DOMINA TU CONFIANZA

LIBRO DE EJERCICIOS

THIBAUT MEURISSE

i. Qué es la confianza

Verdadera confianza

Evalúate en una escala del 1 al 10 para cada una de las siguientes afirmaciones (siendo 1 falso y 10, verdadero):

Sé en lo más hondo que puedo resolver las cosas y que lo haré.

0 _____ 10

He desarrollado la capacidad de estar convencido de esta “verdad” durante meses o años.

0 _____ 10

No dejo que mi entorno se interponga en mi camino hacia mis objetivos.

0 _____ 10

Avanzo en mi día con un sentimiento interno de confianza.

0 _____ 10

La diferencia entre la confianza y la ilusión

Escribe aquí uno de tus mayores objetivos o sueños:

Ahora, ¿cómo de iluso eres respecto a este objetivo? En otras palabras, si sigues haciendo lo que haces actualmente, ¿cómo de probable es que logres este objetivo (siendo realista)? Escribe aquí tu respuesta:

¿Qué crees que deberías hacer para asegurarte de que alcanzas tu objetivo o, al menos, de que aumentas las probabilidades de lograrlo?

2. Las cinco características de la confianza

Nº. 1. La confianza es una habilidad

¿Qué estás haciendo actualmente para desarrollar una mayor confianza en ti mismo y en tu visión? Escribe dos o tres respuestas concretas a continuación:

-
-
-

Ahora, escribe qué podrías hacer para cultivar aún más confianza en ti mismo:

Nº. 2. La confianza es neutral

La confianza es neutral. Nada ni nadie puede impedirte utilizar tu capacidad de creer para conseguir tus objetivos. Sabiendo esto, ¿cómo utilizarás el poder de la confianza a partir de hoy? ¿Para qué lo utilizarás? Escribe aquí tu respuesta:

Nº. 3. La confianza es tu responsabilidad

Confiar en ti mismo es tu responsabilidad. Durante un momento, cierra tus ojos y deja que la siguiente verdad cale en ti. Sé consciente de que puedes, y conseguirás, cultivar una confianza sólida con el tiempo. Acepta el hecho de que tu capacidad de confiar es innegable.

Ahora, sabiendo que la confianza es tu responsabilidad, escribe una cosa que harás para recuperar el control sobre tu capacidad de confiar (por ejemplo, apuntarte a un grupo de personas afines a ti, distanciarte de una persona tóxica o leer biografías de gente con éxito).

Lo que haré para recuperar mi poder de confianza:

Nº. 4. La confianza siempre está presente

Nunca te podrán quitar tu capacidad de confiar. Dedicar un momento a ser consciente de esa habilidad. Sé consciente de que, en este mismo momento, puedes *elegir* confiar.

A continuación, anota lo que harías de otra manera si estuvieras completamente convencido de tu poder de confianza en todo momento:

Nº. 5. La confianza es un regalo que le concedes al mundo

Si aumentarás notablemente tu nivel de confianza en ti mismo, ¿en qué personas de tu entorno tendrías un efecto positivo? ¿A quién inspirarías? Escribe aquí tus respuestas:

3. El poder de la confianza

Las creencias “distorsionan” la realidad de las siguientes maneras:

1. Cambiando cómo piensas, te sientes y actúas, abriendo puertas a innumerables oportunidades que no creías que existían,
2. Convirtiendo a tu subconsciente en un poderoso aliado,
3. Influenciando a las personas que te rodean e
4. Inspirando a la gente.

1. Las creencias cambian cómo piensas, te sientes y actúas

Piensa en una de las creencias más positivas que podrías adoptar (es decir, una creencia que tuviera el mayor impacto positivo en tu vida). Escribe tu respuesta:

2. Las creencias convierten a tu subconsciente en un poderoso aliado

¿Cómo podría ayudarte tu subconsciente para conseguir que esta creencia se haga realidad? (Ayudarte a encontrar soluciones, conducirte a actuar de manera diferente, etc.)

Escribe tu respuesta aquí:

3. Las creencias influyen a los que te rodean

¿Qué efecto tendrá tu nueva creencia en la gente que te rodea (si es relevante)?

4. La confianza inspira a los demás

Si sabes que, con tu capacidad de confianza, eres capaz de ver más potencial en las personas del que ellas mismas ven, ¿de qué manera te convertirás en una inspiración para ellas? ¿Cómo les apoyarás?

Escribe tu respuesta:

Tus pensamientos crean tu realidad

Piensa en algo que realmente te gustaría que te ocurriera en el futuro, como conseguir un ascenso, encontrar un trabajo mejor o viajar a otro continente.

Ahora, imagina lo que pasaría si te centraras únicamente en ese deseo. Imagina que fuera lo único en lo que pudieras pensar. Escribe qué acciones concretas empezarías a realizar como resultado de enfocarte en ese pensamiento.

Acciones concretas que seguramente realizaría:

Tu confianza determina tus resultados

Si tuvieras que evaluar tu nivel actual de confianza en ti mismo en una escala del 1 (jugar a nivel fácil) al 100 (darlo todo), ¿qué puntuación te darías (sé sincero)?

Tu nivel actual de confianza en ti mismo:

¿Qué nivel de confianza te gustaría tener dentro de treinta días?

Tu nivel de confianza en ti mismo dentro de treinta días:

¿Qué piensas hacer para conseguirlo? Escribe tus respuestas a continuación. Intenta ser tan concreto como sea posible.

La confianza hace posible lo imposible

Por un momento, olvídate de todas las limitaciones que otras personas pueden estar imponiéndote. Céntrate en lo que puede lograr tu mejor versión. Ahora, pregúntate qué cosas ‘imposibles’ podrías hacer posibles en el futuro próximo. Escribe aquí tus respuestas:

La amplitud de tu pensamiento determina la amplitud de tus logros

¿En qué has estado pensando más a menudo durante estos días?
Escribe aquí tus pensamientos dominantes:

Imagina que sigues manteniendo estos pensamientos. Ahora, extrapola qué es probable que pase en el futuro si esto sucede y escríbelo aquí:

¿Es esto lo que realmente deseas? Si no es así, escribe otros pensamientos dominantes que preferirías adoptar:

Confianza versus arrogancia

Escribe algunas cosas que podrías hacer para parecer más seguro de ti mismo, quizás incluso hasta el punto de parecer arrogante (manifiesta tu deseo, deja de utilizar expresiones como “Lo intentaré”, “Espero”, “Deseo”, etc.).

A continuación, prueba a hacer una de estas cosas.

II. Identificar Tus Creencias Limitantes

Creencia e identidad

Piensa en un gran objetivo que te gustaría conseguir y escríbelo a continuación:

Ahora, escribe algunas afirmaciones que describan la identidad de alguien que ya haya alcanzado ese objetivo.

5. Superar tus creencias limitantes

Identificar tus creencias limitantes

Selecciona un área de tu vida en la que quieras centrarte ahora mismo. Elige una de estas áreas: profesión, familia, dinero, crecimiento personal, relaciones personales, vida social, espiritualidad. A continuación, responde la siguiente pregunta:

¿Por qué no tengo una puntuación 10 de 10 en esta área?

Puedes poner excusas o puedes progresar

Cuando toleras las excusas, reduces tu campo de posibilidades. ¿Qué excusas estás tolerando actualmente? Escribe dos o tres excusas que podrías eliminar o en las que podrías trabajar y que tendrían el mayor impacto positivo en tu vida.

-
-
-

Cuestionar tus creencias limitantes

Fíjate en las excusas que has escrito en el ejercicio anterior. Ahora, pregúntate: ¿son estas excusas ciertas en todo momento y bajo cualquier circunstancia? ¿O son simplemente creencias limitantes a las que te estás aferrando?

Encontrar ejemplos personales que contradigan tus creencias limitantes

Selecciona una de tus creencias limitantes y contesta la siguiente pregunta:

¿Es esta creencia limitante cierta en todo momento y bajo cualquier circunstancia?

Tu creencia limitante:

La respuesta a la pregunta anterior seguramente será “no”. Así que, busca ejemplos en tu propia vida que muestren que tus creencias limitantes son erróneas. Anótalos a continuación:

Ejemplo 1:

Ejemplo 2:

Ejemplo 3:

Reúne pruebas de que tus creencias son erróneas

Ahora, busca ejemplos reales que demuestren que estas creencias seguramente son erróneas. Por ejemplo, busca historias de personas parecidas a ti que hayan conseguido hacer aquello para lo que tú buscas excusas. Puedes escribir los ejemplos que encuentres a continuación:

6. Integrar tus nuevas creencias

Finalmente, debes integrar tus nuevas creencias para convertirlas en parte de tu identidad. Puedes hacer esto de varias maneras:

- Poniéndolas por escrito y revisándolas de forma regular,
- Pensando en ellas a menudo,
- Actuando de una manera que las refuerce,
- Pensando en todas las razones por las que son correctas y/o
- Pensando en todas las razones por las que *tú quieres* que sean ciertas.

III. Construir Creencias Fundamentales

7. La creencia general número uno que cambiará tu vida

Imagina que tus pensamientos crearan tu realidad. Si esto fuera cierto, ¿qué nuevos pensamientos podrías adoptar para diseñar una realidad mejor? Escribe aquí algunos de ellos:

8. Siete creencias principales que transformarán tu vida

Creencia n.º 1—El universo está de tu parte

Imagina que realmente creyeras que el universo está de tu parte. Si fuera así, ¿qué nueva interpretación positiva le darías a algunas de tus circunstancias actuales?

Escribe dos o tres dificultades a las que te estás enfrentando actualmente y de qué otra manera las percibirías si creyeras que el universo está de tu parte. Por ejemplo, quizás puedes aprender una lección de ellas.

Dificultad nº. 1:

Nueva perspectiva que podrías adoptar:

Dificultad nº. 2:

Nueva perspectiva que podrías adoptar:

Dificultad n.º 3:

Nueva perspectiva que podrías adoptar:

Creencia n.º 2—Si otros pueden, yo puedo

Escribe tres cosas que otras personas hacen y que a ti te gustaría ser capaz de hacer (como, por ejemplo, hablar otro idioma, saber dar discursos, tocar bien un instrumento, etc.).

1.

2.

Creencia n.º 4—Si puedes hacer algo una vez, puedes repetir el proceso

- Piensa en una tarea complicada que (aún) no hayas sido capaz de hacer.
- Date cuenta de que puedes realizarla al menos una vez. Incluso si no puedes hacerla ahora mismo, al menos puedes dar un pequeño paso en esa dirección.
- Por último, comprende que, si has logrado realizar esa tarea una vez, serás capaz de repetirla.

Creencia n.º 5—Puedes resolver las cosas

Eres un solucionador de problemas nato y puedes resolver casi cualquier dificultad a la que te enfrentes. *Puedes* solucionar las cosas. Así que empieza a adoptar la creencia de que puedes resolver tus problemas.

Escribe uno de los problemas más importantes a los que te estés enfrentando actualmente:

Tu problema:

A continuación, escribe todo lo que podrías hacer para solucionarlo. Escribe todo lo que se te ocurra:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Creencia nº. 6—El fracaso es inevitable

Para alcanzar el éxito tendrás que “fracasar” repetidamente. Sin embargo, en realidad el “fracaso” no existe. Solo es retroalimentación de la realidad. Así que empieza a cambiar tu concepto del fracaso y a verlo como retroalimentación. Cada vez que falles y aprendas de tu fracaso, estarás un poco más cerca de tu objetivo.

Ahora, escribe un gran “fracaso” en tu vida.

Tu fracaso:

A continuación, contesta estas preguntas:

¿Qué aprendí de él?

¿Qué tiene de bueno? ¿A qué cosas positivas me llevó (cambio de mentalidad, nuevas oportunidades, lecciones valiosas aprendidas, etc.)?

Creencia nº 7—Tu éxito es inevitable

Adopta la creencia de que el éxito es inevitable si aprendes a utilizar el poder de la confianza.

Recuerda que:

- Puedes utilizar tus pensamientos para dar forma a tu realidad,
- Si otros pueden, tú puedes,
- Siempre puedes mejorar,
- Si puedes hacer algo una vez, puedes repetirlo,
- Puedes resolver las cosas y
- El fracaso es inevitable y lleva al éxito a largo plazo.

Por tanto, en un periodo de tiempo lo suficientemente largo, puedes lograr casi cualquier cosa que desees. Así que empieza a actuar como si tu éxito fuera inevitable y verás cómo cambian las cosas para ti.

Completa la siguiente frase:

Si creyera que el éxito es inevitable para mí, haría...:

IV. La fórmula de la confianza

Aquí tienes los elementos de la Fórmula de la confianza

Entorno positivo + acción repetida + deseo intenso + disposición a enfrentarse a la incomodidad = confianza inquebrantable.

- **Entorno positivo.** Consiste en rodearte conscientemente de un ambiente favorable que te permita rendir al máximo.
- **Acción repetida.** Pasar a la acción puede resolver muchos problemas, incluyendo la falta de confianza en ti mismo. Esto te permite reforzar tus creencias principales para que puedas cultivar una mayor confianza con el tiempo.
- **Deseo intenso.** Saber por qué quieres algo te da la motivación para seguir adelante y perseverar durante los tiempos difíciles.
- **Disposición a enfrentarse a la incomodidad.** La exposición repetida al miedo mediante acciones concretas te permite vislumbrar tu verdadera naturaleza (por ejemplo, la persona segura de sí misma y capaz que eres como ser humano).

9. Entorno positivo

1. Entorno mental

Reprogramar tu mente

¿Que podrías hacer todos los días para mantener un estado emocional positivo? Escribe aquí tus respuestas.

Repetir afirmaciones positivas

Piensa en un par de afirmaciones que podrías repetirte todos los días para desarrollar una mentalidad más fuerte.

Tus afirmaciones:

-
-

Utilizar el poder de la visualización

Practica la visualización cada día cuando te levantes y/o cuando te vayas a dormir. Para empezar, puedes centrarte en una emoción concreta o en una creencia en particular que quieras adoptar.

Recuerda seguir estos sencillos pasos:

- 1) **Relájate.** A medida que entres en un estado profundo de relajación, ganarás un mejor acceso a tu subconsciente.
- 2) **Visualiza lo que quieres.** Imagina el resultado ideal que deseas tan vívidamente como sea posible.
- 3) **Siéntete como si ya estuvieras allí.** Implica tus emociones. Siéntete ilusionado por tu visión. En concreto, siéntete como si ya fueras la persona que quieres ser y tuvieras lo que quieres.
- 4) **Céntrate en lo que quieres tan a menudo como sea posible.** La repetición es la clave. Sigue visualizando todos los días tan a menudo como puedas.

2. Entorno social

¿De qué tipo de personas te gustaría rodearte?

¿Hay algún amigo/conocido con el que te gustaría pasar más tiempo? Si es así, escribe aquí sus nombres:

¿Dónde es más probable que conozcas a la gente de la que quieres rodearte?

¿A qué grupos o foros por internet podrías apuntarte?

¿Qué libro(s) escritos por las personas como las que te gustaría ser podrías leer?

¿Podrías crear tu propia tribu? Si es así, ¿qué tribu sería?

3. Entorno físico

¿Qué cosas concretas podrías hacer para mejorar tu entorno físico? (Deshacerte de la comida basura, preparar tu equipamiento para salir a correr la noche de antes, etc.)

10. Acciones repetidas

Para aumentar tu confianza, márcate tres pequeños objetivos cada día y cúmplelos consistentemente durante al menos 7 días y, preferiblemente, durante 30 días.

1. El poder de los hábitos

A continuación, tienes siete hábitos poderosos que puedes probar a adoptar. Podrías empezar con uno de ellos (o con dos, como mucho).

1. Establecer objetivos diarios
2. Leer tus objetivos todos los días
3. Meditar
4. Practicar la gratitud
5. Consumir libros y vídeos motivadores
6. Practicar la introspección
7. Hacer ejercicio todos los días

Cómo implementar hábitos duraderos

Para implementar tus nuevos hábitos, puedes seguir estos 5 pasos sencillos:

1. **Define tus hábitos con claridad.** Asegúrate de que sean cuantificables para saber si los estás cumpliendo o no.
2. **Empieza por cosas pequeñas.** Intenta que tu hábito sea sencillo para poder seguirlo a largo plazo y generar inercia.
3. **Establece desencadenantes concretos.** Elige sucesos o acciones tras los cuales realizarás tu hábito. Esto evitará que se te olvide tu nuevo hábito.
4. **Agrupar tus hábitos.** Crea una cadena de hábitos, por ejemplo, implementando un ritual matutino.
5. **Sigue un desafío de 30 días.** Cumple tus nuevos hábitos

durante treinta días seguidos. Esto te ayudará a establecer tus nuevos hábitos.

Ahora es tu turno

Escribe tres (pequeños) hábitos que te gustaría implementar.

-
-
-

A continuación, agrúpalos y lléalos a cabo cada día durante al menos los próximos treinta días.

Cómo pasar más a la acción

Selecciona uno de los objetivos principales en los que estés trabajando.

Tu objetivo:

Distinguir entre las verdaderas acciones y las actividades agradables

Ahora, haz una lista de las acciones que estás realizando para alcanzarlo utilizando la siguiente tabla:

Acciones verdaderas	Actividades agradables

Realiza más acciones verdaderas

Practica a realizar más acciones efectivas (es decir, acciones verdaderas).

Una buena idea es incorporarlas en tu ritual matutino, siempre que sea posible.

I. Deseo Intenso

Escribe algunas cosas que verdaderamente desees en tu vida:

-
-
-
-
-

Ahora, de entre las cosas que has escrito, selecciona la que más te entusiasme.

Lo que más deseo:

Añadir emoción a tus objetivos

Anota todos los beneficios que obtendrás si logras ese objetivo. Intenta ser tan concreto como sea posible. Asegúrate también de que estos motivos están vinculados con algunos de tus valores principales.

Por qué deseo eso:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Aportar más energía a tus objetivos

Ahora, para cada beneficio, escribe exactamente cómo sería y por qué te importa.

Beneficio nº. 1:

Cómo sería:

Por qué importa:

Beneficio nº. 2:

Cómo sería:

Por qué importa:

Beneficio nº. 3:

Cómo sería:

Por qué importa:

Beneficio nº. 4:

Cómo sería:

Por qué importa:

Beneficio nº. 5:

Cómo sería:

Por qué importa:

12. Estar dispuesto a enfrentarse a la incomodidad

Selecciona una cosa que creas que es imposible (o que es un reto difícil) para ti.

Tu “imposible”:

Piensa en el paso más pequeño que podrías dar en esa dirección y anótalo:

Alternativamente, si reúnes el valor suficiente, haz esa cosa imposible ahora mismo.

Si te hace falta, pide ayuda a los demás. Podrías buscar un compañero de responsabilidades, contratar a un *coach* o unirte a un grupo de personas afines a ti.

Si pensaras a largo plazo, ¿qué empezarías a hacer de otra manera? Escribe aquí tus respuestas:

V. Mantener La Confianza A Largo Plazo

13. El poder del pensamiento a largo plazo

Confianza a largo plazo vs. Dudas temporales

Piensa en un objetivo que no hayas logrado en el pasado. Si pudieras volver atrás en el tiempo y utilizar el poder de la confianza a largo plazo, ¿qué harías de otra manera?

El poder de la determinación

Visualiza el peor de los escenarios

Piensa en tu objetivo principal. Ahora, escribe cómo serían los peores escenarios posibles:

-
-
-
-

Determina tu umbral para rendirte

¿Qué podría hacer que te rindieras? Escribe los criterios que deberían cumplirse antes de que tiraras la toalla.

-
-
-
-
-

Escribe tu periodo de tiempo a prueba de balas

Por último, márcate un periodo de tiempo en el que te comprometes a trabajar en ese objetivo. Para cualquier objetivo importante, podrías considerar darte un margen de dos a tres años.

Tu periodo de tiempo a prueba de balas:

14. Cómo pasar del pensamiento a corto plazo al pensamiento a largo plazo

Para desarrollar tu capacidad de pensar a largo plazo, completa los siguientes ejercicios:

Crear una visión a largo plazo

Piensa en un objetivo o visión a largo plazo que te gustaría perseguir y escríbelo aquí:

Pensar en tus objetivos a largo plazo con frecuencia

Escribe tu objetivo/visión a largo plazo y colócalo en algún lugar donde lo puedas ver fácilmente y con frecuencia.

Dedicar tiempo a centrarte en la visión global

Cada semana, dedica al menos 15 minutos a pensar en tu objetivo/visión a largo plazo y evalúa tu progreso. Aquí tienes algunas preguntas que podrías plantearte:

- ¿De qué estoy satisfecho?
- ¿Qué necesito mejorar?
- ¿Qué podría cambiar para acelerar mi progreso?
- Si pudiera empezar la semana de nuevo, ¿qué haría de otra manera?
- Si sigo haciendo lo que he hecho esta semana,

¿conseguiré mi objetivo a largo plazo? Si no es así, ¿qué debo cambiar?

- ¿Mi estrategia actual es la mejor? Si no lo es, ¿qué podría hacer para mejorarla?
- ¿Qué acciones generan la mayoría de mis resultados?
¿Puedo centrarme más en estas actividades concretas?
- ¿Qué tareas no me generan buenos resultados? ¿Puedo eliminar algunas de ellas?
- Si solo pudiera trabajar en un objetivo o proyecto principal esta semana/mes/año, ¿cuál sería el mejor en términos de progreso global?

Aprender a disfrutar del proceso

Completa la siguiente frase:

Para mí, centrarme más en el proceso significaría...

Dejar de lado el miedo de perderte algo

- Escribe el área o las áreas de tu vida en las que experimentes miedo a perderte algo.
- Selecciona un área u objetivo en concreto y escribe todas las oportunidades que existen respecto a ella. ¿Cuáles son tus opciones? ¿Qué podrías hacer al respecto?
- Dedicar un momento a valorar todas las oportunidades disponibles para ti.

Recordarte ser paciente

Completa los siguientes ejercicios:

- Crear tus propios mantras, tales como “La vida es una maratón, no un sprint” o simplemente “Sé paciente” y piensa en ellos a menudo, escríbelos y/o colócalos en tu escritorio o en tu pared,
- Mira los vídeos de Gary Vee “*Overnight Success*” (*Éxito de la noche a la mañana*) y “*People have forgotten the art of patience*” (*La gente ha olvidado el arte de la paciencia*) en YouTube,

Centrarte en todas las razones por las que puedes triunfar

Escribe todas las razones por las que puedes tener éxito. Repite el mismo ejercicio siempre que sea necesario.

15. Ganar el juego emocional

1. Las emociones negativas actúan como un hechizo
2. Las emociones negativas filtran tus experiencias
3. Las emociones negativas atraen más emociones negativas

Completa los siguientes ejercicios:

- Recuerda un momento en el que todo te parecía desalentador y oscuro, en el que no creías que podrías ser feliz de nuevo. Sé consciente de que tus emociones negativas acabaron desapareciendo con el tiempo.
- Piensa en tres desafíos actuales en tu vida uno por uno. ¿Cómo te hace sentir cada uno de ellos? Ahora, visualiza tres cosas por las que te sientes agradecido o entusiasmado. ¿Te sientes mejor?
- Piensa en una mala decisión que hayas tomado como consecuencia de emociones negativas (enfado, desesperanza, frustración, etc.) o positivas (alegría, euforia, entusiasmo, etc.).
- Durante un minuto completo, dedícate unas palabras de ánimo. Recuérdate que lo estás haciendo bien, que tienes buenas intenciones y que estás orgulloso de lo que has logrado. ¿Cómo te hace sentir esto?

Cómo desarrollar autocompasión

Desafío de autocompasión de 7 días

Durante los próximos siete días, evita castigarte a ti mismo. Háblate utilizando palabras amables.

Cambiar tu discurso interno

Elige un día en el que prestarás atención a tu discurso interno.

A continuación, evalúa tu discurso interno en una escala del 1 al 10, siendo uno extremadamente negativo y siendo diez extremadamente positivo.

Calidad de mi discurso interno:

0

10

¿Has detectado algo en particular? (Pensamientos recurrentes, palabras concretas, problemas comunes, etc.). Escribe aquí tus comentarios:

¿Qué podrías decirte en vez de lo anterior para construir confianza a largo plazo?

Los cuatro motivadores

Recuerda los cuatro motivadores que te muestro a continuación y utilízalos siempre que sea necesario.

1) Amor

Un deseo sincero de realizar tu aportación al mundo y de marcar la diferencia en la vida de los demás.

2) Deseo

El deseo se diferencia del amor en que no se trata de aportar algo a otras personas. En su lugar, se centra en diseñar la vida que quieres para ti mismo. Consiste en vivir la vida según tus propios términos.

3) Dolor

Nadie quiere sufrir y pasamos mucho tiempo huyendo del dolor. Si se utiliza de manera inteligente, el dolor puede ser una herramienta efectiva para motivarte cuando no te apetece hacer nada.

4) Ego

El ego también puede ser un motivador poderoso. Puedes utilizar en tu propio beneficio tu deseo de tener éxito, de ser querido o de demostrar que aquellos que no creían en ti estaban equivocados.

OTROS LIBROS DEL AUTOR

En español:

Domina Tus Emociones: Una Guía Práctica para Superar la Negatividad y Controlar Mejor tus Emociones

Domina Tu Motivación: Una Guía Práctica para Desbloquearte, Generar Impulso Positivo y Mantener la Motivación a Largo Plazo

Domina Tu Concentración: Una Guía Práctica para Evitar las Distracciones y Centrarte en lo Importante

Domina Tu Pensamiento: Una Guía Práctica para Conectar con la Realidad y Lograr Resultados Tangibles en el Mundo Real

Domina Tu Destino: Una Guía Práctica para Reescribir tu Historia y Convertirte en la Persona que Quieres Ser

Domina Tu Éxito: Principios Clave para Desarrollar Confianza en Ti Mismo y Alcanzar un Verdadero Éxito

En inglés:

Crush Your Limits: Break Free from Limitations and Achieve Your True Potential (Free Workbook Included)

Goal Setting: The Ultimate Guide to Achieving Life-Changing Goals (Free Workbook Included)

Habits That Stick: The Ultimate Guide to Building Habits That Stick Once and For All (Free Workbook Included)

Productivity Beast: An Unconventional Guide to Getting Things Done (Free Workbook Included)

The Greatness Manifesto: Overcome Your Fear and Go After What You Really Want

The One Goal: Master the Art of Goal Setting, Win Your Inner Battles, and Achieve Exceptional Results (Free Workbook Included)

The Passion Manifesto: Escape the Rat Race, Uncover Your Passion and Design a Career and Life You Love (Free Workbook Included)

The Thriving Introvert: Embrace the Gift of Introversion and Live the Life You Were Meant to Live (Free Workbook Included)

The Ultimate Goal Setting Planner: Become an Unstoppable Goal Achiever in 90 Days or Less

Upgrade Yourself: Simple Strategies to Transform Your Mindset, Improve Your Habits and Change Your Life

Success is Inevitable: 17 Laws to Unlock Your Hidden Potential, Skyrocket Your Confidence and Get What You Want From Life

Wake Up Call: How To Take Control Of Your Morning And Transform Your Life (Free Workbook Included)