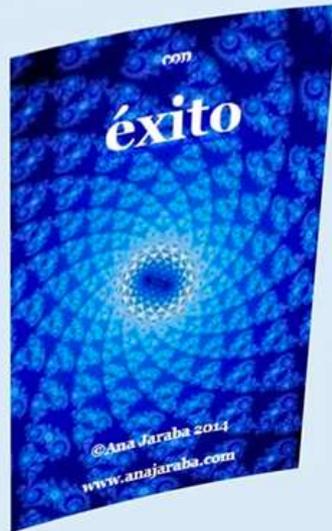


7 Claves para Realizar Cambios con Éxito

# 7 Claves para realizar cambios



©Ana Jaraba 2014  
www.anajaraba.com

En este ebook quiero revelarte cuáles son los **3 obstáculos** que vas a encontrar cuando **decidas realizar un cambio** en tu vida. Conocerás el origen de cada uno de esos obstáculos y te mostraré **cómo gestionarlos del modo más óptimo**. Te revelaré las **7 Claves** para **realizar cambios con éxito**. Un sistema sencillo y poderoso para hacer los cambios que deseas y necesitas en tu vida. Gracias a este modelo, pasarás **de buenas intenciones a resultados**.

**¿Qué descubrirás aquí?**

**1 Introducción: la vida es un continuo cambio.**

**2 Mi propia historia de cambios**

**3 Los 3 obstáculos para realizar cambios con éxito**

**3.1 Programas inconscientes**

**3.2 Autosabotaje**

**3.3 El miedo de nuestro cavernícola interior**

**4 7 claves para realizar cambios con éxito**

**4.1 Entrena tu mente**

**4.2 Elige bien tu objetivo**

**4.3 Toma un compromiso**

**4.4 Establece pasos y plazos de realización**

**4.5 Afianza durante 21 días**

**4.6 Enfócate en el resultado**

**4.7 Ponte de tu parte y disfruta del Proceso**

## **1 Introducción**

### **La vida es un continuo cambio**

Cambiamos nosotros y cambian también nuestras circunstancias externas. En ocasiones el cambio viene “impuesto” desde “afuera” y, otras veces, somos nosotros los que elegimos vivir con otros **hábitos**, con otras **condiciones**, **realizándonos** de otras maneras, abriéndonos a nuevos aprendizajes y **posibilidades**.

**Para crear la vida que deseas y que te mereces, es necesario hacer cambios. Porque si piensas de la misma manera, tienes las mismas emociones, mantienes la misma actitud y haces lo mismo que siempre, vas a obtener los mismos resultados. Si quieres lograr algo diferente, necesitas hacer algo nuevo.**

Ahora bien, sólo por pensar en la posibilidad del cambio, aunque sea para mejor, se ponen en marcha una serie de “dispositivos” internos que van a crearnos obstáculos.

Estos obstáculos vienen de nuestros **programas inconscientes**, de los **mecanismos de autosabotaje** y del **miedo de nuestro “cerebro cavernícola”**. De todo esto te hablaré en los siguientes capítulos.

La mayoría de nosotros, hemos tenido la vivencia de **cambiar experimentando dificultades** de diversa índole y conocemos **lo difícil que resulta**.

Muchas personas desisten del cambio porque creen que estos obstáculos son las señales de que es mejor quedarse como están. Se aplican el refrán de **más vale malo conocido que bueno por conocer**. Pero yo te digo que se puede cambiar a mejor y que es posible hacerlo si sabes cómo.

Saber **a qué vas a enfrentarte en el proceso de cambio**, no hace que desaparezcan los obstáculos, pero **te prepara para gestionarlos de la manera más óptima**.

Imagina que vas a hacer una ruta por la montaña y, antes de salir de casa, un amigo tuyo que ha recorrido muchas veces ese sendero, te hace un mapa y te indica los lugares donde el camino puede resultar difícil, señalándote el tipo de dificultades que vas a encontrar. Te facilitaría hacer el trayecto en mejores condiciones.

Así saldrías con **la preparación más adecuada** para hacer tu ruta y podrías llevar contigo lo que fueras a necesitar para hacer frente a los problemas que el camino ofrece.

Generarías la **confianza necesaria** en que, para ti, recorrer el sendero es posible y esto te daría el **entusiasmo** para realizar el trayecto.

Pues esto es lo que te ofrezco en este ebook, un **mapa de ruta** del proceso de cambio para que puedas realizarlo con el **mínimo esfuerzo**, de **la manera más adecuada y exitosamente**.

Te mostraré los 3 obstáculos internos que se activan cuando decides cambiar:

- 1 Programas Inconscientes
- 2 Autosabotaje
- 3 El miedo de nuestro cavernícola interior

Además te mostraré **cuál es el origen** de esos obstáculos y **cómo gestionarlos** adecuadamente, para que puedas avanzar en tu camino de la mejor manera posible.

Asimismo, en este ebook, te mostraré **las 7 claves para realizar cambios con éxito**. Un sistema probado para que **conviertas tu intención en realidad**. Para que puedas hacer los cambios que necesitas para **crear la vida que deseas y te mereces**, con el **mínimo esfuerzo y la mayor eficacia**.

Lo que voy a ofrecerte es, por una parte, el fruto de un extenso y continuado aprendizaje académico. Esto me va a permitir darte la visión

desde lo que hoy conoce la **neurociencia** respecto a lo que sucede dentro de nosotros ante los cambios.

Por otra parte, también es el **fruto de mi propia experiencia vital**. Sin proponérmelo (al menos no conscientemente), he realizado un **Máster en cambios por la Universidad de la Vida**. He cambiado de enfoque profesional varias veces, he vivido en muchas ciudades y me he mudado más de dos decenas de veces. Así que **conozco, de primera mano y desde lo más profundo de mí ser, todo lo que te voy a mostrar**.

Además, durante los últimos 20 años de mi vida, **he acompañado en sus procesos de cambio y transformación personal a cientos de seres humanos**.

Aunque cada uno somos únicos e irrepetibles, se nos disparan los **mismos mecanismos**, segregamos los **mismos neurotransmisores** y experimentamos un **mismo repertorio de desafíos internos a la hora de cambiar**.

## 2 Mi propia historia de cambios



Me llamo **Ana Jaraba**. Nací en Las Islas canarias y, muy joven, dejé mi hogar para irme a Barcelona a estudiar Pedagogía. Elegí esta carrera impulsada por la necesidad de contribuir a **crear un mundo mejor a través de la educación**.

Terminé mi Licenciatura en **Ciencias de la Educación y me especialicé en Pedagogía Terapéutica**. Durante años estuve trabajando como especialista para la administración, pero en mi interior sentía la **necesidad de explorar otros territorios**, así que pedí una excedencia.

No fue fácil tomar la decisión, sobre todo por las voces externas que reflejaban **el miedo que me producía este salto**.

Así que se despertaron en mí las inseguridades, **los programas inconscientes se activaron, inundándome de emociones y haciéndome tambalear en mi decisión**.

Este fue el primero de una serie de cambios: de enfoque profesional, de ciudad, de casa...

Experimenté muchos de los obstáculos que voy a compartirte en los distintos cambios que realicé en mi vida y, **por mis propias**

**necesidades**, encontré a **maestros espirituales** altamente realizados y a grandes **profesionales del Desarrollo Personal** que me transmitieron información, pero sobre todo me enseñaron herramientas para mi **TRANS- FORMACIÓN interior**.

Viajé por el planeta aprendiendo tanto de Occidente como de Oriente, aunando la **sabiduría milenaria con los más modernos conocimientos científicos**.

Aunque comencé mi aprendizaje **motivada por las necesidades que yo misma experimentaba** en esos momentos de mi vida, **gracias a todos los obstáculos**, se abrió para mí un **intenso periodo de aprendizaje que me ha generado una gran evolución como ser humano**.

Hoy me siento muy agradecida por todas esas vivencias, incluidas las dificultades y los momentos duros que experimenté. **Gracias a todo esto vivo una vida mucho más plena y satisfactoria y puedo guiar a otros seres humanos en sus cambios desde mi coherencia interna**.

En los últimos 20 años de mi vida, he dado conferencias y cursos en muchas ciudades y he trabajado para empresas privadas y colaborado con organizaciones sin ánimo de lucro. He atendido a cientos de personas en grupos y sesiones individuales, **acompañándolas en sus procesos de cambio y enseñándoles herramientas y habilidades para mejorar sus vidas, sentirse realizados, encontrar su propósito y crear abundancia y prosperidad**.

Soy Pedagoga Terapeuta y tengo una sólida formación en el campo del Desarrollo Personal. Desde este amplio conocimiento he creado

**Desarrollo Personal Cuántico©.** Un sistema pedagógico basado en los conocimientos de la **física cuántica y la neurociencia**, para **ayudarte a expandir tu potencial interior y crear la vida que deseas y te mereces**, haciéndote **fáciles los aprendizajes difíciles**.

He publicado numerosos artículos, varios CDs de meditación y el libro **El Arte de Crear tu Vida**. Toda esta experiencia la pongo a tu disposición en estas páginas.

## 3 ¿Cuáles son los 3 obstáculos que nos impiden realizar cambios con éxito?

Como te acabo de decir en la introducción, aunque el **cambio** lo hayas **elegido** tú y, aunque sea **para mejor**, sólo por pensar en realizarlo, se activan unos “**dispositivos**” **internos** cuya función principal es **proteger tu vida**, evitando que salgas del territorio conocido. Los **programas inconscientes** actúan, sin que lo sepas, para que te mantengas “**fiel**” a **aquello que aprendiste de ti, de los demás y de la vida**.

La buena noticia es que los seres humanos somos muy “moldeables” y **podemos cambiar**, si realmente queremos, y remontar las circunstancias más adversas.

Esta es mi propuesta para ti. **Si estás leyendo estas páginas es porque hay más en ti que apuesta por el cambio de lo que también hay en ti que se opone a él**. Así que voy a mostrarte en primer lugar las dificultades del camino y cómo abordarlas.

### 3.1. Programas inconscientes

**El principal obstáculo para realizar cambios con éxito es no creer que el cambio sea posible.**

**Lo que creemos nos condiciona absolutamente.** Ya habrás oído que **creer es crear**. Porque nuestros programas inconscientes generan emociones y, según cómo nos sintamos, tendremos una **actitud u otra**, realizaremos una **acción determinada o nos quedaremos inmobilizados**.



Es decir, que los **programas inconscientes** que nos causan dificultades (porque hay otros que nos apoyan), **se sustentan porque tienen circuitos neuronales**. A su vez, se **producen emociones** y, gracias a los **mensajeros químicos** llamados neurotransmisores, **todas las células de nuestro ser** saben cuál es nuestro **estado**.

No es una información mental guardada entre los huesos del cráneo, es algo que **afecta a todo lo que eres**. Algo que crea el **estado en el que te encuentras** y que **determina tu actitud** y si vas a actuar o a quedarte inmóvil y **qué acciones** serás capaz o no de emprender.

**¿De dónde vienen esos programas inconscientes que nos limitan?**

Es importante que sepas que traes muchos **programas inconscientes** desde el momento de la concepción, de **la vida intrauterina, del nacimiento y de la infancia.**

En los primeros años de la vida somos como esponjas. Aprendemos **quiénes somos, cuáles son nuestros talentos, qué podemos intentar y qué no. Aprendemos cuál es nuestro techo, nuestro límite, qué nos merecemos y qué no nos merecemos.** Aprendemos de los adultos que nos crían y nos muestran el mundo con sus ojos y sus propios programas inconscientes. Y todo esto **lo interiorizamos sin darnos cuenta.**

Algunos de los programas inconscientes que asumimos son:

- 4 No puedo
- 5 No valgo
- 6 No me lo merezco
- 7 Soy torpe
- 8 Me van a abandonar
- 9 Soy culpable

Recuerda que son mucho más que pensamientos. Esas creencias tienen asociados circuitos neuronales, emociones y neurotransmisores químicos.

Además, cada **etapa del desarrollo tiene sus características y necesidades** que buscan ser satisfechas. Cuando esto no sucede, quedan en nosotros, **reclamando nuestra atención.**

La buena noticia, como te he dicho, es que los seres humanos tenemos una **extraordinaria capacidad de recuperación y**

**podemos salir fortalecidos de las experiencias más adversas. A esto se le llama resiliencia.**

Como adultos, tenemos la **responsabilidad de ocuparnos de nosotros**, de sanar lo que necesitemos y aprender a vivir como co-creadores de nuestra existencia. **Ir más allá de los límites** que hemos interiorizado y atrevernos a **realizar lo que podemos llegar a ser.**

**¿Cómo puedes gestionar los programas inconscientes que te limitan?**

**1 Date cuenta** de todo lo que se activa dentro de ti que está **oponiéndose a la realización del cambio.** Para lo que vas a necesitar **entrenar tu mente**, pero sobre esto te hablaré en otro capítulo.

En tu día a día, date cuenta de los **pensamientos que tienes** respecto a lo que está sucediendo. Date cuenta de **cómo te estás sintiendo** respecto al cambio que estás realizando. Date cuenta de las **emociones y permítete sentir las**, pero no las engordes.

Al volverte **consciente**, de un **modo constante y continuado**, comienzas a **“desactivar” los circuitos neuronales** de las **creencias limitadoras** que están en tus **programas inconscientes.**

Y es muy importante que seas **consciente desde la aceptación.** **Aceptación es el reconocimiento de la realidad que estás experimentando en este momento.**

No es resignación. La resignación produce un estado de fricción y de incomodidad. La **aceptación es dejar la pelea, soltar la lucha**. Simplemente es **reconocer lo que es ahora mismo**.

Al aceptar, **dejas de alimentar el bloqueo con tu resistencia** y puedes empezar a **resolver**.

- **Presta atención a tu lenguaje interno**, o sea, al modo en que te hablas y deja de repetir mentalmente todo lo que te impide, te aleja, no tienes, etc.

Aunque creas que esa voz sólo está en tu cabeza, lo cierto es que **tu diálogo interno está generando tu estado emocional**. Lo que te dices, activa tus emociones y éstas, a través de mensajeros químicos, le cuentan a todas tus células cómo te sientes.

**Empieza a expresarte de una manera que te apoye, te inspire, te motive, te aliente y te cambie tu estado emocional**.

- **Usa también tu imaginación para re-crear**, con todos tus sentidos, la **nueva realidad que quieres experimentar**. Esa **imagen** mental tiene además **sonido, olor y sensaciones corporales**. Es un **holograma sensorial**.

Esta es una práctica habitual entre los deportistas de élite. Es un **potente entrenamiento para ser quien quieres ser**. Porque el cerebro no distingue si es “real” o si sólo lo estás imaginando con todos tus sentidos. Se **activan las mismas áreas cerebrales**. Y de

esta manera, puedes comenzar a **almacenar “nuevas memorias”** de **nuevos programas que te apoyen en tu propósito.**

### **¿Es importante querer hacer el cambio?**

La neurociencia nos cuenta que, **cuando alguien quiere de verdad hacer un cambio, produce modificaciones cerebrales.** Aumenta el riego sanguíneo en su corteza prefrontal, se incrementa la conexión neuronal e incluso se generan nuevas neuronas.

Te hablo de **creer con todo tu ser**, no solamente con una pequeña parte de tu mente consciente.

Te hablo de **creer de un modo profundo.** Con un convencimiento arraigado en las entrañas, capaz de **generarte confianza**, aunque nadie más crea en tu objetivo.

Te hablo de **creer con una determinación** que te permita continuar a pesar de todos los obstáculos e inconvenientes que puedan aparecer.

Te hablo de creer con **paciencia y perseverancia** insistiendo y rectificando, las veces que sea necesario, **hasta alcanzar lo que te propones.**

## **3.2. Autosabotaje**

**Autosabotaje es querer lograr algo y luego hacer todo lo posible para que no ocurra.**

Claro que esto no lo hacemos de modo consciente, pero **hay una parte de nosotros que se resiste al cambio que queremos realizar y sabotea nuestros planes de diferentes maneras.**

Te pondré **un ejemplo**. Alguien se compromete a perder peso y se matricula en un gimnasio pero sólo va unas pocas veces. Luego vuelve a su rutina de siempre.

**Hay una parte consciente que realmente quiere ese cambio**, pero en **su inconsciente** quizá el exceso de peso **lo está protegiendo**.

Tal vez esa persona tenga **miedo a la intimidad y crea, de modo inconsciente, que su sobrepeso es una salvaguardia**. De modo que, al sabotear su decisión de adelgazar con el ejercicio, consigue el “beneficio” de la “protección”.

Desafortunadamente, la mayor parte de las veces, **no nos damos cuenta de que nos estamos auto saboteando**. Así que **volvemos a repetir** una y otra vez el comportamiento.

Alguna de las formas que tenemos de autosabotaje son:

- **La procrastinación.**

Aunque la palabra te parezca complicada, lo que significa, puede resultarte familiar. Seguramente, en algún momento de

tu vida **te has resistido a un cambio postergándolo de múltiples maneras.**

A veces esto sucede por meses y años y otras veces es dilatar el inicio de algo y apurar al máximo los plazos. Con esto casi que **nos aseguramos el fracaso** y, de esta manera, **confirmamos nuestros programas inconscientes.**

Tienes un proyecto, pero cuando vas a ponerlo en marcha, se te ocurren un montón de tareas innecesarias para hacer previamente y **postergas el inicio de lo que es prioritario.**

O quizás necesitas preparar una tarea de la que depende tu progreso laboral, pero cuando vas a prepararla, te pones a ordenar el despacho, mirar el correo, buscar información, etc. Y a última hora, haces un trabajo por debajo de tus posibilidades. **Inconscientemente sientes que no mereces prosperar y así consigues no lograrlo.**

- **El perfeccionismo.**

El concepto de perfección es irreal. No existe de un modo externo. Para cada uno tiene un significado diferente. **Todo se puede mejorar, pero si necesitas “hacerlo perfecto” o que estén las “condiciones perfectas” te estarás autosaboteando.**

Te gustaría cambiar de trabajo, pero antes necesitas acabar 50 formaciones y hablar 7 idiomas para estar a la altura de las circunstancias. Pues te estás sabotando.

Entiéndeme bien, me parece fantástico estar aprendiendo y formándonos continuamente, pero esto podemos hacerlo mientras estamos ya trabajando.

**Podemos comenzar a hacer sin ponernos la barrera de la perfección.** A medida que hacemos, vamos **corrigiendo los errores y aprendiendo** de ellos. Podemos **mejorarnos y mejorar** cualquier tarea que realicemos y hacerlo desde el **reconocimiento de nuestro valor**, con todas las imperfecciones.

La necesidad de **perfección** muchas veces **está ligada a la desaprobación que recibimos de niños**, al **abandono emocional** que pudimos experimentar y que reafirmamos una y otra vez **juzgándonos con dureza y convirtiéndonos en nuestros críticos más feroces.**

**Cuando tenemos un exagerado nivel de exigencias, en realidad estamos impidiéndonos realizar nuestro objetivo.**

- **Empezar muchas tareas y no acabar ninguna.**

Parece que esto no tenga consecuencias, pero las tiene y es una forma muy extendida de auto sabotarnos.

Queremos hacer un cambio y como no sabemos muy bien cuál es el objetivo, cómo hacerlo, en qué dirección, con qué pasos, nos ponemos **a hacer en todas las direcciones para no conseguir resultados.**

Iniciamos un curso de Pilates y lo dejamos. A continuación vamos a una academia de baile y sólo asistimos a unas clases. Después nos apuntamos a clases de yoga y abandonamos en poco tiempo.

Es como si te pones a limpiar la casa, empiezas por la cocina, la dejas a medias, sigues por el baño y, en plena tarea, te vas al dormitorio para empezar a barrer allí... Si, así es. Toda la casa estará patas arriba.

Las tareas inconclusas nos hacen **perder energía.** El cerebro registra esos **“asuntos pendientes”** y, aunque no nos demos cuenta conscientemente, son como **agujeros negros que nos desgastan.**

No terminar ninguna de las cosas que empezamos, además de **asegurarnos el fracaso, mina nuestra autoestima y la confianza en nosotros mismos** para comprometernos en la realización de un objetivo.

### **¿Qué hay detrás del Autosabotaje?**

Detrás de cualquiera de los modos de autosabotaje, están los **programas inconscientes. Seguramente hemos interiorizado “no valgo”, “no puedo” y “no me merezco” tener éxito** en lo que quiero realizar.

Como ya sabes, esas **creencias limitadoras crean estados emocionales y determinan la actitud** con la que vas a **actuar o a quedarte inmóvil. Hago todo lo posible por demostrar que mi programa inconsciente es cierto.**

Está el **miedo a salir de la “zona de confort”** y a explorar nuevos territorios. Aunque de esto trataré en el próximo capítulo, es importante que sepas que esa **zona de confort es a lo que te has acomodado, aunque sea algo perjudicial.**

Está el **temor a perder una identidad** que hemos construido **ligada a una manera de vivir y mostrarnos a los otros.** Si hasta ahora has vivido de una manera, te has relacionado con los demás de un modo determinado, **inconscientemente creerás que si cambias, pones en peligro tu mundo. Y actúas protegiéndote de este riesgo.**

### **¿Cómo podemos gestionar el autosabotaje?**

- Darnos cuenta de la **“ganancia” que hay detrás de nuestro autosabotaje** es un primer paso importante. Esa **“ganancia” es** que, al asegurarnos fracasar o tener un resultado peor del que podríamos obtener en lo que nos proponemos, nos **mantenemos a salvo de aquello a lo que tememos y corrobora nuestros programas inconscientes.**
- Además, podemos **desarrollar nuestra autoestima** y ocuparnos de **sanar las memorias que generan obstáculos.**

Puedes comenzar a **ocuparte de las necesidades insatisfechas de los primeros años de tu vida**, que están reclamando tu atención, generando dificultades. Haz por ti lo que te hubiese gustado que quienes te criaron hicieran. Dite lo que te hubiese gustado escuchar. Trátate como te hubiese gustado que te trataran, etc.

Es decir, deja de culpar a los adultos que te criaron, **haz las paces con tu propia historia y toma la responsabilidad de tu vida.**

- Tomar un **firme compromiso contigo@ mism@**. Si no hay este firme compromiso, cuando aparezcan las primeras dificultades, querrás abandonar tu propósito. Por esto es fundamental que te comprometas y que ese **compromiso sea muy específico**.
- **Pasar a la acción con un programa adecuado al momento y las condiciones que tenemos**. No basta con actuar, es necesario que esas **acciones tengan en cuenta quién eres hoy y cuáles son tus circunstancias**.

## 3.3 El miedo de nuestro cavernícola interior

**¿El cambio está ligado al miedo?**

Déjame que te cuente que, aunque la decisión de hacer un cambio sea tuya y aunque el cambio que deseas realizar sea para una vida mejor,

**vas a experimentar miedo.** Y con esto no pretendo asustarte. Experimentar miedo puede **ser útil para** preservar nuestra vida y **protegernos a nosotros mismos.**

El problema empieza cuando el miedo se instala en nosotros y comenzamos a **sobrevivir, en lugar de a vivir.** Todo se hace complicado y cuesta arriba. Estamos en tensión y sobrecargados emocionalmente.

El estado de **miedo, sostenido en el tiempo y sin que sepamos cómo abordarlo, se convierte en estrés crónico.** El neurotransmisor llamado **cortisol** se vuelve habitual en nosotros y **daña nuestro sistema de defensas.** Nuestra salud comienza a deteriorarse.

### **¿Por qué sucede esto?**

Tenemos, de serie, algunos dispositivos que son muy útiles para preservar nuestra vida. Esos mecanismos están con nosotros desde hace miles y miles de años. **Forman parte de nuestra herencia cavernícola.** Nos **impiden alejarnos de la “cueva”** y realizar incursiones en territorios “demasiado peligrosos”. Es decir, **cualquier cosa que se salga de lo conocido y habitual.** Esto genera muchas dificultades a la hora de cambiar.

En el tiempo de las cavernas, dejar el territorio conocido, ponía en riesgo nuestra vida. **Hoy, hacer algo fuera de lo conocido no implica estar en peligro de muerte,** pero el “**mecanismo**” de **protección se activa igual.**

### **¿Cómo funciona nuestra mente?**

Podemos decir que tenemos **tres cerebros**:

- El más antiguo es el **tronco encefálico o cerebro reptil**, que se encarga de **todas las funciones automáticas**: respirar, latir el corazón, etc.
- A continuación, desarrollamos el **cerebro mamífero**. Este tiene a su cargo nuestra **vida emocional** y la **respuesta de lucha/parálisis o huida**, que **nos protege en situaciones de peligro**.
- La **corteza cerebral es el cerebro moderno**, donde se producen los **pensamientos racionales y la creatividad**. Para hacer cambios en nuestra vida necesitamos poder usar óptimamente la corteza cerebral.

En el cerebro mamífero se encuentra la **amígdala cerebral** que dirige el servicio de **supervivencia**. Cuando la amígdala considera que hay una situación de riesgo, **crea una alerta** y dispone todo para **hacerle frente al peligro**.

Además, **evita que los pensamientos nos distraigan** de la tarea de supervivencia. Así que, prácticamente **nos secuestra y nos incapacita para usar nuestro cerebro más moderno**.

**Cuando queremos cambiar, la amígdala dispara la alarma para evitar que nos salgamos del territorio conocido, desencadenando el miedo, aunque nuestra vida no corra peligro.**

Nuestros conocimientos, hábitos, rutinas, modelos de relación, etc., son la **zona de confort**. La cueva y sus alrededores. Aquello que es **conocido y habitual** para nosotros, **aunque no nos satisfaga**.

Las discusiones de pareja son zona de confort, la vida sedentaria es zona de confort, tomar pastillas para dormir es zona de confort. Nos resulta confortable como dice el refrán, porque **más vale malo conocido que bueno por conocer**. La gran mayoría de los individuos no quieren ni oír hablar de salir de aquí.

Algunas personas se sienten también confortables yendo **más allá del territorio conocido**. Disfrutan haciendo nuevos aprendizajes, conociendo a otras personas, incorporando nuevas rutinas. Pueden estar en la **zona de aprendizaje**, aunque tengan miedo. Es un **temor que pueden gestionar**.

Por último, hay unos pocos seres humanos que se atreven a adentrarse en **territorio inexplorado**, donde no se sabe qué peligros hay y qué dinosaurios estarán acechando. Para la mayoría de las personas esta es la **zona del pánico**. Te dirán que no vayas, que nadie ha vuelto con vida, etc.

**El cambio se nos resiste cuando no tenemos en cuenta cómo funciona nuestro cerebro ante lo nuevo y lo desconocido y queremos hacer algo completamente diferente a lo que estamos haciendo.**

Te pondré un ejemplo. Cada comienzo de año, millones de habitantes del planeta Tierra se hacen magníficos propósitos para su

“nueva vida”. En los primeros meses del año, docenas de personas se ponen su ropa de deporte flamante, corren, hacen estiramientos y pasean a sus mascotas. Pasados unos pocos meses, todo vuelve a la normalidad.

¿Qué ocurrió?

La mayoría de esas personas llevaban una vida completamente sedentaria: de casa en coche al trabajo y regreso de nuevo a casa, para sentarse o tumbarse en el sofá.

De golpe y porrazo, se produjo un **cambio radical** en esa rutina: se pone el despertador mucho más temprano y se comienza un gran programa de ejercicios.

**La amígdala dispara el miedo de nuestro cavernícola interior. Asustada ante tamaño cambio, o sea, peligro, decide boicotear el plan.**

**¿Cómo podemos gestionar el miedo de nuestro cavernícola interior?**

- Podemos hacerle una pequeña “trampa” a este “dispositivo” y, de esa manera, **evitar la respuesta paralizante de la amígdala** y abordar con éxito el proceso de cambio.

Como los cambios bruscos la disparan, podemos **dar pasos pequeños**, pero de forma continua y progresiva. Así **rehacemos las conexiones de nuestro sistema nervioso y podemos salir del bloqueo a la corteza cerebral.**

Esto significa que podemos trazar un programa de cambio muy gradual, acorde a nuestra naturaleza y momento y que podamos ir afianzando paso a paso.

- Entiende, cuando sientas el **miedo**, que tu sistema está activando una **protección** y que, realmente, **no estás en peligro**.

Toma conciencia de qué supone este cambio y qué estás arriesgando. Comprueba que no es una cuestión de peligro real, sino que simplemente te estás **distanciando de un modo conocido y habitual de vivir**.

- **Acepta la emoción del miedo, sin resistirte**. Recuerda que **aquello a lo que te resistes, persiste**. Da mucho mejor resultado dejar que el miedo esté presente y **enfocarte** en ir a tu centro, **en crear un espacio de serenidad dentro de ti**.

**Las emociones se mueven si no nos aferramos a ellas**. Son como las moscas, cuando tratamos de espantarlas, se quedan molestando, si seguimos con lo que estamos haciendo o nos quedamos quietos, se van. Así es que **desapégate del miedo**.

- **Utiliza tu respiración para serenarte**. Si practicas la respiración consciente a diario, será algo casi automático llevar tu **atención a la respiración** para vivir el momento desde **otro estado**, con **otra conciencia** en una **situación de poder interno expandido**.
- **Recuerda otros desafíos que la vida te trajo y cómo los resolviste**. Conecta con esas experiencias y fortalécete, sabiendo

cuántos desafíos has sido capaz de superar. Incluso puedes recordar cómo las personas de tu familia han superado dificultades y vincularte con esa capacidad y poder.

- **Recuérdate una y otra vez que es sólo un cambio y que ya has experimentado otros muchos a lo largo de tu vida.**

## 4 Cómo hacer cambios con éxito

Como ya te he dicho, los cambios, aunque sean para mejor, movilizan los “dispositivos” internos de los **programas inconscientes**, los “**mecanismos**” de autosabotaje y el miedo de nuestro “**cavernícola interior**”, creando distintas **dificultades para realizar aquello que deseamos**.

Te he compartido algunas cosas que puedes hacer para gestionar adecuadamente estos obstáculos. Además en este apartado, voy a darte **7 claves para realizar tus cambios con el mínimo esfuerzo y con la mayor eficacia**.

Algunas de estas claves te las he mencionado anteriormente a propósito de cómo gestionar adecuadamente las dificultades internas. Ahora te las voy a **mostrar con más profundidad**.

### 4.1 Entrena tu mente

- **Practica la respiración consciente.**

**Cuando no entrenamos nuestra mente, vivimos la vida de un modo bastante inconsciente y esa inconsciencia nos lleva a repetir, una y otra vez lo mismo.**

La mayor parte de lo que pensamos, nos pasa desapercibido y también estamos “desconectados” de nuestras emociones y de cómo nos estamos hablando a nosotros mismos en nuestro interior.

**Sólo tomamos conciencia cuando el pensamiento se vuelve más repetitivo, la emoción se hace más fuerte, lo que estamos sintiendo nos incomoda o la voz de nuestra cabeza se pone machacona.**

Si esto sucede en “condiciones normales”, imagínate cuando estás **en un proceso de cambio. Te será muy complicado gestionar todo lo que va apareciendo y aún más difícil poder elegir estar en tu centro, no alimentar el lenguaje interno que te crea un estado de zozobra, darte cuenta de tus programas inconscientes, gestionar el miedo, etc.** Por esto te invito a que **entrenes tu mente para estar aquí y ahora.**

Hay muchos métodos. Uno de los más sencillos es **observar tu respiración en la nariz y sentir el roce del aire, entrando y saliendo, en los tabiques nasales.**

Lo importante aquí no es la respiración en sí misma. **Usamos la respiración para mantener a la mente atenta y consciente.** Así que respira con naturalidad, sin tratar de cambiar nada, y mantén tu mente enfocada en el ir y venir del aire.

Practica esto por la mañana al despertarte. Comienza por **dos minutos**, pero que sea un tiempo de calidad. Es decir, que en esos 120 segundos estés lo más consciente posible de tu respiración. Que estés consciente también de los pensamientos que aparecen y que los observes sin alimentar la película.

**A lo largo del día, repite esta práctica de 2 minutos tantas veces como puedas.** Se han realizado muchos experimentos que

muestran cómo esta práctica **transforma el cerebro**. Permite **rehacer circuitos neuronales** y, por tanto, **facilita tu cambio**.

- **Date cuenta de tus programas inconscientes**

Cuando entrenas tu mente, eres capaz de **identificar tus programas inconscientes en acción**.

Tal vez estás aprendiendo algo nuevo y “asoma” la creencia de “soy torpe”. Date cuenta de la emoción que despierta y de cómo está dificultando que abras tu mente a ese nuevo aprendizaje. En ese momento, ve a tu respiración.

Vuelve aquí y ahora. Apóyate y alientate: “Es sólo un aprendizaje. Ya he hecho otros muchos.” Sigue respirando y permite que tus emociones se muevan.

Deja de echar balones fuera y de buscar culpables de lo que te está ocurriendo y comienza a **tomar la responsabilidad de lo que estás experimentando**.

Puedes identificar las **creencias limitadoras** que aparecen y darte cuenta de cómo generan **estados emocionales** de un modo inmediato. De cómo están condicionando tu **actitud** y cómo te alienta o te impide **actuar eficazmente**.

- **Presta atención a tu lenguaje**

Prestar atención a lo que te dices te va a permitir darte cuenta de lo que se “cuece” en tu cabeza en ese momento.

Si te estás diciendo, por ejemplo, que aprender es difícil para ti, muy probablemente, estarás identificando un **programa inconsciente** actuando en ese momento.

No te pelees con lo que descubras. Eso sólo hace que inviertas más tiempo y energía en el problema. Ya sabes: **aquello a lo que me resisto, persiste.**

La buena noticia es que puedes dejar de hablarte así en cuanto eres consciente y, **deliberadamente, empezar a utilizar un lenguaje que te apoye y te haga sentir mejor.**

Pero no te equivoques. No uses frases hechas repetidas sin sentimiento, como para exorcizar lo que estás sintiendo. Una letanía repetida como un lorito, no hace que cambies tu estado.

**Recuerda que te estás hablando a ti mism@ y hazlo con corazón. Usa un lenguaje claro y directo. Exprésate lo que necesites oír.**

## 4.2 Elige bien tu objetivo

Esta es una de las cuestiones más importantes para que tu cambio se pueda realizar. Si no sabes qué es lo que de verdad quieres o no sabes por dónde empezar, **necesitas invertir tiempo en aclararte para poder tomar la elección más óptima.**

Hay muchas maneras para hacer esto. Por ejemplo, puedes poner **por escrito las preguntas que te gustaría resolver**. Léelas antes de irte a dormir. Es posible que tus sueños te traigan la respuesta.

También puedes leerlas antes de practicar atención consciente usando tu respiración. No estrujes tu cerebro para encontrar la respuesta. Tan sólo deja que suceda. Aunque la respuesta no venga en esa sesión de práctica, ten confianza en que aparecerá del modo más adecuado.

Así mismo, puedes salir a la naturaleza a disfrutar. Muchas veces, las mejores ideas aparecen cuando estamos divirtiéndonos o realizando actividades que nos “desconectan” de la preocupación por resolver.

Otra buena manera de aclararte puede ser hacer un **mapa mental**. Es una fantástica herramienta creada por Tony Buzan que usa el modo en el que funciona el cerebro y tiene múltiples usos. En este caso, puede ayudarte a aclarar tus ideas y a organizar tus prioridades.

- **Acepta quién eres y dónde estás**

En esa elección de tu objetivo, te pido que seas **consciente de tu punto de partida**. Esto no quiere decir que te limites, sino que **trabajes a tu favor** reconociendo **dónde estás y cuáles son tus condiciones**.

Ponértelo difícil puede ser una manera de autosabotaje. Simplifica y muévete desde donde estás en este momento a dónde quieres estar.

No digo que busques algo demasiado fácil. Para ponerte en acción, necesitas algo que suponga un desafío. Pero busca un desafío asumible para ti en este momento.

- **No pretendas un cambio radical**

Recuerda que los cambios radicales asustan y generan muchos más obstáculos.

Aunque en principio pueda parecer que el **cambio radical** es el camino más corto, también es el **modo más fácil de dejar el proceso de cambio.**

Tu plan de cambio necesita **desafiarte un poco**, para que sea estimulante, **pero no tanto que dispare la alarma de la amígdala cerebral** y sientas que el proceso está bloqueado.

- **Define con precisión el cambio que deseas**

Es importante que tengas claridad respecto a tu cambio. Puedes usar **imágenes y palabras para definir a dónde te diriges**. Si no lo haces así, perderás tu tiempo y tu energía dando pasos y retrocediendo.

Si el cambio que quieres hacer es vago e impreciso, ¿cómo sabrás que estás yendo en la dirección correcta? ¿Cómo te darás cuenta de que estás haciendo lo que te acerca a tu objetivo?

- **Asegúrate de querer ese cambio con todo tu ser**

En ocasiones, he trabajado con personas que estaban apostando por un cambio, pero parecían no sentirse con **suficiente motivación**. Cuando les pregunté qué estaba ocurriendo en su interior, descubrimos que, en realidad, estaban **cambiando para complacer a otras personas**, pero **no por decisión propia**.

Por favor, revisa bien. ¿Lo que te propones, **es algo que deseas con todo tu ser**? Si es así, adelante. Esas ganas te mantendrán en el proceso cuando aparezcan dificultades. Si no, mejor elige otra cosa. O no hagas nada.

**Cuando de verdad quieres hacer un cambio, con todo tu ser, se pone en marcha, dentro y fuera de ti, todo lo que necesitas para realizarlo.**

## 4.3 Toma un compromiso

Un compromiso es **prometerte que vas a perseverar y avanzar por el camino que has elegido, llueva, truene o relampaguee**.

Esto te dará muchísima fuerza, especialmente en los momentos de confusión o cuando las cosas no estén saliendo como tú quieres.

- **Expresa por escrito tu compromiso y el cambio que te propones**

Pon este compromiso **por escrito y de un modo muy específico**. Expresa con claridad y de forma concreta en qué consiste cada uno de los pasos que te llevará a dónde quieres ir.

Recuerda que puedes hacerlo de un modo gráfico, usando colores, imágenes y palabras, como en los mapas mentales.

Te propongo que, **cuando ya tengas tu compromiso reflejado en papel, hagas una ceremonia**.

Puede ser algo sencillo, pero que marque el momento y que quede en tu memoria, apoyado por todos los sentidos, para **recordarte qué te has prometido**.

Elige **un lugar para tenerlo visible**. Te resultará inspirador y te mantendrá en conexión con lo que te propones. Le ofrecerá a tu mente un **recordatorio constante del cambio y esto es tremendamente poderoso**.

- **Recuerda los beneficios de tu cambio**

Date cuenta de **cómo te sientes respecto a lo que quieres cambiar**. Plantéate por un momento, cómo sería tu vida en las próximas semanas, meses y años si evitas realizar ese cambio. ¿Te gusta este resultado?

Ahora **imagínate tu vida con el cambio ya hecho una realidad**. ¿Qué verías? ¿Qué oírías? ¿Cómo olería esa realidad? ¿A qué sabe? ¿Cómo te sentirías en ella? ¿Cuáles son los beneficios que ese cambio tiene en tu día a día?

**Acabas de crear el holograma de tu cambio.** Es una re-creación de lo que quieres manifestar. Es algo que ya puedes **empezar a disfrutar** y que **te ayudará a no estar impaciente por el resultado.**

**Ya existe ese resultado.** Existe en el campo de infinitas posibilidades que es este Universo. Así que huélelo, siéntelo, escúchalo, saboréalo, míralo. Cuanto más lo hagas, **más motivación** tendrás para dar un paso detrás de otro en esa dirección.

Guarda esto en tu memoria: **esta nueva realidad es posible para ti, si tú crees que es posible y das los pasos necesarios para conseguirla.**

## 4.4 Establece pasos y plazos

- **Desglosa el cambio que ya definiste en pasos precisos**

Si tu vida es sedentaria y quieres correr la maratón, establece un **plan** de entrenamiento **progresivo**, al que te sea **fácil** acostumbrarte y que sea lo más **agradable** posible de realizar para ti.

Recuerda que para evitar que el miedo se dispare por un cambio brusco, es necesario **dar pasos pequeños**. De esa manera, te irás **acomodando a lo nuevo y será fácil hacer el cambio.**

Al mismo tiempo, estos pasos tienen que estar enfocados en lograr ese cambio. Tienen que ser coherentes con él y trabajar en esa dirección.

- **Ordena los plazos**

Toma conciencia de cuál es tu punto de partida y ve anotando los pasos que son necesarios para llegar al cambio que deseas.

Cuando sepas qué pasos necesitas dar para ir del punto donde estás a dónde quieres ir, ordénalos por prioridades. Establece la secuencia en función de lo que necesitas hacer primero, el siguiente paso, etc.

- **Establece plazos de realización para cada paso**

Un plazo razonable está a medio camino entre la velocidad que crees y los imprevistos que puedan surgir.

Date margen, pero no tanto que dilates la acción en el tiempo y acabes procrastinando.

Revisa con honestidad el tiempo en que podrías realizarlo. Por regla general, tendemos a usar todo el plazo que nos damos, así que, cuida de ofrecerte un tiempo congruente con tu objetivo.

- **Crea un calendario con las acciones**

Ahora toma un calendario y, sobre él, establece los plazos para cada paso. Pon fecha de inicio y realización.

Esto te ayudará a ponerte manos a la obra. Al tener el programa hecho, es más fácil después ocuparse sólo del paso que corresponde al momento.

## 4.5 Afianza a través de la repetición

- **Repite para fijar**

Recuerda que para que algo nuevo se instale, es necesario repetir esa acción, una vez detrás de otra. Con la repetición, nos vamos familiarizando con lo nuevo y cada vez nos resulta más fácil.

La repetición facilita el proceso de creación de nuevos circuitos neuronales y esto afianzará el cambio que te propones.

- **Hazlo observando los matices**

Repite, pero **para no aburrirte, hazlo observando los matices.**

Date cuenta de las pequeñas variaciones entre una y otra vez. Concéntrate cada vez en un aspecto diferente de la acción que estás realizando. Observa los detalles.

- **Persevera saboreando**

Goza de cada momento de tu nueva realidad, de cada detalle de los pasos que das. Es importante **que el proceso de cambio sea agradable y que lo estés saboreando momento a momento.**

Mucha gente desiste porque se aburre de los pasos intermedios y se impacienta por el resultado. Por eso te invito a disfrutar del viaje.

Cuando saboreas cada acción, en lugar de sólo estar esperando el resultado, tienes mucha más motivación para continuar practicando.

- **21 días para instalar**

Recuerda que muchas de tus células se renuevan en 24 horas, otras en 48, otras en 72 horas... en 21 días, prácticamente has renovado todo el “edificio”.

Cuando practicas 21 días consecutivos, has conseguido instalar nuevos circuitos neuronales en un ser renovado. Entonces el cambio es posible.

## 4.6 Enfócate en el resultado

- **Deja de resistirte a los obstáculos**

Invierte tu energía en tu propósito. **En lugar de pelearte con las dificultades que van apareciendo, ocúpate de resolverlas.**

**Enfócate en la solución.** Cuando aparezca un obstáculo, recuerda que forma parte del proceso de cambio. Percíbelo como algo “natural” en lugar de verlo como a un enemigo.

Esos problemas que van apareciendo son un campo de entrenamiento fantástico, si eliges verlo desde esta perspectiva. Deja de incomodarte por ellos y de resistirte.

En lugar de gastar tu energía ahí, **orienta todo tu ser hacia el cambio que te propones.** Recuerda **cuál es tu motivación y cómo será tu vida** cuando esté ya realizado.

**Enfócate en dar un paso detrás de otro hacia la nueva realidad.** No te pongas todas las dificultades delante de ti, porque podrán parecerte la ola de un tsunami.

**Tráete las veces que sea necesario al momento presente y concéntrate en los detalles de la realización de tu cambio.**

Recuerda cuidar tu lenguaje interno y externo para ayudarte a cambiar tu estado.

- **Pon tu energía en el cambio**

Recrea una y otra vez tu Holograma sensorial. Saboréalo como la posibilidad cuántica que ya es. Imprégname de toda su energía.

Dice una máxima que **aquello en lo que nos enfocamos se expande**. Esto es también lo que descubrió la física cuántica. Nuestra conciencia enfocada en un resultado, moviliza un sinnúmero de sincronicidades que la hacen posible.

Por eso te pido que te concentres tanto como puedas en el cambio. O mejor aún, en el momento de este proceso de cambio que estás realizando.

Ocúpate del paso de este instante. Mantén enfocado tu objetivo y no te desgastes peleando con las dificultades que surjan.

## 4.7 Ponte de tu parte y disfruta del proceso

- **Date apoyo cuando surjan obstáculos**

**Evita culpabilizarte y/o castigarte** cuando te saltes el programa o algo no salga conforme a lo previsto. Es lo último que necesitas en una situación así.

Ponte de tu parte y aprende a confortarte cuando hay problemas. Usa tu lenguaje interno a tu favor. Deja de criticarte, juzgarte y compararte. En lugar de eso, date **aliento y apoyo**, especialmente cuando surjan dificultades.

- **Libérate de la perfección**

Como ya te dije, el perfeccionismo es un mecanismo de autosabotaje que puede inmovilizarte, impedir que intentes algo y demorarte mucho en tu camino.

Disponte a poner en **práctica lo que necesites para realizar tu cambio**, aunque las condiciones y tú mismo sean imperfectos. A medida que practiques, vas a ir mejorando, puliendo los detalles y consiguiendo mejores resultados.

Una de mis mentoras me invitó a realizar **Imperfecta acción masiva** para mi nuevo enfoque profesional. Me resultó (y aún me resulta) tremendamente liberador.

Puedo aplicar el nuevo conocimiento sin esperar a que todo esté “colocado en su sitio” y arriesgarme a tener muchos errores públicamente y aprender de cada uno de ellos para mejorarme y mejorar mi servicio.

Siento que, al atreverme a la **imperfecta acción masiva**, me expando más fácilmente y puedo ayudar a las personas que me contratan a superar el perfeccionismo ellas también.

- **Sitúate en el momento y disfruta con cada paso**

Sitúate en el **momento**. Concéntrate en él y **disfruta de cada paso**. Haz tu proceso concentrándote en los beneficios del día a día.

No trates de saltarte pasos para ir más de prisa. Cuando lo haces, estás mostrando tu impaciencia por algo que no has conseguido. Te estás

situando en la carencia, en lugar de considerar que el resultado ya existe dentro de ti. Y existe también en el campo de todas las posibilidades.

Recuerda saborear el aquí y ahora. El camino es tan importante como llegar a donde quieres. Si te concentras en el momento, emocionalmente estarás en condiciones más óptimas de abordar el paso que te corresponde.

**Desapégate del resultado.** Mantén el enfoque en lo que quieres conseguir, pero hazlo de un **modo abierto y desapegado**. Así podrás **realizar cambios de un modo fluido**. Esto te permitirá corregir el rumbo tantas veces como te sea necesario, realizar ajustes en tu objetivo y mantenerte en una actitud abierta. También te permitirá no impacientarte porque no llega lo que quieres o porque los resultados no se produzcan de un día para el otro.

Este proceso de 7 pasos, ha sido probado satisfactoriamente por cientos de personas. Gracias a este **método tan sencillo y fácil** de aplicar, cuando te des cuenta, estarás realizando una sencilla rutina que te permitirá **realizar con éxito el cambio que deseas**.

# Recapitulando

A lo largo de las páginas de este ebook, has descubierto:

**1** **Introducción: la vida es un continuo cambio.**

**2** **Mi propia historia de cambios**

**3** **Los 3 obstáculos para realizar cambios con éxito**

**3.2** **Programas inconscientes**

**3.2** **Autosabotaje**

**3.3** **El miedo del cavernícola interior**

**4** **Las 7 claves para realizar cambios con éxito**

**4.1** **Entrena tu mente**

**4.1** **Entrena tu mente**

**4.2** **Elige bien tu objetivo**

**4.3** **Toma un compromiso**

**4.4** **Establece pasos y plazos de realización**

## 4.5 Afianza durante 21 días

## 4.6 Enfócate en el resultado

## 4.7 Ponte de tu parte y disfruta del Proceso

Para seguir profundizando y poner en marcha tu proceso de cambio, te ofrezco realizar uno de mis **programas de mentoría**, en el que vas a recibir mi asistencia personal en la configuración y puesta en marcha de tu plan de cambio. Tendrás:

- El sistema paso a paso
- Un plan de acción personalizado
- Herramientas para facilitar tu proceso de cambio
- Sesiones vía Skype de atención y asesoramiento

Entra aquí e infórmate: <http://www.anajaraba.com/mentoría/>

¡¡Muchas gracias por tu tiempo!!

Deseo que la lectura de estas páginas te impulse a **practicar**, que tu práctica **se sostenga en el tiempo** y que, fruto de ella, realices los cambios que te propones para **crear la vida que deseas y que te mereces.**

Un abrazo,

Ana Jaraba

[www.anajaraba.com](http://www.anajaraba.com)

[www.elartedecreartuvida.com](http://www.elartedecreartuvida.com)

Únete a mí en las redes sociales:

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

[TWITTER](#)

[LINKEDIN](#)

[GOOGLE+](#)

**Gracias por respetar el trabajo de la autora.**

**Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción de este libro, o partes de él, en cualquier forma y soporte. Ninguna parte de este texto puede ser reproducida, transmitida, digitalizada sin la autorización expresa de la autora. La distribución de este libro vía Internet o cualquier otra sin el permiso de la autora es ilegal.**