

Si domino mi mente, controlo mi vida – 2 -: Lo que no enseñan en las escuelas – 2 – Tú tienes el poder de cambiar, cónocelo



Fecha de publicación: 7 marzo, 2016

Autor: Javier Muñoz

Longitud de impresión: 119

Idioma: Español

PDF

Después del éxito de su anterior libro “ Si domino mi mente, controlo mi vida – Lo que no enseñan en las escuelas “ , Javier Muñoz escribe esta segunda parte donde profundiza un poco más en el interior de nuestra mente y nos enseña a trabajar con nuestros sentimientos y pensamientos.

El mundo está lleno de incertidumbres donde nuestro cerebro intenta hallar respuesta y justificación a todo lo que ocurre, aunque no entienda el por qué. Todos pasamos en esta vida por situaciones mejores y peores; es lo normal. Lo importante es aprender a encontrar el lado positivo de las cosas. Aunque a veces cuesta, pero es lo mejor para nosotros. En este libro se cuentan experiencias personales del propio Javier Muñoz y de otras personas como Pilar y Juan.

Saber separar “ el grano de la paja ” , saber cómo funciona nuestro proceso mental para quitar la carga emocional de las lecciones que nos da la vida, es muy importante para nuestro presente y futuro bienestar.

Cada uno tiene sus historias personales, pero lo mejor para nuestro cuerpo y mente es vigilar nuestro estado emocional diario para estar siempre lo mejor posible.

Nuestros pensamientos afectan al cuerpo y a la mente. Los pensamientos negativos y automáticos que tenemos, son fuertes conexiones (sinápticas) de neuronas cerebrales que se han construido por una forma habitual y diaria de pensar y sentir de esta forma.

Nuestro cerebro es “ adicto ” a los patrones de pensamientos automáticos para ahorrarse energía. No entiende si son buenos o malos. Esta adicción cerebral es el principal problema para empezar los cambios. Al principio de los cambios, el cerebro quiere volver a los caminos conocidos, nos invita a volver a pensar “ lo de siempre ” . No le gustan las incertidumbres.

No hay más remedio, para cambiarlos y desconectar estas conexiones entre las neuronas, hay que abandonar las viejas formas de pensar, sentir y ver las cosas.

Despertar la conciencia y la reflexión de lo que pensamos nos llevará a conocer nuestro interior.

Posiblemente estas conexiones o pensamientos vengan de patrones de comportamientos que vimos y adoptamos desde nuestra niñez sin darnos cuenta.

¿Qué referencia (espejo) inconscientemente he tomado para la base de mi comportamiento de las personas de mi entorno en la niñez? ¿De personas negativas o positivas?

¿Cómo me describo a mi mismo?

Lo que piensas de ti, es la base de tus pensamientos. También de tus bloqueos emocionales a la hora de buscar soluciones.

No pierdas en tiempo en la queja. Da gracias por lo bueno que te ha ocurrido. Agradece a las personas que te han ayudado. Felicítate por las personas a las que has ayudado cada día.

Mantén una actitud positiva, valórate bien, disfruta de los pequeños detalles de la vida, son unos pequeños ejemplos de ver a lo que te tienes que orientar.

Una tarea es anotar día a día lo que te lleva a pensar de esa forma negativa y te molesta. Más tarde, buscar conscientemente otros puntos o formas de ver las cosas y tener la sabiduría de ver lo que podemos cambiar, lo que depende de nosotros y lo que no, para buscar las soluciones correctas.

Muchas personas lo han conseguido. Puedes cambiar, desde la forma negativa de cualquier pensamiento que te moleste, hasta reinventarte completamente a partir de hoy mismo.

Solamente hace falta este conocimiento más paciencia y voluntad para conseguirlo.

Verás como poco a poco tomas el control de tu mente para pensar de la mejor forma posible para tu vida.

¿Qué prefieres? Pensamientos negativos incómodos que te limitan o pensamientos en armonía que te facilitan una mejor convivencia y te ayudan en la vida.

El poder está en ti. Lee, investiga, prueba, pide ayuda y podrás cambiar.

Recuerda: Conocimiento para comprender, paciencia para andar por el sendero del cambio y fuerza para conseguirlo.

Tú tienes el poder de cambiar, conócelo.

No lo demores más, empieza hoy mismo comprendiendo cómo funcionan tus sentimientos y pensamientos leyendo este libro.

<http://k2s.cc/file/004b7880cf4d5/iSTjWiG6Q.pdf.rar>