

VIVO EL AHORA, VIVO EN PAZ Y SOY FELIZ

- Vivo 1 día a la vez; sólo existe el ahora. La carga del futuro es muy pesada. Vivir en el recuerdo me esclaviza y me quita espacio para crear y disfrutar.
- Me guío por la visión de mi futuro, no por las memorias de mi pasado.
- Soy agradecido cada día; me enfoco en lo que tengo y en lo positivo.
- Disfruto y valoro cada etapa de mi vida, la cual es única e irreplicable.
- Acepto mi realidad y mis pérdidas; me adapto a los cambios y situaciones.
- No me lamento (me arrepiento más por lo no hecho que por lo hecho).
- Me hago cargo de lo que puedo controlar y no me angustio por lo que podría ocurrir ni por lo que está fuera de mi control.
- Mi felicidad (o infelicidad) depende más de mi condicionamiento y estado mental que de factores externos que caducan y que no puedo dominar.
- La paz y la felicidad perdurables sólo las puedo encontrar dentro de mí.
- La felicidad debe ser el camino, no sólo la meta; soy feliz ahora con lo que soy, hago y tengo. La salvación es la ausencia de sufrimiento ahora.

YO, CONMIGO MISMO

- Me amo, me valoro y me respeto incondicionalmente.
- Me acepto como soy, me perdono y evito criticarme duramente.
- Me merezco las cosas; evito el autosabotaje y el autocastigo por sentirme culpable o no merecedor.
- El cambio real se da en mí (no afuera); nunca podré escapar de mí mismo.
- La autocompasión me destruye, me amarga y evita mi progreso.
- Doy menos importancia y atención a mí mismo (evito ensimismarme).
- Elimino mi necesidad irracional de controlar todo.
- Soy seguro de mí mismo y tengo el valor de seguir a mi corazón.
- La única competencia real que existe es conmigo mismo.
- Baso mi autoestima, valía e identidad en lo que soy y hago; no en roles, lo que me pasa, poseo o logro (valores internos que no expiran vs. externos).
- Todo logro, suceso y cosa material pierde importancia con el tiempo.
- Dejo de culpar a los demás o a las circunstancias, y me sano yo mismo.
- El reconocimiento y la validación que necesito los obtengo de mí mismo.
- La gran mayoría del sufrimiento es autoimpuesto, por lo tanto, evitable.
- No me quejo y mantengo el control y la serenidad ante la adversidad.
- Mi estado mental y emocional determina cómo percibo la realidad.

ACCIONES Y TÁCTICAS (ENFOQUE INTERNO)

- Reprogramo mi mente al crear y fortalecer nuevas conexiones neuronales cuando elimino patrones de pensamiento y emociones negativos (que son adictivos), y los sustituyo por patrones y emociones positivos.
- Sano mental y emocionalmente al: 1. Entender (por qué fue/es); 2. Aceptar (cómo fue/es); y 3. Perdonar (a mí mismo y/o a los demás).
- Sé lo que quiero y tengo una visión clara de mi futuro.
- Recupero mi autoestima y confianza al recordar mis logros y mis aportes.
- Elimino el miedo al enfrentar la causa que lo provoca (tomando acción).
- Evito el perfeccionismo, para ser más tolerante, arriesgado y sereno.
- Los sucesos son sólo tan importantes como yo decido que sean; me enfoco en el panorama general de la vida y no en sus pequeñeces.
- Admito mis errores, los corrijo y aprendo de ellos.
- No doy nada por hecho; las conjeturas dan lugar a errores costosos.

TENGO FE (CERTEZA) Y ATRAIGO ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD

- Mis pensamientos y emociones tienen una vibración energética que atrae circunstancias de su mismo tipo (buenas y malas). Entonces:
- Imagino y visualizo lo que deseo constantemente como si ya fuera mío; con certeza de que llegará; con gratitud; sin prisa ni duda; siendo específico; contribuyendo al beneficio de otros; asumiendo el rol de líder.
- Actúo como si ya fuera la persona que deseo llegar a ser.
- No necesito saber cómo lo lograré; atraeré la respuesta y los recursos.
- La abundancia y la plenitud verdaderas son un estado mental y espiritual; algo con lo que sintonizo y que atraigo a mi vida.
- Las ideas que me atraen como imán a emprender son mi intuición en acción, revelan mi propósito y son un llamado que debo responder oportunamente.
- No acumulo riqueza; permito que fluya y beneficie a otros.
- La duda, la preocupación y el miedo son falta de fe y me alejan de mis deseos.

MONITOREO Y MODIFICO MIS CREENCIAS

- Mi subconsciente responde a lo que creo como verdadero (sea bueno, malo, cierto o falso) y lo hace realidad. Entonces:
- Mis creencias definen mis decisiones, resultados y circunstancias.
- Mi peor enemigo es mi propia mente limitante y esclavizante.
- Las afirmaciones positivas constantes cambian mis creencias.
- Actúo de forma contraria a mis creencias y mejoro mi autoimagen.
- El cambio de creencias es más efectivo que la fuerza de voluntad.
- Cambio mi forma de ver las cosas y la vida, y así cambian mis emociones, conductas, decisiones, acciones y circunstancias.
- ¿Ver para creer o creer para ver? ¿Me siento bien porque mi vida va bien o mi vida va bien porque me siento bien? ¿Mi personalidad crea mi realidad o mi realidad crea mi personalidad (soy víctima)? ¿Ser próspero para ser feliz o ser feliz para ser próspero?

¡Desencadénate! Tú eres tu libertad



¿Lo que pienso, siento, hago o dejo de hacer contribuye a mi bienestar, mi progreso y el logro de mis sueños y metas?

¿Aquello que me quita tiempo y energía existe o lo puedo crear?

¿Qué puedo hacer con lo que tengo hoy en donde estoy?

Autor: Carlos Manuel Aldeco Correa

YO, CON LOS DEMÁS

- No me comparo y no envidio; cada persona tiene su misión y su camino.
- Evito juzgar o criticar; desear el mal; ser hostil; ser egoísta; ser injusto, ventajoso o deshonesto; ser arrogante o tratar mal; sentirme superior o inferior; querer tener la razón; buscar aceptación; ser presuntuoso.
- El orgullo es un mal sustituto de la inteligencia, una causa de pérdida.
- No me lo tomo personal y no me siento ofendido; como me tratan otros es un reflejo de su educación, su personalidad y su estado interno.
- Doy a otros y recibo de ellos lo que existe dentro de mí (amor, odio...).
- Sustituyo enojo y resentimiento por comprensión y compasión.
- Perdono a los demás; me libero al disolver y evitar rencores tóxicos.
- Acepto a los demás como son, emito energía positiva y gano su aprecio.
- Elimino o limito mis expectativas; el camino directo a la decepción.
- Demuestro fortaleza y entereza; la debilidad ajena incita al desdén.
- Me intereso genuinamente en los demás y los ayudo cuando es posible.
- Lo que hago a los demás, me lo hago a mí mismo.
- Mi compromiso de ser feliz y exitoso es conmigo mismo y con los demás.
- Cambio yo con la gente primero para que la gente cambie conmigo.
- No pido o exijo a los demás algo que no pueden o no quieren dar.

ACCIONES Y TÁCTICAS (ENFOQUE EXTERNO)

- Fomento relaciones sanas, cercanas y significativas que aportan valor.
- Hago las cosas que quiero, que me gustan y que me gustaría hacer.
- Maximizo mi potencial, optimizo mi productividad y evito el análisis excesivo.
- Tengo objetivos alcanzables y de procesos (hábitos); no de resultados.
- Invierto mi valioso tiempo sabiamente y no retraso mis emprendimientos.
- Salgo de mi zona de confort y tomo riesgos medidos para prosperar y ser más valioso en el mundo. Si busco logros trascendentales, debo pensar en grande.
- Evito la gratificación inmediata, las tentaciones y los placeres efímeros.
- Actúo y me motivo cuando estoy desganado, y rompo así el círculo vicioso.
- Persevero y no desisto; el triunfo puede estar por vislumbrarse. Usualmente es más costoso volver a empezar que comprometerme y continuar.
- La adversidad, el fracaso y el rechazo me construyen, son sólo temporales y forman parte de la vida y del camino que lleva al triunfo.
- Todas mis decisiones tendrán consecuencias a corto, mediano o largo plazo.