

Kristen Helmstetter

Mientras te tomas el café

Tan solo 5 minutos al día para
transformar tu vida



Luciérnaga

Kristen Helmstetter

MIENTRAS TE TOMAS EL CAFÉ

Tan solo 5 minutos al día para
transformar tu vida



Ediciones
Luciérnaga

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Coffee Self-Talk*

Esta edición se publica por acuerdo entre Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V. y Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com).

© del texto: Kristen Helmstetter, 2020

© de la traducción: Alejandro Romero Álvarez

© de la imagen de cubierta: Shutterstock / Antonova Maria

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: octubre de 2023

© Edicions 62, S. A., 2023

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19164-83-4

Depósito legal: B. 9.606-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

Introducción.....	9
-------------------	---

PARTE I

CÓMO CREAR UNA VIDA MÁGICA CON DIÁLOGOS INTERNOS CON CAFÉ

1. ¿Qué es el diálogo interno con café?	15
2. Diálogo interno con café	33
3. Los increíbles beneficios del diálogo interno con café	44
4. La ciencia detrás de la magia del diálogo interno	58
5. Tu diálogo interno con café	67
6. Cómo llevar a cabo tu diálogo interno con café	81
7. El diálogo interno con café de Kristen	89
8. Diálogo interno con café turbo-cargado	102
9. Encuentra tiempo para hacer tu diálogo interno con café ..	121
10. Técnicas de Perspectiva Alternativa (TPA)	125
11. Libérate de lo negativo para brillar mucho más	132

PARTE II

GUIONES DE DIÁLOGO INTERNO CON CAFÉ

12. Guion de diálogo interno con café para vivir una vida mágica	147
13. Guion de diálogo interno con café para cambiar un hábito	151
14. Guion de diálogo interno con café para hacer ejercicio y perder peso	163
15. Guion de diálogo interno con café para la salud y la longevidad	169
16. Guion de diálogo interno con café para sanar	174
17. Guion de diálogo interno con café para la riqueza, el éxito y la prosperidad	178
18. Guion de diálogo interno con café para encontrar a una pareja increíble	184
19. Guion de diálogo interno con café para relaciones románticas	189
20. Guion de diálogo interno con café para la fertilidad	193
21. Guion de diálogo interno con café para ser una madre o un padre increíble	199
22. Guion de diálogo interno para niños (sin café)	203
Cómo ayudar a otros y conclusión	211

Capítulo 1

¿QUÉ ES EL DIÁLOGO INTERNO CON CAFÉ?

Diálogo interno + café

El diálogo interno con café es una poderosa rutina capaz de cambiar tu vida que solo ocupa cinco minutos al día. Es una rutina que transforma tu vida, mejora tu autoestima y te llena de felicidad, y que te ayuda a atraer la vida que siempre soñaste. Otro aspecto muy importante es que crea un sentimiento de plenitud y valor. Todo esto acompañado de una taza de café.

El diálogo interno con café incluye dos cosas: 1) tu café mañanero, y 2) tu diálogo interno. Si no estás familiarizado con el concepto de *diálogo interno*, abróchate el cinturón, porque esto es algo que seguro te cambiará la vida.

Diálogo interno: introducción

Incluso si nunca has escuchado acerca del concepto de *diálogo interno* (*self-talk*), es algo que has hecho toda tu vida, y este existe desde hace mucho tiempo, probablemente desde que el *Homo sapiens* empezó a hablar. Esta es la versión resumida:

el diálogo interno son simplemente palabras que nos decimos a nosotros mismos. Es tu voz interior, tu monólogo interno. A veces es hablado, a veces silencioso. A veces eres consciente de él, a veces no... hasta que prestas atención. Este libro te ayudará a hacer eso.

El diálogo interno es esencialmente un diálogo en tu cabeza sobre ti mismo, la concepción que tienes de ti y las cosas que haces. Es la forma en que te ves y te refieres a ti. ¿Piensas que eres inteligente? ¿O que no lo eres? Ese es tu diálogo interno. ¿Piensas que eres afortunado o desafortunado? Ese es tu diálogo interno. ¿Piensas que estás rodeado de oportunidades? ¿O todo lo contrario? Ese es tu diálogo interno. ¿Piensas que eres hermoso? ¿O no? ¿Talentoso? ¿O no? Todo esto es tu diálogo interno.

Como puedes apreciar, el diálogo interno puede ser bueno o malo, útil o peligroso. Una afirmación (una declaración que se dice como si fuera verdad) puede ser positiva o negativa. Todo lo que decimos o pensamos sobre nosotros y nuestras vidas *se vuelve nuestra verdad* cuando lo afirmamos, ya sea para bien o para mal. Es decir, nuestro subconsciente lo cree, sin importar si es verdad o no.

Por lo tanto, empezaremos a trabajar en un proceso en el que le diremos a nuestro subconsciente que *ya somos* como queremos ser. El subconsciente no juzga, solo sigue indicaciones, así que se limitará a hacer lo que le digas. Es así de sencillo, aunque eso no quiere decir que sea fácil para todos. La gran mayoría de nosotros no estamos acostumbrados a ser amables con nosotros mismos. Eso cambiará para cuando termines este libro. Te volverás tu propio mejor amigo, y al hacerlo, la magia y la verdadera transformación empezarán.

Aunque el diálogo interno es algo bastante antiguo, empezó a conocerse como tal a partir del siglo xx. La idea de que las personas tenemos un diálogo en el interior de nuestras cabezas comenzó a ser estudiada en los años veinte. Durante la década de los setenta y ochenta, el término comenzó a ganar

popularidad, cuando las personas se dieron cuenta de que podían transformar su cerebro y su comportamiento cambiando lo que dicen y piensan de sí mismas. Como resultado, el diálogo interno se ha convertido en una herramienta muy socorrida en el ámbito de la autoayuda, especialmente entre individuos de alto desempeño, como ejecutivos importantes, emprendedores, atletas, soldados de élite y entusiastas de la comunidad de *life hackers*.

Millones de personas ordinarias también han aprendido sobre el diálogo interno. A mediados de los años ochenta, el doctor Shad Helmstetter escribió un libro titulado *What to Say When You Talk to Your Self [Qué decir cuando hablas contigo mismo]*, que se convertiría en un clásico de los libros de autoayuda, vendió millones de copias y fue traducido a más de sesenta idiomas. El concepto se volvió incluso más conocido después de que el doctor Helmstetter pasara los siguientes treinta años escribiendo más libros, dando charlas alrededor del mundo, concediendo miles de entrevistas y hasta apareciendo cinco veces en *El show de Oprah Winfrey*.

Esto significó un cambio gradual en la cultura, incluso para quienes nunca habían escuchado hablar del término. Imagina cuál sería la reacción de las personas en la actualidad si regañaras a tu hijo en público y le dijeras algo como «¡jamás serás alguien en la vida!». Suena tan impactante para nuestros oídos modernos que es fácil olvidar que esa clase de discurso solía ser bastante común. En la actualidad, la mayoría de los padres saben que esto no es correcto; saben que palabras como esas pueden tener fuertes, dolorosos y duraderos efectos en sus hijos. El doctor Helmstetter tuvo mucho que ver con este cambio de paradigma cultural.

Yo no había escuchado hablar sobre Helmstetter cuando conocí a su hijo, Greg, hace quince años. (Ahora, Greg es mi esposo, pero luego os cuento más de eso.) Sin embargo, sí estaba familiarizada con la idea de que tus palabras, ya sean las que dices en voz alta o las que se encuentran en tu cabeza,

tienen importancia. Mucha. De hecho, son tan importantes que es vital elegirlas con gran cuidado. Al menos hasta que hayas inculcado en ti la costumbre de decir cosas buenas en vez de hirientes. A la larga, esto se vuelve automático.

«Diálogo interno con café» es mi versión personalizada del diálogo interno. Es una combinación de diálogo interno clásico, para aumentar tu autoestima y ajustar tus creencias y comportamientos, con varias afirmaciones increíbles y, si quieres, algunos de mis pasajes de libros favoritos, letras, citas u otras palabras para inspirarte y animarte. Y, por supuesto, café. Yo soy la prueba viviente de que esta combinación de palabras, café y un ritual diario puede cambiar drásticamente tu humor, tu comportamiento y tu percepción más profunda de ti mismo, sin importar cuáles sean las condiciones de tu vida actualmente.

Cuando mejoras tu autoestima, todo lo demás en tu vida cambia. Te vuelves una estrella fugaz, lleno de emoción por afrontar cada día. Vaya, ¡te sientes emocionado de *vivir*! Cuando tu comportamiento y, en especial, tus hábitos están en sincronía con tus metas y sueños a largo plazo, entonces las cosas en tu vida se «acomodan» como por arte de magia. Todo encaja.

Y resulta que no es magia, sino neurociencia, pero vaya que se siente como algo mágico.

Yo hago mis diálogos internos con café todos los días, casi sin falta. Me inspiran y me ayudan a dirigir mis acciones en la dirección de mis manifestaciones de *Happy Sexy Millionaire* (también hablaré sobre esto más adelante). Hacen que todos y cada uno de mis días brillen como un diamante. Lo que podría haber sido un día malo se transforma en uno bueno. Y lo que empieza como un buen día se convierte en uno maravilloso. Sin importar lo que la vida me depare, el diálogo interno con café hace que todo encaje mejor. Amplifica enormemente lo bueno y disminuye de manera instantánea lo no tan bueno. Hará toda la diferencia en tu mundo. Lo prometo.

Las ventajas de tener estos diálogos internos con café a diario son poderosas, le abren la puerta a la felicidad en tu vida, al mismo tiempo que te acercan a tus metas, resoluciones y a tu vida de ensueño. Esto no significa que nunca tendrás desafíos, sino más bien que los desafíos comunes de la vida no te afectarán ni harán que pierdas la cabeza. Será como en *Matrix*, cuando las balas vuelan hacia Neo y él simplemente las esquiva todas, sin daño alguno. Así funcionarán los diálogos internos con café cada vez que la vida te quiera joder.

En otras palabras, no importa que la vida te lance cañonazos, porque eres capaz de esquivarlos con algo de magia y recuperarte con rapidez. ¡Eso es habilidad! Eso es ser el verdadero héroe de tu vida..., responder mejor, más fuerte y rápido. Esto te devuelve la felicidad, y te lleva a un estado de ecuanimidad que te permite seguir adelante.

Los diálogos internos con café te cambian la vida, y me emociona acompañarte en este viaje. Compartiré ejemplos de mis propios diálogos internos con café y muchos guiones de muestra para ayudarte a comenzar. Encontraremos el momento perfecto para hacerlo cada día, con tu taza de café matutina. Además, descubrirás consejos y trucos para mejorar tus propios diálogos internos, como si los espolvorearas con polvo de hadas, para que florezcan y expandan tu vida aún más, atrayendo tus deseos y metas más rápido que nunca. Los diálogos internos, en general, son extremadamente útiles, pero crear un programa diario con ellos acelera tu éxito y felicidad. Hablaremos más sobre todas estas cosas increíbles en un momento.

¿Los diálogos internos son lo mismo
que el pensamiento positivo?

Los diálogos internos están relacionados con el pensamiento positivo en algunos aspectos, pero no son exactamente lo mismo.

El pensamiento positivo es importante, porque tienes que creer que tus resultados deseados son posibles si vas a hacer un esfuerzo (o incluso afrontar riesgos) para alcanzarlos. El diálogo interno te ayuda a forjar creencias nuevas y mejores, y a fortalecer aquellas que desees reforzar. Por lo tanto, te ayuda a brindarte una visión más positiva y constructiva de lo que es posible. Y, en particular, de lo que eres capaz de lograr.

Los escépticos suelen tachar el pensamiento positivo de poco realista o de formarse solo de ilusiones. A veces, esto es verdad, como cuando alguien no evalúa los riesgos que implica tomar cierto curso de acción. Pero el espacio entre lo que la gente cree que puede hacer y lo que realmente es capaz de hacer es MUY amplio. A todos nos haría bien arriesgarnos un poco más. El temor a asumir riesgos está en nuestra naturaleza: el temor que sentimos por las posibles consecuencias negativas es mayor que nuestro deseo de alcanzar nuestra meta. De hecho, muchos de los riesgos que percibimos se basan en miedos completamente inventados. Fantasmas y monstruos que nacen de creencias que tenemos desde la infancia, como el miedo al fracaso, o a lo que los demás piensen de nosotros.

Para la mayoría de las personas, pensar positivamente es el primer paso hacia una evaluación mucho más precisa de lo que es realmente posible.

El pensamiento positivo también puede causar problemas cuando terminamos fingiendo que los problemas reales no existen. Claro que los problemas existen. O cuando asumimos que los problemas desaparecerán sin hacer nada. Los diálogos internos, si se hacen de manera correcta, no tienen nada que ver con desear que los problemas desaparezcan. De hecho, es todo lo contrario... el diálogo interno es *proactivo*. Te permite ver las cosas de una nueva manera y te da el poder de tomar acciones para resolver los problemas. Y, en muchos casos, ¡previene los problemas antes de que estos lleguen!

¿El amor propio no es lo mismo que el narcisismo?

No, de hecho, es prácticamente lo contrario. El *narcisismo* es una admiración personal excesiva. La palabra clave es *excesiva*. En su versión más extrema, el narcisismo patológico es un trastorno de la personalidad que se caracteriza por un profundo egoísmo, falta de empatía, una sensación de privilegio, necesidad de admiración y la creencia de que uno es mejor, más inteligente y merecedor que todos los demás.

Pero lo interesante es que... el narcisismo *siempre* es el resultado de una *profunda sensación de autodesprecio*, en la que el ego se protege elevándose artificialmente, a veces hasta caer en el absurdo, y en detrimento de todos los demás.

La gente verdaderamente confiada no presume; no siente la necesidad de hacerlo. Tampoco busca atención. Ni siente la necesidad de tener siempre la razón. Cada vez que veas a alguien que, a simple vista, parece seguro de sí mismo exhibiendo estos rasgos, lo que realmente estás presenciando es un ego asustado que busca validación externa.

En resumen, el narcisismo se basa en el miedo.

El amor propio es todo lo contrario.

Muchas de las afirmaciones positivas del diálogo interno (y de los guiones de este libro) se basan en el concepto de *amor propio*, que se convierte en la base sólida como roca sobre la que podemos empezar a construir un cambio positivo y duradero. Sin amor propio es muy difícil que las personas se consideren *dignas* de recibir lo que desean. Y muchas veces terminan autosaboteándose de manera inconsciente, como cuando dejan las cosas a medias.

Por este motivo, los guiones en este libro contienen muchas afirmaciones de amor propio, tales como:

Soy un genio hermoso y creativo.

Soy valiente.

Me amo.

Soy una persona magnífica; mágica.

Soy sexy, radiante, brillante y rebosante de vida.

Y así sucesivamente.

Este tipo de frases están específicamente diseñadas para programar tu cerebro, de modo que puedas sentir amor propio y creer en ti mismo. Son tu diálogo interno, no lo que le dices al resto del mundo, a menos que tengas la intención de enseñarles a otros a hacerlo, o de compartir la idea del amor propio, o de poner un ejemplo a tus amigos y seres queridos. No se trata de presumir, y jamás deben utilizarse para tratar de impresionar a los demás.

Una vez que logres programar tu cerebro para creer (y para *sentir*) esta clase de pensamientos, se internalizarán y se manifestarán de muchas formas. Algunas de estas formas serán evidentes para el resto del mundo y muchas otras no, porque formarán parte de tu propio estado mental interno, dichoso, feliz y mágico. No podría haber nada más alejado del estado interno de un narcisista.

Y hablando de compartir ideas, cuando mi familia y yo nos quedamos con mi madre en Estados Unidos, seis meses después de que estallara la pandemia de COVID-19, yo quería seguir con mis hábitos de amor propio y diálogo interno, a pesar de ser huéspedes en la casa de otra persona. Una de las cosas que más me gusta es escribir un puñado de mis frases de diálogo interno con café en notas adhesivas de distintos colores, una afirmación por nota. Escribí alrededor de veinte y piqué tres o cuatro en el espejo del baño, y las iba cambiando de vez en cuando.

Compartimos el baño con mi madre, así que le dije lo que estaba haciendo con las notas adhesivas. Probablemente pensó que era extraño, pero le expliqué lo importante que era mi diálogo interno y cómo este fue fundamental para mi éxito y mi felicidad. Y ella fue un gran apoyo, como siempre. Sin embargo, en secreto, sabía que tener esas notas en el espejo significaría que ella también las leería.

Tampoco me habría importado que mis visitantes las vieran, aunque no recibimos visitas durante el encierro por la pandemia. De hecho, me hubiera encantado. Las notas en el espejo representan una oportunidad para compartir algo que cambió mi vida y que también podría cambiar la de los demás. Amarnos a nosotros mismos, ya sea en público o en privado, es algo bueno cuando lo hacemos con amor propio.

¡Y adivina qué! Mi madre incluso creó algunas notas propias y las pegó en el espejo, ¡justo al lado de las mías!

Diálogos internos instruccionales versus motivacionales

Hay dos clases de diálogos internos; los primeros son los *instruccionales*, que involucran una lista de instrucciones. Estos son muy utilizados por atletas y artistas. Por ejemplo, cuando una golfista está preparándose para golpear la pelota, tal vez repase una lista de instrucciones y comentarios internos para mejorar su rendimiento. Muchos baloncestistas llevan a cabo una pequeña rutina de diálogo interno mientras se preparan para lanzar un tiro libre. Los actores se preparan de una manera similar antes de salir a escena.

Los diálogos internos son increíblemente efectivos para los atletas y artistas porque los ayudan con su técnica, su concentración y su ejecución. Las palabras dan rienda suelta a una cascada de patrones neurológicos y fisiológicos que han sido

asimilados por medio de incontables horas de práctica. Los ayuda a entrar en «la zona» o a «fluir». Este tipo de diálogo interno también ayuda a la gente a enfocarse en el presente, y a no dejarse distraer por errores pasados o por el temor a cometer errores nuevos.

El segundo tipo de diálogo interno, que es en el que nos enfocaremos en este libro, es el *motivacional*. Este aumenta la autoestima, nos motiva a esforzarnos y crea una mentalidad óptima e ideal. Como resultado, puede ayudarte a alcanzar tus sueños a la vez que te hace sentir como todo un campeón en el camino. Específicamente, el diálogo motivacional te ayuda a alcanzar tus metas, ya sean personales o profesionales, pequeñas o grandes. También puede ayudarte a sanar tu cuerpo y estar más saludable. ¡Puedes usarlo para mejorar tus finanzas y para encontrar al amor de tu vida! Las mejoras que el diálogo interno puede brindarte son incontables.

En este libro, te mostraré cómo crear tu propio guion megaempoderado de diálogo interno, que podrás utilizar para crear y vivir tu *mejor* y más *mágica* vida.

El diálogo interno, ya sea positivo o negativo,
tiene un impacto en ti

Como ya he mencionado en este libro, los diálogos internos son un arma de doble filo. Pueden ser buenos o malos. Así que es importante que seas consciente de tu diálogo interno, ya que es algo extremadamente poderoso. Las palabras que piensas y te dices a ti mismo, buenas o malas, terminarán por crear esa vida para ti. Dentro de tu cerebro y tu boca, tienes el poder para elegir esa vida. Un diálogo interno bueno es la base de una vida buena. Mientras que un diálogo interno malo es una receta segura para una vida de mierda. Así de fácil.

¿Cómo podemos saber si nuestro diálogo interno es malo? Fácil... Un diálogo interno malo consiste en cualquier palabra o pensamiento sobre ti, sobre tu vida, tus circunstancias o el mundo a tu alrededor que no sea inspirador. Si te quejas o criticas cualquier cosa o a cualquier persona, eso es un diálogo interno malo. ¿No te gusta el tamaño de tus muslos? Eso es un diálogo interno malo. ¿No te gusta tu coche y te quejas de él? Ese es un diálogo interno negativo. ¿Sientes que no te mereces un aumento? Ese es un diálogo interno terrible. ¿Sientes que no eres lo suficientemente bueno como para merecer el amor de una persona maravillosa? Ese es un diálogo interno de mierda.

Un buen diálogo interno es como tener un tornado de pensamientos brillantes dentro de ti, que te deja una sensación agradable cuando gira en tu cerebro y sale por tus labios. Te sientes inspirado y energizado y lleno de dicha cuando los piensas o dices. Cuando te felicitas por un buen trabajo, o piensas que te ves muy bien a pesar de todo, o te dices a ti mismo que tienes la habilidad y el valor necesario para alcanzar lo que deseas; todos estos son ejemplos de un buen diálogo interno. Todas estas palabras que dejan tu vaso medio lleno, que te hacen sentir inspirado, valioso y entero... son un diálogo interno increíble.

Ahora que sabes la diferencia, tienes que asumir la responsabilidad de usar tu diálogo interno, el bueno o el malo; es una *elección*. Tu elección. Tú eliges si usar el diálogo interno bueno o el malo.

¿Cuál elegirás?

Ahora ya conoces el secreto. La clave está en tu cerebro. Tienes el poder, y puedes usarlo como quieras.

Dales vida a tus sueños, fuerza a tus visiones
y luz a tu camino.

SHAD HELMSTETTER

La pregunta del millón/pregunta para responder por ti, por mí y por todos nosotros es... ¿cómo utilizar este poder que tenemos? Piensa en esto por un momento. Cierra los ojos y siéntelo.

Suena sencillo: «De ahora en adelante, ¡todos mis diálogos internos serán BUENOS!». Pero eso no quiere decir que sea fácil para todos. No te preocupes, hacia eso vamos. Para algunos, puede ser difícil acostumbrarse a decir cosas amables sobre sí mismos, a ellos mismos, en especial para las personas con autoestima baja. Literalmente, puede costarles trabajo decir las palabras, porque son demasiado incongruentes con la imagen que esa persona tiene de sí misma.

Pero te prometo que, una vez que empieces, se va volviendo mucho más fácil. ¡Y divertido!

Tómate un momento para recordar la última vez que te miraste al espejo. ¿Qué pensaste, o qué te dijiste a ti mismo? Cuando te vestiste y te cepillaste los dientes esta mañana, ¿sentiste amor por ti mismo y por tu cuerpo? Si es así, genial. ¡Vengan esos cinco! Sigue así, porque eso te ayuda a crear un día lleno de emoción y oportunidades. ¡Estoy segura de que empezará estos diálogos internos con el pie derecho!

Sin embargo, tal vez las cosas no son tan color de rosa en tu caso. ¿Tuviste un diálogo interno negativo? ¿Te criticaste? Si es así, estás creando una energía negativa que te seguirá durante el resto del día, como la nube arremolinada de suciedad e insectos de Cochino, el personaje de Charlie Brown.

No te preocupes, está bien. Bueno, no está bien, pero es *normal*. Lo que quiero decir es que no te preocupes, ya que lo

arreglaremos. ¡Diálogo interno con café al rescate! Los diálogos internos pueden usarse para crear un nuevo tú, una nueva personalidad. ¡Qué emocionante!

O vaya, tal vez simplemente te ignoraste o tu mente estaba en otra parte mientras te cepillabas los dientes en piloto automático. Aunque esto sea neutral, sigue siendo una oportunidad desperdiciada.

Cómo tener un diálogo interno increíble

¡Buenas noticias! Un buen diálogo interno consiste simplemente en elegir pensamientos buenos, positivos y edificantes con la mayor frecuencia posible. ¡Tu diálogo interno es poderoso! Es una herramienta brillante que traerá más abundancia a tu vida. Todo lo que se necesita es practicar, y usar este programa de diálogo interno con café es una manera fácil de hacerlo. Cambia tu diálogo interno y tu vida cambiará.

Si deseas una salud increíble, usa un diálogo interno saludable. Si quieres ganar más dinero, usa un diálogo interno próspero. Si quieres más confianza, usa el diálogo interno empoderado. Independientemente de lo que desees mejorar o cambiar, el diálogo interno ayudará a que estos cambios lleguen diez veces más rápido.

Todo comienza con tus palabras, pensamientos, sentimientos y lenguaje..., tu diálogo interno. Ganar más dinero viene al sentirse digno. Si no te sientes verdaderamente digno, en el fondo, puedes solucionarlo por completo con el diálogo interno. Volverse supersaludable viene de sentirse completo. Sentirse completo se puede programar con palabras que digas sobre tu mente, cuerpo, salud y hábitos. Todo comienza con tu diálogo interno. No es solo el punto de partida, sino también la mayor fuente de motivación para lograr tus objetivos.

Arreglar tu diálogo interno puede ser tan simple como pensar algo como: «Soy muy productivo y bueno para escribir».

O, cuando alguien dice: «Hola, ¿cómo estás?», responder con una gran respuesta como «¡súper!» o «¡increíble!».

Tal vez parezca un poco extraño al principio. Exagerado, tonto, bobo y raro. ¡Pero no lo es! Cuanto más lo hagas, más divertido se vuelve, lo prometo, especialmente cuando observas las reacciones de la gente. Me encanta cuando alguien me pregunta cómo estoy y esperan el clásico «bien», y los sorprendo con un «¡increíble!» o incluso con un... «¡absolutamente fantástica!». Es divertido ver su reacción. Cuando pasa la impresión inicial, no pueden evitar responder con algo de asombro: «Guau. Eh, qué bien».

Una vez que dejan de parecer extrañas, estas respuestas positivas se convierten en la nueva norma y uno se siente cómodo con ellas. Y luego, si no respondes con una afirmación grande y positiva, no te sientes del todo bien, como si te faltara algo. Pero durante la fase inicial, cuando las afirmaciones positivas todavía suenan extrañas al salir de tu boca, debes darte cuenta de que, en realidad, no es necesario creer las palabras al principio. ¡Con el tiempo lo harás! Esa es la magia del diálogo interno.

Reprogramarás tu cerebro; esto sucede automáticamente con solo decir las palabras. Así es como estamos diseñados. De hecho, la forma en que te sientes hoy, bien o mal, es el resultado de palabras de programación cerebral que has recibido en el pasado, de padres, maestros, amigos, televisión, redes sociales, etcétera. Y, en particular, palabras que has pensado o te has dicho a ti mismo.

Cuando dices: «Estoy... saludable, soy grandioso, poderoso, confiado, etcétera», le ordenas a tu mente que se mueva hacia una determinada experiencia. Tu vida comienza a ir en esa dirección, llevándote hacia un nuevo destino, uno diseñado por ti (no es coincidencia que *destino* tenga esa doble acepción, como «sitio» y como «designio de vida»). Es muy fácil. Pronto entraremos en los detalles de cómo escribir tu propio diálogo interno y por qué combinarlo con café.

Ajustar tu diálogo interno reescribe tu programación actual y ajusta el panel de control de tu cerebro para dirigir tu comportamiento y acciones con el fin de comenzar a vivir de la manera en que realmente deberías vivir. Si has tenido un mal diálogo contigo mismo hasta ahora, no te preocupes. Cualquiera puede empezar a arreglarlo ahora mismo. Tú tienes el poder. Hoy, en este mismo segundo.

Este libro es una herramienta, y tu éxito dependerá de cuánto te comprometas con el sencillo programa descrito en estas páginas. Recuerda, tienes la libertad, *en todo momento*, de tener pensamientos inspiradores y poderosos... o no. Tú eliges. Cada elección es una oportunidad para cambiar.

Entooooonces..., ¿cómo se encuentra
tu diálogo interno hoy en día?

Quedé bastante sorprendida cuando me tomé un tiempo para escuchar mis propias palabras. Fue un momento profundo para mí. Pensaba que tenía un diálogo interno bastante bueno, pero, ohhh, noooo, ni siquiera estaba cerca. En realidad, mi diálogo interno apestaba un poco.

Cuando me di cuenta de que todo lo que decimos es una afirmación de algún tipo, una afirmación positiva o negativa que crea nuestra realidad, me detuve a analizar detenidamente las palabras que me decía a mí misma todos los días. Cada palabra, cada pensamiento.

Aunque pensaba muchas cosas positivas sobre mí, me sorprendió descubrir que, en realidad, pensaba muchas más cosas negativas. Yo era una dura crítica de mí misma, y pude contar muchos más comentarios y pensamientos negativos sobre mí y el mundo en general. Estos podían ser sobre cualquier cosa..., canas, arrugas, ropa desaliñada, comida, finanzas, niveles de energía, mis circunstancias, las personas que me rodeaban, etcétera.

A pesar de ser una persona generalmente positiva (o eso pensaba), me las arreglaba para encontrar muchas cosas de las que quejarme. Incluso si se trataba de microquejas, poco a poco, estas fueron erosionando mi autoestima, mi salud y mi experiencia de vida. ¡Pero yo no lo sabía! Aquí es donde la cosa se vuelve engañosa. Verás, tenía suficiente diálogo interno bueno en mi vida como para que mi diálogo interno malo no fuera completamente perjudicial. En general, mi diálogo interno era «suficientemente bueno» y, por lo tanto, no me daba cuenta de que estaba diciendo algo negativo. No me daba cuenta de lo mucho que podía mejorar.

Por ejemplo, digamos que mi diálogo interno en un día cualquiera se conformaba de treinta y siete cuestiones negativas y sesenta y tres positivas. Las positivas dominaban, por lo que me sentía más positiva que negativa, así que mi diálogo interno no era lo suficientemente negativo como para que percibiera la necesidad de un cambio. Pero uno de esos puntos negativos basta para afectar mucho a mi cerebro. ¡Solo uno! No me daba cuenta de que *cada* pensamiento negativo te apaga, aunque sea un poco. Estos se van sumando y las consecuencias son muy malas. Las oportunidades se desvanecen, como cuando se va la luz. O como un truco de magia: ahora lo ves, y ahora... ¡puf! El diálogo interno negativo es así de poderoso, y así no es como uno quiere vivir. No se *supone* que debemos vivir así.

Esto fue revelador para mí. Este momento de autorreflexión, esta intuición, fue un momento brevemente tierno y triste a la vez, cuando me di cuenta de que me había estado tratando mal durante tantos años. De hecho, me lamenté un poco al percatarme de que había estado ocultando mi vida en una oscuridad innecesaria y dañina. *Pero...* también fue muy alentador, porque había mucho margen de mejora.

Ahora había muchísimas oportunidades para elevarme. Esta idea encendió un fuego ardiente en mi interior, y acepté por completo el hecho de que mi vida iba a cambiar, una vez que me deshice del diálogo negativo y lo reemplacé TODO con

palabras positivas. ¡Y me refiero a TODO! Sin embargo, el desafío puede ser lograr ese cambio radical. Porque la verdad es que no necesitamos ningún diálogo interno negativo. Nada. Cero. Cada instancia, por pequeña que sea, tiene un precio. Es una muerte por miles de cortes; no te mata una sola instancia o pensamiento negativo, sino que lentamente mueres un poco más con cada expresión dañina.

Verás, tu diálogo interno no solo es importante para tu autoestima, sino que también se arraiga en todas las facetas de tu vida, lo que incluye un impacto dramático en tu salud. Cuando tienes un diálogo interno positivo todo el tiempo, es como una vitamina superprotectora y rica en nutrientes que infunde a tu cuerpo con una esencia curativa dorada. Tampoco es algo místico, aunque las palabras que utilizo para describirlo pueden parecerlo.

Un buen diálogo interno te hace sentir mejor y, cuando te sientes mejor, tu sistema endocrino secreta niveles más bajos de hormonas del estrés. Esto es beneficioso porque, con el tiempo, los efectos del estrés crónico literalmente te matan. ¡Y cuando experimentes menos estrés, tu cuerpo se curará más rápido! Para decirlo de manera poética, un diálogo interno amoroso crea un ambiente genial que baña tus células en los elixires relucientes de la manifestación. ¡Visualiza esa belleza!

Toma las riendas y responsabilízate de tu vida a partir de hoy

Tienes un poder tremendo cuando dependes menos de las condiciones de tu mundo exterior o cuando no estás sujeto a las decisiones que toman otras personas. Tu diálogo interno es importante porque lo que piensas de ti mismo se convierte en tu «verdad». Tu verdad se convierte en tu vida, en tu destino. De hecho, la forma en que te sientes contigo mismo es la

fuerza impulsora que dictamina si tienes un buen día, un día aburrido o un día horrible. Piénsalo..., la forma en que te sientes ahora es el resultado de cómo pensaste en ti mismo esta mañana, ayer, la semana y el mes pasado.

Tenemos que hacer este cambio nosotros mismos, todos y cada uno de nosotros. Tu vida no mejorará a menos que lo hagas realidad. La buena noticia es que todo lo que necesitas está dentro de ti. Aquí y ahora mismo; todo depende de ti. Encontrarás tu propia fuente (¡o tu géiser!) de felicidad y éxito, que brota directamente desde tu interior. Es solo que la mayoría de nosotros no sabíamos que teníamos ese poder.

¿Suena demasiado bueno para ser verdad? ¡No lo es! Es la forma en que estábamos destinados a vivir. Imagina que estás parado frente a una puerta que está cerrada. De un lado, está tu vida maravillosa, llena de luz, amor, confianza, emoción, estrellas fugaces y sueños hechos realidad. Del otro lado, estás TÚ. Te quedas ahí, con la mano en el picaporte. Todo lo que necesitas para abrir esa puerta es pensarlo.

Es como un poder jedi. Dices cosas positivas y edificantes sobre ti y tu vida. La manilla de la puerta se vuelve dorada y brilla con calidez por la energía que le transfieres. Te sientes animado con estos pensamientos que te dices a ti mismo y la manilla gira. Así de fácil. Abres la puerta, la atraviesas y entras a todo lo que siempre supiste que podías ser. Siempre lo fuiste, siempre estuvo ahí, esperando a que dieras el paso.

La vida es de dentro hacia fuera. Cuando cambias
por dentro, la vida cambia por fuera.

KAMAL RAVIKANT
