

# Resumen del libro

## Despertando al Gigante Interior

Por Anthony Robbins

Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel

Video <https://www.youtube.com/watch?v=yAWUuTXaQow>

<https://www.youtube.com/watch?v=fAxWtfOXAsA>

<https://www.youtube.com/watch?v=cxHE58Q2NGQ>



### 1. Sueños del Destino

Para poder mejorar de forma permanente la calidad de tu vida debes gestionar y mantener bien los siguientes aspectos:

- a) **Tus Emociones.** Gestionando las emociones que sientes en cualquier situación el resultado es que se modificarán tus acciones, Así que gestionando con maestría tus emociones y conscientemente teniendo las emociones que quieres puedes gestionar tus actos.
- b) **Tu Salud Física.** Una salud física correcta, generará energía y entusiasmo en cualquier otra área de tu vida.
- c) **Tus Relaciones Personales y Profesionales.** Comparte el éxito con otras personas, amplia tus recompensas y genera un sentido de contribución.
- d) **Tus Finanzas.** Tu destino financiero de abundancia se alcanza creando paz mental y una anticipación a las posibilidades futuras.
- e) **Tu Tiempo.** El manejo del tiempo, te permite acelerar al máximo posible los logros en la dirección de tus sueños a cada hora, cada día sin volverte loco por ello.

### . Decisiones. El Camino hacia el Poder

Para poder dirigir tu vida, debes tener control sobre las decisiones diarias que haces de forma consistente. Tus propias decisiones son “el padre” de tus acciones, las cuales te dirigen directamente hacia unos resultados.

Por ello, para lograr los resultados requeridos, debes mirar de cerca todas las decisiones que has hecho. Las condiciones externas o las circunstancias tienen poca, si es que tienen alguna, influencia en los logros alcanzados durante toda una vida de una persona.

Muchas personas están tan ocupadas inventando excusas, que nunca se toman el tiempo para sentarse y hacer una lista de los estándares mínimos para sus vidas. Un principio interesante y motivador que se ha descubierto es que cualquier persona puede hacer casi cualquier cosa que se proponga siempre y cuando tome una decisión firme para comprometerse en ese resultado y empiece a caminar aquí mismo y ahora mismo.

Tomar una decisión real, no es solamente el pensarla y desearla con toda tu ser, sino que literalmente significa el descartar cualquier otra posibilidad y enfocarse con toda el alma en el único resultado al cual se quiere llegar en su totalidad. Es por eso, que en lo que te enfocas es tan importante: porque con o sin conocimiento, literalmente te conviertes en lo que te enfocas la mayoría del tiempo

### 3. La Fuerza que da Forma a tu Vida

La mente humana siempre reacciona de manera racional para evitar el dolor y acercarse al placer. Cualquier persona de manera consciente o inconscientemente hará cualquier cosa que le de placer y evitará cualquier acción que le traiga sufrimiento o dolor.

**Despertando al Gigante Interior**

*Un hombre consecuente cree en el destino,*



*uno caprichoso cree en la suerte.*



**Benjamin Disraeli**

[www.gomezespejel.net/blog](http://www.gomezespejel.net/blog)

Teniendo este conocimiento tú puedes utilizarlo a tu favor amplificando el sufrimiento por no conseguir alguna cosa o relacionando el placer a obtener alguna cosa. En otras palabras, exagerar mentalmente el placer que obtendrás de hacer algo positivo o amplificar el sufrimiento que obtendrás si no obtienes lo que persigues. Entre más vívidos e intensos sean esos lazos, mayor influencia van a tener sobre tus decisiones.

Haciendo intensas esas asociaciones emocionales con cualquier cosa que quieras obtener, puedes instantáneamente cambiar tu comportamiento. De hecho, enlazando un sufrimiento lo suficientemente intenso a ciertos comportamientos que tú quieres dejar de hacer y manteniendo asociaciones placenteras, positivas, llenas de energía a aquellos comportamientos que si quieres tener, entonces ni siquiera te plantearás el repetir esos comportamientos poco agradables nunca más.

Las fuerzas que mueven y dan forma a tu vida son dos: **el placer o el dolor**. Una es fruto de la creencia de que esa acción te llevará a un futuro placentero, mientras que la otra es fruto de la creencia de que esa acción te llevará a un futuro de sufrimiento y esto inevitablemente influye en tus acciones.



#### 4. Sistema de Creencias. El Poder de Crear y Destruir

Los eventos que ocurren en tu vida no son los que te dan forma sino tus creencias de lo que esos eventos significan. El significado o la interpretación que le das a cualquier evento, tiene una gran influencia en quién eres ahora y en dónde te encontrarás mañana. Las creencias son las claves diferenciadoras de cómo cada persona ve y percibe un mismo evento. La mayoría de las creencias están basadas en experiencias pasadas de resultados de placer o dolor.

Todos tenemos nuestras propias interpretaciones personales de los resultados que se obtienen de realizar una acción particular. Una vez aceptada y comprobada como una verdad esa misma interpretación, va a influenciar en cómo nos vamos a comportar desde ese momento. El cerebro no puede distinguir entre algo que es vivido de algo que es imaginado. Esto significa que puedes literalmente lograr cualquier cosa, poniendo a favor la fuerza poderosa que las creencias nos dan. Toda evolución personal empieza con un cambio en las creencias. Para cambiar una creencia, puedes mentalmente asociar un gran dolor con una antigua creencia, e una cantidad igual de placer con una nueva creencia.

#### 5. ¿El Cambio puede ocurrir tan sólo en un Instante?

La mayoría de las personas trabajan bajo el supuesto de que cambiar los hábitos de toda una vida, por nuevos y mejores hábitos, toma mucho tiempo. Pero en realidad dicen eso porque no han encontrado la manera de hacerlo rápidamente. Los hábitos pueden cambiarse inmediata y permanentemente si en el proceso se imponen condiciones propias por las cuales los cambios ocurren de forma inmediata. Tu cerebro automáticamente busca cualquier cosa que le provea placer y esquiva cualquier cosa que le de dolor. Esta es la clave, para el control total de tu vida. Así que asignando suficientes cantidades de placer al comportamiento que tú requieres puedes crear un impulso suficiente como para actuar de esa forma la cual será totalmente sobreprotegida y defendida frente a cualquier sentimiento contradictorio.

## 6. ¿Cómo Cambiar cualquier cosa en tu Vida?

- a) **Determina exactamente lo que quieres** en la vida y que es lo que te ha detenido hasta ahora que no te deja obtenerlo. Tú lograrás cualquier cosa en la cual te enfoques intensamente. En cambio, si continuas enfocándote en lo que no quieres, te estás programando precisamente para lograr eso mismo que no quieres.
- b) **Encuentra la motivación idónea** para cambiar de forma inmediata y urgente. Encuentra una forma de enlazar un intenso placer asociado a realizar el cambio, y si hiciese falta, excepcionalmente, asocia un dolor intenso a cualquier sentimiento de indecisión. Los dos, tanto el nivel de dolor como el nivel de placer, deben representar razones ardientes e irrefutables para que así se produzca ese cambio de hábitos
- c) **Interrumpe el patrón de la tendencia de tus pensamientos.** Mucha gente piensa en sus cosas favoritas de una forma determinada e igual una y otra vez que les hace recordar emociones y sentimientos una y otra vez. Tienes que tener la libertad de interrumpir ese patrón de pensamiento mediante el uso del buen humor y de la exageración. Esto te ayudará a recordar esa vieja forma de pensar pero desde un ángulo y con una iluminación enteramente diferente
- d) **Encuentra una nueva forma** que te guste más para producir los mismos beneficios que sea derivaba de tus viejos hábitos. Se trata de encontrar un inmenso placer alternativo al realizar las cosas de diferente manera y así reemplazar la adicción actual a tu patrón de pensamiento y a tus emociones y sentimientos.

e) **Condiciónate tú mismo.**

Esto quiere decir que visualices tu manera alternativa de actuar con gran intensidad emocional. Usa repeticiones con gran intensidad emocional para reforzar la nueva conducta con los beneficios positivos que te aportará esta nueva alternativa. Desarrolla también formas de recompensarte cuando veas que tus nuevos patrones de comportamiento empiezan a tomar otra forma ya que un patrón que es reforzado se convierte al final en un hábito.

f) **Comprueba ahora si has conseguido cambiar.**

Para ello visualiza una situación la cual te haya causado frustración en el pasado, si has seguido los pasos correctamente, debes sentirte diferente de antes de aplicar el proceso de NAC, es decir, te deberías sentir bien, en un estado positivo. Si no es así, entonces vuelve a repetir los pasos del 1 al 5 hasta que notes que tus emociones y sentimientos negativos han desaparecido en gran medida

## Despertando al Gigante Interior

¿ Cómo cambiar cualquier cosa en la vida ?



[www.gomezespejel.net/ blog](http://www.gomezespejel.net/blog)

## 7. ¿Cómo Obtener lo que realmente quieres?

Hay una relación directa entre lo que una persona quiere lograr en su vida y lo que quiere sentir o experimentar. Las posesiones materiales y las relaciones personales son simplemente medios para un fin, es decir, que en si son una manera de lograr estados de ánimo óptimos.

Esto es algo muy importante ya que tu comportamiento es el resultado directo de tu estado emocional actual, es decir de cómo te sientes y no un resultado de los factores externos que te rodean. Por ello, cambiando tu estado emocional, puedes cambiar tus patrones de comportamiento. Hay dos maneras de cambiar los estados emocionales:

1. **La emoción se crea mediante el movimiento.** Si quieres sentir una emoción en particular, empieza a actuar físicamente COMO Sí te sintieras de la manera que te quieres sentir. Incluso antes de que te des cuenta, ya

te estarás sintiendo de esa manera por el hecho de estar actuando precisamente de esa manera.

2. **Cualquiera cosa en la que te enfocas se convierte en parte de la percepción de tu realidad.** Por ello, si te enfocas en cosas que no han pasado todavía y te sientes bien pensando en ellas por adelantado, crearás un ambiente fértil para que esas cosas realmente sucedan. Literalmente te vuelves en lo que tú eliges enfocarte. Haz una lista de esas actividades que te proporcionan una gran cantidad de placer personal y desarrolla formas significativas para enfocarte la mayoría del tiempo en esas actividades.

Desarrolla un plan para generar placer personal el cual permanezca minuto a minuto. No permitas que el placer se coseche por casualidad y de forma inesperada, en vez de ello planea tu día entero y apunta todo lo que te haga sentir placenteramente en la dirección de lo que quieres conseguir.

## 8. Las Preguntas encierran las Respuestas

Con las preguntas se logran tres objetivos específicos:

1. **Las preguntas cambian tu enfoque mental,** es decir, en lo que estás enfocado mentalmente, y por ello impactan directamente en el modo en cómo te sientes.
2. **Las preguntas permiten que tú elijas algo positivo y productivo en que pensar,** en vez de desperdiciar el tiempo en pensamientos negativos
3. **Las preguntas, enmarcadas positivamente, muchas veces abren nuevos caminos mentales** que se conectan para obtener los recursos y las fuentes necesarias que previamente no tenías disponibles.



# Despertando al Gigante Interior

Tres objetivos específicos Formulando preguntas .



1. Las preguntas cambian tu enfoque mental.
2. Las preguntas permiten que tú elijas algo positivo y productivo en que .
3. Las preguntas, enmarcadas positivamente, muchas veces abren nuevos caminos mentales .

[www.gomezespejel.net/blog](http://www.gomezespejel.net/blog)

Cuando te encuentres con un nuevo reto en tu vida, sistemáticamente debes hacerte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que más me ilusiona de este nuevo reto?
2. ¿Qué es lo que debo desafiar para crear la situación idónea?
3. ¿Qué acción o acciones estoy dispuesto a tomar para alinear mi situación actual con esa situación deseada?
4. ¿Cuál es el precio que estoy dispuesto a pagar? Esto es, ¿qué estoy dispuesto a dejar de hacer para crear mi situación deseada?
5. ¿Qué puedo hacer para disfrutar del proceso mientras me aproximo para a mi situación deseada?

Debido a que las preguntas pueden afectar fuertemente la concentración mental, debes desarrollar una sesión de preguntas, cada mañana y cada noche, de manera que te ayude a enfocarse en los aspectos positivos de tu vida. Por ejemplo:

**Preguntas por la mañana:** Medita en las cosas de tu vida que disfrutas más apasionadamente, en tus logros, en cualquier cosa de la que estés orgulloso y las áreas en las que estas total e irrevocablemente comprometido actualmente.

**Preguntas de la noche:** Enfócate en lo que has aprendido durante el día, en que has contribuido y qué experiencias positivas has disfrutado en compañía de otras personas.

## Despertando al Gigante Interior

-  ¿Qué es lo que más me ilusiona de este nuevo reto?
-  ¿Qué es lo que debo desafiar para crear la situación idónea?
-  ¿Qué acción o acciones estoy dispuesto a tomar para alinear mi situación actual con esa situación deseada?
-  ¿Cuál es el precio que estoy dispuesto a pagar? Esto es, ¿qué estoy dispuesto a dejar de hacer para crear mi situación deseada?
-  ¿Qué puedo hacer para disfrutar del proceso mientras me aproximo para a mi situación deseada?



[www.gomezespejel.net/ blog](http://www.gomezespejel.net/blog)

### 9,-Las Emociones son Poderosas

Las palabras tienen la habilidad de crear emociones, las cuales pueden ser transformadas en acciones, que al final darán forma a nuestras conductas que determinarán nuestro destino. Las creencias se pueden formar y ser cambiadas por medio de las palabras. Específicamente, las palabras que habitualmente eliges y utilizas, afectan no sólo el cómo te comunicas contigo mismo, sino también lo que también afecta a lo que estás experimentando en ese momento.

Cambiando tu vocabulario habitual, puedes modificar tu forma de pensar, de sentir o de experimentar. Específicamente, alterando las palabras que utilizas para hablar y pensar acerca de una situación dada, puedes consistente y deliberadamente cambiar tu estado emocional y tu experiencia de vida. Eligiendo conscientemente las palabras y los pensamientos que utilizas en una



conversación, puedes literalmente cambiar tu vida y dar una nueva forma a tu destino.

Puedes elegir entre utilizar deliberadamente palabras que te dan poder o palabras que son contraproducentes para ti. Pasos para poner esto en práctica:

1. Pon especial atención a las palabras que utilizas habitualmente para poder describir de donde proceden las emociones negativas que sientes. Por ejemplo: “enojado”, “confundido” “deprimido”.



2. Elabora una lista de alternativas creativas para esas palabras (como “desencantado”, “curioso” o “pasivo” respectivamente para las palabras del anterior punto) Estas alternativas deberían idealmente hacerte reír o al menos hacerte sentir menos tenso.

Ejemplos:

- a. No te sienta como un fracaso, sino como un experimentador
  - b. En vez de sentirte rechazado, siéntete mal entendido.
  - c. En vez de estar abrumado, siéntete maximizado.
  - d. No te sientas estúpido, siéntete sin recursos.
  - e. En vez de sentirte irritado, siéntete estimulado.
  - f. No digas: Lo odio, en vez de eso di: Prefiero a otro.
  - g. En vez de estar frustrado, siéntete retado.
  - h. No te sientas humillado, sólo siéntete sorprendido o incómodo.
  - i. En vez de sentirte herido, permítete tú mismo sentirte molesto.
  - j. Cuando estés tentado a decir insultos, utiliza malas interpretaciones.
  - k. Transforma sentimientos de temor en sentimientos de curiosidad.
  - l. Nunca te sientas solo, siéntete temporalmente en tu propia compañía.
3. Haz un deliberado y consciente intento de utilizar esas nuevas opciones de palabras en cualquier situación que emerja en la cual automáticamente tiendes a utilizar las antiguas. En un poco tiempo, empezarás a sentirte y a actuar diferente, cuando lo tomes como un hábito.
  4. Desarrolla una manera efectiva de reforzar ese nuevo estado emocional que proporcionan las nuevas formas de expresarte. Por ejemplo puedes contarle a un amigo que estás haciendo y así cuando no lo estés que él te lo recuerde.

5. Se consciente de que tus nuevas palabras pueden intensificar positivamente tus emociones o llevarlas al plano de lo negativo. Seleccione nuevas palabras que te parezcan divertidas de utilizar, imaginativas y efectivas.

## 10. El Reto mental de los 10 días

Este es el reto: Durante 10 días consecutivos tomar un completo control de tus pensamientos y rehusar el tener cualquier pensamiento o emoción negativa, que no te ayude a conseguir lo que deseas.

Tu patrón habitual de pensamiento te ha llevado al nivel presente de logros. Por ello, para moverte hacia un nuevo

nivel de éxito personal y profesional, debes crear nuevos y más poderosos patrones de la siguiente manera:



1. Durante los siguientes 10 días consecutivos. Rehúsa el tener cualquier pensamiento o emoción negativa.
2. En cualquier momento en el que empieces a experimentar emociones negativas respecto de cualquier cosa, pregúntate, ¿Qué tiene de bueno todo esto?, ¿Qué es lo que no está perfecto?
3. En cualquier momento que veas un reto, enfócate en las posibles soluciones en vez del problema en sí mismo.
4. Si durante un buen rato te atrapas teniendo pensamientos negativos, detente, déjalo y empieza la cuenta el día siguiente. La meta es lograr 10 días consecutivos con un predominio consciente de pensamientos y emociones positivas.

## Parte 2: Tomar el Control. El Sistema Maestro

### 1. Sistema Maestro: la influencia

Si una persona quiere cambiar cualquier cosa en su vida puede hacerlo por medio de dos vías: cambiar el cómo se siente o cambiar el cómo actúa. De las dos opciones, cambiar el cómo me siento respecto de los eventos que ocurren en mi

vida es potencialmente más poderoso, porque al cambiar como me siento, automáticamente cambio el cómo actúo.

Hay cinco elementos que afectan el cómo una persona se siente:

- a. El estado mental y emocional en el que está en cualquier momento teniendo en cuenta también sus sentimientos internos.
- b. Su propio dialogo interior pueden influir fuertemente el cómo se siente una persona.
- c. Sus valores influyen el cómo se siente ya que siempre te sentirás bien cuando te estés moviendo siguiendo un valor positivo es decir algo que valoras positivamente en tu vida.
- d. Sus creencias determinan sus expectativas y proveen una base sostenible que le permite hacer otras evaluaciones.
- e. Las experiencias de referencia sirven para impulsarnos a preguntarnos cosas interesantes y movernos hacia nuevas direcciones. Un cambio en cualquiera de estos cinco elementos tendrá un poderoso efecto en la forma en que piensas, sientes y te comporta muchas áreas de tu vida. Esto puede ser una poderosa fuerza para dar forma a tu destino.

## 2. Tus Valores en la Vida: tu Brújula Personal

Puedes literalmente cambiar la dirección de tu vida, de forma simple, realineando tus valores para que estos den forma a tu destino.



Los valores de una persona, son una fuerza poderosa que guía cada una de sus decisiones, y por ello, estos tienen la clave para su destino y sus logros en la vida. Por una parte, todas las decisiones que una persona hace en su vida pueden ser vistas como una confirmación de sus valores.

La única manera que una persona tiene dificultades para tomar decisiones es cuando no tiene claro lo que valora más de entre varias alternativas. Los valores actúan efectivamente como un imán, atrayéndote hacia esos valores que tienes altos y repeliéndote de esos valores que no te interesan y quisieras evitar a toda costa.

La clave para la felicidad a largo plazo es vivir conforme tus altos ideales y por tus valores positivos. Muchas personas pasan más tiempo preocupándose acerca de

lo que quieren tener, cuando en realidad quienes son tiene muchísima más influencia que lo que tienen en sus vidas. Los valores son la brújula que guiará a cualquier persona hacia su destino.

Para tomar un control positivo y firme respecto de tus valores, trata de seguir los siguientes pasos:

1. Siéntate y escribe una lista de los 10 valores más altos que actualmente sostienes en orden de importancia. Haz esto escribiendo en un pedazo de papel, la respuesta a esta pregunta: ¿Qué es lo más importante para mí en la vida?
2. Examina tu lista cuidadosamente y piénsalo bien. ¿Tienes inconscientemente algún conflicto? Por ejemplo, tienes dos valores en la lista que son completamente opuestos pero que están muy cerca orden de prioridades? Esto es posible que provoque conflictos por lo que debes de re-configurar tus prioridades para evitar esta serie de conflictos.
3. Después, escribe la respuesta a esta pregunta: ¿Qué orden deberían tener los valores con el fin de lograr alcanzar mi destino que tanto deseo y merezco? Escribe los valores, en orden, que una persona debería de tener, para poder alcanzar ese destino que tienes en mente.
4. Ahora desarrolla una nueva lista de valores con la cual puedes trabajar para llegar a ese destino mediante acciones en tu vida. La nueva lista será generalmente una combinación de tus valores presentes y los valores adicionales que tendrás que trabajar y que son requeridos para lograr exitosamente tu destino.

Los valores pueden ser de dos tipos: valores que quieres alcanzar y valores que quieres evitar o quieres alejar de tu vida.

Teniendo en cuenta lo anterior puedes repetir el mismo ejercicio, para

**Despertando al Gigante Interior**

**Pasos para tomar un control positivo y firme respecto de tus valores.**



- 1.-Siéntate y escribe una lista de los 10 valores más altos que actualmente sostienes.
- 2.-Examina tu lista cuidadosamente y piénsalo bien.
- 3.- ¿Qué orden deberían tener los valores con el fin de lograr alcanzar mi destino que tanto deseo y merezco?
- 4.- Ahora desarrolla una nueva lista de valores

[www.gomezespejel.net/blog](http://www.gomezespejel.net/blog)

desarrollar una lista de valores que quieres evitar en tu vida.

### 3. Tus Reglas

La mayoría de la gente vive bajo un conjunto de reglas que se imponen a sí mismos. Un conjunto de condiciones, las cuales, si son alcanzadas, se dan permiso para sentirse bien o sino no, se dan permiso para sentir dolor. En la realidad, estos tipos de reglas son totalmente autoimpuestas.

Por ello, para que puedas pasar más tiempo sintiéndote bien, deberás desarrollar un nuevo conjunto de reglas personales que se puedan llevar a cabo constantemente, independientemente de las acciones que realice cualquier otra persona. Muchos de los sistemas internos de reglas de las personas, son una colección de arrebatamientos de sabiduría común, recogida de una variedad de diferentes lugares.

Un acercamiento más racional y positivo es tomar el firme y el positivo control sobre tu propio sistema de reglas internas, con el objetivo de crear numerosas reglas las cuales te harán sentirte bien la mayoría del tiempo, frente a un número muy limitado reglas con las cuales deberías sentirte mal. Las reglas positivas deben estar centradas sobre las cosas en las cuales si tienes control.

#### Pasos para establecer tus propias reglas:

- i. Diseña tus reglas para que estés en control y que el mundo de fuera tenga poco efecto en el cómo te siente.
- ii. Establece tu propio sistema de reglas para que sea extremadamente fácil sentirte bien, y excepcionalmente difícil el sentirte mal. Da a tu sistema de reglas un prejuicio positivo.
- iii. Haz que tu punto de mira apunte bajo las reglas y eventos sobre los que tienes control.
- iv. Evita los conflictos de reglas. Asocia altos niveles de dolor con reglas negativas y replázalas con reglas positivas, las cuales tienen asociadas intensos niveles de placer.
- v. Tómate el tiempo de comunicarte y explicar tu sistema de reglas a los demás.

### 4. Tus Referencias

El material del cual están hechas las creencias internas de una persona y los valores son experiencias selectas, son sus referencias, sus experiencias personales o las experiencias personales de otras personas de las que hayan oído, leído o visto en los medios.

Entre más grande sea el número y la calidad de las referencias que una persona tenga, será más efectiva para tomar decisiones significativas en su propia vida.

La forma en la que uno usa sus referencias, determina el cómo te sientes, porque no importa si algo es bueno o malo sino que todo está basado en un marco de referencia con el cual es comparado. La clave está en aprender del pasado pero no vivir bajo él.

Para mejorar tu calidad de vida, haz un esfuerzo concienzudo y consistente para expandir las referencias que en estos momentos están disponibles para ti. Para enriquecer tu vida, expande tus referencias. Una buena fuente de referencias son, por ejemplo, los libros.

Persigue ideas y experiencias que no sean algo inútil para tu vida, haz un esfuerzo racional y consiente para encontrar nuevas experiencias, lee acerca de lo que otras personas han hecho y agrégalas a tu propia vida. Agregando y mejorando tus referencias, tu vida se enriquece.

## 5. Tu Identidad

Tu identidad se proyecta al mundo mediante tus creencias que definen tu propia individualidad, es decir, lo que te hace único. Tu identidad tiene una influencia directa en el cómo escoges usar tus capacidades y también en el cómo puedes elegir interactuar con los demás.

La identidad es la esencia de la vida de una persona, es quien percibe (percepción) y visiona (visión personal). Por ello, la identidad es la clave para las acciones futuras de cualquier persona, así que para cambiar, para mejorar, simplemente hazlo desde tu identidad, y después elabora una nueva manifiéstate en el mundo de esa identidad.

Por ello, antes de empezar a moldear una identidad más poderosa, tómate un momento para ver la manifestación actual de tu identidad:

1. Escribe el significado de tu vida en este momento, en el presente.
2. Si crearas una nueva identificación que te representara ante los extraños, ¿Qué diría la identificación? ¿Qué cosas no diría la identificación?
3. Los pasos para crear una nueva manifestación más poderosa de tu entidad son:
  - a. Haz una lista de todos los elementos de una identidad dinámica y que te haga tener ilusión. Deja correr tu imaginación y desarrolla un borrador de la manifestación de tu identidad. Debes hacerlo solamente desde tu propia perspectiva.

- b. **Mira de nuevo la lista anterior y agrega más ilusión y entusiasmo.** Agregue características de la gente que más admiras. Alimenta algunas ideas dinámicas derivadas de tu lista de cualidades, y escríbalas.
  - c. **Desarrolla un plan de acción** pensando en ¿Cómo viviría una persona con esa manifestación de identidad? ¿Con quién se asociaría? ¿Cómo reforzarían sus amigos esa manifestación de identidad? ¿Cómo vestiría, actuaría y viviría esa persona? ¿Cómo resolvería sus problemas y cómo disfrutaría de los eventos? Se detallista, específico, y escribe tus pensamientos sobre todo lo que creas conveniente resaltar de la nueva manifestación de tu identidad.
4. **Comprométete a vivir de esa nueva manera de manifestar tu identidad.** Está nueva manifestación de tu identidad creará la proyección de tu nueva personalidad que será percibida por todas las personas con las que entres en contacto.

## Despertando al Gigante Interior



Haz una lista de todos los elementos de una identidad dinámica y que te haga tener ilusión.



Mira de nuevo la lista anterior y agrega más ilusión y entusiasmo



Desarrolla un plan de acción

[www.gomezespejel.net/ blog](http://www.gomezespejel.net/blog)

### Parte 3: Una lección sobre el Destino

Lo más importante...

**Asegúrate de vivir al máximo mientras estés en este mundo.**

**Experimenta todo y diviértase.** Disfruta el proceso de dirigirte hacia el destino hacia el cuál estás dirigiéndote. Combina la espontaneidad de la juventud con la sabiduría de la experiencia y sigue creciendo, aprendiendo y amándote a ti y a los demás.

Vive cada día como si fuera el día más importante de tu vida porque, en la realidad, lo es. Las pequeñas decisiones que una persona hace día con día, crean su destino. Por ello, si una persona controla el cómo piensa, siente, y actúa, controlará su destino, sin importar las condiciones físicas externas en las que pueda estar.

La única cosa sobre la que todas las personas tienen control es su propio mundo interno. Cada uno puede decidir sobre lo que las cosas y los acontecimientos significan para él y qué hacer al respecto. Los únicos límites que existen respecto a lo que puedes hacer en el mundo son tu propia imaginación y compromiso.

El superar las dificultades es crucial y cada uno de nosotros tenemos el potencial para convertirnos en el héroe de nuestra vida, eligiendo con coraje el contribuir en cualquier situación y bajo cualquier circunstancia. Los héroes desafían la adversidad, haciendo lo que ellos creen que es correcto a pesar de las condiciones externas.

El ser un héroe no necesariamente requiere un gran esfuerzo ya que el mejorar en las cosas pequeñas puede ser tan significativo que marque una diferencia. Por ejemplo, lo que escoges comprar o no comprar emite una información o una señal fuerte a las compañías productoras. Si eliges no comprar un cierto producto que no ayuda al medio ambiente y sin embargo compras productos que protegen el ambiente, puedes literalmente causar que las compañías mejoren sus productos y busquen alternativas. El poder del consumidor está en tus manos con cada decisión que haces en los supermercados y en las tiendas.

Tienes que atreverte a sentirte asustado y asumir riesgos cuando estás tratando de hacer cosas nuevas y que tal vez no den el resultado esperado. En el caso de que no funcionen, deberás de estar dispuesto a levantarte, reponerte y avanzar hacia algo nuevo y diferente. Si no lo haces así, nunca descubrirás los límites de lo que eres realmente capaz de alcanzar o de lograr.

Es más importante que busques el balance y la mejora continúa en tu vida, en vez de buscar la perfección. Parte de ese balance consiste en dar y recibir, tomando en cuenta tus propios intereses y tomándote un tiempo para contribuir al bienestar de otros.

## Conclusión

Antony Robbins enseña que tu siempre has tenido, tienes y tendrás el control y la gestión de tu vida y que sólo tienes que liberar ese poder para así mover las fuerzas que dan forma a tu destino. A partir de liberar ese gigante interior, el dominio de ti mismo o autodomínio encierra la clave para la calidad de vida. La



revisión, el cuidado y el desarrollo de un sistema de creencias fuertes y coherentes con la realidad que deseas, es de vital importancia. Cuando un sistema de creencias coherente es establecido y reforzado regularmente, la vida de una persona debe seguir la dirección y el destino final de ese sistema de creencias. Así que tú puedes literalmente tener y alcanzar cualquier cosa que quieras en la vida y crear tu propio destino, desarrollando un sistema de creencias apropiado, y después el creará cualquier cosa que desees, digas, hagas o pienses que sea coherente con ese mismo sistema de creencias.



[www.gomezespejel.net](http://www.gomezespejel.net)  
[jesus.gomez@estrategica.com.mx](mailto:jesus.gomez@estrategica.com.mx)  
521(33) 31220202  
Guadalajara, Jalisco México

