



9

PODERES QUE TRANSFORMARÁN TU VIDA

Dominic Camarero de Willermín

WWW.HEROEINTERIOR.COM

NUEVE

PODERES QUE
TRANSFORMARÁN TU VIDA



Dominic Camarero de Wilbermín

WWW.HEROEINTERIOR.COM

1

EL PODER DE LOS NÚMEROS

¿Crees que un acto o un pensamiento día a día no tienen poder? Pues yo te digo, que las cosas que se hacen cada día, que se suman al cabo del tiempo, son las que más poder tienen en nuestra vida.

Una vez una madre con tres hijos me dijo: “no tengo tiempo de leer”, a lo que le contesté que quizás no tenía todos los días tiempo para dedicarle unas horas a la lectura, pero que si leía todos los días 4 páginas de un libro (lo que lleva una media de 5 minutos), al cabo de un mes habría leído 120 páginas, al cabo de dos meses 240 páginas, 1 libro. Por lo que al cabo de un año habría leído una media de 6 libros. Al cabo de 10 años, habría acumulado 60 libros de media.

Si lees 60 libros de cualquier tema, te puedes convertir en un experto sobre este tema. Cada 10 años, puedes llegar a ser un experto en un tema. Tan sólo dedicándole 5 minutos al día.

¡Imagínate si le puedes dedicar más! Para mí el poder de los números, es uno de los mayores poderes, porque es , un poder que ha pasado bastante desapercibido en nuestra sociedad.

Tenemos la creencia que la suma de pequeños retos, esfuerzos, no tienen grandes repercusiones, pero el poder de los números es potentísimo.

Al igual que en lo positivo el poder de los números es acumulativo, en lo negativo tiene el mismo poder. Por eso, alguien que no tiene hábitos saludables de vida, al final vive las repercusiones. Si cada día a media mañana tomas un bollo de azúcar, al cabo del mes habrás tomado 30 bollos, en menos de 3 años, con solo ese pequeño habito, habrás tomado más de 1000 bollos.

El poder de los números, tiene mucha relación entre la causa y el efecto, pero a veces nos cuesta verla, porque el efecto ha sido la suma de pequeñas “causas” que no vemos. Cada acto cuenta. El poder de los números nos enseña que todo suma o resta a los resultados.

Te animo a que lo utilices, y que tus pequeñas metas diarias se conviertan en una gran victoria final.

2

EL PODER DEL AGRADECIMIENTO

¿Te sientes agradecido por la vida que tienes?, ¿te sientes agradecido por el trabajo que desempeñas?, ¿te sientes agradecido por todos aquellos medios que te facilitan la vida?

Creemos que tenemos las cosas porque sí. Que serán para siempre. No nos paramos a agradecer cada gesto, privilegio, momento que nos facilita la vida, y que nos la hace mucho más agradable y sencilla.

Agradecer, no solamente es reconocer el valor que eso tiene para ti en tu vida, sino que también permite que eso se quede en tu vida. Al cuidarlo, al valorarlo, lo atraes, y aunque en un momento de la vida puedas perderlo, podrás sentirte agradecido por todo el tiempo que ha estado contigo, y todo lo que te ha aportado.

El agradecimiento te llena de alegría, porque valoras la vida que tienes y que se te ha dado. Valorar las capacidades con las que has venido o aquellas que se te han permitido desarrollar por todo lo que te ha rodeado, te permite seguir conquistando nuevos logros de tu día a día.



EL PODER DE LA ATENCIÓN

Aquello en lo que te enfocas, se expande. Aquello a lo que prestas atención se desarrolla, se intensifica, crece y toma fuerza.

Es el poder qué tú tienes cuando te centras en algo, ese algo, empieza a desarrollarse o expandirse tanto en tu interior como en tu exterior. La atención te transforma, porque al enfocarte en algo, tú recibes la energía en lo que te estás enfocando.

Aunque nos cueste, tenemos que aprender a controlar nuestra mente y las emociones que nuestros pensamientos nos despiertan. Estos tienen un poder increíble sobre cómo se va a desarrollar nuestra vida. Empezar a captar que pensamientos captan nuestra atención es importante para ver qué resultados estamos teniendo en nuestra vida.

Si te sorprendes durante muchos momentos del día con pensamientos que no te ayudan, que te despiertan inseguridad, tristeza, te restan energía, confianza... Es importante que empieces a trabajar alguno de ellos, y empezar a tomar el hábito de sustituirlo por otro pensamiento que despierte en ti, una actitud en la que tú tengas control sobre tu vida. Ser esclavo de tus pensamientos, palabras, emociones, no puede ayudarte a construir una nueva vida, debes empezar a detectar que no funciona para poder cambiarlo.

4

EL PODER DE LA ORGANIZACIÓN

La organización, en cualquier ámbito que sea, te da un poder, un control y un dominio sobre aquello que organizas.

El tiempo, el espacio, la energía, el dinero, son algunos de los aspectos que requieren de una buena organización si queremos gobernarlos, en vez de que ellos nos gobiernen a nosotros.

Cuando tienes un día por delante, en el que no tienes nada planeado, es fácil que se te vaya el tiempo. Y que al final del día tengas la sensación de que no lo has aprovechado. Sin embargo, si por la mañana cuando te despiertas decides organizar tu día, poner un horario para tus actividades, (descanso, proyectos, etc.), podrás concentrarte en esa actividad durante ese tiempo, estarás más presente y te permitirás disfrutarlo mejor.

La organización externa, organiza tu vida interior y a la inversa ocurre lo mismo. Una mente organizada, unas emociones ordenadas, darán fruto a una vida mucho más ordenada.

5

EL PODER DE LA PALABRA

La palabra tiene el poder de atraer aquello que se dice. Las palabras tienen una fuerza, más fuerte de lo que imaginamos. La palabra construye y destruye lo que hay a tu alrededor. Tú vida también son tus palabras.

Las relaciones también se construyen o destruyen según tus palabras. Si reflejas a una persona lo positivo que ves en ella en lo cotidiano, esta relación se verá afianzada. En cambio, si repites día tras día, todo lo que en esa relación falla o falta, la relación se verá impregnada de esas palabras, que acabarán tomando dificultando la relación.

Lo mismo pasa con la relación contigo mismo. Atención a cómo te hablas. Las palabras que resuenan en tu cabeza sobre ti mismo pueden hacerte más consciente de tu potencial, y vivir mejor contigo, o por el contrario, pueden limitarte tus posibilidades y envolverte en una negatividad.

¿Cuántas veces te felicitas al día, por las cosas que has hecho bien?, ¿cuántas veces lo haces con los demás?



EL PODER DE LA ACCIÓN

Tu vida la creas con tus actos. Cada acto es una semilla que plantas en cada momento.

Cada acto es una oportunidad para transformar tu vida. Cada acto es lo que teje la realidad de tu día a día. ¿Tus actos van en la dirección de la vida que aspiras a vivir?, o, por el contrario, ¿tus actos te alejan cada vez más de esa vida que quieres construir?

No hay nada más eficaz, como ponerse en marcha, para alcanzar un proyecto. Cada paso, cada acto, te acerca un poquito más a tu objetivo. Pero también hay pequeños actos, que si no van en esa dirección te alejarán.

Los actos crean hábitos, los hábitos crean una vida.

“Ningún acto es neutro, está en línea con nuestro crecimiento o no lo está”.

André Rochais



EL PODER DE LA DISCIPLINA

La disciplina es una virtud que se conquista a base de llevar a cabo varias acciones constantemente en una misma dirección y continuadas en el tiempo.

La autodisciplina es hacerse “maestro” de uno mismo. Es convertirte en el arquitecto y creador de tu vida. La autodisciplina es un plan que vas a desarrollar en el tiempo. Es la virtud que te consolida interiormente, para avanzar cada día, independientemente de los resultados.

Ser disciplinado no tiene nada que ver con la dureza, la rigidez, sino todo lo contrario, la disciplina es respeto por ti mismo, es flexibilidad, es apostar cada día por ti, y por los objetivos que te has marcado.

En definitiva, es un compromiso con tu plan de trabajo interior.



EL PODER DE LA ESTRATEGIA

Es la inteligencia aplicada a la acción que la vuelve eficaz. Es encontrar las herramientas más eficaces, y más sencillas para realizar una acción o un proyecto.

La estrategia permite con menos esfuerzo conseguir muy buenos resultados. Son esos actos inspirados por la inteligencia práctica que permiten conseguir unos resultados inesperados.

La estrategia permite un uso más eficaz de los recursos con los que contamos. La estrategia también nos permite tener una visión más grande ante la resolución del problema al que nos enfrentamos.



EL PODER DE LA FIDELIDAD A TU VOZ INTERIOR

Hacer caso a las invitaciones de actos que te vienen desde tu voz interior.

La coherencia entre tu voz interior y tus actos, construyen una vida nueva. Una vida mucho más plena, en la que sientes mayor satisfacción, al ser fiel a tu voz interior. Te conviertes, así, en el director de tu vida. Vives una vida auténtica, más libre de los demás y de los condicionamientos.

La fidelidad ante tu voz interior, la hará cada vez más fuerte y el vínculo con esta será más sólido.

Estos 9 poderes ayudan a despertar y vivir tu héroe interior. EL héroe cotidiano, es el héroe interior que vive en cada uno de nosotros.

Todo lo que necesitas está dentro de ti, y yo puedo ayudarte a liberarlo. Mi propósito final es despertar tu héroe interior para que seas autónomo y maestro de ti mismo.

Realizar un trabajo personal, adentrarte en tu propio ser es una hazaña. Te propongo explorar, descubrir, desprogramar, reconstruir tu ser, vivir y rescatar tu héroe interior. Sentir la vida a cada instante. Te muestro la posibilidad de cambiar tu vida.

¿ESCLAVO O ARQUITECTO DE TU VIDA?
APRENDE A LIBERAR
TU HÉROE INTERIOR

con

*Dominic Camarero
de Willermín*

DESCUBRE LAS CLAVES PRÁCTICAS PARA
REDIRIGIR TU VIDA Y ALCANZAR TUS METAS

TE OFREZCO UNA SESIÓN
TOTALMENTE GRATUITA, PARA
COMENZAR Y ADENTRARTE EN
TU CAMINO.

¡SOLICÍTALA YA EN WWW.HEROEINTERIOR.COM!