

<http://www.desarrollo-personal-club.com>

## **COMO TOMAR EL CONTROL DE SU MENTE**



Adquiera la orientación mental para lograr su objetivo

Didier Pénissard

## PRÓLOGO

**A**spirar a controlar su situación exterior, antes de controlar nuestro mundo interior, es una experiencia inútil.

En primer lugar, es en usted donde el cambio debe iniciarse.

Este pequeño cuaderno solo tiene la ambición de hacerle tomar conciencia del timón interior que regula su existencia: su mente

Su objetivo no es convertirle en un adepto del "mind" control absoluto. Esto lo dejamos al maestro Yogui, sino facilitarle las claves de acceso y tomar conciencia de la potente herramienta que está en su interior.

! Esa es su verdadera ambición ;

## Su maravillosa máquina interna

**U**na máquina que funciona 24h sobre 24, con alto rendimiento está ahora mismo en acción.

Su cerebro es esta fantástica máquina. La información circula a una velocidad asombrosa. Mil millones de millones de conexiones posibles.

Usted tiene muy seguramente poca conciencia en esto. Solamente, a veces cuando lee algunas obras, o ve reportajes sobre el conocimiento del cerebro.

Con casi todo es así, su cerebro funciona, trabaja, Actúa constantemente, continuamente. Cualquier cosa, sin que usted intervenga en su proceso milagroso, produce, busca, junta, soluciona, controla, recuerda, elabora, aprende, almacena, trata, asocia, interpreta, y todo en milésimas de segundo.

### **¡Eso no es todo ¡**

Su cerebro le permite experimentar, probar, asombrarse, adaptarse a circunstancias particulares, hacerle adquirir estrategias originales.

\*\*\*\*

## **Tome conciencia de sus fuerzas interiores**

**E**l cerebro es la estructura más compleja del universo.

<http://www.desarrollo-personal-club.com>

Tome conciencia de esto.

Cada sensación, cada recuerdo que vuelve a su memoria, es un desarrollo maravilloso.

Su cerebro puede recurrir a nuevas sensaciones interiores a petición suya.

Su cerebro le responde como un siervo. Si desea orientar su sentido interior hacia su perfume preferido, lo hará. Si desea tomar un baño de sol, sólo necesita tomarse el tiempo de recordar el efecto del calor y los beneficios del sol sobre su piel, para aprovecharse en un momento de unas vacaciones mentales.

### Tome el control de la máquina

**E**l hombre posee una facultad que excede todas las otras

Puede elegir, puede decidir, puede orientar sus prioridades, sus decisiones, sus pensamientos.

Usualmente, los individuos afirman que no pueden elegir por si mismos. ¿Qué ocurre con los pensamientos que tienen?

**Todo esto es falso.**

Cada día, el individuo puede hacer su propia elección. Puede guiar a su manera el foco de su mente en la dirección que desea enfocarlo.

\*\*\*

¿Por qué debe ser usted el capitán del barco?

**A**nthony Robbins, autor del bestseller, “Poder Instantáneo”, a escrito que en su aprendizaje de pilotar coche sobre hielo, sintió su vehículo dirigirse inexorablemente hacia la pared.

Su instructor, que estaba a su lado, le hizo girar la cabeza en la dirección donde deseaba ir, pero, Anthony sólo podía ver la pared acercarse.

El instructor le gritaba que no mirase el obstáculo..., sino la carretera, y lo hizo

Desenlace, Anthony evitó el obstáculo el con exactitud.

Del mismo modo, no se fije en los arrecifes de la vida que le atraen a los abismos, sino observe el destino, su objetivo. Incluso en el de la tormenta de la existencia, hay que orientar la mente hacia el camino favorable. El cambio se hará automáticamente. El barco reanudará camino en la buena dirección, y volverá a ponerse en marcha hacia el buen puerto.

\*\*\*

### Usted es el único capitán a bordo

**S**u cerebro es su siervo. Es disponible para usted. Ciertamente, por la noche mientras duerme, su cerebro controla las funciones respiratoria, cardiaca, endocrina etc. Se queda en vela 24h por 24 para mantener una temperatura cercana a 37°, pero la actividad de pensar, **está bajo su control**. Entonces, si usted pregunta a un paseante en la calle, o en los transportes públicos sobre la naturaleza de sus pensamientos. Le contestará evasivamente *“pensaba en llegar a tiempo”, “soñaba”, “tengo miles de pensamientos que se cruzan en mi la cabeza”...*

Tal comportamiento interior es de lo más corriente, pero usted tiene:

\*\*\*

### Fórmula 1 sin tener el volante

**L**a potencia del cerebro es deslumbrante. Los investigadores que estudian su funcionamiento siguen quedándose perplejos en cuanto a los límites supuestos de esta máquina. Parece que no conocemos la línea de demarcación del cerebro. La psicología moderna nos exhorta a no dejar esta excepcional creación funcional sin control. Usted tiene que tomar el control para sacar provecho y conseguir sus objetivos.

Según los trabajos de Dr. Maltz, el cerebro tiene un **mecanismo interno de éxito** que funciona a partir de datos (pensamiento, creencias) que le proporcionamos nosotros.

\*\*\*

### Un pensamiento es un esquema mental activo

**E**n otros términos, un pensamiento es un conjunto muy complejo de montaje mental. Por ejemplo, si yo le pido que suscite en su mente el recuerdo de su última comida, usted pondrá en marcha un proceso de una increíble estructura y complejidad.

Su cerebro reúne numerosos elementos que llevarían cantidad de tiempo si tuviera que hacerles realidad usted mismo.

Su última comida es un pensamiento que reúne:

- **colores** (millares)
- **Personajes** (con la diversidad de caracteres)
- **Alumbrados**, sombras

<http://www.desarrollo-personal-club.com>

- **Numerosos objetos** (muchos)
- **Decorados**, sonidos, (ruidos de bandas, palabras dichas durante la comida, también puede ser el sonido de la televisión que funcionaba,
- **Gustos** y sabores (casi tan variados que el número de alimentos que había sobre la mesa,
- **Olores**
- **Sensaciones** (el contacto con la mesa, la silla, etc.

\*\*\*

*Usted puede dirigir su vida dando un giro a sus pensamientos*

**S**u cerebro - máquina funciona como un mecanismo cibernético. Necesita datos. Las últimas experiencias son las que abastecen su mecanismo interno de éxito. Su cerebro reconoce el objetivo (la meta) que debe alcanzar, pero se refiere al pasado para corregir su curso. Pero existe un método que permite proporcionar nuevos datos a su mecanismo interno de éxito...

**Son sus pensamientos.** La creación en su mente de una imagen, de una nueva situación que desea vivir, fija en el cerebro la orientación del mecanismo

\*\*\*

*Su cerebro no hará diferencia entre la realidad y una imagen mental.*

**E**l gran descubrimiento de la psicología de la cual le hablaba más arriba, está aquí. Cuando usted orienta con precisión su haz mental (la mente) para conseguir su objetivo, el mecanismo interno considera esta imagen-como un dato – al igual que los otros. Si usted suscita a menudo esta imagen en su interior, se convertirá en un potente programa

Pero, usted vive actualmente, lo que su cerebro almacenó como programas, las representaciones mentales, experiencias, creencias.

**Nada le impide cambiar hoy mismo su rumbo.**

Es la razón por la cual es tan importante tomar el control, si no, es usted el que estará bajo control.

### ¿Cómo gobernarse?

**E**l principio es simple. En cambio, su aplicación (sobre todo al principio) puede parecer difícil. Debe tener cuidado al orientar sus esquemas interiores. La calidad de los pensamientos que mantiene en su mente es determinante.

Cuando afirmo que el principio es simple, pero difícil, es que sus prácticas, en cuanto al control de su mente aún no están aferradas en usted.

¡No pierda el ánimo! Usted debe prestar atención diligentemente, todo el día a la conducta interior de sus pensamientos.

Si observa que van en contra de sus prioridades, tranquilamente, **reoriente estos mismos** hacia otros que correspondan a su objetivo.

## Conviértase en su propio jefe del Gobierno

**R**econozca que usted es el jefe supremo. Sus pensamientos son sus siervos. Usted tiene que regentar sus herramientas mentales.  
**Si no controla su mente, es ella la que le controlará.**

El ser potente es aquel (o aquélla) que guía sus pensamientos allí donde quiere claramente guiar sus energías psíquicas. Controlando su mente, se convertirá en el gobernante de su vida. Todo eso no vendrá en un día. Hace falta tiempo a partir del momento en el que el capitán gira su timón y el momento al que el buque ponga rumbo a la buena dirección.

Lo mismo ocurre con su buque de vida. Cuando usted hace tomar otra dirección a su pensamiento, a veces pasa algún tiempo para que repercutan los efectos en su vida cotidiana.

¡Pero esté seguro! **Que a partir del momento del cambio de su pensamiento, su vida tomara el camino hacia otro puerto.** Lentamente pero seguro.

\*\*\*

Frente a las tormentas de la vida, “NO SE RINDA”

**E**ncontrará obstáculos en su vida. Probablemente muy numerosos. No obstante, debe siempre mantener el rumbo. Sus pensamientos deben SIEMPRE ser su guía. No debe nunca desviarse de sus trayectorias. Su objetivo debe controlar su vida interior. Lo que le pasa ahora, pertenece al mundo exterior.

Pero usted tiene pocos poderes sobre el mundo exterior. Y si mantiene con determinación y perseverancia **la orientación de sus pensamientos hacia sus prioridades**, conseguirá inevitablemente ganar la partida.

**NO SE RINDA**

Más sorprendente aún, usted tiene a veces la sensación de ir contra corriente, y de alejarse de su objetivo. Su subconsciente utiliza a menudo vías sorprendentes que le hace dudar de sus facultades.

Con todo, observará que la condición del alejamiento es a veces necesarias para:

- Hacerle vivir una experiencia negativa que le hace cambiar de trayectoria (parecido a un misil a cabeza buscadora)
- Usted tendrá que encontrar a tal persona, o vivir tal situación que le acercará a su objetivo.

---

**Sus pensamientos son fuerzas....Sírvase de ellos**

**E**l simple pensamiento de un helado de crema, puede hacer que un codicioso cruzara toda la ciudad. El deseo de obtener un resultado para un vendedor, le hará adoptar medidas que pueden excederlo. El niño que quiere un juguete, va a recurrir a toda su imaginación para conseguirlo.

La motivación se debe a que el individuo dotado con este atributo, es una persona, y que cuando sus energías ya no se movilizan hacia el objetivo, se rememora las ventajas de la obtención de la meta. Imagínese las ventajas, de lo que eso va a aportarle.

Así, se pone en marcha un proceso - dibujando - que va a desencadenar la movilización de todo su potencial mental.

Cuando su pensamiento se fija hacia la obtención del resultado, moviliza sus energías mentales. Ahora, estas energías son colosales. Miles de millones de neuronas terminan por organizarse y converger hacia su prioridad.

*Su foco interior debe iluminar el camino de su avance*

**Asimismo** es el último secreto.

Su foco interior; es su pensamiento. Nunca descuide el edificio psíquico que representa una construcción mental: el pensamiento.

Cada pensamiento oscila en usted. Cada uno es una unidad de fuerza.

Tenemos por hecho que por sí solo puede movilizar las energías de un individuo. Así que, pueden subsistir dudas, interrogaciones.

*“mis pensamientos tienen tal poder.”*

Esta clase de pregunta termina por crear dudas difíciles de eliminar. Cuando el objetivo está al alcance de su mano, el helado de crema por ejemplo, **su pensamiento va a transformarse rápidamente en acto.**

En el caso que el objetivo sea lejano o aún inaccesible, ¿qué pasa realmente?

\*\*\*

## La potencia de su inconsciente a su servicio

**A**hora llegamos al ámbito de las fuerzas del inconsciente.

Numerosos descubrimientos proceden del inconsciente. Los investigadores ven a menudo la respuesta a sus interrogaciones en el sueño. La mente está constituida de dos niveles. El consciente y el inconsciente. El consciente corresponde a su actividad mental controlada. El subconsciente está vinculado a la actividad mental incontrolada.

Pero, las dos entidades están estrechamente vinculadas. La actividad consciente actúa sobre la actividad inconsciente y viceversa. Lo que se sabe hoy en día, es que los pensamientos conscientes aprovisionan día tras día el terreno subconsciente.

De la misma forma, las siembras corresponden a los pensamientos conscientes, y la tierra fértil es simbolizada por el inconsciente.

Un pensamiento es una semilla que se siembra en la tierra fértil del inconsciente. El inconsciente está dotado de una potencia extraordinaria. No conocemos sus límites. Parece algo innato que el hombre posee...

\*\*\*

## Un gobierno del inconsciente que trabaja para usted

**E**l concepto de gobierno interno del inconsciente no es nuevo. William James, el padre de la psicología moderna decía *“el mayor descubrimiento del siglo xx, es que el*

*hombre es capaz de controlar su vida dirigiendo sus pensamientos.”*

Es asombroso que dicha frase de un maestro incontestado de la psicología no haya tenido más repercusiones.

Su subconsciente sigue un camino y una trayectoria que no le van a asustar al principio.

Tiene acceso a un montón de informaciones y conocimientos infinitos.

Jung lo llamaba "el inconsciente colectivo"  
Numerosas y recientes experiencias demuestran  
Que existe un aljibe inagotable de riquezas de conocimiento a nuestro alcance. El inconsciente tiene acceso a esta fuente.

### Cómo poner en marcha la potencia de su inconsciente

**R**ealmente, el inconsciente funciona permanentemente. Por la noche fábrica sus sueños, por el día, los guía en la dirección de sus objetivos.

Es necesario recordar que los pensamientos son para su inconsciente los objetivos. Un pensamiento negativo es un objetivo negativo. En otros términos, si (le parece) fallar en sus tentativas, compruebe si no ha mantenido pensamientos de fracasos anteriormente.

Su subconsciente toma por seguro los pensamientos que usted mantiene en su mente; Considera que sus esquemas mentales **son objetivos** que deben alcanzarse. Si estos últimos se reiteran con convicción en el inconsciente, se convertirán en órdenes potentes para las fuerzas subconscientes.

<http://www.desarrollo-personal-club.com>

Los guiará inevitablemente un día u otro hacia lo que su mente toma por su objetivo. Es por eso que es fundamental...

\*\*\*

***Controlar su mente para controlar su vida***

Usted puede elegir. Nada le impide que elija la calidad de sus pensamientos. Su mente es la causa de todo.

La causa de los acontecimientos que vive nace en su interior. Los pensamientos que la abastecieron durante años, meses, vuelven de nuevo como un bumerán en su vida.

La experiencia que vive refleja sus últimas creencias profundas.

Reflexione sobre sus últimos comportamientos interiores. Observará que se vinculaban a sus actitudes mentales, a la experiencia y las orientaciones en su existencia.

Manteniendo planes que les conciernen, **dirigen las Fuerzas del subconsciente** que duermen en su interior. Su cerebro funciona teniendo constantemente objetivos; es quizá uno de sus componentes esenciales. Debe tener un rector que le guíe.

El propósito es poner de nuevo sus ideas en la buena dirección, en otros términos, si sus pensamientos se dirigen con entusiasmo y convicción, el proceso de la creación se pone en marcha.

**Su pensamiento se vuelve activo.**

**ORGANIZE su laboratorio mental**

Usted trabaja sin saberlo con las herramientas que su mente le pone a disposición. Sus pensamientos son las

<http://www.desarrollo-personal-club.com>

herramientas. Su uso es diario. Ahora, solo le corresponde a usted explotar las buenas herramientas

Sus criterios de selección son los mismos que los de la vida. Los individuos se compadecen de vivir una competencia exhaustiva en su existencia.

Pero, hoy usted va a convertirse en el jefe, al seleccionar sus pensamientos. Será en adelante intransigente sobre las modalidades de los pensamientos que cruzan su MENTE. Deberán pedirle su autorización. ¡Usted es el Rey de su reino interior!

No olvide nunca que las herramientas de hoy, determinan la dirección del camino que su vida va a coger inexorablemente. Sea intransigente en la calidad de las herramientas mentales. Le pertenecen. No deje...

\*\*\*

**Nunca a alguien tomar el control de su mente**

**E**s sin duda el caso en la mayoría de las situaciones. Las creencias, las convicciones de las otras personas tienen mucha influencia sobre nosotros. Los medios de comunicación son también especialistas en difundir informaciones que pueden a medio y largo plazo - influir sobre sus pensamientos. ¡Tenga siempre el control!

No se deje influir por las malas noticias del exterior. Recuerde, que es el universo de las consecuencias. Usted no tiene acción sobre el universo de las consecuencias.

En cambio, usted puede actuar sobre el mundo de las causas: **su mente**. Hágala cambiar hacia la fuente de sus energías. Sus pensamientos abastecen esta fuente. ¡No la deje agotar! Por eso, debe....

\*\*\*

## Alimentar sus fuerzas mentales

**E**stas fuerzas están en usted.  
Solo piden ser explotadas.

¿Cómo?

Busque los "buenos pensamientos", aquéllos que le motivan, **qué le suscitan actuar**.  
En su gran archivador interior, tiene "documentos mentales" con mucha riqueza.

Los pensamientos positivos, repletos de progreso, de entusiasmo, de abundancia sólo tienen que ser evocados en su mente. Tenga una atención particular en referencia a sus ideales, reoriente sus fuerzas hacia la realización de estos últimos en el mundo material. Llame a este tipo de pensamientos. Actuarán de dos maneras:

- 1: Reforzarán su motivación
- 2: Determinarán el rumbo (el objetivo) en su cerebro
- 3: influenciarán poco a poco su inconsciente

Usted puede llamarlos cuando le haga falta. Pero **cuanto más lo haga, más se reforzará la nueva programación**.

\*\*\*

Viva su ideal

<http://www.desarrollo-personal-club.com>

**Ahora,** la conclusión de este pequeño cuaderno: Lo que se produce en usted, es el origen de lo que se producirá en su vida. Es una ley de la mente. Y es la razón por la cual, deberá tomar el control de su mente.

¡**Viva su ideal!** Aprovechese de los momentos de relajación o de letargo para hundirse en su ideal ¡Vívelo como la verdad!  
No tardará en experimentar plenamente las emociones que ésta situación creativa genera.  
Es el principio de la implantación de nuevos programas muy interesante para sus fuerzas subconscientes.

*Tome el control de su mente ahora mismo*

<http://www.desarrollo-personal-club.com>

Copyright Didier Penissard

Reproducción prohibida sin la autorización del autor.  
Si desea mantenerse informados de las novedades en desarrollo personal, hipnosis, coaching, PNL, relajación alfa, pensamientos positivos, sofrología, súper memoria - **Subscríbase** al boletín de noticias  
Del <http://wwwdesarrollo-personal-club.com>

Se beneficiarán de un curso gratuito por Internet, conferencias On-line gratuitas a lo largo del año, boletín de noticias, información semanal sobre las mejores técnicas de desarrollo personal.

Cómo controlar la potencia de su subconsciente.

¡Pulse aquí!

<http://www.desarrollo-personal-club.com/article-3887342.html>