decisiones, y de una forma natural por tener un sueño reparador, dejando ir todos sus pensamientos y preocupaciones desordenados.

Usted ha hecho lo suficiente durante el día, no es necesario llevar las preocupaciones con usted en la noche.

Además, haciendo ejercicio con regularidad, puede mejorar la calidad del sueño, especialmente aquellos con trastornos del sueño y un mejor sueño es igual a un día más feliz.

Usted debe intentar meditación, calmar su cuerpo para tener una noche completa de sueño, o beneficiándose de medicamentos como la raíz de valeriana o la melatonina, que puede hacer descansar más fácil sin las drogas duras.

- **Buen**

ejercicio



El ejercicio es otra manera de deshacerse de la energía negativa en su cuerpo. El levantamiento de pesas y kickboxing puede ayudar a que salga la ira de ti y mantener tu cuerpo fuerte a medida que envejece.

No tiene que ser un duro entrenamiento, tampoco. Además de mantener nuestra salud, mantiene nuestra mente ocupada por no pensar demasiado las cosas al mismo tiempo que mejora el ritmo cardiovascular.

¡Hablando de eso, hacer ejercicio también contribuye a un equilibrio hormonal!

Para empezar, ¿por qué no comenzar por visitar un gimnasio cercano o incluso por correr o hacer yoga?

Correr mantiene su corazón sano, y su mente está ocupada por la velocidad del corredor. Mientras tanto, el yoga es bueno para la paz de la mente y las emociones negativas se van soltando.

- **La conversión de la negatividad en acciones**

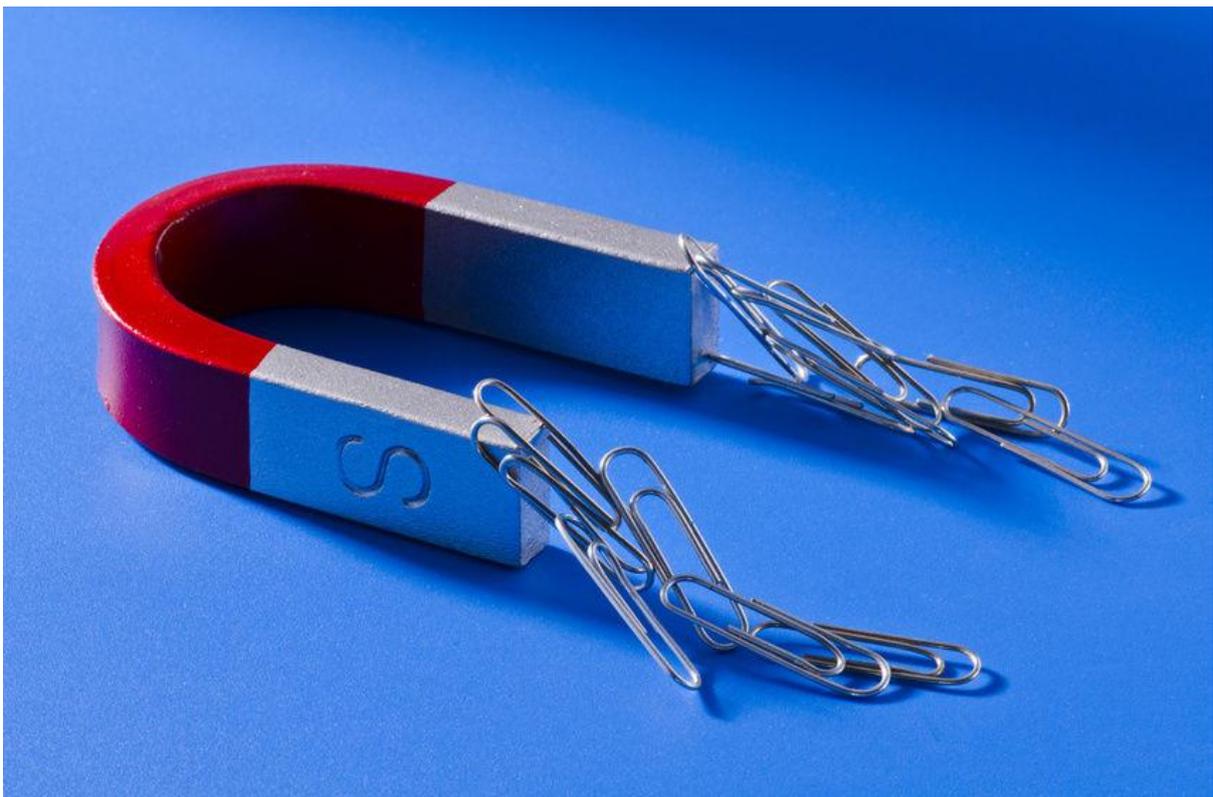


Anote todas las emociones negativas que tiene, o las palabras negativas que las personas le han dicho. A continuación, examina esas palabras.

¿Cuántas de esas palabras están garantizadas? ¿Cuántos son basura simplemente sin sentido? ¿Qué sentimientos negativos se le puede dar la vuelta en algo positivo? Cada vez que tenga un pensamiento negativo o escuche algo negativo, añadir a esta lista.



Los elementos clave para rapidez de decisión



Nadie se convirtió en un éxito, ya que se sentó, pensando que el mundo se iba a desmoronar a su alrededor. Esta es la ley de la atracción en el trabajo.

las personas decisivas atraerán éxito. La gente querrá estar cerca de usted, la construcción de una pequeña red. Usted se encontrará teniendo más confianza hacia los retos que ha realizado anteriormente.

La confianza es un largo camino. A la sociedad le gusta alguien que cree que puede hacerlo, y ahoga cualquier persona que dice que no puede. Por aguda confianza, usted se encontrará siendo uno más que tenga éxito, y cuando no, usted imagínese tener éxito la próxima vez y aprender de sus errores.



Tomar riesgos son la clave para el éxito. Por ejemplo, uno de sus padres probablemente tenía que tomar un riesgo y pregunte a su padre, si el tomo alguna decisión para crear en el futuro.

Con una perspectiva más brillante, puede que se encuentre la toma de riesgos.

Sin embargo, estos riesgos deben ser ponderados y calculados. No se puede simplemente entrar imprudentemente en nada.

Por ejemplo, al pedir un aumento, pensar en el mejor momento para hacerlo. Si los beneficios se han reducido y el jefe está de mal humor, no le pregunte.

Espere para cuando su jefe esté en un mejor estado de ánimo, y no abrumado.



Todo el mundo tiene remordimientos, pero en lugar de abatirse, úselo de auto-corrección. Aprenda de sus errores y averigüe cómo se puede arreglar en el futuro.

Tener una perspectiva más brillante del pasado, y luego centrarse en el ahora. Además, no centrarse demasiado en el futuro.

Puede pensar demasiado los resultados, y esto puede hacer que la mente lejos de tomar un riesgo probado piense en cuántas veces usted tenía algún pensamiento excesivo y resultó mejor de lo esperado.

Por esto, no queremos decir que debe pasar por alto las personas que tienen una preocupación acerca de lo que está haciendo; A veces, usted debe obtener múltiples perspectivas antes de tomar un riesgo.

Estamos hablando de los que siempre dicen que no pueden hacerlo. Ellos sólo graznan “NO” como un pájaro, y no proporcionan un buen consejo de otro modo.



La “zona de confort” - Se podría pensar que el trabajo es aburrido se trabaja cada día, está bien porque está familiarizado con él y le da la tranquilidad económica.

Viviendo en su ciudad de un solo trabajo está bien porque usted sabe cada persona y situación allí, y si lo trasladan a un nuevo lugar, tendría que volver a aprender.

¿Se dio cuenta de que esto se ha convertido en su “zona de confort” Si usted está satisfecho con lo que está haciendo, entonces eso está bien...

Sin embargo, si no está satisfecho y está pegado haciendo lo mismo para el resto de su vida, y luego termina con nada más que arrepentimiento si sólo le dio un paso fuera de su zona de confort y vive la vida.

¡Ahora, usted está al final de la vida y no se puede hacer eso!

¿Le parece molesto? Eso es porque lo es. Todo el mundo va a salir de su vida con una pena, pero hay la meta que se puede fijar ahora.

Es difícil cambiar su forma de pensar de inmediato, pero tomando riesgos calculados y afirmados y haciendo caso omiso de la voz que le dice “no”, sin una buena razón, usted comenzará a ver cambios sutiles en su vida.

No es necesario el permiso de los demás para afirmar sus decisiones también.

¿Demasiada positividad? - En el capítulo anterior, mencionamos que algunos pensamientos negativos están bien.

Del mismo modo, también podríamos hablar en qué grado la positividad puede ser malo. Ser optimista es grande, pero algunos lo toman demasiado lejos y creen que el pensamiento positivo los hará invencibles.



Trate de sumergirse en la lava mientras piensa en no quemarse, siempre y cuando usted piensa positivo. No va a quemarse.

Mientras que eso es un ejemplo hiperbólico, algunas personas usarán su pensamiento positivo para ignorar las posibles consecuencias y riesgos, e ignorar una mala situación, ya que piensan que se va a corregir así.

Si quieres una mente a prueba de balas, que desea ser decisiva y tratar de tomar los riesgos calculados, pero no todos los riesgos son iguales.

Un ejemplo de un riesgo de bajo nivel es: está pidiendo a alguien una cita.

Lo peor que puede pasar es que van a decir que no.

Un alto nivel de riesgo es: un juego donde todo su dinero esta apostado con la esperanza de que el pensamiento positivo duplicará. Como usted está perdiendo dinero, probablemente debería retirarse.



Tu mente tiene que tener un equilibrio. Como el yin y el yang. Mantener una actitud positiva, trabajar duro para lograr sus objetivos, pero sea realista cuando sea necesario. Pensar críticamente, y siempre ver cómo se puede mejorar el mismo.

La aplicación de los elementos clave de rapidez de decisión:

- **¡Tener Confianza!**

Piensa positivamente. Puede reproducir grabaciones positivas, empujar hacia fuera los pensamientos negativos, y ser como el motor que no deja de repetir que “Usted puede hacerlo!” Es difícil cambiar su perspectiva de inmediato, pero poco a poco incorporando elementos más positivos en su vida, que poco a poco puede salir de dudas.

- **Tomar riesgos calculados**

Si tienes intención de pedir a alguien, piensa en el momento adecuado para hacerlo. No espere, hacerlo de inmediato. Comenzar una conversación y averiguar el mejor momento para preguntar. Fijarse en un plazo de tiempo si es necesario con el fin de darle tiempo para construir un poco de coraje, pero no posponer las cosas.

- **No hagas caso a la gente que dice que no se puede hacer**

En cambio, si no se podía hacer, les vuelves a preguntar: “¿Por qué no se podía hacer?”

- **Al salir de la “zona de confort”**

Si esto no funciona, volver de nuevo a él, y al menos sabe que lo ha intentado, por lo menos inicialmente. Lo que importa es que se encuentra una nueva manera de salir de la zona de confort. No se limite a volver a la normalidad porque una cosa no funcionó.



¿Por qué detenerse allí, cuando la grandeza está a un paso?



Alguien con una mente a prueba de balas nunca se queda en la meseta por mucho tiempo. Al hacer un cambio, pensar en él como escalar una colina.

Estás corriendo hasta él, sudando y luchando con cada paso en el suelo, y luego llegar a la cima, y se ejecuta en el suelo durante un tiempo, y entonces se convierte en fácil, ya que están acostumbrados a ello.

Este es el efecto de meseta.

Esto es ampliamente utilizado y más popular en la escena de aptitud. Alguien hace un entrenamiento, y en un primer momento, ven resultados sorprendentes. Su peso puede caer, o pueden ver los músculos.

Pero que terminan haciendo el mismo ejercicio todos los días y nunca se mezclan para arriba.

Pronto, los efectos son menos visibles. El número de la escala no baja tan rápido. O en absoluto.

A veces, se puede subir. Sus músculos pueden llegar a dar marcha atrás a la grasa.

Esto es porque su cuerpo lucha para acostumbrarse a algo nuevo, pero cuando finalmente acostumbrado a ello, no hay desafío, y los resultados no son tan buenos.

La idea de vencer el efecto meseta en la escena del entrenamiento es añadir nuevos entrenamientos para sorprender a su cuerpo, o tomar el entrenamiento que tiene ahora y que sea más difícil de lo que era antes.



Esta es la forma en que mejora. Piense en cómo se puede tomar lo que tienes y hacerlo más grande. Por ejemplo, si se está metiendo la aptitud, pensar en cómo se puede levantar diez libras más, correr una milla en menos tiempo, comer mejor, y la lista continúa.

Una meseta no debería existir. Tan pronto como usted consigue algo bueno, que sea más difícil. ¿Cómo puedo ganar más dinero? ¿Cómo puedo construir en mi casa? Tomar su vida y mirar todo como si has llegado a una meseta, y luego pensar en cómo se puede mejorar.



Usted ha llegado hasta aquí, y ha construido usted mismo un buen sistema de apoyo. Fuera de su mente, te has rodeado con amigos que te levanten el ánimo.

Dentro de su mente, te han empujado a los malos pensamientos y mantener los positivos encerrados.

Usted no tomo riesgos imprudentemente, pero en lugar de mirar su vida, se fija una meta, y llega a su destino. Puede que se quede un par de veces en su viaje, pero como un guerrero de la antigüedad, debe seguir luchando, no importa cuántas flechas introduzca su cuerpo.

Pero, ¿cómo saber si ha alcanzado la meseta? A veces, puede sentirse cómodo con hacer algo, y entonces usted puede sentirse desafiado por ella de nuevo.

Aquí hay algunas preguntas que usted necesita preguntarse a sí mismo.

¿Cómo crecer más allá de sus límites?

- **Hágase estas preguntas simples.**
 - ¿Siento que he hecho todo lo posible para que esto sea más difícil?
 - ¿Cómo me siento aburrido con lo que estoy haciendo?
 - ¿Mi mente o el cuerpo no se siente estimulada en absoluto, o no siento nada?
 - ¿No me siento entusiasmado debido a la falta de desafío?

Si su respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, entonces es posible que haya llegado a una meseta, y usted quiere ponerse a prueba otra vez. Los seres humanos se nutren de estimulación.

Si su curiosidad no se despierta, si sienten que no están siendo cuestionados, entonces ellos sufren. Siempre la mezcla para arriba cuando se llega a un estancamiento significa que su mente estará más estimulada, y por lo tanto más a prueba de balas.

- **Piense en lo que necesita la mayoría de la gente mejorar en su vida.**

¿Qué cosas han caído en la mediocridad, y cómo se puede hacer más difícil o estimulante? Anotarlas, especialmente si se siente aburrido siempre hacer una tarea.

- Trate de hacer su entrenamiento más rápido con el fin de sentirse con más quema de calorías.
- Si su arte parece rancio, trate de dibujar, escribir, etc., en un estilo diferente a la que estás acostumbrado (a).

La confusión de su estilo de vida va a romper la meseta, y en sus escombros, el camino hacia la mejora reside.



No dejes a nadie abandonado



Por ahora, su mente es imparable. Estás corriendo hacia sus objetivos, y no importa cuántas balas en tu camino, se llega más allá de ellos no hay miedo.

Su vida ha mejorado enormemente, y nunca más estancarse en una meseta, pero en lugar escalar montañas que llegan más alto y más rocoso.

Hay una trampa más que no debe caer en él, y esa es la trampa del egoísmo. Hicimos una sección completa sobre la empatía. Usted debe escuchar a los demás y aprender de sus experiencias, si quieres crecer como persona. A medida que sigue alcanzando sus metas, no debe encontrarse solamente hacerlo por sí mismo.

Piénsalo. Hay un montón de gente que solía ser como tú. Son negativos, y si bien pueden tener propósitos, No se han puesto ningún esfuerzo en el cumplimiento de ellos.

No se pierde tiempo tratando de mejorar en sí mismos. Sus mentes sucumben al instante cuando se enfrentan con una bala mental.



Actuar como un mentor para estas personas.

Tal vez sea su cónyuge, un amigo, o compañero de trabajo que simplemente no puede agitar la energía negativa fuera. Si conoce a alguien de esta manera, se puede ir a ellos y ofrecer su consejo. Mostrarles este libro, o al menos su propia versión de la misma.

Ahora bien, al igual que la idea de un exceso de empatía, es necesario recordar para mantener un equilibrio al difundir el concepto de una mente a prueba de balas a la gente. No se puede simplemente extenderse a todo el mundo que se ve en la calle. Usted va a sonar desagradable para muchas personas.



En su lugar, hablar con algunas personas alrededor de su vida que sí quieren mejorarse a sí mismos, pero no saben cómo.

Estas personas son sinceras con sus goles en sus corazones, pero su mente no está cooperando. Usted solía ser como ellos, ¿por qué no extender la mano y les muestra esta filosofía?

No todo el mundo lo aceptará; esto no es una técnica que sirva para todos, y algunos pueden encontrar diferentes maneras de mejorar ellos mismos.

Pero si lo hace, eso es una persona menos negativa en el mundo, y se puede extender la idea de una mente a prueba de balas con sus pares, y así sucesivamente. Hasta es posible tejer una red de positividad.

He aquí una sencilla guía para ayudar a alguien:

- Alguien se le ocurre que con sus problemas. Ellos quieren llegar a un objetivo, pero son demasiado miedosos, o no quieren correr ningún riesgo.
- Se les pregunta lo que han hecho para aliviar el problema. ¿Han intentado llegar a la meta, o se han sentado alrededor, esperando que el problema se corrija?
- Si ningún esfuerzo ha intentado, enseñarles acerca de ser más seguro y decisivo. Dígales que, incluso si no, no es el fin del mundo, y es una experiencia de aprendizaje.
- Si tenían éxito, enseñarles más acerca de los caminos de la mente a prueba de balas. Se les ayudó una vez, por lo que será más confiada.
- Si fallaban, enseñarles la filosofía de nunca darse por vencido. Dígales que las personas de éxito en todo el mundo han tenido que fallar docenas de veces antes de que tuvieron éxito.

Eso es sólo una manera de conseguir a través de la palabra.

La vida es demasiado corta como para que la gente sufra. Si usted está viendo a alguien que necesita su ayuda, escucha, y luego se extendió a sus técnicas de

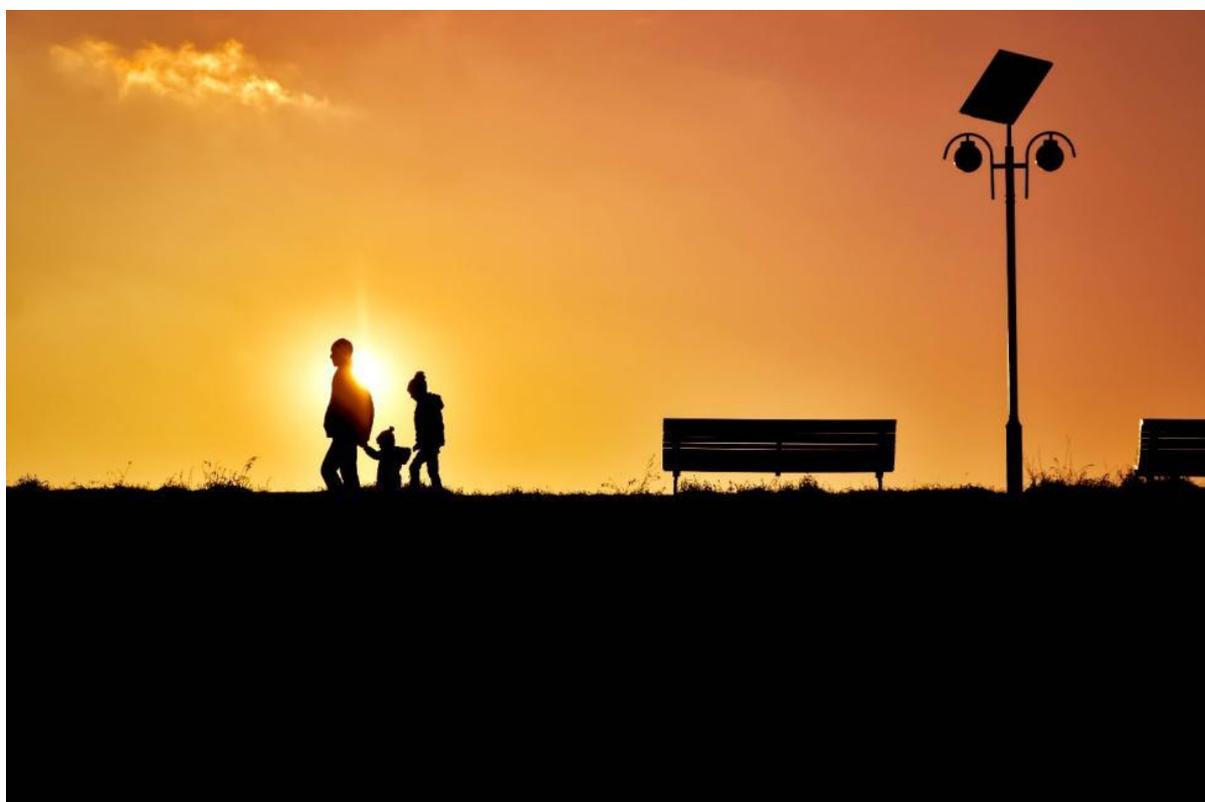
ellas. Hay algunas personas que simplemente no pueden aprender a menos que tengan a alguien para enseñarles, y preguntando si necesitan ayuda, que va a terminar haciendo una escritura que nunca olvidarán.



Esa es otra pequeña lección que deberíamos discutir antes de salir. ¡No tenga miedo de pedir ayuda! Algunas personas piensan que, dependiendo de los demás es un signo de debilidad, pero si usted tiene gente que le preocupa lo suficiente como para querer ayudarla, eso es una buena cosa.

Mientras que usted no debe tomar ventaja de ellos y ser totalmente dependiente, si tienen recursos para ayudarlo a lograr su objetivo, no tenga miedo de preguntar.

Ayudar a los demás, y recibir ayuda, es otra manera de tener una mente a prueba de balas, y podría decirse que una de las virtudes más importantes de todos. Si el mundo hiciera esto más a menudo, estaríamos en un lugar mejor.



Basta con hablar con un amigo, un familiar, u otro conocido acerca de cómo este libro ha mejorado su vida. Predican a ellos, les muestras para ver, si están interesados, e incluso si no es así, todavía le felicitarán y se sentirán motivado.

Su viaje acaba de empezar



Esperamos que este libro le haya hecho desear tomar medidas en el logro de una mente a prueba de balas. Su mente está orientada a objetivos, decisiva y la reducción de la negatividad. Usted querrá compartir sus pensamientos con otros, y, a su vez, hacer del mundo un lugar mejor.

Dicho esto, aquí hay algunos consejos que usted necesita recordar.

- **Esto no ocurrirá en un día**



Para cambiar su pensamiento alrededor, tendrá que entrenarse. Piense en su cerebro como un músculo.

Si no está en forma, se necesita un poco de entrenamiento intenso antes de que se ponga en forma, y eso es lo mismo con el cambio de su forma de pensar. Trate de hacerlo lentamente.

Trabajar en una parte de ti a la vez. Por ejemplo, tal vez pasar una semana cada vez más decisiva, y luego otra tratando de trabajar en su propósito.

Al tratar de hacer todo a la vez, se sentirá abrumado, y usted puede sufrir a causa de ello.

- **Hasta el deslizamiento es natural**



¿Tiene un día donde se siente negativo? ¿Tuvo una semana en la que no puso mucho esfuerzo en la consecución de sus objetivos? ¡Está bien!

Todo el mundo va a tener sus días de descanso y semanas. Lo importante es que no se utiliza como excusa para continuar por ese camino.

Es como la dieta. Vas a tener un día en el que terminas comiendo helado y pizza, pero no el uso de un desliz como una forma de comer así todos los días. Volver a su dieta normal después de ese día.

- **Todas las mentes son diferentes**

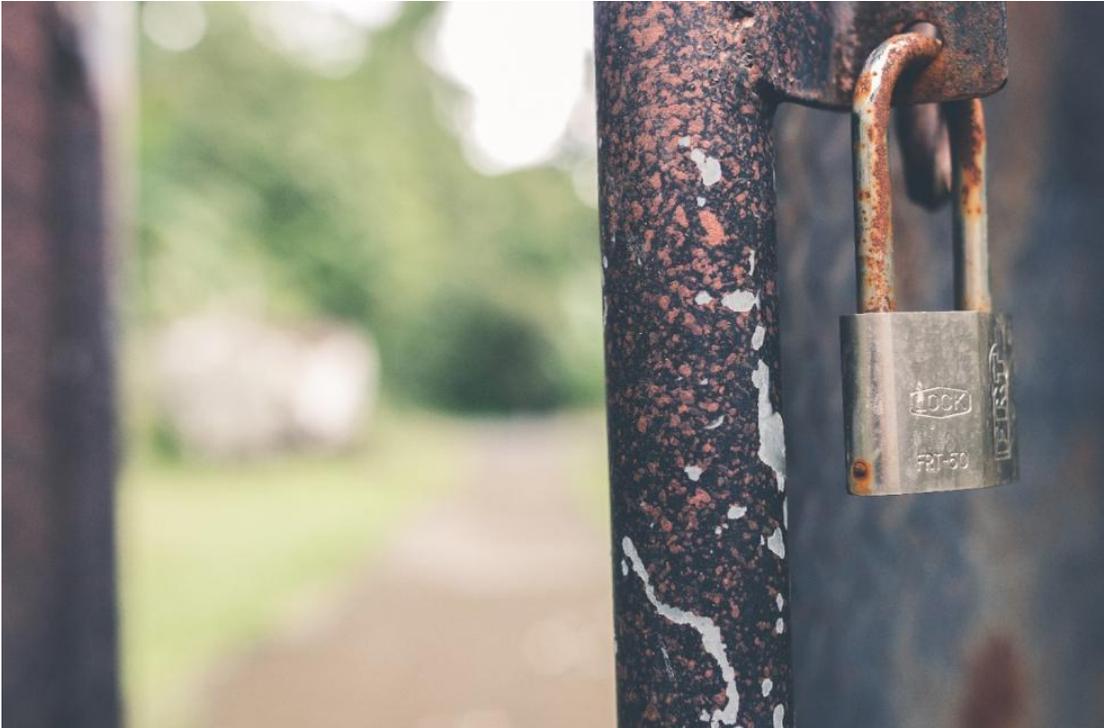


Lo que funciona para uno puede no funcionar para usted. Mientras que este libro es una gran guía para todo el mundo, entendemos que no todo el mundo puede cambiar de opinión en estas etapas particulares.

Algunas personas toman diferentes medidas, o que lo hagan fuera de orden. Todo depende. Puede tomar el consejo de este libro y cambiarlo para que se adapte mejor a su mente.

Si usted consigue algo bueno de ello, no nos importa si usted no sigue las direcciones a un pie de la letra. Mientras que llegue a su destino, tomando un camino diferente, no importa.

- **El fracaso es la clave del éxito**



Si se toma un riesgo y acaba fracasando, no se rinda.

Esto lo dijimos antes y lo diré de nuevo: hay que fracasar un par de veces antes de tener éxito.

El coche no se perfeccionó la primera vez que se armó, y sus objetivos probablemente no se llevarán a cabo en el primer intento. Lo importante es que aprenda de sus errores y corregirse a sí mismo a medida que trata de nuevo.



Una mente a prueba de balas te llevará lejos en la vida.

En un mundo que es una zona de guerra, que necesita protección, y sintonizando su mente por lo que es a prueba de balas, podrás sobrevivir a lo que la vida tiene para ofrecer.

¿Te Gustaría Ganar \$1000, \$5000, \$10000
Dólares o Más **Vendiendo tus Conocimientos?**

Si es Así te Pido que Hagas Clic en la Imagen a Continuación:

Masterclass en Ventas de Alto Valor



JoelMolina.com/masteraltovalor



Joel Molina

Asesor Mentor de Marketing Digital
