

TIPS Y MAÑAS

PARA VIVIR

FELIZ.

POR DECISIÓN. TOMO 2.

POR JUAN SILVA.

HAZTE PREGUNTAS

DIFERENTES PARA

TENER RESULTADOS

DIFERENTES.

JUAN SILVA

Cuando haces preguntas diferentes, es más sencillo encontrar soluciones a los problemas y situaciones del día a día.

En vez de preguntar
¿Por qué me pasa esto a mí?

Pregúntate

¿Que decisiones cruciales tomé que me trajeron aquí?
y ¿Qué es lo que puedo aprender de esto?

De esa manera en vez de colocarte en Modo Víctima de Inmediato, te colocas en Modo Curiosidad y Creatividad, que son modos del ser mucho más útiles que el Modo Víctima.

Se trata de mantener tu atención y tu foco en tus metas (perder peso, meditar, iluminarte, desarrollar tu consciencia, dejar de tener miedo, bajar de peso, aumentar masa muscular) y en cómo conseguirlas en vez de poner tu atención en los obstáculos y en las razones por las que no puedes conseguir algo.

Y también se trata de hacer preguntas que te acerquen más a tus metas o que te den información nueva para abordar la situación en cuestión.

En vez de preguntar

¿Por qué es tan difícil esto? o ¿Por qué no puedo hacer esto? pregúntate ¿Cómo sería esto si fuera fácil? o ¿Que pasaría si hago lo opuesto?

Como lo hace Tim Ferris.

Esas preguntas te dan respuestas mucho mejores y más útiles.

**no eres los
pensamientos
que surgen en
tu cerebro.**

JUAN SILVA

El cerebro humano está programado para crear objetos mentales en forma de imágenes o palabras.

Diario crea miles de objetos mentales en automático y bajo demanda.

Todos esos objetos surgen como respuesta a los estímulos que recibe del ambiente pero no son tú.

Cuando te identificas con tus pensamientos te estás identificando con la computadora que usas, estás limitándote por un momento a ser sólo los objetos mentales que tu cerebro crea.

Pero no es así, cuando apareces en escena en la Tierra, entras a un cuerpo y utilizas una maravillosa computadora para crear pensamientos y transitar en la Tierra.

Habitas un cuerpo y usas un cerebro.

Puedes observar los objetos mentales que surgen, en automático y bajo demanda tuya.

Cuando los observas te das cuenta que ninguno de ellos eres tú.

Cuando los observas te das cuenta que ninguno de ellos eres tú.

Tú sigues ahí, mientras uno a uno los objetos mentales surgen a gran velocidad y desaparecen, vuelven a surgir y desaparecen y así continuamente mientras tu cerebro funcione correctamente.

Cuando meditas o tienes una práctica de atención plena esto se vuelve muy evidente y comienzas a crear y seleccionar tus pensamientos tal y como seleccionas la ropa que te vas a poner.

Creas y seleccionas
pensamientos que te hacen
crecer y que te permiten
expresar de manera
hermosa quien eres.

En vez de crear
pensamientos que te hacen
daño o que expresan tu
verdadero ser a medias o
con dolor.

Dicho de otra manera,
cuando te das cuenta de
esto, comienzas a crear
objetos mentales y
pensamientos por tu
cuenta y para tu beneficio.

Cuando no te das cuenta de esto, estas creando objetos mentales y pensamientos con la receta de alguien más (redes sociales, publicidad, series y películas, marcas, partido político, religión) para el beneficio de alguien más y crees erróneamente, que eres esos pensamientos.

**INCOMODIDAD
MOMENTÁNEA.
FELICIDAD
DURADERA.**

JUAN SILVA

Adquirir nuevos hábitos a veces implica algo de incomodidad momentánea.

Y esa pequeña o gran cantidad de incomodidad temporal puede hacerte desistir.

Una manera de prevenirlo es incluir pequeñas recompensas diarias a lo largo del camino de adquirir el nuevo hábito.

Celebra las pequeñas victorias para que te motiven y puedas llegar a celebrar tu gran victoria: una versión de ti más feliz, saludable y fuerte.

ÁMATE CADA DÍA

DE TU VIDA.

JUAN SILVA

Y asegúrate de ser tu mejor
compañía.

Porque 100%, seguro vas
a vivir contigo el resto de tu
viaje en la Tierra.

**A DONDE VA TU
ATENCIÓN LAS
COSAS FLORECEN.**

JUAN SILVA

Porque a donde va tu atención van tu energía, tus pensamientos y tu tiempo.

.

Si de manera regular le pones atención a los autos color rojo, en poco tiempo tu vida estará llena de autos rojos en tus pensamientos, en el mundo físico y en tus conversaciones.

.

Esto es porque tu cerebro va a filtrar la información que recibe del entorno para enfocarse en los autos rojos.

.

Además va a crear pensamientos y objetos mentales relacionados a los autos rojos.

.

De manera que tus conversaciones van a tener autos rojos, tus pensamientos van a tener autos rojos, tus sueños van a incluir autos rojos y toda tu vida va estar matizada por autos rojos de alguna manera.

.

Pero eres tú quien está decidiendo poner su atención en los autos rojos.

.

Nadie más.

.

Ahora piensa que en vez de autos rojos puedes poner tu atención en amor incondicional, en lo sexy que luces, en abundancia o en paz interior o en ¡todas esas cualidades juntas!

.

Sólo necesitas algo de práctica.. Comienza por:. Anotar tus metas. Una meta puede ser sentirte más sexy o tener más abundancia por ejemplo.

.

Después léelas diario por la mañana.

.

Finalmente agradece como si ya las estuvieras viviendo en el mundo físico.

.

Esto va a enviar un poderoso estímulo a tu cerebro para que se enfoque en tus metas en vez de usar la programación que tenga en automático.

.

Haz la prueba por un par de meses, no pierdes nada.

Si quieres profundizar en el tema, busca en la red “Sistema reticular del Cerebro”.

.

Gracias por leer.

Si quieres conocer más de
mi trabajo visita:

www.juansilva.blog