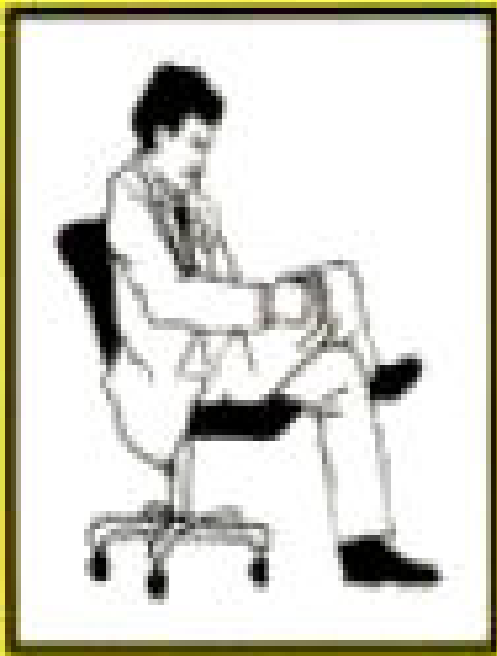
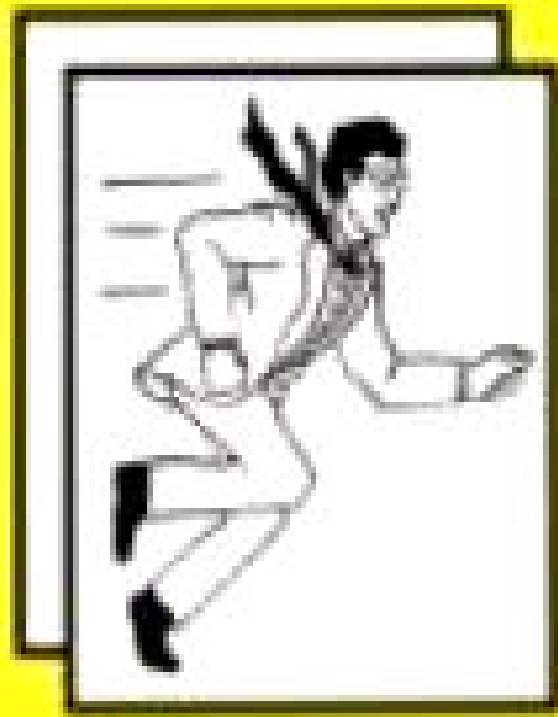


Autodisciplina en diez días

Cómo ir desde



A



Pensar

Hacer

Un sistemático abordaje psicológico

- Rápido de empezar*
- Fácil de seguir*
- Efectivo al usar*

*Por Theodore Bryant
Especialista en Comportamiento humano*

Autodisciplina en 10 días

Como Ir del Pensar al Hacer

Traducido al español por Forni

Este libro fue traducido y pasado a formato pdf para facilitar su difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió pueda llegar a alguien más.

por Theodore Bryant, Master en Trabajo Social

HUB Publishing
Human Understanding and Behavior Publishing
Seattle, Washington

Dedicado...

a toda la gente que ha asistido a mis cursos de autodisciplina, seminarios, y conferencias. Tú me proveíste del deseo y motivación para escribir este libro. Tú me permitiste crear un sistema de autodisciplina que puede funcionar para cualquiera. Pero, lo que es más importante tu me enseñaste que el mayor placer de la vida está en la ayuda de otros a llevar a cabo sus deseos. Para esta lección simple, les agradezco con toda sinceridad.

Tabla De Contenidos

Parte Uno: Información Preliminar

- Importante!
- Como usar este Manual
- 1. Comenzando
- 2. Venenos & Antidotos
- 3. Autoconversación orientada por la Acción
- 4. Entendiendo la Autodiciplina

Parte Dos: Sistema de Desarrollo de la Autodiciplina de Diez Días

- Antes de que empieces
- 5. Día Uno: Miedo al Fracaso
- 6. Día Dos: Miedo al Éxito
- 7. Día Tres: Miedo al Rechazo
- 8. Día Cuatro: Miedo a la Mediocridad
- 9. Día Cinco: Miedo al Riesgo

Parte Tres: Creencias Subconscientes más Cinco Poderosas Herramientas

- Entendiendo el Sistema de Creencias Subconscientes . . .
- 10. Día Seis: "Todo o Nada" y la Visualización
- 11. Día Siete: "Debo ser Perfecto " Y el Sistema de Recompensas
- 12. Día Ocho: "Puedo hacerlo sin Incomodidad" y las Vitamentes
- 13. Día Nueve: "No puedo Cambiar" y la Relajación
- 14. Día Diez: "Algo terrible Pasará"
y Hoja de Objetivos

Parte Cuatro: Poniendo Todo Junto

- Felicitaciones!
- El Proceso de la Autodiciplina
- 15. La Etapa de Decisión
- 16. La Etapa de Preparación
- 17. La Etapa de Acción
- 18. La Etapa de Finalización/ Mantenimiento
- Sobre el Autor

Parte Uno

Información Preliminar

Importante!

Siempre que y dondequiera que yo dirija talleres de autodisciplina, seminarios, o clases, siempre oigo esta pregunta: ¿"realmente puedo mejorar mi autodisciplina en sólo diez días?"

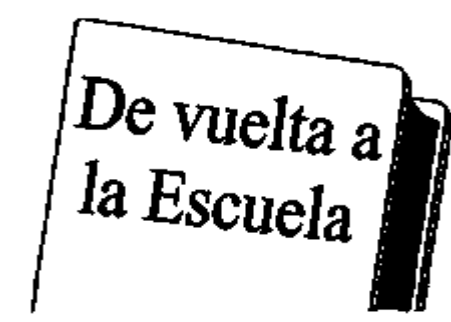
Mi respuesta es:

SI... SI... SI

Absolutamente. Positivamente. Definitivamente. ¡Realmente, experimentarás la mejora en un día! Tu mejora será en proporción directa a como estrechamente sigues el programa de este libro. Un esfuerzo parcial generará un resultado parcial.

Los ejercicios, consejos, y las técnicas contenidas en este libro vinieron de muchas y diversas fuentes diferentes. Este libro contiene los métodos más rápidos y más fáciles actualmente disponibles para mejorar la autodisciplina. ¿Notaste que no dije "los mejores métodos"? *Los mejores* métodos pueden tomar mucho tiempo y toneladas de esfuerzo para entenderlos y emplearlos. En este libro encontrarás métodos que funcionarán rápidos y sin dolor; usaremos un abordaje sencillo. Pero prometo que aprenderás más que tendrás que mejorar tu autodisciplina inmediatamente. Para facilitar tu consumo y digestión de este material, cualquier aspecto psicoterapeuta y su jerga han sido removidos. Entonces así conseguirás sólo los verdaderos beneficios en una dosis poderosa y concentrada.

Confía en mí. El sistema en este libro te dará la perspicacia, técnicas, y consejos para mejorar rápidamente tu habilidad de autodisciplina. Notarás que dije, "habilidad". Es porque mis experiencias con miles de personas me han enseñado que la autodisciplina es simplemente una habilidad que alguien puede aprender a usar. Nadie viene al mundo con ella. Y el mejoramiento de la autodisciplina, como el mejoramiento de cualquier habilidad, es simplemente un asunto de educación y práctica.



Algunos de nosotros aprendimos autodisciplina de padres, amigos, o parientes. Otros de nosotros lo aprendieron por la escuela, deportes, las fuerzas armadas, o tal vez hasta por nuestra propia intuición. Lamentablemente, sin embargo, nunca nos enseñaron a la mayor parte de nosotros la psicología de la autodisciplina, como realmente funciona. Entonces no siempre podemos usarla cuando la necesitamos. Este libro te ayudará a aprender lo que tienes que saber, y olvidar lo que tienes que desechar. Pronto serás consciente de muchos instrumentos, técnicas, y conceptos para ayudarte a desenmarañar el misterio de la autodisciplina. Vas a estar asombrado en cuan rápida y fácilmente este sistema de autodisciplina funcionará. ¿Suena alentador? Entonces empecemos.

Como usar este manual

Primero, saltaras al capítulo titulado *Información Preliminar*. Esta sección está llena de información que pondrá todo tu yo a trabajar para ti mismo. Antes de que abordes el plan de autodisciplina de diez días, asegurate de que ya estas familiarizado con toda la información en el capítulo *Información Preliminar*. La mayor parte de los fracasos de la autodisciplina ocurren debido a una carencia de preparación psicológica. El capítulo *Información Preliminar* es diseñado para proveerte la preparación psicológica necesaria para hacer funcionar este sistema.

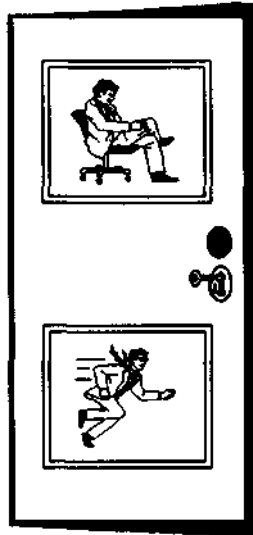
Después viene el programa de diez días para el desarrollo de la conciencia y la actitud. Entonces, en la sección *Poniendo Todo Junto*, entrarás en la Acción. Este sistema evolucionó a lo largo de años de experimentación e investigación. Por clases, talleres, y seminarios, he enseñado este sistema a gente de todas las condiciones sociales. Su diseño total tiene un objetivo. Cada ejercicio, técnica, y lección fueron diseñados para seguir al que lo precede.

"Un día a la vez" es un buen consejo a la hora de hacer un cambio de comportamiento. No devores este libro de repente. No saltes de capítulo en capítulo. Aunque *no tengas completa la sección de diez días en los diez días consecutivos*, no lo extiendas demasiado. Tal abordaje, traspasando algunas ventajas, te dejará con el agujero más bien que el anillo de espuma. En otras palabras, no trabajes contra ti mismo.

Prepárate para el programa de diez días aprendiendo a conciencia *la Información Preliminar*. Entonces la parte de los diez días del programa será fácil y pronto pondrás la autodisciplina en acción. Lo he visto pasar una y otra vez. Tan solo recuerda:

¡Sigue las instrucciones! ¡Haz los ejercicios en orden!

1. Comenzando



Precaución!

Antes de que tomes otro paso, conoce tu mayor obstáculo a la autodisciplina:

Conociendo a Hyde

Cada teoría psicológica reconoce que estamos constituidos de varias identidades diferentes. De este modo, obviamente, tenemos más de un lado de nosotros mismos con el cual luchar. Además, la dificultad surge cuando consideramos que con frecuencia nuestros diferentes lados desean ir en diferentes direcciones. Esto es llamado: Conflicto interior.

A veces un lado de nosotros quiere engranar en una actividad productiva como trabajar en un informe para el trabajo, limpiar la cocina, o hacer el balance del talonario de cheques. Pero otro lado de nosotros quiere mirar la televisión y comer galletas de chocolate, o algo más para evitar hacer algo que consideramos un uso productivo del tiempo. En otras palabras, *hay una parte de ti que no quiere la autodisciplina*. Este lado de ti lo llamaremos Hyde.

En la novela clásica de Robert Lewis Stevenson, en el doctor Jekyll y el Sr. Hyde (1), encontramos un ejemplo literario que perfectamente satisface nuestras necesidades aquí. Básicamente la historia es sobre un doctor benévolo que, por experimentación química en él mismo, sacó el lado malo de su personalidad suprimiendo el lado bueno. Sus dos lados terminaron en una lucha por el dominio que finalmente los destruyó a ambos. Piensa en la parte en ti que quiere la autodisciplina como doctor Jekyll, y la parte de ti que lucha contra tus tentativas de autodisciplina como Hyde. ¿Entienes la idea? No pienses, sin embargo, en tu lado Hyde como un enemigo. Piensa, en cambio, en Hyde como la parte de ti que es creativa, amante de la diversión, y buscadora del placer; el lado niño de ti. Tú no quieres librar una batalla con Hyde, pero necesitas reclutar a Hyde como un compañero que apoye tus esfuerzos de autodisciplina.

(1) La propia frase “Jekyll y Hyde” se usa para referirse a un comportamiento polarizado o a cambios de humor

bruscos. (Desorden bipolar: es un trastorno del estado del ánimo, que cuenta con períodos de depresión repetitivos (fases depresivas) que se alternan con temporadas de gran euforia (fases maníacas). Su causa es un desequilibrio químico en un tipo de biomoléculas del cerebro llamadas neurotransmisores.) Fuente: Wikipedia

Este abordaje de Jekyll/Hyde es uno de los conceptos más importantes para entender en tus tentativas de desarrollar la autodisciplina. Una y otra vez, los participantes en mis talleres, seminarios, y cursos han reafirmado que este concepto, entendiéndolo y aplicándolo, ha contribuido decisivamente en su éxito de la autodisciplina. De este modo, comenzarás aprendiendo como tu Hyde personal funciona.

Creencias de Hyde:

Si comienzo un viaje estructurado y organizado hacia algún objetivo elegido:

- *Me volveré un esclavo de la rutina*
- *Perderé mi libertad*
- *Perderé mi sentido de la diversión*
- *Me ahogaré en un mar de responsabilidades*
- *Pondré demasiada presión sobre mí*

Tenemos un lado rebelde en nuestras personalidades que resiste cualquier forma de estructura. Traemos esta semilla rebelde de nuestra infancia. Una de las primeras palabras que un niño aprende a decir enérgicamente es "NO". El niño que una vez fuimos aun vive dentro de nosotros, y cada batalla de niño por la autoridad. Hyde, el nombre que por el que llamaremos a tu rebelde interior infantil, combate cualquier forma de autoridad, aun si la autoridad eres tú. Hyde subconscientemente dice: "nadie puede decirme que hacer, ni siquiera yo mismo."

Aprenderás pronto como opera tu Hyde personal para sabotear tus esfuerzos de autodisciplina. También aprenderás a contrarrestar esta influencia negativa autoinfligida. Pero ten cuidado, experimentarás la resistencia de Hyde a cada paso del camino. De hecho, debido a que considero tu conocimiento de Hyde tan importante, la primera cosa que vamos a hacer es aprender como Hyde tratará de bloquear tus esfuerzos al implementar el sistema presentado en este libro.

En tu viaje hacia desarrollar la autodisciplina, encontrarás torpedos de varias procedencias fuera de ti, pero tu oposición más difícil vendrá desde adentro. En efecto, en tus esfuerzos para desarrollar la autodisciplina, al principio serás tu mismo tu peor enemigo.



Recuerda:

Una parte de ti no quiere la autodisciplina.

Tenemos un lado Hyde: la parte rebelde, que busca comodidad, la parte no ambiciosa de nuestra personalidad. Esta es una condición de ser humano. así que toma esto como una advertencia. No permitas que Hyde bloquee tus esfuerzos.

Tendrás pronto el saber-como necesario para transformar a Hyde de un molesto saboteador a un leal ayudante. Al hacerlo así, duplicarás los recursos interiores que necesitas para la autodisciplina. Y, lo más importante, *disfrutarás* de la autodisciplina, en vez de experimentar esto como una lucha constante contra ti mismo.

así como la hemos establecido ya, vamos a llamar a la parte de ti que no quiere la autodisciplina "Hyde".

Hyde no sólo conoce todas tus debilidades, miedos, e inseguridades, sino que también sabe usarlas contra ti. Este pequeño diablillo desviado dentro de ti planea emplear cada método de manipulación disponible para impedirte seguir el programa presentado en este libro. ¿Por qué?

Hyde sabe que una vez que desarrolles la autodisciplina, serás tu propio jefe. Esto significa cortinas para el reinado de Hyde. Ya no serás un esclavo de rasgos contraproducentes que te impiden transformar tus deseos e ideas en acciones y logros.

Estate seguro de que Hyde resistirá de manera infantil a la cooperación. De este modo, tu mejor estrategia es familiarizarte con la táctica de Hyde, que mayoritariamente funciona a un nivel subconsciente, donde tú no eres consciente de eso. Pero familiarizándote con el método de operación de Hyde, tendrás pronto a Hyde trabajado contigo en vez de contra ti.

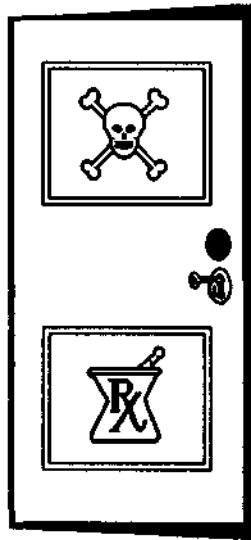


El siguiente capítulo trata con las cinco técnicas favoritas de Hyde para envenenar tus esfuerzos.

Incluso aunque todas estas formas de veneno compartan ciertos ingredientes, aprenderás a considerar cada una por separado. De esta forma serás menos susceptible a cualquiera de ellos.



2. Venenos & Antídotos



Cinco venenos favoritos de Hyde:

1. *Cinismo*
2. *Negativismo*
3. *Derrotismo*
4. *Evasión*
5. *Postergación*



y sus antídotos...

Una persona cínica se inclina a indagar sobre la bondad y el valor de todo. Y porque nada en la vida es perfecto, el cínico siempre puede encontrar un defecto en absolutamente todo. Una vez encontrado, el defecto es ampliado hasta que entonces este eclipse todo lo demás. El cínico es un genio indicando por qué un plan en particular, idea, o elección no es buena y no funcionará.

Los cínicos externos como así los amigos sarcásticos, parientes pesimistas, y compañeros de trabajo perdedores que se deleitan con el descubrimiento de defectos, pueden ser evitados cuando comprendes que su cinismo es contagioso. Pero Hyde, el cínico interior, va a todas partes contigo. De este modo, oirás susurros desde adentro: "No podrás aprender autodisciplina de un libro." "¿Qué ha conseguido hacer este ejercicio con la autodisciplina? ¿Por qué no saltarlo?" "Todo esto de la autoayuda son tonterías." Ten cuidado de Hyde.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

