

Módulo 8

El manual de instrucciones de la mente 2

Fortaleza emocional para el alto desempeño

La mente tiene siete reglas que son el manual de las instrucciones.
En el módulo anterior hemos visto tres:

- 1- La mente es una máquina de crear significados.
- 2- Tú mandas.

Tu sistema autónomo tiene dos configuraciones:

- Relájate y digiere.
- Pelea y huye

Tú puedes elegir en cuál de las dos estarás ante una situación determinada.

- 3- El trabajo de tu mente es protegerte del peligro. Puedes no pelear y volver a tomar el mando.

La cuarta regla de la mente es:

- 4- La mente aprende por repetición.

Cuanto más repitas tus afirmaciones como:

“Yo no soy bueno en las matemáticas”

“Si te mojas te enfermas”

Entonces, eso es lo que tendrás.

Para programar tu mente en lo que, Sí quieres, debemos crear nuevas afirmaciones que reemplacen las que tienes.

Escribe 10 afirmaciones que repetirás a diario para programar tu mente:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

La quinta regla de la mente es:

5- La mente busca lo que le es familiar. Para poder cambiar nuestro normal primero necesitamos entender cual es nuestro normal actual.

Escribe tu normal en la situación que quieres cambiar en pasado:

_____ era normal para mí.

Escribe ahora tu nuevo normal en presente:

_____ es normal para mí.

La sexta regla de la mente es:

6- La mente es un sirviente fiel y ella hará lo que tú quieres que haga.

Realiza una lista de 10 órdenes que le darás a tu sirviente fiel, esto permitirá que te permita estar abierto a aquello que estas buscando.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

La séptima regla de la mente es:

7- En lo que te enfocas te expandes. Tu gravitas hacia aquello en lo que te enfocas.

Cuales son aquellas cosas o situaciones en las que te enfocarás para expandirte:
