

Cuarto manual

 MUTAR Y
TRANSFORMAR
Módulo de Introducción.

Cómo
Fortalecer
la
Mente

¿Qué
tanto podemos
Transformar?

Objetivos de este manual.

- Aceptar lo que sucede como parte de una enseñanza en que se desarrolla diversos rasgos desconocidos de uno mismo.
- Tener la capacidad para reinventarse ante las situaciones ya vividas.

Introducción.



El transformar habla de evolucionar como persona, ir cambiando las formas de pensar y de reaccionar ante las situaciones que se presentan diariamente, las creencias pasadas tiene una raíz muy fuerte en la mente de cada persona, si la persona percata la disfuncionalidad de tal creencia es momento de intentar algo nuevo, de transformar enfatizada la manera clásica de pensar y de reaccionar, ello es vital para esta fase. Cambiar y conocer más a fondo la primer idea que llega a la mente, ir a la segunda idea;

luego a la tercera; y así hasta transformar la forma clásica y pretenciosa de ver lo que sucede a un valor nuevo y más parecido a la esencia de la persona.

En esta fase descubrimos que el cambio es lo que lleva a desarrollar nuevos talentos; estos son la acción de descubrir habilidades inimaginables; vivir con lo funcional es aceptar lo que sucede como una oportunidad para desarrollar una forma mejorada que está dispuesta a aplicarse en futuras situaciones.

En esta fase descubrimos que el cambio es lo que lleva a desarrollar nuevos talentos; el resultado del “hacer”, el talento evolucionado es el la acción de descubrir habilidades inimaginables, la alquimia para cada quien es única; es innecesario pretender describir tal vivencia; vivir con lo funcional a favor de la consciencia es aceptar lo que sucede como una oportunidad para desarrolla una nueva forma.

Características principales de la transformación

1. Descubrimiento de condicionamientos.
2. Observar lo opuesto como opción.
3. Desapego de las creencias disfuncionales y seguir con lo funcional.

1. Descubrimiento de condicionamientos

Lo importante de descubrirse es transformarse. Para describir la incondicionalidad se requiere hablar de la palabra “condición”, la palabra “incondicional” incluye la palabra “condición”, la palabra que quiere representar la acción de la incondicionalidad que por sí sola no existe. Esto representa desarrollar una mayor consciencia y concentración. Te

propongo hacer una mayor consciencia de las palabras que se utilizan para expresar el peso que se le da a cada una de ellas; a fin de cuentas la forma de hablar y de las palabras que se seleccionan es un reflejo de la manera en que se piensa, entonces a partir de aquí es la manera de cómo comienza una transformación; saber que las palabras y los pensamientos determina la manera externa de presentar todo; para lograr una transformación se tomara en cuenta que será al ritmo de la propia entrega y disciplina de cada quien, ello podrá acompañar a lo largo de la vida cotidiana.

Escribe tres acuerdos o creencias que has venido cargando y que posiblemente te estén bloqueando posibilidades en algún área de tu vida.

1er acuerdo limitante: _____

2do acuerdo limitante: _____

3er acuerdo limitante: _____

2. Observar lo opuesto como opción.

La manera más correcta y sencilla para la transformación es observar y reconocer esas creencias limitantes, incluso pueden ser tradiciones, igualmente los hábitos y las manías que se han desarrollado a lo largo de la vida. Muchas veces ya reconocida la creencia y queda reflejada en una frase clara es el origen de los límites auto impuestos, por lo tanto una vez teniendo definidas tales frases es momento de pensar lo contrario y darle el beneficio de la duda, quizás en ella se encuentre el inicio de un nuevo acuerdo que ayude a transformar la vida que es uno. Un ejemplo: imaginemos una persona que piensa que no es bueno para las relaciones personales, la frase que está en su mente es “No soy bueno para las relaciones personales”; por lo tanto a partir de ese momento tal creencia ahora la dice o escribe de la siguiente forma “Soy bueno para las relaciones personales”. Por lo tanto, retoma las frases de ejercicio anterior y trata de describir que sería lo contrario a esa creencia, procura que la frase quede descrita en la manera más positiva posible.

1er acuerdo transformado: _____

2do acuerdo transformado: _____

3er acuerdo transformado: _____

3.Desapego de las creencias disfuncionales y seguir con lo funcional

Muchos pensarán que cambiar las palabras y los pensamientos no ayudan, que solo se tratan de palabras o pensamientos inofensivos, sin embargo te pido que contestes la siguiente pregunta:

¿Qué es lo peor que te has dicho o has pensado de ti mismo y que pienses que no te causa una grave daño? Puede ser un simple “Tonto”, “Estoy gordo”, “Menso”, hasta un “La vida es muy ruda conmigo”, etc... _____

Quizás hasta el momento sigas pensando que no tiene efecto en ti, que el pensamiento o la palabra que te dijiste es inofensiva; pero no termina ahí; contesta la siguiente pregunta:

¿Cuántos años te has dicho a ti mismo tales ideas? _____

En muchos casos pueden ser uno cuantos años, en otros toda la vida, desde que éramos pequeños, quizás sea un palabra o pensamiento que estas acostumbrado a escuchar y ya no molesta.

Te pido reflexiones lo siguiente:

Los pensamientos y palabras son como gotas, una gota no moja ni causa nada, se evapora, pero imaginemos que esa gota ha caído en el mismo lugar por años, al principio la gota se transforma en un pequeño charco, con el tiempo se transforma en un río, al rato en un océano y ya estando inmerso en tal no podremos ni pedir ayuda ni salir de ahí. Ya estaremos ahogados en nuestra propia creación.

Por lo tanto cada palabra y pensamiento es importante para crecer como humano, no se trata de un tajo cambiar las palabras a positivo, o de culparse por haberse tratado a sí mismo de tal forma, el inicio del crecimiento humano es doloroso, ello lleva a desarrollar otras características humana como la calidad de ser y la humildad. Reflexionar un poco y detenerse a observarse a sí mismo es fundamental para esta fase de transformación.

El bloqueo más común que evita la transformación.

Las palabras y la forma de pensar son programaciones del ámbito en el que vivimos y nos desarrollamos, no son necesariamente ni malos ni buenos, se trata de desarrollar discernimiento para distinguir lo funcional de lo disfuncional. Lo disfuncional se resume en que ello puede lastimar a uno mismo o a los demás, lo funcional es lo que contribuye a crecer como humano. En un principio es fundamental pensar que es ello que es funcional para uno mismo, que tenga que ver con la propia salud, el propio desarrollo, mejores relaciones, y sobre todo una mejor relación con uno mismo. Por lo tanto el bloqueo más común ante la transformación es la “Manía”, que significaría reaccionar automáticamente ante las situaciones de la vida si percatarse del matiz de fondo que tiene mayor valor del que se cree, tener la manía de siempre contestar igual, de siempre reaccionar igual es un cloqueo para quien decide crecer como persona y sacar a la luz su mayor potencial.

¿Cuáles son algunas de tus manías?

1. _____
2. _____
3. _____

Vuélvelas en frases que representarían el bloqueo que valida la manía. (Parecería la misma pregunta, pero quizás hayas cambia algún factor, cambia algunas palabras y hazte consciente de lo limitante que representa para la vida que eres).

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora repite el ejercicio de la página 3, transfórmalas a lo opuesto, es decir; a positivo.

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora procura desapegarte de la idea anterior y usa la nueva frase en lugar de pronunciar o pensar la creencia que marcar la manía que describiste. Estas frases son tus nuevas semillas, con el tiempo y con voluntad y disciplina, con el cultivo adecuado la transformación se manifestará para cosechar como se verá en el siguiente manual.