

# Cambiando tu manera de

# Pensar



*(Extraído del libro Vivir con Abundancia, de Sergio Fernández)*

## CAMBIANDO TU MANERA DE PENSAR

---

<b>0</b>	<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Tu vida cambiará cuando cambie tu manera de pensar</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>La vocecita</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>¿Prefieres ser feliz o llevar razón?</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>El acelerador y el freno</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>En lo que te enfocas se expande</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>El idioma de la abundancia</b>	<b>13</b>

*La visión errónea es el deseo de que las cosas sean diferentes de como son. La realidad de todas las cosas es totalmente inocua porque la condición de su realidad es la inocuidad total.*

*[Un curso de milagros]*

De niños nos fascinaban los espectáculos de magia porque súbitamente el mago sacaba un conejo de la chistera y eso nos dejaba atónitos y confusos. Pero en el fondo, lo que nos cautivaba no era el conejo en sí mismo, sino el hecho de que veíamos un efecto, el conejo, que aparecía sin que hubiera una causa que pudiera haber motivado esa aparición. Cuando desconocemos la causa que ha originado algo le llamamos magia.

El problema aparece cuando años después seguimos creyendo en la magia y percibimos los resultados que experimentamos en la vida como si aparecieran del fondo de la chistera, como si no existiera una causa que los motivase o como si no hubiese causas que originasen su creación.

En este libro encontrarás ideas poco comunes. Por eso practicarlas te llevará a resultados poco comunes. Y es posible que ante algunas de ellas pienses que no estas de acuerdo. Pero tanto si estás de acuerdo como si no lo estás, estos principios seguirán funcionando.

Es como la Ley de la gravedad; no puedes no estar de acuerdo con ella.

La Ley de la gravedad simplemente está operando constantemente.

Tampoco se puede no estar de acuerdo con los principios que vas a aprender. Quizá intentes comprender cómo funcionan algunos de ellos y al principio no lo logres. No es tan importante que no lo entiendas porque de hecho estoy seguro de que tampoco sabrías decirme cómo funciona tu WIFI o el reactor de un avión y, aún así, funcionan.

Cambiar de manera de pensar es lo que permite progresar a las personas y a las sociedades y este libro es lo que te propone. La ciencia avanza gracias a que cada cierto tiempo es capaz de demostrar que anteriormente estaba equivocada en algún aspecto. Tu vida avanzará en tanto seas capaz de cambiar de opinión y aproximarla en cada momento a tus nuevos descubrimientos. La ciencia lo hace, ha aceptado que la Tierra no es plana y a todos nos va mejor...

**¿Por qué empeñarse en seguir viendo la vida de la misma forma que hace quince años?**

## CAPÍTULO 1

# TU VIDA CAMBIARÁ CUANDO CAMBIE TU MANERA DE PENSAR

*Imagínate un árbol. Supongamos que representa al árbol de la vida. En él hay frutos. En la vida a nuestros frutos se los denomina nuestros «resultados». Pero miramos los frutos (nuestros resultados) y no nos gustan: no hay suficientes, son demasiado pequeños o no saben bien. Entonces, ¿qué tenemos tendencia a hacer? La mayoría de nosotros pone aun mas atención y concentración en los frutos, en los resultados. Pero ¿qué es lo que en realidad crea esos frutos concretos? Lo que crea esos frutos son las semillas y las raíces. Es lo que hay bajo el suelo lo que crea aquello que esta por encima de éste. Lo que no se ve es lo que crea lo que se ve.*

[Harv Ecker]

El 6 de mayo de 1954 el atleta Roger Bannister corrió una milla en 3:59,4 en la ciudad de Oxford. La carrera fue todo un acontecimiento porque hasta entonces eran muchos los que consideraban que un ser humano no podía recorrer esa distancia en menos de cuatro minutos.

Tan sólo 46 días después la marca le fue arrebatada por el australiano John Landy y desde entonces una barrera que era aceptada como infranqueable ha sido superada cada cierto tiempo en casi dos decenas de ocasiones. Nuestras creencias determinan lo que es y lo que no es posible.

Cuando Roger batió la marca, muchos cambiaron de forma de pensar, lo consideraron posible y entonces también la batieron. No fue su forma física lo que cambio sino su forma de pensar. Esta es la manera en la que has estado creando tu vida, quizá sin ser consciente de ello:

Los pensamientos que tienes generan unas emociones determinadas, especialmente cuando unos pensamientos concretos se repiten el tiempo suficiente y para bien o para mal todos estamos gobernados por cierta inercia que nos lleva a fotocopiar los mismos pensamientos del día anterior.

**Cada día repetimos alrededor del 90% de los pensamientos del día anterior y al hacerlo creamos el guión para el próximo capítulo de nuestra vida.**





Las emociones que experimentas son las que te conducen a la acción. Son las emociones las que te movilizan y no los pensamientos. A veces entras en acción, pero una acción aislada difícilmente genera cambios significativos en la vida. Sin embargo cuando una acción la repites el tiempo suficiente se genera un hábito en tu vida. Los hábitos le encantan a tu cerebro porque le permiten pasar al modo de piloto automático y vivir relajadamente. Tú cerebro es un adicto a los hábitos así que ahora que ya lo sabes puedes usar esto a tu favor.

Y la consecuencia lógica de unos hábitos repetidos es que cosecharás unos resultados determinados. La suma de muchos resultados es el aspecto que tiene hoy tu vida. Por eso es tan importante incidir en lo que origina cualquier cambio: los pensamientos. Por eso es absolutamente necesario que estés dispuesto a cambiar de manera de pensar si lo que deseas es obtener resultados diferentes.

**Tu vida cambiará cuando cambie tu manera de pensar.**

Sólo hay una manera sólida de experimentar cambios y es transformando tus pensamientos.

No hay más.

Íntimamente puedes considerar que tu punto de vista es el correcto – lo sé porque a mí me pasa lo mismo- y estás esperando a que cambien las otras personas o a que el mundo sea de otra manera.

A demasiadas personas les gustaría que el mundo fuera de otra forma y están convencidas de que si fuera así, sería un sitio más justo y más amable para vivir.

Lo creas o no, es una gran noticia que el mundo no es como tú deseas, ni como yo deseo. El momento en el que una persona comprende esta imposibilidad para cambiar el mundo es un gran momento porque es el detonante de que empiece a cambiarse a sí mismo.

**Esto es muy sencillo: o vives en la abundancia o no lo haces y si no lo haces pero deseas hacerlo, es preciso que cambies tu forma de pensar.**

La buena noticia es que se puede hacer este cambio. Muchas personas ya lo han hecho. Tienes la capacidad de cambiar tus creencias. Tu biografía no es tu destino. Si estás dispuesto a hacer lo necesario el tiempo suficiente, terminarás por obtener los resultados que deseas. La pregunta por tanto que tienes que formularte es:

**¿Estoy dispuesto a hacer ese camino?**

## CAPÍTULO 2

## LA VOCECITA

*Nuestro cerebro está preparado para la supervivencia y no para la felicidad*  
[Francisco Mora]

Es posible que en cuanto empieces a recorrer el camino de la abundancia te des cuenta de que hay una pequeña vocecita cuyo discurso no parece poder controlar y que está siempre empeñada en llevar razón y en limitarte en tu camino de desarrollo. Esta pequeña amiga que nos acompaña a todas partes se llama Vocecita.

Observarás que deseas liderar un cambio y la vocecita te susurra algo tan estimulante como “Mejor empieza mañana, ¿Qué diferencia hay?”.

También es posible que estés a punto de llevar a cabo una llamada importante y te diga “¿Para qué llamar? Otros también lo intentaron y no les funcionó.”

También es posible que justo cuando vas a emprender ese proyecto tan importante para ti te diga: “Esto no es para ti”.

Hay otras personas a las que les funciona pero a ti no te funcionará. Ya sabes que este tipo de cosas no son para ti”.

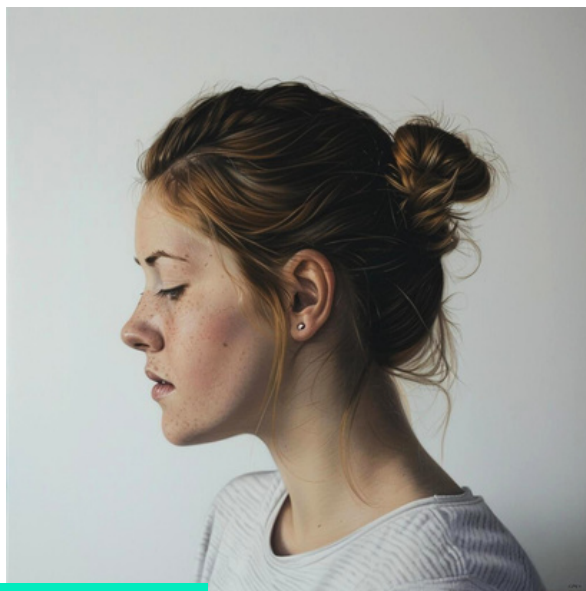
Su trabajo no es ayudarte a que mejores tus finanzas o disfrutes de una vida más plena sino ayudar a que los seres humanos –y tú como parte de ellos– sobrevivan en este planeta.

**Es importante conocer cuál es la misión de la vocecita para no tomárnosla demasiado en serio. Su función no es tu felicidad sino tu supervivencia.**

Su misión no es que arriesgues o aprendas; ella está obsesionada en asegurar tu supervivencia.

Sólo así comprenderás por qué su discurso es tan poco motivador.

No es que tú valgas menos que otras personas o que la otra persona te quiera engañar o que estés imposibilitado para materializar tus deseos. Es sólo que la vocecita tiene animadversión al riesgo.



La lógica de su discurso es esta: Con lo que hemos hecho, hemos llegado vivos hasta aquí así que ¿qué necesidad tienes de hacer las cosas de otra forma? Recuerda que su única responsabilidad es garantizar que tú sigas vivo en este Planeta.

**Necesitas entrenar la habilidad para observar tus pensamientos desde una cierta distancia. Con estar un poco pendiente de lo que piensas cuando no eres tú el que lidera ese pensamiento es suficiente.**

No es preciso tomarse tan en serio a la vocecita. Escúchala como el que escucha a una madre que lo que desea es que te vayan bien las cosas.

Hay un pequeño truco que puedes practicar –yo lo hago y funciona- y es darle las gracias a la vocecita. Decirle “gracias por participar” mantendrá su excesivo interés por cuidarte a raya.

No te enfrentes a ella porque lo que resistes, persiste y porque aquello en lo que te enfocas se expande y sólo la harás más fuerte. Dale las gracias y pasa a lo siguiente.

Aún así, escucha lo que dice porque como está obsesionada con tu supervivencia también tiene un discurso que merece la pena escuchar de vez en cuando, pero siempre puedes decirle “gracias por participar” y recobrar tú el liderazgo de tus pensamientos. Lo creas o no esto es algo que se puede hacer.

Para vivir con abundancia es preciso conseguir que tu parte consciente sea la que lidere los más de 50.000 pensamientos [Siempre me pregunto quién y cómo los contó] que tienes cada día.

Y para liderar estos 50.000 pensamientos es preciso estar muy pero que muy atento porque la inercia hará que, salvo que seas muy consciente de ello, se repitan los de la víspera.



## CAPÍTULO 3

# ¿PREFIERES SER FELIZ O LLEVAR RAZÓN?

*La percepción verdadera significa que nunca ves lo que no existe y siempre ves lo que sí existe.*

*[Un curso de milagros]*

Hay pocas ocasiones en las que se pueda afirmar que existen correlaciones claras en la vida pero si en algún ámbito de tu vida estás experimentando un resultado que deseas cambiar, eso significa, inevitablemente, que tienes creencias disfuncionales acerca de ese aspecto concreto de la vida.

Es decir, que por un lado crees que las cosas son o deberían ser de una determinada manera pero en la práctica son de otra.

Esto te lleva a actuar de una forma poco adaptativa y los resultados que experimentas como consecuencia de ello no son los que deseas.

¿Prefieres ser feliz o llevar razón?

¿Prefieres asumir que estás equivocado y cambiar de punto de vista para obtener otros resultados o seguir llevando razón pero con los resultados que no deseas?

**En cada momento de tu vida puedes elegir.**

Por mi parte, ya sabes qué opción escogí.





## CAPÍTULO 4

## EL ACELERADOR Y EL FRENO

*Hay dos maneras de engañarse. La primera consiste en creer lo que no es verdad; la segunda consiste en negarse a creer lo que es verdad.*

*[Kierkegaard]*

La realidad es neutra y somos nosotros quienes la puntuamos y le otorgamos significado constantemente con nuestra forma de entender la vida. Y en este sentido hay dos maneras de pensar al respecto de las cosas.

**No nos hacen daño las cosas sino la idea que tenemos de las cosas y de los acontecimientos.**

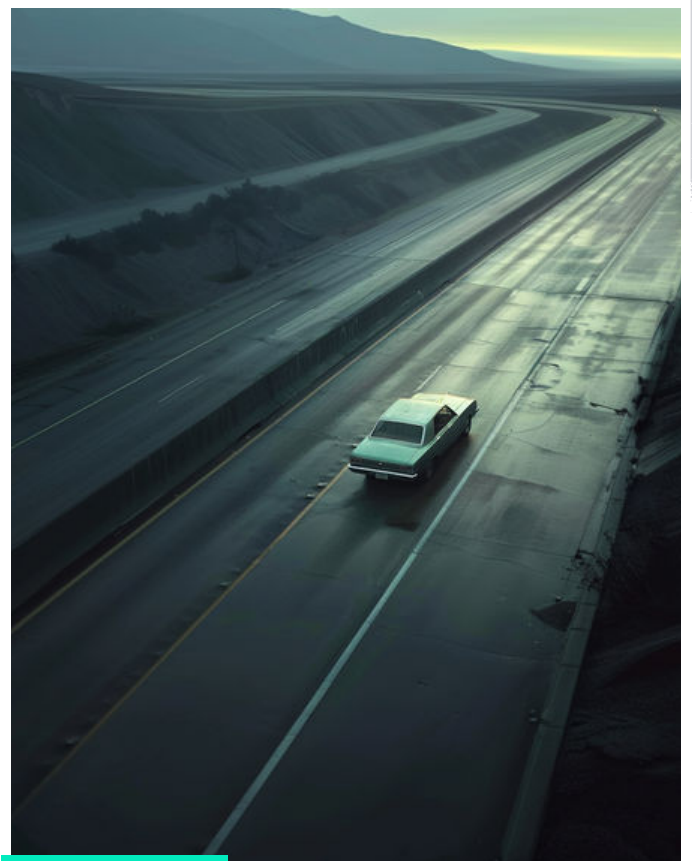
Hay dos tipos de creencias: **limitantes** y **empoderantes**. La forma que tenemos de ver la realidad es mucho más determinante que la realidad misma. Si lo que deseas es experimentar abundancia en tu vida, el camino pasa necesariamente por experimentar cambios en las creencias y después entrar en acción en relación a esa nueva forma de pensar.

Imagínate que vas conduciendo un automóvil por la autopista y estás pisando el acelerador a fondo. Aun así no consigues superar los 80 km/h. Estás haciendo todo lo que hay que hacer: tienes un buen coche, el depósito lleno de combustible, conduces en una autopista vacía en un día soleado y pisas el acelerador a fondo... aún así apenas avanzas.

Si quieres ir a otra velocidad en tu vida debes quitar el freno; debes necesariamente superar tus creencias limitantes.

Esto es lo que le sucede a muchas personas: hacen lo que hay que hacer pero aún no perciben que su vida alcance una velocidad de crucero significativa.

¿Qué sucede? Pues que tienen el freno de mano echado – las creencias limitantes- y por eso el motor –las creencias empoderantes- no puede alcanzar mayor velocidad de crucero.



Después tendrás que adquirir las capacidades que te permitan acceder a esa nueva realidad pero en primer lugar tendrás que sustituir esas creencias.

**Cualquier problema de la vida se puede solucionar con ideas nuevas que nos proporcionarán percepciones nuevas.**

En un libro de alimentación de Ana Moreno encontré un principio que afirma que en alimentación es más importante lo que eliminas de tu dieta que lo que introduces. En ocasiones no se trata sólo de incorporar nuevos alimentos saludables a tus hábitos sino de eliminar o al menos reducir la presencia de aquellos que son más tóxicos. De esa manera y de forma natural acabarán por cobrar mayor presencia los ingredientes beneficiosos.

Para disfrutar de abundancia en tu vida no sólo tendrás que incorporar nuevas ideas - nuevos alimentos - que te conduzcan a la abundancia sino que tendrás que eliminar algunas de las creencias anquilosadas que están impidiendo que incorpores las nuevas ideas que catapultarán tu vida.

Imagina que tu cerebro fuera un armario repleto de ropa vieja y que estuvieras conservando esta ropa a la espera de tener nuevas prendas que ponerte.

Pues bien, si la conservas estarás bloqueando la posibilidad de que entres nuevas prendas. Aunque tuvieras una camisa nueva, no tendrías espacio para guardarla o la acabarías arrugando.

Con las creencias y las ideas sucede exactamente lo mismo, incorporar las ideas de abundancia que vas a aprender en este libro transformará tu vida, pero el proceso se acelerará si te desapegas de las ideas que te están lastrando a la situación actual que pretendes trascender.

Es probable que te esté impidiendo prosperar aquello que conoces que no es cierto.



## CAPÍTULO 5

# EN LO QUE TE ENFOCAS SE EXPANDE

*Cualquiera que siembra escasamente, escasamente recogerá y el que siembre generosamente, generosamente recogerá*

[Corintios 9:6]

Levanta la vista del libro y mira a tu alrededor durante unos segundos y localiza por favor todos los objetos blancos que haya y cuéntalos. Hazlo antes de seguir leyendo por favor. ¡Gracias! Ahora dime, sin levantar la vista del libro, ¿Podrías decirme cuántos objetos de color amarillo hay?

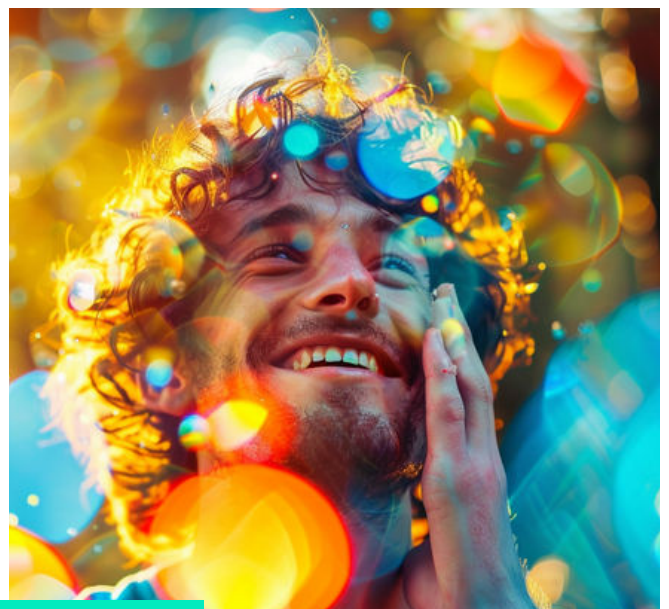
Aquello en lo que enfocamos nuestra mente se hace presente y se expande porque es lo único que somos capaces de percibir.

Si hay un concepto que me encanta, es el de foco. Estar a foco implica estar concentrado la mayor parte posible de cada día en aquello que verdaderamente quieres para tu vida.

**Elimina de tu mente cualquier interferencia que choque con la forma en la que deseas que sea la vida.**

Esto no significa no ser empático o amable con otras personas, pero no te interesa saber de catástrofes, robos, delincuencia o cualquier tipo de drama sobre el que no puedas influir de forma directa. Si se encuentra en tu círculo de influencia entonces sí que te interesa. Si no puedes hacer nada, entonces no deseas perder el foco con aquello que no es verdaderamente importante para ti y tu misión en esta vida.

Hazte un favor y deja de criticar a políticos, a tu familia, a la economía o a tu jefe. En un mundo abundante cada persona o situación tiene su razón de ser, aunque es posible que tú y yo la desconozcamos. Por mi parte con no despistarme perdiendo mi foco con la multitud de distracciones que llaman mi atención cada día, estoy en paz.



Las personas abundantes ponen foco en lo que quieren y la consecuencia de esto es que esto se expande y por tanto se hacen más abundantes.

Las personas que aún no dominan la abundancia ponen el foco en lo que no quieren y esto acaba creciendo, lo que las hace menos abundantes aún.

Las personas abundantes tienen problemas para manejar la cantidad de oportunidades que la vida pone a su disposición cada día porque piensan en oportunidades y éstas se expanden.

Las personas que viven sin abundancia siguen concentradas en los problemas y los obstáculos y esto las mantiene ligadas a la escasez.

**Concentrarse en lo se que se desea, independientemente de lo que sea, es el mayor regalo que puedes hacerle a tu familia, a tus amigos, a tu entorno y, por supuesto, a ti mismo.**

Sólo tienes que recordar tres palabras:  
Foco, foco, foco...



## CAPÍTULO 6

## EL IDIOMA DE LA ABUNDANCIA

*Los límites de mi lenguaje son los límites de mi propio mundo.*

[Wittgenstein]

¿Te gustaría aprender a adivinar el futuro de las personas?

Una pequeña conversación y un poco de atención es suficiente para poder predecirlo. Las palabras que empleamos manifiestan claramente la forma en la que pensamos, la forma en la que actuaremos y, por tanto, nos dan una pista de los resultados que obtendremos.

**Las palabras, como los pensamientos o las emociones, son pronósticos del futuro porque tú mismo y el Universo interpretáis cada palabra como una orden que debe ser cumplida.**

Alguien dijo que hay muchos mundos pero están en este.

En este momento hay varios mundos que se suceden paralelamente. Nuestra escasa pericia como observadores hace que cuando salimos a la calle nos cueste percibir este hecho sin embargo hay dos mundos que cohabitan en este momento: el de la abundancia y el de la escasez.

Las personas que habitan en la abundancia pueden parecerse a los demás y moverse de forma más o menos similar de modo que con frecuencia pasan desapercibidas.

Aún así hay algo que las delata: hablan otro idioma.

Aunque es fácil que si no prestas atención plena no lo percibas puesto que las personas prósperas hablan en realidad tu mismo idioma, lo que sucede es que al emplear las palabras de otra forma y con otras combinaciones en la práctica hablan otra lengua.

El idioma de la abundancia lo hablan nativos y personas que lo han aprendido posteriormente pero en ambos casos no se comunican como lo hace el resto de la población. De hecho pueden hablar con otras personas que no viven en la abundancia pero si eres observador pronto comprobarás que se sienten más cómodos expresándose en el idioma de la prosperidad que tiene sus propias palabras, expresiones, giros y tiempos verbales.

**Si quieres permanecer en el mundo de la abundancia tendrás que aprender este nuevo idioma. Es complicado vivir mucho tiempo en un lugar cuyo idioma no se conoce.**

Más o menos todo el mundo estará de acuerdo en que las palabras describen la realidad. Es algo más o menos obvio. En lo que quizá haya alguna duda es cuando afirmamos que las palabras también crean la realidad.

Se podría decir que hay palabras que crean realidades de abundancia y otras palabras que crean realidades de escasez.

**Una de las primeras costumbres que te ayudarán a manifestar abundancia es la de expresar sólo lo que deseas.**

Imagínate que tu cerebro tuviese dificultades para comprender el significado de la palabra “no”. Por tanto, cada vez que la utilizas, tu cerebro se confundirá y entenderá el significado de la frase sin el “no”. Evita expresarte con el “no” y le harás el trabajo mucho más fácil a la vida y a tu cerebro.

Otro cambio que te facilitará el camino a la abundancia es dejar de expresarte con la palabra “quiero”.

Si dices “Quiero una casa más grande” la vibración que emites es la de escasez.

Es una vibración que expresa una necesidad de más espacio para vivir y como la ley de la atracción afirma que uno atrae a su vida aquello en lo que más piensa antes que aquello que desea, pues adivina que atraerás... ¡Exactamente eso! El deseo de una casa más grande pero no una casa más grande.

Al expresarte en términos de “Yo quiero...” manifiestas escasez porque afirmas que no tienes eso y es eso exactamente lo que atraerás así que a partir de ahora cuando veas esa casa tan grande que deseas, dedica unos instantes a imaginar con gratitud, y por adelantado, cómo será la vida que disfrutarás en esa casa.

Visualízalo a todo color y con todo lujo de detalles. Escucha lo que escucharás cuando habites esa casa... ¿Qué sientes al estar allí? Disfrutar de la visualización y olvídate de cuándo verás el resultado.

Sólo disfruta por adelantado de cómo es vivir en una casa así. Sólo eso. Hacer esto y seguir las leyes del próximo capítulo será lo que manifestará abundancia en tu vida.

Y en el plano de lo verbal, en lugar de decir “Quiero una casa más grande” puedes decir, por ejemplo, “Me siento cómodo en las casas grandes” o “Puedo notar que las casas grandes están hechas para mí”.

El idioma de la abundancia está compuesto de un vocabulario concreto en cifras, datos y hechos.

Las personas abundantes son concretas en su forma de comunicarse y, por tanto, se enfocan más en lo que quieren y esto hace que sea más fácil que acabe por materializarse.

**Expresarte en términos concretos llevará tu vida al siguiente nivel.**

Presta atención a las palabras que empleas y tomas consciencia de que cada palabra es una orden que debe ser cumplida. Simplemente con ser consciente de esto estarás dando un paso adelante en el camino de la abundancia ya que de manera natural cambiarás tu vocabulario y expresiones hasta que un día, casi sin darte cuenta de ello, te descubras hablando perfectamente el idioma de la abundancia.



Gracias por haber leído este pequeño libro sobre cómo cambiar tu manera de pensar y adentrarte en el mundo del desarrollo personal.

Desde pequeño me ha fascinado el desarrollo personal como una manera de conocerme mejor y conocer a las personas a mi alrededor, y creo firmemente que el desarrollo personal cambia vidas, porque sé que ha cambiado la mía.

Una de las frases mantra de mi vida es “No hay desarrollo profesional sin desarrollo personal” así que, tanto si eres emprendedor, autónomo o trabajas por cuenta ajena, el desarrollo personal te va a ayudar, también, a ser un mejor profesional, a disfrutar de tu trabajo y a tener un propósito en la vida. Sin olvidarnos de que la gestión del dinero y tus finanzas personales también forman parte del desarrollo personal.

Si te ha gustado este libro, te invito a ir ahora a:

[www.ippformacion.com/regalo](http://www.ippformacion.com/regalo)

Si dejas ahí tu email recibirás, cada día, un mensaje que mando de manera gratuita con historias, aprendizajes, anécdotas, recomendaciones de libros y películas e historias inspiradoras de desarrollo personal. Es fácil, me dejas el email, yo te mando un mensaje diario y te das de baja cuando tú quieras. Y, claro, es gratis.

Gracias de nuevo por leer este libro.

Un abrazo,

*Sergio Fernández*

