

Taller de mentalidad

Alicia García

Este documento es exclusivo para compradores del Taller de Mentalidad.

Este documento tiene derechos de autor. Cualquier reproducción o transmisión, sin el permiso previo del autor, está prohibido.

Tú decides.

Teniendo las claves que te van a permitir tener una mentalidad fuerte vas a conseguir afrontar dolores, mirar con felicidad tu edad, levantarte con energía, relacionarte con los demás, y sobre todo, no hundirte en momentos de bajón en los que quieres dejarlo todo.

Entonces, ¿interesa tener una mentalidad fuerte?

Bueno, eso ya depende de cada uno.

Pero con sólo pequeños cambios en tu mentalidad, tanto tú como tu entorno notarán grandes cambios en todas las áreas.

Y, cuando digo todas, hablo desde cómo te levantas cada mañana, qué haces cuando algo te duele, lo que decides hacer con tu tiempo, con tu familia, tu trabajo...

Todo es todo.

Un paso antes.

Antes de meterme de lleno con las claves, te voy a decir algo que **va un poco en contra de todo lo que se viene diciendo** de... aprender a cuidar de tu salud, de tu piel, de tu dinero...

El paso previo, que parece que no existe, es el más importante de todos. Y no porque vaya de esto el directo, sino porque **sin él, nada de lo otro (salud, dinero, físico...) saldrá como quieres.**

A la pregunta de: ¿Cuándo notas estos cambios?

Pues mañana mismo ya van a cambiar cosas, y no lo digo por decir, o por prometerte algo que no es verdad, pero es que tú ya llevas dentro esa mentalidad, y ya de por sí es potente.

¿Qué queda?

Enfocarla bien y saber usarla.

Entender el cambio que supone la mentalidad fuerte.

Te voy a hacer una pregunta:

¿Has sentido alguna vez que por más que lo intentas, hay algo dentro de ti que parece que te frena?

Que... ¿te falta motivación?

Que... ¿algo parece que no encaja ?

Que... ¿aunque tengas salud, familia, tiempo, no terminas de sentirte bien?

Pues en vez de responderte yo, voy a decirte lo que me responden el 100% de personas que han pasado por mis manos en este tema:

sí

De hecho, lo raro sería lo contrario.

La causa es **la forma en la que piensas y ves las cosas**, o simplemente, la forma en la que te hablas a ti mismo.

Fíjate que esto es algo que contradice a todo lo que se escucha por ahí:

Lejos de que pensemos que el trabajo, los años, el ajetreo, la rutina... y todo esto nos deteriore, realmente lo que nos deteriora... ¿sabes qué es?

Lo que te pasas pensando a diario.

Lo que llamamos, la forma de pensar que tiene cada uno.

Y ojo, que la mentalidad fuerte no sólo es para deportistas de élite. Ahora verás.

Difícil e incómodo (clave 1)

Esta primera clave **te va a ayudar a atravesar los momentos difíciles que aparezcan en tu vida.**

Vamos a ver cómo hacerlo realidad y practicarlo, para que lo pongas a prueba desde mañana mismo.

El nombre de este principio es un poco raro, se llama **“Hormesis”**. Pero el nombre no es tan importante.

De lo que trata es de **introducir pequeñas dosis de dificultad y de incomodidad en nuestra vida** para hacernos más fuertes..

Todo esto tiene un sentido, claro.

Nuestro cuerpo y nuestra mente no es que se rompan con el esfuerzo, es que, se transforman y se fortalecen gracias a él.

Pero vamos, es parte de nuestra evolución.

Somos así, desde que estábamos en las cavernas y nos adaptábamos a lo que había. Si era difícil la situación, pues nos hacíamos más duros.

Hay diferentes maneras de poner en práctica esto de las pequeñas incomodidades.

Te voy a compartir algunos ejemplos que te propongo hacer cada día. Se trata de coger una de ellas y ponerla en práctica cada día.

Como te digo, no es porque sí, o por hacer sufrir a tu cuerpo... nada de eso.

Es por este principio que te explico, por el que nuestro cuerpo se transforma y se fortalece cuando le pones un poco incómodo.

Vamos con la práctica.

Por ejemplo: el esfuerzo físico, bañarte en agua fría, andar, desayunar sin el móvil, correr...

Lo que a ti te incomode, que quizá a mi no, pues puedes hacerlo. Porque normalmente buscamos siempre la comodidad, y aunque es lógico y así seguirá siendo, hay que de vez en cuando ponernos un poco incómodos.

Porque...

Lo creas o no, lo que solemos evitar, es lo no nos gusta... y suele ser justamente lo que nos fortalece.

Ojo.

Simplemente con pequeñas dosis cada día, ya vas a empezar a hacer crecer tu fuerza mental.

Que ya sabes, es esencial para que cuando venga un problema, o algo inesperado, que no te gusta y que te incomoda lógicamente, tú ya tengas el trabajo hecho.

Así no te quedarás bloqueado, estancado y podrás seguir avanzando.

En mi caso, por si te ayuda:

Termino la ducha con 30 segs. de agua fría

Porque para mi lo del agua fría es algo que realmente me incomoda.

Tú debes buscar lo que se adapte a ti.

Así que ya tienes una tarea, que te aseguro, te va a hacerte sentir más capaz y más fuerte

Sin interrupciones (clave 2)

Sin esta clave es muy difícil que mejores de verdad.

Es sencilla, pero muy importante.

Porque, para entrenar, necesitas un espacio, ¿verdad?

Ya sea en un gimnasio, en tu casa, o donde sea, necesitas ese sitio para entrenar.

Pues, al igual que para hacer tu rutina lo necesitas, para tu mente también.

Y ahora vas a entender cuál es ese sitio y cómo llegar a él.

No hablo de un lugar físico.

Más bien, está dentro de ti.

Quizá esto te suene lejano, pero es sencillo.

Se trata de conversar con tu mente, porque a lo largo del día tenemos miles de interrupciones en nuestros pensamientos.

A veces es el móvil, otras algún amigo, tu pareja, tus hijos...

Pero el caso es que vivimos interrumpidos constantemente.

Ojo.

No es problema si sabes cómo contrarrestarlo.

Para eso, tienes que concentrarte en ti, sólo en ti, en tu cuerpo y en sentir tu cuerpo.

Puede ser también un rato de juego, de risa, en el que puedas conectar contigo y disfrutar sin más, pero conversar contigo y sacar tus ratos es esencial.

Te recomiendo enormemente hacerlo.

Trae muchísimos beneficios. Entre los que está que el tiempo que dediques a los demás será de mucha más calidad, porque tu tiempo “contigo” ya lo habrás pasado.

Todo esto tiene una explicación.

La mente no se entrena leyendo libros complicados o haciendo cosas perfectas.

La mente se entrena realmente cuando haces cosas que te devuelven al presente, es decir, estar aquí y ahora.

Cuando te ríes, cuando te emocionas, cuando haces algo sólo por disfrutarlo sin más exigencias, como cuando eras un niño y no pensabas si lo hacías bien o no, ni pensabas qué dirían los demás , simplemente lo hacías, sin más.

Es necesario recuperar eso, por eso recuerda:

Haz esas cosas que te gustan realmente, que disfrutas, y con las que te sientes tan bien y tan tú.

Es más importante aún de lo que pueda parecer..

Confía (clave 3)

Sin darnos cuenta, **vivimos en una sociedad que nos empuja a no confiar en los demás.**

Pensamos que todo el mundo va a lo suyo, pero en el fondo todos sabemos que, de alguna manera, necesitamos a los demás.

Solo tienes que pensar en qué pasa cuando nos unimos con otras personas y hacemos algo juntos.

Y sean esos eventos deportivos, carreras solidarias o cuando hay alguna catástrofe y se necesita esa ayuda.

Un ejemplo es la Dana en Valencia.

En ese momento muchísimo españoles, que ni se conocían, se unieron de forma conjunta para ayudar.

Ahí, en ese momento, es cuando se siente esto.

Es una poderosa energía que no se puede explicar y que solo se puede sentir.

Así que, en definitiva, nos necesitamos.

Pero debes saber que tú puedes ser esa persona que dé energía a otras. Ya sea empujar a hacer algo a alguien, sonreír o hacer que otro se sienta mejor.

Ahora, voy a decirte una “obviedad”.

Si puedes hacer eso con otra persona, ¿por qué no lo haces contigo mismo?

Piénsalo.

Luego volveremos a esto, pero quédate con lo que puedes provocar en los demás.

Porque, esto tiene mucha fuerza y mucha potencia.

Recordar para vivir (clave 4)

Para entendernos tengo que hacerte una pregunta.
Es bastante profunda y quiero que la pienses bien.
Te dejo unos segundos antes de hacértela.

Ya?
Voy.

¿Qué harías si supieras que te quedan 30 días de vida?

Piénsalo bien.
Seguramente muchos piensen en...

Dónde viajarían, que dejarían de preocuparse de la hipoteca o los pagos,
que hablarían con esa persona con la que no se hablan hace tiempo o con
la que están deseando hablar, que saldrían a tomar el sol.

No sé.
En definitiva.
Seguramente harías lo que realmente deseas.

Ahora.

La clave que te quiero compartir, no la tengo yo.
Ni siquiera yo tengo la respuesta más adecuada.
Mejor doy paso a los estoicos, que por si no lo sabes, eran unos filósofos
muy sabios que tenían una idea muy clara de la vida.

Ellos llamaban a esta clave: Memento Mori.

Se trata de no ver la muerte como algo triste.
Se trata de que la recuerdes, pero para vivir cada día y cada instante.

Traduciéndolo a nuestro mundo es:

No dejar para luego lo que se puede hacer hoy.
Todo es más sencillo cuando realmente te centras en vivir cada día.
Dejas de vivir pensando en que algún día mejorará tu sentimiento, y te centras en vivir cada uno de los días, sin pensar que, simplemente, son uno más.

Por sencillo que parezca la típica frase de imán de nevera que dice “disfruta de cada día, no es un día más”...

Piensa ahora lo que realmente significa.

Significa que no puedes permitirte que el domingo sea el día antes del lunes.

Porque... que ya por eso sea un mal día, aburrido y lento...
Realmente ese domingo es exactamente igual que cualquier otro día, sólo depende de lo que tú quieres que sea.

Todo esto tiene un sentido.

Se trata de ser consciente de lo realmente importante, de ver lo esencial, de valorar lo que tienes, de vivir más despierto.
No olvides que una mente fuerte no se paraliza por el miedo a morir.

De hecho, al contrario: **se activa para vivir.**

Casi todos los días sin darnos cuenta gastamos demasiada energía en cosas que no podemos controlar como en lo que piensan los demás, o en si va a llover mañana o en lo que ocurrió hace años ...

Sin embargo, no nos enfocamos en lo que sí puedes hacer, decidir y elegir.
Pero si lo haces, si empiezas a enfocarte en esto, vas a quitarte un gran peso de encima...

Y pasa algo MEJOR.

Cuando te acostumbras a hacer esto cada día te sientes más fuerte y seguro, más tranquilo y en calma.

Eres más tú

Y seguro que estás pensando que parece tan fácil decirlo, pero tan difícil hacerlo luego.

Sin embargo, como todo, **es un entrenamiento más que hay que practicar y repetir a diario.**

Te voy a dar algo práctico y tangible para que pongas esto en práctica..

Tienes que centrarte en **3 aspectos:**

Son 3 aspectos que realmente te van a abrir las puertas a vivir cada día como el primero.

Son 3 cosas que tú controlas, y debes entrenarlas cada día.

1- Tu actitud

2- Tus palabras

3- Tus acciones

Esto significa que debes evitar reaccionar de forma impulsiva y así dejarás de sufrir por aquello que no depende de ti.

Eres tú el que decide.

Puedes decidir cómo reaccionar ante lo que tienes delante y no dejarte arrastrar por las circunstancias.

El reflejo silencioso (clave 5)

Hay una conexión que casi nadie hace con tu cuerpo y puede marcar un antes y un después.

Pero, tengo que volver a preguntarte algo...

¿Piensas que estás preparado físicamente para lo que la vida pueda traerte?

No digo correr un maratón.

Me refiero a cosas como poder levantarte sin ayuda, tener fuerza para sostenerte si te resbalas, poder ayudar a otro si lo necesita...

Es decir, **de no ser una carga, sino un apoyo.**

Imagina un incendio, o una caída , o un momento inesperado...

¿Podrías moverte rápido?

¿Tendrías fuerzas para salvarte o salvar a alguien?

Te digo eso porque el cuerpo es el reflejo silencioso de tu mentalidad.

Y no es dramatismo, es la realidad.

La vida no te avisa... tú decides si estás listo

Quiero que te des cuenta de que no entrenas solo para verte mejor, entrenas para vivir mejor, para poder vivir con autonomía, para no depender de nadie y para sentirte útil.

Y algo que posiblemente a priori es difícil imaginar, es que todo esto también fortalece tu mente, porque sabes que tu cuerpo responde, tu cabeza confía y nada te frena.

Por eso, **es importante que cuides de tu cuerpo con un propósito real, ya no con horas ni material, sino con intención.**

Esto lo cambia todo.

Porque lo harás aunque no tengas ganas, pues sabes lo importante que es mantener tu cuerpo fuerte, manteniendo además tu mente fuerte.

Y fijate.

Esta es una gran reflexión que te invito a hacer para que tú mismo llegues a tus conclusiones, porque cada uno tiene las suyas:

Gastamos dinero en cosas materiales, ya sea ropa que muchas veces ni usamos, gastamos tiempo en preocupaciones, energía en cosas que no suman, pero ¿y en ti? ¿Cuánto inviertes?

Me refiero a hacer cosas que te hagan sentirte más fuerte, sentirte más vivo, en hacer cosas que realmente te emocionen.

Lo digo porque tu pertenencia más valiosa eres tú mismo, no es el dinero, ni la casa, ni lo que tienes en el banco... eres tú.

Tú eres quien transforma lo que tiene y le da sentido.

Un ejemplo es algo que todos hemos visto: persona con mucho dinero infelices, y al revés, personas muy felices con muy poco.

¿Cuál es la diferencia entonces?

Pues su forma de pensar, su mentalidad.

Que, por cierto, tú estás empezando a invertir en ella, y no con dinero, sino con intención y con ganas de querer hacerlo, cambiar y participando en ese cambio.

Bien!

El momento perfecto

Todos esperamos el momento perfecto.

Esperamos a tener más dinero

Esperamos a que alguien nos motive

Y mientras tanto, mientras esperamos, la vida pasa

Simplemente tienes que imaginar que tienes un plan para este fin de semana, un viaje a la playa, y miras el tiempo y ves que va a llover..

¿Lo cancelas?

Seguramente muchos lo haríamos

Pero lo que estás haciendo es condicionar tu felicidad a algo que no depende de ti: el clima.

Pero lo más importante es que ese mismo patrón o conducta la vas a repetir seguramente sin darte cuenta en todo lo demás

...no hago ejercicio porque estoy cansado...

... no empiezo porque no sé si lo haré perfecto...

Tienes que saber que **para poder tener una mentalidad fuerte tienes que dejar de esperar las condiciones ideales.**

¿Y qué hay que hacer?

Actuar, tomar acción.

Con lo que tienes y donde estés.

Sin excusas.

No se trata de acumular excusas, se trata de acumular vivencias.

Al final, de este camino es lo que nos queda.

Lo que viviste y lo que intentaste.

Y, por supuesto, las emociones que compartiste.

Ahora es el momento de empezar a vivir

El legado.

Ahora me meto en algo que antes te dije que era importante, cuando te hablaba del impacto que tienes en otras persona y lo que eso significa.

Bueno, pues no sé si te lo has preguntado, pero... **¿a ti cómo te gustaría que te recordaran?**

No me refiero a los premios que has conseguido, ni a grandes logros que hayas podido alcanzar, ni tampoco me refiero a tener todo perfecto.

Hablo de eso que vas dejando en cada persona que te encuentras. Quien se cruza contigo cada día, esa energía que desprendes, con tu actitud, esa forma tuya personal y particular de estar en el mundo.

Pues hoy debes ser consciente de que **cada gesto tuyo, con cada persona que te encuentras, es como una semilla que vas dejando**, esa palabra de ánimo, esa sonrisa, esa mirada de comprensión eso es el verdadero legado. Es tu legado.

El que vas dejando tras de ti, y para eso, no necesitas ser nadie especial. Ya lo eres.

Sólo hay 1 matiz.

Tienes que ser consciente de ello y decidir que vas a estar presente en cada momento, con intención y dejar fuera cualquier pensamiento que te diga que es demasiado tarde.

No por nada, pero porque nunca será tarde para poder dejar huella. Incluso ahora, en este momento, solo por estar aquí ya lo estás haciendo. Y tú serás quien decidirá irse con algo que nadie te podrá quitar.

Quizá con una firme y clara decisión, que es la de empezar a entrenar cada día tu mentalidad.

Así que, piensa cada día en que tus acciones están dejando una huella. Y piensa en la huella que te gustaría dejar.

Crea tu propia motivación

Con esto del legado, viene muy de la mano esa motivación que puedes crear tú mismo.

Y digo que la puedes crear porque es así.

Debes buscar ese legado, esa motivación sin fin, que será tu gasolina.

Yo, que tengo hijos, me he sentido siempre motivada por ese ejemplo que les doy.

Esa motivación es algo que cada día recuerdo, es mi gasolina infinita. Tenlo en cuenta, porque a veces, cuando estamos bajos, sólo hace falta recordar ese motivo superior.

El plan de acción

Lo primero que te recomiendo es que mañana empieces a buscar algo que te ponga incómodo durante una parte de tu día.

Quizá andar no te guste y lo odies, bueno genial, pues sal a andar durante unos minutos cada día, y vas aumentando.

O... quizá es escribir, bueno pues ponte a escribir un poquito cada día, o quizá es entrenar... pues lo mismo.

Eso te va a ayudar muchísimo, porque ya sabes cómo se hace más y más fuerte nuestro cuerpo. Es así, no de otra forma.

Lo segundo es que debes encontrar en cada día, un momento para tí mismo.

Es esencial.

Quizá si andas unos minutos al día ya tienes ahí ese momento de conversación con tus pensamientos.

Te animo mucho a andar, ya no sólo por los pensamientos, pero porque es una activador muy bueno que no sólo te moviliza el cuerpo, sino que además te da muchas ideas y puntos de vista que sentado en tu salón no salen.

Lo siguiente, no son tanto ejercicios para hacer, pero sí pensamientos, y máximas que debes tener en cuenta y controlar en tu día a día.

Lo primero es el impacto que tienes en otras personas. Ya no solo en tu entorno más cercano, que por supuesto, pero en todo el mundo que te cruzas.

Acuérdate que esa energía vuelve, y que cuanto mejor sea, mejor volverá.

Te recomiendo dar tu energía a otros de vez en cuando de alguna forma, porque te hará sentirte muy bien.

Lo segundo es que cuando te vengan pensamientos de... "a ver si pasa ya el día", o sientes que no estás disfrutando de tu día porque sólo piensas en ese fin de semana, o que va a empezar la semana y eso te frustra y te arruina tu domingo...

En esos momentos acuérdate del memento mori.

Acuérdate de disfrutar y sacar de todos los días algo, que por algo están ahí. Dales un sentido, no simplemente justifiqués que son días de paso, que nadie disfruta, porque no es así.

De hecho, si lo piensas, si tú disfrutas de esos días que casi nadie lo hace (como son los domingos y los lunes), tendrás como poco 2 días enteros más de disfrute a la semana.

Así que céntrate en hablarte bien a ti mismo y que tus palabras no sean de queja hacia esos días, e intenta sacar lo que puedas de ellos.

Y, junto con todo esto, hay una premisa esencial.

No esperes al momento perfecto.

Ya sea que vas a iniciar un proyecto, un cambio, una transformación, una decisión...

Puedes sopesarla, por supuesto, pero no esperes a que todo se alinee, porque nunca pasará.

No te aferres a las excusas y actúa.

La edad.

Si te das cuenta, en ningún momento he mencionado tu edad.

70?

60?

50?

Da exactamente igual.

Esto no va de edades, no hay edad mínima, y por supuesto, no hay edad máxima.

Cuanto antes tengas claras estas claves y estés dispuesto a ponerlas en práctica, antes notarás mejoras.

En todos los aspectos.

Así que, por muchos cambios que la edad suponga como jubilarte, vivir en otro lado, cambiar tus rutinas...

Tu mejora sigue exactamente igual.

Quizá cambien las maneras de mejorar, porque necesites más un tipo de ejercicio u otro, pero nada más.

Puedes mejorar, puedes avanzar, y por supuesto también, puedes retroceder, pero como en cualquier edad... no sólo por ser "mayor".

Gracias

Espero que hayas disfrutado del taller de mentalidad, y que este PDF de apoyo te sirva para poner en práctica todas y cada una de estas claves.

Ya sabes poco a poco, paso a paso, día a día.
No hay momento perfecto.

Te mando un fortísimo abrazo.

Como siempre,

Que Nadie Te Ponga Límites.

Vamos!

Alicia.