CONFIANZA AL INFINITO
... Y MÁS ALLÁ

WALTER ALMENDARES
ESPECIALISTA EN EMPODERAMIENTO HUMANO

meta humano
CENTRO DE EMPODERAMIENTO

Cuaderno de entrenamiento personal

Pertenece a: _____

Entrenador: Walter Almendares

RECOMENDACIONES PREVIAS

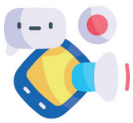
- Separa 25 minutos para realizar cada ejercicio. Sugerencia: idealmente, todos los ejercicios en el mismo horario, en un momento que estés con vitalidad. Máximo hasta las 8:00 pm.

- Imprime este cuaderno o ten un cuaderno especial para este entrenamiento de Confianza al infinito. En ambos casos utilízalos como un diario personal.

- Ponte un recordatorio para el tiempo que le vas a dedicar a cada ejercicio.

- Ten siempre un vaso de agua cerca. Mantente hidratado/a.

- Evita distracciones. Comunícale a la gente que te rodea que estás haciendo tu ejercicio para que no te interrumpan. Es decir, te invito a estar PRESENTE con todo tu ser.



- Ante cualquier necesidad contáctate con tu entrenador Walter Almendares: 605-11552

¡Tengo la certeza de que al seguir estas recomendaciones lograrás transformar y fortalecer tu confianza.

!Ahora estás listo/a para iniciar este viaje hacia tu Confianza INFINITA.... Y MÁS ALLÁ!

NOS PREPARAMOS PARA DESPEGAR

¿Qué haremos?

Estamos a punto de comenzar un emocionante viaje de aprendizaje, autoexploración y descubrimiento. Te brindaré conceptos, principios y ejercicios para que puedas desarrollar y fortalecer tu confianza y poder personal.

A través de mi experiencia, he aprendido que la mente valora la simplicidad. Por lo tanto, estos ejercicios serán fáciles para que puedas progresar constantemente. Te invito a tomarte unos minutos cada día para ti mismo. Juntos, podemos construir una fortaleza sólida.

Este programa de ejercicios se ha preparado a lo largo de muchos años de investigación y de las lecciones que aprendí después de fracasar. Embarquemos en este viaje juntos y descubramos todo lo que la vida tiene para ofrecernos. Recuerda, tienes el poder dentro de ti para lograr todo lo que te propongas. Entonces, ¡empecemos este viaje con entusiasmo y positividad!

¿Qué me gustaría pedirte?

Ante todo a que te comprometas contigo mismo/a para dedicar parte de tu tiempo y energía a fortalecer tu confianza, incluso cuando las cosas no salen como esperas.

¡La perseverancia es clave para alcanzar grandes resultados en tu vida! Así que adelante, sigue adelante y nunca te rindas, ¡estoy seguro de que tienes todo el potencial para lograr tus sueños!

Te invito a firmar sobre la línea para mostrar tu compromiso contigo mismo/a para el logro de sus objetivos. Tu compromiso te diferencia y te llevará a la grandeza.

_____

Antes de comenzar TU INTENCIÓN

Este entrenamiento es tu oportunidad fortalecerte internamente, y todo comienza con definir tus intenciones. Cuando estableces metas específicas y defines tu intención, tu mente se enfoca en lograrlas con mayor precisión, aumentando tus posibilidades de éxito.

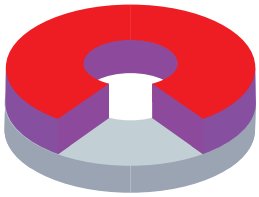
Tómate un momento para escribir lo que esperas lograr durante este programa de "Confianza Infinita". Recuerda, el éxito no es un destino, es un camino.

Prepárate para liberar tu fuerza interior, aumentar tu confianza y llevar tu vida a nuevos niveles. Empieza con una intención clara y mira cómo se abren las posibilidades.

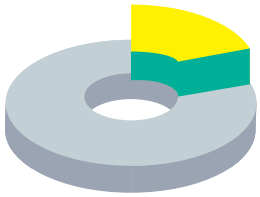
Desafío 01
Creas lo que piensas

¿Cómo son nuestros pensamientos?

El cerebro humano es una máquina extraordinaria con un potencial ilimitado. Tenemos al rededor de 100 mil millones de neuronas[1] con trillones de conexiones entre sí. ¿Puedes imaginarte la cantidad de pensamientos que tenemos por día? Los estudios han descubierto que al día nuestro cerebro procesa cerca de 60.000 pensamientos, de los que el 95% son involuntarios. De estos, un 80% son negativos[2].



80% pensamientos negativos



20% pensamientos positivos

¿Qué es importante? Es vital reconocer si tus pensamientos te están empoderando o frenando. Cuando los pensamientos negativos se apoderan de ti, pueden debilitar tu confianza y creencias. Cuando te enfocas en lo negativo, te limitas a ti mismo/a y a tus posibilidades. Pero cuando te enfocas en lo que sí quieres, te vuelves más fuerte, confiado/a y capaz de lograr lo que te propongas! Recuerda que tus pensamientos pueden influir en la realidad que te rodea: la ciencia lo ha demostrado.

Para tener una referencia de cómo funciona la materialización de los pensamientos, te invito a ver los siguientes extractos, donde se demuestra de manera científica los efectos en la materia:

Efecto de la felicidad en el agua

Fuente: Extracto de la película documental "¿Y tú que sabes?

Duración: 2:47 min.

Idioma: Inglés (subtitulado)

Para ver de manera directa, presiona en el link:

https://rb.gy/fjn9l

El poder de la palabra y la intención

Fuente: Extracto de la película documental "¿Y tú que sabes?

Duración: 3:14 min.

Idioma: Español

Para ver de manera directa, presiona en el link:

https://rb.gy/bcf42

Desafío 01
Creas lo que piensas

¿Cómo se materializan nuestros pensamientos?

El tipo y la calidad de tus pensamientos generan un impacto directo en tus resultados, ¿de qué manera? Desde el enfoque de la Programación Neurolingüística (PNL) cada pensamiento genera de manera automática imágenes, sonidos y sensaciones, las cuales determinan tus acciones. Determinan lo que haces y cómo lo haces.

RECUERDA: El cerebro no piensa en palabras, el cerebro piensa en símbolos, metáforas construídas por imágenes, sonidos y sensaciones.

Cuando una persona suele tener pensamientos negativos como "no podré", "no soy muy buena/a", "seguro me van a ganar", "siempre pierdo", "no creo que me salgan mis tiros", o "no creo saltar muy bien"; será importante darse cuenta de que esos pensamientos generan resultados que refuerzan los miedos e inseguridades, creando un círculo vicioso.

Ahora, cuando te sientes atrapado en este tipo de pensamientos, intenta recordar momentos en los que superaste obstáculos y lograste cosas que parecían imposibles. Empezarás a generar pensamientos positivos y alentadores y de repente, los resultados comienzan a cambiar. Es sorprendente cómo un cambio en la forma de pensar puede tener un impacto tan grande en nuestra vida, en tu vida, en tu realidad.

Desafío 01
Creas lo que piensas

¿Cómo suceden los cambios?

Historia Real

Hasta 1954, se tenía la absoluta certeza de que el lograr recorrer una milla en menos de cuatro minutos era una barrera imposible para los seres humanos.

Los estudios científicos acreditaron este hecho, afirmando que ningún ser humano tenía la capacidad aeróbica para lograrlo. Sin embargo, el 6 de mayo de 1954, un corredor británico llamado Roger Bannister rompió el récord, destrozando las cadenas que aprisionaban a los humanos en este sentido.

Su tiempo exacto fue de 3:59,4 minutos. Seis semanas después, el corredor australiano John Lundy redujo el récord en un segundo. Nueve años después, casi doscientas personas habían superado esa barrera que una vez parecía insuperable.

¿Qué cambió? ¿Cambió la capacidad aeróbica de todos esos atletas? No. Cambiaron su mentalidad. Lo único que cambió fue que dejaron de pensar que era imposible lograrlo. Recuerda, si otros dicen que no puedes, ¡puedes elegir NO CREERLES!

Fuente: www.nytimes.com

Creer que es posible

Fuente: Extracto y comentario de la carrera de Roger Bannister

Duración: 3:14 min.

Idioma: Español

Para ver de manera directa, presiona en el link:

https://rb.gy/macmh

"No porque ellos digan que es imposible significa que tu no puedes hacerlo"

Roger Bannister

Desafío 01
Creas lo que piensas

EJERCICIOS

Ejercicio 1 - La manilla de los 5 días

Cada vez que te 'pesques' teniendo algún pensamiento negativo que no te sirve (porque producen imágenes mentales que no te sirven), te pido que lo taches y lo reemplaces, por un pensamiento QUE SI TE SIRVA, un pensamiento que haga referencia a un proceso.

Ejemplo: estoy aprendiendo a hablar manejar mis emociones, estoy aprendiendo gestionar las expectativas de mi entorno, estoy aprendiendo a creer en mi, a cuidar mi cuerpo, a relacionarme mejor con las personas que me rodean.

Para el desafío trabajaremos en estar 5 días seguidos con pensamientos positivos. Elige la manilla o pulsera que más te guste, que te genere mejor vibra. En caso de tener un pensamiento negativo debes cambiarte la manilla a la otra muñeca y volver a empezar de cero hasta completar 5 días.

Para siguientes versiones del ejercicio estaremos con el desafío de 15 días y 21 días.

Ejercicio 2 - Responde las siguientes preguntas

En tu diario personal de este entrenamiento responde a las siguientes preguntas.

Hablando de imposibles (como la historia de Roger Bannister):

1. - ¿Cuántos "imposibles" hay en tu vida? ¿cuántos sueños te gustaría alcanzar pero te "no puedo, no soy capaz"?

2.- ¿Qué cosas te dices a tí mismo/a que son imposibles de lograr?

3.- ¿Qué cosas dicen tus amigos que son imposibles de lograr?

4.- ¿Qué cosas se dicen o decían en tu casa/familia que son imposibles de lograr?

5.- ¿De qué te das cuenta?

Desafío 01
Creas lo que piensas

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. https://medlineplus.gov/spanish/ency/anatomyvideos/000016.htm
2. https://newsweekespanol.com/2020/07/psicologos-humanos-pensamientos-dia/
3. https://www.guinnessworldrecords.es/records/hall-of-fame/-first-sub-four-minute-mile#:~:text=Guinness%20World%20Records-,Roger%20Bannister%3A%20El%20primer%20hombre%20en%20recorrer%20una%20milla%20en,Bannister%20se%20hizo%20lo%20imposible.

Fuente de la fotografía: www.guinnessworldrecords.es. (Roger Bannister, es parte del salón de la fama de los Records Guiness.