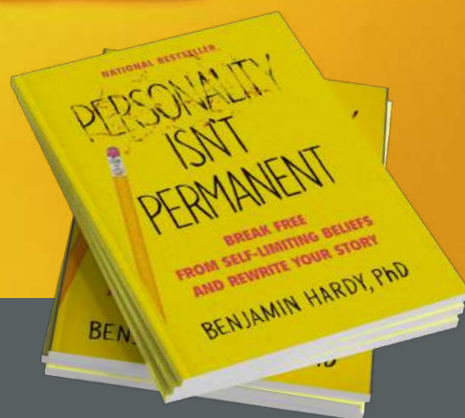


VENCIENDO LOS MITOS Y TRAMPAS DE LA PERSONALIDAD

Consejos y técnicas para romper cadenas y moldear tu futuro

Contenido inspirado en el libro en inglés
“Personality Isn’t Permanent” de Benjamin Hardy.

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica



EXTRACTOS

www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



EN ESTE EXTRACTO:

- Los traumas y el condicionamiento del futuro
- El gran poder de los objetivos
- Como moldear de forma consciente tu personalidad

En estos días, existe una epidemia ridícula de pruebas de personalidad. Aunque pueden ser interesantes y entretenidos, toda la noción de "personalidad" limita y en algunos casos arruina la vida de muchas personas

En algunos casos las pruebas hacen que la gente asuma que "así son" sin importar los cambios que presenten psicológicamente. Les hace creer que si toda la vida han sido "así", "así" serán siempre, atribuyéndole sus éxitos y fracasos

En realidad, la personalidad es el producto de nuestras decisiones, experiencias, entorno y enfoque del presente

Si cambiamos nuestra forma de ver el mundo, inevitablemente, cambiará nuestra personalidad

Parece complicado moldear la personalidad; pero lo complicado es tomar la determinación de comprometerse con uno mismo y con un objetivo, ya que se trata de satisfacer tus gratificaciones y es fácil desviarse del camino

Tu personalidad es algo que puedes decidir y crear. La personalidad es dinámica y maleable. Cuando comprendes cómo funciona, te conviertes en el director de tu futuro yo

5 MITOS DE LA PERSONALIDAD



01

Mito #1:

La personalidad se puede categorizar en "tipos". Los tipos de personalidad son construcciones sociales o mentales, no realidades

02

Mito #2:

La personalidad es innata y fija. En diferentes etapas y estaciones de tu vida, vas a mostrar una personalidad diferente de acuerdo a las situaciones y experiencias

03

Mito #3:

La personalidad viene de tu pasado. No es la personalidad lo que viene del pasado, sino que las personas se quedan atrapadas en patrones como:

- Continúan siendo definidas por traumas pasados que no han sido reformulados
- Tienen una narrativa de identidad basada en el pasado, no en el futuro
- Su subconsciente las mantiene consistentes con su antiguo yo y sus emociones
- Tienen un entorno que apoya su identidad actual en lugar de la futura

04

Mito #4:

La personalidad debe ser descubierta. La personalidad es consecuencia de experiencias y decisiones, no hay que descubrirla porque será moldeada

05

Mito #5:

La personalidad es tu "yo" verdadero y auténtico. La crianza que recibiste hace que, en el presente, te sientas cómodo y piensas que "así soy yo", "me gusta hacer esto"



Puedes ser el narrador de la historia de tu vida



Dr. Benjamin Hardy

EL PASADO NO DEFINE TU FUTURO

A pesar de querer cambiar, a las personas se les ha hecho creer que no pueden, que su pasado ha determinado quiénes serán por el resto de sus vidas

En el pasado habitan los traumas y experiencias que han forjado nuestro gusto y capacidad de hacer ciertas cosas. Lo malo es que en lugar de construir la vida que realmente queremos, con frecuencia construimos nuestras vidas en torno a traumas

Identificar los traumas, superarlos, hacer un plan para lograr nuestro objetivo principal y modificar nuestros hábitos y enfoque, es la clave para diseñar un futuro exitoso

EL TRAUMA

- El trauma es una interpretación de una experiencia ligada a una emoción muy dolorosa
- Cuando estás traumatado[a], empiezas a encasillar todo en blanco y negro
- En lugar de ver diferentes perspectivas, te enfocas exclusivamente en lo que ocurrió



LA PERSONALIDAD COMO FRUTO DEL TRAUMA

El dolor y el fracaso pueden asociarse fácilmente con cosas simples y el trauma te impide ser psicológicamente flexible.

En lugar de adaptar la personalidad para que coincida con nuestras metas, adaptamos nuestras metas para que coincidan con nuestra personalidad actual y limitada

Algunos eventos pueden tardar meses, años o incluso décadas en desaparecer. Otros eventos nunca se superan; por eso debes ser psicológicamente flexible para aceptar

Lo que sucedió en el pasado no afecta tu futuro. Cuanto menos te aferres a los errores o experiencias dolorosas, mejor podrás adaptarte

Piensa en todas las influencias que estás recibiendo actualmente que están sabotando tu yo futuro

Dr. Benjamin Hardy



EL GRAN SECRETO: OBJETIVOS

Cada comportamiento es impulsado en última instancia por un resultado. Ese resultado puede ser espiritual, económico, urgente, social o emocional.

Darte cuenta de por qué estás realizando un comportamiento específico es fundamental. Trata de alinear cada una de tus acciones con objetivos

LAS TRES FUENTES DE LOS OBJETIVOS

- 01 Exposición.** Lo que sea que estés buscando se basa en tu entorno. Lo que vemos con frecuencia o es familiar está más presente en nuestra mente
- 02 Deseo.** Tus deseos son entrenados, a través de tus experiencias, la sociedad, los medios y quienes te rodean. Tu vida será más exitosa cuando elijas deseos para tu futuro yo
- 03 Confianza.** No entretendrás objetivos que no creas poder lograr. La confianza se construye con valentía. Puedes generar confianza a través de acciones pequeñas pero consistentes

DEFINIR UN OBJETIVO PRINCIPAL

Escoger la meta o resultado de tu futuro es fundamental para trazar un camino y evaluar los requisitos. Debe ser un solo objetivo porque tener múltiples objetivos es un reflejo del miedo y la falta de decisión; además, te desconcentra

También, debe ser medible, definible y visualizable; debe ser claro, convincente e ir acompañado de un camino o proceso que conducirá a su logro

DEJA IR LA INDECISIÓN

Lo que importa es quién quieres ser y las decisiones que tomas

La sobrecarga de opciones te hace dudar de las decisiones incluso antes de tomarlas

1 Tu objetivo es la razón por la que desarrollas nuevos atributos y habilidades

2
3
4
Cuanto mayor sea tu confianza, mejor será tu yo futuro



12 HÁBITOS QUE REFORMAN LA PERSONALIDAD

01

Ir a la cama una hora antes: El final del día es un momento de relajación y reflexión, no de consumos o hábitos dañinos o poco saludables

02

Despertar una hora antes: Si te despiertas temprano y de inmediato comienzas a visualizar tus sueños, generarás confianza y tomarás mejores decisiones

03

Lleva un diario: En un diario te influyes a ti mismo a través de la comunicación. Es recomendable estar en un entorno libre de distracciones,

04

Adquiere el hábito de meditar o rezar, de revisar tu visión o metas a diario y escribir sobre cosas por las que estás agradecido(a)

05

Habla con tu antiguo yo y tu futuro yo: Tienes que estar comprometido a convertirte en tu futuro "yo" y lo que implica.

Si le contaras las cosas increíbles que han pasado a tu antiguo "yo" ¿te creería? Si tu futuro yo viniera y te hablara de cosas monumentales, ¿le creerías?

06

Recordatorio estratégico: A veces luchamos tanto tiempo por algo que olvidamos nuestra meta principal. Ten un tablero donde anotes o ilustres tus ideales, sueños y metas

07

Ignorancia estratégica: La información que llega de distintas fuentes día a día, nos aturde mentalmente, así que es bueno filtrar la cantidad de información que recibimos

08

Funciones forzadas: Cuando te comprometes con una persona o cuando inviertes dinero en un proyecto, te sientes presionado para que funcione. No te desenfoces

09

Explora tu subconsciente: En muchas ocasiones el dolor físico es causado por la mente a causa de traumas o miedos ocultos

10

Practica el ayuno: Evitar comer durante más de dieciocho horas es una forma poderosa de mejorar tu subconsciente. Es una forma de "resetear" el cuerpo

11

Haz donaciones benéficas: Tienes que sentir que te mereces cosas buenas o, de lo contrario, tu subconsciente podría sabotear tus mejores esfuerzos

12

Dar significado: Debes cambiar el significado que le das a tus experiencias según tus deseos. Para esto debes regular las emociones en tres pasos:

-Paso 1:

Identifica y etiqueta tus emociones a medida que las experimentas

-Paso 2:

Diferencia entre tus reacciones iniciales a eventos externos y lo que sientes

-Paso 3:

Suelta las emociones negativas. Aceptar y reconocer primero es clave para soltar

ABRAZA TUS METAS

Tu personalidad cambiará cuando establezcas tu objetivo y cambies tus hábitos. Empieza preguntándote: **¿Quién voy a ser?**

-Paso 1: Examina honestamente el futuro al que te has consignado

-Paso 2: Escribe tu propia biografía

-Paso 3: Imagínate a tu futuro yo dentro de tres años

-Paso 4: Cuéntale a otros tu nueva historia

No puedes cambiar el pasado. Solo puedes descubrir y comprender mejor quién eres realmente y por qué

Dr. Benjamin Hardy



www.extractodelibro.com

SIN COMPROMISO NO HAY ÉXITO

El éxito en lo que sea que hagas es constancia y determinación. Si te comprometes con los resultados que deseas, tu vida mejorará.

Todo lo que hagas deberá filtrarse para cumplir tu objetivo:

1-Las personas que frecuentas

2-Cómo cuidas tu salud