

EP: 179

Título: Cambia estos pensamientos y cambia tus resultados.

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Cómo piensan las personas exitosas, de John. C. Maxwell

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

Pensar correctamente transforma para mejorar nuestros resultados y nos habilita para hacer ajustes cuando las cosas no están bien.

3 COSAS QUE NECESITAS SABER PARA CAMBIAR TU FORMA DE PENSAR

1. El cambio de pensamiento no es _____.

*“Las buenas ideas rara vez salen a buscar a alguien”.
–John C. Maxwell*

La mente no _____ sola. La mente por sí sola va a inclinarse hacia lo más fácil.

Tener los mismos pensamientos es automático.

Los pensamientos que tienes han formado la vida que tienes.



**La forma de cambiar tu vida es cambiando
la manera que piensas.**

Una fórmula puede ser:

Pensamientos y _____ = Acciones = Hábitos = la persona

¿Quieres cambiar tu persona? ¿tus relaciones? ¿tus resultados?

Todo _____ con cambiar la forma que piensas.

Ejercicio de la semana:

Identifica los pensamientos negativos y toma nota de cuántos tienes en un breve período.

2. Cambiar el pensamiento _____.

*"Pensar es un trabajo duro, por eso lo hacen muy pocos".
–Albert Einstein*

Nuestra manera de pensar _____ con el simple hecho de leer un libro, de oír un podcast, de estar en una conferencia.

Por naturaleza cuando escuchamos algo que _____ nuestra manera de pensar la reacción humana es rechazarlo.

Para caminar rumbo al cambio de pensamiento:

1. Debes _____ y ver alguna acción de una persona que te hace cuestionar cómo piensas.
2. Admitir que estás _____ o que te ha faltado información para formar un pensamiento correcto.

Gánale a tus paradigmas y creencias:

- Exponiéndote a buenos pensadores
- Eligiendo tus pensamientos
- Actuando de acuerdo a tus buenos pensamientos (no a tus ganas)

Ejercicio de la semana:

Selecciona un pensamiento negativo recurrente y escribe en un *post-it* el pensamiento correcto. Pégalo en un lugar donde lo veas todo el día.

3. Cambiar el pensamiento _____.

*“Una mente que piensa bien es como una mina de diamantes que nunca se agota.”
–John C. Maxwell*



**Cuando cambiamos nuestro pensamiento...
todo cambia.**

Algunos beneficios son:

- Mejora nuestra habilidad para _____ problemas
- Creamos más y mejores oportunidades
- Nos llenamos de esperanza
- Mejoran nuestros ingresos

Ejercicio para la semana:

Haz un inventario de los resultados que has obtenido por un buen pensamiento que hayas adoptado.

Respuestas: automático, cambia, actitudes, comienza, es difícil, no cambia, desafío, escuchar, equivocado, vale la pena, resolver.



EP: 179

Título: Cambia estos pensamientos y cambia tus resultados.

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Cómo piensan las personas exitosas, de John. C. Maxwell

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

Pensar correctamente transforma para mejorar nuestros resultados y nos habilita para hacer ajustes cuando las cosas no están bien.

3 COSAS QUE NECESITAS SABER PARA CAMBIAR TU FORMA DE PENSAR

1. El cambio de pensamiento no es automático.

“Las buenas ideas rara vez salen a buscar a alguien”.
–John C. Maxwell

La mente no cambia sola. La mente por sí sola va a inclinarse hacia lo más fácil.

Tener los mismos pensamientos es automático.

Los pensamientos que tienes han formado la vida que tienes.



**La forma de cambiar tu vida es cambiando
la manera que piensas.**

Una fórmula puede ser:

Pensamientos y Actitudes = Acciones = Hábitos = la persona

¿Quieres cambiar tu persona? ¿tus relaciones? ¿tus resultados?
Todo comienza con cambiar la forma que piensas.

Ejercicio de la semana:

Identifica los pensamientos negativos y toma nota de cuántos tienes en un breve período.

2. Cambiar el pensamiento es difícil.

“Pensar es un trabajo duro, por eso lo hacen muy pocos”.
–Albert Einstein

Nuestra manera de pensar no cambia con el simple hecho de leer un libro, de oír un podcast, de estar en una conferencia.

Por naturaleza cuando escuchamos algo que desafía nuestra manera de pensar la reacción humana es rechazarlo.

Para caminar rumbo al cambio de pensamiento:

1. Debes escuchar y ver alguna acción de una persona que te hace cuestionar cómo piensas.
2. Admitir que estás equivocado o que te ha faltado información para formar un pensamiento correcto.

Gánale a tus paradigmas y creencias:

- Exponiéndote a buenos pensadores
- Eligiendo tus pensamientos
- Actuando de acuerdo a tus buenos pensamientos (no a tus ganas)

Ejercicio de la semana:

Selecciona un pensamiento negativo recurrente y escribe en un *post-it* el pensamiento correcto. Pégalo en un lugar donde lo veas todo el día.

3. Cambiar el pensamiento vale la pena.

“Una mente que piensa bien es como una mina de diamantes que nunca se agota.”

–John C. Maxwell



**Cuando cambiamos nuestro pensamiento...
todo cambia.**

Algunos beneficios son:

- Mejora nuestra habilidad para resolver problemas
- Creamos más y mejores oportunidades
- Nos llenamos de esperanza
- Mejoran nuestros ingresos

Ejercicio para la semana:

Haz un inventario de los resultados que has obtenido por un buen pensamiento que hayas adoptado.
