

**CERTIFICADO
EN PNL**



**¿CÓMO DESARROLLAR UNA
MENTE FLEXIBLE?**

¿CÓMO DESARROLLAR UNA MENTE FLEXIBLE?

Muchos de nosotros creemos que “lo que vemos, es lo que hay” y que “como somos, seremos siempre”. Sin embargo, esto es solo un reflejo de nuestra inflexibilidad y pereza mental, la cual nos impide reconocer que todos nosotros tenemos la capacidad de ver, sentir y actuar de maneras muy diferentes. Para ello sólo requerimos ejercitar nuestra mente.

Mientras algunas personas tienen una tendencia natural a ser cognitivamente flexibles, la realidad es que todos nosotros tenemos la habilidad de convertirnos en alguien mejor. Lo único que necesitamos es práctica y perseverancia.

Si decides ser flexible, te quitarás un enorme peso de encima al ver que nada está predeterminado y que puedes ser el último juez de tu propia conducta.



¿CÓMO DESARROLLAR UNA MENTE FLEXIBLE?

EJERCICIO:

Con el fin de que puedas comenzar a generar la flexibilidad cognitiva que te ayudará a ver tu vida a través de un lente muy diferente, te invito a practicar los siguientes 5 ejercicios.

1. Cambia tu contexto: Sal de vacaciones, dale una vuelta a la manzana, modifica el contexto de tu ambiente y tu sentirás como tu mente cambia.

2. Intenta hacer algo nuevo: Aprende a bailar, un nuevo idioma, o a cocinar. El simple hecho de darle a tu mente una actividad completamente desconocida hasta ese momento, te ayuda a reconocer nuevas habilidades en ti, que hasta el momento puede que hayas visto como inexistentes o imposibles. La flexibilidad mental es estimulada por la novedad y contribuye al crecimiento del cerebro y su desarrollo a lo largo de nuestra vida.

3. Cuestiona tus pensamientos y palabras: Se consciente de lo que estás pensando y estás diciendo. No te enfoques en una sola manera de pensar. De igual manera nota que tipo de lenguaje estás usando y si reconoces que alguna de estas cosas no te están sirviendo, deshazte de ellas y prueba sustituirlas con mejores pensamientos y lenguaje.

4. Se espontáneo: Cambia tu rutina, haz cosas en un orden diferente e incluye nuevas actividades. Puede que al principio te cueste salir de tu zona de confort y de aquellas actividades que repites constantemente, sin embargo aprende a decir que sí, a oportunidades que se te presenten a lo largo del camino, sin poner ningún tipo de expectativa más allá del simple hecho de querer conocer algo diferente.

5. Mezcla tu manera de pensar: Ideas innovadoras y creativas a menudo surgen después de un periodo de pensamiento enfocado y atención difusa. Permítete trabajar concentradamente en proyectos y retos de una manera deliberada e incluso con poco enfoque mientras haces algo más.

Estas 5 recomendaciones, no solo ayudarán a tu cerebro a mejorar su agilidad y flexibilidad, sino que también te dejarán con un sentimiento de resiliencia, creatividad y confianza mucho más grande para ir por aquello que deseas sin miedo a lo que pueda venir.

**EN UN MUNDO
TAN CAMBIANTE
ENCONTRAMOS
QUE LA
FLEXIBILIDAD, LA
POSIBILIDAD DE
ADAPTARSE AL
CAMBIO ES MÁS
IMPORTANTE QUE
LA EXPERIENCIA.**

DANIEL GOLEMAN