

La Magia de Pensar en Grande

Aprenda los secretos del éxito y alcance lo que siempre ha querido...

Micro Resumen: *La magia de pensar en grande de David J. Schwartz plantea que nuestros pensamientos pueden ayudarnos a alcanzar el máximo potencial. Las metas, conseguir satisfacción o ser exitoso pueden hacerse realidad si te lo propones. ¡Es momento de leer sus técnicas para cumplir nuestros objetivos!*

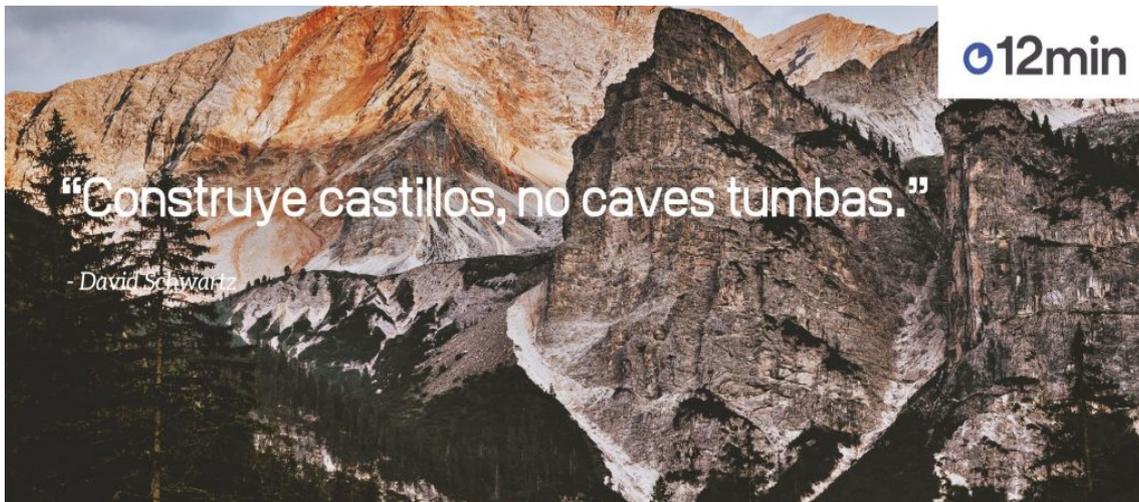
¿Te gustaría ser más exitoso? ¿Alcanzar la satisfacción y la felicidad? Según David Schwartz, tus pensamientos pueden ayudarte a conseguir eso y mucho más. En apenas 12 minutos, aprenderás principios y técnicas para impulsar el poder de tu mente. ¡Empecemos!

Resumen del Libro

Uno de los factores más importantes que aumentan las probabilidades de éxito de una persona está relacionado con su forma de pensar y su confianza sobre el futuro.

Si cree en [metas](#) pequeñas, seguramente alcanzará resultados pequeños; pero si, por el contrario, piensa en metas grandes, sus posibilidades de éxito serán mayores.

El Dr. David Schwartz, destacado como uno de los expertos mundiales en el campo del desarrollo personal, presenta en este libro un conjunto de estrategias útiles que nos ayudarán a ser mejores en nuestro trabajo, en nuestra familia y más importante aún, a encontrar nuestra propia definición de felicidad y paz mental.



Piensa en positivo

[David](#) comienza desmitificando el poder de la creencia. Aclara que no existe algo místico. La propia actitud positiva te da la energía y la destreza necesaria para que emprendas tus objetivos. Estar predispuesto al éxito te permitirá descubrir cuál es el mejor camino para llevar a cabo tus tareas.

Y da el ejemplo de los científicos: sin la creencia firme y determinada de que el hombre podía viajar por el espacio, no se habrían reunido el interés y el entusiasmo necesarios para enviar astronautas fuera de nuestro planeta.

Para sentir esas ganas y tener iniciativa, necesitas saber que tú vales la pena. Una buena autoestima favorecerá tu voluntad de conseguir grandes cosas.

La falta de creencia, en cambio, es un poder negativo. Y se volverá más fuerte si decides dedicarle tu tiempo y tus pensamientos. Por eso, el primer paso es pensar en positivo.

El autor identifica cuatro tipos de excusas comunes:

- [Salud](#): existen personas convencidas de que están enfermas y otras que eligen vivir a pesar de sufrir alguna dolencia. Para evitar ser del primer grupo, no tengas conversaciones respecto a la salud y haz lo

posible por no alimentar preocupaciones relacionadas con tu cuerpo. Agradece por la buena salud que sí tienes y aprovecha para vivir tu vida, no la malgastes.

- **Inteligencia:** se da cuando subestimas tu capacidad mental y sobrevaloras la de los demás. Lo que realmente importa, según Schwartz, no es cuánta inteligencia tienes, sino cómo la usas. El interés y el entusiasmo pueden ser mucho más poderosos que la inteligencia. Concéntrate en tus fortalezas, practica actitudes positivas y desarrolla tu capacidad de pensar en lugar de tu capacidad de recordar hechos.
- **Edad:** surge cuando sientes que eres demasiado viejo o joven para realizar una tarea. Lo importante es la actitud que tengas hacia tu edad y no el número en sí mismo. Invierte tu tiempo en lo que realmente quieres hacer.
- **Suerte:** muchas veces las personas exitosas son acusadas de sólo haber tenido suerte. En gran parte de los casos, esa “suerte” es fruto de un trabajo intenso y constante. El éxito llega haciendo cosas y desarrollando las cualidades en las que cada uno tiene interés y un poco de habilidad.

Destruye el miedo y construye la confianza

A pesar de que algunas personas puedan negarlo, el miedo es real. Es el principal enemigo del [éxito](#) y puede paralizarte si no sabes cómo lidiar con él. Se materializa en una sensación de incertidumbre, falta de confianza.

Según el autor, el mejor método para enfrentar al miedo es la acción. Te quita de ese lugar incómodo y te pone en movimiento hacia el futuro.

También es importante que sepas que toda confianza es adquirida, desarrollada. No todos nacemos con una gran

confianza en nosotros mismos. Debes fomentarla.

Cuando sientas temor, intenta mantener la calma y busca estabilizarte. Luego, piensa qué clase de acción puedes emprender para avanzar. Aísla tu miedo, identifícalo y ve hacia adelante.

Existen varios tipos de miedo. Ante la inseguridad por la apariencia personal, Schwartz recomienda que la cambies hasta encontrar un estilo con el que puedas identificarte. Peinado, ropa, higiene. Las posibilidades son enormes.

Si tu temor involucra una posible derrota laboral, esfuérzate por dar lo mejor de ti en el trabajo y corrige lo que necesites mejorar. Puedes aplicar la misma lógica al estudio.

Cuando sientas miedo por algo que escapa de tu control, procura dirigir tu atención hacia otra cosa. Ante el temor del “qué dirán”, asegúrate de que tus acciones son las correctas y llévalas a cabo. Réstale importancia a las críticas.

A la hora de hacer una inversión, debes analizar todos los factores involucrados para tener seguridad de tu decisión y poder aferrarte a ella. Confía en tus capacidades.

Por último, si sientes un miedo general de la gente, no olvides ponerlas en perspectiva: todos son simples personas igual que tú.

Otros consejos prácticos del autor para ganar confianza incluyen establecer contacto visual con las personas, caminar con un 25% más de rapidez, hablar alto y tener una gran sonrisa.

Cómo pensar en grande

Para David, pensar en grande implica usar palabras y frases acordes a tal postura. Este lenguaje produce imágenes “grandes y positivas” que pueden acercarte a tus objetivos.

Por ejemplo, frases como “no estamos vencidos todavía”, “voy a intentarlo de nuevo” o “pensemos cómo podemos mejorar”. Aplica este modo de expresarte para describir a otras personas y estimularlos.

Concéntrate en todo lo que puedes llegar a ser y conseguir, y no sólo en lo que eres hoy. Te sentirás más grande y esto favorecerá a tu mentalidad. Busca añadir valor a las cosas, a las personas y a ti mismo. Así, los medios para alcanzar esos valores potenciales llegarán.

Escoge un objetivo principal y mantente enfocado en él; nunca pierdas de vista cuáles son las cosas que realmente te importan.

Confía en que tus metas pueden lograrse. Sé receptivo a las nuevas ideas y experimenta siempre que puedas. Cuestionate para descubrir cómo puedes hacer mejor tus tareas y aumentar tu productividad.

Asóciate con personas que tengan nuevas ideas y confía en sus consejos. Tener una apariencia que luzca importante generará respeto en los demás y aumentará tu autoestima. Si adoptas posiciones positivas hacia tu trabajo y le das la importancia que merece, los demás también lo considerarán relevante.

Schwartz lo deja muy claro: para ser importante, debes pensar y estar convencido de que eres importante.

“Cómo usted piensa determinará cómo usted actúa. Cómo usted actúa a su vez determinará cómo los demás reaccionan hacia usted”.

Lee todo el Resumen

Mantén una actitud exitosa

El autor enumera tres tipos de actitudes que debes cultivar para acercarte aún más al logro de tus metas. Además, explica diferentes maneras de hacerlo.

Actitud de “buena predisposición”: cuando pierdas el interés en algo, involúcrate en ese tema y aprende más sobre él. Eso aumentará tu entusiasmo. Además, puedes mantener una postura que exprese vitalidad en tus interacciones, incluyendo tu apretón de manos, tu sonrisa y tu forma de hablar.

Actitud de “usted es importante”: llama a la gente por su nombre y demuestra el aprecio en cualquier oportunidad.

Actitud de “el servicio primero”: en toda situación, da a la gente más de lo que pretendes recibir.

Schwartz también menciona la importancia de que tengas conciencia sobre tu entorno. Debes hacer que tu ambiente trabaje para ti y no en tu contra. Asegúrate de expulsar a las personas negativas, porque sólo buscarán retenerte.

Una vez más, destaca lo fundamental que es ser una persona que hace cosas, que se ocupa, que entra en acción.

Las ideas por sí solas no tienen demasiado valor. En lugar de esperar las condiciones perfectas para actuar (spoiler alert: nunca llegarán), comienza a actuar ahora. No pierdas tiempo y toma la iniciativa.

Lleva tus ideas a la acción

El autor propone dos modelos de planificación para llevar a cabo tus objetivos. Uno de ellos te hará pensar sobre cómo quieres que sea tu imagen dentro de diez años. Esto incluye tu futuro en tres áreas: trabajo, hogar y sociedad.

Al mismo tiempo, debes reflexionar hasta poder responder estas preguntas: ¿Qué deseo realizar en mi vida? ¿Qué quiero ser? ¿Qué me dará satisfacciones?

El modelo incluye otras cuestiones que pueden ayudarte a pensar. Referido al trabajo, imagina qué nivel de ingresos deseas alcanzar en diez años, qué tipo de responsabilidades quieres tener, cuánta autoridad pretendes ejercer y qué prestigio te gustaría ganar.

En cuanto a tu hogar, piensa sobre el estilo de vida que quieres que tenga tu familia, qué clase de casa, vacaciones y comodidades pretendes tener.

Respecto a lo social, reflexiona sobre qué clase de amigos quieres tener, con qué grupos sociales deseas reunirte y qué

causas te motivan.

El segundo modelo es una planificación a treinta días. Consiste en que te propongas cumplir un objetivo concreto en un mes. Puede ser dejar un hábito dañino o adquirir uno saludable, mejorar las relaciones con tu familia o mejorar tu desempeño laboral.

Estas metas a corto y mediano plazo te darán satisfacción y energía para mantenerte enfocado en tu objetivo final. Avanza paso por paso e invierte en ti mismo a lo largo del camino.

Toda acción puede tener resultados positivos o negativos. Si te encuentras en el segundo grupo, te serán útiles los consejos del autor para transformar las derrotas en victorias: aprender de tus errores, ser tu propio crítico constructivo, analizar e identificar tus debilidades, ser perseverante al mismo tiempo que pruebas nuevos enfoques y recordar que siempre existe un lado positivo de cada situación.

Notas finales

David Schwartz nos dice que somos el producto de nuestros pensamientos. Por eso, cambiar depende sólo de cada uno de nosotros. Aunque también nos enseña que no necesitamos ser superdotados, sino grandes entusiastas.

Este libro ofrece herramientas, tácticas y reflexiones útiles para que podamos ser mejores en el ámbito familiar, el trabajo y la sociedad; e incluso encontrar lo que sea que entendamos por paz mental y felicidad.

Consejo de 12': Para continuar ampliando tus conocimientos sobre el poder de tus convicciones, puedes leer "A una actitud de distancia" ¡Busca ahora el microlibro en nuestra app!