

# HAZLO.

VENCE TUS DUDAS Y  
AVANZA HACIA ADELANTE

## Lección 1. El poder de las elecciones

### Transcripción del video

Éste es el segundo video. Bienvenido

Para estas alturas ya debiste haber leído el primer capítulo.

El primer capítulo de Hazlo y de lo que te quiero platicar ahorita, es precisamente acerca de el poder que tienen las elecciones. La elección que hacemos nosotros

Tenemos poder en nuestras decisiones.

Nosotros, a diferencia de los animales, como leíste el caso del babuino. El animalito no se puede zafar porque sus instintos lo impulsan a que permanezca con el puño cerrado. No logra sacar las semillas y se queda atrapado de esa manera, pero tú no. Tú, igual que yo y que cualquier otro ser humano tenemos nuestras creencias. Que son las que hacen las consecuencias emocionales y las conductas. Y este modelo ABC de Albert Ellis, que aparece en el capítulo, nos debe hacer ponernos a pensar cuáles son aquellas limitantes que nosotros mismos nos estamos poniendo.

¿Qué te estás diciendo?

Haz resuelto un par de preguntas que te proponía yo, a través del correo y cuando visitaste la página en dos preguntas que eran:

¿Qué te propones hacer? y ¿qué te está deteniendo?

Cuando nosotros empezamos a percibir un problema, algo que queremos y que no estamos alcanzando conseguir o algo que nos está doliendo, que nos molesta, nuestra conciencia lo primero que nota es el exterior, lo que hay afuera y de ese exterior ahí vamos nosotros concebimos que están los problemas. Afuera.

Conforme vamos madurando, tomamos conciencia de que son nuestras conductas las que propician esos resultados o esas circunstancias y todo lo que nos sucede o lo provocamos o lo permitimos a través de nuestras conductas.

Alguien vendrá y nos dirá “ves, cambia tu conducta, deja de tomar, deja comer, o empieza a trabajar, empieza a ejercitarte”, pero no sabemos cómo hacerlo.

Cuando no sabemos cómo hacerlo, tenemos un segundo escalón que son las capacidades. Entonces buscamos cómo incremento mi capacidad.

Si puedo incrementar mi capacidad ya estoy listo para hacerlo. Entonces puedo crear la conducta que me da los resultados.

Pero no siempre. Hay veces que he tenido una capacitación o me han enseñado. Ya sé cómo, y no sé cómo hacerlo.

Ah. Porque hay un escalón más abajo, que es el escalón de las creencias y de los valores. En este escalón, tengo que ponerme a pensar qué creencias me están limitando, qué me digo a mí mismo, qué valores se están poniendo en juego si ejecuto la acción que quiero ejecutar.

Si yo me digo a mí mismo que quiero tener más éxito en el trabajo y eso implica que yo haga más llamadas para vender más. Pero hay un valor, que no quiero que la gente me rechace y me cuelguen el teléfono. No voy a hablar, aunque tome el curso. Porque tengo un valor de no ser rechazado.

Así que, hasta este momento de lo único que tenemos que tomar conciencia es cuáles son aquellas creencias que nos están deteniendo que son nuestras distorsiones cognitivas o nuestros gremlins.

¿Qué gremlins te detiene?

Identifícalo. A los gremlins, acuérdate de la película de los 80's, les hacía daño la luz. Hay que iluminarnos.

Hay que iluminarnos. Vamos primero a ver cuáles son aquellos gremlins que nos detienen.

Nos vemos en el siguiente video.