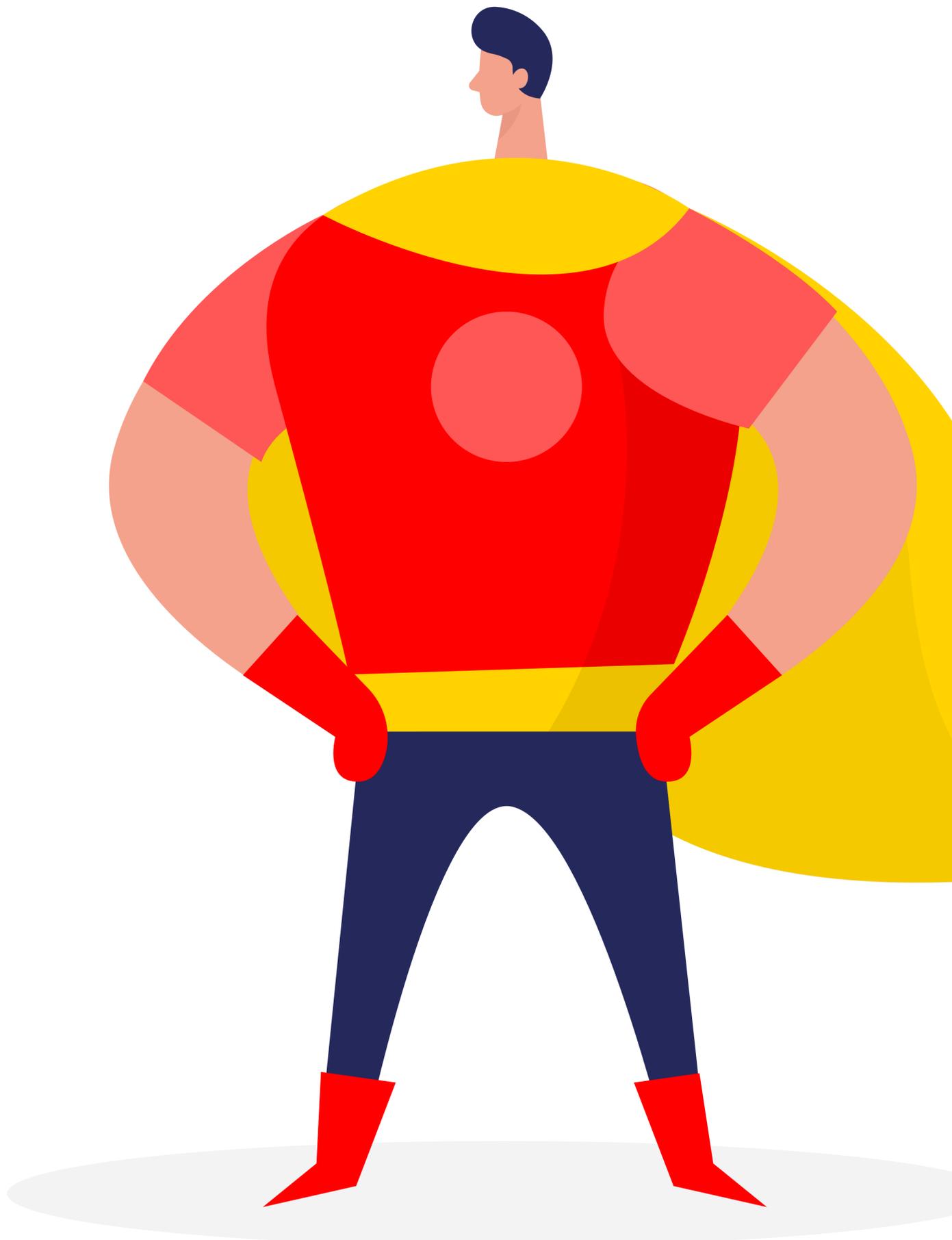


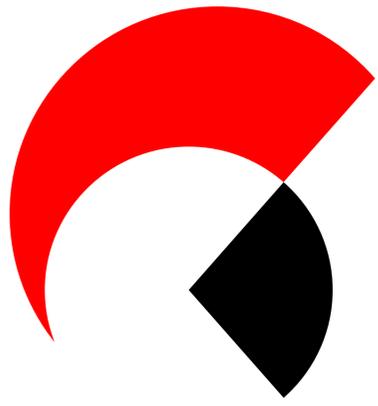
RESULTADOS EXTRAORDINARIOS

LA TÉCNICA PARA CONECTAR CON TU POTENCIAL



VALERIO SCANDURRA

EMERGEMOS.COM



EMERGEMOS.COM

CONTENIDOS.

1. La fuerza mental que impulsa hacia adelante y atrás
2. Qué es y como generar momentum
3. Bucles positivos y negativos
4. Técnica #1: Como conectar con tu mejor versión a través de las acciones
5. Técnica #2: Ensayo mental para generar resultados por adelantado

**LA FUERZA
MENTAL QUE
IMPULSA HACIA
ADELANTE Y
ATRÁS**

LA FUERZA MENTAL QUE IMPULSA HACIA ADELANTE Y ATRÁS

En su match contra Apollo Creed, Rocky Balboa se ve en gran dificultad, ya que está enfrentando al campeón del mundo. Round tras round, el campeón aplasta a Rocky, sin pero llegar a nada definitivo.

Es en el round número 14, que pasa lo insesperado.

Apollo Creed consigue knockear a Rocky. Después de unos segundos de confusión, vemos como Rocky se vuelve a levantar, esta vez con una gran determinación.

De repente empieza atacar a Apollo Creed, que empieza a encontrarse en dificultad.

Algo hizo click y se produjo un cambio en el estado mental de los dos atletas.

Lo sé, solo es ficción. Y tuvo gran éxito porque es un reflejo de la realidad.

Vamos más allá de la ficción

En los deportes vemos a menudo un equipo que se ve dominado por el otro. Puede que mirando el evento, pensemos entre nosotros:

“¿Pero qué le pasa? ¡Están jugando fatal!”. Esto pasa cuando sabemos que unos atletas tienen potencial y no consiguen tener un buen rendimiento.

Pero a veces todo cambia en un instante. El coach habla con sus jugadores y los motiva, un jugador hace algo valiente y inspira a los demás.

Vemos como estos atletas que estaban en dificultad empiezan a crecer, ganan confianza y pasan a ser depredadores, al mismo tiempo que el equipo rival empieza a dudar frente este cambio de energía.

Da igual el deporte que sea, cuando vemos que después de tanto sufrimiento, un atleta empieza a expresar el potencial que tiene... Empiezan los escalofríos.

¿Porque tenemos escalofríos y emociones fuertes?

Porque lo vivimos como si nosotros estaríamos jugando.

Esto de ver a atletas conectar con su potencial y empezar a remontar es algo que también podemos hacer nosotros.

¿Te gustaría aprender a realizar este cambio en tu vida cuando más lo necesitas? ¿Te gustaría aprender a conectar con este enorme potencial que tienes dentro?

Sigue leyendo porque aprenderás dos técnicas que nos permite conectar con nuestro potencial.

**QUÉ ES Y COMO
GENERAR
MOMENTUM**

QUÉ ES Y COMO GENERAR MOMENTUM

El ejemplo más común que puedo usar para explicar que es el momentum es cuando decidimos apuntarnos al gimnasio.

Todos en algún momento de nuestra vida hemos ido motivados al gym y pagado la cuota de 3 meses.

Empezamos a ir dos o tres veces por semana con muchas ganas de tener resultados.

Cuando empezamos estamos motivados y por lo tanto no nos cuesta nada ir al gym.

Los problemas vienen cuando perdemos esta motivación inicial.

Por una razón o otra, siempre llega este día donde saltamos por primera vez. Saltamos el primer día, luego el segundo, la primera semana... y de allí a poco dejamos de ir.

Gracias a la motivación inicial generamos una inercia mental o un momentum que nos hizo seguir, pero luego no fuimos capaces de seguir, y es una lastima porque si queremos conseguir cualquier resultado en nuestra vida, tenemos que perseverar y ser constante incluso cuando desaparece esta energía inicial.

Para ello tenemos que aprender a generar momentum. Desde que aprendí esta técnica mi vida cambió a por mejor.

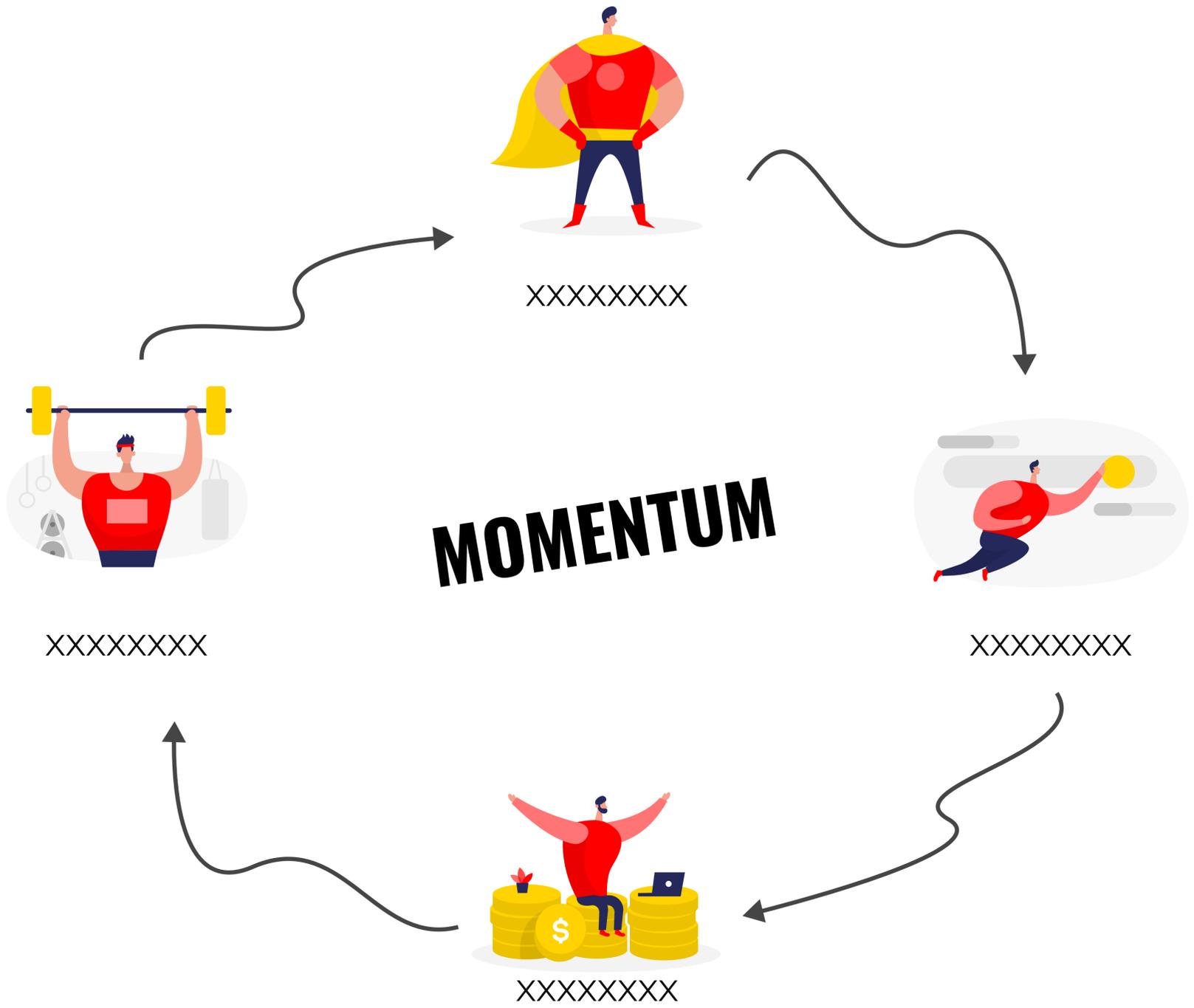
Hace 5 años que entreno mínimo 3 veces por semana.

Hace 3 años que medito cada día.

No soy ningún super-humano.

Te aseguro que muchos días no me apetece entrenar, meditar, o trabajar en mis proyectos porque soy un ser humano y tengo bajones de energía, es entonces pero cuando aplico esta técnica para volver a activarme.

pequeña nota: a parte la técnica que aprenderás en este PDF, también es importante ser flexibles y realistas. Si notamos que estamos más cansados o con menos energía, tenemos que adaptarnos y realizar lo que tenemos que hacer con menor intensidad, es decir, si no nos apetece ir al gym porque sabemos que nos espera un entrenamiento difícil, podemos simplemente ir al gym y andar 15 minutos en la cinta, porque esto servirá para mantenernos activos.



PRIMER ELEMENTO: IDENTIDAD Y POTENCIAL

¿Cuáles son los límites del ser humano? Son los que definen nuestra mente.

La investigadora científica Elen Lager realizó una prueba de visión a los participantes de un experimento. Posteriormente, los separó en dos grupos:

- El primer grupo se vio sometido a una reflexión sobre la importancia de la visión para un piloto de avión. Después, se disfrazaron de pilotos de avión y se sentaron en un simulador de avión. Finalmente, mientras simulaban trabajar, se les hizo leer unas letras que aparecían en el ala de un avión cercano, sin saber que se trataba de otra prueba de visión.
- Al segundo grupo se les hizo otra prueba de visión bajo las mismas condiciones de luz y distancia que el primer grupo, como si estuviesen en el simulador, pero a ellos no se les hizo reflexionar sobre la importancia de la visión, sin disfrazarse de pilotos de aviones y sin utilizar el simulador de aviones.

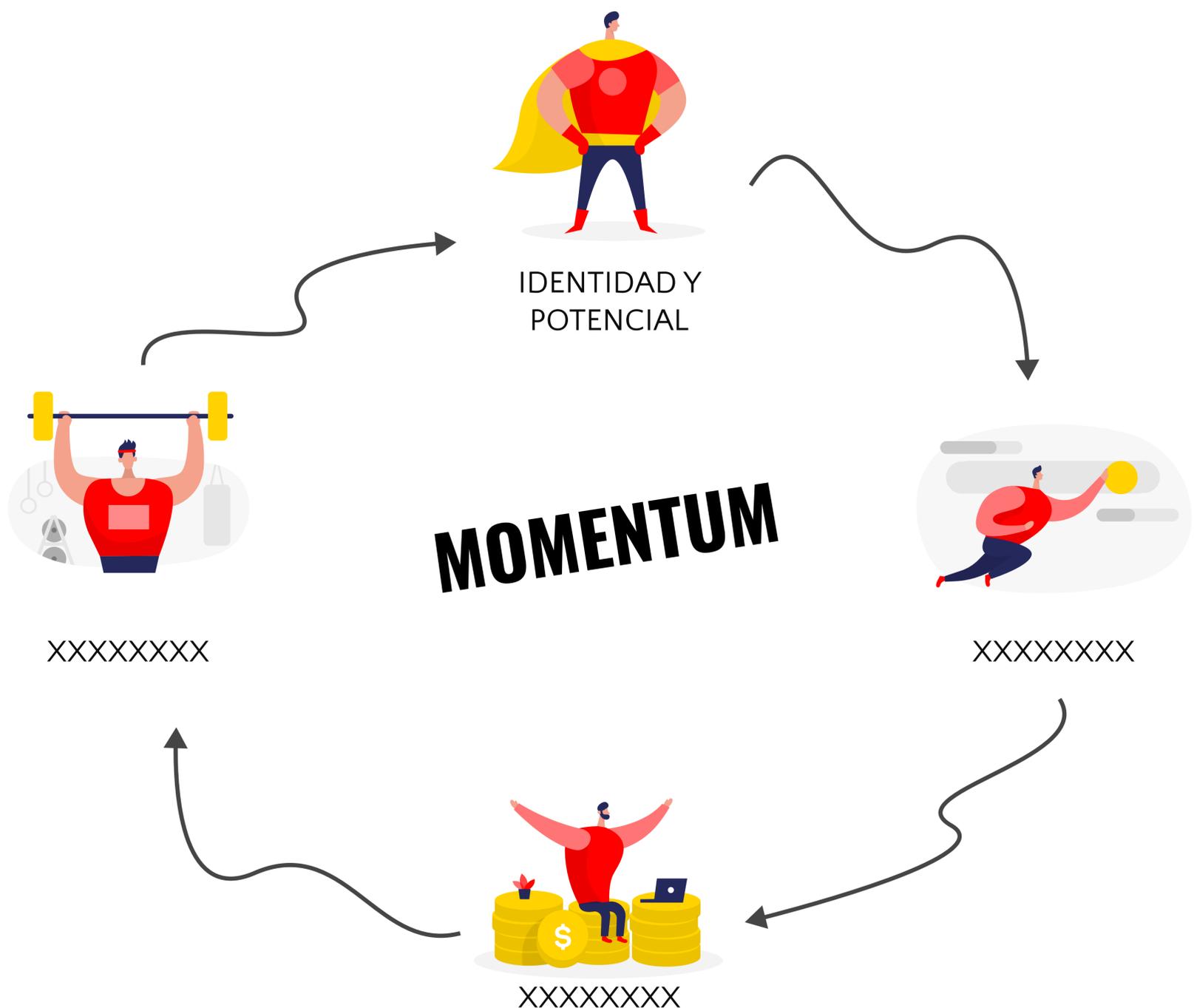
Como es de esperarse, los resultados de la prueba de visión del segundo grupo no cambiaron. No podemos decir lo mismo del primer grupo.

Los resultados de la prueba de visión mejoraron en comparación al primer test que realizaron.

Es decir, cobrando el papel ficticio de un piloto y reflexionando sobre la importancia de la visión para este trabajo, el resultado del test de visión mejoró.

Los ojos de los participantes no cambiaron mágicamente, el potencial de su cuerpo seguía exactamente igual. Lo que si cambió fue su mayor capacidad de aprovechar el potencial que ya tenían.

De estudios como este hay muchos, la conclusión es siempre la misma: dependiendo de la percepción que tenemos de nosotros mismos, nuestras capacidades cambian porque aprovechamos más o menos potencial dependiendo de como nos percibimos en dicho momento.



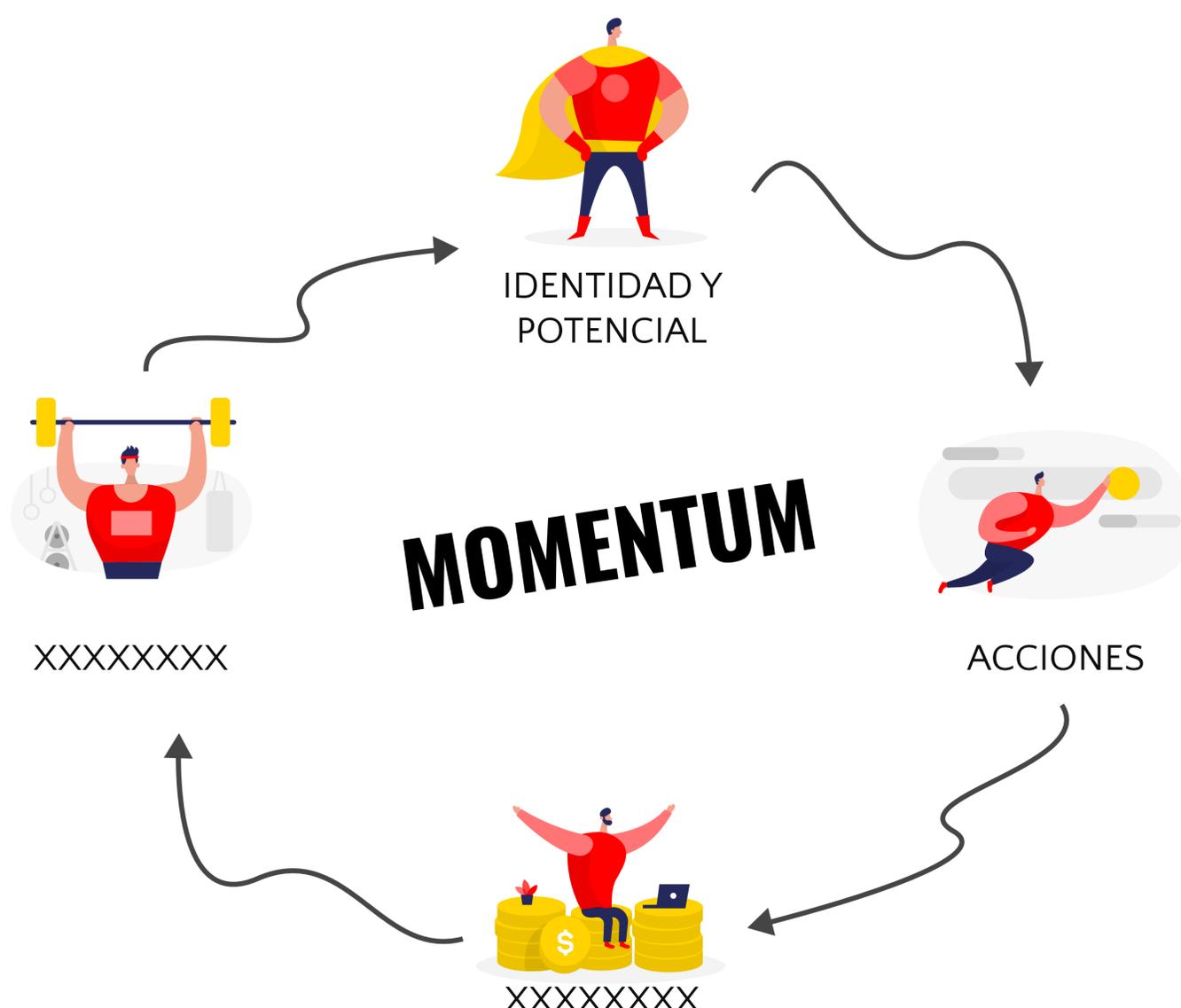
EL SEGUNDO ELEMENTO: LAS ACCIONES

¿Qué pasa cuando tenemos incertidumbres y no confiamos en nosotros mismos?

Que tenemos miedo y no tomamos riesgos, al no tomar riesgos no expresamos nuestro potencial. Las acciones que realizamos son débiles y los resultados que conseguimos son mediocres o incluso malos.

Por otro lado, si confiamos en nosotros porque tenemos experiencia y conocimiento sobre una tarea, nuestra acción será segura y bien realizada.

¿Qué pasa cuando nuestras acciones es bien realizada? Que conseguimos buenos resultados.



TERCER Y CUARTO ELEMENTOS: RESULTADO Y CERTEZA

Cuántas veces escuchaste a alguien o a ti mismo:

<< ¡Lo sabía que acabaría así! >>

No sé tú, pero yo me lo dije muchas veces.

Cuando decimos frases como esta es porque no confiamos en nosotros mismos, tenemos dudas y por lo tanto nuestras acciones son inciertas.

¿Qué pasa cuando tenemos dudas y pensamos o decimos “lo intentaré”? Pasa que no expresaremos a pleno nuestro potencial y por lo tanto será difícil conseguir buenos resultados.

Yo personalmente no soy un aficionado del fútbol, pero en algunas ocasiones he estado en compañía de personas que lo siguen.

Y estoy seguro que te ha pasado de ver un jugador que se posiciona para sacar un penalti y por alguna razón, ya sabes que fallará.

La forma con la que camina el jugador, su preparación, su mirada incierta. Todo delata una falta de seguridad.

Hablamos de profesionales que entrenan como mínimo 30 horas por semana, que están acostumbrados a tirar la pelota en la red, sin embargo en estos momentos no logran expresar su potencial y su capacidad y tiran la pelota fuera de la puerta.

También nos pasa de ver un jugador y tener la certeza de que lo sacaré bien.

Su mirada es segura, desafiante, su posición corporal relajada y abierta.

En su lenguaje corporal no hay ni un granulo de incertidumbre.

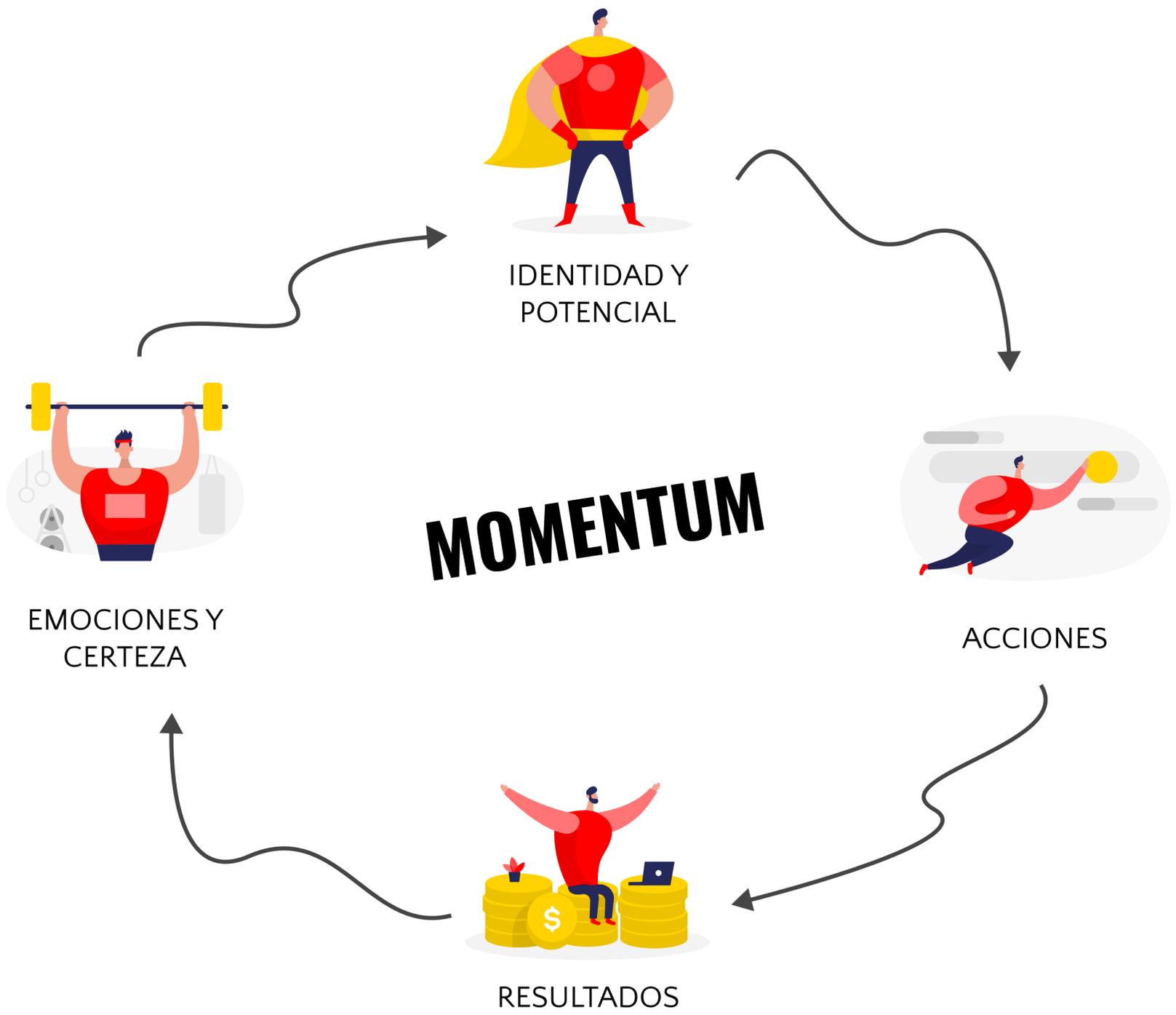
Cuando no nos sentimos seguros tomamos acciones sin aprovechar todo nuestro potencial y es muy probable que fallemos.

Al fallar, nuestro subconsciente interpreta esta situación confirmando sus teorías ya que las dudas vienen del subconsciente, y es entonces que naces pensamientos como <<ves, he fallado, ¡lo sabía!>>

Este es por culpa de un sesgo cognitivo llamado sesgo de confirmación.

Al mismo tiempo que estamos pensamos << ¡Lo sabía que acabaría así! >> nuestro subconsciente está registrando << He fallado porque soy malo. >>

Y lo más peligroso es que en muchas ocasiones nuestro subconsciente nos sabotea porque necesita confirmar sus teorías, es decir, si cree que eres malo en algo, te hará actuar malamente para que pueda confirmar esta auto-imagen.



BUCL POSITIVOS Y NEGATIVOS

BUCLAS POSITIVAS Y NEGATIVAS

Cuando tenemos dudas no podemos expresar a pleno nuestro potencial.

Al no expresar nuestro potencial, nuestras acciones son débiles.

Las acciones débiles producen malos resultados y los malos resultados producen sensaciones y creencias negativas sobre nosotros mismos, por lo tanto tendremos más dudas y acabaremos malaprovechando incluso más nuestro potencial, tomaremos acciones aún más débiles y conseguiremos resultados que confirmarán a nuestro subconsciente que somos malos.

Este bucle es un momentum negativo, una inercia mental que afecta a muchas personas que se ven atascadas en su vida.

Los que son tristes se vuelven más tristes.

Los que viven enfadados se vuelven cada vez más enfadones.

Los pobres se vuelven más pobres.

Lo que no consiguen nada cada vez se quedan más atrapados en una vida mediocre.

Todo esto se puede cambiar pero. Estoy seguro de que conoces a personas seguras y confiadas que todo lo que hacen les sale bien.

Les sale todo bien porque confían en ellas mismas y por lo tanto aprovechan mejor el potencial que tienen, sus acciones son fuertes y contundentes igual que sus resultados.

Cuando toman grandes resultados experimentan emociones positivas, su confianza y energía aumentan y acaban tomando mejores acciones y consiguen mejores resultados.

Es este el momentum que queremos generar.

¿Entonces qué podemos hacer si estamos yendo hacia una dirección que no nos gusta, cómo podemos empezar a generar un momentum positivo para cambiar de dirección?

Existen dos formas de lograrlo:

1. Expresar tu potencial conectando con tu mejor versión a través de las acciones;
2. Conseguir resultados por adelantado través de la meditación y los ensayos mentales.
- 3.

Las dos técnicas para generar momentum son diferentes pero se complementan.

La primera consiste en identificar que hábitos que te activan tienes cuando estás en tus mejores momentos y ejecutarlos a través de la disciplina para que nuestro subconsciente active esta mentalidad empoderadora que tenemos.

En relación con la segunda técnica, estoy seguro de que escuchaste en algún momento de que el cerebro no es capaz de captar la diferencia entre algo que imaginamos y algo que realmente pasa.

A través de los ensayos mentales podemos imaginar a nosotros mismos tomando acciones que generan buenos resultados y vivirlos para que se generen emociones positivas, de esta forma nuestro subconsciente cambiará la auto-imagen y empieza a generar momentum positivo.

**TÉCNICA #1:
CONECTA CON TU
MEJOR VERSIÓN**

TÉCNICA #1: COMO CONECTAR CON TU MEJOR VERSIÓN A TRAVÉS DE LAS ACCIONES

La palabra identidad viene del latín “essentitas”, que significa “ser” e “identidem” que significa “repetido”.

Identidad significa “ser repetido”.

Repetir nuestro ser. ¿Como repetimos nuestro ser? A través de nuestros hábitos de pensamiento y comportamiento.

En latín la palabra ego significa Yo.

En psicología se utiliza la palabra ego para referirse a la imagen que nuestro cerebro crea de nosotros mismos.

¿Cómo genera esta imagen el cerebro?

A través de las acciones, pensamientos y actitudes que repetimos. Es decir, con nuestros hábitos.

Si estás leyendo este PDF es porque tienes unos objetivos.

Un objetivo es algo que anhelamos porque todavía no tenemos. ¿Porque no lo tenemos? La persona que fuimos hasta hoy en día no fue capaz de lograrlo.

Es decir, nuestros hábitos no no sirvieron para alcanzar esta meta que tenemos.

Si quieres conseguir resultados diferentes a los que lograste hasta hoy en día, tienes que cambiar tus hábitos, para que tu subconsciente pueda cambiar la imagen que tiene de ti mismo y de esta forma conectar y expresar el potencial que tienes.

Para ello no hace falta fingir ser otra persona, sino que simplemente hace falta mirar en tu pasado. Estoy seguro de que hay momentos de tu vida de los que te sientes orgulloso. Estabas al máximo. Era tu mejor momento. Todo fluía, tenías mucha energía, ganas de hacer cosas, todo lo que te proponías lo lograbas y sentías una gran confianza en ti mismo.

En estos periodos estabas más conectado y podías expresar mejor tu potencial.

Llamamos a esta versión de tí mismo: nuestra mejor versión.

Vuelve a mirar a lo que hacías durante el día en estos periodos de total conexión. Había algunos hábitos que ejecutabas porque te apetecía, por ejemplo despertarse pronto, leer, ir a correr, comer bien, cuidar de ti mismo, trabajar en tus proyectos, etc.

Estos son hábitos que sabemos que nos van bien, pero muy a menudo no los hacemos porque nos falta la motivación, sentimos que no tenemos tiempo, porque nos apetece hacer más otra cosa, o que es demasiado difícil para intentarlo ahora.

Estos bloqueos los crea nuestro subconsciente, ya que se siente cómodo con esta identidad mediocre, una versión de nosotros mismos que también tiene hábitos que nos desactivan y que les apetecen más, como por ejemplo mirar Netflix o YouTube, jugar con el móvil, comer mal, etc.

Si lo que realmente deseamos es alcanzar nuevas metas, la única opción que nos queda es conectar con la nuestra mejor versión.

¿Cómo se hace? La respuesta es sencilla, aunque no es fácil de ejecutar.

Cuando estamos conectados con nuestra mejor versión nos apetece ejecutar unos hábitos. Y esto funciona también al revés, es decir, si queremos conectar con nuestra mejor versión, podemos ejecutar los hábitos, porque estos comunican a nuestro subconsciente cuál es la nuestra identidad.

Al principio es difícil hacerlo. Por ejemplo, sabemos que si nos entrenamos solemos tener más energía. Pero no nos apetece entrenar, solo pensarlo, nos entran ganas de ponernos en el sofá y mirar el móvil.

Esto pasa porque, como dicho anteriormente, nuestro subconsciente crea resistencia mental para que no salgas de la zona de confort.

Sí, pero ignoramos esta sensación de incomodidad inicial y seguimos hacia adelante, nos damos cuenta de como realmente no era tan difícil, además de que volvemos a conectar rápidamente con nuestra mejor versión.

Estoy seguro de que te ha pasado de no tener ganas de entrenar, pero una vez que lo hiciste todo fue bien y acabaste contento y satisfecho, con ganas de entrenar más.

Esto es porque tu cerebro salió de la zona de confort y volvió a conectar con tu mejor versión.

Las claves para lograrlo son:

1. Mantener disciplina y actuar cuando sentimos que nos falta motivación;
2. Empezar lo más simple posible, en lugar que intentar leer 1 libro entero de golpe, empezar con unos cuantos párrafos;
3. Celebrar intensamente con palabras de autoaprecio para despertar emociones positivas y reforzar la conexión con nuestra mejor versión.

¿Por dónde empezamos?

Si tu objetivo es conseguir nuevas metas, tener más energía, productividad y confianza en ti mismo, el primer paso es hacer un listado de hábitos que ejecutabas en tus mejores momentos y de los hábitos que ejecutas en tus peores momentos.

El segundo paso es empezar a ejecutar conscientemente 1 o 2 hábitos que te hagan conectar tu potencial.

En mi caso, en los mejores momentos de mi vida suelo despertarme pronto y entrenar, mientras que mirar youtube y jugar a ajedrez o videojuegos suele desbloquear mi peor versión.

EJERCICIO TÉCNICA #1

Descubre y ejecuta lo que te activa

Reflexionar sobre tus mejores momentos del pasado y escribe 10 hábitos que tenías te activaban. Subraya los 2 hábitos que más impacto tienen en tu vida si empezaras a ejecutarlos ahora.

Hábitos de mi mejor versión

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

¿CUÁL ES EL HÁBITO MÁS IMPACTANTE Y A QUÉ HORA DEL DÍA LO VOY A REALIZAR?



Descubre y elimina lo que te desactiva

Reflexionar sobre tus peores momentos del pasado y escribe 10 hábitos que tenías te desactivaban. Subraya los 2 hábitos que más impacto negativo tienen en tu vida si empezaras a hacerlos ahora.

Hábitos de mi peor versión

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

¿CÓMO PUEDO ELIMINAR ESTE HÁBITO?

**TÉCNICA #2:
ENSAYO MENTAL**

TÉCNICA #2: ENSAYO MENTAL PARA CONSEGUIR RESULTADOS POR ADELANTADO

Empezamos con un ensayo mental que te hará derrumbar tus límites y comprender la influencia que tienen tus creencias.

1. Para empezar, ponte de pie y levanta el brazo en frente de ti, manteniéndolo estirado.
2. Ahora, comienza a girar con el torso y ve hasta dónde llega tu mano. Fija tu atención en este límite que has alcanzado.
3. Después, relaja las manos y el cuerpo y cierra los ojos.
4. Imagina que puedes superar este límite que has alcanzado.
5. Mientras lo haces, nota las sensaciones del cuerpo y los músculos que se tensan. Presta atención a cómo se sentiría tu cuerpo al imaginar que puedes superar este límite.
6. Lentamente, imagina que sigues girando hasta completar una vuelta entera. Sigue imaginando la tensión de tu cuerpo mientras acabas de dar la primera vuelta.
7. Sigue prestando atención a como se sentiría tu cuerpo si estuvieses dando dos vueltas más.
8. Finalmente, imagina que dejas toda la tensión de golpe y como una banda elástica tu cuerpo vuelve a la posición original.
9. Abre los ojos.
10. Levanta el brazo y estíralo hacia atrás.

¿Has llegado más lejos que antes?

Al realizar este ejercicio, has demostrado cómo nuestra mente crea una percepción de lo que podemos o no podemos hacer.

Al imaginar que podías superar el límite que has alcanzado, has cambiado tu percepción de lo que eres capaz de hacer.

Esto demuestra cómo nuestra mente puede crear límites y cómo podemos superarlos al cambiar nuestra percepción a través de la visualización.

El cerebro es el órgano que tenemos en el cráneo.

La mente es lo que define nuestra realidad y pensamientos a través de las creencias.

Comprender este concepto puede asistirnos en definir una realidad que nos empodere.

Al visualizar que podemos ir más allá de lo que creíamos, acabamos superando nuestros propios límites, además de convencer al cerebro de que ya logramos este resultados.

EJERCICIO TÉCNICA #2

ENSAYO MENTAL

- Ponte recto.
- Sacar todo el aire que tienes en los pulmones, esfuérzate hasta que casi no puedas más.
- Los músculos del tren inferior están en tensión. Esto significa que tu core está activo, lo que te ayudará a tener una postura recta. Imagina un hilo pasando por tu espina vertebral, saliendo de tu cabeza y tirándote hacia arriba.
- Ahora prestarás atención a tu barriga. La respiración correcta es sin respirar por la boca y haciendo fluir el aire hacia la barriga. Cuando inspiras, la barriga se hincha. Cuando espiras, la barriga se deshinch.
- También presta atención al aire que pasa por tu nariz y entra en tu cuerpo. El aire debe moverse tan suave que si pones un polen frente de tu nariz, no se movería ni al inspirar ni al espirar.
- ¡Muy bien! Ahora cierra los ojos, inspira desde la nariz durante 6 segundos.
- Mantén el aire durante 2 segundos.
- Espira desde la nariz durante 7 segundos.
- Repite esta respiración durante 4 ciclos, por un total de 1 minuto.
- Cuando estés relajado, imagina el resultado que quieres conseguir.
- ¿Como será tu vida una vez logrado? ¿Como te sentirás?
- Visualízate ahora pasando a la acción para lograr este resultado. ¿Qué tareas realizarás? ¿Qué músculos del cuerpo estarás empleando?
- Visualiza los obstáculos que pueden entorpecer. ¿Como los derrumbarás?
- Ensaya mentalmente durante unos minutos visualizando las imágenes lo más claro posible, experimentado y las sensaciones corporales.



DESCUBRE Y EXPRESA TU ENORME POTENCIAL

RESERVA UNA SESIÓN DE COACHING

>> WWW.EMERGEMOS.COM/RESERVA/<<

