



ESCALA AL ÉXITO



SECRETOS
DEL

Bambú

EXPERIENCIA VIRTUAL 100% EN VIVO

Retiro *virtual* con

ISMAEL CALA

25 al 27 sep.

ismaelcala.com/SDBVirtual



ISMAEL CALA

Es una estrategia de vida y de negocios. Autor de best sellers en temas de liderazgo, emprendimiento y desarrollo personal. Embajador del concepto de felicidad corporativa en América Latina. Durante más de cinco años presentó el show CALA, en el prime time de CNN en Español. “The New York Times” lo calificó como “el Larry King latino”. Actualmente es considerado uno de los comunicadores más importantes del continente y su mensaje de emprendimiento social, mindfulness y bienestar ha impactado a millones de personas que siguen su obra en libros, seminarios, talleres y conferencias. Cala ha recorrido más de 35 países. Actualmente presenta el Show Nocturno CALA por MEGATV y escribe una columna semanal para más de 50 publicaciones de América Latina y Estados Unidos. Es autor de bestsellers como “Despierta con Cala”, “La vida es una piñata”, “El analfabeto emocional”, “El poder de escuchar”, “Un buen hijo de P...” y “El secreto del bambú”. Cala nació en Santiago de Cuba (1969) y es licenciado en Historia del Arte por la Universidad de Oriente, en su país natal. Es coautor del libro “Beat the curve”, junto a Brian Tracy. Se graduó en la Escuela de Comunicación de la Universidad de York, Toronto, y ostenta un diploma de Séneca en Producción de Televisión. Ha trabajado con grandes maestros como Deepak Chopra y John C. Maxwell, y se ha formado junto a coaches como Tony Robbins y Miguel Ruiz. Es presidente de Cala Enterprises Corporation y de la Fundación Ismael Cala.

CUADERNO DE TRABAJO

Las redes sociales muestran hoy en día una sobrevaloración de un falso concepto de “éxito”. Es como si viéramos la punta del iceberg y una senda de logros y resultados deseados que otros comparten, pero dejando fuera las horas de sacrificio, esfuerzo y, sobre todo, la cantidad de fracasos superados hasta llegar a la meta.

Si vamos más allá, encontraremos que existen tantos conceptos de éxito como personas hay en el mundo. Siempre he dicho que para mí, éxito es vivir bajo mis propios términos. Entonces entramos en el debate acerca de si los símbolos clásicos de éxito: asociados a dinero, logros profesionales, metas familiares y personales, son realmente un indicador de éxito o no.

Lo cierto es que para mí el éxito es algo que se construye de adentro hacia afuera, que trasciende los símbolos y que solo se vive a plenitud cuando somos capaces de elevar nuestro nivel de consciencia para compartir lo que alcanzamos con otros, desde la más auténtica y genuina sensación de desapego y libertad.

Te invito a leer y completar detenidamente todos los ejercicios contenidos en este cuaderno de trabajo que te permitirán dibujar tu propia ruta de **Escala al éxito**.

Ismael Cala

“El fracaso es un requisito para el éxito. Si quieres triunfar, duplica el número de tus fracasos”.

BRIAN TRACY

FÓRMULA DE ÉXITO³ O ÉXITO EXPONENCIAL

$$E^3 = 3C \times 3P$$

<p>CONCIENCIA CRECIMIENTO CONTRIBUCIÓN</p>	<p>PASIÓN PACIENCIA PERSEVERANCIA</p>
---	--

Fuente: Significados.com

- **Conciencia:** Para lograr la plenitud como ser humano, y escalar el éxito, tienes la obligación primaria de actuar de manera consciente para ser responsable de cada uno de tus actos.
- **Creimiento:** La clave para el éxito es no dejar de crecer nunca, bien sea invirtiendo en tu formación, expandiendo tu mente o tu nivel de conciencia.
- **Contribución:** No se puede hablar de éxito si no eres capaz de compartir con otros desde el total desapego lo que vas consiguiendo y alcanzando.
- **Pasión:** Cuando actuamos alineados con nuestro propósito o ikigai es inevitable sentir pasión desbordada cuya consecuencia natural es el éxito.
- **Paciencia:** El camino de escala al éxito implica muchos baches y dificultades y solo alguien armado de paciencia es capaz de alcanzarlo.
- **Perseverancia:** El éxito no le sonrío a los que desisten o se aburren rápidamente de trabajar por él.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

Si tuvieras que colocar un valor del 1 al 10 para cada elemento de la fórmula, en donde 1 es bajo y el 10 es el nivel máximo, ¿cuánto sería el resultado de tu éxito exponencial?



El concepto “**ser**” es un tema profundo, ha sido estudiado, discutido y analizado hasta la saciedad, por filósofos, escritores y psicólogos de todas las corrientes del pensamiento. “**Ser**”, según la Biblia, es todo lo que tiene vida, pero a nosotros, más que la misma vida, nos interesa el cómo se asume esa vida y se actúa en armonía con sus intereses.

Por lo tanto, el mensaje de la trilogía de **ser, hacer, tener**, subraya la necesidad de **ser** y **actuar** como uno mismo, con el propósito de escalar el éxito.

En ocasiones la vida puede obligarte a “**hacer**” sin “**ser**”, no lo niego, pero los resultados no se logran de una manera expedita y requieren, por lo general, el doble del esfuerzo. ¿Por qué? Porque como dice Víctor Hugo Manzanilla, se posiciona el principio universal del logro de la manera incorrecta.

Valora tu manera de actuar. ¿Sigues por lo general el rumbo que indica el paradigma “ser, hacer, tener”? ¿Te preparas conscientemente antes de acometer una acción con un propósito definido? ¿Cuándo no lo has hecho, cuáles han sido los resultados?



Entre los tres elementos del paradigma “ser, hacer, tener” ha de existir una estrecha relación, que debe estar en sintonía el uno con el otro, y que para “obtener” lo que se desea, hay que “actuar” de manera consecuente con lo que se “es” y lo que se “quiere”.

La diferencia entre las personas que alcanzan el éxito y logran mantenerlo, y las que no lo alcanzan, radica en su ser, quien más lo trabaja obtiene por lo general mejores resultados.

Te resumo la idea en tres puntos:

1- **Primero:** “eres algo”. (feliz, conecedor, sabio o cualquier otra cualidad interna)

2- **Segundo:** “haces algo”, es decir, tomas acción desde el “ser”.

3- **Tercero:** Descubres que lo que estás haciendo termina proporcionándote resultados y alcanzas el tercer paso, el “tener”, siempre alineados con tu “ser”.

“En la vida no tienes que hacer nada. Todo es cuestión de lo que estás siendo”.

PRINCIPIO ANÓNIMO.

WWW.ISMAELCALA.COM | 7

IKIGAI



Ikigai es un concepto, de origen japonés, que no tiene traducción al **español**, aunque se le atribuye un significado muy especial: “**Tener una razón para vivir**”.

De acuerdo a la filosofía de aquella nación asiática, el **Ikigai** es **la razón de ser de cada persona**. Tu **ikigai** te invita a vivir al máximo, a “iluminarte”, a ser virtuoso, a comprenderte a través de los ojos del mundo, como si éste fuese un espejo.

En estos momentos pueden surgir en ti un par de dudas:

- ¿Tendré un Ikigai?
- ¿Cómo lo descubro?

Tras definir un **propósito** y lograr cumplirlo deberás tener en cuenta dos aspectos esenciales:

- 1- Tener consciencia de la realidad y ponerla a favor de ese propósito.
- 2- Estar al tanto de tus habilidades para lograrlo.

Si fallas en alguno de los dos, cumplir lo que te propones será prácticamente imposible.

Se trata de un término japonés que precisamos como “**la razón de ser o la razón de vivir**”.

El **ikigai** le otorga significado a la existencia del ser humano, porque marca la diferencia entre el vivir y el subsistir. ¡Si ignoras tu **ikigai**, vives la vida sin propósitos!

Parece un concepto difícil de entender, pero, a partir del ejemplo siguiente te darás cuenta de que es fácil. Te lo explico con un ejemplo hipotético y lo tomo como modelo, como paradigma.

Supón que, por una razón u otra, tú quieres ser ingeniero. Quizás por una tradición familiar, por alguna influencia externa o por lo que sea, te trazas el propósito de estudiar ingeniería y lo logras, llegas a la meta, te gradúas, triunfas.

Sin embargo, tu propósito de graduarte como ingeniero, aunque lo lograste, no tiene por qué formar parte de tu **ikigai**, puede que sí, pero, no necesariamente. ¡Tu **ikigai** quizás nada tenga que ver con la ingeniería!

EJERCICIO IKIGAI

Tu propósito es lo que te motiva a realizar un proyecto, es el ánimo de hacer o de no hacer algo, es el objetivo que pretendes alcanzar.

En el siguiente ejercicio te indico cómo puedes descubrir tu **ikigai**.

1- ¿En que soy bueno?

Ejercicio: Responde: ¿En qué eres bueno tú? Ten cuidado, no es en lo que te dijeron que eres bueno, sino en lo que tú estás convencido de que, en realidad, eres bueno.



CALA SPEAKING
ACADEMY

CURSO DE ORATORIA Y COMUNICACIÓN EFECTIVA

Dictado por Ismael Cala

Uno de los comunicadores más
influyentes de América Latina.

¿TIENES MIEDO DE HABLAR EN PÚBLICO?

¿QUIERES CRECER COMO PERSONA, EMPRENDEDOR, EMPRESARIO Y/O EJECUTIVO?

¿QUIERES MEJORAR TUS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL?

En Cala Speaking Academy encontrarás la solución a este problema. Ismael Cala te dará las herramientas ideales para superar ese miedo y potenciar el comunicador, conferencista y presentador que llevas dentro. Este curso experiencial combina prácticas y teorías que te ayudarán tanto en tu vida personal como profesional.

- 40 horas de formación
- Coaching directo de Ismael Cala
- Practicas en nuestros estudios de TV y Radio en la ciudad de Miami



INSCRÍBETE

CUPOS LIMITADOS



ACADEMY.ISMAELCALA.COM

+1 (305) 360 9940

conecta@calapresenta.com

@cala @cala ismaelcala

2- ¿Qué amo?

Ejercicio ¿Tú, qué amas?... No lo que te dijeron que amaras, sino lo que tú amas, lo que tu corazón te diga.

3- ¿Qué necesita el mundo?

Ejercicio: ¿Qué crees tú que necesita el mundo? No te dejes llevar por lo que dicen la televisión y las redes sociales o el criterio de una Miss Universo. ¿Tú, como ser humano único e irrepetible, qué crees que más necesita este mundo donde vives?

4- ¿Por qué me pueden pagar?

Ejercicio: ¿Por qué crees que te pueden pagar, teniendo en cuenta tus habilidades?

Cuando integras esas cuatro respuestas, descubres tu razón de ser, tu propósito supremo o **ikigai**.

MI IKIGAI ES:



Ser líder no es cuestión de mandar, ni de imponer. Ser líder es tomar consciencia de tus capacidades, desarrollarlas y ponerlas al servicio de tu comunidad.

Es por eso que todo aquel que aspire a ser un líder bambú, debe ser alguien que haya pasado por un profundo proceso de autoconocimiento y de desarrollo espiritual, hasta alcanzar una **Consciencia Elevada**, gracias al **Constante Aprendizaje** y al **Crecimiento Exponencial** en todas las áreas de su vida. Desde allí, entonces el líder será alguien capaz de tomar **Decisiones Elevadas**. El líder bambú sabe que el: Crea, Provoca y Permite, todo lo que sucede en su vida. No tiene espacio para victimizarse, ni justificarse, ni darse razones para mantenerse en la zona de comodidad. Gracias a ello entonces puede realizar **Acciones Conscientes**, se desafía constantemente, se reinventa y regenera a través del principio resiliente: si alguna elección produce un resultado no deseado o una consecuencia diferente, es capaz de aprender de eso y elevarse, ya que no hay fracasos, sino oportunidades de crecimiento, todo esto se traducirá en un óptimo **Desempeño**.

Finalmente, el líder bambú obtiene **Resultados Elevados**, medibles en experiencias internas y externas, sin necesidad de rodearse de símbolos para ser abundante y pleno con lo cual indudablemente conquistará **Logros** que servirán de **Inspiración** para otros líderes y personas de su tribu a través de su ejemplo y su coherencia. Su armadura es la integridad y su espada es la verdad, donde corta la ilusión, manifestando las cualidades de un guerrero espiritual.

Finalmente, tras la concreción de estos tres pasos habrá iniciado su andar el **LÍDER BAMBÚ**, desde la **Plenitud**, con la paz interna como su elección más elevada. El líder Bambú no necesita de las adicciones que lo atan al mundo, así como que no necesita la aprobación de otros, sus elecciones incluyen la conciencia de ganar x 4, siempre, ya que su filosofía de liderazgo es la inclusión y su propósito final es el de **Compartir** y poner sus dones al **Servicio** de su comunidad.

EJERCICIO

- Detente unos segundos, piensa y luego haz una lista de 5 cosas que quieras obtener.
- Escribe un checkmark en la columna respectiva
- Reflexiona tu respuesta

LO QUE QUIERO	ENFOQUE INTERNO	ENFOQUE EXTERNO
1		
2		
3		
4		
5		

HÁBITOS



Para hablar de hábitos, primero debemos definirlos. El autor Charles Duhigg considera que son acciones que repetimos inconscientemente y de forma frecuente. Todo hábito se compone de una señal o detonante que lo activa; está marcado por una rutina, que no es más que una secuencia de acciones que se ejecutan al percibir la señal, y una recompensa o premio que recibe el cerebro y que refuerza el hecho de que el hábito se recuerde.

En esta etapa especialmente aplica lo sugerido por Charles Duhigg, y los 3 pasos para realizar una acción y crear un hábito o rutina:

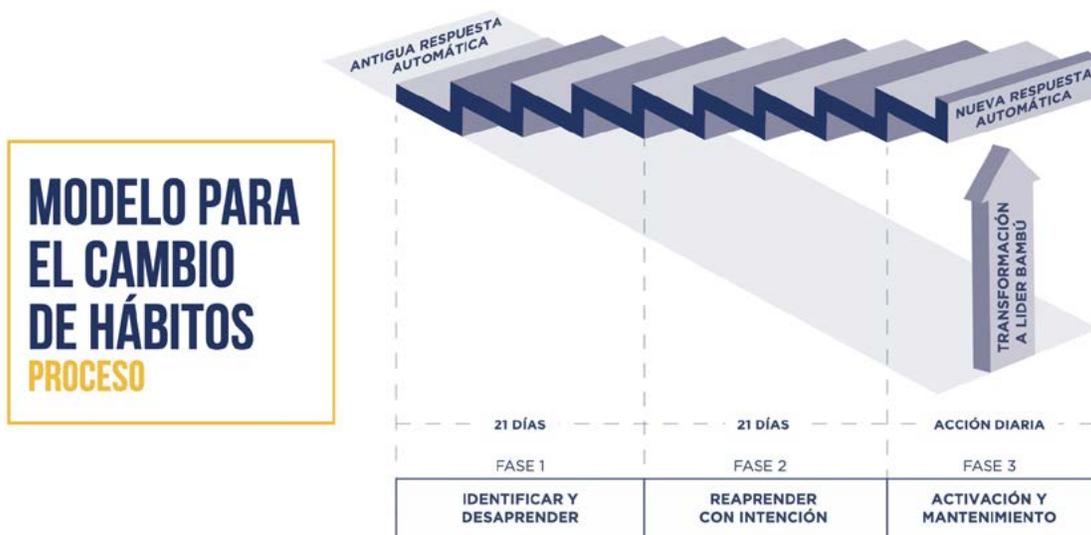
1. La señal
2. El hacer
3. La recompensa

Observa este ejemplo:

En el supuesto de que estamos cansados o abrumados del día...

1. La señal de cansados o abrumados le dice al cerebro que se requiere una acción para relajarnos o despejarnos.
2. El hacer, según el cerebro hay que prender la televisión y buscar algo en Netflix o buscar el celular y entrar en las redes.
3. La recompensa, como retroalimentación, le informa al cerebro el estado de satisfacción mental y corporal que provoca esa acción.

PROTOCOLO DE INSTALACIÓN DE UN HÁBITO



En este proceso de cambio de hábitos días nuestro consciente identifica el nuevo hábito y desaprende los hábitos opuestos relacionados al nuevo cambio de conducta. Adicionalmente, el inconsciente reconoce que algo nuevo se está programando, aunque su incorporación no es completa.

En ocasiones trabajamos con modelos rígidos que se estructuran en base a «debería» o «tendría que»: obligaciones autoimpuestas, derivadas de nuestra forma de ver la realidad, que a pesar de ser solo espejismos nos hacen sufrir mucho más que las circunstancias/situaciones objetivas o tangibles.

Una buena parte de estos modelos rígidos se suele construir de manera inconsciente, en ausencia de pensamiento crítico, por simple asimilación. En este sentido, todos poseemos una serie de creencias irracionales que nos parecen absolutamente normales, pero no lo son.

El proceso de desaprender, como vemos, no es sencillo. No podemos descartar sin más lo aprendido igual que borramos un número escrito a lápiz. Pero sí podemos ser conscientes de esos aprendizajes y disponerlos de una manera inteligente. Podemos dejar de identificarnos con ellos y preguntarnos cuánto de nosotros hay en realidad en esas creencias o actitudes. Después de identificarlos, naturalmente genera el segundo paso: Reaprender con intención.

Desaprender es un proceso que requiere de tiempo, paciencia y capacidad de análisis. Hablamos de una inversión que siempre da frutos: un resultado que vamos a disfrutar nosotros, pero también las personas que nos quieren.

LEY DE LA ATRACCIÓN



La autora Ronda Byrne fue una de las primeras en abordar en la actualidad este poder interior, a través de un libro que se volvió un auténtico bestseller. Como ella misma plantea, trata de hacer “entender el poder oculto y sin explotar que hay en tu interior. Esta revelación te aportará felicidad en todas las áreas de tu vida”.

En su libro “El secreto, enseñanzas diarias”, asegura que “la ley de la atracción es la ley de la naturaleza. Recibe tus pensamientos y los refleja en la forma de experiencias en tu vida. Sencillamente, te da aquello en lo que estás pensando”. Y nos propone hacer este grito al universo. Hagámoslo ahora mismo: “¡La vida es fácil! ¡La vida es maravillosa! ¡Todas las cosas buenas vienen hacia mí!”.

Mantén este hábito, al menos dos veces a la semana, para mantenerte enfocado hacia tus metas. Como explica Byrne, “no hay exclusiones en la ley de la atracción. Lo que te ha tocado, tú lo has atraído con el alcance de tu pensamiento”.

LEY DE ASUNCIÓN



Una vez aprendidas las muchas herramientas y prácticas asociadas con la Ley de Atracción, podemos diseñar eventos y experiencias positivas y ser más ambiciosos.

En este punto entra en juego la Ley de Asunción.

NOTAS

“Todo lo que quieres está ahí fuera esperando que lo pidas”.

JACK KORNFIELD

AFIRMACIONES

HERRAMIENTA PARA CAMBIAR LAS CREENCIAS

Y a la vez ser responsables con lo que nos decimos. Las afirmaciones tienen que ser:



PERSONALES



POSITIVAS



QUE HAGAN REFERENCIA AL RESULTADO FINAL QUE SE DESEA (NO CÓMO CONSEGUIRLO)



TIEMPO PRESENTE

Una buena herramienta para cambiar las creencias y a la vez ser responsables con lo que nos decimos, es tener una afirmación. Para nuestro caso específico se trata de afirmaciones positivas y poderosas que nos repetiremos varias veces durante el día para sembrarlas en nuestra mente. Las afirmaciones tienen que ser:

- Personales
- Positivas
- Que hagan referencia al resultado final que se desea (no cómo conseguirlo)
- Tiempo presente

Por ejemplo:

- “Tengo un empleo maravilloso que me permite realizarme creativamente y ganando el doble de mi empleo anterior”
- “Yo soy un hombre sano, saludable, feliz y exitoso logrando mis metas pacientemente”
- “Mi cuerpo es un templo saludable y armonioso”
- “Yo, _____, me amo y me apruebo”
- “Todo está en perfecto orden en mi vida”
- “Estoy fuerte, sano y lleno de vitalidad y energía”

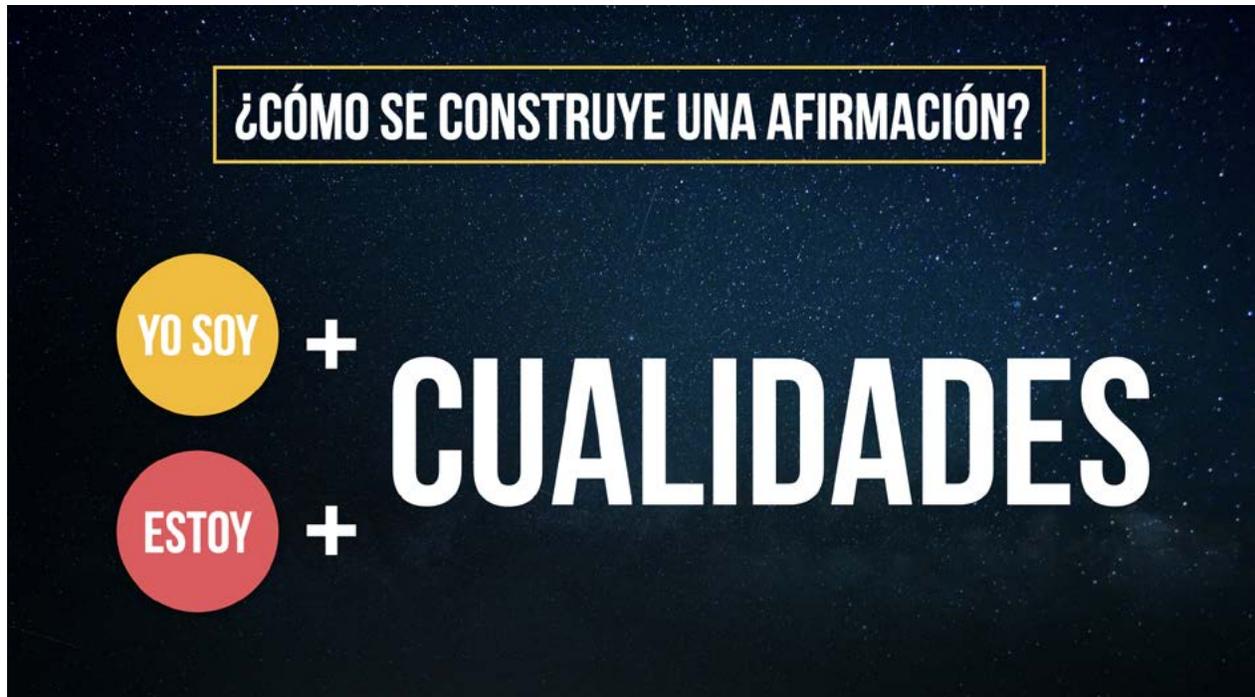


¿Cómo utilizo las afirmaciones?

- Escribirlas
- Leerlas
- Cantarlas
- Repetirlas
- Soñarlas
- Visualizarlas (crear la imagen mental de la experiencia que deseas vivir)
- ¡Sentirlas! (Sentirlas reales, permitir la emoción, la felicidad, la alegría, la satisfacción... como si ya se hubiesen cumplido, experimentar cada cualidad como si la vivieses y fueses tuya)

Solo 5 minutos diarios haciendo afirmaciones positivas pueden compensar años de viejos hábitos mentales. Cuanta mayor frecuencia le repitas a tu conciencia de lo que te dices a ti mismo y cuanto más positiva, mejor.

CONSTRUYENDO UNA AFIRMACIÓN



El “yo” es importante porque inmediatamente nos responsabiliza, seguido por tu nombre para hacer un compromiso consciente contigo mismo. Luego tenemos un verbo de poder para activar de manera inmediata nuestra consciencia y así llevarnos a la acción; algunos ejemplos de estos verbos son: soy, estoy, atraigo, creo, manifiesto, decido, elijo y puedo. Seguido por el objetivo que queremos alcanzar y luego, el complemento que es aquello que le da sentido a nuestro decreto, es el para qué.

La idea de estos decretos es repetirlos varias veces al día, para que poco a poco se vayan instalando en nuestras mentes como si fueran un software de computador.

EJERCICIO

Construye una afirmación basada en las cualidades que necesitas para alcanzar eso que quieres

“YO + NOMBRE + SOY O ESTOY + CUALIDADES + ACCIÓN”

Escribe aquí tu afirmación

Ejemplo: YO + ISMAEL + SOY + AMOROSO, SEGURO Y SABIO + SIRVIENDO CON ALEGRÍA

RECOMENDACIONES PARA TUS AFIRMACIONES:

- Personalízalas
- Dilas en primera persona
- Enfócate en lo positivo
- Usa el tiempo presente
- Aprovecha tus afirmaciones
- Repite tus afirmaciones lentamente
- Crea recordatorios
- Comienza tu día con afirmaciones
- Ancla tus afirmaciones en un lugar de incomodidad
- Mantener un diario de afirmaciones
- Termina tu día con afirmaciones

HAWKINS Y EL MAPA DE CONCIENCIA

MAPA DE LOS CAMPOS ENERGÉTICOS DE LA CONCIENCIA DE DAVID R. HAWKINS

Una vida intensamente consciente

- Nació el 3 de junio del 1927.
- Psiquiatra exitoso, escéptico, atea, alcohólico, místico, enfermo a punto de morir, retirado en búsqueda espiritual, padre y esposo.
- Pasó por unos tiempos muy duros, e igualmente a lo largo de su vida, tuvo varias experiencias de estados muy conscientes, poco a poco, empezó una búsqueda de la paz, la felicidad, y más tarde, de Dios.



¿Conoces a David R. Hawkins? Es psiquiatra, americano, investigador, es una fuente de inspiración espiritual, da seminarios, y en los últimos años ha escrito muchos libros, entre ellos el famoso “El poder contra la fuerza” y el último “La curación y la recuperación”. Muchas de sus obras y los materiales relacionados todavía no existen en castellano, su modelo ha tenido una influencia positiva en mi desarrollo y mis investigaciones, especialmente, la escala de conciencia.

Nació el 3 de junio del 1927 y tuvo un viaje muy largo con vivencias muy extremas. En algún momento, lo era todo: Psiquiatra exitoso, escéptico, atea, alcohólico, místico, enfermo a punto de morir, retirado en búsqueda espiritual, padre y esposo. Pasó por unos tiempos muy duros, e igualmente a lo largo de su vida, tuvo varias experiencias de estados muy conscientes, poco a poco, empezó una búsqueda de la paz, la felicidad, y más tarde, de Dios. Su contribución en el mundo espiritual no puede ser sobrevalorada, porque después de llegar a ser muy consciente – algunos lo llamarían “iluminado” – hizo esfuerzos por explicar lo que había vivido (y vive) de una manera científica, racional, para que se pueda entender y utilizar este conocimiento intencionalmente – para el crecimiento personal, espiritual, y la curación holística.

MAPA DE LA CONCIENCIA ¿PARA QUÉ SIRVE?

PODER PERSONAL

FUERZA BÁSICA

VISIÓN DE DIOS	VISIÓN DE LA VIDA	NIVEL DE CONCIENCIA	NIVEL DE CALIBRACIÓN	EMOCIÓN	PROCESO EXPERIENCIA DE VIDA
SER INTERNO	ES	ILUMINACIÓN	700 - 1000	INDESCRIPCIÓN	CONCIENCIA PURA
SER UNIVERSAL	PERFECTA	PAZ	600	ÉXTASIS	ILUMINACIÓN
UNO	COMPLETA	ALEGRÍA	540	SERENIDAD	TRANSFIGURACIÓN
AMOROSO	BENIGNA	AMOR	500	VENERACIÓN	REVELACIÓN
SABIO	SIGNIFICATIVA	RAZÓN	400	COMPRESIÓN	ABSTRACCIÓN
MISERICORDIOSO	ARMONIOSA	ACEPTACIÓN	350	PERDÓN	TRASCENDENCIA
EDIFICANTE	ESPERANZADORA	VOLUNTAD	310	OPTIMISMO	INTENCIÓN
CONSENTIDOR	SATISFACTORIA	NEUTRALIDAD	250	CONFIANZA	LIBERACIÓN
PERMISIVO	FACTIBLE	CORAJE	200	CONSENTIMIENTO	EMPODERAMIENTO
INDIFERENTE	EXIGENTE	ORGULLO	175	DESPRECIO	ENGREIMIENTO
VENGATIVO	ANTAGONISTA	IRA	150	ODIO	AGRESIÓN
NEGATIVO	DECEPCIONANTE	DESEO	125	ANHELO	ESCLAVITUD
CASTIGADOR	ATEMORIZANTE	TEMOR	100	ANSIEDAD	RETRAIMIENTO
ALTIVO	TRÁGICA	SUFRIMIENTO	75	REMORDIMIENTO	DESALIENTO
CENSURADOR	DESESPERANZADORA	APATÍA	50	DESESPERACIÓN	RENUNCIA
VINDICATIVO	MALIGNA	CULPA	30	CULPA	DESTRUCCIÓN
DEDEÑOSO	MISERABLE	VERGÜENZA	20	HUMILLACIÓN	ELIMINACIÓN

SALTO A LA ILUMINACIÓN

SALTO AL PODER

El mapa de conciencia de Hawkins puede ayudarnos de varias maneras en el trabajo psicológico y de crecimiento. Nos sirve para encontrar el tema clave detrás de un síntoma o problema. Cuando por ejemplo, alguien quiere mejorar su relación, podemos calibrar dónde está su tema “clave” en la relación, y enfocar todo el proceso allí.

Nos sirve para explicar nuestra realidad. Si sabemos el nivel de conciencia en el que está una persona con un tema, se entienden rápidamente los patrones de percepción y comportamiento. Así, podemos llegar rápidamente a comprender qué es lo que pasa, y enfocar nuestro esfuerzo en cambiarlo, en vez de entenderlo.

Nos sirve para comprobar los resultados del proceso. Durante el proceso de las sesiones de coaching o psicológicas, la conciencia media de la persona y/o la conciencia con ciertos temas tiene que subir. Como siempre oscilamos alrededor de un promedio, esto significa que, mientras suba el promedio, el proceso verdaderamente ayuda – aunque en momentos no lo podamos ver porque estamos teniendo un día malo. En otras palabras, aplicar este mapa requiere práctica y conocimiento de los niveles de conciencia, las emociones y kinesiología.

EJERCICIO ¿CÓMO SABER DÓNDE ESTOY?

EJERCICIO

- Recuerda una experiencia negativa de tu vida e identifica en el diagrama en cuál nivel de la conciencia está ubicada.
- Recuerda una experiencia positiva de tu vida e identifica en el diagrama en cuál nivel de la conciencia está ubicada.
- Escribe en tu CUADERNO lo que aprendiste.

DEL HOMO SAPIENS AL HOMO RESILIENS



Este modelo permite identificar tres atributos que tiene una persona que ya ha iniciado su camino hacia la resiliencia: **la adaptabilidad, la flexibilidad y la consciencia**. Así el autor de *Super Resiliente*, Jacques Giraud, apunta a que el desarrollo personal es un proceso permeado por la experiencia. “*Del homo sapiens a homo resiliens, trata sobre superar la fase de acumulación de conocimiento, porque no es tan importante cuánto sabemos, sino lo que somos capaces de construir con lo que tenemos*”.

En términos de resiliencia, él apunta a la necesidad de hacer el ejercicio de trabajar para fortalecer la consciencia. Esa capacidad de reflexión, esa mirada hacia adentro para conocernos a nosotros mismos es el rumbo que nos lleva a ser más resilientes y es algo que él nos llama a practicar este proceso para así “*crear la vida que deseamos y merecemos*”.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

¿En qué área de tu vida has sentido mayor evolución del *homo sapiens* al *homo resiliens*?

¿En algún momento de tu vida “creer que sabes” algo, te ha alejado de experimentar una elevación de consciencia?

¿En qué área de tu vida sientes que tienes que trabajar más la elevación de consciencia?

PROCESO DE TRANSFORMACIÓN DE LA CONSCIENCIA



¿Qué puedes hacer para ser más consciente, trabajar a su máximo potencial y alcanzar sus objetivos?

¿Qué te permitirá elegir pensamientos positivos incluso en situaciones sombrías?

Tu nivel de conciencia.

Paul Martinelli explica estos niveles fabulosamente. Martinelli es un experimentado orador de plataforma que inspira, motiva y entretiene a audiencias grandes y pequeñas. Desde el momento en que sube al podio, Paul aporta valor a cada oyente. En todo Estados Unidos y Europa, Paul es conocido por conectarse con los miembros de la audiencia y transmitir técnicas fáciles de entender para liberar el verdadero potencial de uno. Ha compartido plataformas con oradores y comunicadores de renombre mundial, incluidos John Maxwell, Seth Godin, Les Brown, Mark Victor Hansen, Jack Canfield, Wayne Dyer, Brian Tracy, Denis Waitley, Nick Vujicic y Zig Ziglar.

Estoy compartiendo algunas de sus palabras combinadas con las mías y otras que he conocido a lo largo de los años. Hay siete niveles de conciencia enumerados aquí, desde el nivel más bajo hasta el más alto:

1. Animal
2. Masa
3. Aspiración
4. Individual
5. Disciplina
6. Experiencia
7. Maestría

Todos nosotros funcionamos principalmente en uno de estos niveles. De acuerdo con el lugar en el que nos encontramos en nuestras vidas en cualquier momento, podemos rebotar de un nivel a otro. Debemos esforzarnos por alcanzar el nivel más alto de dominio donde tengamos el equilibrio total y obtengamos los mejores resultados en la vida. Ten en cuenta que podrías estar operando en varios niveles dependiendo del área particular de su vida. Es posible que haya ascendido más en el desarrollo en un área de la vida que en la otra:

ESPIRITUAL - SALUD - RELACIONES - RIQUEZA - CARRERA

REFLEXIONA Y RESPONDE:

1. Del 1 al 10, en qué nivel de consciencia consideras que estás en cada una de estas áreas de la vida. El número 1 equivale al nivel más bajo y el número 10 al del máximo nivel de consciencia.
2. ¿Entre cuáles niveles hay mayor diferencia o brecha? ¿Por qué crees que esté sucediendo esto?
3. ¿Qué crees que podrías hacer para elevar tu nivel de consciencia en el que tienes en menor nivel tomando como ejemplo lo que hiciste con el que tienes mayor nivel?



Este nivel de conciencia es el nivel de estímulo-respuesta, también conocido como el pelea-huida (reaccionario o el nivel de lucha, huida o congelación). Hay muy poco, si alguno, pensamiento en este nivel. Este es el nivel en el que se encuentra una persona cuando permite que lo que está sucediendo con otros o en sus circunstancias actuales y / o realidad dicte cómo reacciona.

Reaccionar o responder es una elección. Reaccionar es una elección negativa, y responder es positiva. Reaccionar implica que le hemos dado el control de nuestras vidas (nuestras circunstancias) a alguien u otra cosa. Nos rendimos a otras personas o cosas. En este nivel, no anticipamos lo que vendrá porque estamos demasiado ocupados apagando el fuego antes que nosotros, por lo que no somos conscientes del desarrollo de nuevos incendios.

Responder a una situación es una elección positiva. Es proactivo y anticipa lo que vendrá. La respuesta está precedida por el pensamiento. Al responder, nos hacemos cargo y tenemos control sobre cómo nos afecta la situación. También tenemos control sobre cómo nos afecta internamente.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

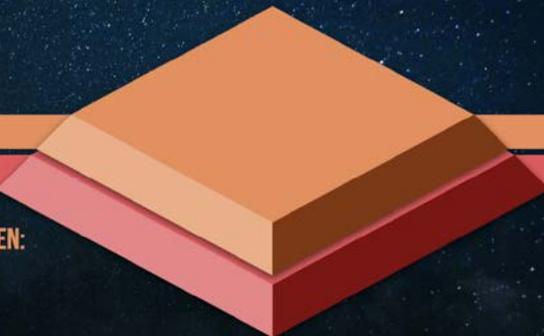
1. ¿En qué área de tu vida, situación o persona, tiendes a reaccionar en la respuesta pelea-huida?
2. ¿Cómo podrías colocar mayor consciencia en esa situación?

2

SEGUIDOR DE MASAS

Fortaleza: Realización





<p>¿CUÁL ES MI RETO DE VIDA? (Reactivo) El alcance máximo de logros</p>	<p>LA IDENTIDAD SE BASA EN: La personalidad</p>	
<p>EL MUNDO QUE SE MANIFIESTA El mundo de la competición y la ambición</p>	<p>FRASE FRECUENTE: Yo gano</p>	<p>CONOCEMOS A DIOS A TRAVÉS DE: Temor, obediencia</p>

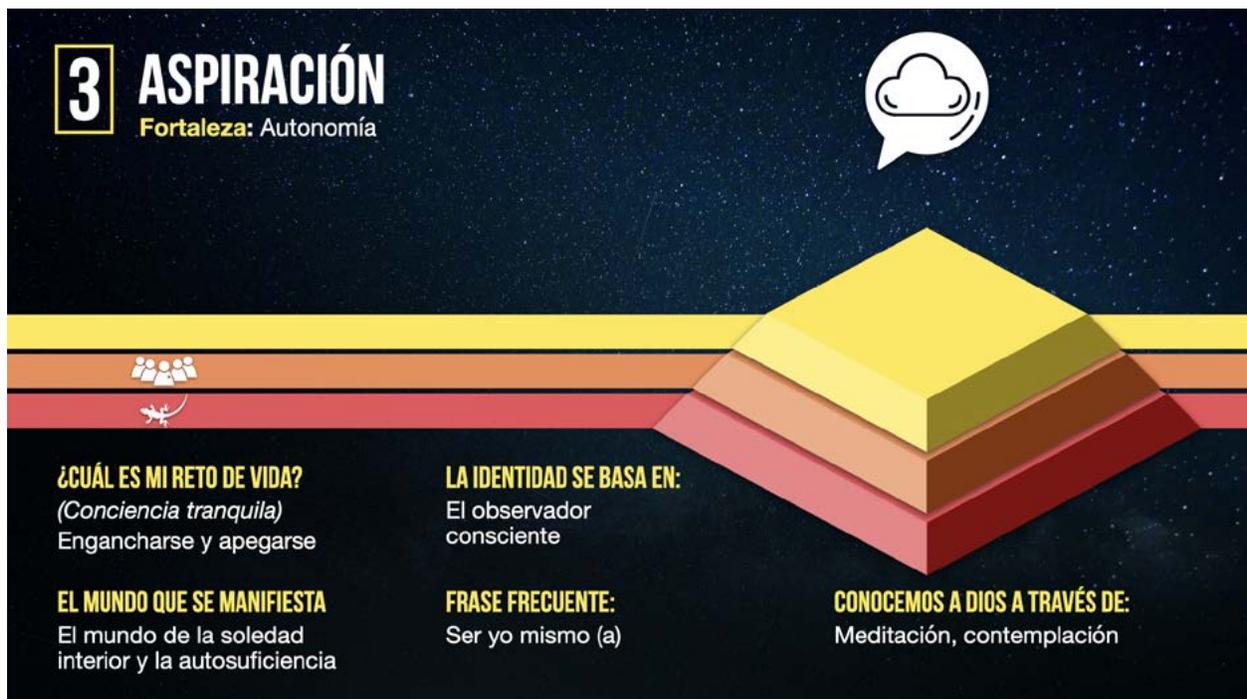
En este nivel, un individuo está más preocupado por lo que otros piensan de él. Y no es lo que otros realmente “piensan”. Es lo que piensan que piensan los demás. Este nivel se asemeja a ir junto con los puntos de vista populares actuales. Hay un pensamiento independiente mínimo en este nivel. Esta persona no elige conscientemente las cosas que quiere. Preguntan a los demás qué creen que deberían hacer con su vida, problemas, dinero, trabajo, etc.

Si debe seguir a otros, siga a una o dos personas que están haciendo las cosas de manera diferente a las masas.

Las personas exitosas no siguen a las masas. Son pensadores independientes. Si deseas alcanzar el éxito, ten en cuenta que no es un camino fácil de seguir. Te enfrentarás al ridículo de extraños, familiares y amigos. Recuerda que tu primera responsabilidad es ser fiel a ti mismo y hacer lo que sea que te satisfaga y te haga feliz. Bob Proctor afirma: “Las masas están obsesionadas con la conformidad en lugar de la creatividad”.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

1. ¿En qué área de tu vida, situación o persona, tiendes a buscar aprobación o seguir a la masa?
2. Nombra 3 personas con las cuales dependes de su aprobación.
3. ¿Identificas algún patrón que se repite?
4. ¿Cómo podrías colocar mayor consciencia en esa situación?



Aquí es donde deseas estar, hacer o tener más que tus circunstancias actuales. Lamentablemente, es deseo sin acción. Se podría decir que esta es el área donde hay muchas ilusiones. Ningún cambio real ocurre aquí. Ahora deseas separarte de las masas y convertirte en un individuo. Sabes que hay algo más de lo que eres capaz.

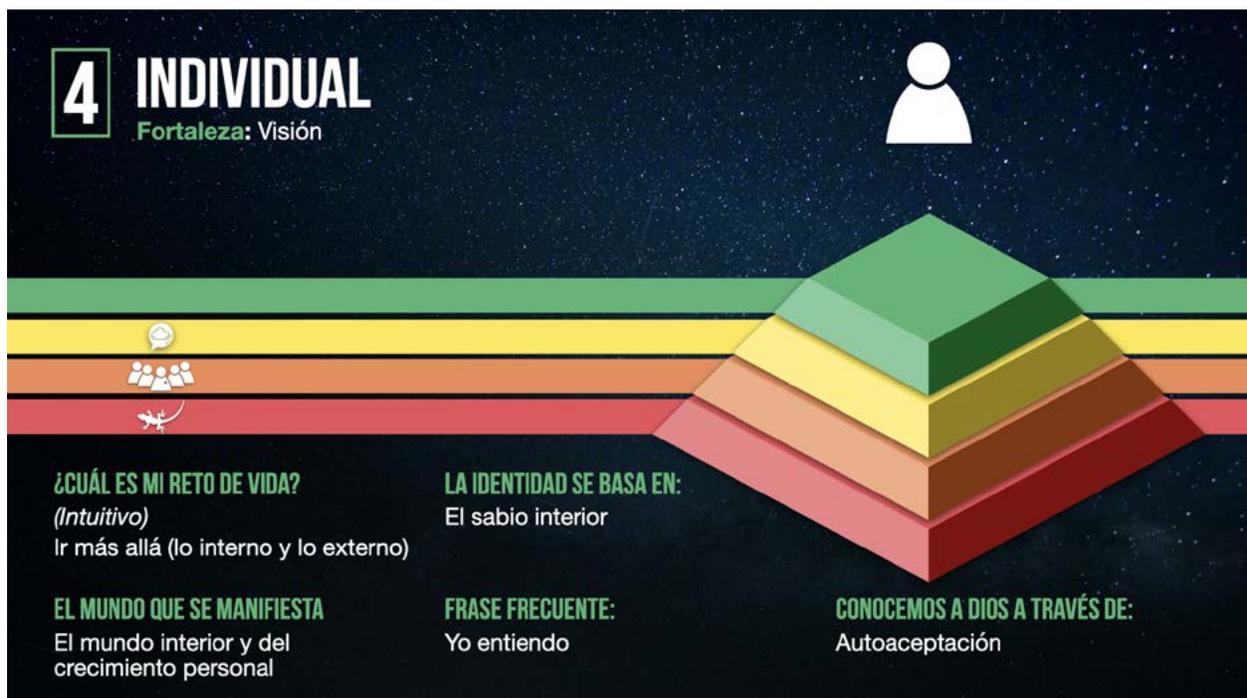
Muchas personas se quedan estancadas en este nivel porque sus nuevos deseos, son solo deseos hasta que los respaldan con acción.

Decide creer en ti mismo. Hazte cargo de tus propios conceptos y creencias. Con suficiente diálogo interno positivo y visualización positiva, combinada con el entrenamiento, y las prácticas adecuadas, cualquiera puede aprender a hacer casi cualquier cosa. Debes elegir creer que puedes hacer cualquier cosa que te propongas. Puedes hacerlo, es un hecho.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

1. Lista 3 deseos que “nunca” has tomado acción y se mantienen dentro del “campo de la ilusión”.

2. ¿Cuál es tu justificación para tomar acción? O ¿Qué te mantiene paralizado?



Después de aspirar a algo más grande y mejor que sus circunstancias actuales, comienza a reconocer que es un individuo increíble que vale la pena y que es capaz de cosas increíbles. Pero este nivel, por sí solo, no lo reducirá. El nivel individual es incuestionable y totalmente dependiente del quinto nivel. Esto es cuando comienzas a expresar tu singularidad como ser humano. Tú tomas medidas. Te das cuenta de que nunca ha habido, o habrá, otra expresión de la vida como tú.

Aquí, comienzas a expresar tu singularidad a través de tus acciones. Estás fuera de tu cabeza y en tu singularidad. Te das cuenta de que no hay nadie como tú. Solo tú posees tus dones y talentos especiales. Entrás en acción porque tienes la fe para avanzar hacia tus deseos.

Si podemos pensarlo, podemos hacerlo. Mantén tu mente solo en las cosas que deseas. Si te enfocas en lo que quieres en lugar de lo que no quieres, sabrás cuándo es el momento de pasar a la acción. Tu acción será sin esfuerzo. Las puertas se abrirán y todo el universo conspirará para ayudar con tu deseo.

Dejas tu zona de confort porque te das cuenta de que esto es necesario para que el cambio tenga lugar. Todo crecimiento tiene lugar fuera de la zona de confort.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

1. ¿Qué es eso que te has perdido por permanecer en tu zona de confort?
2. Lista 3 cosas en las que eres único y que nadie más que conozcas sabe hacer/ser mejor que tú.



5 DISCIPLINA
Fortaleza: Imaginación

¿CUÁL ES MI RETO DE VIDA?
(Creativo)
Alinearse con el Creador

LA IDENTIDAD SE BASA EN:
El cocreador

EL MUNDO QUE SE MANIFIESTA
El mundo del arte, la invención y el descubrimiento

FRASE FRECUENTE:
Yo creo

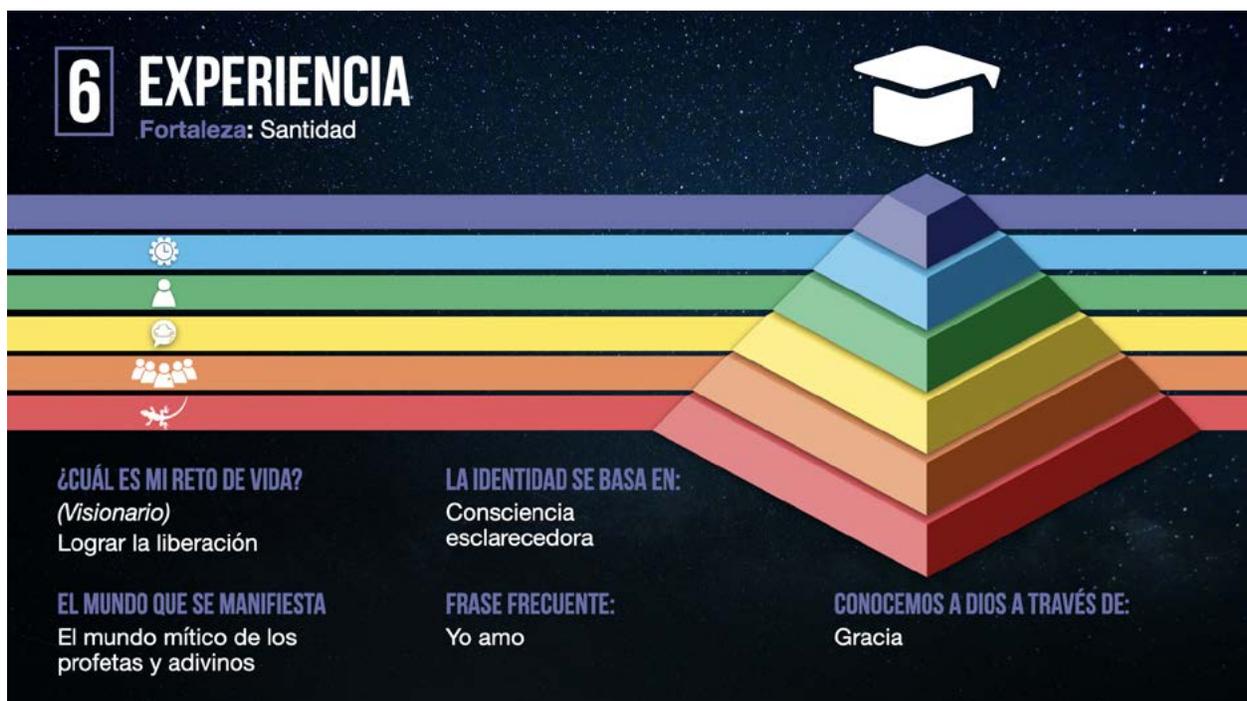
CONOCEMOS A DIOS A TRAVÉS DE:
Inspiración

Este nivel es absolutamente crítico para la persona que ha aspirado a separarse del nivel masivo de conciencia. Aquí se requiere disciplina. Por disciplina, me refiero a la capacidad de darnos un comando y seguirlo independientemente de lo que esté sucediendo. Esto significa mantenerse en curso independientemente de lo que las masas estén haciendo o diciendo. Sin disciplinarse para tomar medidas, no habrá fuerza suficiente para romper con la masa.

Cuando te dedicas a ser disciplinado en todas las áreas de su vida, sucederán cosas increíbles. Ser disciplinado es una forma de ser que permite pensar abundantemente para que cuando surja una creencia limitada, puedas ver lo que es y avanzar con una convicción y determinación que te acercará cada vez más a los resultados que deseas en cualquier área de tu vida. Sé disciplinado sobre quién eres y observa cómo las compuertas de oportunidades infinitas te bañan con un éxito ilimitado.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

1. ¿Estás dispuesto a dedicarte a hacer todo lo necesario para hacer realidad las metas y los sueños que has convertido?
2. ¿Eres capaz de ser lo suficientemente disciplinado como para manifestar tus deseos y enfocarte totalmente en el resultado desde el comienzo de cualquier tarea?
3. ¿Está dispuesto a superar cualquier desafío u obstáculo y convertirlo en una oportunidad de crecimiento y transformación a medida que desarrolla su negocio y su carácter?

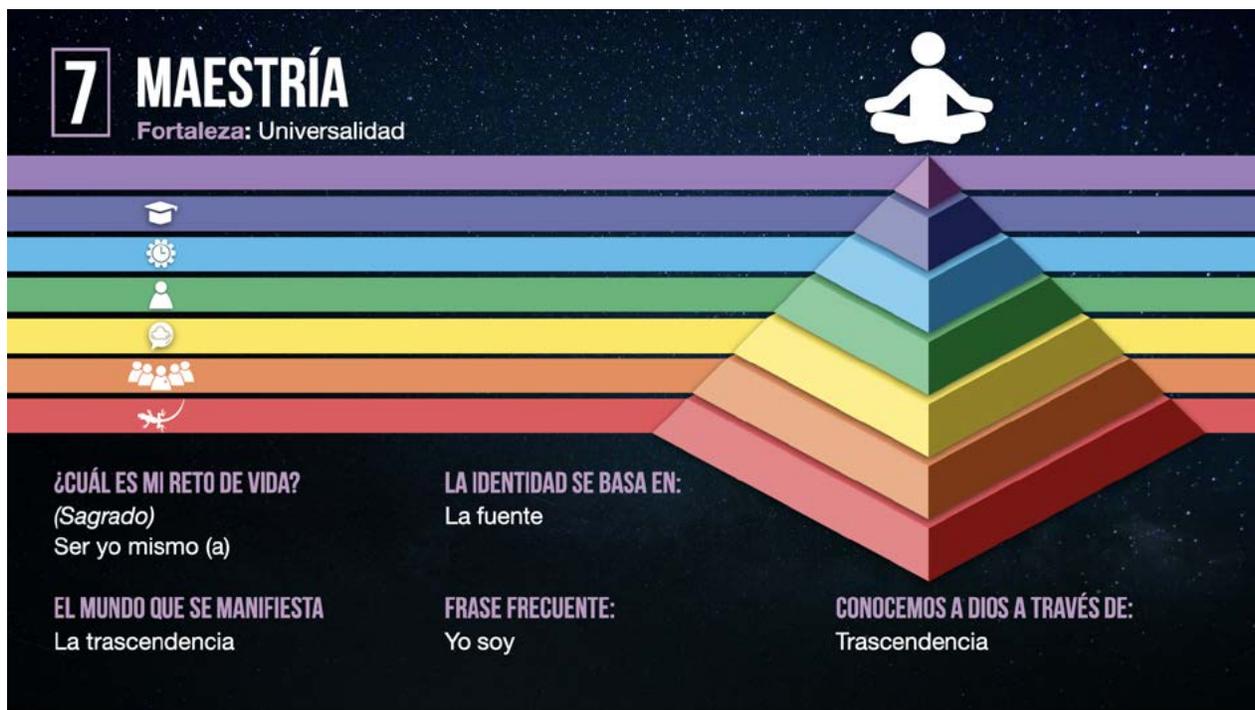


En este nivel, reconoce que todas las respuestas o cómo está buscando realmente se encuentran desde adentro. Cuando miras dentro de ti mismo, el espíritu te trae las ideas y las personas que necesitas para realizar la tarea en cuestión. A medida que el individuo aplica la disciplina y hace las cosas que lo elevarán a uno a nuevos niveles, la experiencia adquirida reforzará la consciencia de esa persona de sus propias habilidades. La diferencia entre aprendizaje y experiencia es el descubrimiento de que las respuestas están dentro. Cuando aplicas una disciplina firme y haces las cosas que te elevarán a nuevos niveles, la experiencia adquirida refuerza tu consciencia de tus increíbles habilidades. Esto, a su vez, conduce a grandes logros. Cuando veas que se manifiestan los resultados deseados, se fortalecerán en la forma en que practicas y hace más de lo mismo. Cuando no vea los resultados deseados, harás las correcciones necesarias y luego practicarás con disciplina hasta que se manifieste ese deseo.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

1. De todas las experiencias que has atravesado en la vida, ¿cuál consideras que te trajo las mayores enseñanzas?

2. ¿Podrías mencionar una circunstancia adversa en tu vida que hoy agradezcas porque te permitió obtener experiencia trascendental y de cambio?



En este nivel de conciencia, hay un mayor nivel de pensamiento. Aquí es donde una persona realmente comenzará a responder en lugar de reaccionar. Una persona se detendrá y pensará, pensará y actuará. En este nivel de conciencia, hay un mayor nivel de humor, creatividad, entusiasmo, emoción, amor y gratitud. Hemos desarrollado la mentalidad necesaria para funcionar desde una perspectiva abundante.

Ya no estamos controlados por los patrones habituales que nuestros paradigmas han creado. Nuestras mentes están muy tranquilas. Sabemos que sea cual sea el desafío, la adversidad o la pregunta a la que necesitemos una respuesta, la recibiremos. Es en el silencio y la calma que escuchamos las respuestas. Esta es una forma muy diferente de vivir, especialmente en estos tiempos difíciles.

El dominio es el nivel más alto que podemos alcanzar. Solo un pequeño porcentaje de la población llega a este punto. Sin embargo, todos tenemos las facultades mentales y la capacidad para hacerlo. La retroalimentación que recibimos en el sexto nivel, la experiencia, nos permite dominar lo que queremos lograr en nuestra vida. Estos individuos han aprendido las leyes del universo. Entienden cómo funciona la ciencia y el proceso, y han afinado sus métodos basados en su experiencia. Son bastante efectivos para atraer el éxito, la riqueza y los recursos. Son los que **escalan al éxito**.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

Se necesita un tiempo para alcanzar este nivel de conciencia. Se necesita persistencia y disciplina. Dado que solo tenemos una vida para vivir, ¿por qué no nos esforzamos por convertirla en una obra maestra?

NOTAS

NOTAS



ESCALA

MEDITANDO

#YOMEDITO

Porque parte de mi éxito
se lo debo a mi salud mental.

Disponible en



ISMAEL CALA

DESAPEGO: EL PODER DEL ADIOS



DESAPEGO: EL PODER DEL ADIOS
DISPONIBLE EN CALA.ACADEMY

EXPERIMENTA
UNA AVENTURA
ÚNICA CON
ISMAEL CALA



ISMAEL CALA
INFLUENCERS CIRCLE

Eleva tu potencial, invierte en tu maestría personal y permítenos acompañarte por todo un año en un poderoso proceso para fortalecer tu imperio interior. Tu capacidad de liderazgo emocional, tu despertar de conciencia y las herramientas que recibirás como miembro exclusivo del Influencers Circle, reprogramarán tu cerebro como un futurista que vibra con el misterio de lo desconocido, como un artista que ama su obra maestra, como un humanista que palpita con la esperanza de un legado inmortal y como un arquitecto que siente que su mejor obra es la que no ha podido imaginar.

CONTACTO:

✉ ic@calapresenta.com

☎ + 1 (786) 312 3341

