

# Los 6 Secretos del Éxito de los Súper-motivados

Eres lo que piensas

POR: SHAWN DOYLE/ Traducido por: Javier Córdova González

Como autor, orador motivacional y coach, a menudo entro en discusiones sobre lo que alguien necesita para motivarse y mantenerse motivado. ¿Cuál es su secreto?

Después de hablar con muchas personas me doy cuenta que hay una diferencia discernible entre al-guien que está motivado y alguien que no lo está. Es la forma en que ellos piensan. Llamo a las per-sonas en el primer grupo las súper-motivadas. Se dan cuenta del impacto que su propio pensamiento diario tiene en su vida.

**Aquí hay seis herramientas que la gente súper-motivada usa para motivarse y mantenerse motivada:**



Shawn Doyle

Hal Elrod se refirió a esta práctica en su libro *The Morning Miracle*. Si empiezas tu día de esta manera, iniciarás tu mañana en el lado soleado de la calle. Pruébalo; te gustará.

## 5 Modifica lo que usted dice

Lo que es interesante acerca de las personas que están súper-motivadas es que se dan cuenta de lo que dicen y cómo lo dicen afecta a su forma de pensar. Es casi como el huevo y la gallina: Lo que dices afecta cómo piensas; cómo piensas afecta lo que dices. *La clave es sorprenderte a ti mismo cuando te dices algo negativo*. Si estás dando una presentación en el trabajo no digas, "Por Dios, por supuesto, espero que vaya a salir bien". En vez di: "Voy a hacerlo bien que será un éxito". Expectativas personales positivas y las de-

claraciones positivas pueden cambiar tu forma de pensar. Y lo creas o no, tu cerebro cree exactamente lo que le dices. Si le dices que algo está mal, lo cree.

## 6 Piensa sobre cómo piensas

Por lo que sabemos, somos la única especie que tiene la capacidad de pensar acerca de cómo pensamos. No creo que las tortugas que toman el sol piensen acerca de su vida y cómo su pensamiento la afecta. Sin embargo, tú tiene la capacidad de pensar sobre cómo piensas. He encontrado que una vez que mi pensamiento cambió, mi vida cambió dramáticamente tanto personal como profesionalmente. No subestimes el impacto de tu pensamiento, tanto en un nivel positivo y negativo. Es la herramienta más poderosa.

*"La única persona a la que estás destinada a convertirte es la persona que decides ser." - Ralph Waldo Emerson*

¿Realmente quieres tener una gran vida y ser extraordinario y no sólo del montón? ¿Quieres entusiasmarte para alcanzar tus sueños? Entonces, puedes decidir ser esa persona - todo es sólo una elección. Ahorita voy a pedirte que tomes un poco de tiempo para escojas algunas de las herramientas de este artículo y te comprometas a practicarlas durante esta semana. Te garantizo que puedes cambiar tu vida. T

**SHAWN DOYLE, ATMB**, es autor y entrenador de vida del sur-oeste de Pensilvania. Un ex Toastmaster, es autor de 18 libros. Localízalo en en [www.shawndoylemotivates.com](http://www.shawndoylemotivates.com).

Traducido del artículo, "MY TURN/ The 6 Success Secrets of Super- Motivated", Pág. 11. Revista TOASTMASTER, MARCH 2016.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. [jacogo@hotmail.com](mailto:jacogo@hotmail.com)

## 1 Exposición adecuada

Los súper motivados se dan cuenta de que el viejo concepto de que "basura entra, basura sale" es muy cierto. Así que en lugar de exponerse a las noticias negativas (como el noticiero de la noche) o a la televisión negativa o incluso a las historias negativas en Internet, evitan la negatividad por completo y en su lugar optan por centrarse en información optimista e inspiradora. Se enfocan en las buenas noticias, no en las malas. No son avestruces con la cabeza en la arena -saben que hay malas noticias en el mundo; simplemente optan por no gastar ni tiempo ni energía en ello. Es una "pérdida de la mente".

## 2 Pon las metas por escrito

No hay absolutamente ninguna duda de que una de las maneras de mejorar tu proceso de pensamiento es la de escribir tus metas: a corto plazo, mediano y largo plazo. La acción de escribirlas y, en realidad, de revisarlas de forma regular reforzará la dirección en la que te diriges. Esto envía un mensaje breve a tu mente consciente y sub-consciente -diciéndole, "Oye, esto es lo que estamos haciendo".

*"Nunca eres demasiado viejo para ponerte otra meta o tener un nuevo sueño". - C.S.Lewis*

## 3 Relaciónate con personas positivas

Las gente súper-motivada se da cuenta de que la calidad de su vida está en igual correlación con la calidad de las personas con las que se asocia. Si te asocias con personas negativas o tóxicas, entonces también vas a ser negativo. Me refiero a las personas que son VCHE, siglas de vampiros chupadores de energía. Así que ten mucho cuidado con quien se asocias.

## 4 Lleva un diario

Llevar un diario es otra manera de reforzar el pensar positivo y el pensamiento positivo sobre de forma diaria. Hazte un poco de tiempo en la mañana para escribir afirmaciones positivas, metas y sueños para comenzar tu día en el camino correcto.