



# MOOC **SUPERACIÓN PERSONAL**

Los cimientos de la  
Superación Personal

DÍA **1**



**MAXIMOPOTENCIAL**

# MOOC SUPERACIÓN PERSONAL

DÍA 1

LOS CIMIENTOS DE LA SUPERACIÓN PERSONAL



**MAXIMOPOTENCIAL**

<http://maximopotencial.com>

©2014 CMG MÁXIMO POTENCIAL

© 2014 CMG Máximo Potencial, S.L.

<http://maximopotencial.com>

© 2014 José María Vicedo, Miguel Ángel Guilló

Manuel Pomares, José Manuel Sánchez

Primera edición, septiembre 2014

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

“

Tener éxito es lograr  
lo que quieres, ser feliz  
es querer lo que logras.”

-Carl Trumbull Hayden

## ¿CUÁL ES EL OBJETIVO COMÚN DE TODOS LOS SERES HUMANOS?

Imagina que decidimos hacer una encuesta, y salimos a la calle principal de cualquier ciudad para preguntar a cada persona que encontremos: ¿Qué quieres conseguir en la vida? Ante esta pregunta, con seguridad cada persona nos daría una respuesta diferente. Alguna persona diría "quiero alcanzar la independencia económica", otra diría "quiero darle la mejor educación a mis hijos", otra podría decir "quiero ser un profesional reconocido en mi profesión"... y así continuaríamos recibiendo una increíble variedad de respuestas.

5

Pero si al recibir cada una de esas respuestas le preguntásemos a cada una de esas personas ¿Y por qué quieres eso?..., y nos mantenemos preguntádoselo hasta llegar a una respuesta final, descubriríamos que ciertamente existe un objetivo último común a todos los seres humanos: alcanzar la felicidad.

Sentir esa emoción de felicidad y realización es el objetivo que todas las personas perseguimos. No queremos la independencia económica, dar la mejor educación a nuestros hijos o ser un profesional reconocido... lo que realmente queremos es la sensación de felicidad que esos logros nos aportarán.

Luego si lo que realmente buscamos a través de todos esos objetivos y logros es alcanzar la felicidad, ¿no sería más inteligente enfocarnos en hacer que la felicidad sea una parte sustancial de cada instante de nuestra vida? ¿Acaso no viviría-

mos una vida mucho más plena y gratificante si entendemos que somos nosotros mismos quienes creamos nuestra propia felicidad? En realidad la felicidad no depende de ninguno de esos logros. Es tu creencia que dice “Cuando consiga la independencia económica seré feliz”, la que te está privando de ser feliz en este mismo instante.

Por tanto, es muy importante que comprendas que tu tienes la capacidad de sentirte feliz en este mismo instante, sin necesidad de que tenga que llegar ninguna clase de objetivo. Y de ese modo, partiendo de ese estado de felicidad, serás muchísimo más efectivo a la hora de perseguir tus objetivos. Numerosos estudios ya han demostrado que las personas que parten de un estado de felicidad tienen muchas más posibilidades de conseguir éxito en los objetivos que se proponen.

Hoy ya puede afirmarse que la felicidad no gira en torno al éxito, sino que el éxito gira en torno a la felicidad.

# TOMANDO 100% RESPONSABILIDAD POR TU VIDA

Si hay un elemento realmente importante a la hora de comenzar un proceso de desarrollo personal este es sin duda la responsabilidad. Vivimos en una sociedad donde una gran mayoría se dedica constantemente a buscar excusas para justificar su falta de acción o resultados. De ese modo, la culpa siempre es del mal jefe que tienen, del gobierno, de sus padres por no haberles dado una buena educación, de su pareja que no les apoya en sus proyectos,... Y haciendo de la "excusitis" su estilo de vida, se están haciendo un flaco favor.

Una persona solo crece y se desarrolla cuando acepta que es ella misma la responsable de su vida. Algo mágico comienza a suceder cuando dejamos de buscar excusas y comprendemos que si no nos gustan nuestros resultados en la vida, el principal responsable somos nosotros mismos. Tomando una verdadera responsabilidad por nuestra vida, tomando los mandos de nuestro destino, es cuando podremos comenzar a tomar las decisiones y emprender las acciones que nos llevarán a conseguir resultados diferentes.

Toma conciencia de que tu situación actual no es más que la suma de tus elecciones, decisiones y acciones del pasado. Pero por la misma razón, tomando responsabilidad por tu vida, puedes cambiar el tipo de elecciones, decisiones y acciones para generar resultados mucho más gratificantes.

Y si además, sumamos a ese acto de aceptar nuestra responsabilidad, comenzar a enfocar en positivo, podemos acelerar ese proceso de transformación. En muchas ocasiones, tendemos a enfocarnos demasiado en nuestros defectos o en todo aquello que nos falta. Y evidentemente, eso lo único que hace es situarnos emocionalmente muy por debajo de

nuestro mejor nivel. Por que cuando mantenemos en nuestra mente una cantinela constante de enfoque en esos detalles que no funcionan es muy difícil acceder a desatar lo mejor de nosotros mismos.

Es como si llevando una camisa completamente blanca, tenemos la mala fortuna de hacernos una pequeña mancha con un bolígrafo negro. A partir de ese instante es difícil no dejar de pensar en esa diminuta mancha, a pesar de que prácticamente el 100% de la camisa permanece completamente blanca.

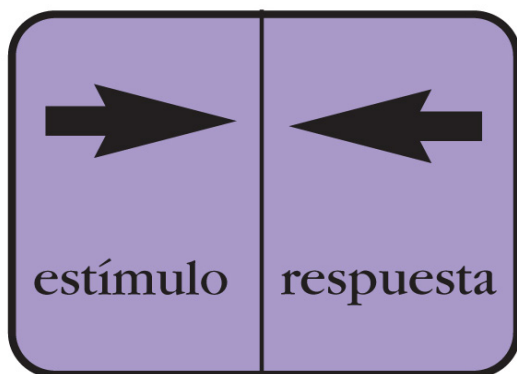
A muchas personas les sucede lo mismo en sus vidas. Tienen innumerables bendiciones y cosas positivas en las que poder enfocar, y se mantienen pensando constantemente en las dos o tres cosas que no acaban de funcionar en su vida. En lugar de pensar en lo afortunados que son por tener una familia que les quiere, buena salud, formación, etc... se pasan todo el día pensando en esos tres kilos que les sobran.

Toma conciencia de la gran importancia que tiene el enfoque para situarte de manera consistente en un gran estado emocional.



## REACTIVO / PROACTIVO

Durante un largo periodo de tiempo, la psicología tradicional trataba de explicar el comportamiento humano mediante las llamadas teorías deterministas. En resumen lo que venían a decir es que los seres humanos seguíamos un modelo de comportamiento reactivo. Nos llega un estímulo, y como estamos condicionados de antemano, generamos una respuesta automática a ese estímulo.



Y básicamente eran tres las corrientes deterministas:

### **DETERMINISMO GENÉTICO.**

Venía a decir que nuestro comportamiento está condicionado por nuestra herencia genética. Una persona tenía mal carácter porque su abuelo o su padre tenían mal carácter. En definitiva, la culpa era de nuestros antepasados.

### **DETERMINISMO PSIQUICO.**

Esta corriente mantenía que nuestro comportamiento ante cualquier estímulo estaba condicionado por el tipo de educación que habíamos recibido. En definitiva, la culpa era de nuestros padres.

## **DETERMINISMO AMBIENTAL.**

En esta corriente el culpable de nuestro comportamiento era todo nuestro entorno. Al vivir inmersos en una sociedad concreta, ante un estímulo responderemos condicionados por ello. Es decir, la culpa era del gobierno, nuestro jefe, etc...

Afortunadamente, este modelo reactivo quedó superado con la aparición del concepto de PROACTIVIDAD, desarrollado por el psiquiatra austriaco Víktor Frankl...

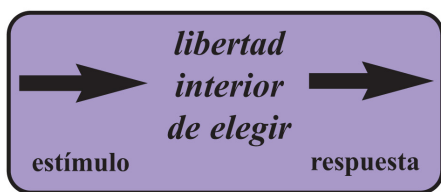
# HISTORIA DE VÍKTOR FRANKL

*Viktor Frankl nació en Viena en el seno de una familia de origen judío. En otoño de 1942, junto a su esposa y sus padres fue hecho prisionero y deportado a un campo de concentración. Allí vivió experiencias terribles, enfrentándose a las condiciones más devastadoras que pueda experimentar un ser humano, incluyendo la muerte de todos esos seres queridos.*

*Y fue justo en aquel ambiente desolador, donde se dio cuenta de que esas corrientes deterministas que trataban de explicar nuestro comportamiento no tenían sentido aplicadas a los seres humanos. Fruto de su experiencia, vino a decir que entre lo que a una persona le sucede y su respuesta, en medio está un espacio de libertad y su capacidad para elegir que clase de respuesta va a dar. Había algo que nadie podía quitarle, y ese algo era su libertad de pensamiento para decidir la clase de respuesta que daba independientemente de las circunstancias.*

*Ese es el concepto de proactividad: entre lo que a una persona le sucede y su respuesta, en medio está su capacidad y libertad para cambiar esa respuesta.*

*En su maravilloso libro “El hombre en busca de sentido”, Frankl llega a afirmar que a pesar de todas las vejaciones que sufría y de la falta absoluta de libertad, llegó un instante en el que se sentía más libre que sus propios captores. Ese espacio interior de libertad que nadie podía quitarle era un reducto de felicidad en el que poder disfrutar independientemente de cualquier circunstancia.*



## Modelo Proactivo

¡Que concepto más maravilloso! Esa libertad interior para elegir la respuesta que damos ante cualquier circunstancia es uno de nuestros más maravillosos poderes.

Por descontado que tu no puedes controlar que hoy no amanezca un día de tempestad y lluvioso, pero lo que siempre podrás controlar es como te sientes al respecto. No puedes controlar que inesperadamente quedes atrapado en un atasco de camino al trabajo, pero siempre podrás controlar como reaccionas ante esa situación... Esa libertad interior de elegir lo que te permite es tomar el control de tu propia vida. Y cuando comprendes esto, empiezas a ser realmente el amo de tu destino.

## DEFINIENDO TU PUNTO DE PARTIDA.

Vistas estas poderosas ideas, para iniciar ese apasionante recorrido hacia nuestros mayores sueños y aspiraciones, existe un paso inicial fundamental: tenemos que definir nuestro punto de partida. Y esto es muy importante porque dependiendo de cual sea ese punto, nuestra ruta hacia nuestros sueños puede ser muy diferente.

Si por ejemplo yo quiero ir desde Madrid a Milán, tan importante es que conozca cual es mi destino como conocer desde donde comenzará mi recorrido. Tener un punto de origen y uno de destino me permite trazar una serie de puntos intermedios que me indicarán que estoy avanzando en la dirección correcta.

Y esto aplicado a nuestros sueños y objetivos tiene una importancia capital. Muchas personas, al no hacer un balance sincero de su situación actual para descubrir cual es realmente su punto de partida, se fijan objetivos utópicos que lo único que hacen es frustrarlos y desanimarlos cuando no los consiguen. Ser sincero al analizar tu punto de partida te permitirá trazar un plan de acción hacia tus objetivos con las máxima garantías de éxito.

Por tanto, un magnífico ejercicio puede ser analizar con sinceridad cual crees que tu situación actual en cada una de las áreas fundamentales de tu vida. Tomemos por ejemplo como guía las siguientes diez áreas:

Desarrollo personal

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Negocios/Carrera.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Finanzas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Salud

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Amistades

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Familia

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Amor/relaciones

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aficiones/Diversión

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Contribución

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# Desarrollo espiritual

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Y a continuación asigna una valoración de 1 a 10 a cada una de ellas según tu situación actual, en relación a lo que crees que es tu máximo potencial y aspiraciones en cada una de esas áreas. Así por ejemplo, si crees que a nivel financiero a tu situación actual le pondrías una nota de 6 en relación a ese nivel 10 que es tu ideal, márcalo así en los gráficos anteriores. Y haz lo mismo para el resto de áreas.

Ahora, una vez completada la valoración con tus propias puntuaciones sinceras, tendrás una noción muy clara de cual es tu punto de partida, y de ese modo, serás mucho más efectivo a la hora de implementar mejoras y desarrollar tu plan de acción hacia tus sueños.

## EQUILIBRIO VS ARMONÍA

Un concepto que habitualmente se refleja en la mayoría de manuales de superación personal es la idea de equilibrio. Suele decirse que uno de nuestros principales objetivos ha de ser el conseguir equilibrar todas las áreas importantes de nuestra vida. Y eso en muchas ocasiones se mal interpreta pensando que ese equilibrio está basado en dedicar una dedicación similar a cada una de esas áreas. Se trataría de buscar formas de ser capaz de ir corriendo de un área de nuestra vida a la siguiente a la mayor velocidad posible para de ese modo poder atenderlas todas por igual.

Pero la vida no funciona así. Por eso es mucho más poderoso utilizar la idea de la armonía.

16

No se trata de atender a todas las áreas de nuestra vida por igual. La vida no es algo cuadrulado y rígido. Todos tenemos determinados momentos en nuestra vida donde enfocamos de manera intensa en algún área. Por ejemplo, podemos estar inmersos en un proyecto profesional que nos absorbe y nos estimula, dedicándole la gran mayoría de nuestro tiempo. Y eso conllevará que durante ese periodo otras áreas de nuestra vida tengan mucha menos atención. Pero lo importante es que a pesar de ese aparente desequilibrio, nosotros sentimos que en ese instante esa es la forma natural de conducir nuestra vida y tengamos la sensación de que nuestra vida está en armonía. Tal vez al terminar ese proyecto profesional, y cosechar los frutos del mismo, dedicaremos mucho más tiempo a estar con nuestra familia o a nuestro tiempo de ocio.

La idea fundamental de este concepto de la armonía es que tú te sientas bien con la forma en que estés repartiendo tu enfoque entre las diferentes áreas fundamentales de tu vida.



Un maravilloso ejemplo para explicarlo de una manera mucho más clara sería pensar en tu vida como si fuese una sinfonía. En una sinfonía no todos los instrumentos suenan a la vez o con la misma intensidad. Cada uno hace su aparición cuando es necesario, pero el objetivo final es que todos ellos terminen creando un resultado de gran armonía y belleza. Por tanto, si imaginamos que nuestras áreas de la vida son los instrumentos de nuestra sinfonía, entenderemos que cada instante requiere de un enfoque y una intensidad concreta en cada una de esas áreas. Lo importante es que al final, la sinfonía que compongamos nos llene de emoción y de una inmensa sensación de realización.

Así pues, ese es el gran objetivo de esta dinámica que estamos emprendiendo en este primer día. Vamos a enfocarnos en crear, a través de todo este apasionante proceso de desarrollo personal, una sinfonía absolutamente maravillosa con tu vida. ¡Ha llegado el momento de tu revolución positiva!

# Recomendaciones día 1

## LIBROS

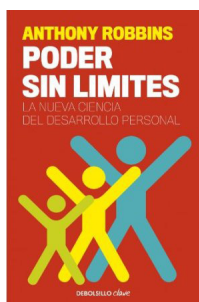
### EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO / Viktor E. Frankl



El doctor Viktor E. Frankl, psiquiatra y escritor judío, explica en este libro la terrible experiencia vivida como prisionero, durante mucho tiempo, en varios campos de concentración nazi. ¿Cómo pudo él que todo lo había perdido, que padeció hambre, frío, brutalidades sin fin, que tantas veces estuvo a punto del exterminio, cómo pudo aceptar que la vida fuera digna de vivirla?

La respuesta la encuentra el doctor Frankl en la capacidad humana de trascender sus dificultades y descubrir la verdad conveniente y orientadora. Siempre existe un reducto de libertad en lo más profundo de tu mente, al que nadie puede acceder.

### PODER SIN LÍMITES / Anthony Robbins



En esta apasionante obra, Anthony Robbins desarrolla lo que el denomina la "Ciencia del desarrollo personal".

Si alguna vez has soñado con una vida mejor en cualquiera de las áreas importantes de tu vida, este es tu manual perfecto para lograrlo. A través de un estilo muy claro y directo, Anthony Robbins va desgranando todas las ideas, estrategias y principios de superación personal más efectivos para lograr grandes resultados con rapidez.

Todos los materiales que presenta tienen su origen en su aclamado seminario "Unleash the power within", que ha logrado situarle como el experto número uno a nivel mundial en técnicas de máximo rendimiento.

Entre otros muchos temas, a lo largo del libro podrás descubrir:

- Como encontrar tus verdaderos anhelos y aspiraciones.

- Las siete mentiras del éxito.

- Como retrogradar tu mente en minutos para eliminar fobias y miedos.

- El secreto para crear sintonía con cualquier persona con la que te encuentres.

- Como duplicar las estrategias de éxito de los grandes realizadores.

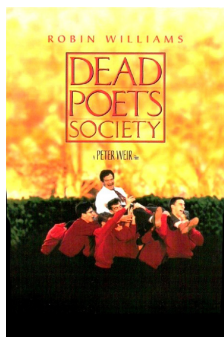
- Las cinco llaves maestras hacia la abundancia y la felicidad.

Y mucho, mucho más.

En definitiva una guía realmente poderosa para llevar tu vida hacia un nuevo nivel superior.

## PELÍCULA

### "EL CLUB DE LOS POETAS MUERTOS"



Título original: Dead Poets Society

Año: 1989

Duración: 124 min.

País: Estados Unidos

Director: Peter Weir

Guión: Tom Schulman

Música: Maurice Jarre

Fotografía: John Seale

Reparto: Robin Williams, Robert Sean Leonard, Ethan Hawke, Josh Charles, Dylan

Kussman, Gale Hansen, James Waterston, Allelon Ruggiero, Norman Lloyd, Kurtwood Smith, Melora Walters, Welker White,

John Cunningham, Debra Mooney, Lara Flynn Boyle  
Productora: Touchstone Pictures / Silver Screen Partners IV  
Género: Drama | Enseñanza. Colegios & Universidad. Literatura

**Sinopsis:** En un elitista y estricto colegio privado de Nueva Inglaterra, un grupo de alumnos descubrirá la poesía, el significado del “carpe diem” -aprovechar el momento- y la importancia vital de luchar por alcanzar los sueños, gracias a un excéntrico profesor que despierta sus mentes por medio de métodos poco convencionales.

Premios:

1990: César: Mejor película extranjera.

1989: Oscar: Guión original. Nominada a Película, Director y Actor (Williams).

1989: 4 nominaciones al Globo de Oro: Drama, Director, Actor, Guión.

1989: BAFTA: Película, Banda sonora. Nominada a Director, Actor, Guión, Montaje.

1989: David di Donatello: Film extranjero. Nominada a Director y Actor extranjeros.

## Comentario de MÁXIMO POTENCIAL:

Empezamos con esta maravillosa cinta que tanto ha representado para los miembros de Máximo Potencial y que hemos visualizado hasta en grupo. Tan sólo por la escena del primer encuentro del profesor con sus alumnos y la invitación que les hace a vivir intensamente su juventud, en el vestíbulo del centro, al llevarles abajo a contemplar a todos los que pasaron por allí y ya no están, ya se merece estar en este puesto de honor, encabezando la salida de la carrera personal que os proponemos.

Además, que invite indirectamente a ese grupo de jóvenes a acercarse al mundo desde la poesía, desde el redescubrimien-

to emocional del mismo a través de aquellos cuya sensibilidad lo ha sabido traducir en un plano que tanto queremos potenciar aquí, el subconsciente, y que sustenta, queramos o no, el sustrato básico de nuestro entendimiento, es de por sí una toma de posicionamiento también, al tiempo, de los autores de este curso.

## ARTICULOS

### **Guía para alcanzar el éxito y la felicidad según Epicteto.**

<http://www.maximopotencial.com/guia-para-alcanzar-el-exito-y-la-felicidad-segun-epicteto/>

### **¿Eres feliz?. Reflexiones para conseguir la felicidad**

<http://www.maximopotencial.com/%C2%BFeres-feliz-reflexiones-para-conseguir-la-felicidad/>

### **Ser feliz es más sencillo de lo que imaginas**

<http://www.maximopotencial.com/ser-feliz-es-mas-sencillo-de-lo-que-imaginas/>

### **El amor como sustento en los momentos de máxima dificultad**

<http://www.maximopotencial.com/el-amor-como-sustento-en-los-momentos-de-maxima-dificultad/>