

Tercer manual

 MUTAR Y  
TRANSFORMAR  
Módulo de Introducción.

Cómo  
obtener  
resultados  
Deseados

¿Qué  
podemos  
Cultivar?

# Objetivos de este manual

- Resaltar el punto de la voluntad y la disciplina para los cambios funcionales en la persona que lo practica.
- Comprender la importancia del factor emotivo como parte fundamental para seguir avanzando hacia los resultados que se desean.

## Introducción

Al igual que se riega una planta para que se alimente y crezca, el cultivo es esencial posterior a la siembra, como se comentó en el manual anterior, se toma una semilla y se siembra, la semilla de la intención, de ello que se quiere y se puede, ahora es momento de alimentar ello que se sembró para tener un resultado. La voluntad y la disciplina es el alma del cultivo.



La voluntad es la clave para cualquier logro en la vida, toda semilla requiere su riego para que crezca y rompa su coraza, la disciplina que se puede elegir en lugar de que la vida o alguien más tome la decisión en lugar de uno mismo, la idea básica es romper viejos hábitos que sólo interrumpen el crecimiento personal.

El cultivar significa la aplicación de la voluntad y disciplina a manera de integrarla a la vida y aplicarla según lo que dictan los valores y los principios desarrollados en un momento; como resultado se reflejará hábitos funcionales con el tiempo y ello que se desea, lo que se sembró anteriormente.

Aplicar la voluntad y la disciplina de tal forma que se integre a la vida cotidiana, motivada por lo que le dicta algo que se quiere y se tiene lo que se requiere para lograrlo, de no tener lo que se requiere, la misma experiencia de la disciplina lleva a aprender algo que se podrá repetir en el siguiente ciclo. La semilla de la intención sembrada necesitara de riego, eso justamente lo ofrece la disciplina y la voluntad.

¿Cuáles son las principales áreas en las que te gustaría tener más voluntad y disciplina?  
Escribe tres.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las principales áreas en las que has detectado que te falta voluntad y disciplina?  
¿Son las mismas?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Es importante definir que habrá áreas de la vida en las cuales se requiere mayor voluntad y disciplina, por ejemplo: La salud, el ejercicio, el descanso, conocer las propias emociones por decir algunas que son esenciales para todo lo demás se manifieste, en tal caso las demás áreas no serian prioridad, aun así tendría una importancia relevante más no esencial, por ejemplo: Tener un físico estético, generar más entradas de dinero, incrementar innecesariamente el potencial solo por querer demostrar externamente o por complacer a los demás, etc... Todo factor que es prioridad lleva a que se manifieste lo no esencial, por ejemplo: tener voluntad y disciplina en el área de la salud se reflejara en un físico saludable, ello incrementara el potencial y por lo tanto habrá energía para generar entradas de dinero, para ello es bueno definir las áreas de prioridad, alguien que no le pone atención a la salud seguramente los esfuerzos por cualquier otro logro se verán limitados tarde o temprano.

Define las prioridades a las cuales sientes que son importantes en un inicio para poder posteriormente lograr objetivos o metas más altas. Define tres:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Características principales del cultivo

1. El riego por encima de los hábitos.
2. Canalizando la energía emocional hacia el objetivo personal.
3. Motivación ayuda a la disciplina y la voluntad.

### 1.El riego por encima de los hábitos

El cultivo es el riego diario. Una vez sembrada la semilla de la intención de eso que se quiere y se puede, es momento de potencializar tal acción planeada; sí se quiere un árbol fuerte; este sólo crecerá si se riega cada día. La forma periódica de dar seguimiento a lo que se sembró; es el cultivo. La voluntad es la clave para cualquier logro en la vida; la disciplina que se puede elegir en lugar de que las situaciones cotidianas o alguien más tomen decisiones por uno mismo. La voluntad y la disciplina pueden romper los más viejos y arraigados hábitos que solamente interrumpen el crecimiento personal.

¿Cuáles son algunas de las ocasiones que por hábito te han faltado voluntad o disciplina para hacer algo que querías y que podías? Menciona 3.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

\*Nota: la importancia de reconocer algunos “Fallos” en el pasado es una simple oportunidad para reflexionar sobre que “Falto”, si es el caso de que lo intentaste con toda la

voluntad y con disciplina y aun así no se dio el resultado deseado entonces no habrá nada que reprocharse; de lo contrario es sólo información para dar el siguiente paso.

## **2. Canalizando la energía emocional hacia el objetivo personal**

Cuando se está recién iniciando una consciencia del ciclo; es posible que surja desde el interior todo el veneno emocional guardado por años; lo único que se manifestaría sería lo que llevamos por dentro, hay cosas buenas, pero en un inicio es muy probable que no salgan manifestaciones funcionales; si hay odio por dentro el desafío nos hará manifestar el miedo que se guardaba; si hubo ira, celos, envidia o resentimiento; eso mismo es lo que saldrá y se manifestará. Entonces; ¿Qué hacer? La canalización es la mejor opción ante las emociones acumuladas, de lo contrario solo se vislumbrará el nivel de inconsciencia que tiene un gran peso ante los hábitos y la manera tradicional de reaccionar.

Es importante aclarar que todas las manifestaciones antes mencionadas pueden mostrar un grado de resistencia inconsciente; el ejercicio no trata de mostrar que aun hay algún del pasado que impide practicar la voluntad y la disciplina; se trata de dar un paso más allá de la forma de pensar anterior; el pensamiento involuntario es que podría ser el auto complot principal ante el deseo de hacer algo. En ocasiones las personas prefieren hacer siempre lo mismo ya que es la zona que conocen claramente, pero el cultivar es para crear algo nuevo por ello ¿Cuál es la emoción clave que crees que hay detrás de la falta de voluntad y disciplina? Explícala: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: La voluntad y la disciplina es ir más allá de la forma de pensamiento que se tiene y sobre todo de la forma de reaccionar ante la emoción que se está viviendo.

## **3. Motivación ayuda a la disciplina y la voluntad**

La motivación es el motor de la voluntad y de la disciplina; si el practicante tiene claro el propósito, la razón de sus acciones y su objetivo, sus acciones se dan de manera automática; esto sucede si la persona ya reconoció y aprendió de sus propias emociones, la motivación tiene como origen la palabra mover, para moverse se requiere de la energía que dan las emociones, y estas son activadas por un motivador externo, llámese imagen, frase, idea, etc.... La motivación es la energía que ayuda a la voluntad en parte para dar el paso siguiente hacia una meta próxima. Es toda energía adquirida a través de los sentidos y de lo que se percibe de manera externa, la motivación usa las cosas que vemos, tocamos, olemos, oímos y saboreamos de la vida externa, se puede tomar de lo externo lo que sea y a

través de la percepción y darle una belleza única que genera energía emocional, es decir motivación.

¿De qué manera la motivación te podría ayudar a sembrar y cultivar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuál sería tu principal motivación externa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nota: Poner atención que es la motivación externa; quizás contestaste que **la familia, los hijos, el esposo, la esposa, etc.**, sin embargo si bien son grandes motivaciones; lo ideal sería que el motivo; sea algo que provenga del interior y se refleje de manera externa; algo más íntimo, por ejemplo: una imagen; un símbolo, música, un olor, por decir algunos; la motivación modifica la actitud y viceversa; un significado profundo es lo que ayuda a potencializarse.

Si pusiste alguna motivación explicada en la nota anterior, y si lo que se busca es una motivación más personal, entonces ¿Cuál crees que sería?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Los bloqueos más comunes en el cultivo

Los bloqueos en el cultivo se dan cuando el individuo no está dispuesto a salir de su zona de confort, se escucharán constantemente frases políticamente correctas y comportamientos herméticos. Es muy común notar la defensa en la forma de actuar y de hablar como si se tratara de un debate a ganar; como si de ello dependiera la vida; justificaciones e incongruencias saldrán a la luz. No hay forma de evolucionar en el cultivo si existe la defensa constante. Una de las grandes interrupciones en el cultivar, es la falta de paciencia, hay mucha gente que quiere respuestas inmediatas, que por que llevan una semana intentándolo a penas y ya quieren ver resultados, el cultivar no se mide con un tiempo específico, la falta de entrega a la disciplina tiene que ver con que se esperan cambios inmediatos, esto es cultural y en otros casos con la historia que se venga cargando de limitantes herméticas dictadas por la costumbre y los hábitos. Es bueno primero aclarar el pasado para que no interrumpa el cultivo. Es decir; quitar la basura mental.

Describe como cultivarías eso que sembraste.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_