

DOMINIO MENTAL

El poder de las neuroasociaciones.
Aquello con lo que asociamos dolor o placer,
determina en última instancia nuestro destino.

Esto es así porque todo lo que hacemos, lo
hacemos para obtener placer y alejarnos del dolor.

Mucha gente, hará todo lo posible por salir del
dolor antes que obtener el placer. Para algunos, el
dolor es el máximo motivador que tienen a corto
plazo.

Sea lo que fuera, cada vez que, en vez de perdonar
querés tener razón, o cada vez que, NO tomás
acción, es porque crees que accionar te va a traer
más dolor que no hacer nada, es porque crees que
si no perdonás, obtenés más placer que
perdonando.

Cuando el dolor es insostenible, accionás.
Esto es ser hijo del rigor.

Por eso, vamos a controlar nuestras
neuroasociaciones NOSOTROS.

LEY 1:

Si querés cambiar tu accionar o tu comportamiento, tenés que apretar atención a:

1 - Como el hecho de NO cambiar tu comportamiento, te va a doler tanto, pero tanto, que cambiar sea la opción menos dolorosa.

2 - De qué formas cambiar va a traerte un inmediato y enorme placer.

Cada vez que evadís algo en tu vida, cada vez que te saboteas el éxito, en cualquiera de tus áreas, tiene que ver con lo que asociás dolor y placer.

Crees que estando en pareja, vas a tener más placer, pero también significaría dolor, pues crees que perderías tu libertad, o que tal vez la relación se acabe y sufras. De modo que apenas empezás a progresar, lo saboteas para no recibir el dolor.

Vas a decidir ahora mismo que vos vas a controlar tu enfoque mental.

Si querés hacer algo y lo postergas te vas a preguntar: ¿De qué manera eso va a significar un dolor tremendo y masivo si no hago nada al respecto, o si sigo haciendo lo mismo? Si no hago lo que sé que debo hacer, ¿qué dolor voy a recibir? En vez de enfocarte en toda la fiaca y el dolor que te produciría realizar dicha actividad.

Del mismo modo, vas a enfocarte en el placer que experimentarás cuando lo realizás. ¿De qué maneras mejora mi vida, mi cuerpo, mis relaciones, mis emociones dicha actividad?

¡Usemos el placer y el dolor antes que te usen a vos!

Paso 1

¿Que 5 acciones SE que tengo que ejecutar lo antes posible? ¿Que 5 hábitos sé que tengo que aplicar a mi vida?
Ejemplo: ir al gym.

Paso 2

Dolor que asocias con hacer ese hábito: ¿qué te duele, molesta, ofusca de hacer ese hábito? Ejemplo: me da fiaca

Paso 3

Que placer asocias al hecho de NO hacerlo.
Ejemplo: en vez de ir al gym, me la paso comiendo en mi cama mirando Netflix.

Paso 4

Asociá dolor masivo e inmediato, con NO accionar ahora.
Qué precio tendrás que pagar en última instancia con NO hacer lo que tenés que hacer.

Paso 5

Asociá placer inmediato al hecho de accionar ahora mismo. ¿Qué beneficios vas a crear en tu vida con este nuevo hábito, de qué maneras te va a mejorar?

Ahora, decidamos salir de las neuroasociaciones tóxicas de nuestro pasado

Elegí 3 neuroasociaciones que te estén limitando en este momento.

Ahora, recordá que necesitamos RESPONSABILIDAD.

1. Algo DEBE de cambiar ahora.
2. YO SOY quien debe cambiar.
3. YO PUEDO cambiar.

Si todavía no manejas estos 3 niveles de responsabilidad, volvé a hacer este curso nuevamente.

Esto significa que:

1. Crees que nada debe de cambiar, o que tal vez sería bueno que cambie, pero NO estás comprometido a la transformación.
2. Crees que son los demás los que deben dejar de atacarte, crees que son los demás los que deben sanar y no vos.
3. Crees que estás condenada a repetir la misma historia una y otra vez, y que no podés cambiar porque “sos así”.

Así hablan los zombies.

Paso 1: ¡Hartate!

10 razones de por qué debo cambiar esto ahora, por qué soy yo la que debe de cambiar y por qué puedo cambiar ahora.

Paso 2: Rompé el patrón

Creá 5 maneras de interrumpir tu patrón limitante. Cada vez que crea que los demás son los que deben de cambiar, o cada vez que no quieras perdonar, o cada vez que te victimices, crea 5 maneras de salir de ahí.

Puede ser diciéndote: ¡yo soy la que tiene que cambiar, yo tengo el poder! Y moviendo rápidamente tu fisiología, o pidiendo a alguien que te destruya el punto de vista desde el que estás mirándote la situación.

Paso 3: Hacé músculo

Recompénsate cada vez que lo hagas bien, sentite orgullosa, y amá tu nuevo patrón.

Crea 5 maneras de recompensarte cada vez que lo hagas bien.



Las reglas / leyes

¿YA TENGO PERMISO PARA SENTIRME BIEN?

¿Qué tiene que pasar para que me sienta plena y satisfecha en mi vida? En realidad, no tiene que suceder nada en especial, si no aquello que vos decidís.

Es, a través de las reglas y leyes que nos ponemos, que nos permitimos sentirnos bien. Si nuestras reglas son muy rígidas y elevadas, nunca nos sentiremos bien con casi nada. Nunca estaremos satisfechos y nunca será suficiente. Podés tenerlo todo y sentir que no tenés nada, y con poco podés sentirte muy feliz.

Las reglas que son inconscientes son las que más nos lastiman.

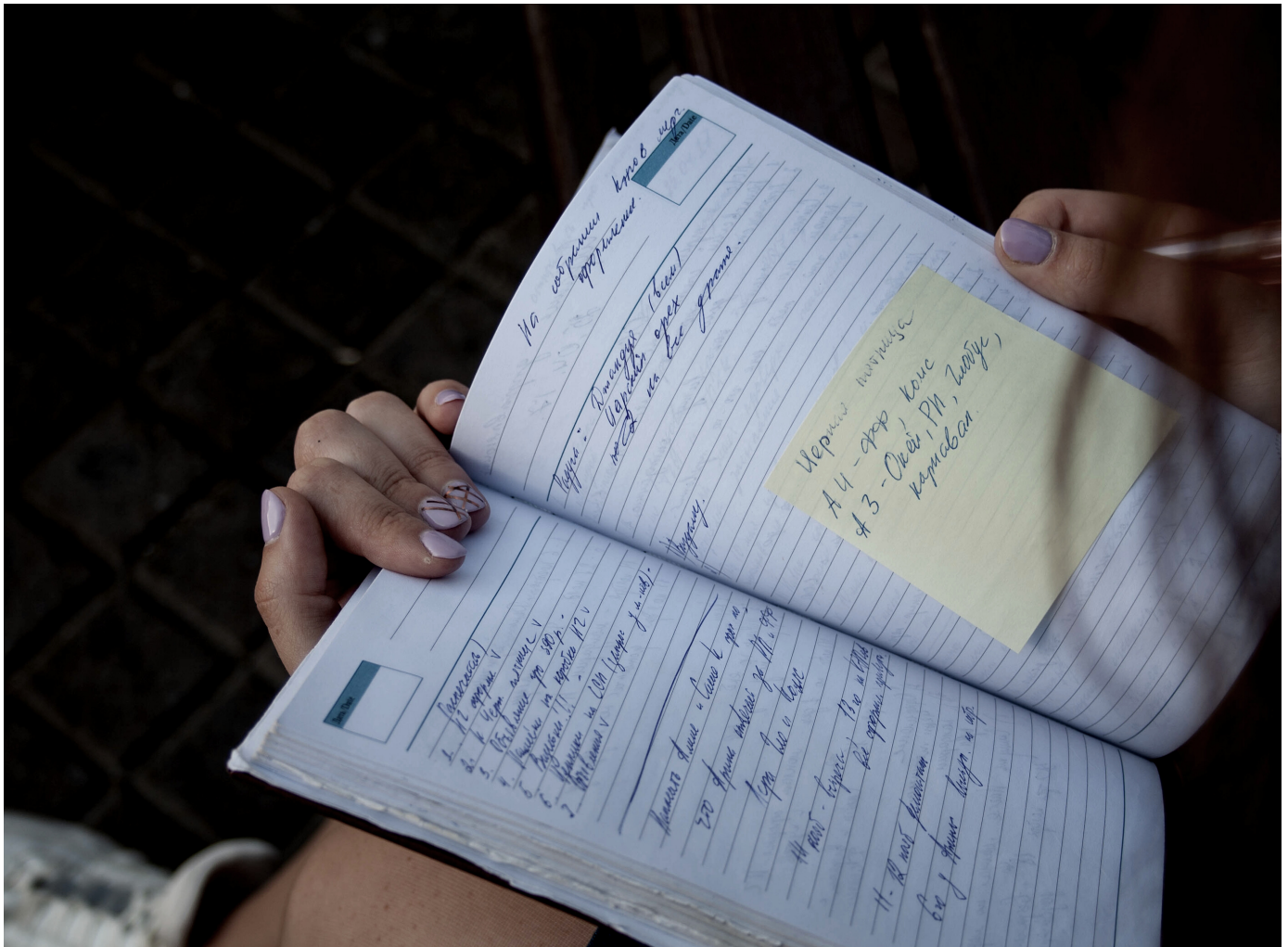
Para ser honestos, no hay nada en especial que tenga que suceder para sentirnos bien. No se trata de NO tener expectativas. Tené todas las expectativas que quieras, pero ponete reglas flexibles para ser feliz.

Ejemplo: para sentirme hermosa debería desaparecer esa cicatriz y medir unos 10 cm de más. Para sentirme fea, mis reglas son que debo ser tal cual soy. Así como estoy, soy fea, para embellecerme necesito reglas imposibles o estándares de perfección.

Del mismo modo, como tenemos reglas que nos dicen cómo debemos sentirnos, tenemos reglas que nos dicen cómo debemos reaccionar ante las situaciones que vivimos. Aquello que consideramos bueno o malo, aquello que sabemos que debemos hacer, y aquello que está prohibido hacer, determina en última instancia, la vida que vamos a llevar.

¿Sos una persona exitosa? ¿Cómo sabes que sos exitosa? Estas son las reglas que te ponés para sentirte merecedor del éxito.

Por lo general, tenés reglas también incorrectas en relación a tu noción de éxito, belleza, salud, abundancia, amor propio y demás.



CONOCIENDO MIS REGLAS

1. Elegí los 6 estados emocionales más valiosos que tenés.
2. Elegí los 6 estados emocionales que más rechazás de tu vida.
3. Cuestioná:
 - a) ¿Qué reglas tenés que tener para vivir esos estados?
 - b) ¿Qué tiene que pasar para que te sientas amada?
 - c) ¿Qué tiene que pasar para que te sientas conquistada?
 - d) ¿Qué tiene que pasar para que te sientas rechazada?
 - e) ¿Qué tiene que pasar para que te sientas abandonada?

¿Cómo saber cuándo una regla es capacitadora, fortalecedora, o limitante?

HAY 3 SEÑALES

1. Es imposible de satisfacer: estás diseñando el juego para fracasar siempre.
2. Es una cesión de poder: para sentirme admirada necesito que alguien que no puedo controlar, me aplauda todo lo que digo.
3. Es tremendamente fácil sentirte mal, y tremendamente difícil y complejo, sentirte bien.

Ejemplo: no puedo sentirme amada a menos que no sea PERFECTA. Buena madre, hermosa, rica y excelente trabajadora. La mejor amiga de todas y la mejor amante. Siento que me faltan el respeto cada vez que alguien opine diferente a mí, a mi sistema de creencias político o religioso. ¡Lo vivo como una tremenda ofensa!

LA SOLUCIÓN

La solución consiste en crear reglas que:

1. Sea realmente simple y sencillo sentirme bien.
2. Sea complejo sentirme mal.
3. Que me impulse siempre a seguir adelante y me llene de motivos para continuar.
4. Sea flexible y fácil de lograr.
5. También resulta super útil tener algunas reglas que nos den dolor, pues precisamos sentir dolor cerca para motivarnos.

¡Ahora a por ello!

Escribí tus estados emocionales que más valorás.

EJEMPLO

Amor

Me siento amada cada vez que muestro mi corazón y mi esencia a los demás. Cada vez que soy auténtica y profunda. Cada vez que mi calidez le da permiso a los demás para ser auténticos y vulnerables.

Salud

Me siento saludable cada vez que como frutas y verduras, y hago ejercicio.

Éxito

Me siento exitosa cuando agradezco todo lo que ya cree, cuando me propongo una meta y la alcanzo o la supero. Cada vez que aprendo algo nuevo, o creo un valor para mí y para otros.

Nueva regla

Nueva regla

Nueva regla

Nueva regla

Ahora, veamos los estados emocionales de los cuales te alejás

EJEMPLO

Victimi-
zación:

Para victimizarme necesito guardar profundo silencio y no expresar nada. Guardar y valorar resentimientos hacia los demás, fingir que todo está bien.

Nueva regla

Nueva regla

Nueva regla

Nueva regla

Nueva regla
