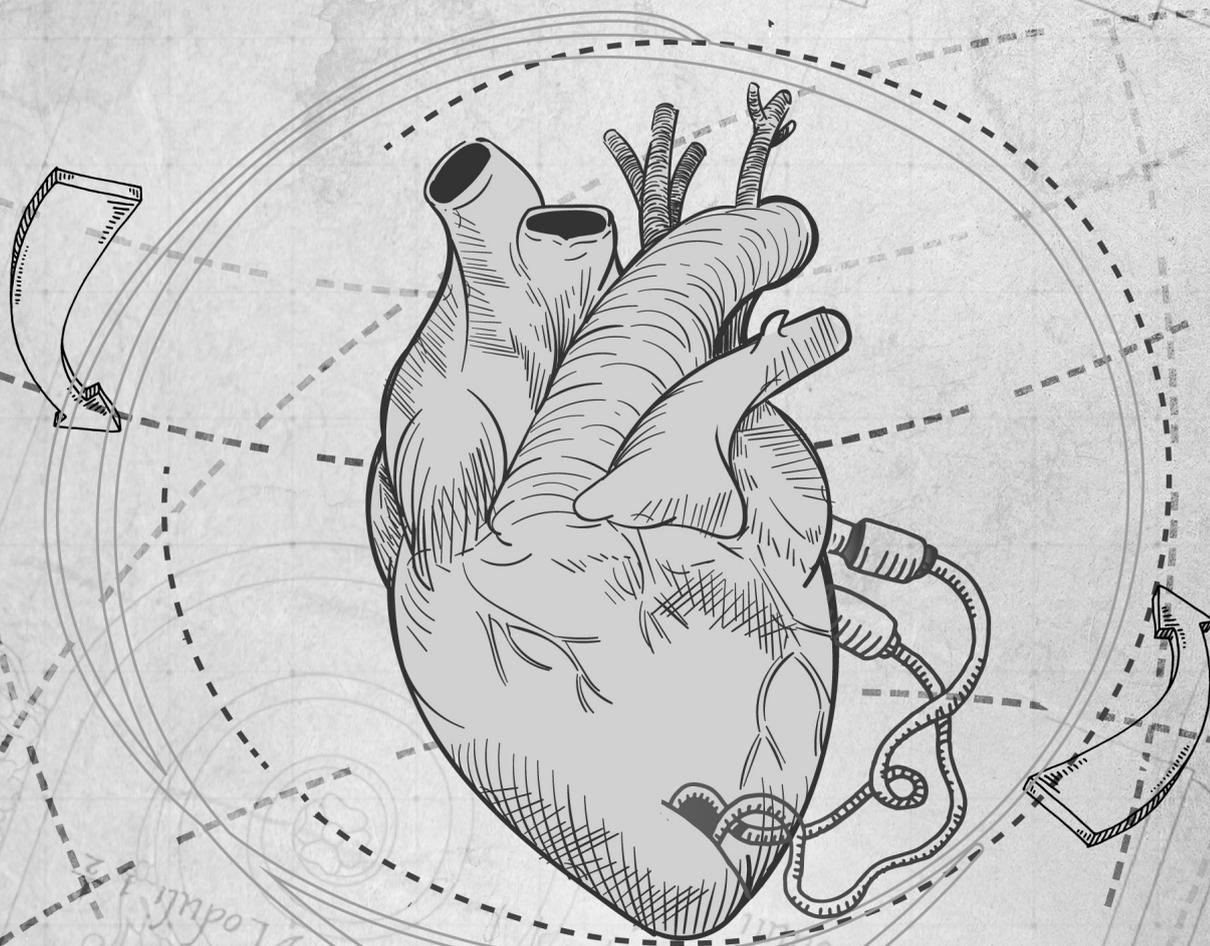


E

El Método Daniel Cestau Liz

Crea tu Mente de Éxito



EMOCIONALIDAD

CUADERNILLO 2

ENTRÉNATE PARA LOGRAR EL ÉXITO MULTIDIMENSIONAL

AMÉRICO DANIEL CESTAU LIZ
EL MÉTODO DANIEL CESTAU LIZ
“CREA TU MENTE DE ÉXITO”
Ciudad de México, 2023
1a ed. - Ciudad de México, 2023
p.: 21,5 x 28 cm.

© Américo Daniel Cestau Liz, 2023

© Edición Américo Daniel Cestau Liz, 2023

Queda estrictamente prohibida, sin autorización previa y por escrito, de los titulares del copyright y/o derechos de autor respectivos, bajo las sanciones establecidas por las leyes aplicables, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamos públicos.

Hecho el depósito que marca la ley.

Impreso en México, 2023.

ÍNDICE

ESFERA EMOCIONALIDAD

INTRODUCCIÓN	5
EL CONCEPTO DEL MÉTODO	7
LAS ESFERAS	8
RECOMENDACIONES IMPORTANTES	10
PRESENTACIÓN DE LA ESFERA EMOCIONALIDAD	11
UNIDAD I: LA CONEXIÓN CON EL DESEO	17
UNIDAD II: LA ACEPTACIÓN COMPROMETIDA	33
UNIDAD III: EL ESPÍRITU DE APRENDÍZ	53
UNIDAD IV: EL ENTUSIASMO Y LA MOTIVACIÓN	67
UNIDAD V: LA SABIDURÍA EMOCIONAL	81
EJERCICIOS DE LA ESFERA EMOCIONALIDAD	95
CONCLUSIONES	107

“Atrévete a soñar la
vida que has soñado
para ti mismo.

Ve hacia adelante y
haz que tus sueños
se hagan realidad”.

Ralph Waldo Emerson

INTRODUCCIÓN

El Método “Daniel Cestau Liz Crea tu Mente de Éxito” es de alguna manera el resultado de toda una vida de trabajo y aprendizaje, es el resultado de muchos éxitos y también de muchos dolorosos fracasos en el camino de emprender. Fracasos que traté siempre de capitalizar para sacar de ellos lo positivo y la valiosa experiencia que los mismos me debían obligadamente aportar.

Siempre transmito en mis conferencias que los que hemos tenido la fortuna de poder lograr todos los objetivos que nos propusimos en nuestra vida incluso algunos que jamás hubiéramos imaginado tenemos la imperiosa obligación de contarle cómo lo hicimos a aquellos que están transitando el camino y pueden llegar a estar interesados en escuchar otras experiencias que los ayuden a reducir la tan mentada curva de aprendizaje.

Vivimos actualmente en un mundo en el que las nuevas generaciones buscan “Tener” sin antes “Ser” pensando en que las metas se pueden lograr a través de caminos cortos.

La experiencia de todos los que hemos trabajado de sol a sol para conseguir resultados y fundamentalmente el equilibrio que nos permita alcanzarlos sabemos que esa posición está muy lejos de ser posible y tenemos que dar testimonio... más tarde el lector sacará sus propias conclusiones.

Este juego de cinco Cuadernillos que tienes hoy en tus manos son una herramienta importante que te ayudará a seguir de cerca clase a clase nuestro curso online.

Úsalos para hacer tus respectivas anotaciones, escribir allí todos los pensamientos que te surjan en el proceso y haz al final de cada uno sus correspondientes ejercicios con el objetivo de repensarte y dar el primer paso en busca de construir tu mejor versión.

Como siempre a través de mi email personal quedo a tus enteras órdenes para apoyarte en lo que puedas necesitar al respecto: dcestau@danielcestauliz.com.

Daniel Cestau Liz

EL CONCEPTO DEL MÉTODO



En este Método, el Mensaje de Éxito está Pensado, Creado y Diseñado para que cualquier persona con decisión férrea de construirlo, pueda lograrlo siguiendo el paso a paso. Para conseguirlo debes respetar y ejecutar los 3 verbos:

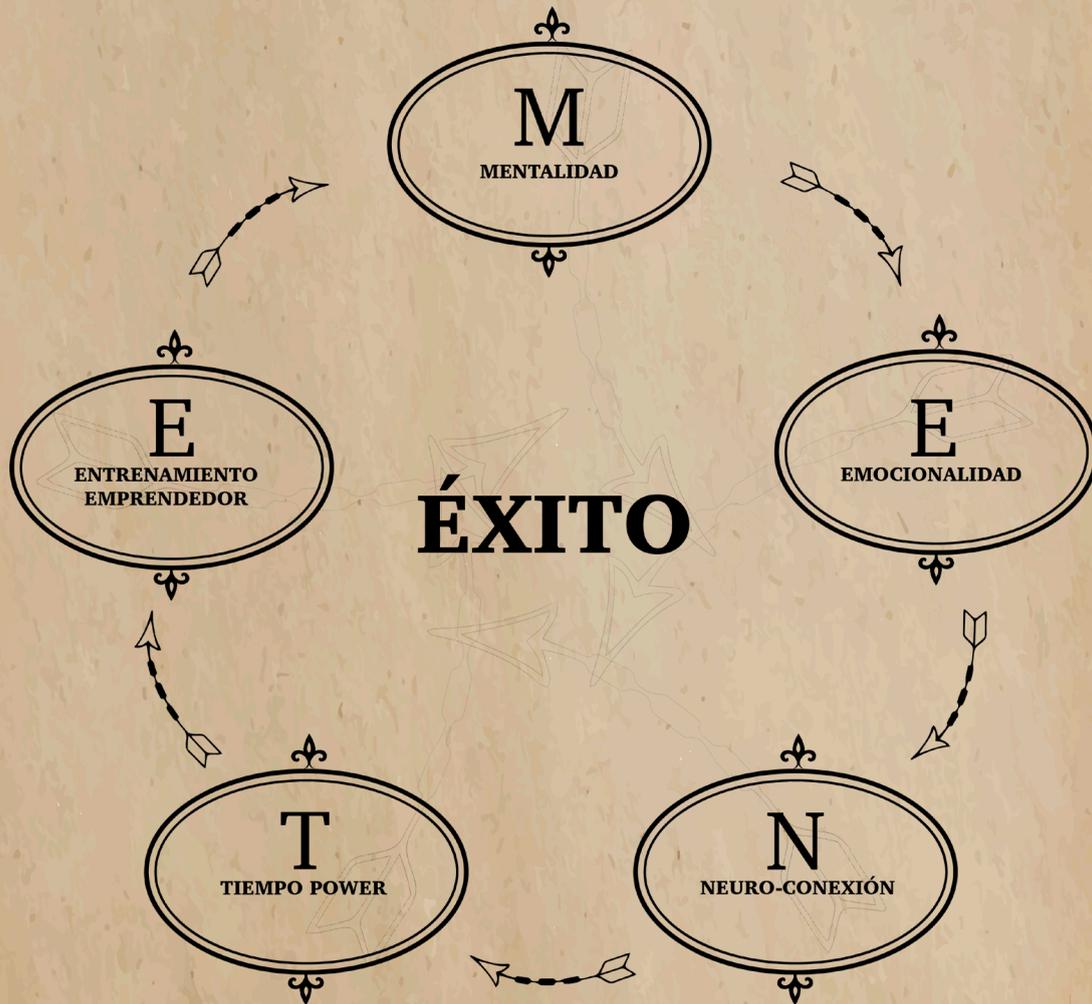


- **CONOCER:** Es necesario tomar Conocimiento de cómo está conformado el Método, cuáles son las Esferas que lo componen, las diferentes Unidades y Secciones para poder comprender mejor este contenido.
- **APLICAR:** Con conocer no alcanza, es requisito necesario, pero no suficiente, el Compromiso debe ser absoluto con hacer todos y cada uno de los Ejercicios, bajarlos a papel y llevarlos a la práctica. Esto va a ir generando Transformaciones en tu propio ser que se convertirán en una realidad tangible.
- **VIVIR:** Cuando logres conocer y aplicar el Método “Crea tu Mente de Éxito” comprendes que es una forma de vida que necesitas sostener, para siempre. Aprendes que se genera un estilo y una manera de “pararse” en el mundo que lo transforma todo.



“El ÉXITO no es un lugar al que llegar.
Es un ESTADO MENTAL y EMOCIONAL
que nos hace tomar DECISIONES estando
conectados con todo nuestro SER,
gestionando el TIEMPO
de modo poderoso y con aplicación
PLENA de nuestras
HABILIDADES EMPRENDEDORAS”

LAS ESFERAS



El MÉTODO CREA TU MENTE DE ÉXITO, está conformado por 5 Esferas.
Las Esferas son los Ejes temáticos globales sobre los que gira todo.



¿Cuáles son?

- MENTALIDAD.
- EMOCIONALIDAD.
- NEURO CONEXIÓN.
- TIEMPO POWER.
- ENTRENAMIENTO EMPRENDEDOR.

A su vez cada una de las Esferas está conformada por Unidades (los contenidos generales). Son cada uno de los títulos que le hemos dado a los contenidos centrales que conforman cada una de las Esferas. Hay 5 Unidades en cada una de ellas, por lo tanto, hay un total de 25 Unidades en todo el Método.

A su vez dentro de las Unidades vas a encontrarte con Secciones que son los Contenidos específicos que los conforman y hay 5 Secciones en cada una de las Unidades. Esto significa que cada Esfera tiene 5 Unidades conformadas, a su vez por 5 secciones cada una de ellas.



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

1 SEGUIR EL ORDEN PROPUESTO EN EL MÉTODO

Cada tema está pensado y diseñado con un orden determinado. Si no lo sigues y por ansiedad comienzas a adentrarte en nuevos temas sin haber incursionado en los anteriores el Método no podrá hacer su efecto.

2 HACER TODOS LOS EJERCICIOS EN ORDEN

Al final de cada una de las 5 Esferas. Hemos incorporado los ejercicios prácticos que te permiten bajar a tu vida real todo lo visto y estudiado. Es absolutamente necesario que no pases a la siguiente Esfera sin haber completado la totalidad de los Ejercicios.

3 HACER UNA LISTA DE DECISIONES AL FINALIZAR CADA ESFERA.

Cuando termines de hacer los Ejercicios de cada Esfera recomendamos que definas una lista de las Decisiones que vas a tomar en base a los Ejercicios que has realizado y a lo que has comprendido en esa Esfera.

Asume que tales Decisiones las vuelques en tu respectiva agenda para que el Método Crea tu Mente de Éxito ya comience a dar frutos y a generar cambios desde la primera parte de la primera Esfera.

4 NO ESCUCHES TUS VOCES INTERNAS.

Si en tu vida actualmente no estás disfrutando de un Éxito Multinacional, significa que tu plataforma de Pensamientos no se ha estirado para lograr tus Objetivos, tus voces internas te enviarán mensajes de descreimiento, de juicio cerrado de no posibilidad, para seguir conservando y cuidando su estado actual. Es una de las instrucciones que trae el cerebro cuando se siente amenazado con la Transformación.

Cuando aparezcan estas voces debes dejarlas pasar sin detenerte. A medida que vayas explorando el Método las voces irán siendo cada vez más débiles hasta llegar a desaparecer. Tu Mente será tu principal desafío para avanzar.

Ahora ya están dadas las condiciones para comenzar a explorar el Método Crea Tu Mente de Éxito y deseo que durante el recorrido vayan apareciendo despertares de conciencia que alimenten en ti la construcción de una vida plena.

ESFERA

E

EMOCIONALIDAD

CONTENIDO DE LA ESFERA EMOCIONALIDAD

Unidad I

LA CONEXIÓN
CON EL DESEO

Unidad II

LA ACEPTACIÓN
COMPROMETIDA

Unidad III

EL ESPÍRITU DE
APRENDIZ

Unidad IV

EL ENTUSIASMO
Y LA MOTIVACIÓN

Unidad V

LA SABIDURÍA
EMOCIONAL

Para lograr el éxito que aspiras ahora que ya has comenzado a entrenar tu Mente con el Método necesitas trabajar en tus emociones.

¿QUÉ ES LO VEREMOS EN ESTA ESFERA?



Verás cómo conectar con el deseo como motor del éxito. Cómo aprender a tener una aceptación comprometida con aquello que no esperas que suceda. Cómo portar un espíritu de aprendiz en todo momento. Como portar el entusiasmo y la motivación, y cómo lograr sabiduría.



¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE ESTA ESFERA?



LOS OBJETIVOS DE LA ESFERA EMOCIONALIDAD SON:

- Que conectes con el deseo de una manera genuina y poderosa para lograr emociones que te abran las puertas hacia el éxito.

- Que aprendas a aceptar las cosas que te resultan adversas sin alejarte de tu Visión, y comprometiéndote con transformar las circunstancias.

- Que permanezcas en la humildad de un Aprendiz para poder aprender a cada paso y eso te ayude a crecer, para que construyas emociones con entusiasmo y motivación como combustible, para construir éxito, y que además adquieras sabiduría emocional para que lo que estás sintiendo colabore con tus metas.

UNIDAD I: LA CONEXIÓN CON EL DESEO

Sección I:

La diferencia entre las expectativas
y el deseo.

Sección II:

La importancia de identificar las creencias
limitantes.

Sección III:

El deseo y la conexión con la suerte.

Sección IV:

El enfoque de la emoción del deseo.

Sección V:

La diferencia entre el querer y el desear.

- SECCIÓN I -

LA DIFERENCIA ENTRE LAS EXPECTATIVAS Y EL DESEO



El Deseo es una carga emocional que está asociada en gran sentido al placer, al disfrute, al gozo, al anhelo, y a la esperanza.

Tiene por objetivo algo que proporciona placer o ahuyenta el dolor, inmediata o remotamente, bien del individuo o ya de otra persona por la cual estás interesado. La aversión o la repugnancia que inspira algo es, meramente, una forma negativa del deseo.

El deseo en realidad es el combustible de la voluntad, y ésta es un DESEO INSISTENTE.



El punto no está en no tener expectativas, sino en el miedo y la inseguridad que ellas generan.



Lo contrario del miedo es el valor, que es una virtud que impulsa a una acción a pesar del miedo.

No tener control de una situación genera inseguridad.

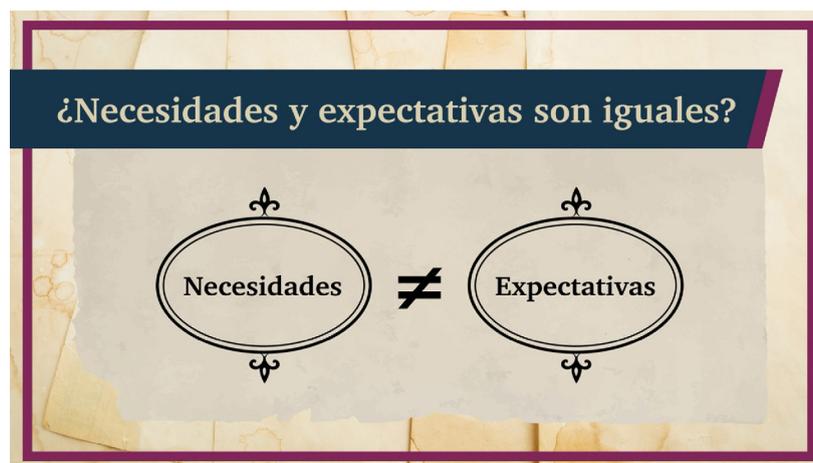
En la percepción entre el deseo y la expectativa, los resultados van a ser propensos a darte lo que esperas.

Los deseos están donde tus anhelos están, las expectativas están donde están tus creencias.

En la fórmula de la vida, nada es más fuerte que las creencias.

LAS NECESIDADES.

Cuando hablamos de las necesidades de los colaboradores, por ejemplo, estamos hablando necesariamente de todo lo que nosotros necesitamos para ejecutar los procesos. De todo lo que es necesario para nuestros trabajos. Entonces, estamos hablando de recursos, un lugar de trabajo adecuado, comunicación y todo lo que ayuda a desarrollar su proceso de producción o de prestación de servicios.



La FRUSTACIÓN la podemos definir como el sentimiento que se genera cuando no puedes satisfacer tus deseos planeados. Ante este tipo de situaciones, puedes reaccionar a nivel emocional con ira, ansiedad, miedo, desánimo, o simplemente desistir de seguir haciendo lo que generó dicha frustración.



RECOMENDACIONES PARA SUPERAR LA FRUSTRACIÓN:

- 1** Reconocer cuando te sientes frustrado.

- 2** Confía en tu potencial.

- 3** Conoce tu limitaciones.

- 4** No tomes nada personal.

- 5** Ajusta tus estrategias.

- 6** Medita.

- SECCIÓN II -

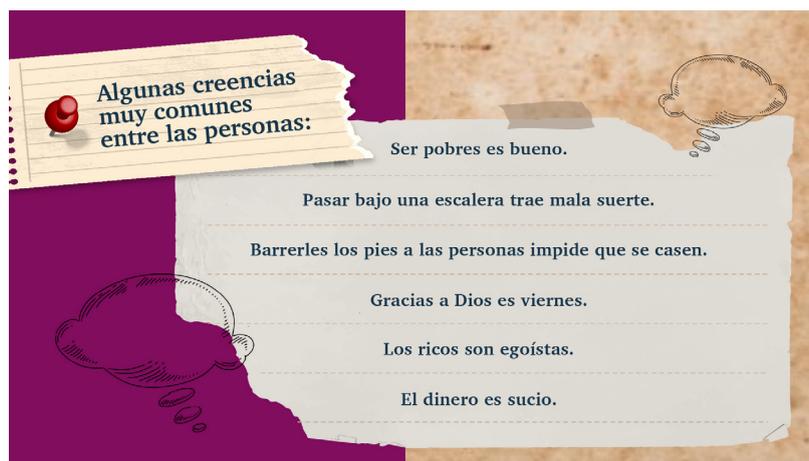
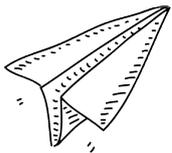


LA IMPORTANCIA DE IDENTIFICAR LAS CREENCIAS LIMITANTES



Los personajes que se han destacado en la historia fueron hombres o mujeres con alto nivel de voluntad, motivación, sin creencias limitantes, con confianza en ellos mismos. Tenían claros sus deseos y se enfocaron en alcanzarlos, algunos motivados por la fe como deseo, otros por el deseo de triunfo, otros por la ambición. En definitiva, todos lo hicieron siguiendo sus deseos, sus sueños.

TODOS LOS SERES HUMANOS DESEAMOS.



Algunos alcanzan con mayor facilidad el objeto motivo del deseo, otros lo hacen con mayor dificultad, ya que sus creencias limitantes les dificultan lograrlo.



 Necesitas comprender que al momento de comenzar una tarea debes hacerla y terminarla por completo. Parece fácil, pero es muy común ver cómo cuesta completar el ciclo de hacer algo específico y terminas dejando todo por la mitad muchas veces esperando por terceros.

La culpa la tiene fulano que no me entrego lo que le estoy necesitando para completar este ciclo, no es tu culpa. Es común que con los estados de frustración seamos presas fáciles de esta actitud o también puede pasar cuando no nos conocemos tanto nosotros mismos o no confías en tus propias fortalezas.

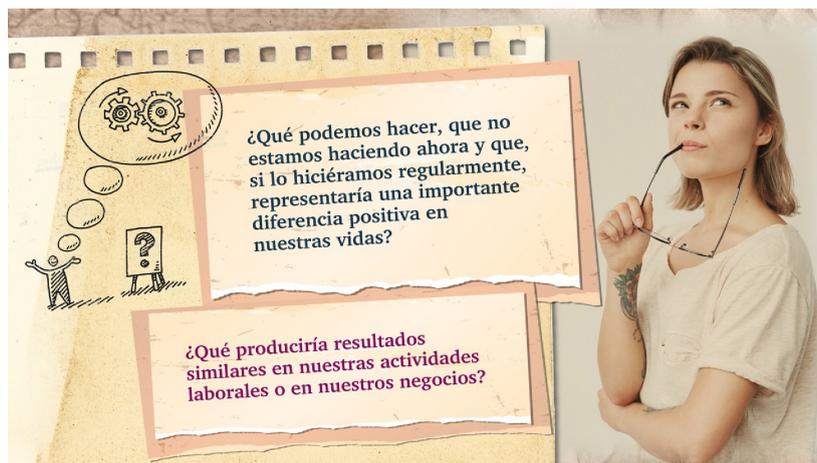


“El mayor valor de la constancia lo hayas cuando enfrentas al fracaso y a las adversidades”, dice un proverbio chino.

Para consolidar la perseverancia considera a los fracasos como escalones para el progreso. Necesitas valorar positivamente todos los obstáculos, avanzar porque las circunstancias adversas engendran fortaleza. La oposición acrecienta la resistencia y la superación de una dificultad, te robustece de modo que puedas vencer también lo siguiente. Todo depende de tu actitud y de tus creencias, ser perseverante encontrar un camino para superar las adversidades es un trabajo, que implica cambios de pensamiento e incorporación de creencias positivas y motivadoras.



- El descontento es sentirnos responsables de alcanzar un criterio más elevado de lo que nadie espera de nosotros. Si nosotros no tenemos ese sentimiento, averiguemos por qué no lo tenemos. Si lo poseemos, fórmulate, estas dos preguntas:



- SECCIÓN III -

EL DESEO Y LA CONEXIÓN CON LA SUERTE

“El azar suele favorecer casi siempre a las personas que desean algo con todas sus fuerzas”.

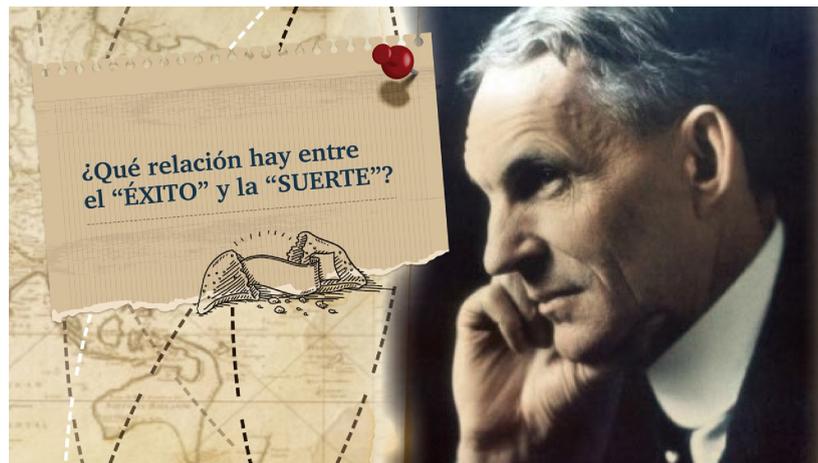
Honorato de Balzac.

¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE EL “ÉXITO Y LA SUERTE”?



El genial Henry Ford decía: “Qué extraño es... que cuánto más trabajo más suerte tengo”. Hay una relación directa entre el esfuerzo, el fracaso y el éxito.

Para que logres el objeto del deseo debes trabajar en conseguirlo, no es cuestión del azar. Es un esfuerzo mancomunado, que debemos preparar y organizar.



- La Pasión da un sentimiento vehemente, una fuerza que permite tener voluntad y hasta dominar la razón. Es esa energía poderosa como un fuego que arrasa todo y da el valor para alcanzar el objeto deseado. Esto permite lograr tu propio Desarrollo Personal, tu Visión con Éxito. No es cuestión de suerte, es la sumatoria del Deseo más la Pasión.



■ La **Audacia** rompe los límites, y forma parte esencial de nuestro programa como civilización en todas las áreas de nuestra existencia. Los grandes inventores, los grandes líderes, raras veces han sido simplemente realistas. No lo fueron ni Gandhi, ni Walt Disney, ni Colón, ni Gates, ni Jobs, ni Einstein.

El tener Audacia es parte de la ecuación del Deseo y la Pasión. Un Deseo sin Pasión ni Audacia no es un deseo, es apenas una idea, que puede apagarse como la llama de una vela.

■ ¿Puede conocerse la vida sin Amor?

El **Amor** es vital, y puede ser también definido como el sentimiento que permite la cordura elemental para que podamos vivir. Sin Amor, para nosotros el mundo sería un infierno como lo ponen de manifiesto el hambre, las guerras, la injusticia, el odio. El Amor es la manifestación más elevada del deseo y la pasión, es el motor que mueve el mundo, que Motiva, que acciona las más altas noblezas, las más bellas y tristes historias del mundo.

■ El **Respeto**, es un valor universal, es uno de los principios principales, junto al Amor. Son los dos más importantes aliados de la vida, todos los que seamos poseedores de ambos Valores tendremos la posesión más valiosa, y ya habremos alcanzado gran parte del camino. Tener Suerte es estar lleno de Amor, Pasión, Deseos y sentir Respeto por nosotros mismos y los demás.

RECOMENDACIONES PARA TENER UNA VIDA LLENA DE AMOR, DESEOS, RESPETO Y PAZ:

- **ACTÚA YA.** Interviene en cuanto veas que las hostilidades suben de tono. Cuantos más esperes, tanto más se resentirán las partes, y se dificultará restablecer la paz.
- **HAZ UN ESFUERZO POR SER IMPARCIAL.** A través de la serenidad, puedes hacer el papel de intermediario u observador externo, para retroceder al inicio del problema y analizar con una lógica más desprovista de emociones.
- **ESTABLECE REGLAS BÁSICAS.** A veces las conversaciones se malogran por no establecer criterios de discusión. Cuanto más alterados estés, más procura cuidar el lenguaje, los gestos y el tono de voz.
- **SI EL CONFLICTO ES TRIVIAL, RESALTÁLO, SI NO LO ES, SUBORDINA TODAS LAS REACCIONES PERSONALES A LA TRASCENDENCIA DEL PROBLEMA.**
- **SÉ REALISTA ACERCA DE LA SOLUCIÓN DEL CONFLICTO.** No esperes milagros, es decir, una recomposición inmediata de todas las relaciones. Los seres humanos tardan un tiempo en cerrar heridas u olvidar rencores. Para toda clase de males hay dos remedios: el tiempo y el silencio.

- SECCIÓN IV -

EL ENFOQUE DE LA EMOCIÓN DEL DESEO

EL DESEO Y LA ACCIÓN.



El deseo pasivo consiste en anhelar algo y, simplemente, limitarse a esperar. No hay energía para hacer intervenir la voluntad y, por lo tanto, no hay acción. Tu debes imprimir, de manera indeleble, en la mente que el DESEO ES EL REAL PODER MOTOR DE LA MENTE, QUE ES LA ENERGÍA DE LA VOLUNTAD QUE PRODUCE LA ACCIÓN.

El deseo, sin intensidad y duración, es necesariamente pasivo o, expresado de otro modo: EL INTERÉS (O DESEO) ES LA MEDIDA DE LA ACCIÓN.

- **El deseo es pasivo cuando se siente y no actúas para que sea realizado. Esperas que la Suerte o la casualidad lo activen, no basta con desear hay que actuar, no es solo aplicar el ejercicio mental de la Visualización, es realizar el plan para alcanzarlo.**





Tener un deseo no significa nada si no está asociado a las emociones, sobre todo a la Pasión. Un deseo sin pasión se convierte en una ilusión pasajera.

Si deseas algo con enfoque, ese objeto del deseo se convierte en una Pasión. Lo que hay que establecer es si es una Pasión que edifica o hunde, es decir si promueve tu desarrollo personal o se desvía del camino. Hay algunas variables muy importantes que a veces olvidas con las que tienes que acompañar los esfuerzos que haces en búsqueda de los objetivos que te has fijado.



- En el proceso del Enfoque del Deseo, debes tener claro que los tres estados deben hacerse presentes, ya que requieres convertir el objeto deseado en una Emoción para luego apasionarte de tus Deseos y convertirlos en sentimientos permanentes, en el motor que logre incentivar el logro de lo deseado.



- SECCIÓN V -



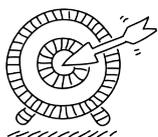
LA DIFERENCIA ENTRE EL QUERER Y EL DESEAR.

El Querer responde a una estrategia simple y el Deseo a una compleja. Cuando estás deseando algo, sueles diseñar estrategias estructuradas para lograr alcanzar tus metas, debido a que requieres para conseguirlo de una gran cantidad de recursos tiempo y esfuerzos.

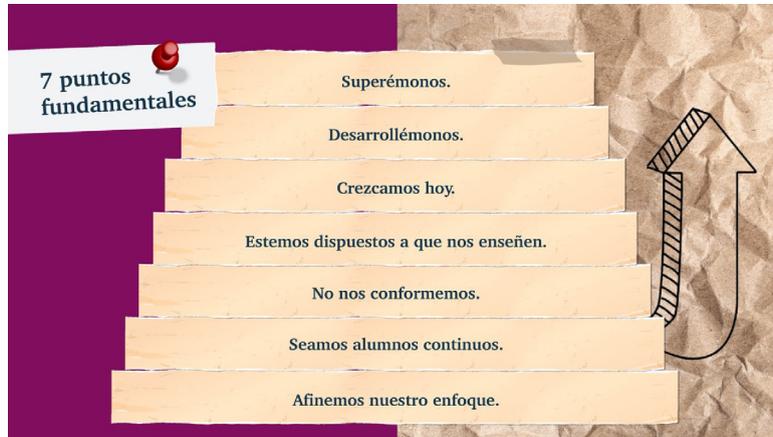
- Con el correr del tiempo surgen preguntas tales como: ¿qué es lo que quiero para mi vida?, ¿qué es lo que haré con mi vida?



La pregunta que resuelve es,
¿será lo mismo alcanzar lo que deseo,
lo que quiero, que lo que puedo?

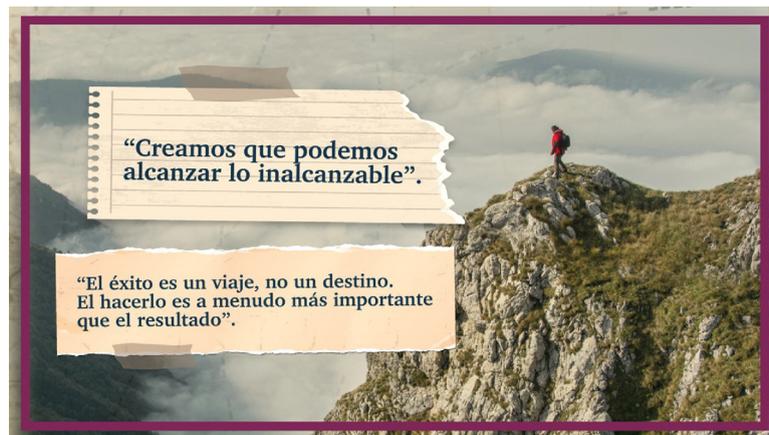


La mayoría en su camino se ha inclinado con el deber ser, considerando que es el único camino olvidándose que existe la posibilidad de obtener lo que se desea, eres el responsable de lo que pasa, eres tú mismo, y sólo tú puedes cambiarlo mejorarlo o dejarlo igual.



Debes tener claro, lo que quieres, lo que deseas y lo que significa un compromiso contraído contigo mismo para alcanzar la mejor versión, y así lograr el Éxito de tu Visión, de tus metas y de tu vida en general.

Es muy importante entender que eres el artífice de tu vida, cómo la diseñes, lo que quieras, desees y enfoques lo puedes lograr, todo es parte de tu propia decisión.



CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- Necesitas construir **CONSISTENCIA PARA SER EXITOSO**.
- Aprende a **ENFOCARTE** en lo que deseas.
- Diferencia entre **QUERER Y DESEAR**.
- Desarrolla tu **PLAN DE VIDA** desde la **PASIÓN**.
- Aprende a **VISUALIZAR** lo que deseas.



UNIDAD II: LA ACEPTACIÓN COMPROMETIDA

Sección I:

La llave mágica: La aceptación.

Sección II:

La diferencia entre la Aceptación
y la Resignación.

Sección III:

El concepto de la Aceptación
Comprometida.

Sección IV:

Las Emociones que trae la Aceptación.

Sección V:

La Aceptación Versus la Resistencia.

- SECCIÓN I -

LA LLAVE MÁGICA: LA ACEPTACIÓN

Esta llave te sacará de ese estado de enojo, impotencia, rabia, para dejarte recuperar la calma que será antesala de nuevos descubrimientos.

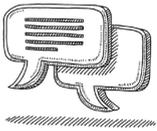


Aceptar lo que no puedo cambiar, tener claridad y estar parado en la superación, es el estado emocional que se necesita.

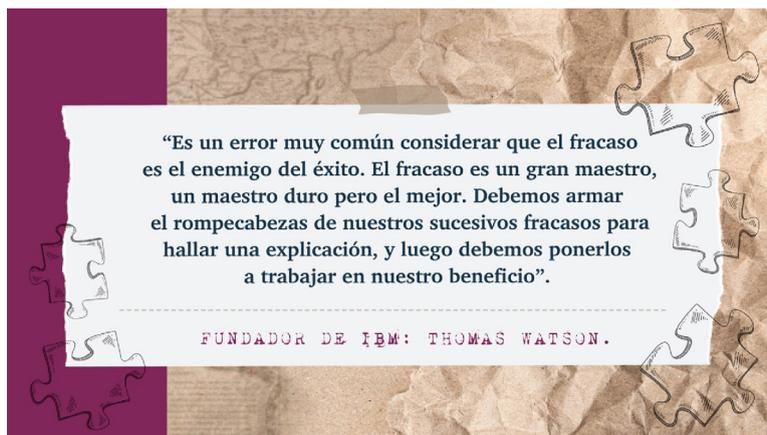
Este estado emocional calmado que te produce aceptar lo que no puedes cambiar te va a dar la claridad necesaria para mirarte primero a ti mismo y luego mirar las circunstancias que están ocurriendo, y buscar el modo de superarlas. La adversidad puede convertirse en tu aliada si sabes cómo lidiar con ella de un modo maduro emocionalmente.



La cuestión es que has malentendido que el fracaso es la antítesis del éxito, no te has detenido a pensar en el fracaso como una condición esencial para el éxito. El fracaso es la primera estación para llegar a la terminal del éxito, enfrentar las adversidades es la mejor enseñanza de cara al éxito.



Aceptar es trabajar en ti mismo para comprender que aquello que sucede y no estabas esperando es sólo transitorio, comprender esa transitoriedad te dará una plataforma de entendimiento para seguir fluyendo en tu proyecto, en la certeza de que vas a lograr aquello que te propones, más tarde o más temprano; pero será más temprano si tienes a mano la aceptación.



El éxito generalmente está hecho de fracasos, porque así se experimenta y se aprende, y cuantas más caídas uno sufre, más rápido avanza.

En equitación, por ejemplo, el buen jinete nunca llegará a serlo hasta que no sea arrojado, porque entonces no se verá obsesionado por el miedo a caer y eso lo hará a cabalgar con mayor seguridad.



Los obstáculos son sólo eso y todo eso. Cuando las cosas salen como deseas y estabas esperando, no necesitas acudir al recurso de la aceptación porque nada dentro tuyo te empieza a hablar de un modo negativo.



- SECCIÓN II -

LA DIFERENCIA ENTRE LA ACEPTACIÓN Y LA RESIGNACIÓN

Aceptar no es resignarse. Es muy importante comprender esta distinción, que marcará una verdadera diferencia en tu propia gestión dentro del marco de la construcción del éxito.



La resignación es un estado de ánimo en el que caes cuando en lugar de aceptar lo que está ocurriendo, que es contrario al deseo, resistes y renuncias.

La **resignación** hace perder poder, te hace sentir víctima de las circunstancias y deja un espacio de pérdida de posibilidades.



- Las Emociones asociadas a la **Resignación** son: la tristeza, el abatimiento, la pereza, el desgano, la astenia, la desmotivación. Debes estar atento a lo que vas sintiendo en el proceso de creación de tu éxito, porque una sola resistencia sobre lo que sucede, puede alejarte de tu destino.



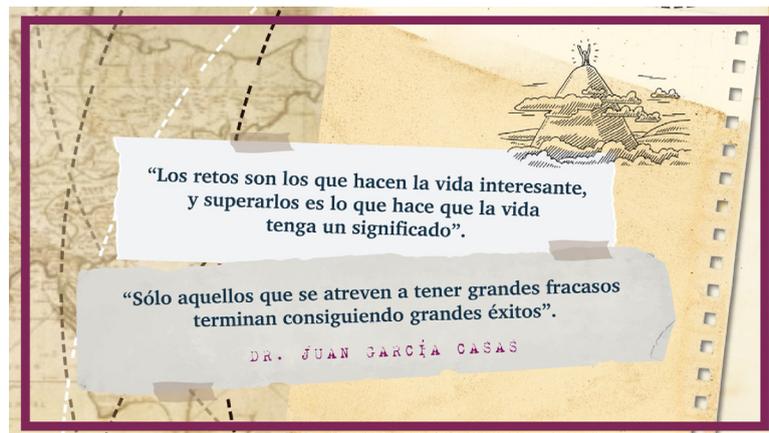
Ambos escenarios son diametralmente opuestos y en consecuencia también generarán resultados así de opuestos.



El estado de Aceptación genera consecuencias poderosas para el logro de nuestras Metas y para la consecución de tus proyectos, cuando puedes estar en estado de aceptación experimentas la base emocional necesaria para crear tu éxito a pesar de las circunstancias adversas.



En cambio, si estás en Aceptación sintiendo paz, curiosidad, entusiasmo, liviandad, fluidez, claridad, lo que vas a generar son mejores decisiones nuevas posibilidades, ganas de perseverar y triunfar fortaleza para accionar una sensación de poder y también un análisis de situación más acertado que te pondrá en un camino mucho más cercano al éxito.



- SECCIÓN III -

EL CONCEPTO DE LA ACEPTACIÓN COMPROMETIDA

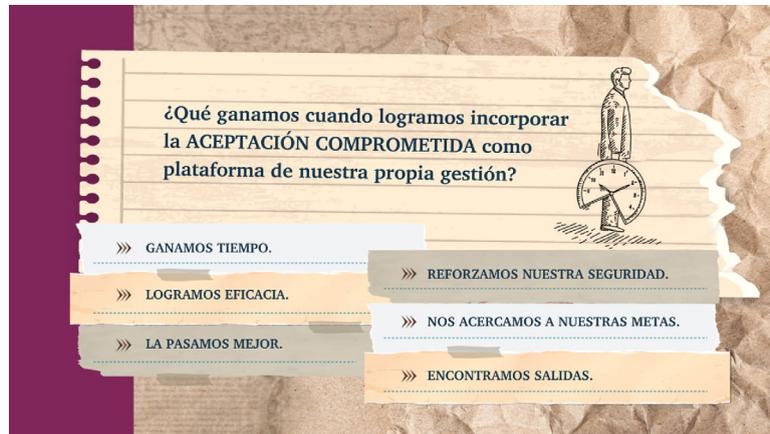
Cuando estás aceptando comprometidamente gestionas mejor el tiempo, porque no sueltas tu compromiso. Sabes lo valioso que es el tiempo de vida y caminas a paso firme hacia el cumplimiento de tus objetivos.

- Funciona de este modo en el área de las ventas, donde el principio que funciona es el del “next”. Este precepto se basa en que los vendedores tengan presente que siempre habrá otro cliente, otra posibilidad, otro prospecto, otra oportunidad de vender el concepto. El concepto funciona sabiendo que siempre hay un “próximo” que puede comprar lo que sea que estén vendiendo.



Como ves todos son beneficios a la hora de elegir gestionar desde una Aceptación Comprometida.

Ahora bien, es necesario aclarar que en verdad **SIEMPRE ESTAS COMPROMETIDO** con algo. Acá del compromiso que hablamos es el **COMPROMISO CON LA VISIÓN**. Siempre estás comprometido, pero no siempre lo estás con la Visión.



■ **EL COMPROMISO CON TENER LA RAZÓN:** Cuando te importa más tu ego que lograr tus objetivos.

■ **EL COMPROMISO CON LA COMODIDAD:** Cuando quieres lograr resultados diferentes sin generar espacios de incomodidad. No quieres hacer tareas o acciones que te resulten incómodas, por lo tanto, lo que debas realizar que te quede “incómodo” lo vas a rechazar.

■ **EL COMPROMISO CON EL NO CAMBIO:** Cuando quieres permanecer en el estado de conservación, cuando quieres retener las viejas y conocidas formas. Lo único constante es el cambio y cuando te aferras AL NO CAMBIO estás asegurando quedarte dormido en el tiempo, dejando que otros avancen mientras permaneces inmóvil en el mismo sitio conocido.

■ **EL COMPROMISO CON TUS MANDATOS:** Cuando le das absoluta autoridad a lo que te han enseñado tanto tus padres como tus educadores y los mensajes de la sociedad. Muchas veces esos mandatos están vinculados con el conformismo, con la no posibilidad, con el no volar alto, dejándote en resignación en relación con tus sueños.

■ **EL COMPROMISO CON LA MEDIOCRIDAD:** Está vinculado con no querer sobresalir, con querer ser uno más del montón, con pasar desapercibido. Muchas veces esto está relacionado con el miedo a brillar, a ser una mejor versión, a lograr lo extraordinario, lo que pocos logran prefiriendo quedar en el “medio” de buscar las cosas, sin lograr resultados.



➤ Cuando hablamos de la **ACEPTACIÓN COMPROMETIDA** estamos hablando de una **ACEPTACIÓN** vinculada con el **COMPROMISO** con:



- SECCIÓN IV -

LAS EMOCIONES QUE TRAE LA ACEPTACIÓN



Como vimos anteriormente en esta misma sección, las emociones que despierta la aceptación, son todas emociones que abren posibilidades y conectan con lo mejor de ti mismo para convertirte en el creador de aquellas visiones que te planteaste.

La aceptación parte de una confianza personal en que puedes soltar lo malo que te está sucediendo porque algo mejor aparecerá ante tus ojos y lo nuevo traerá un mundo de posibilidades.



Debes habitar en la Emoción con CONFIANZA y es recomendable poder trabajar en ella, de modo que puedas aceptar y rápidamente tomar las decisiones que te acercarán a tus metas.

- Para trabajar en tu CONFIANZA, debes tomar conciencia de tus miedos que son los que te alejan de tu Visión.

Las preocupaciones consisten básicamente en un estado de ansiedad respecto a lo que va a ocurrir. La mayoría de las veces es sólo un pernicioso hábito mental. Por eso el hábito de las preocupaciones debe ser desterrado de tu vida.



Entonces puedes ver que hay 2 situaciones posibles: lo que se puede cambiar, y que con tu intervención puede mejorar o resolverse, y si tiene posibilidad de resolución o mejora tomarás las decisiones adecuadas de manera oportuna y accionarás en consecuencia.



En cambio, con lo que no se puede cambiar. Aquí es donde debes aplicar la Aceptación Comprometida, para poder seguir adelante y crear las emociones necesarias para con ellas construir dentro esta plataforma emocional.



Lograrás escenarios emocionales propicios para sembrar y cosechar éxito, sentirás calma sobre lo que pasó, pero estarás entusiasmado con crear lo nuevo. Sentirás sensatez por no exagerar lo ocurrido, y te dará alegría poder descubrir un nuevo modo de lograr tus metas.

- **Sentirás alivio al soltar lo que no puedes modificar, mientras te sientes motivado hacia el futuro.**
- **Sentirás bienestar al aceptar lo que ocurrió de manera madura y a la vez pones tu voluntad al servicio de encontrar una nueva salida.**
- **Saber que puedes intervenir en tu mundo emocional es un gran descubrimiento que te generará un sin fin de recursos para no salir de la ruta que te has trazado hacia el éxito.**



Aceptación	Comprometida
Calma	Entusiasmo
Sensatez	Alegría
Alivio	Motivación
Bienestar	Voluntad

- SECCIÓN V -

LA ACEPTACIÓN VERSUS LA RESISTENCIA



La **RESISTENCIA** es esa actitud que tomas cuando rechazas lo que está ocurriendo, viendo a ese obstáculo como algo que jamás debió haber ocurrido y generando internamente un rechazo profundo que te daña y aleja de tus metas.

Hay un dicho muy conocido que dice “lo que resiste persiste” esto significa que cuando estás en resistencia rechazando lo que está pasando a pesar de que de todas formas está ocurriendo eso que sucede persiste, continúa, e incluso se agranda.



- **ENOJO**, porque no está sucediendo lo que esperabas y eso genera enojo por falta de aceptación.
-
- **IRA**, cuando ese enojo aumenta en su caudal y estallas en ataques de ira.
-
- **IMPOTENCIA**, cuando resistes de lo que está pasando, porque te sientes impotente frente a la situación y estás convencido que no puedes hacer nada.
-
- **TRISTEZA**, cuando resistes lo que pasa y eso genera tristeza, por creer que ya no tienes salida y que perdiste todas las posibilidades sobre un determinado tema en particular.
-
- **DESCONFIANZA**, al resistir lo que pasa (que es inevitable porque está ocurriendo) puedes comenzar a generar desconfianza en tus capacidades de éxito.
-
- **INTOLERANCIA**, ésta se manifiesta cuando no toleras lo que está ocurriendo y lo manifiestas con expresiones de no tolerancia hacia los demás.
-





Las pautas psicológicas dicen que existen dos formas en que nos movemos la mayoría de las veces: el Modo Reactivo y el Modo Sensible.

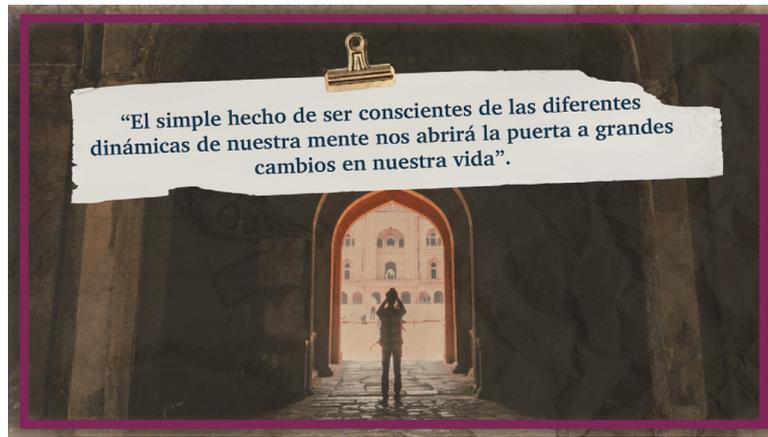
El Modo Reactivo, es el que te hace sentir estresado. Cuando estás así te sientes apasionado y eres rápido para perder perspectiva, tomamos las cosas de modo personal. Te irritas, te preocupas y te frustras.

En el Modo Sensible, el estado mental más relajado. Ser sensible sugiere que no pierdas el panorama completo y te tomas las cosas de un modo menos personal en lugar de estar rígido y terco, eres flexible y calmado.



El estado mental sensible es terreno fértil para el éxito. Cuando la mente esté clara y relajada, construirás un canal abierto para la abundancia y la alegría. Existe una relación directa entre cuánto tiempo pasas en un estado sensible y tu nivel de éxito.

➤ **Cuanto más capaz seas de mantenerte alejado de la reactividad, más oportunidades se te presentarán.**



CONCLUSIONES CONCEPTOS CLAVES

- La llave Mágica es la **ACEPTACIÓN**.
- No caigas en la **RESIGNACIÓN**.
- Ten siempre una **ACEPTACIÓN COMPROMETIDA**.
- Cultiva las emociones que trae la **ACEPTACIÓN**.
- Suelta la **RESISTENCIA** para lograr el **ÉXITO**.



UNIDAD III: EL ESPÍRITU DE APRENDIZ

Sección I:

El concepto y su importancia
para el Éxito.

Sección II:

La Humildad bien entendida.

Sección III:

La apertura para conectar
con el aprendizaje.

Sección IV:

La Escucha comprometida con el logro.

Sección V:

La soberbia como enemiga del Éxito.

- SECCIÓN I -

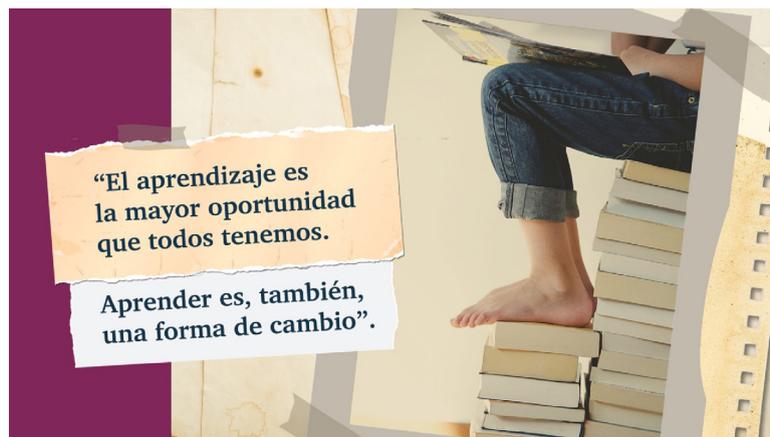
EL CONCEPTO Y SU IMPORTANCIA PARA EL ÉXITO



La oportunidad que tienes de aprender es también una forma de cambio.

Todos pueden aprender, si quieres hacerlo es una decisión, si no quieres hacerlo también es una decisión. Al principio de tu vida dependes de otros, por lo general de tus padres o tutores; allí comienza un Aprendizaje, más por hábitos aprendidos y necesidades básicas, que por conciencia.

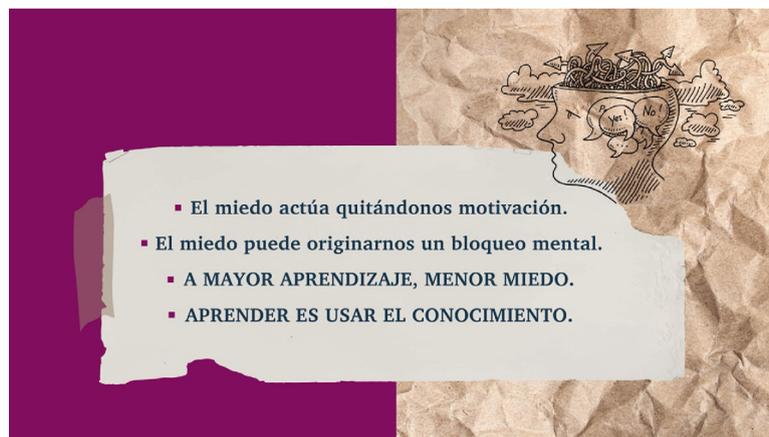
El Aprendizaje te acerca a ti mismo ya que también te da herramientas de autoconocimiento, de autoevaluación, de gerencia de emociones, lo que permite establecer claramente, qué te conviene, qué es lo que no te conviene, cuándo actuar, cómo actuar y te señala el camino hacia tu propio éxito.



- **El miedo es una de las emociones fundamentales del ser humano y al mismo tiempo es el mayor enemigo del aprendizaje.**



- El no saber con certeza qué te va a pasar o la posibilidad de arriesgar lo que ya tienes, hace que sientas temor y no decidas aventurarte.
- Al no experimentar situaciones y sensaciones nuevas, no puedes aprender nuevos conocimientos, actitudes o hábitos. El miedo puede originarte un bloqueo mental.



- SECCIÓN II -



LA HUMILDAD BIEN ENTENDIDA

La humildad va de la mano con las relaciones humanas y es un valor importante para que logres establecer vínculos sanos y de ganar ganar.

LA HUMILDAD BIEN ENTENDIDA

1 Entendemos que los demás también pueden tener una razón.

2 Criticamos desde la colaboración

3 Somos tolerantes.

4 Somos empáticos.

5 Mostramos interés en el otro.

6 Somos colaborativos.



Algunas paradojas que sirven para revisar el comportamiento:

- Gastas más, pero tienes menos.
- Compras más, pero disfrutas menos.
- Tienes casas más grandes, pero familias más pequeñas, más compromisos, pero menos tiempo.
- Tienes más títulos, pero menos sentido común, más conocimiento, pero menos criterio, más expertise, pero más problemas, más medicinas y menos salud.
- Tienes menos humildad y más soberbia, por tener más inseguridad y estar más herido.



- SECCIÓN III -

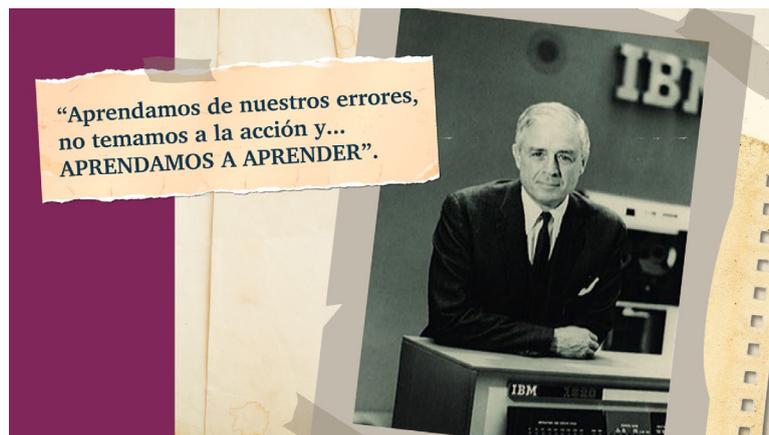
LA APERTURA PARA CONECTAR CON EL APRENDIZAJE

El valor del aprendizaje.

En IBM, varias décadas atrás, uno de los ejecutivos acababa de cometer una equivocación, que le costó 10 millones de dólares a la compañía. Thomas Watson, llamó a su despacho al ejecutivo, y este apenas entró dijo: “supongo que quiere mi renuncia”. Watson le contestó: ¿Está bromeando? Acabamos de invertir 10 millones en su educación”.



Debes procurar siempre Aprender a Aprender, ser tú mismo ferviente lector, investigador, curioso y cuestionador. El cuestionar permite investigar a mayor profundidad a aquellos paradigmas y verdades que tienes, y sacar así tus propias conclusiones.



- SECCIÓN IV -

LA ESCUCHA COMPROMETIDA CON EL LOGRO

Hay un solo modo de averiguar y es preguntando, puedes preguntarle a la gente, o puedes preguntarle también a los libros, o la web.



Preguntar es realmente un arte y su importancia radica en conquistar los escenarios en donde te desenvuelves. Las preguntas son parte de tus formas de comunicación, son expresiones del lenguaje y son utilizadas para aclarar dudas o para generar conocimiento. También para ahondar en el conocimiento en general debes hacer las preguntas correctas, conocer y pensar en positivo son claves importantes de los procesos de alcanzar las metas.



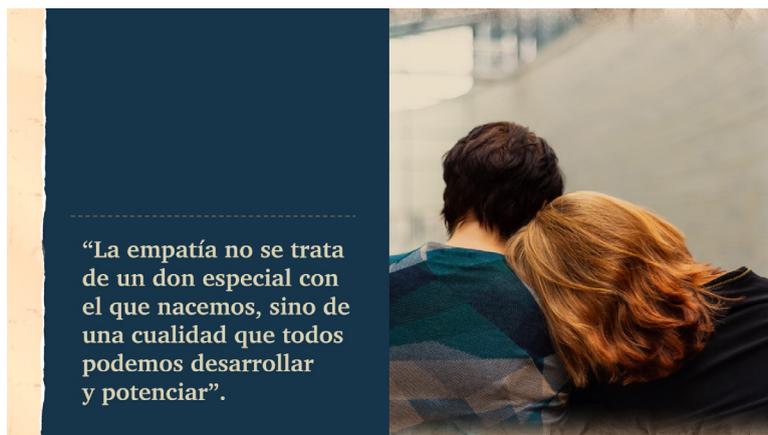


“Escuchar y escucharnos nos ayuda a ser mejores observadores y estar conscientes de cada paso, de cada oportunidad, de cada desafío”.

Escuchar y escucharte ayuda a aumentar esas claves de ser observadores conscientes de cada paso, de cada oportunidad, de cada desafío.

- Estar alerta a cada señal y dispuesto a cambiar las estrategias cuando sea necesario, te acerca mejor al logro exitoso de tus objetivos.

Si estableces buenos canales de comunicación puedes alcanzar mejores resultados. El logro de tus objetivos está muy relacionado con la comunicación y la empatía. La empatía se da en todas las personas en mayor o menor grado.



“La empatía no se trata de un don especial con el que nacemos, sino de una cualidad que todos podemos desarrollar y potenciar”.



- La empatía y su capacidad de acción empieza a desarrollarse en la infancia, y de allí la importancia de cultivarla continuamente. Los padres son los que cubren las necesidades afectivas como hijos y los que enseñan, no sólo a expresar los sentimientos, sino también a descubrir y comprender los de los demás. De ahí la importancia de establecer en la familia canales de comunicación claros y llenos de comprensión y apoyo.

Aunque la empatía y la buena comunicación también la puedes desarrollar, teniendo en cuenta que la situación ideal es que haya sido fomentada y destacada para la edad, no es menos cierto que eso no sucede con la frecuencia que debería; por tal razón está en nosotros mismos cosecharla y alimentarla para poder ponerla en práctica inmediatamente.



Una buena actitud, una buena comunicación mejorada, te va a acercar al camino del éxito.

- SECCIÓN V -

LA SOBERBIA COMO ENEMIGO DEL ÉXITO



La fórmula para gerenciar mejor las emociones es la siguiente:

Si estás cada día más seguro y consciente de lo que quieres alcanzar, si te conoces, si tienes una energía apasionada y estás claro en lo que estás visualizando, tendrás en consecuencia un mejor manejo de las emociones en favor de tus objetivos. Igualmente, si usas tus herramientas, tales como: hacer las preguntas adecuadas en los momentos precisos, tendrás asegurado tu triunfo.

➤ La seguridad en ti mismo, más la conciencia de aquello que quieres lograr, más el autoconocimiento y la claridad en la Visión permitirá un mejor manejo.



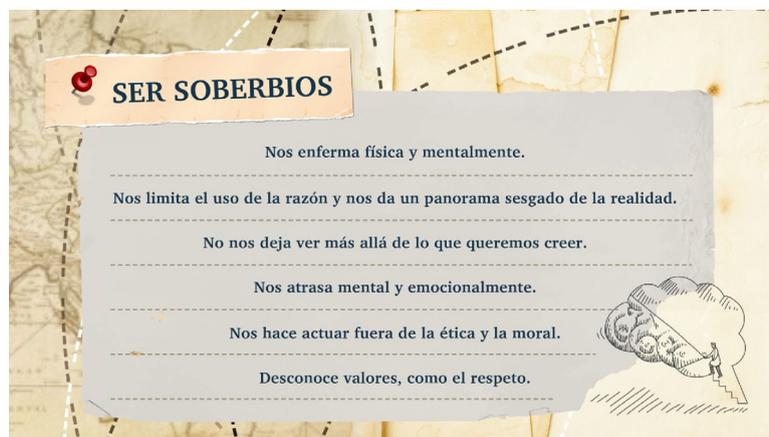
La Humildad consiste en callar tus virtudes y permitirle a los demás descubrirlas.

- La Soberbia es lo opuesto a la Humildad, es decir, cuando le gritas a los demás de forma explícita o implícita que somos seres superiores, en cualquier ámbito, negocios, deporte, aprendizaje, cultura, financieramente, etc.

La Humildad es como esa frase que dice: “Sé cómo el bambú, cuanto más alto crece más se inclina”.

Aprende a vivir desde la Humildad y a compartir tus éxitos. La Soberbia es quizás el peor vicio de todos ya que está sustentada en dos creencias que los soberbios toman como verdades absolutas:

La primera es que son superiores al resto en todo sentido y la segunda que los demás son inferiores a ellos en todo sentido. Dos creencias complementarias entre sí que hacen que la soberbia tenga consecuencias considerables en la conducta de quienes la padecen en la vida en las cuales ellos impactan.



El éxito nunca es compatible con la soberbia. Para alcanzar el éxito debes tener claro que la humildad bien entendida es la que debes desarrollar. Algunas falsas creencias asocian a las personas exitosas con la soberbia y el poder, sin embargo, tienes que alejarte de estas dos actitudes que también traen una emocionalidad de rechazo en las personas que te rodean.



CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- **EL APRENDIZAJE es la CAPACIDAD de ACCIÓN EFECTIVA.**
- **Aprendes cuando utilizas el CONOCIMIENTO para alcanzar tus METAS.**
- **Debes vivir una HUMILDAD bien entendida.**
- **La APERTURA es la BASE del APRENDIZAJE sabio.**
- **Tu ESCUCHA debe estar COMPROMETIDA con el LOGRO.**



UNIDAD IV: EL ENTUSIASMO Y LA MOTIVACIÓN

Sección I:

El Concepto de Entusiasmo.

Sección II:

El Concepto de Motivación.

Sección III:

Los Hábitos para lograr ese estado emocional.

Sección IV:

El Entusiasmo y la Motivación como Fuente de logros.

Sección V:

Los Cuidados que hay que tener para no perder ese estado.

- SECCIÓN I -

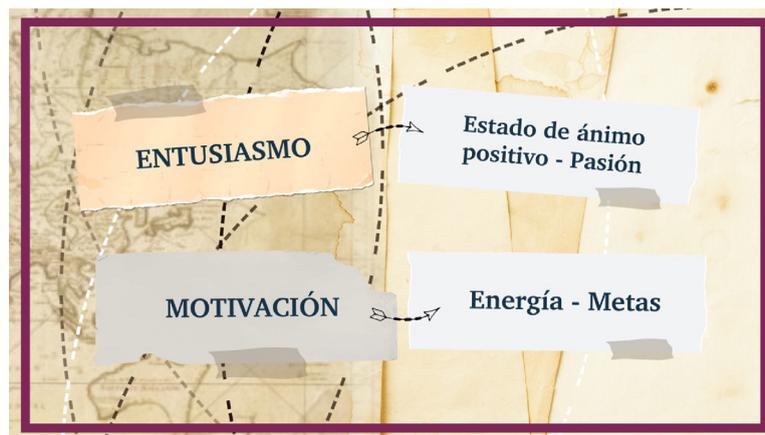
EL CONCEPTO DE ENTUSIASMO



El Entusiasmo es esa fuerza interna que te permite mantener activas las metas y te brinda la energía necesaria para alcanzarla.

- **EL ENTUSIASMO Y LA MOTIVACIÓN** son los impulsos necesarios que te inspiren para que alcances un mayor grado de creatividad en tu vida.
- **EL ENTUSIASMO** es una cualidad peculiar de la mente definida como fogosidad y exaltación del ánimo estimulado por algo que lo atrae y admira.

El Entusiasmo es la base de lo que llamamos el sentimiento de un orador, de un actor, de un predicador, etcétera. Es lo que hace decir que un hombre está lleno de vida y de otros que están faltos de ella.



El tener Entusiasmo es una decisión, una elección, escoges ver el vaso medio lleno a verlo medio vacío. Puedes elegir vivir quejándote o visualizar las oportunidades. Puedes vivir con el conformismo o tomar acción, todo es una decisión que concierne a ti mismo.



El Entusiasmo intensifica los esfuerzos para el logro de una meta, es aliado junto al interés de la Motivación, y en conjunto permite alcanzar la felicidad. Acerca a un estado de gozo por haber alcanzado el éxito en los objetivos planteados.

Sólo si eres entusiasta por naturaleza, podrás superar con entereza las dificultades que se presentan a diario. Si colocas en contexto las vicisitudes y le das otra visión más positiva y entusiasta, podrás crear nuevas realidades en donde antes no existían.



El Entusiasmo implica hacer que circulen las energías o esas ondas invisibles del sentido, que te transforma y empuja, esa conexión que no se ve. Esto proporciona la sensación de estar adentro de las cosas. Pero como es natural, lo que les entusiasma a unos, no les entusiasma a otros.

No puedes solo entusiasmarte con cualquier cosa. Es un “no puedes esperar”, es “querer más”, es estar metido en algo que no puede darse sino alrededor de determinados temas o experiencias.

Cada uno tiene ámbitos en los cuales el entusiasmo es posible y ámbitos en los que jamás podría producirse: eliges lo que te va a gustar. Puedes hacer lo que te entusiasma, lo que te motiva. Eso hará que te resulte mucho más fácil conseguir el tanpreciado Éxito de la vida. Cada día, el entusiasmo puede hacer la diferencia, no sólo para ti mismo, sino para quienes tienen la fortuna de cruzarse en tu camino.

- SECCIÓN II -

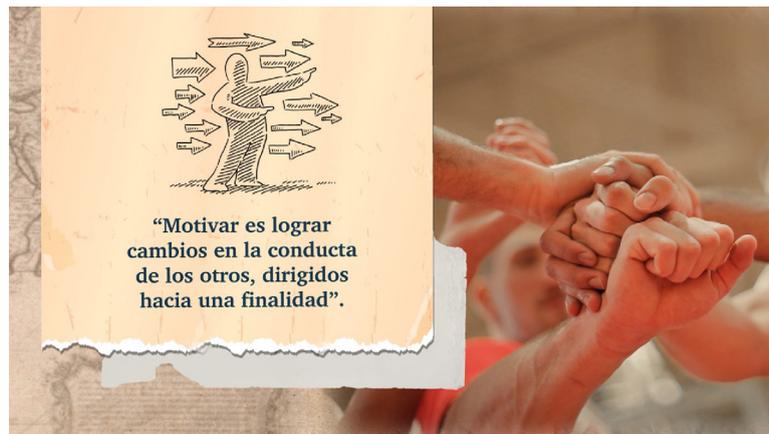
EL CONCEPTO DE MOTIVACIÓN

Motivar es dar causa o motivo para algo. El que estes motivado, es sacar lo que está adentro. Los motivos movilizan hacia la acción. Un motivo precipita la acción. Y es obvio que necesitas un motivo para hacer cualquier cosa bien.



La **moral** es un conjunto de creencias y valores, que permite dirigirte en la sociedad. No es una emoción, pero está asociada con las cargas emocionales con las que has sido creado y que has ido deseando a lo largo de tu vida.

“MOTIVAR ES LOGRAR CAMBIOS EN LA CONDUCTA DE LOS OTROS DIRIGIDOS HACIA UNA FINALIDAD.”



HEMOS COMPROBADO, EXPERIMENTALMENTE, QUE TODO MENSAJE INSPIRADOR CARGADO DE ENTUSIASMO, INDUCE A LA GLÁNDULA PITUITARIA A LIBERAR NEURO-TRANSMISORES, QUE POTENCIAN NUESTRA CREATIVIDAD NUESTRA ENERGÍA Y RESISTENCIA PSICO-FÍSICA.

Cuando parece que algo positivo va a ocurrir, sentimos una energía extraordinaria. Cuando desaparece, o temes que algo te va a derrotar, pierdes energía y te repliegas con resultados negativos.



- SECCIÓN III -

LOS HÁBITOS PARA LOGRAR ESE ESTADO EMOCIONAL

Algunas veces te entusiasmas desde las **emociones positivas** en otras ocasiones el impulso viene de algún momento negativo. Esto podría ocurrir cuando alguien te dice que no puedes alcanzar algo que deseas. El disgusto y la ira podrían ser **motivadores** de acciones para desafiar y alcanzar el éxito que pretendes.



Cuando te dicen que algo es imposible, por ejemplo, puedes reaccionar de dos maneras, una es dejar de intentarlo, la otra forma es motivarte a continuar hasta lograrlo.



ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN:

- HUYE DE LAS PERSONAS TÓXICAS.

- TU SALUD ES LO PRIMERO.

- CAMBIA TU “AMBIENTE” MENTAL.

- NO TE COMPARES CON LOS DEMÁS.

- DELEGA LAS TAREAS QUE SE QUIERAN EJECUTAR.

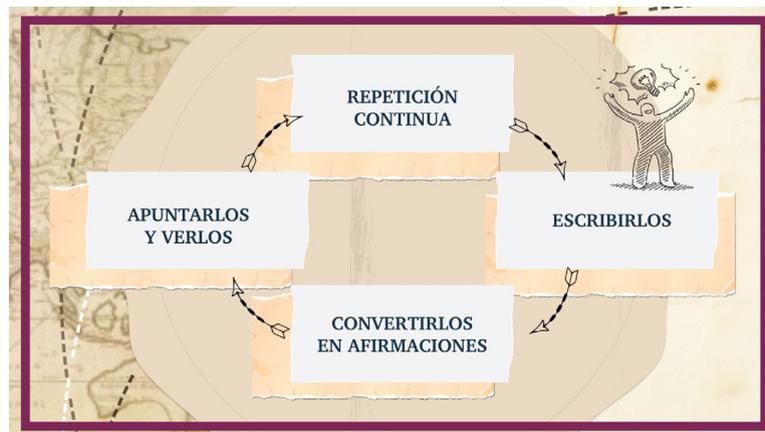
➤ ENFRENTA LOS PROBLEMAS CON DECISIÓN.

➤ ESTABLECE UNA LISTA DE METAS.

➤ ACEPTA LOS CUMPLIDOS QUE TE HAGAN.

La repetición continua, el poder escribirlos, convertirlos en afirmaciones, apuntarlos y verlos.

Seguir construyendo el camino del éxito es entender que sólo el trabajo personal y luego con un trabajo en equipo se garantiza, la meta, el triunfo. Solo no puedes, pero la primera gran compañía eres tú mismo, con una nueva carga de valores, nuevos hábitos nuevos pensamientos, y dispuesto a la acción.



Ten siempre presente que el momento es ahora, ni mañana, ni ayer, es ya mismo.



- SECCIÓN IV -

EL ENTUSIASMO Y LA MOTIVACIÓN COMO FUENTE DE LOGROS

- ¿Cómo se construye el Entusiasmo? Para tener Entusiasmo debes actuar con Entusiasmo. El Entusiasmo es tanto una actitud como una emoción. No basta que te quedes sentado y pensando lo mucho que te gustaría sentirte alegre, feliz, o entusiasmado.

Debes actuar como si sintieras esas emociones para experimentarlas verdaderamente.

Debes crear el hábito de tener Entusiasmo, ese es el secreto para exprimirle el júbilo y la alegría a todos los momentos de tu vida.



Necesitas del Entusiasmo para desarrollar las tareas diarias de la vida porque si lo pierdes todo se te torna aburrido, repetitivo, rutinario. Estas emociones se convierten en enemigos del éxito, tomando fastidiosas las tareas y haciendo perder la energía.



Sé constante, no hagas caso a los comentarios y no permitas que las críticas te afecten, desarróllate y a seguir preparándote con aprendizaje continuo y apoyándote en tus logros.

- SECCIÓN V -

LOS CUIDADOS QUE HAY QUE TENER PARA NO PERDER ESE ESTADO EMOCIONAL

- Hemos mencionado durante toda esta Unidad la importancia fundamental que tiene mantenerse motivado y entusiasmado para alcanzar el éxito personal.

También es importante que puedas ser motivador de las personas con las que vas a llevar adelante tu proyecto, ya sean integrantes de tu familia, socios o amigos, proveedores, Bancos, consultores, empleados, etc.



Sólo hay un medio para conseguir que los demás hagan algo y es el de hacer que el prójimo quiera hacer ese algo, como la motivación siempre estriba en el que sepas dar y recibir un complemento exacto del principio anterior, es este en la medida en que le demos a los demás lo que necesitan, ellos te darán a ti lo que necesitas.

Debes ser primero tú mismo auto motivador, para poder motivar a otros. Sólo con tu propio ejemplo podrías servir de referencia a otros y darle valor a los demás.





-
- **Organización de las tareas.** Debes dividir el trabajo en tareas lo más pequeñas y concretas posibles y una vez concretadas pones atención a las tareas más complejas.
 - **Tomarnos el tiempo necesario.** Puedes hacer las tareas planificadas, en menos tiempo del que realmente necesitas y cuando transcurre ese tiempo y no se ha alcanzado la tarea que se está ejecutando, comienzan a aparecer el desánimo y la frustración.
 - **Hacer ejercicio.** Debes activar tu cuerpo realizando ejercicios físicos, de esta forma el organismo libera endorfinas, que son las sustancias químicas que tienen la propiedad de producir una gran sensación de bienestar.
 - **Premiarnos.** La ejecución de un proyecto presenta muchas veces el sentimiento de incertidumbre de si lograremos alcanzar el objetivo programado. Una forma de mantenernos motivados es otorgándonos premios o recompensas personales.
 - **Visualizar el objetivo.** Cuando comiences a sentir desánimo, es importante visualizar el objetivo cumplido al ciento por ciento y los beneficios que te reportará profesional y económicamente.
 - **Hacer divertidas las tareas.** Haz en tu vida un lugar y un oasis de paz, lo puedes construir o puedes hacer de tu vida un desastre. Esta es tu voluntad y cómo lo hagas es tu decisión, lo importante es estar consciente que mientras mejor Ser tú seas, el mundo también será un mejor lugar para vivir.
-



CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- El estado de **ENTUSIASMO** te conecta con la **FELICIDAD**.
- La **MOTIVACIÓN** es fuente de cambios en ti y en los demás.
- **EL ENTUSIASMO** es una fuente de **ENERGÍA**.
- Debes **CONSTRUIR HÁBITOS** para crear este **ESTADO EMOCIONAL**.
- Hay **CUIDADOS** fundamentales que necesitas **TENER Y EJERCER** de modo consciente.



UNIDAD V: LA SABIDURÍA EMOCIONAL

Sección I:

El Concepto e importancia.

Sección II:

Los cuatro estados de Ánimo básicos.

Sección III:

Cómo usar las Emociones a
nuestro favor.

Sección IV:

Qué hacer con lo que sentimos.

Sección V:

Las Tendencias emocionales
según la personalidad.

- SECCIÓN I -

EL CONCEPTO E IMPORTANCIA

Llegados a este punto del Método, habiendo atravesado todo el sendero de la Esfera de la Mentalidad y adentrándonos en la Esfera de la Emocionalidad, mediante un viaje por el Deseo, la Aceptación Comprometida, el Espíritu de Aprendiz, el Entusiasmo, la Motivación, toca ahora comprender el concepto integral: La Sabiduría Emocional.



En la educación tradicional no recibes formación sobre esto, aunque algunos nuevos modelos educativos están contemplando de alguna manera estos abordajes.

Desde que eres pequeño los mensajes que recibes es que hay Emociones que no debes sentir porque no está bien hacerlo. Te enseñan que enojarse es malo, que estar triste es malo, que sentir miedo es de cobardes.

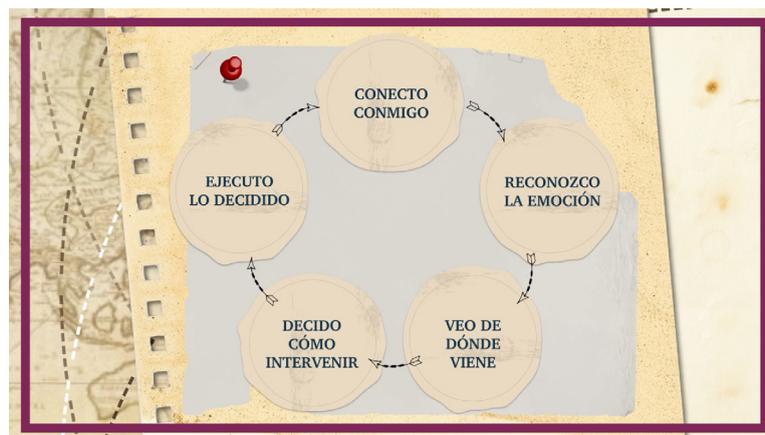


- La Sabiduría Emocional administra, gestiona, encausa, direcciona y saca ganancia del estado emocional.
- La Sabiduría Emocional pretende mostrarnos el camino sabio, justamente para administrar, gestionar, encausar direccionar y sacar ganancia del estado emocional que estés atravesando.

➤ **¿Cuál es la importancia de adquirir Sabiduría Emocional?** Es inconmensurable la importancia que tiene para la concreción de tus proyectos y sueños en el camino, desde el punto A hasta el punto B que vimos en la Esfera de sobre Mentalidad, vas a experimentar a cada minuto muchísimas emociones.



- 1 CONEXIÓN CONTIGO MISMO.** Muchas veces dejas pasar las emociones por estar distraído, o fuera de ti mismo, y esa desconexión impide registrar lo que sientes de una manera sabia y clara.
- 2 RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES.** Tienes tan poca educación emocional que muchas veces pasa que ni sabes cómo expresar en palabras lo que estás sintiendo.
- 3 DISTINGUIR DE DÓNDE.** Muchas veces viene de tus propios pensamientos, sin que haya habido ningún disparador externo.
- 4 DECIDIR CÓMO INTERVENIR.** Puedes tomar una decisión sobre qué hacer para volver a estar en un estado de equilibrio.
- 5 EJECUTAR LO DECIDIDO.** Debes ejecutar aquello que has decidido en el cuadro anterior, el modo de modificar lo que estás sintiendo.



- SECCIÓN II -

LOS CUATRO ESTADOS DE ÁNIMO BÁSICOS



Una **emoción** puede ser pasajera, sales y entras de las emociones todo el tiempo. Se convierten en estados de ánimo cuando no aplicas el ciclo que hemos visto en el punto anterior y ellas se van haciendo fuertes dentro, se instalan y se convierten en un **estado emocional** más duradero.



Cuando de modo sabio enfrentas las vicisitudes y te paras frente a esto aceptando comprometidamente, sabes que está en tus propias manos la creación de escenarios favorables. Que puedes siempre encontrar un nuevo modo, que eres protagonista, y como consecuencia, nace en ti el entusiasmo de los buscadores de soluciones, de salidas, de alternativas valiosas.



- SECCIÓN III -

CÓMO USAR LAS EMOCIONES A NUESTRO FAVOR



¿Por qué algunas personas tienen más desarrollada que otras una habilidad especial que le permite relacionarse bien con los demás, aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia?

¿Por qué unos son más capaces que otros al enfrentar contratiempos o superar obstáculos y ver las dificultades de la vida de manera diferente?

Lo que responde a estos interrogantes es justamente ser SABIOS EMOCIONALES. Ponerle inteligencia a las emociones y emociones a la inteligencia.

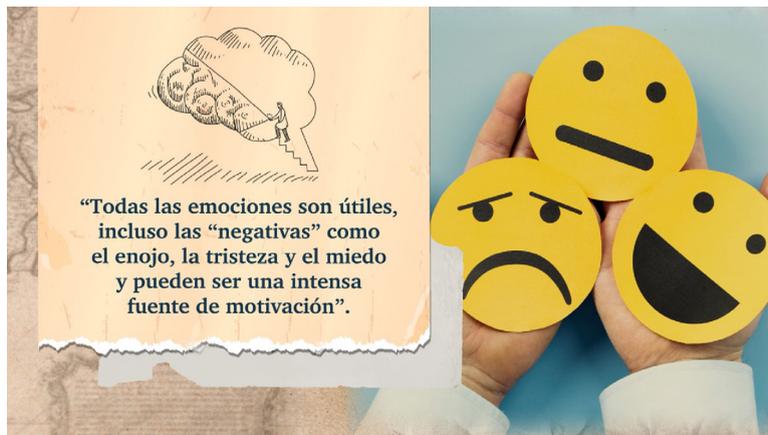


■ **La Inteligencia Emocional** es una destreza que permite conocer y gestionar tus propios sentimientos, interpretar o enfrentar las emociones de los demás, sentirte satisfecho y ser eficaz en la vida, y a la vez crear hábitos mentales que favorezcan tu propia productividad.

También se refiere a la capacidad de reconocer tus propios sentimientos y los ajenos, de motivarte y de manejar bien las emociones, en ti mismo y en tus relaciones. Describe aptitudes complementarias, pero distintas, de la inteligencia académica, que son habilidades puramente cognitivas.



Las Emociones que podrían llegar a tildarse de negativas tienen su utilidad siempre, el enojo, la tristeza y el miedo pueden ser una intensa fuente de motivación, sobre todo cuando surgen del afán de corregir una situación de adversidad una injusticia o una inequidad.



Aplicar y aprovechar la **Inteligencia Emocional** no implica estar siempre contento o evitar las perturbaciones, sino mantener el equilibrio.

- Debes incorporar el concepto de las emociones como poderosas y maravillosas, señales que envías a ti mismo, para que prestes atención a lo que estas viviendo.

Las Emociones son esas señales que indican que hay algo que está pasando dentro de ti que debes gestionar.

Si por el contrario, lo que sientes te enaltece, alegría, motiva y entusiasmo también será una señal inequívoca de que estás por la senda correcta que te llevará hacia el triunfo. Agradecer estas señales es el principio de tu Sabiduría Emocional.



Cuando nos referimos a la Sabiduría Emocional nos referimos a un concepto más trascendental del ser humano.



Es un concepto superador de ser inteligente emocionalmente, es lograr una mirada sobre la vida, una filosofía una base interpretativa genérica y estable que da una visión del todo mucho más “sabia”. Desde ese lugar puedes articular, comprender, gestionar y actuar asertivamente sobre tus emociones.

- SECCIÓN IV -

QUÉ HACER CON LO QUE SENTIMOS



La **Inteligencia Emocional** determina tu potencial para aprender y desarrollar las habilidades prácticas que se basan en sus 5 elementos:

- 1 AUTOCONCIENCIA.** Conocer las propias emociones, cuando tienes conciencia de ti mismo, tienes mayor certidumbre con respecto a tus sentimientos, y construyes en las mejores guías de tu vida.
- 2 AUTORREGULACIÓN** (control de las emociones). Manejar los sentimientos es una capacidad que se basa en la conciencia sobre ti mismo.
- 3 MOTIVACIÓN.** Ordenar las emociones al servicio de un objetivo. El autodomnio emocional sirve de base a toda clase de logros.
- 4 EMPATÍA (RECONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DEMÁS).** Es la comprensión en profundidad de los sentimientos ajenos a las personas que tienen empatía, están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren.
- 5 LIDERAZGO.** Esta capacidad se compone de ciertas habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal.



- **LA IRA.** Esta emoción perjudica el sosiego de la vida y la salud del cuerpo, ofuscando el juicio y segando la razón.



- **EL RESENTIMIENTO.** Es una resistencia mental a lo que ya ha ocurrido. Es la recreación emotiva, quedas paralizado al tratar de cambiar lo imposible, el pasado.
- **EL MIEDO.** No debes resistir el sentimiento de miedo, tampoco permitas ser paralizado por él. Ten miedo, y hazlo igual, con miedo.



La personalidad tiene su origen en 3 factores diferentes: los biológicos, los ambientales y los sociales.

- **Factores biológicos.** Herencia genética, factores maternos prenatales.
- **Factores ambientales.** Inherentes al desarrollo neuropsicológico donde se une lo biológico con lo ambiental de acuerdo al contexto en el que se crezca.
- **Factores sociales.** Aprendizaje por cercanía dependiendo de la cultura y el entorno social al que pertenezcamos.



La personalidad son esos pensamientos, actitudes, hábitos y conductas de un individuo que persisten a lo largo del tiempo frente a diferentes situaciones.

- SECCIÓN V -



LAS TENDENCIAS EMOCIONALES SEGÚN LA PERSONALIDAD

Hemos mencionado durante toda esta Unidad la importancia fundamental que tiene mantenerte MOTIVADO y ENTUSIASMADO para alcanzar el éxito personal. También es importante, que puedas ser MOTIVADOR de las personas con las que vas a llevar adelante tu proyecto, ya sean integrantes de tu familia, socios, amigos, proveedores, bancos, consultores, empleados, etc.

➤ **SABER MOTIVAR.** Sólo hay un medio para conseguir que los demás hagan algo. Y es el de hacer que el prójimo quiera hacer ese algo. Como la motivación siempre estriba en el que sepas dar y recibir, un complemento exacto del principio anterior es este: EN LA MEDIDA EN QUE DAS A LOS DEMÁS LO QUE NECESITAN, ELLOS TE DARÁN A TI LO QUE NECESITAS.

➤ **ALIMENTARTE BALANCEADAMENTE.** Una de las actividades básicas de los seres humanos es la alimentación balanceada, ya que la misma permite el acceso de nutrientes y vitaminas, para generar la suficiente energía que permitan el buen funcionamiento del cuerpo.

➤ **CUIDADOS EN LA ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS.** Debes dividir el trabajo en tareas lo más pequeñas y concretas posibles. Al momento de realizar las actividades planificadas para alcanzar un propósito determinado, debes organizar las tareas establecidas de manera que puedas realizar en primer término, las tareas más pequeñas y concretas posibles y una vez concretadas, se pone atención a las tareas más complejas. Se sugiere esta alternativa debido a que una tarea muy pequeña, con una descripción muy clara, permite la visualización del final de manera más fácil y es una forma de evitar la procrastinación.

➤ **TOMARTE EL TIEMPO NECESARIO.** En ocasiones, tienes la confianza personal de que puedes hacer las tareas planificadas, en menos tiempo del que realmente se necesita y cuando transcurre ese tiempo y no se ha alcanzado la tarea que se está ejecutando, comienzan a aparecer el desánimo y la frustración. Pueden aparecer imprevistos o puede que no hayas planificado correctamente las tareas, sin embargo, debes ser realista en la planificación y adaptarte a las situaciones cambiantes.

➤ **DEBES HACER EJERCICIO ASIDUAMENTE.** Debes activar tu cuerpo realizando ejercicios físicos, de esta forma, el organismo liberará endorfinas, que son las sustancias químicas que tienen la propiedad de producir una gran sensación de bienestar.

➤ **ASUMIR EL HÁBITO DE PREMIARTE.** Siempre que inicias la ejecución de un proyecto, se te presenta el sentimiento de incertidumbre de si logras alcanzar el objetivo programado. Una forma de mantenerte motivado es otorgándote premios o recompensas personales, cada vez que termines una tarea que te lleve a materializar el proyecto en ejecución.

➤ **LLEVA UN REGISTRO DE LO QUE HACES.** Es importante que registres todo lo que haces, las horas de trabajo, los costos en que incurres para hacer las tareas, los días para realizar las tareas, esto te motivará a llevar un control de la planificación y de los recursos utilizados. A su vez, te dará una idea clara de lo necesario para la ejecución de cada proyecto y te motivará a llevar a cabo la ejecución de otros proyectos.

➤ **DEBES VISUALIZAR EL OBJETIVO CUMPLIDO.** Cuando comiences a sentir desánimo, es importante visualizar el objetivo cumplido al ciento por ciento y los beneficios que te reportará profesional y económicamente. Esta visualización generará mayor creatividad e ideas para alcanzar el resultado esperado.

➤ **HAZ DIVERTIDAS LAS TAREAS.** Las tareas rutinarias las debes hacer divertidas e interesantes, si eres capaz de hacerlas de forma diferente, escuchando música mientras trabajas, cambiando de lugar de trabajo, darás rienda suelta a la creatividad.

CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- Ser **SABIOS EMOCIONALMENTE** es una **CONSTRUCCIÓN VOLUNTARIA**.
- Necesitas distinguir tus **ESTADOS DE ÁNIMO BÁSICOS**.
- Usa las **EMOCIONES** a tu **FAVOR**.
- Debes **SABER** qué **HACER** con lo que **SIENTES**.
- Es **IMPRESINDIBLE** conocer el **CICLO** de la creación de la **SABIDURÍA EMOCIONAL** en base a tu tipo de personalidad.



EJERCICIOS



- UNIDAD I -

1

TENIENDO EN CUENTA NUESTRO RELATO SOBRE “EL CLIP ROJO”, RESPONDE:

¿DÓNDE ESTÁ TU “CLIP ROJO” (¿QUÉ ES LO MÁS VALIOSO QUE PUEDES INTERCAMBIAR PARA LLEGAR PASO A PASO A TUS SUEÑOS?).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

HAZ LA LISTA DE TUS DESEOS POSTERGADOS.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- UNIDAD II -

1

DETALLA TODOS LOS HECHOS DEL PASADO QUE NECESITAS ACEPTAR PARA CONSTRUIR UN FUTURO EXITOSO.

HECHOS DEL PASADO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

¿QUÉ TIPOS DE COMPROMISOS CON LA ESCASEZ DEBES SOLTAR PARA CONSTRUIR TU ÉXITO PERSONAL?

COMPROMISOS CON LA ESCASEZ

1

2

3

4

5

- UNIDAD III -

1

ESCRIBE CINCO FRACASOS QUE HAYAS TENIDO EN TU VIDA.

1

2

3

4

5

2

DEFINE QUÉ APRENDISTE CON LOS FRACASOS ANTES SEÑALADOS.

1

2

3

4

5

3

¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA HUMILDE, POR QUÉ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO TIENES SOBERBIA POR ALGUNA RAZÓN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5

¿A QUÉ PROCESOS DE APRENDIZAJE QUIERES ACCEDER
Y POR QUÉ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- UNIDAD IV -

1

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE MOTIVA DIARIAMENTE?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

CUANDO ALGO TE ENTUSIASMA, ¿LO REPLICAS O SÓLO ES TRANSITORIO?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 MARCA CON UN COLOR TODAS LAS EMOCIONES DE LA TABLA QUE HAYAS EXPERIMENTADO EN LA ÚLTIMA SEMANA.

IRA	DOLOR	CELOS
ALEGRÍA	EMPATÍA	ESTRÉS
FRUSTRACIÓN	AMOR	ORGULLO
TENSIÓN	ENVIDIA	REMORDIMIENTO
VERGÜENZA	VALOR	ESPERANZA
REPUGNANCIA	ENFADO	CULPA

4 DESCRIBE 5 HÁBITOS NEGATIVOS, QUE TENGAS IDENTIFICADOS EN TI.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- UNIDAD V -

1 TENIENDO A LA VISTA EL CUADRO DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO BÁSICOS, CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿QUÉ SITUACIONES TE ESTÁN GENERANDO RESENTIMIENTO?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿CUÁLES TE ESTÁN GENERANDO PAZ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿CUÁLES TE ESTÁN GENERANDO RESIGNACIÓN? (PORQUE
PODEMOS INTERVENIR PERO NO LO ACEPTAMOS).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿CUÁLES TE ESTÁN GENERANDO ENTUSIASMO? (PORQUE
ESTAMOS ACCIONANDO COMPROMETIDAMENTE).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

**INVESTIGA Y DETERMINA CON QUÉ TIPO DE PERSONALIDAD TE
SIENTES IDENTIFICADO?**

.....

.....

.....

.....

.....

3

PIENSA QUÉ DECISIONES PUEDES TRABAJAR ACTIVAMENTE PARA GENERAR TU PROPIA SABIDURÍA EMOCIONAL, DE ACUERDO CON TU TIPO DE PERSONALIDAD.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**CONCLUSIONES DE LA
ESFERA EMOCIONALIDAD**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

