

AUTOESTIMA TOTAL v1.0

Si te dieras cuenta cuan poderosos son tus pensamientos
nunca pensarías algo negativo



PSICOLOGOENLINEA.NET

22 de abril de 2012



Autoestima Total by [Psicólogos en línea](http://psicologosenlinea.net) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraderivada 3.0 Unported License](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).

Permissions beyond the scope of this license may be available at <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total>.

Tabla de contenido

CAPÍTULO I: ENERGÍA VIBRATORIA	4
CAPÍTULO II: AMAR	8
CAPÍTULO III: AUTOESTIMA TOTAL	9
EL CUERPO	9
ALIMENTARSE SANAMENTE DE FORMA BALANCEADA.....	9
EJERCITARSE DIARIAMENTE	10
USAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	11
DORMIR PROFUNDAMENTE	12
LA MENTE	12
FIJARSE UN PROPÓSITO NOBLE PARA CUMPLIR EN LA VIDA	13
OBTENER EL CONOCIMIENTO NECESARIO PARA CUMPLIR EL PROPÓSITO	14
COMPARTIR EL CONOCIMIENTO	15
EL ALMA.....	15
LOS PENSAMIENTOS	15
CAPÍTULO IV: NEUROTRANSMISORES.....	17
DOPAMINA	17
INCREMENTAR LOS NIVELES DE DOPAMINA	17
ENDORFINA.....	18
INCREMENTAR NIVELES DE ENDORFINAS.....	18
SEROTONINA	19
INCREMENTAR NIVELES DE SEROTONINA	19
OXITOCINA	20
AUMENTO DE CONFIANZA Y REDUCCIÓN DEL MIEDO SOCIAL	20
INCREMENTAR NIVELES DE OXITOCINA.....	21
CAPÍTULO V: MÉTODO PARA SER FELIZ	22
DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO	23
LIMPIEZA MENTAL	23
MOTIVACIÓN CONSTANTE	24
NUTRICIÓN Y EJERCICIO	25
LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN	25
BALANCE	25
VARIEDAD	26
MODERACIÓN.....	26
LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO.....	26
BENEFICIOS DEL EJERCICIO	26
ESTABLECIMIENTO DE METAS.....	27
ACTIVIDADES CARITATIVAS, DE RECREACIÓN Y SOCIALIZACIÓN	31
AFILAR EL HACHA: RELAJACIÓN.....	32
LA ENSEÑANZA DEL BAMBÚ: LA IMPORTANCIA DE PENSAR A LARGO PLAZO	33

AUTOESTIMA TOTAL v1.0

Si te dieras cuenta cuan poderosos son tus pensamientos nunca pensarías algo negativo

En Marzo de 2012 se inicia el proyecto [Psicólogos en Línea: Consultas psicológicas gratuitas](#) y después de un mes se han recibido más de 160 consultas sobre temas como:

- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Timidez
- Estrés
- Adicciones
- Relaciones familiares y amorosas complicadas

Todas las personas que hicieron sus consultas presentaban el mismo problema: **Una falsa autoestima basada en estados temporales.**

La **falsa autoestima** es un apego enfermizo a los logros, a la herencia familiar, al trabajo, al aspecto físico, a las posesiones, a las personas y a todo aquello que puede perderse de un día a otro y se lleva consigo la falsa sensación de seguridad.

La crítica más simple por parte de cualquier persona destruye esta falsa autoestima que luego se reconstruye con el egoísmo, la envidia, el orgullo, la ira y la intolerancia.

Si te sientes bien en tu trabajo, te esfuerzas por ser cada día mejor y disfrutas lo que haces; entonces estás en tu estado natural de felicidad, pero si un día tu jefe te dice que eres un incompetente por no haber terminado tu trabajo más antes y te pasas semanas deprimido por la mala actitud y falta de reconocimiento de tus superiores, entonces tu autoestima es falsa y no tiene fundamentos, es como decir: "Me amo y me acepto si me va bien" y "Si me va mal me deprimó y odio mi existencia".

En este libro digital presentamos un método efectivo para tener una autoestima sana que perdure en el tiempo y que resista a todas las críticas destructivas y la auto negación.

Capítulo I: Energía vibratoria

Imagina que tocas una cuerda de tu guitarra y misteriosamente no deja de vibrar emitiendo un sonido eterno. Ahora piensa que hay millones de millones de cuerdas vibrando armoniosamente y tocando la más sublime y perfecta canción que origina a todo el Universo, finalmente quita las cuerdas del escenario y piensa que solo hay vibraciones rápidas y lentas.



Cuerda vibrando

Image: Suat Eman / FreeDigitalPhotos.net



Energía vibratoria

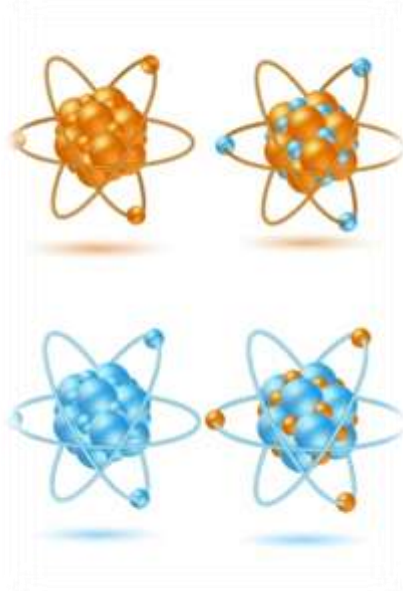
Image: Idea go / FreeDigitalPhotos.net

Werner Heisenberg (Galardonado con el Premio Nobel de Física en 1932) dijo:

“El universo no está hecho de cosas sino de redes de energía vibratoria, emergiendo de algo todavía más profundo y sutil”

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Esa energía vibratoria es la **esencia de toda la materia**, de todo lo tangible, de todo lo "real". Unas cuantas vibraciones con su propia melodía originan un **Quark** (son los constituyentes fundamentales de la materia), cuando los Quarks se unen se forman los **Protones** y **Neutrones** que juntos componen el núcleo del Átomo, y rodeando a este núcleo están los **Electrones** que son pura energía, todas estas partículas subatómicas forman el Átomo.



Representación de átomos

Image: digitalart / FreeDigitalPhotos.net

Cada **elemento químico** tiene una estructura atómica diferente, o una vibración diferente, porque son en esencia energía. Si se combinan 2 átomos de hidrógeno con uno de oxígeno obtenemos una molécula de una sustancia que es básica para la vida en la tierra, el agua.

El 99% del peso de una **célula** está dominado por 6 elementos químicos: carbono, hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, fósforo y azufre. El agua representa el 70% del peso de una célula.



Células

Image: ddpavumba / FreeDigitalPhotos.net

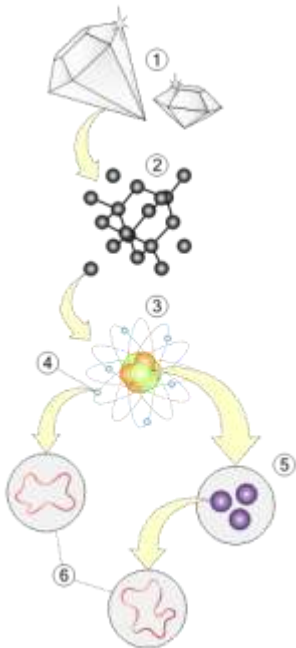
Las células forman tejidos y órganos, los órganos componen los sistemas y todo en conjunto forma una **sinfonía de energía vibratoria** que llamamos **ser humano**, cada ser humano tiene su propia **canción que es parte de la armonía universal**.



Cuerpo humano

Image: dream designs / FreeDigitalPhotos.net

Ahora repasemos todo pero esta vez partiendo de la materia. Un diamante está compuesto de moléculas de carbono, la moléculas están formadas por átomos, los componentes de los átomos son los protones, neutrones y electrones, lo protones y neutrones están compuestos por quarks, finalmente los quarks y los electrones están formados por energía vibratoria y esa energía vibratoria emerge de algo más profundo y sutil que denominaremos "**Divinidad**".



Los niveles de ampliación:

1. Nivel macroscópico - Materia
2. Nivel molecular
3. Nivel atómico - Los protones, neutrones y electrones
4. Nivel subatómico - Los electrones
5. Nivel subatómico - Los quarks
6. Nivel de vibración

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Para la palabra divinidad existen tres usos diferentes, que sería posible superponer o integrar:

- En referencia al Dios único y absoluto de las religiones monoteístas, o bien a un dios de las religiones politeístas, u otra entidad similar a un dios.
- En referencia a poderes, fuerzas, energías, leyes o verdades que son universales y que trascienden las capacidades humanas.
- En referencia a las cualidades de individuos o del ser humano si se considera que tiene un acceso especial a, o es parte de lo divino.

Capítulo II: Amar

Existen muchas **definiciones de amor** que son excluyentes entre sí como el amor romántico, el amor filial, el amor fraternal y el amor propio, es por eso que en lugar de definir que es el amor es preferible definir el **verbo amar**.

Amar es hacer vibrar la energía de nuestro ser. Es tocar nuestra canción al más alto nivel para armonizar con las vibraciones de todo el Universo.

Para hacer vibrar todo nuestro ser debemos guiarnos por nuestros sentimientos y emociones, debemos hacer todo lo que nos produzca alegría, es así de simple, nuestra canción esta siempre sonando en nuestro interior, a veces tan suavemente que la ignoramos, pero **el secreto para ser feliz es escuchar y obedecer a nuestra propia vibración.**

Todo lo que te hace sentir bien hace vibrar tu ser: Amar es divertirse sanamente cuidando el cuerpo, la mente y el alma.

- Bailar y cantar
- Tocar un instrumento musical
- Pintar
- Hacer deporte
- Disfrutar del trabajo
- Salir con tu pareja
- Pasar el tiempo con tu familia
- Ayudar a los seres queridos
- Reunirse con los amigos
- Ser solidario
- Ser valiente
- Ser creativo
- Alimentarte sanamente
- Ordenar tu casa o tu habitación

En resumen toda **actividad que te produzca alegría después de haberla hecho**, es decir, que tengas un sentimiento constante de bienestar en lugar de culpa, es una actividad que te **hace vibrar a muy alta intensidad**, eso es amar y para ser feliz hay que amar cada momento.

Pero si una **actividad te hace sentir muy bien por poco tiempo** es **porque no tiene la energía suficiente para perdurar** y esto hace que esta actividad se tenga que repetir una y otra vez, por ejemplo, ver televisión más de 3 horas al día sin conversar con alguien es una actividad improductiva que produce muy poca alegría y a largo plazo puede provocar depresión. Por el contrario hay **muchos estudios que indican que hacer ejercicio produce químicos que contribuyen a un estado de felicidad**, al igual que dar y recibir abrazos o realizar actos de caridad, todas las actividades que producen alegría después de realizarlas son aquellas que hacen vibrar intensamente a nuestro ser.

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Capítulo III: Autoestima Total

Ya sabemos que **somos seres perfectos**, que en esencia somos energía vibratoria que es parte de la red de energía de todo el Universo y también sabemos que amar **es hacer vibrar la energía de nuestro ser**, el siguiente paso es conocer más acerca de nuestra realidad material y espiritual.

Empecemos dividiendo al ser humano en cuerpo, mente y alma.

El cuerpo

El cuerpo humano es la **estructura física y material** del ser humano.

Uno de los sistemas de clasificación del cuerpo humano, respecto a sus componentes constituyentes, es la establecida por Wang y Col. en 1992:

1. Nivel atómico: hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, carbono, minerales.
2. Nivel molecular: agua, proteínas, lípidos, hidroxí-apatita.
3. Nivel celular: intracelular, extracelular.
4. Nivel anatómico: tejido muscular, adiposo, óseo, piel, órganos y vísceras.
5. Nivel cuerpo íntegro: masa corporal, volumen corporal, densidad corporal.

Sabemos que antes del nivel atómico está el nivel subatómico y este nivel emerge de una red de energía vibratoria, y también sabemos que para amar a nuestro cuerpo debemos realizar actividades que hagan **vibrar toda esa energía** que tenemos al más alto nivel.

Estas actividades son:

Alimentarse sanamente de forma balanceada

Después de mucha investigación sobre el tema de alimentarse bien he llegado a la conclusión de que el mejor consejo que te puedo dar es que visites a un **nutricionista responsable y con experiencia**.

Todas las personas tienen sus particularidades y sus estados de salud son diferentes, pero existen ciertas directrices que se pueden compartir en base a la energía de los alimentos, por ejemplo:

1. Comer comidas, balanceadas y sanas
2. Incluir frutas y verduras frescas
3. Comer 5 veces al día
4. Tomar 2 litros de agua pura

La primera directriz es muy importante porque el tamaño de la porción de comida depende de tu cuerpo y de la actividad que realizas, al decir comida balanceada me refiero a que debe contener un porcentaje adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas saludables (Omega 3, Aceite de oliva). Y la comida sana es

aquella que es lo más natural posible, sin conservantes ni colorantes ni ingredientes extraños.

Es importante incluir **frutas y verduras frescas** porque contienen vitaminas que son muy importantes para el organismo, así como la fibra para regular la digestión.

Comer porciones pequeñas 5 veces al día, acelera el metabolismo evitando que el cuerpo almacene la energía en forma de tejido adiposo alrededor del abdomen.

Finalmente es importante **tomar aproximadamente 2 litros de agua a lo largo del día** para ayudar a todos los procesos del cuerpo.

En lo posible hay que:

1. Evitar el consumo azúcar refinada
2. Evitar el café.
3. Evitar la comida grasosa y procesada.
4. Evitar las gaseosas incluso las dietéticas.
5. Evitar el alcohol, tabaco, drogas, etc.

Estos "alimentos" no armonizan con la energía de nuestro cuerpo y producen desequilibrios sobre todo cuando se consumen en exceso como por ejemplo la obesidad, la diabetes, el alcoholismo y problemas cardiacos entre otros.

Ejercitarse diariamente

Después de mucha investigación sobre el tema de ejercitarse diariamente he llegado a la conclusión de que el mejor consejo que te puedo dar es que visites a un tu **médico de cabecera antes de iniciar un régimen de ejercicios**.

Es suficiente hacer 45 minutos de ejercicio diariamente, pero si tienes objetivos como **quemar la grasa** o **desarrollar músculos**, es importante que conozcas cómo funciona el cuerpo humano.

Quemar grasa del cuerpo

Para quemar la grasa del cuerpo, el **80% del éxito depende de tu dieta** y no así del ejercicio que hagas, así **que nunca exageres y no hagas ejercicio intenso por más de 1 hora**, porque puede traer graves problemas (Rabdomiólisis) y ningún resultado.

Una dieta balanceada compuesta de 5 comidas sanas al día es suficiente para que quemes la grasa, pero inevitablemente se quemará la grasa de todo el cuerpo no solo de algunas zonas, sin embargo puedes desarrollar los músculos de tus brazos, piernas, pecho y abdomen con el levantamiento de pesas.

Para **acelerar el proceso de quemar grasa es suficiente 30 minutos diarios de ejercicio cardiovascular**. Existen otros métodos efectivos pero es necesario visitar a un cardiólogo para evitar sorpresas.

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Desarrollar músculos y ganar fuerza

Otro objetivo que tienen muchas personas es desarrollar sus músculos y hacerse más fuertes, al igual que para quemar grasa la dieta juega el papel más importante y no así el ejercicio. **Un nutricionista especializado puede diseñar una dieta personalizada que generalmente se basa en 6 comidas balanceadas** con fuentes saludables de proteína como las claras de huevo.

Un método muy efectivo para desarrollar músculos es **el Entrenamiento Específico para Hipertrofia** o HST (Hypertrophy-Specific Training) , este método surgió de una investigación que buscaba estímulos y mecanismos para la hipertrofia de las células musculares y se basa en principios fisiológicos de la hipertrofia descubiertos en un laboratorio.

Básicamente es una rutina de ejercicios compuestos 3 veces por semana, las primeras 2 semanas se realizan 15 repeticiones con incrementos graduales de peso, las 2 semanas siguientes solo se realizan 10 repeticiones con pesos mayores, las semanas 5 y 6 se reducen las repeticiones a 5, hasta llegar a un peso máximo que se mantiene las semanas 7 y 8. Luego se descansa de 9 a 16 días para des acostumar a los músculos. En la sección de recursos está el enlace oficial de este tipo de entrenamiento.

Usar técnicas de relajación

Una **técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a relajarse**, es decir, reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

Las técnicas de relajación a menudo emplean técnicas propias de los programas de control del estrés y están vinculadas con la psicoterapia, la medicina psicosomática y el desarrollo personal. La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de sus beneficios en la salud. Sin embargo, no se dispone de evidencia científica que apoye la eficacia de algunos métodos.

La gente recurre a las técnicas de relajación por los siguientes motivos, entre otros:

- Ataques de ansiedad
- Problemas cardíacos
- Depresión
- Búsqueda de bienestar personal
- Dolor de cabeza
- Hipertensión
- Sistema inmunológico débil
- Insomnio

- Control del dolor
- Control del estrés
- Control de la ira

Dormir profundamente

El sueño es un estado de reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia -cuando el ser está despierto-, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración) y por una respuesta menor ante estímulos externos.

En definitiva, **el sueño es un indicador de salud**; una cantidad suficiente así como una calidad adecuada deben ser considerados elementos indispensables de un estilo de vida saludable del mismo modo que el ejercicio o la nutrición.

Si te alimentas bien, haces ejercicio y disfrutas de la vida al máximo tendrás un buen sueño, pero si después de trabajar o estudiar te quedas en la cama viendo la TV más de 3 horas, tu cuerpo ya estará descansando y tu sueño será poco profundo.

Evita desvelarte con frecuencia, y nunca te vayas a dormir si no tienes sueño, si te despiertas en la madrugada no te quedes pensando en tus problemas o ilusiones, levántate coge un buen libro que te ayude y ponte a leer o si vives solo pon tu música favorita canta, baila, prepara tu ropa o mejor aún haz una lista de las actividades que te gustaría hacer el día siguiente.

La mente

La mente es responsable del entendimiento, la capacidad de crear pensamientos, el raciocinio, la percepción, la emoción, la memoria, la imaginación y la voluntad, y otras habilidades cognitivas.

Cuerpo y mente están muy relacionados, porque el cerebro es parte del cuerpo y en el cerebro surgen los pensamientos que guían nuestras acciones y generan nuestros hábitos, si nos alimentamos bien, hacemos ejercicios diariamente, disfrutamos de nuestro trabajo y nos distraemos sanamente entonces el cerebro funciona sin problemas y el estado de felicidad es fácil de alcanzar.

Pero si una persona no se alimenta bien y tiene deficiencias de vitaminas puede llegar a deprimirse fácilmente.

Varios estudios han mostrado que hasta el 30% de las personas hospitalizadas por depresión presentan deficiencia de vitamina B12.

Las personas estresadas suelen necesitar suplementos de vitamina B6.

Los síntomas de deficiencia de vitamina B5 son: fatiga, estrés crónico y depresión.

Es evidente que un cuerpo en desequilibrio es el escenario ideal para que un estado de ansiedad y depresión perdure.

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Pero no solo la alimentación es responsable de los estados de depresión, sino también, toda la información que se adquiere y se almacena en la memoria.

Si una persona alimenta su mente con violencia, estará preparada para ser violenta cuando se presenten las circunstancias, si una persona es pesimista estará predispuesta a hacer realidad su creencia con sus actos sin gracia ni esperanza y si una persona es supersticiosa hará que su mala suerte sea una constante en su vida.

Por ejemplo, un empresario supersticioso tiene que reunirse con un grupo de inversionistas asiáticos un martes 13. El lunes por la noche se pone a pensar que le irá mal porque es un día de mala suerte y hace todo lo posible para postergar la reunión pero es inevitable, llega el martes y él no ha dormido nada y cuando hace la presentación del negocio se nota su falta de preparación y no logra convencer a los inversionistas, tristemente se retira y culpa a su mala suerte.

Por el contrario, si el mismo empresario se hubiera preparado una y otra vez hasta perfeccionar su presentación y se hubiera fijado el objetivo de convencer a los inversionistas lo más probable es que lo hubiera logrado porque cada pensamiento que tenemos en nuestra mente hace vibrar nuestra energía que se propaga, se expande y contagia a toda criatura del Universo. Solo podemos pensar un pensamiento a la vez y tenemos que aprovechar para **pensar en lo que queremos que suceda** en lugar de propagar nuestros miedos por todo el Universo.

Las siguientes actividades hacen que la mente vibre intensamente:

Fijarse un propósito noble para cumplir en la vida

Todos tenemos el mismo objetivo en la vida y es encontrar nuestra razón de vivir, es decir, el propósito que armonice con nuestro cuerpo, nuestra mente y sobre todo que haga latir a nuestro corazón al ritmo de nuestra propia canción.

Muchas veces hacemos cosas por llamar la atención de alguna persona especial o por ganarnos el afecto de nuestros padres o el respeto de nuestros colegas o por provocar envidia en nuestras amistades.

Todas estas actitudes sin sentido nos mantienen a la deriva, como náufragos en el mar, con pocas emociones que no duran ni un instante, con una falsa alegría, pero siempre con el sentimiento de que nos falta algo para ser felices.

Fijarse un propósito no es suficiente, tiene que ser una meta que nos haga vibrar, que haga latir nuestro corazón intensamente o incluso que nos haga llorar.

Por ejemplo, suponiendo que tu sueño es ser médico y actualmente estudias en la universidad.

Al principio puedes cometer el error de ponerte propósitos muy generales como:

- “Quiero ser médico.” *Excelente. ¡Tómate todo el tiempo que quieras!*
- “Quiero salir lo más antes posible de la universidad.” *¡Deja la universidad de una vez!*

- “Quiero obtener las mejores calificaciones de mi curso.” *¡Haz trampa en los exámenes!*
- “Quiero que mis padres se sientan orgullosos de mi.” *¿Y tú estarás orgulloso de tus logros?*

Una declaración de propósito debe ser Personal, Positiva y Poderosa, por ejemplo, para el estudiante de medicina podría ser:

“Yo soy un profesional de la medicina hábil, diligente, con conocimientos profundos y actualizados, respetuoso de la vida, generoso con los demás y con una vida íntegra.”

El siguiente paso es dividir el propósito en objetivos específicos, esto se hace para enfocarnos mejor.

Al realizar cada uno de los objetivos específicos se logra alcanzar el propósito, podemos dividir el anterior propósito en los siguientes objetivos:

1. Quiero estudiar conscientemente medicina y aprovechar al máximo el conocimiento que puedo adquirir para ser un médico hábil y diligente.
2. Quiero especializarme en Estados Unidos o en un lugar mejor para tener conocimientos más profundos y actualizados.
3. Quiero cultivar mis valores y armonizar mis pensamientos para ser un hombre respetuoso de la vida.
4. Quiero ser un hombre rico en todos los aspectos para tener una vida llena de lujos bien merecidos y ser generoso y caritativo con los demás.
5. Quiero tener suficiente tiempo libre para disfrutarlo con mi esposa e hijos y para divertirme con mis amigos y de esta manera tener una vida íntegra.

Fijarse un propósito noble es realmente un arte y muchas veces hay que equivocarse para comprender que es lo que realmente nos hace vibrar intensamente.

Obtener el conocimiento necesario para cumplir el propósito

Para lograr un propósito noble es necesario adquirir información a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto u objeto de la realidad, es importante saber cómo hacer las cosas y saber dónde encontrar lo que se necesita para hacerlas.

No hay que descartar ninguna fuente que nos proporcione información o experiencia que nos ayude a lograr nuestra meta. El colegio, la universidad, nuestros padres, nuestros amigos, nuestros colegas, los libros, el internet, los seminarios y todo lo que nos pasa en la vida son fuentes de las que podemos adquirir información útil y experiencias que se alineen con nuestro destino, el destino que nosotros mismos elegimos.

Pero no debemos obsesionarnos con la adquisición de conocimientos, sino debemos mantener una vida equilibrada: Trabajo, Distracción y Relajación.

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Compartir el conocimiento

Las actividades que hacen vibrar la mente no tienen porqué ser actividades solitarias, es más si se comparte el conocimiento con otras personas que tienen propósitos similares lo que se obtiene es una Mente Maestra.

El término de Mastermind o Mente Maestra se ha dado a conocer principalmente por Napoleón Hill en su libro Piense y Hágase Rico, pero la práctica de estas reuniones viene de siglos atrás.

Según el concepto de Napoleón Hill, un Mastermind: es la coordinación del esfuerzo de dos o más personas que trabajan para alcanzar un fin determinado, en un espíritu de armonía.

Un mastermind sirve para alcanzar un fin determinado

Durante siglos las reuniones de mastermind han existido, lo más probable es que hayan existido con otros nombres, lo real es que a través de la historia hemos observado que las grandes fortunas, los grandes proyectos y las grandes compañías se han venido formando a través de reuniones de apoyo.

Hoy en día puedes usar el mastermind para trabajar cualquier tema que tú quieras, no tienes que estar solo en el logro de tus objetivos.

Por ejemplo el industrial Andrew Carnegie utilizó el principio de Mastermind y reclutó a su amigo y colega Charles Schwab, quien era un trabajador por jornada y que ganaba centavos por día, para visionar la creación y construcción de la compañía productora de acero más grande del mundo.

El alma

El alma incorpora el principio vital o esencia interna de cada uno de los seres vivos, gracias a la cual estos tienen una determinada identidad, no explicable a partir de la realidad material de sus partes.

Entre cada pensamiento hay un silencio que abre un campo de infinitas posibilidades del cual surge el siguiente pensamiento, el alma es el director de la orquesta y los pensamientos son las sinfonías que se tocan.

Cada pensamiento es energía con su propia intensidad, los pensamientos potentes nos ayudan a lograr nuestro propósito en la vida, mientras que los pensamientos de baja intensidad retrasan nuestros planes.

Los pensamientos

El siguiente texto ha sido extraído del Dhammapada que es una escritura sagrada budista tradicionalmente atribuida a Buddha.

“Cuida tus pensamientos porque se volverán palabras; cuida tus palabras porque se volverán acciones; cuida tus acciones porque se volverán hábitos; cuida tus

hábitos porque se convertirán en carácter; cuida tu carácter porque se convertirá en tu destino”.

El hombre imagina que puede mantener en secreto sus pensamientos, pero no puede; rápidamente estos se cristalizan en hábitos, y los hábitos toman forma de circunstancias.

Pensamientos indulgentes se cristalizan en hábitos de indulgencia respecto a la bebida y el sexo, que toman forma de destrucción y padecimiento; pensamientos impuros de todo tipo se cristalizan en hábitos de desorientación y debilidad, que toman forma de circunstancias de perturbación y adversidad; pensamientos de temor, duda e indecisión se cristalizan en hábitos de debilidad, falta de hombría e irresolución, que toman forma de circunstancias de fracaso, indignidad, y dependencia; pensamientos de pereza se cristalizan en hábitos de desaseo y deshonestidad, que toman forma de circunstancias de inmundicia y mendicidad; pensamientos de odio y condena se cristalizan en hábitos de acusación y violencia, que toman forma de circunstancias de injuria y persecución; pensamientos narcisistas de todo tipo se cristalizan en hábitos egoístas, que toman forma de circunstancias de mayor o menor angustia.

Por otro lado, pensamientos nobles de cualquier tipo se cristalizan en hábitos de gracia y bondad, que toman forma de circunstancias de felicidad y cordialidad; pensamientos puros se cristalizan en hábitos de temperancia y dominio de sí mismo, que toman forma de circunstancias de paz y tranquilidad; pensamientos de valentía, auto-confianza y decisión se cristalizan en hábitos valerosos, que toman forma de circunstancias de éxito, plenitud y libertad; pensamientos llenos de energía se cristalizan en hábitos de pulcritud y laboriosidad, que toman forma de circunstancias placenteras; pensamientos nobles y caritativos se transforman en hábitos de generosidad, que toman formas de circunstancias de protección y preservación; pensamientos de amor y generosidad cristalizan en hábitos de desprendimiento, que toman forma de circunstancias de prosperidad perdurable y riqueza verdadera.

Como James Allen decía en su libro “Cómo un hombre piensa”:

En el océano de la vida las islas de dicha sonrían, y la orilla soleada de tu ideal espera tu venida. Mantén tu mano firme sobre el timón de tus pensamientos. En la barca de tu alma se reclina el Maestro al mando; sólo está dormido; despiértalo. El Autocontrol es fortaleza; el Pensamiento correcto es dominio total, la serenidad es poder, “Decid pues a vuestro corazón: PAZ, CÁLEMENSE”.

Para que todo nuestro ser vibre potentemente, debemos tener pensamientos nobles, caritativos, puros, llenos de energía, valentía y generosidad.

Capítulo IV: Neurotransmisores

Todo lo que hacemos tiene consecuencias en nuestro cerebro, en este capítulo examinaremos algunos de los principales neurotransmisores (son biomoléculas que transmiten información de una neurona a otra neurona consecutiva, unidas mediante una sinapsis), sus funciones básicas y como incrementarlos para lograr un estado de felicidad.

Dopamina

Dopamina es una hormona y neurotransmisor producida en una amplia variedad de animales, incluyendo tanto vertebrados como invertebrados.

La dopamina tiene muchas funciones en el cerebro, incluyendo papeles importantes en el comportamiento y la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la regulación de la producción de leche, **el sueño, el humor, la atención, y el aprendizaje.**

La dopamina es comúnmente asociada con el sistema del placer del cerebro, suministrando los sentimientos de gozo y refuerzo para motivar una persona proactivamente para realizar ciertas actividades.

Se dice que un atleta produce dopamina al hacer ejercicio y esto le da una sensación similar a la que tuviera si consumiera morfina.

Incrementar los niveles de dopamina

Incluir **plátanos maduros**, como parte de la dieta diaria. Una banana madura produce la quinina dopamina, una forma natural de la dopamina. Aunque la pequeñas zonas marrones en el fruto pueden indicar un mal estado, estas partes también contienen los más altos niveles de dopamina.

Complementar la dieta con **alimentos ricos en antioxidantes**. Los radicales libres bajan los niveles de dopamina en el cuerpo, y los antioxidantes eliminan a los radicales libres. La mayoría de **las verduras y las frutas contienen algunos antioxidantes**. Como por ejemplo frijoles rojos, moras, arándanos, alcachofas, ciruelas y fresas encabezan la lista.

Reducir la ingesta de alimentos azucarados y grasas saturadas. No sólo estos productos reducen los niveles de dopamina en la sangre, las grasas saturadas obstruyen las arterias y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. Se debe evitar tanto azúcar como sea posible y sustituir cualquier aceite por aceite de oliva.

Comer almendras crudas o semillas de girasol en lugar de comer una barra de chocolate. Además, espolvorear semillas de sésamo en las ensaladas y los sándwiches para aumentar los niveles de dopamina.

Endorfina

Las endorfinas y morfina, son péptidos opioides endógenos que funcionan como neurotransmisores. Son producidas por la glándula pituitaria y el hipotálamo en vertebrados durante **el ejercicio, la excitación, el dolor, el consumo de alimentos picantes o el consumo de chocolate**, por ejemplo, **el enamoramiento y el orgasmo**, y son similares a los opiáceos en su **efecto analgésico y de sensación de bienestar**.

Incrementar niveles de endorfinas

Los ejercicios físicos: Estos ejercicios ayudan a eliminar la depresión y es la mejor y más rápida manera de elevar las endorfinas.

La vida diaria: La monotonía, el aburrimiento, la rutina, hacen que nuestro organismo comience a bajar el nivel de producción de endorfinas. Para mantener la estabilidad en esta producción es necesario mantener la curiosidad y el interés por variados temas. La gran fuente de la felicidad está en observar y sorprenderse con las pequeñas cosas de la vida.

Sexo: Las relaciones sexuales, el encuentro de los cuerpos y la liberación de otros factores colaboran en la estimulación de endorfinas.

Amor: Estar enamorado produce una descarga de estrés y estimula la descarga de estas hormonas; además contribuyen a eliminar estrés y depresión.

Las caricias, besos y abrazos estimulan la descarga de endorfinas, además de feromonas, hormonas que aumentan el atractivo de la persona y cautivan a la pareja. La combinación de estas dos hormonas produce una situación de intenso placer.

La risa: Es un excelente estimulante del cuerpo tanto físico como emocional, mejora la respiración, libera tensiones y produce endorfinas. Hay que procurar recuperar el buen humor, rescatando la capacidad de reír y la buena predisposición.

Las ilusiones sanas: Se trata de poder disfrutar del futuro, despegándose del pasado y de las cosas malas que nos suceden en el presente. Sobreponernos a las cosas adversas teniendo proyectos esperanzadores y soñando con cosas posibles de concretar. Si mantenemos las ilusiones y las expectativas reales lograremos mantener el buen humor y nos será más fácil comenzar cada día.

Un hobby: Cuando sentimos que nuestras reservas de endorfinas se esta acabando recurrir a una actividad que nos gusta es la solución. Al desarrollar esa labor que nos da placer logramos inmediatamente elevar el nivel de endorfinas.

El recuerdo de sucesos felices: Rememorando momentos felices del pasado, nuestro cerebro las experimenta y las revive como si estuvieran pasando

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

nuevamente, y es justo aquí cuando recuperamos la alegría y comienzan a liberarse nuevas endorfinas.

El contacto con la naturaleza nos llena de energía y buen humor. La atmósfera que se respira en el campo o la playa cargada de iones negativos estimula las hormonas de la felicidad.

Cuando nuestra mente esta relajada las endorfinas se segregan con mayor facilidad y en mayor cantidad. Es muy recomendable practicar relajación, yoga y tai-chi. El masaje provoca grandes descargas de bienestar, ya que las terminaciones nerviosas transmiten el roce de las manos sobre la piel hasta el cerebro activando la secreción de hormonas de la felicidad.

La música melódica provoca una importante liberación de endorfinas, consiguiendo una disminución de la frecuencia cardiaca y respiratoria así como una importante relajación muscular.

Serotonina

La Serotonina es una monoamina neurotransmisora sintetizada en las neuronas serotoninérgicas en el Sistema Nervioso Central (SNC) y las células enterocromafines (células de Kulchitsky) en el tracto gastrointestinal de los animales y del ser humano.

En el sistema nervioso central, se cree que la serotonina representa un papel importante como neurotransmisor, en la inhibición de: **la ira, la agresión, la temperatura corporal, el humor, el sueño, el vómito, la sexualidad, y el apetito**. Estas inhibiciones están **relacionadas directamente con síntomas de depresión**.

Particularmente, los antidepresivos se ocupan de modificar los niveles de serotonina en el individuo.

Incrementar niveles de serotonina

El objetivo de muchos antidepresivos es incrementar los niveles de serotonina, pero existen formas mucho más económicas para aumentar naturalmente el nivel de este neurotransmisor.

La realización de un acto de bondad libera serotonina en el cerebro. Ayudar a alguien desinteresadamente es excelente para sentirse bien. Lo mejor de esto es que no solo la persona que realiza un acto de bondad se ve afectada sino también los espectadores del acto de bondad son bendecidos con la liberación de serotonina.

La respiración abdominal, tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios.

Algunos alimentos como **los carbohidratos actúan sobre la producción de Serotonina**, elevándola de un modo natural. El triptófano es un aminoácido, existente en los alimentos, capaz de atravesar rápidamente la barrera cerebral, favoreciendo la síntesis de serotonina y, potenciando nuestro estado de bienestar. Fuentes de triptófano son: las carnes (en especial el pollo, el pavo), determinadas frutas (kiwi, plátano, frutos secos), quesos, huevos... Si los incorporamos a la dieta junto con hidratos de carbono, se facilita una llegada más rápida del triptófano al cerebro.

Al parecer, **el chocolate aumenta los niveles de serotonina** (se le conoce como el antidepresivo natural) y de endorfinas en el cerebro (neurotransmisor semejante a la morfina), y por ello puede provocar cierta sensación de bienestar. Eso hace que muchas personas recurran a él como estimulante para aumentar los niveles de energía. Tiene un gran poder nutritivo; el chocolate amargo es una buena fuente de hierro y magnesio y de potasio. No obstante, es muy rico en grasas, con lo cual lo mejor, es elegir un cacao desgrasado, y, como además tiene compuestos estimulantes, que pueden ocasionar, en personas especialmente sensibles reacciones adversas, tales como migrañas, lo mejor es comerlo con mucha moderación.

Oxitocina

La oxitocina es una hormona relacionada con **los patrones sexuales y con la conducta maternal y paternal** que actúa también como neurotransmisor en el cerebro. También llamada La hormona de los mimosos.

En las mujeres, la oxitocina se libera en grandes cantidades tras la distensión del cérvix uterino y la vagina durante el parto, así como en respuesta a la estimulación del pezón por la succión del bebé, facilitando por tanto el parto y la lactancia.

También se piensa que su función está asociada con el contacto y el orgasmo. Algunos la llaman la **“molécula del amor”** o “la molécula afrodisíaca”.

En el cerebro parece estar involucrada en el reconocimiento y establecimiento de relaciones sociales y podría estar involucrada en la formación de relaciones de confianza y generosidad entre personas.

Aumento de confianza y reducción del miedo social

En un juego de inversiones arriesgadas, los sujetos experimentales que recibieron oxitocina administrada nasalmente mostraron “el nivel más alto de confianza” dos veces más frecuentemente que el grupo control.

Los sujetos a quienes se les dijo que estaban interactuando con un computador no mostraron esta reacción, conduciendo a la conclusión de que la oxitocina no estaba afectando únicamente a la percepción de riesgo-aversión. También se ha reportado que la oxitocina administrada nasalmente reduce el miedo,

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

posiblemente inhibiendo la amígdala (que se piensa es responsable de las respuestas al miedo).

Incrementar niveles de oxitocina

La citada sustancia química es capaz de promover la actividad social y según parece ayuda a superar el temor a la traición y crear un círculo de confianza y afecto.

Vivimos en un entorno social y para ser y sentirnos felices debemos producir "oxitocina" de forma natural. Hagamos que nuestra risa, nuestros pensamientos positivos estimulen la creación de oxitocina y generen un clima positivo en relación con los demás.

Piensa cada mañana en cómo enviarle a tu cerebro mensajes positivos para que su "química hormonal" le lleve a:

- No ser desconfiado de los demás "por naturaleza".
- Evitar la tendencia a criticar sistemáticamente.
- Fomentar un clima agradable en torno a las personas con las que convive
- Hacer gala de valores como la tolerancia, el respeto, el agradecimiento...
- Desarrollar la empatía.
- Reír y disfrutar de la vida.

Las siguientes actividades incrementan los niveles de oxitocina naturalmente:

- Recibir un masaje.
- Abrazos y besos.
- Tener relaciones sexuales placenteras.
- Acariciar a una mascota.
- Comer en compañía de un amigo.

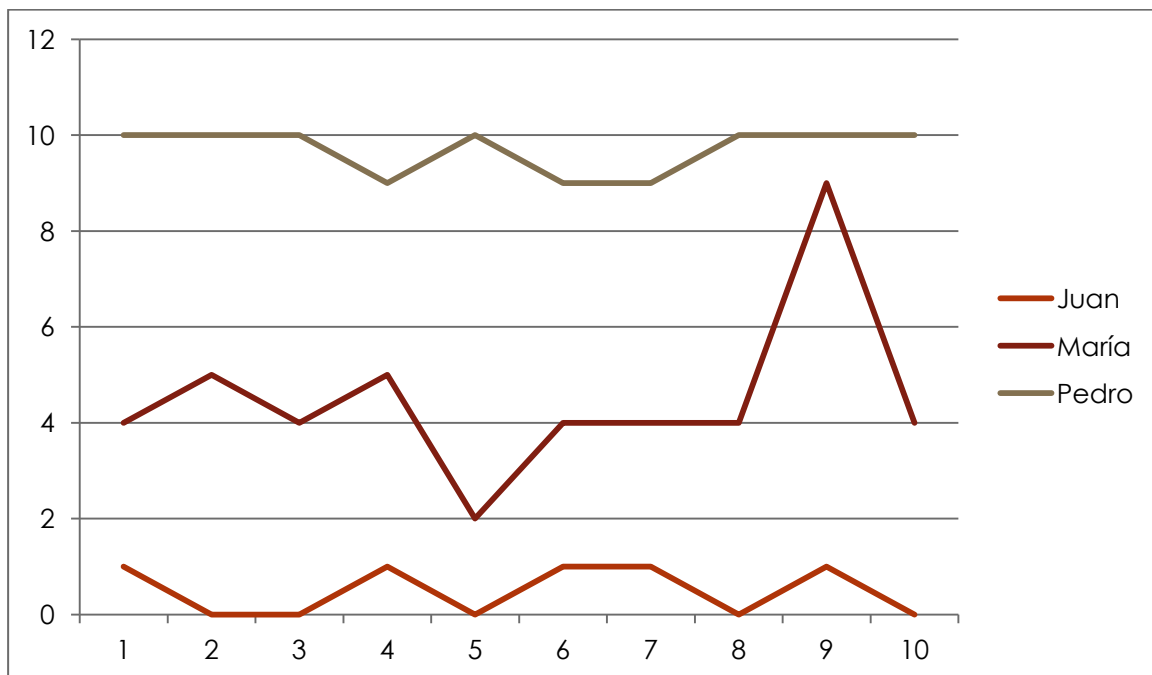
Capítulo V: Método para ser feliz

Antes de presentar el método, revisemos todo lo que hemos aprendido en este libro digital:

1. En esencia somos energía vibratoria que emerge de la Divinidad.
2. Tenemos nuestra propia vibración o nuestra propia canción.
3. Amar es hacer vibrar toda la energía de nuestro ser.
4. Vibramos potentemente cuando hacemos lo que nos gusta.
5. Autoestima es amarnos íntegramente: **C**uerpo, **M**ente y **A**lma.
6. El equilibrio de CMA hace que el estado de felicidad sea perdurable.
7. Los neurotransmisores son responsables de muchas de nuestras conductas.
8. Cada acción que realizamos tiene una consecuencia en nuestro cerebro.

Si la felicidad es un estado, no podemos decir que "Somos felices" sino que "Estamos felices hoy" o "Estuvimos felices ayer". Pero podemos decir que una persona "Es feliz" si "Esta feliz" la mayoría del tiempo.

Por ejemplo si hacemos un experimento de 10 días y calificamos a 3 personas de acuerdo a una escala de felicidad, podemos analizar si una persona es feliz o no.



3 personas y sus niveles de felicidad durante 10 días

Ahora analicemos este gráfico:

Juan ha estado muy triste todos los días, es el gráfico de una persona deprimida.

María no ha estado ni muy triste ni muy alegre pero el día 5 tuvo una depresión (llovió todo el día) y el día 9 estuvo muy feliz (era su cumpleaños) y el día 10 era un día común de trabajo, tal vez María es una persona que depende de las circunstancias para estar feliz.

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Pedro ha permanecido muy alegre todos los días, y este es el gráfico de una persona cuya felicidad no depende de situaciones externas y ese es el objetivo de este **método para ser feliz**.

Descripción del método

Limpieza mental

La primera actividad que se debe realizar es una **limpieza mental**, pero la mente no funciona como todas las cosas materiales, no es posible eliminar los malos pensamientos, es simplemente imposible.

Lo que se debe hacer es **reemplazar los pensamientos de poca potencia** (pereza, envidia, celos, inseguridad, etc.) **con pensamientos de mucha potencia** (bondad, caridad, valor, solidaridad, etc.)

Filtrar las malas vibraciones

El primer paso es filtrar todas las fuentes de pensamientos rastreros, por ejemplo, las noticias amarillistas, los chismes, las críticas destructivas, las propagandas y todo lo que tenga malas vibraciones. Porque contamina nuestra mente y nuestra vibración pierde potencia.

No es posible evitar a todas estas fuentes, pero si es posible filtrarlas y cambiarlas a nuestro favor, es decir, que nuestras potentes vibraciones alteren la realidad, por ejemplo:

Una amiga de la universidad nos dice que los exámenes de una materia X son ultra difíciles y que nadie aprueba la materia en primera instancia.

Cualquiera que escuche este chisme de malas vibraciones puede tener miedo e inconscientemente puede sabotearse y no estudiar porque su inconsciente le diría ¿Para qué te vas a esforzar si nadie aprueba la materia?

Para cambiar una fuente de vibraciones poco potentes hay que hacer vibrar nuestro ser y expresarnos. Haciendo esto podemos responderle a nuestra amiga:

Si los exámenes son ultra difíciles, entonces asistamos siempre puntuales a clases, demos interés por la materia, hablemos con los estudiantes que aprobaron y si es posible les pedimos prestados sus apuntes.

Es así de fácil, hay que tener iniciativa y transformar la realidad, es como filtrar el agua contaminada y obtener agua pura.

Es igual con las críticas, nunca debemos quedarnos callados, si alguien nos dice que estamos gordos, pálidos, flacos, morenos, altos, bajos, etc. lo que tenemos que hacer es responder con amor: *“Gracias por utilizar tu valioso tiempo y fijarte en mi apariencia, tomaré muy en cuenta tu observación y mejoraré.”*

Motivación constante

La palabra motivación deriva del latín *motivus*, que significa «causa del movimiento». La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo.

La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.

La motivación es temporal por ese motivo una persona debe auto motivarse con mucha frecuencia, por ejemplo, después de un seminario de 2 días sobre la autoestima, muchas personas salen entusiasmadas y listas para disfrutar la vida al máximo, pero luego de 2 semanas sus ánimos vuelven a ser como antes.

Para motivarte diariamente debes tener un plan, debes estar preparado, cada semana debes buscar material que te motive, que te inspire y que te entusiasme a lograr tus metas. Como si fueras al supermercado los sábados pero no para comprar alimento para tu cuerpo sino para conseguir material que incrementa tu nivel de motivación.

A continuación te dejo 3 sitios webs donde puedes conseguir excelente material de motivación, totalmente gratis:

- **Youtube.com:** Miles de usuarios han publicado sus videos sobre motivación, autoestima, entusiasmo, inspiración, etc. Tendrás muchísimo material para motivarte diariamente solo necesitas una buena conexión a internet, puedes ver la lista de videos de motivación ingresando al siguiente enlace.
Enlace http://www.youtube.com/results?search_query=motivacion
- **Scribd.com:** Es un sitio web donde los usuarios comparten libros que se pueden leer directamente en la página web, hay excelente material.
Enlace <http://es.scribd.com/search?query=motivacion>
- **SlideShare.com:** Es un sitio web donde los usuarios comparten presentaciones de PowerPoint, y existe mucho material sobre autoestima, relaciones personales, motivación y técnicas de relajación.
Enlace <http://www.slideshare.net/search/slideshow?q=motivacion>

Te sugiero que un día sábado te despiertes temprano y agregues a favoritos todos los videos, libros y diapositivas que te interesen, más de 14 videos, 2 libros cortos y 7 diapositivas, además es muy importante que anotes en un cuaderno todo lo que te haya inspirado del material.

Si algún material es confuso o está mal elaborado simplemente descártalo.

Verás que si cumples este hábito de auto motivarte diariamente todas tus metas se acercarán cada día más a ti.

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Nutrición y ejercicio

Ya debes saber que los neurotransmisores como: dopamina, endorfina, serotonina y oxitocina, son responsables de nuestros estados de ánimo y que todos estos neurotransmisores se ven afectados por nuestra alimentación y el ejercicio que hacemos.

Si dedicas tu vida solamente al trabajo olvidándote de alimentarte sanamente, ejercitarte, distraerte y relajarte, es muy probable que en unos meses te deprimas o te den ataques de ansiedad. De hecho, si tu vida no está equilibrada no podrás utilizar todo tu potencial en tu trabajo.

Tu vida estará equilibrada sólo si te alimentas bien, haces ejercicio, te relajas y te diviertes sanamente con tus seres queridos.

La importancia de la nutrición

En estos días, la nutrición es verdaderamente importante. Muchas personas mueren de cáncer, problemas del corazón y diabetes. Todas estas enfermedades están relacionadas con nuestros hábitos alimenticios. Uno de los fundamentos de una buena salud es por lo tanto, una buena alimentación.

Una vida saludable incluye una buena alimentación. Otros elementos son: hacer ejercicio regularmente, procurar no fumar ni tomar bebidas alcohólicas y reducir los niveles de estrés entre otros.

Aunque hay otros factores, la alimentación puede agravar otros padecimientos y a su vez, puede revertir sus efectos. Todo depende de cómo usemos esta herramienta llamada nutrición. Si la descuidamos provoca padecimientos, enfermedades y malestares. Si sabemos usarla, es verdaderamente útil en la prevención de todos estos.

Muchas enfermedades pueden ser prevenidas con una buena alimentación. También problemas y deficiencias genéticas pueden abatirse si se cuenta con una dieta balanceada.

Las claves para obtener una buena nutrición son: balance, variedad y moderación.

Balance

Se debe equilibrar la ingesta de grasas, carbohidratos y proteínas. No nada mas es importante no rebasar el límite de calorías diarias, sino también observar cual es su fuente. Todo esto repercute en su peso, ya sea que aumente, disminuya o se mantenga igual.

Se recomienda una mezcla de:

15 a 20 % del total de calorías de proteína

15 a 30 % del total de calorías de grasa

50 a 65 % del total de calorías de carbohidratos

Variedad

Además requieres de vitaminas y minerales, que se encuentran en los alimentos, y en complementos nutricionales. No todos los alimentos son iguales, y no hay uno que proporcione todo lo que tu cuerpo necesita. Por ello hay que comer de todo, para que nuestros organismos obtengan lo necesario para estar en perfecto estado.

Los complementos nutricionales son muy útiles, porque son esenciales si no cuentas con una alimentación balanceada, o simplemente no tienes tiempo para comer todos los vegetales, frutas y otros alimentos en una sola comida.

Moderación

Simplemente enseña que no debemos optar por los extremos. Ni muy poca comida, ni demasiada. Tan mal es el sobrepeso, como lo es la desnutrición. Fijar una dieta restrictiva que te limite a tomar solamente agua, por ejemplo, te pone en riesgo de mal nutrirse de elementos esenciales para el cuerpo. Exagerar en la ingesta alimenticia, simplemente provocara que no logres bajar de peso, como tienes planeado. Mucha alimentación sin ejercicio, o muy poco, no traerá los resultados que deseas, y si haces demasiado ejercicio, el desgaste que te provoca, causa trastornos en tu cuerpo por deficiencias nutricionales.

Lo ideal es buscar una dieta balanceada, un programa de ejercicio planeado, y considerar algunos suplementos nutricionales.

La importancia del ejercicio

La mayoría de las personas tenemos resistencia al ejercicio y creemos que necesitamos ir al gimnasio o comprar equipo especial para hacerlo. Esto no es cierto, podemos correr, caminar, saltar la cuerda (como cuando éramos niños) usar videos y programas de televisión. Lo importante es comenzar aun cuando hagamos solo unos minutos.

Beneficios del ejercicio

El ejercicio nos ayuda a tonificar los músculos y al desarrollar los músculos quemamos más grasa. El ejercicio además de ayudarnos a bajar de peso tiene ventajas a todo nivel: físico, emocional y hasta espiritual porque nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos.

Nos da energía

Solo piensa la sensación que tienes después de hacer ejercicio.

Ayuda a alargar, tonificar y desarrollar los músculos

En otras palabras tu cuerpo luce saludable.

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Reduce el estrés

Al hacer ejercicio estas dándole a tu cuerpo y mente la mejor terapia, al hacer ejercicio el cerebro genera hormonas que reducen el estrés y nos hacen sentir bien.

Reduce la depresión

La próxima vez que te sientas deprimido haz ejercicio verás cómo te sientes mejor.

Establecimiento de metas

Todos tenemos la misma misión en la vida y es encontrar nuestra vocación, aquello que haga latir nuestro corazón intensamente y que haga sonar nuestra propia canción.

Declaración de un propósito

El primer paso es escribir nuestro propósito de vida, y este propósito tiene que ser algo que realmente nos inspire y nos despierte las ganas de sacrificarlo todo por lograrlo.

En un estudio que se realizó en una Universidad de EUA solamente el 3% de los estudiantes se fijaron metas, luego de un par de décadas ese 3% superaba financieramente al 97% restante. Si suponemos que eran 1000 estudiantes, se puede decir que los 30 estudiantes que se fijaron metas generaban más dinero que 970 estudiantes que estudiaron en la Universidad sin un propósito definido.

Un propósito debe ser:

1. **Personal:** Tiene que comenzar con el pronombre personal **“Yo”**.
2. **Poderoso:** Debe basarse en valores o virtudes de energía potente. Como la ayuda al prójimo, la caridad, etc.
3. **Presente:** Se debe escribir en el momento presente no como si fuera un deseo. **“Yo soy”** no **“Yo quiero ser”** ni tampoco **“Yo seré”**.
4. **Positivo:** Se debe afirmar algo, no negarlo. **“Yo soy un gran ingeniero civil”** no **“Yo no quiero ser un plomero”**.
5. **Equilibrado:** Debe tener una lista detallada que describa a la perfección la persona en la que te vas a transformar. Se debe incorporar la profesión, la vida social, la diversión y la relajación.

Recordemos la declaración de propósito de vida de un estudiante de medicina:

“Yo soy médico hábil, diligente, con conocimientos profundos y actualizados, que respeta la vida y es generoso con los demás, que ama a su familia y se divierte y relaja en su tiempo libre”.

La única guía para saber si realmente has escrito tu verdadero propósito son tus sentimientos, si tu propósito te conmueve es muy probable que lo hayas encontrado, pero si no lo hace sigue escribiendo hasta que el sentimiento despierte.

Dividir el propósito en objetivos específicos

El siguiente paso es dividir el propósito en objetivos específicos, esto se hace para enfocarnos mejor.

Al realizar cada uno de los objetivos específicos se logra alcanzar el propósito, podemos dividir el anterior propósito en los siguientes objetivos:

1. Quiero estudiar conscientemente medicina y aprovechar al máximo el conocimiento que puedo adquirir para ser un médico hábil y diligente.
2. Quiero especializarme en Estados Unidos o en un lugar mejor para tener conocimientos más profundos y actualizados.
3. Quiero cultivar mis valores y armonizar mis pensamientos para ser un hombre respetuoso de la vida.
4. Quiero ser un hombre rico en todos los aspectos para tener una vida llena de lujos bien merecidos y ser generoso y caritativo con los demás.
5. Quiero tener suficiente tiempo libre para disfrutarlo con mi esposa e hijos y para divertirme y relajarme con mis amigos.

Fijar plazos realistas para cada objetivo

No hay nada mejor que fijarse plazos reales con un tiempo de holgura para evitar sentir presiones innecesarias.

El primer objetivo es:

Quiero estudiar conscientemente medicina y aprovechar al máximo el conocimiento que puedo adquirir para ser un médico hábil y diligente.

Si se necesitan 5 años para terminar la carrera, 1 año para hacer el internado, suma un total de 6 años.

El plazo realista sería de 7 años porque también existen trámites para obtener el título.

El segundo objetivo es:

Quiero especializarme en Estados Unidos o en un lugar mejor para tener conocimientos más profundos y actualizados.

Suponiendo que la especialización dura en promedio 3 años, se puede fijar un plazo de 5 años, principalmente para obtener recursos económicos que permitan estudiar en el extranjero.

El tercer objetivo es:

Quiero cultivar mis valores y armonizar mis pensamientos para ser un hombre respetuoso de la vida.

Este objetivo no tiene un plazo, pero requiere de mecanismos de verificación, que pueden ser semanales. Por ejemplo, leer libros, ver videos y asistir a seminarios de

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

superación personal. La clave para cumplir estos objetivos es el seguimiento constante.

Diseñar un plan para cada objetivo específico

Tomemos como ejemplo el primer objetivo:

Quiero estudiar conscientemente medicina y aprovechar al máximo el conocimiento que puedo adquirir para ser un médico hábil y diligente.

El plan general es simple de elaborar y nos da una excelente visión de todo el trabajo que tenemos por delante, por ejemplo:

1. Estudiar para el examen de admisión a la Universidad
2. Inscribirme en la facultad medicina
3. Aprender y practicar técnicas de estudio efectivas
 1. Inscribirme a un curso especializado
 2. Practicar las técnicas de estudio
4. Aprender técnicas para mejorar la memoria
5. Aprobar el primer curso
 1. Aprobar anatomía
 - a. Estudiar conscientemente las lecciones
 - b. Memorizar los huesos y músculos del cuerpo humano
 2. Aprobar embriología
6. Aprobar el segundo curso
7. ...

Administrar el tiempo para lograr los objetivos

Para lograr los objetivos es necesario saber administrar el tiempo y esto se logra clasificando las actividades, en un gráfico como el siguiente:



Cuadrante 1: Llamaremos a este cuadrante Lo Urgente e Importante.

Caracterizado por ser actividades que de no ser atendidas, veríamos amenazada nuestra existencia hoy: proyectos con fechas de cierre y con tiempo límite, vencimientos, resolución de problemas inmediatos, etc. Toda actividad que presiona sobre nosotros y signifique una gestión orientada a resolver problemas, enfrentar crisis, etc. caracteriza a este cuadrante.

Cuadrante 2: lo Importante, No Urgente. Este cuadrante refiere a aquellas cuestiones que si bien están más lejanas en cuanto a horizonte de tiempo para su resolución, son las que permiten nuestro aprendizaje mejora a futuro. En alguna medida, aprender significa sacrificar parcialmente nuestro bienestar actual en pos de una mejora futura. Ejemplos son: Planificar mejoras, capacitar, prevenir riesgos, anticiparse a tendencias, resolver conflictos antes de que se transformen en crisis, descanso y recuperación de energías personales, etc. Lo Importante, No urgente representa el desarrollo de las capacidades para mejorar la respuesta a desafíos futuros.

Pero además este cuadrante y lo que coloquemos en él, determina a todos los demás: Sin Importante, no puede haber Urgente. Poner primero, lo primero (es decir lo Importante), será nuestra consigna. Como estas cuestiones están más lejanas en el tiempo para su resolución, no presionan sobre nosotros. Sino, que nosotros debemos presionar sobre ellas.

Pero también las personas invertimos tiempo en actividades y tareas que no corresponden a los Cuadrantes 1 o 2.

Llamaremos Roba tiempos a estos verdaderos consumidores de nuestra energía. A los Roba tiempos los ubicaremos en nuestro esquema en:

Cuadrante 3: Lo Urgente, No Importante: componen a este cuadrante todas las interrupciones, imprevistos, reuniones no planificadas, etc. En general, representan deseos y necesidades de las demás personas que se transforman en solicitudes explícitas hacia nosotros y nos distraen de las tareas de los Cuadrantes 1 y 2. Ceder a estas solicitudes es una tentación constante ya que de ellas deriva muchas veces nuestra popularidad y aceptación personal frente a las demás personas. Aunque podemos comprobar que el costo de ceder, significa postergar nuestros deseos y aspiraciones. En mis cursos ejemplifico este cuadrante con una frase habitual entre nosotros: "Me pasé todo el día ocupado, pero siento que no hice nada de lo importante que tenía previsto".

Cuadrante 4: Lo No Urgente, No Importante: actividades de evasión, trivialidades, ocio no planificado, pérdidas de tiempo, etc. Muchas veces, el pasar demasiado tiempo en este cuadrante puede acarrear una crisis por falta de previsión y preparación adecuada para enfrentar nuestros problemas. La indiferencia o la culpa son subproductos emocionales resultantes de este cuadrante.

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

Privilegiar lo Importante, sobre lo Urgente

Todas las personas -al igual que las organizaciones-, acabamos en mayor medida, transformándonos en el objeto de nuestra atención, recorriendo un trayecto de profecía auto cumplidora: Si dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo a pilotear tormentas y manejar crisis, es probable que sólo por azar podamos navegar en aguas calmas. Y esto es lo que habitualmente sucede cuando no conseguimos superar la tendencia a atender sólo lo urgente y enfocarnos sobre todo, en planificar y atender lo importante.

Para superar esta riesgosa tendencia, es necesario revisar primero algunos esquemas de interpretación de la realidad. Particularmente, aquel que entiende que ocuparse de planificar el futuro es un privilegio reservado a personas "exitosas" que atraviesan una circunstancia tal, que les permite disponer de tiempo y recursos suficientes para hacerlo.

Pero en verdad, este razonamiento invierte peligrosamente los términos. Porque el éxito de una persona u organización no deriva de su circunstancia actual, sino que más bien su circunstancia actual, es el resultado de su comportamiento anterior. Y si observamos a quienes atraviesan hoy circunstancias exitosas, veremos que dedicaron ayer un espacio central para ocuparse de lo importante, además de atender lo urgente.

Por lo tanto la prioridad de quien aspire a alcanzar efectividad, es responsabilizarse por construir desde hoy, los pilares de su futuro.

Actividades caritativas, de recreación y socialización

Las actividades de caridad, distracción y socialización tienen algo en común, nos producen una sensación de bienestar, siempre y cuando las disfrutemos y no nos produzcan ninguna culpa después de realizarlas.

¿Cuándo piensas en divertirte, en qué piensas?

¿Cuánto tiempo de la semana, lo dedicas a divertirte o a hacer actividades que realmente disfrutas?

Según el diccionario, diversión es una actividad que produce placer y distrae de las preocupaciones y el aburrimiento.

Sin embargo no todo lo que nos ayuda a no pensar en nuestros problemas es divertido, porque no todo nos produce alegría.

Trabajar como locos, por ejemplo, nos puede ayudar a no pensar en los problemas familiares, pero no nos divierte, ni nos ayuda a resolverlos.

Así como nuestro cuerpo necesita dormir y descansar para recuperarse y funcionar adecuadamente, necesitamos divertirnos para recuperarnos del desgaste

emocional y psicológico y aumentar nuestra salud y bienestar general.

Además, está comprobado científicamente, que la risa, producto de la diversión:

- Mejora la respiración y circulación,
- fortalece nuestro sistema inmunológico,
- libera endorfinas que disminuyen o eliminan el dolor y producen una sensación de bienestar general,
- reduce la tensión y ansiedad,
- mejora nuestras relaciones,
- nos permite desarrollar una actitud positiva ante la vida,
- nos da mayor claridad, para buscar las soluciones adecuadas a nuestros problemas,

Afilarse el hacha: Relajación

Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel. El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. En un solo día cortó dieciocho árboles. -Te felicito, le dijo el capataz. Sigue así. Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó bien temprano. A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles. -Debo estar cansado, pensó. Y decidió acostarse con la puesta de sol. Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad. Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol. Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento. El capataz le preguntó: -¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?. -Afilarse, no he tenido tiempo para afilarse. He estado demasiado ocupado talando árboles.

No todo es trabajar, de hecho si no nos relajamos, es casi imposible que aprovechemos todo nuestro potencial.

La sociedad moderna lleva un ritmo de vida cada vez más acelerado, y de forma continua está sometida a una sobrecarga de estímulos estresores externos que conducen a la aparición de una serie de enfermedades tales como dolor de

Visita <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total> para más regalos.

cabeza, úlcera péptica, colitis, asma, ansiedad, insomnio, problemas sexuales, trastornos circulatorios, etc., que a la larga resultan perjudiciales para la salud, disminuyen las posibilidades de bienestar físico y emocional, y merman la capacidad de análisis para la toma de decisiones y solución de problemas.

No se puede escapar del alud de estímulos estresores que nos acechan a diario, ya sea en la casa, en la calle o en el trabajo; lo que sí podemos hacer, es aprender a contrarrestar sus efectos, mediante la práctica diaria de alguna de las muchas técnicas de relajación que existen en la actualidad. Tales técnicas pueden ser aplicadas con éxito, pudiendo ser utilizadas como medida preventiva o terapéutica.

Las técnicas de relajación tienen un efecto de recuperación para el organismo, permitiendo que los sistemas respiratorio, circulatorio, y digestivo, funcionen de forma adecuada.

Es importante que se entienda que aprender a relajarse a través de alguna de las muchas técnica de relajación que existen, es aprender a desarrollar una habilidad, y como tal, se requiere de una actitud de compromiso en la adquisición de la técnica. Los beneficios de la relajación no se notan de forma inmediata, se requiere de una práctica constante y metódica para después de un tiempo empezar a ver resultados. A menudo, los primeros días son para el conocimiento y dominio de la técnica, por lo que es recomendable no crearse muchas expectativas en esta fase, ya que de no verse éstas realizadas, puede haber frustración, y como consecuencia, la persona se puede ver tentada a abandonar la práctica.

La enseñanza del bambú: La importancia de pensar a largo plazo

Hay algo muy curioso que sucede con el Bambú y que lo transformas en no apto para impacientes: uno siembra la semilla, la abona y se ocupa de regarla. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable.

En realidad no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años. A tal punto que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, al séptimo año y en un periodo de apenas seis semanas la planta de bambú crece más de 30 metros de altura. ¿tardó sólo seis semanas en crecer? No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas para desarrollarse.

Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años.

Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas veces queremos encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el éxito es el resultado del crecimiento interno y éste requiere de tiempo. Quizás por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados en corto plazo, abandona súbitamente justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta. Es tarea difícil

convencer al impaciente, que sólo llegan al éxito aquellos que luchan en forma perseverante y coherente y saben esperar el momento adecuado.

De igual manera es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creemos que nada está sucediendo. Y esto puede ser extremadamente frustrante.

El triunfo no es más que un proceso que exige cambios, acción y formidables dotes de paciencia.

Apuramos a nuestros hijos en su crecimiento, apuramos al chofer del taxi, nosotros mismos vamos rápido a ninguna parte.

Perdemos la fe cuando los resultados no se dan en el plazo que esperábamos, abandonamos nuestros sueños, nos generamos patologías que provienen de la ansiedad, del estrés. ¿Para qué? Propongo tratar de recuperar la perseverancia, la espera, la aceptación y la TOLERANCIA, gobernar aquella toxina llamada impaciencia, la misma que nos envenena el alma. Si no consigues lo que anhelas, no desesperes....

QUIZÁS SOLO ESTÉS ECHANDO RAÍCES.

Gracias por leer este ebook, puedes solicitar la segunda parte de manera gratuita dejando un comentario con tu email en la siguiente página web.

<http://psicologosenlinea.net/autoestima-total>

Anexo I: Diagrama del método

Anexo II: Cómo superar la depresión + Cómo ser feliz

Anexo III: Cómo dejar de tener miedo + Cómo ser valiente

Anexo IV: Cómo dejar de ser tímido + Cómo ser sociable

Anexo V: Cómo superar los celos + Cómo confiar en la pareja



Autoestima Total by [Psicólogos en línea](http://psicologosenlinea.net) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).

Permissions beyond the scope of this license may be available at <http://psicologosenlinea.net/autoestima-total>.