



CONSTRUYE la vida QUE SUEÑAS

MENTALIDAD 2021



DEFINIR METAS

Para mí, no existe mejor explicación de cómo diseñar tus metas que la explicación de Napoleón Hill en su libro (de obligatoria lectura para tu progreso) "Piense y hágase rico". Es increíble como las personas esperamos tanto de la vida y anhelamos siempre más, estamos inconformes, muchas veces frustrados ¡pero no sabemos con exactitud qué es lo que realmente queremos! Dinero todo el mundo desea, pero es el cómo vamos a obtener ese dinero lo que importa,

¿tenemos tan poca confianza en nuestras capacidades que ni siquiera lo intentamos o es que damos por descontado que hacer dinero es algo exclusivo de un grupo de personas del cual estamos lejos?

El primer paso entonces para hacer dinero y realizarnos laboral y económicamente es tener muy claro de qué manera pensamos obtener nuestra libertad financiera.

El segundo es, por supuesto, la acción. El tercero, la perseverancia.



4 PASOS PARA DISEÑAR TUS METAS:

Para que una meta se cumpla en el menor tiempo posible debemos seguir los siguientes pasos:



Determina la cantidad exacta de dinero que ganarás. Voy a ganar mucho dinero no es una cantidad exacta. Voy a ganar más que el año pasado, tampoco. Voy a ganar un 15% más que el mes anterior, ya se acerca.

Decir, voy a ganar \$ 10 mil Dólares, ser lo más específico y exacto.





Establece un plazo determinado en el que lograrás esa cantidad. **Por ejemplo: tendré los \$10 mil en mi cuenta bancaria, debajo de mi cama, en mi cajón, el día lunes 01 de Febrero 2021 a hrs. 13:00.** Mientras más específico, tu meta adquiere mayor forma y se vuelve más posible de alcanzar.



Tercero: Escribe un enunciado claro y conciso. Asegúrate de que, lo que escribas, no dé lugar a dobles interpretaciones, o a suposiciones, o a interpretaciones vagas y genéricas.

Que cada palabra mencionada te mueva a la acción. Aquí es importante agregar, en base a qué fuente de ingreso conseguirás la cantidad que deseas. **Por ejemplo: Tengo \$10 mil en mi cuenta del Banco "Mi Dinero" el día 01 de Febrero 2021 a hrs. 13:00 logrados gracias a las comisiones obtenidas en TLC. Cambia el enunciado de acuerdo a tu realidad.**





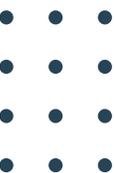
Lee el memorándum (tu declaración) dos veces al día: una al acostarte y otra al levantarte. Házlo durante 90 días seguidos.

"Cualquier cosa que la mente humana pueda concebir y creer, lo puede conseguir"

¿Qué está concibiendo tu mente en este momento?

¿Cuál sería la meta que te propones para los 90 días siguiendo los criterios de Napoleón Hill?

¿Te animarías a escribir un comentario compartiendo tu enunciado que leerás dos veces al día?

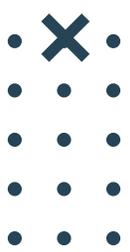




CREAR PLAN

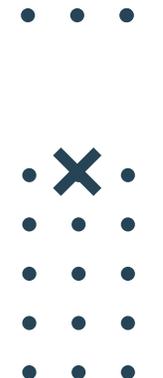
Existen 13 principios que te ayudarán a lograr una transformación personal para crear una fortaleza mental, física y espiritual, que te guiará en el camino hasta la obtención de riqueza.

Al administrar y controlar tus pensamientos dominantes, podrás orientar mejor tu camino hacia un mayor éxito y riqueza en todos los aspectos de tu vida. Para acumular cualquier forma de éxito en abundancia, necesitas “magnetizar” tu mente con un deseo intenso, crear un plan definido y creer que puedes hacerlo.





AQUÍ ES
DONDE
ENTRAN EN
JUEGO
**LOS 13
PRINCIPIOS
DE NAPOLEON
HILL**





1 DESEO

Tu punto de partida para cualquier logro es el deseo: Redacta y visualiza aquello que más deseas, **fija tu mente en tu mayor sueño**, establece una fecha y define cómo vas a lograrlo.

2 FÉ

Considerada la más poderosa de las principales emociones positivas, la fe puede fortalecerse mediante el principio de la autosugestión. Es un estado mental que se puede construir a través de pensamientos positivos mezclados con emociones fuertes.
¿Qué es aquello en lo que o quién más crees para lograr tus metas?







3 AUTOSUGESTIÓN

A través de sugerencias repetidas, la mente subconsciente puede ponerse a trabajar para usted. La mente subconsciente lo acepta como un hecho y comienza a idear formas de lograrlo.

Busca un lugar tranquilo y repite en voz alta tu declaración, el tiempo limite para lograrlo y cómo vas a lograrlo.

4 CONOCIMIENTO ESPECIALIZADO

El conocimiento atrae abundancia cuando está organizado y dirigido inteligentemente a través de planes de acción prácticos. Eso se hace aprovechando la experiencia acumulada de aquellos que ya han logrado el éxito que desea.

Escribe cuáles son tus recursos humanos o personas en quienes te apoyarás para aprender y lograr tus metas, Qué conocimientos ya tienes y cuáles te faltan.





5 IMAGINACIÓN

Cualquier cosa que la mente del hombre pueda concebir y creer, puede lograr. Para este punto, **imagina un plan o idea a seguir**, que te llevará al siguiente nivel en tu proceso de logros.

6 PLANIFICACIÓN

Cuando decides hacer un viaje por carretera, lo primero que haces es poner tu destino en el sistema de navegación. Tal vez consultes un mapa y decidas una ruta a seguir para llegar a tu destino. Tener un plan bien definido de cómo lograr sus objetivos es tan importante como saber qué caminos tomar en su viaje en caso de que no esté resultando conforme a lo planeado.

Visualiza escenarios óptimos y/o críticos, imagina cuáles decisiones tomarías en caso de que tu plan no esté resultando y anótalas a continuación.

• • •

• X •

• • •

• • •

• • •

• • •





7 DECISION

Hay quienes tienen el hábito de tomar decisiones con prontitud y de cambiar estas decisiones lentamente, siempre y cuando sea necesario.

¿Qué decisiones te cuesta trabajo tomar y cuáles tomarías sin dudarlas?

8 PERSISTENCIA

La persistencia es simplemente el poder de la voluntad. La fuerza de voluntad y el deseo, cuando se combinan adecuadamente, forman una pareja irresistible.

Pase lo que pase, tu objetivo es: _____

Para lograrlo voy a: _____

Habrán quienes influyan negativamente para que desista en mis metas, para eso voy a: _____





9 PODER DE LA MENTE MAESTRA

Debe hacerlo usted mismo, pero no puede hacerlo solo. Suena paradójico, ¿no? Nadie escala nunca la escalera del éxito sin que otras personas intervengan. **Si quieres tener éxito, necesitarás ayuda. Pero no solo debes pedir ayuda a personas al azar.**

Las personas que me acompañarán en los momentos de crisis son: _____

10 TRANSMUTACIÓN

Cada sentimiento tiene una vibración, y para que entre en armonía con la mente universal, debe estar resonando en la misma frecuencia que lo que desea recibir.

Que emociones consideras que vivirás cuando tus metas se estén logrando: _____

¿Cuál es tu plan b, para afrontar los momentos de crisis? : _____





11 MENTE SUBCONCIENTE

Para energizar y alimentar su mente subconsciente con pensamientos positivos, debe usar la autosugestión para dar 'instrucciones' que se centren en las 7 emociones positivas :

- La emoción del deseo
- La emoción de la fe
- La emoción del amor
- La emoción del sexo
- La emoción del entusiasmo
- La emoción del romance
- La emoción de la esperanza

Al mismo tiempo, debes evitar cualquier pensamiento asociado con las 7 emociones negativas :

- La emoción del miedo
- La emoción de los celos
- La emoción del odio
- La emoción de la venganza
- La emoción de la codicia
- La emoción de la superstición
- La emoción de la ira

¿Cómo planeas lograrlo?





12 EL CEREBRO

Al igual que una radio, tu cerebro funciona a frecuencias determinadas específicas. Estas frecuencias son emociones: amor, odio, desesperación, miedo, confianza y más.

Una radio solo puede emitir sonido cuando el transmisor y el receptor están configurados en la misma frecuencia. De la misma manera, si deseas que tu cerebro te proporcione riqueza, debes asegurarte de que tus emociones reflejen esa frecuencia.

¿Cómo te rodearás de sabiduría, emociones positivas y pensamientos de libertad?

13 SEXTO SENTIDO

Algunos llaman a esto tu intuición o “**corazonada**”. Lograr una comprensión completa de los otros doce principios te prepara para recibir orientación de una fuente infalible. Es nuestro consejero invisible.

¿Cómo reaccionarás ante tus inquietudes o estados de alerta?





AUTOSUGESTIÓN

Además de lograr la libertad financiera y la independencia económica ¿qué podemos lograr con la Autosugestión?

- Dejar de fumar.
- Controlar la obesidad y sobrepeso.
- Preparar mentalmente a las futuras madres para el trabajo de parto.
- Mejora la Autoestima.
- Eliminar el miedo a hablar en público.
- Reducir el stress.
- Elimina los cuadros de ansiedad.
- Ayuda a ser más creativos.
- Elimina alergias.
- Ayuda a supera la depresión.
- Sentirse con más energía física y entusiasmo en el diario vivir.
- Elimina el miedo a volar en avión.
- Refuerza la confianza en uno mismo.
- Permite dormir mejor.
- Elimina el hábito a comerse las uñas.
- Incrementar la concentración.
- Etc.

Hay que recordar siempre que no existe posibilidad de obtener algo por nada, esto es una ley universal, y la capacidad para influir directamente en nuestro subconsciente para lograr la independencia económica y la libertad financiera, se adquiere solamente después de mucha práctica y perseverancia.

Pero básicamente debemos tener presente que las palabras indiferentes, recitadas sin emoción, sin autentica vibración, no nos ayudaran a obtener resultados apreciables. Hasta que no aprendamos a llegar al subconsciente con pensamientos y palabras cargadas con autentica convicción y firmeza, los resultados no serán estimables.

MOVIMIENTO
A3VTé



¿Cuál es tu mayor sueño?

¿Qué objetivos son tan importantes para ti que no puedes dejar de pensar en ellos ni siquiera un segundo?

Piensa cómo responderías a esas dos preguntas si nadie se riese de ti ni te juzgase por lo que desees.

Esas metas son las que debes perseguir con todo tu corazón para vivir tu vida al máximo; porque, si no lo haces, algún día echarás la vista atrás y te arrepentirás.

Sin embargo, dar el primer paso para cumplir un sueño es quizás la parte más difícil de todo el viaje.

Hay muchos obstáculos mentales que nosotros mismos nos ponemos para impedirnos seguir adelante:

a veces es por culpa del miedo, de las dudas, o simplemente porque no confiamos lo suficiente en nosotros.

Todo empieza y termina en tu cabeza. Tú tienes el poder de conseguir TODO lo que te propongas. Tú puedes crear la vida que quieras tener.

Pero debes dejar de interponerte en tu propio camino.

Y para conseguirlo, el primer lugar por el que debes empezar es tu propia mente, cambiando tus pensamientos y la actitud que tienes.

Aquí quiero enseñarte a crear una herramienta que a mí me ha ayudado mucho con todo esto:

un tablero de visión.

Hasta hace un año, no tenía ni idea de qué era esto, ni nunca había escuchado hablar de ello a nadie que conociese.

Un día, navegando por YouTube, me encontré con un vídeo en el que una chica explicaba lo que era y cómo le había cambiado la vida tener uno. Así que decidí probar yo también.

La verdad es que no tenía mucha fe en hacer uno, pero a día de hoy puedo decir que me ha ayudado a cumplir la mayoría de objetivos que coloqué en él hace 11 meses.

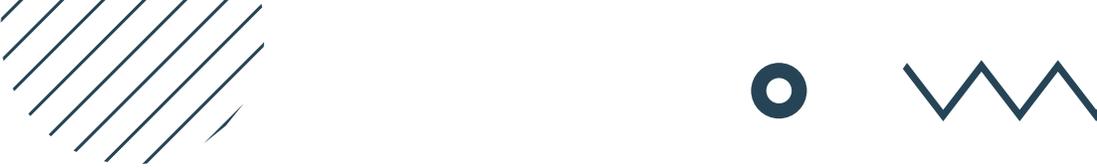
Este tablero de visión me ha dado ese empujoncito que necesitaba cada vez que me daba miedo dar el primer paso hacia una de mis metas.

Y por eso quiero compartirte aquí cómo hice yo el mío para que tú también puedas construir uno que te ayude a alcanzar todos los sueños que tengas.





MOVIMENTO
AVTé



¿QUÉ ES UN TABLERO DE VISIÓN?



Quizás nunca hayas oído hablar de lo que es un tablero de visión; aunque es un instrumento que **mucha gente utiliza desde hace años** para atraer a sus vidas lo que más desean.

De hecho, hay muchas **personas exitosas** que **antes de lograr sus sueños** utilizaron esta herramienta para conseguir lo que querían, como Beyoncé, Bill Gates, Katy Perry, o Arnold Schwarzenegger.

¿Pero qué es exactamente eso de “un tablero de visión”?

Es un tablero que se crea con una cartulina, un corcho, o un cartón, sobre el que se ponen imágenes y frases que **representan los sueños y objetivos** que quieres conseguir.

Al colocar todas estas representaciones visuales en un mismo lugar, puedes **verlas más fácilmente** y hacer que tu mente se ponga a trabajar para alcanzarlas.

Es una poderosa estrategia para **utilizar la ley de la atracción** en tu favor, y motivarte a perseguir los deseos que más te cueste lograr.





¿Y CÓMO SE
UTILIZA UN
**TABLERO DE
VISIÓN?**





Lo que más me gusta de esta herramienta no es sólo lo mucho que te divertirás creándola, sino que también es muy fácil de utilizar.

Cuando hayas terminado tu tablero de visión todo lo que tendrás que hacer será colocarlo en un lugar que veas todos los días, y mirarlo durante unos cuantos minutos.

La mejor forma de conseguir tus objetivos es tenerlos presentes siempre en tu mente. De esa manera, tu cerebro se pondrá automáticamente a trabajar en ellos para que cada vez estés más cerca de alcanzarlos.

Por eso un tablero de visión es la herramienta perfecta para lograrlo.

Al ponerlo en un lugar que puedas ver a diario, tú mismo te empujarás a visualizar esas metas, atrayéndolas a tu vida al querer conseguir las.

Lo mejor de un tablero de visión es que es muy divertido hacerlo, no te tomará demasiado tiempo, y no gastarás ni un centavo en crearlo.

¡No me digas que no te parece maravilloso!

Así que ahora que ya sabes qué es un tablero de visión, y cómo utilizarlo, coge tus tijeras y un poco de pegamento



i y ponte manos a la obra
para construirlo!





CÓMO CREAR TU PROPIO TABLERO DE VISIÓN EN

7 *pasos*



...

• x •
• • •
• • •
• • •
• • •



7

PIENSA EN LOS OBJETIVOS QUE QUIERES CUMPLIR EN EL PRÓXIMO AÑO

Lo primero que debes tener bien claro es **qué sueños u objetivos son los que deseas alcanzar** en el próximo año.

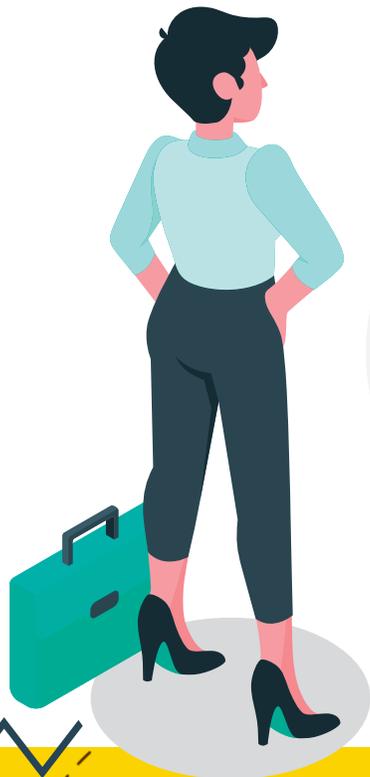
Hay personas que crean sus tableros de visión con **un plazo de tiempo más largo**: 2 años, 3 años, incluso a 5 años...

Pero yo prefiero hacerlo con **un plazo más corto de un año** porque es más específico, y te urge un poco más a conseguir lo que te propones cuanto antes, evitando así flojear sin llegar a hacerlo.

Así que pasa un par de horas pensando **exactamente qué es lo que quieres conseguir** en los próximos 12 meses. Cuanto más claras y concretas sean tus metas, mejor.

Una buena idea es que elijas como **máximo 10 propósitos a cumplir**, los que sean más importantes para ti. Si escoges más, puede que te agobies y cumplas sólo unos pocos.

...los en un papel o haz una lista en tu ordenador para tener guardados los objetivos.



2

ELIGE EL FORMATO QUE TENDRÁ TU TABLERO

Ahora que ya has elegido cuáles van a ser tus sueños a cumplir en los próximos meses, es hora de que decidas **qué formato tendrá tu tablero de visión**.

Yo hice mi tablero **con una cartulina grande blanca** que compré en una papelería, pero también puedes hacerlo en un corcho, un cartón, o cualquier otro soporte que puedas colgar o apoyar en una pared.

Lo importante aquí es que elijas **un material que puedas poner en un lugar visible** para ver tu tablero de visión a diario, y que no te cueste mucho dinero si tienes que comprarlo.



3

TOMA VARIAS REVISTAS QUE TENGAN IMÁGENES BONITAS

Para crear un tablero de visión hacen falta **imágenes que puedas pegar** o colocar en tu soporte principal.

Y el mejor medio para conseguir estas fotos es **en revistas a todo color**.

Mira las que tienes por casa y recógelas para recortar más adelante las fotos que te gusten. Si no tienes ninguna, **pídeles a tus amigos** que te den las que ellos ya no quieran.

Otra idea es **buscar imágenes por Internet**, guardarlas, e imprimirlas si tienes una impresora en casa, o si conoces un sitio donde impriman fotos en papel.

También puedes ir a una tienda y **comprar un par de revistas baratas** para sacar las fotografías de allí. Lo importante es que contengan imágenes en color que te inspiren y te motiven nada más verlas.



4

ENCUENTRA IMÁGENES QUE REPRESENTEN TUS SUEÑOS Y TE INSPIREN

En este paso te toca buscar **imágenes que sean representaciones** de lo que quieres conseguir para recortarlas y empezar a colocarlas en tu tablero de visión.

Reserva un par de horas el fin de semana o algún día que tengas libre porque es muy importante que **escojas bien las fotos** que quieres tomar.

Estas imágenes tienen que **estar conectadas con los objetivos** que quieres alcanzar, pero a la vez deben transmitirte una gran inspiración y motivación al verlas.

Cuando las mires, **debes sentir que hablan directamente a tu corazón**, que al instante te hacen pensar

"¡eso es lo que quiero tener en mi vida!"

No es necesario que sean objetos físicos o interpretaciones literales lo que quieres. Concéntrate en aquellas fotos que **te hagan SENTIR algo especial.**

Por ejemplo, si lo que quieres encontrar es a una persona que te ame, no es necesario buscar una foto de un hombre o mujer con las características físicas que tú quieres.

Puedes mirar una imagen de **algo que represente el amor para ti**: dos personas cogiéndose de la mano, un corazón...

Una vez que tengas todas las imágenes que quieres, **revisalas una a una en detalle** para ver si de verdad te transmiten la emoción y la inspiración que tú quieres.



designed by freepik



5 AÑADE FRASES POSITIVAS QUE TE MOTIVEN

La visión que tengas de tus objetivos no debe estar compuesta sólo por “cosas”: también es importante que te concentres en **aquello que te hace SENTIR**.

Por este motivo, a mí me gusta añadir a mi tablero de visión **palabras o frases motivadoras** que describan cómo me quiero sentir cada día que trabajo en mis sueños.

Puedes añadir unas simples palabras, como “**felicidad**”, “**valentía**”, “**amar**”, “**fortaleza**”, “**gratitud**”. O poner frases bonitas que te emocionen al leerlas.

Aquí tienes unas cuantas sugerencias de ellas:

- **53 frases inspiradoras cortas para lograr el éxito**
- **102 frases positivas para ayudarte a ser feliz cada día**
- **22 frases de motivación cortas en imágenes**

Tómate tu tiempo para revisar bien **qué palabras o frases son las que te inspiran** y te motivan más.

Puedes recortarlas de las revistas que has usado para tomar tus fotos, o **escribirlas en un papel** a mano y pegarlas en tu tablero de visión.



6 ARMA TU TABLERO DE VISIÓN

¡Empieza la parte más divertida! Después de haber recortado las imágenes y frases más inspiradoras, es hora de **empezar a colocarlas en tu cartulina** o el material que elegiste como soporte.

Las puedes poner como tú quieras: colocadas unas al lado de otras en fila, **desordenadas**, organizadas desde el objetivo más importante al menos importante...

¡Deja volar tu imaginación y pégalas como más inspirado te hagan sentir!

Si no se te ocurre ningún diseño, puedes **buscar en Internet para obtener inspiración**, o colocar una foto tuya en el medio y alrededor las imágenes de tus propósitos para atraerlos a tu vida.

Cuando ya tengas claro cómo vas a organizar todo, es hora de **pegarlas con pegamento o unas grapas** para que no se despeguen de tu soporte cuando lo cuelgues en tu pared.



7

MIRA TU TABLERO DE VISIÓN CADA DÍA DURANTE UNOS MINUTOS

Si has llegado hasta aquí ¡**enhorabuena!** Has terminado tu tablero de visión y está listo para que lo aproveches al máximo.

Busca un buen sitio donde colocarlo por el que pases todos los días y lo veas, como por ejemplo en una pared de tu habitación, en el armario donde guardes tu ropa, o al lado de la mesa de tu computadora.

Para que realmente **funcione** es importante que cada día lo mires y **te concentres en él durante al menos 5 minutos.**



A mí me gusta hacer esto cada mañana **cuando me despierto**, para empezar el día motivada y con energía, **y también por la noche** justo antes de irme a dormir, para que mi mente subconsciente trabaje mientras sueño.

De esta manera, sin apenas darme cuenta, he logrado **aprovechar las oportunidades que se me han presentado** para acercarme más a mis objetivos, y trabajar en ellos sin tanto esfuerzo ni temor como me sucedía antes.

Cada vez que cumplas con uno de los sueños de tu tablero de visión, no quites la imagen que lo representa; en vez de eso, mírala y **da las gracias por haberse cumplido.**

Una vez que hayas alcanzado todas las metas de tu tablero, puedes quitarlas **volver de nuevo a crear otro** con nuevos objetivos que desees cumplir.





9 CONSEJOS PARA APROVECHAR MEJOR TU TABLERO DE VISIÓN

Una vez que hayas terminado tu tablero de visión y lo tengas colocado en el sitio que quieres, **debes seguir estos 9 consejos** para sacarle el máximo potencial y hacer que tus sueños se cumplan:

1. **Mira a tu tablero de visión al menos una vez al día y siente la inspiración que te transmite**
2. **Sostenlo entre tus manos e intenta llevar a tu interior el futuro que esas imágenes y frases representan**
3. **Lee las frases y palabras que has colocado en él en voz alta cada vez que lo mires**
4. **Visualízate a ti mismo viviendo esa vida que quieres**
5. **Imagínate en el futuro habiendo conseguido ya tus objetivos de una forma positiva**
6. **Cree que ya tienes todo eso en tu poder para lograrlo más rápidamente**
7. **Sé agradecido por las cosas buenas que ya hay en tu vida**
8. **Mira los objetivos que ya has conseguido y siéntete orgulloso de ti mismo**
9. **Mira tu tablero de visión al despertarte por la mañana y antes de dormir por la noche**

Todo lo que siempre has deseado conseguir está al alcance de tu mano. **Tú tienes el poder para lograrlo** y para cambiar tu vida de la forma que desees.

Pero recuerda que no basta sólo con soñarlo: trabaja en ello, da el primer paso hoy,

¡y persigue lo que te haga feliz!

*Ana***CANTERA**

MOVIMIENTO
A3VTé

