GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Re-Prográmate, el método sobre cómo llegar al éxito a través del cambio

Actualidad Empresarial | 03/02/2022 | 00:00

La complejidad de la mente humana es un aspecto que repercute en todo su ser.

Más allá de lo psíquico, tiene influencia en todo lo concerniente a la identidad, a las aspiraciones y al carácter. Por ello, es esencial cuidar la mente y, si es necesario, cambiarla, en pro de una transformación de la vida misma.

Los pensamientos limitantes pueden coartar los anhelos más profundos del ser e imposibilitar que se explote todo su potencial. El libro y método Re-prográmate, de Ana Lloveras, plantea cómo, a través de un proceso de cambio, se puede llegar al éxito.

El poder de la mente

Las experiencias son un reflejo del sistema de creencias. Dichas creencias, pueden hacer ver un panorama que no necesariamente representa la verdad, pero sí la realidad aparente que la persona tiene de la vida y de su entorno en general. Identificar aquello que se cree y que limita es trascendental, ya que en el momento en qué se reconoce, se debe fomentar una actualización y un acceso al subconsciente.

La mente no puede ni debe ser subestimada. El cerebro es un órgano que procesa información de forma persistente. Recibe estímulos que repercuten en segregación de sustancias químicas al cuerpo, las cuales se expresan en sensaciones y emociones. Estos circuitos neuronales son programas inconscientes que se gestan de forma cíclica y determinan el estado de ánimo. Es por ello que se cae en un círculo vicioso donde se obtienen siempre los mismos pensamientos y, por ende, los mismos resultados.

¿Qué se puede aprender en Re-prográmate?

Re-prográmate está escrito para personas que, pese a poner empeño, no logran sus objetivos. Así como para quienes se preguntan si no son lo suficientemente buenos en lo que hacen, o si no dan todo lo necesario. Asimismo, se enfoca en individuos que creen que el problema está en ellos mismos, que tienen la sensación de estar autosaboteándose o, incluso, sienten que hay un muro invisible que no les permite llegar al destino deseado.

Con esta destacada propuesta se puede llegar a determinar cuáles son los pensamientos limitantes, descubrir cómo potenciar las creencias que generan apoyo, reprogramar el subconsciente y ahondar en el surgimiento de los autosabotajes para liberarlos. Todos estos pasos para llegar a un fin; recuperar el auténtico poder y conexión con la fuerza interna.

Ana Lloveras es una prominente autora con más de 10 años como formadora de procesos de cambio y creadora de este libro y método.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/165985-re-programate-el-metodo-sobre-como-llegar-al-exito-a-traves-del-cambio.htm