

Aprendiendo el lenguaje de la mente

*La imaginación es el principio de la creación.
Imaginamos lo que queremos,
creamos un profundo deseo por aquello que imaginamos
y finalmente, creamos aquello que hemos deseado.*
George Bernard Shaw

Cuando cerramos los ojos tratando de visualizar cualquier cosa, descubrimos que en esa gran pantalla de la mente subconsciente podemos proyectar cualquier película mental que elijamos.

Podemos proyectar una imagen donde nos veamos en posesión de algo que deseamos obtener; podemos ensayar una presentación que debamos realizar ante un cliente al día siguiente; podemos practicar una acción que estamos a punto de ejecutar; o podemos realizar una representación mental de la vida que deseamos vivir.

Sin importar para qué decidas utilizar el poder creativo de la visualización, debes tener presente que las imágenes mentales que consistentemente mantengas en tu subconsciente buscarán manifestarse en las circunstancias y condiciones de tu mundo exterior.

Las acciones y ocurrencias externas, suelen seguir las acciones y ocurrencias internas.

Jack Nicklaus, uno de los mejores golfistas de todos los tiempos, contaba que incluso antes de elegir el palo con que golpearía la pelota, practicaba cada golpe mentalmente por lo menos cinco veces. Lo visualizaba tal y como esperaba que sucediera.

Michael Jordán describía como milésimas de segundos antes de alistarse a hacer un lanzamiento, corría en su película mental la imagen del balón entrando en

la cesta sin siquiera tocar el aro. Esto seguramente contribuyó en gran medida a que tuviera los porcentajes más elevados de efectividad desde cualquier parte de la cancha.

Se dice que Miguel Ángel, el gran pintor y escultor renacentista, fue capaz de visualizar al David en su totalidad, antes de utilizar su cincel por primera vez en aquel gigantesco bloque de mármol que se encontraba frente a él.

¿Qué tan importante es este poder?

Albert Einstein aseguraba que la imaginación era más importante, que el conocimiento.

De hecho, refiriéndose a su propia vida profesional, decía:

“muchas de las ideas que vinieron a mí y contribuyeron a mi formación científica, llegaron mientras me encontraba absorto en un mundo de imaginación y fantasía, no mientras utilizaba mi intelecto en la solución de algún problema”.

Entonces, ¿qué tal si de ahora en adelante comienzas a hacer lo mismo, antes de entrar a tu próxima entrevista de trabajo, antes de hablar con tu siguiente cliente o antes de participar en tu próxima competencia o empezar tu siguiente dieta?

¿Qué tal si comienzas por practicar tu éxito mentalmente, en lugar de sabotear tus posibilidades de triunfar, practicando tu fracaso?

Zig Ziglar cuenta cómo, en sus épocas de vendedor, antes de visitar a un cliente, tomaba unos minutos para rodar toda la película de la realización de su venta. Se veía saludando al cliente y realizando su presentación. Veía a su cliente respondiendo con mucho entusiasmo a su propuesta y terminaba con una imagen del cliente agradeciéndole por el producto. En sus ensayos mentales siempre fue capaz de realizar la venta, nunca falló. En la realidad no ocurrió exactamente lo mismo, pero este ensayo mental definitivamente le ayudó a ser mucho más efectivo y a llegar donde sus clientes potenciales con una actitud distinta y unas expectativas diferentes, y esto es lo verdaderamente importante.

LA CREACIÓN MENTAL Y LA CREACIÓN FÍSICA

Los grandes logros comenzaron como un sueño en la mente de una persona. Al igual que todo ser se encuentra en la semilla que lo engendra, el roble duerme en la bellota, el ave espera en el huevo; los sueños son las semillas de dicha realidad que espera impaciente. ¡Querer es poder! ¡Soñar es lograr!

James Allen

Necesitamos tener metas fijas y objetivos claros antes de empezar. La gente exitosa piensa en sus objetivos la mayoría del tiempo. Como resultado de ello, están moviéndose continuamente hacia sus objetivos, y éstos se mueven hacia ellos.

Cualquier cosa en que pienes la mayoría del tiempo, crece y se expande en tu vida. Piensa en tus objetivos y habla de ellos, y lograrás mucho más que la persona promedio que está pensando y hablando constantemente sobre sus preocupaciones cotidianas, sus problemas y sus carencias.

Escribe en la parte superior de un papel la palabra “Objetivos”, con la fecha de hoy. Después, haz una lista de diez objetivos que te gustaría alcanzar en los próximos doce meses.

Pero no los escribas como algo que “quisieras lograr”, o como algo que “esperar poder lograr algún día”; no incluyas en tu descripción de ellos ninguna palabra que exprese duda o incertidumbre. Escríbelos como si ya los hubieses logrado. Comienza cada objetivo con la palabra “Yo”, para que sea personal.

La idea sobre la cual se fundamenta este principio es que todas las cosas en realidad son creadas dos veces. La creación física está precedida, por una creación mental.

Si vas a construir una casa, antes de empezar a excavar, de levantar las paredes o, inclusive, de elaborar y trazar los planos, mentalmente ya has creado una imagen de la casa terminada. Tal vez los detalles no están totalmente definidos, pero por lo menos tienes una visión lo suficientemente clara de lo que quieres como para comenzar a trazar los planos. Ésta es la primera creación, la mental.

Sólo entonces comienzas a excavar para poner los cimientos y levantar las paredes. Esto es lo que constituye la segunda creación: la física.

Las personas de éxito saben que si ignoran la creación mental, es muy posible que durante la creación física deban efectuar costosos cambios. La creación, el ensayo mental les permite enfocar mucho mejor sus ideas, practicar

su plan de acción, evaluar cada paso del proceso y mejorar o cambiar lo que sea necesario.

Es lo mismo que te estoy pidiendo que hagas.

Si presentas a tu mente subconsciente esta imagen o película de tu vida, ya habiendo alcanzado las metas que te has propuesto, ella empezará a trabajar para hacer que tu mundo, que tu realidad exterior sea consistente con esa imagen interna que le has estado presentando.

Éste es, sin lugar a dudas, uno de los poderes más grandes de la mente subconsciente, la capacidad de ayudarte a hacer tu mundo exterior, consistente con esa imagen interna.

El pensamiento de una casa de ciertas características en la mente de un arquitecto, puede no causar la aparición instantánea de la casa, pero provocará el movimiento de su energía creativa para que produzca su rápida creación.

Gran parte de la humanidad limita sus esfuerzos completamente al trabajo que pueda realizar con sus manos. Tratan de cambiar o modificar con su esfuerzo físico el mundo que los rodea, sin detenerse a examinar la posibilidad de crear la realidad que desean experimentar a partir de los pensamientos que albergan en su mente.

Yo quiero decirte que tú puedes crear la realidad que desees experimentar. Puedes triunfar en cualquier área que te propongas, mientras que estés dispuesto a cambiar tu manera de pensar y desarrollar los hábitos y las habilidades requeridas. No importa que en el pasado no hayas tenido mayores éxitos.

Todo comienza con tu creación mental

Si debes hablar en público, por ejemplo, en lugar de decir: “espero no quedar mal”, “espero que no me equivoque”, “ojalá que no me va-

yan a temblar las piernas” o “por qué me habrán escogido a mí que odio hablar en público”, di algo así como: “Sé que todo saldrá bien”, “amo hablar en público”, “soy capaz y estoy segura de lo que voy a decir”, “estoy disfrutando de poder hablar en público hoy” o “qué bueno tener esta oportunidad de hablar en público”.

Cambia tu diálogo interno, crea una nueva clase de imágenes en tu mente subconsciente de cómo esperas y quieres que ocurran las cosas.

Una vez has creado esta imagen, practícala una y otra vez.

De esta manera, cuando finalmente estés en el escenario, no será la primera vez que te dirijas a tu audiencia, ya serán viejos amigos puesto que los has visto en cada uno de tus ensayos mentales.

Ya tendrás más confianza en ti mismo y en tus habilidades.

¿Ves lo sencillo que es?

Recuerda que tu futuro no tiene que ser igual a tu pasado.

Tú puedes cambiar.

Si modificas tu diálogo interno, comienzas a crear nuevas imágenes, lo dices con fe en que puede suceder, y dibujas imágenes de éxito que te muestren hablando en público con seguridad y entusiasmo, tu cerebro no podrá distinguir entre la realidad y la imagen que le estás presentando y entonces, será sólo cuestión de tiempo antes de que tu cerebro y tu mente comiencen a actuar y a comportarse de acuerdo con estas nuevas imágenes.

¡Trátalo!
No tienes nada que perder y
sí mucho que ganar.