

# ACERCA DEL LIBRO ORIGINAL

“Controle Su Destino”, es un libro de autoayuda cuyo objetivo es conseguir que las personas alcancen el control que buscan en sus vidas y, de igual manera, se les invita a desarrollar su mejor potencial en su vida personal, profesional y económica.

Como su nombre lo dice, este libro, escrito por Anthony Robbins, es una puerta abierta para hacer grandes y ambiciosos cambios, para lograrlo, el autor nos proporciona las herramientas para descubrir nuestro verdadero potencial y manejarlo para llegar a la prosperidad de manera consciente y no por mera suerte. La premisa de esta obra parte de la idea de que, pese a que la felicidad es una emoción innata en el ser humano, son pocos los hombres que son felices y que están satisfechos con sus vidas. Entonces, si todos podemos ser felices, ¿qué es lo que nos detiene? Tony Robbins argumenta que nuestras decisiones juegan un papel importante, así como nuestras creencias y el placer y el dolor que determinan nuestras elecciones.

Seguramente, muchos de nosotros, si no es que todos, hemos soñado con ser diferentes o con cumplir objetivos que parecen inalcanzables. Desafortunadamente, el tedio de la vida diaria y las obligaciones pueden comenzar a minar nuestros sueños. Poco a poco, esto nos lleva a comenzar a limitarnos y, a la larga, abandonar los objetivos que teníamos. Vivir en una situación tan opresiva, puede hacernos creer que no hay salida; sin embargo, para Robbins el cambio no es un proceso inalcanzable, sino que puede alcanzarse a través de algo denominado Condicionamiento Neuroasociativo (NAC).

## EL VERDADERO CAMBIO ES DURADERO

Todos tenemos sueños, es parte de la naturaleza humana soñar y aspirar a más y, aunque muchas veces pensamos que lo que queremos es imposible, Tony Robbins sostiene que todos, sin excepción alguna, podemos cumplir nuestros sueños. Por supuesto, existen ciertas cosas que se deben cambiar con el fin de conseguir esto, reflexionemos un poco.

Seguramente, en algún momento, hayas manifestado que estabas dispuesto a cambiar algunos aspectos de tu vida que sentías que eran negativos y que te hacían infeliz. Los fines de año son generalmente instancias en las que las personas intentan hacer un balance de lo vivido y planear el año nuevo, y entonces, aparecen objetivos de cambios.

Pero muchas veces, esos cambios deseados no se hacen realidad y se quedan solo en una manifestación de objetivos. El problema está en la forma en que encaramos la decisión. Para cambiar algo en tu vida, lo primero es tomar una decisión y sentir que estás convencido realmente de ello. A partir de esa decisión, deberás sentirte comprometido y animado a vencer los obstáculos que aparezcan y que entorpezcan tu camino hacia tus nuevas metas. En este punto es importante señalar que existe una enorme diferencia entre estar interesado, que es lo que mucho de nosotros hacemos, y comprometerse realmente con un objetivo.

La diferencia es simple, cuando uno se compromete toma las medidas necesarias para alcanzar su meta, comprometerse nos permite explotar nuestro poder personal y todas nuestras herramientas para progresar y avanzar en la dirección que queremos.

El compromiso es una decisión que cada uno de nosotros debemos de tomar. En el libro de Robbins se le confiere una especial importancia a las decisiones, sin embargo, muchos de nosotros no somos conscientes de su relevancia. Para ilustrar el poder que una simple decisión puede tener en la vida de una persona, observemos una anécdota del famoso actor Jim Carrey. Percy Carrey, su padre, sentía una gran pasión por la comedia y la actuación; sin embargo, reflexionando mucho sobre su vida profesional, llegó a la conclusión de que tendría una mayor estabilidad económica a través de la contabilidad.

Percy se olvidó de su sueño, se convirtió en contador y fue despedido cuando su hijo tenía 12 años, suceso que causó gran impacto en Jim y que le transmitió a los graduados de Maharishi University of Management: "Mi padre me enseñó muchas cosas, una de las más importante es que puedes fallar en lo que no te gusta, lo que te da la oportunidad de hacer lo que amas". A diferencia de su padre, Jim Carrey no optó por la opción "segura" sino que siguió su sueño y se comprometió a cumplirlo. Hoy en día, tiene una gran trayectoria como estrella de cine. Al igual que Jim Carrey, podemos aprender que las opciones "seguras" no tienen una garantía que prometa que siempre serán así y, también, que el compromiso facilita la realización de los sueños.

La actitud necesaria para comprometerse con decisiones importantes se entrena, por lo que, cuanto más lo haces más fácil se vuelve. En el camino habrá fracasos, pero no debes desanimarte. De los errores se aprende. Un caso muy frecuente de intentos fracasados que han sido base para el éxito es el de los fumadores que intentan dejar el vicio. Rara vez tienen éxito en el primer intento, pero si logran utilizar ese fracaso como oportunidad para reflexionar sobre los obstáculos para dejar de fumar, seguramente lograrán su meta. El poder de cambiar está en tus manos. Solo tienes que estar convencido de que así es y debes estar dispuesto a hacer el esfuerzo. Ten presente que un verdadero cambio es duradero, y solo los cambios auténticos perduran.

## **TRES PRINCIPIOS PARA EL CAMBIO DURADERO**

Existen tres principios elementales que debes poner en marcha para realizar un cambio duradero: Eleva tus criterios, tus exigencias con respecto a ti mismo. Registra todas las cosas que ya no estás dispuesto a hacer en tu vida, las que te hacen vivir mal, y todas aquellas a las que aspiras.

Cambia tu sistema de creencias, elimina las limitadoras. Nuestras creencias son como órdenes incuestionables que nos dicen que es posible y qué es imposible, qué podemos hacer y qué no. Es fundamental que tomes el control sobre tu sistema de creencias para afirmar el "yo puedo" que es necesario para el cambio. Cambia tu estrategia. Si tu vida no es como la deseas, necesitarás nuevas y mejores estrategias para alcanzar resultados. Si has establecido un criterio más elevado y lo transformas en tu creencia, conseguirás imaginar también las estrategias más adecuadas para alcanzarlo.

## EL PODER DE DECIDIR

En la vida, todo lo que sucede comienza con una decisión que lleva a la acción. Son nuestras propias decisiones, y no las condiciones de nuestras vidas, las que forjan nuestro destino. Asumir el control de los procesos de la toma de decisiones es un paso fundamental para lograr el cambio. Esto implica concentrarse en la meta, tener muy claros los valores y creencias, formular un plan de acción para lograr los objetivos y ponerlo en marcha.

Anthony Robbins ofrece seis claves rápidas para ayudar a las personas a aprovechar el poder de decisión que forma parte de su experiencia en cada momento:

1. Recuerda siempre el verdadero poder de la toma de decisiones. Es una herramienta que puedes utilizar en cualquier momento para cambiar toda tu vida. Una verdadera decisión se mide por haber emprendido una nueva acción. Si no hay acción, quiere decir que no has decidido realmente.
2. Toma conciencia de que lo más difícil para lograr algo es asumir un compromiso verdadero. Toma tus decisiones con rapidez, sin dar vueltas, y verás que la acción fluye inmediatamente.
3. Toma decisiones a menudo. El poder de tomar decisiones se entrena. Cuantas más decisiones tomes, te será más fácil tomarlas.
4. Aprende de tus decisiones. Habrá obstáculos y fracasos en el camino a la meta, pero deberás aprender de ellas. Analiza qué falló y aprenderás de ese fracaso.
5. Mantente comprometido con tus decisiones, pero no pierdas la flexibilidad. Cuando te propongas un fin y elijas el camino para lograrlo, permanece abierto a la posibilidad de que encuentres rutas alternativas, por tanto, muévete con flexibilidad.
6. Disfruta tomando decisiones. Apasionate por la vida y considera que cualquier decisión puede ser la que provoque el cambio que deseas. Así lo expresó Hellen Keller: “La vida es una atrevida aventura o no es nada.

## CAMBIO DE CREENCIAS

Una creencia es un “sentimiento de certeza” que se forma por experiencias, referencias, información que se obtiene de fuentes externas o de la imaginación. La forma en que nos percibimos a nosotros mismos y al mundo está moldeada por nuestras creencias. Una creencia profundamente arraigada, un sentido absoluto de certeza, puede ayudarte a lograr lo que te propongas. Por eso es fundamental generar un sistema de creencias que favorezca el cambio.

Generalmente, los acontecimientos de nuestra vida actúan como referencias y conforman nuestras creencias. Por desgracia, esto implica que cada vez que algo terrible sucede, por ejemplo, la muerte de un ser querido, a algunas personas se les afianza la creencia de que la vida es terrible y dolorosa. No debemos pensar de esta manera, es necesario interpretar la referencia de forma más positiva, para obtener una visión más optimista. Por tanto, si una persona está de duelo, debería utilizar esa experiencia como recurso para hacerse más fuerte como persona. Si no adoptamos la creencia de que hay una razón para las tragedias inexplicables de la vida, entonces destruiremos nuestra capacidad para vivir realmente.

Queda claro entonces que lo que configura quiénes somos hoy y quiénes seremos en el futuro nunca es el ambiente ni los acontecimientos que ocurran en nuestras vidas, sino el significado que demos a esos acontecimientos. Las creencias son las que establecen la diferencia entre una vida alegre y una de miseria e infelicidad. Dado que las creencias juegan un papel muy importante en la vida del ser humano, vale la pena estudiarlas con más detenimiento. Robbins explica que, dependiendo de su intensidad emocional y la certeza que se tenga de ellas, las creencias pueden clasificarse de la siguiente manera:

Este capítulo se puede resumir de la siguiente manera: las emociones o las reacciones que tengamos ante una situación en particular, responden, en gran medida a nuestras creencias. Por ello, no es de extrañar que los primeros cambios que se tienen que realizar sean en este plano, esto no quiere decir que tienes que abandonar todas tus creencias, sino más bien aquellas que puedan limitarte.

## **LA MEJORA CONSTANTE: CANI**

Los japoneses son ejemplo en la aplicación del principio de la mejora continua y gradual, a la que se denomina kaizen. Inspirado en sus estrategias, y ante la falta de una palabra en inglés y en español que tenga el mismo significado que kaizen, Anthony Robbins creó una sencilla palabra mnemónica: CANI (por “Constant And Never-Ending Improvement”, Mejora Constante E Interminable). La idea de CANI es generar el compromiso de hacer pequeñas mejoras alcanzables cada día. La esencia de CANI es una mejora gradual, por más pequeña que sea, continua, capaz de generar mejoras inmensas.

Aplicar la práctica de CANI es una disciplina que exige persistencia y compromiso. No es algo que pueda practicarse un día sí y otro no.

## **EL CONDICIONAMIENTO NEUROASOCIATIVO ES UN VEHÍCULO PARA EL CAMBIO**

El placer y el dolor son dos grandes fuerzas que guían la naturaleza humana. Todo lo que el hombre hace nace del deseo de evitar el dolor o de experimentar el placer. Cuando las personas experimentan dolor o placer, el sistema nervioso y el cerebro registran la fuente de esos sentimientos. Esta memoria neurológica modela la toma de decisiones.

Si tienes en cuenta esta dinámica que mueve tus decisiones y tus acciones, puedes comenzar a utilizarla en tu propio beneficio. Para lograr un cambio duradero en tu comportamiento, debes asociar ese comportamiento que te perjudica con el dolor, y el comportamiento que te fortalece con el placer. Generás así un “condicionamiento neuroasociativo”, o NAC.

Quizás este proceso te parezca nuevo y totalmente desconocido; sin embargo, es algo que se ha aplicado en el entrenamiento de perros durante algunos años y, tal como veremos en el siguiente ejemplo, también puede aplicarse a los seres humanos. Amy Sutherland es una entrenadora de animales exóticos y, mientras trabajaba en un nuevo libro, se dio cuenta que las mismas técnicas con las que trabajaba con los delfines, podrían aplicarse para mejorar el comportamiento de su esposo y, así resolver algunos problemas que se habían presentado en su matrimonio.

Encuentra becas, subsidios y ayudas educativas en [milbecas.com](http://milbecas.com)

¿Cuáles son esas técnicas de las que habla ella y en las que se basa el NAC? Premiar positivamente el comportamiento deseado: en este caso, Amy besaba a su esposo cuando él ponía sus camisas en el cesto de la ropa en lugar de dejarlas en cualquier lugar. La otra cara del NSC es lo que los entrenadores llaman “síndrome de refuerzo mínimo”, es decir, que cuando él no hacía lo que ella esperaba, simplemente lo ignoraba. El plan de la entrenadora funcionó, no sólo su esposo mejoró su comportamiento, sino que ella también fue cambiando junto con él: el proceso de reforzamiento positivo la hizo más cariñosa con su esposo y menos crítica con sus actitudes.

Al igual que Sutherland, tú también puedes aprender a aplicar este tipo de reforzamientos con el fin de potenciar tus habilidades y mejorar los comportamientos y actitudes que te impiden alcanzar el éxito.

### **¿Cómo lograrlo?**

1. Establece objetivos claros e identifica los obstáculos que te impiden alcanzarlos.
2. Interrumpe la pauta limitadora. Interrumpir la pauta que te limita implica hacer cosas que no se esperan, que son radicalmente diferentes a lo que hubieras podido experimentar antes.
3. Genera el apalancamiento sobre ti mismo que mueve la acción. Si quieres cambiar, debes actuar diferente.
4. Crea una alternativa nueva. Si has interrumpido la pauta limitadora de tu vida, necesitas llenar el vacío con una nueva serie de alternativas que te produzcan las mismas sensaciones agradables.
5. Práctica el nuevo comportamiento repetidamente, hasta que se convierta en un nuevo hábito.
6. Ejercita repetidamente el nuevo comportamiento, a fin de confirmar que has reemplazado tus neuroasociaciones antiguas.

Como puedes observar, básicamente la idea es que cambies todos esos pensamientos negativos por positivos, precepto que, como bien sabes, es la base de muchos libros de autoayuda. El pensamiento es poderoso y tenemos que aprender a controlarlo, pues como bien dice Florence Shinn, autor de “El juego de la vida y cómo jugarlo”, si no lo hacemos podemos convertirnos en ese hombre que pensó tan intensamente que padecía una enfermedad que, al final, la contrajo y murió de ella. Si este hombre, en opinión de Shinn, hubiera entrenado su imaginación para visualizarse con una salud perfecta, probablemente no habría muerto. Nuestro trabajo, es comenzar a erradicar esos pensamientos negativos y a premiarnos por nuestros comportamientos positivos.

## EL PODER DEL MOVIMIENTO

La emoción viene creada por el movimiento. Todo lo que sentimos es el resultado de cómo usamos nuestros cuerpos. Cada emoción que sientas tiene vinculada una fisiología: postura, respiración, pautas de movimiento, expresiones faciales.

Al igual que sucede con las creencias y otras pautas de vida, la mayoría de las personas tiene pautas de fisiología limitadas, cuyo resultado son limitadas pautas de expresión.

Para transformar tus estados emocionales puedes empezar por experimentar más entusiasmo, fascinación, buen humor, sentido del juego, sensualidad, gratitud, encanto, curiosidad, creatividad, confianza, franqueza, amabilidad... ¿Cómo? Pues simplemente cambiando la forma que tienes de usar el cuerpo.

Al cambiar nuestra fisiología, cambiamos nuestro nivel de realización. Así pues, la clave para el éxito consiste en crear pautas de movimiento que generen confianza, sensación de fortaleza, flexibilidad, poder personal y diversión.

## EL PODER DE LA CONCENTRACIÓN

El cambio de enfoque también contribuye al cambio emocional. Si enfocas la atención en algo horrible que has experimentado, si te lo imaginas y lo revives mentalmente, no tardarás en sentirte deprimido.

De la misma manera, si deseas sentirte feliz, podrás lograrlo enfocando tu atención en recordar algún momento feliz. También podrías enfocar tu atención sobre algo que no ha sucedido todavía y qué imaginas que te hará bien, y sentirte feliz por eso.

Descubrir y manipular tus propias “submodalidades”, los bloques de la construcción de la conciencia, constituye un proceso entretenido. Estas “submodalidades” pueden ser visuales, auditivas, kinestésicas. En cada persona unas son más fuertes que otras. Al descubrir cuáles son las preponderantes en tu caso, tendrás una herramienta para aumentar tus emociones positivas y disminuir tus emociones negativas. ¿En la representación de tus experiencias predominan los rasgos visuales, los auditivos o los kinestésicos? Cuando reconozcas esto, podrás trabajar para incentivar las emociones favorecedoras.

## EL PODER DE LAS PREGUNTAS

Las preguntas guían los procesos de nuestro pensamiento. Son el vehículo que usamos para evaluar nuestras experiencias. Cuando cuestionamos nuestros límites y formulamos nuevas preguntas, abrimos la puerta al progreso y nos encaminamos a la transformación personal.

Al hacer preguntas diferentes, renovadas, también cambiamos nuestro enfoque y nuestra concentración. Si queremos cambiar nuestras finanzas, tenemos que elevar los criterios, cambiar nuestras creencias sobre lo que es posible y desarrollar una estrategia mejor. Los

Encuentra becas, subsidios y ayudas educativas en [milbecas.com](http://milbecas.com)

gigantes financieros se hacen insistentemente preguntas diferentes al resto de la gente, preguntas que cuestionan su propia sabiduría financiera y los recursos que poseen.

Si en este momento te preguntas “¿Cuáles son los momentos que más atesoras?” o “¿Qué hay de maravilloso en mi vida ahora mismo?” y consideramos atentamente la respuesta, empezarás a pensar en experiencias que te hacen sentir muy bien. Y en este estado emocional, seguramente te sentirás mejor.

Las preguntas solucionan problemas. Pensemos en las siguientes:

1. ¿Qué hay de grande en este problema?
2. ¿Qué hay que no sea perfecto todavía?
3. ¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograr que sea como yo quiero?
4. ¿Qué estoy dispuesto a dejar de hacer para lograr que sea como yo quiero?
5. ¿Cómo puedo disfrutar del proceso mientras hago lo necesario para lograr que sea como yo quiero?

Plantearse frecuentemente estas preguntas hará que descubras tu poder para experimentar una mayor riqueza en tu vida. Sin embargo, es importante señalar que es importante la manera en que plantees la pregunta, pues depende de la manera en que hagas esto te sentirás motivado o desmotivado. En otras palabras, el cómo te hagas la pregunta puede ayudarte a ver sólo factores de riesgo o consecuencias negativas, o puede ayudarte a ver las oportunidades de crecimiento y aprendizaje que puedes obtener de una situación.

Veamos el ejemplo de Karen Walsh, una actriz de Broadway, casada y madre de dos hijos. A Walsh le diagnosticaron cáncer de colon en etapa IV en 2015, un evento que, como podrás imaginar, no resulta nada fácil de asimilar. Ante esta situación, la pregunta típica sería, “¿qué es lo peor que me puede pasar?”, pero ella eligió ser más positiva: “¿Qué puedo hacer para que esta experiencia sea más positiva?”. Con el fin de no sentirse sola en las quimioterapias, le pidió a sus amigos y familiares que la acompañaran, y se le ocurrió la idea de fotografiarse con disfraces de personajes de películas. El resultado fue que Karen mantuviera una actitud positiva que le permitiera sobrellevar la difícil situación que estaba viviendo. No cabe duda de que la situación hubiera sido completamente diferente si Walsh se hubiera hecho una pregunta más negativa.

## **PALABRAS TRANSFORMADORAS**

Las palabras son capaces de hacernos llorar y reír, de herir y de curar. Ofrecen esperanza y devastación. Como se vio en el apartado anterior, las palabras y el modo en que se usan es puro poder y, si tenemos el vocabulario adecuado, podemos comenzar a cambiar la calidad de nuestras emociones y de nuestros pensamientos. Piensa en algún discurso que haya pasado a la historia y verás que el vocabulario utilizado causó algún impacto en los oyentes. Las palabras que elegimos condicionan nuestro pensamiento, nuestras creencias y nuestra percepción del mundo y de la vida. Por tanto, es fundamental prestar atención a las palabras que utilizamos en la vida diaria. Para pensar de manera diferente acerca de una situación, es necesario describirla de otra manera, con otras palabras.

Por lo tanto, al cambiar tu vocabulario, estarás cambiando tu estado emocional. De allí que hablemos de “vocabulario transformacional”.

¿Cómo usar las palabras en nuestro propio beneficio? El secreto es usar palabras fuertes para las emociones positivas y palabras poco intensas para las negativas. Por ejemplo, en lugar de decir que estás feliz, podrías decir que estás “totalmente feliz”. O, si estás experimentando emociones negativas, describe tu experiencia con palabras livianas, como “Estoy un poco preocupado” en lugar de “Estoy preocupadísimo”.

Otra estrategia que ayuda es usar palabras inusuales o para expresar emociones negativas. Al hacerlo, es probable que te hagan sonreír e instantáneamente se levantará tu estado de ánimo.

En síntesis: el vocabulario transformacional puede permitirnos intensificar o disminuir cualquier estado emocional, tanto positivo como negativo. Esto significa que nos da el poder para disminuir la intensidad de los sentimientos más negativos que hay en nuestras vidas y de llevar hasta su nivel más alto de placer y poder a las experiencias más positivas.

## TU SISTEMA MAESTRO

Cada uno de nosotros tenemos lo que Robbins denomina el Sistema Maestro el cual está compuesto de tus percepciones, puntos de vista y condicionamientos. El objetivo de este sistema maestro es evaluarlo todo, de forma de que tengas una guía hacia la toma de decisiones que produzcan los resultados que deseas. Y dado que se basa en elementos en percepciones y puntos de vista propios, el Sistema Maestro de cada persona será diferente.

Para desempeñarte mejor en cualquier ámbito de tu vida, debes aprender a evaluar tus estados actuales de manera correcta. De hecho, las personas exitosas se distinguen precisamente por esto: por su capacidad de evaluar de manera diferente a los demás.

Robbins sostiene que este sistema está conformado por cinco elementos básicos:

1. El estado mental y emocional en el que te encuentras en el momento de realizar la evaluación.
2. Las preguntas que formulas. Tus evaluaciones están profundamente afectadas por las preguntas: “¿Qué está sucediendo?”, “¿Me causa dolor o placer?”, “¿Qué puedo hacer para disminuir el dolor y aumentar el placer?”
3. Tu propia jerarquía de valores. Los valores que selecciones determinarán todas las decisiones que tomes en tu vida.
4. Las creencias. Tus creencias globales te aportan un sentido de certidumbre acerca de cómo te sientes y qué esperas de ti mismo, de la vida, de la gente. Estas creencias determinan tus expectativas.
5. La mezcla de experiencias de referencia que acumula tu cerebro. Estas referencias se constituyen en el fundamento de las creencias y valores.



## **VALORES: TU BRÚJULA PERSONAL**

Los valores guían cada una de nuestras decisiones y, en consecuencia, nuestro destino. Quienes conocen sus propios valores y viven de acuerdo con ellos, se convierten en personas exitosas y felices.

El paso clave es, entonces, reconocer con certeza lo que crees que es más importante para tu vida. ¿El amor? ¿La salud? ¿El dinero? ¿La tranquilidad? Tómame el tiempo para reflexionar y enumera tus valores más importantes en orden de prioridad. Explícate a ti mismo con sinceridad las razones por las que incluyes estos valores en ese orden. Al hacerlo, quizás descubras en la lista alguno que es inadecuado, que te hace mal, porque afecta tu salud o tu ánimo. En este caso, deberás cambiar ese valor, estableciendo diferentes prioridades.

## **TUS REGLAS RIGEN TU FELICIDAD**

Las reglas son los criterios personales que juegan un papel importante en la determinación de nuestras acciones y de cómo nos sentimos con ellas. Son las reglas las que “deciden” cuándo nos sentimos bien, qué nos hará o no felices.

Esas reglas pueden limitar nuestras experiencias placenteras y reducir, por tanto, las probabilidades de lograr la verdadera felicidad. Cuando establezcas tus reglas, eligelas pensando en que sean realmente realizables. Por ejemplo, si el éxito es un valor primordial para ti y defines el éxito como ser millonario, es probable que fracasas. En cambio, si consideras que ser exitoso es vivir cómodamente y poder ahorrar algún dinero, ese nivel de logro es más accesible. Ten en cuenta que no serás feliz si tus reglas te impiden alcanzar tus valores.

No des por sentado que tus reglas son las mismas que las de los demás. Si alguien a quien consideras tu amigo nunca te llama y tu regla dice que los amigos cercanos deben comunicarse frecuentemente, sentirás frustración y considerarás que esa persona ya no es tu amigo. Pero, posiblemente, él tenga una regla diferente con respecto a la amistad que no incluye el llamarse telefónicamente con frecuencia. Es importante que comuniques tus reglas para que los demás entiendan tu proceder. Asimismo, debes conocer las reglas de quienes te rodean para lograr buenos vínculos con ellos.

Por tanto, intenta desarrollar reglas que te impulsan a emprender acciones, a sentir alegría y a lograr tus objetivos. Abandona las que te detengan.

## **CONTROLA TUS EMOCIONES DESCUBRIENDO QUE ENCIERRAN**

El ser humano es capaz de elegir las emociones que prefiere sentir. Para lograrlo, primero se necesita identificar las verdaderas emociones. A menudo, detrás de una emoción aparente se esconde algo que se disfraza de emoción pero que no lo es. Por ejemplo, es posible que reacciones con enojo ante cualquier situación y que esa reacción emocional esconda un gran estrés.

Al identificar la causa de tus emociones negativas, si usas el vocabulario transformacional las describirás de modo que se disminuya la negatividad. El paso siguiente será eliminar la causa que provoca esa emoción, cambiar lo que la está causando.

## **LOS HILOS DEL TEJIDO DE TU VIDA: LAS REFERENCIAS**

Las referencias son las experiencias de tu vida que has registrado en tu sistema nervioso. Algunas las has recogido conscientemente, otras inconscientemente. Algunas las has vivido, otras las has escuchado a los demás o las has leído. Dentro de ti debes disponer de referencias suficientes para apoyar cualquier idea que desees y ellas ejercerán gran influencia en la toma de decisiones. Por tanto, al ampliar tus referencias, puedes ampliar tu potencial y tu capacidad de logro.

Para hacerlo, lee, recopila conocimiento, escucha con atención a los demás, imagina. Busca conscientemente experiencias que expandan tu sentido de quién eres, de qué eres capaz de hacer, y organiza tus referencias de forma que te hagan sentir más capaz y poderoso. Al ampliar tus referencias, tendrás la posibilidad de establecer contrastes para evaluar tu vida y tus posibilidades.

## **LA CLAVE PARA LA EXPANSIÓN ES TU IDENTIDAD**

La identidad está conformada por las creencias que usas para definir tu propia individualidad, lo que te hace único, diferente a los demás, bueno, malo, o indiferente con respecto a las otras personas. Es la idea que tienes de qué tipo de persona eres.

La identidad define tus vínculos con el mundo. Cómo te ves a ti mismo determina a qué capacidades tienes acceso. Es importante que analices tu identidad y que, si es necesario, la redefines. Tienes el poder de asignarte nuevas etiquetas y de definir qué persona quieres ser.

Para hacerlo, Robbins propone el seguimiento de estos pasos:

1. En una lista, describe todos los elementos y característica de la identidad que desees tener.
2. Una vez que tengas una mejor descripción, decide conscientemente quién quieres ser realmente.
3. Recuerda que el compromiso lo es todo: comprométete con tu nueva identidad, compartiéndola con otros y llevando a cabo los comportamientos adecuados para ella.

## SIETE PASOS EN SIETE DÍAS

### ¿Estás dispuesto a asumir un desafío?

El propósito de este ejercicio es que logres ser consciente de tus pautas emocionales actuales, para que, a través de las habilidades que has conocido en estas páginas puedas configurar diariamente tu propio destino emocional.

#### DÍA 1:

1. Anota todas las emociones que experimentas en una semana normal.
2. Anota los acontecimientos o situaciones que utilizas para poner en marcha estas emociones.
3. Imagina una forma de contrarrestar cada emoción negativa. Durante este primer día trabajarás para sustituir las emociones negativas por otras positivas.

#### DÍA 2:

Inicia un programa de ejercicio físico, de entrenamiento aeróbico. Intenta que surja el deseo de convertir la práctica de ejercicio en un placer cotidiano.

#### DÍA 3:

Concéntrate en tus relaciones con los demás. Conoce sus reglas, comparte las tuyas. Transforma esas relaciones en importantes para tu vida. Refuerza y renueva tus sentimientos hacia tus seres queridos. Tómate tiempo para charlas y encuentros.

#### DÍA 4:

Focalízate en tu destino financiero. Recuerda que los pasos pequeños conducen a la fortuna. La clave que conduce a la riqueza es ser más valioso. Si tienes más habilidades, más inteligencia, más conocimientos especializados, si desarrollas habilidades para hacer lo que otros no logran, si piensas creativamente, estarás en camino de mejorar tu economía.

#### DÍA 5:

Revisa tu código de conducta y aplícalo para que sea impecable. Recuerda que aquello que eres cada día, las pequeñas y grandes acciones, son las que configuran tu carácter y conforman tu identidad.

#### DÍA 6:

Domina tu tiempo. Aprende a utilizarlo en tu propio beneficio. No permitas que el tiempo decida por ti.

#### DÍA 7:

Día de descanso, de relajamiento, de juego, de diversión. Haz algo que te permita salirte de ti mismo, que te provoque una gran excitación positiva.

## PUEDES CONTRIBUIR A CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR

Aunque no te resulte evidente, hasta las pequeñas decisiones que tomas para tu propia vida pueden tener una gran influencia en la sociedad. Las claves que son útiles para cambiar tu propia vida también lo son para cambiar la sociedad. Ahora que las conoces, puedes ayudar a los demás a que mejoren sus vidas, a que sean felices. Comparte tus conocimientos, acércate a los que padecen dolor y enséñales a cambiar su destino.

Adopta una postura frente a los males que aquejan el mundo, da un buen ejemplo a tus hijos, contribuye con dinero o trabajo con las causas nobles, estarás mejorando a ti mismo y al mundo.

## REVISIÓN EDITORIAL

Esta obra busca dotar a los lectores de las herramientas, técnicas y ejercicios para que sean capaces de controlar su éxito. A diferencia de muchos libros de autoayuda, este texto postula que el cambio no es gradual, sino que puede realizarse de manera más rápida y de manera comprobable.

El libro se divide en cuatro partes, la primera contiene trece herramientas que te ayudarán a liberar tu potencial. La segunda, te proporciona pasos para controlar tu sistema maestro. La tercera, contiene un ejercicio práctico de siete días que te ayudará a conectarte con tu nuevo yo. Finalmente, la cuarta parte invita a los lectores a que sean un cambio en el mundo.

Gracias a sus numerosos ejemplos, tanto personales como de otras figuras, Tony Robbins les ofrece a los lectores una manera práctica y realista de aprender y transformarse para alcanzar el objetivo que desean.

## FRASES DESTACADAS

“Una decisión real se mide por el hecho de que has tomado una nueva acción. Si no hay acción, realmente no has decidido.”

-

“Usted da forma a sus percepciones, o alguien las forma por usted. Hace lo que quiere hacer, o responde al plan que otra persona tiene para usted.”

-

“Entender el estado es la clave para entender el cambio y lograr la excelencia. Nuestro comportamiento es el resultado del estado en el que nos encontramos.”

-

“El gran final de la vida no es el conocimiento, sino la acción.” -Thomas Henry Huxley “

-

“El poeta místico William Blake escribió una vez:” El hombre que nunca altera su opinión es como agua estancada y engendra reptiles de la mente.”

-

“Que las personas que producen resultados sobresalientes piensen de esta manera.”

-

“El mundo en el que vivimos es el mundo en el que elegimos vivir, ya sea consciente o inconscientemente. Si elegimos la dicha, eso es lo que obtenemos. Si elegimos la miseria, también la conseguiremos.”

-

“Creen que todo sucede por una razón, y les sirve. Creen que cada adversidad contiene la semilla de un beneficio equivalente o mayor. Te lo puedo garantizar.”

-

“Quien se compromete a establecerse como juez en el campo de la verdad y el conocimiento naufraga por la risa de los dioses.”

“No encuentres fallas, encuentra un remedio.”

-

“El camino hacia el éxito está siempre en construcción. Es un curso progresivo, no un final al que se llega.”

-

“La persona motivada por la necesidad está interesada en lo que se conoce y lo que es seguro. La persona que está motivada por la posibilidad está igualmente interesada en lo que no se conoce. Él quiere saber qué puede evolucionar, qué oportunidades pueden desarrollarse.”

-

“Cómo te sientes no es el resultado de lo que está sucediendo en tu vida—es tu interpretación de lo que está sucediendo.”

-

“El camino para ir de la discordia a la armonía es pasar de concentrarse en las diferencias a concentrarse en las similitudes.”

-

“El éxito es simple. Primero, usted decide lo que quiere específicamente; y segundo, usted decide que está dispuesto a pagar el precio para hacerlo realidad —y luego paga ese precio.”

-

“El camino hacia el éxito consiste en conocer su resultado, tomar medidas, saber qué resultados obtendrás y tener flexibilidad para cambiar hasta tener éxito.”

-

“Todos tenemos diferentes sueños e ideas de lo que queremos crear para nuestras vidas. Además, tengo muy claro que a quién conoces, adónde vas y qué posees no es la verdadera medida del éxito personal.”

Puedes ganar y sentir que estás perdiendo si no consigues puntaje.”

## **ACERCA DE ANTHONY ROBBINS: EL AUTOR DEL LIBRO ORIGINAL**

Anthony Robbins es un escritor estadounidense nacido en 1960. Fue criado en California y allí estudió. Desde joven tuvo que trabajar para ayudar económicamente a su familia, que se caracterizaba por el caos y por un ambiente negativo y abusivo. Por esta razón a los 17 años se fue de su casa.

A partir de entonces, su vida experimentó un cambio importante. Comenzó su carrera con el aprendizaje de técnicas motivacionales colaborando con Jim Rohn. Pronto llegó el momento en que él mismo comenzó a brindar conferencias y seminarios sobre temas de salud y energía, temores de superación, comunicación persuasiva, temas que luego abordó en sus escritos.

Sus libros se han constituido en un apoyo muy importante para profesionales, líderes sociales y personas en general.

### **NOTA ACERCA DEL LIBRO**

Este libro es un resumen del libro original, no es una crítica ni revisión de este, por lo tanto, no emite juicio sobre los conceptos del autor. Este texto no representa al libro original, sino que se centra en un resumen de las ideas centrales, conceptos y argumentos del autor descritos de una manera general.

Como el lector ha podido percibir, este libro tiene elementos puntuales en su contenido que sirven de consejos o principios para aplicar en su vida cotidiana, por lo que sugiero su lectura periódica, de tal manera de internalizar los conceptos y de esa manera lograr convertirlos en hábitos de uso diario.

### **NOTA LEGAL**

Este libro tiene la finalidad de proporcionar información y entretenimiento a sus lectores. Su contenido está basado en fuentes consideradas confiables, sin embargo, el autor no puede confirmar ni garantizar su exactitud y validez y no se hace responsable por ningún error u omisión. En ningún caso, el lector debe asumir el contenido de este libro como consejo profesional, ni pretende sustituir las funciones de los expertos en el área, por lo tanto, es una guía cuya aplicación debe ser consultada con los profesionales acreditados en el área antes de ser usada.

En el caso de protocolos o tratamientos médicos descritos en el contenido de este libro, el lector debe recibir asesoramiento médico profesional calificado antes de utilizar cualquiera de los recursos o técnicas descritos en este libro. El lector está de acuerdo en aceptar que al utilizar la información contenida en este libro exime de responsabilidad al autor de costos, gastos, daños, e incluso de honorarios profesionales que puedan surgir de la aplicación de cualquier detalle descrito en este libro.

Este descargo de responsabilidad se aplica incluso a la aplicación directa o indirecta de cualquier información presentada, ya sea por incumplimiento de contrato, agravio, negligencia, daño personal, intención criminal o bajo cualquier otra causa de acción.

Las imágenes y el contenido de este libro no se han tomado del libro original y debe ser considerado como una entidad separada del libro:

“Controle Su Destino:  
Despertando Al Gigante Que Lleva Dentro  
– De Anthony Robbins”