

¿De qué te alimentas?

En este artículo quiero escribirte sobre un elemento importante para tu desempeño y para lograr lo que te propongas en tu vida. Es importante porque para lograr lo que quieres necesitas las mejores herramientas y el conocimiento eficaz, de forma que, sepas cómo realizar las acciones que tienes que ejecutar.

El concepto de este artículo lo sujeto a la idea de que todas las personas necesitan alimentarse para nutrirse y estar saludables. Toda persona necesita vitaminas, minerales, proteínas, entre otros. Cuando hago esta referencia lo que quiero es ilustrarte cómo de esta forma también funciona tu mente.

Así como cuidas tu dieta y tu alimentación, de no comer grasas saturadas, ni comer fritos, ni abusar de los dulces, y comes saludable, como ensaladas o carnes a la plancha, de esa misma forma, tienes que cuidar tu mente. ¿Qué le das a tu mente? ¿Conocimiento o trivialidades? ¿Estrategias o contenido chatarra?

Tu determinación es clave en tu alimentación

¿Qué lees? ¿Qué ves en televisión? ¿Qué lees en los diarios? ¿Qué conversas con otras personas? ¿Qué revistas compras? ¿Qué tipo de temas te interesan?

Te sitúo con un ejemplo.

Quieres lograr convertirte en el mejor programador de sistemas operativos. Y te pasas el día leyendo las noticias, muchas veces amarillista, retro-alimentándote negativamente, sólo con malas noticias o dedicas mucho tiempo a ver en televisión Reality Show, programas de variedades o de chismes.

Cuando compras revistas son de sopas de letras o crucigramas y no de tecnologías o libros de programación, el resultado que obtendrás es que no lograrás tu meta. Porque te estás alimentando de temas que no están enfocados con tu objetivo. **Para lograr lo que quieres necesitas la formación y el conocimiento combinado con lo que quieres lograr.**

En cambio, si por ejemplo, tu meta es convertirte en el mejor Chef. Y cuando compras libros los eliges de otros Chef compartiendo sus experiencias, libros de cómo aprender técnicas de cocina, leer revistas de mixturas y fusiones gastronómicas

Si enciendes la televisión, ves documentales o programas entorno a la cocina. Y cuando lees la prensa te enfocas en artículos y noticias del ambiente culinario y de restaurantes para enterarte qué esta de moda o que es nuevo en el medio gastronómico, tus resultados serán mucho más efectivos porque te alimentaste de lo que necesitas para lograr tu meta.

Con esto no estoy exhortándote a que no leas noticias ni estés al día con lo que sucede globalmente, lo que te sugiero es que no conviertas la lectura de la prensa en una lectura amarillista y desfavorable. Ni te estoy exhortando a que no veas televisión y te disipes un poco para desconectarte de la rutina.

Lo que te propongo es que no hagas sólo eso, si eso es lo que estás haciendo, y que reflexiones sobre el tiempo que dedicas a alimentar tu mente y con qué la alimentas. **Que seas consciente de que lo que entra en tu mente es lo que usarás para desempeñarte en tu vida.** ¡Es así de fuerte! Si te alimentas de chatarra, chatarra es lo que reflejarás.

Si en tu interior no tienes el conocimiento de lo que quieres lograr lo más probable es que no logres nada. Si no sabes cómo lograrlo te será difícil lograr lo que quieres. En cambio, si te has alimentado bien académicamente, formalmente y

técnicamente, te será más fácil lograrlo.

Analiza y hazte preguntas: ¿De qué me alimento? ¿De qué me nutro espiritual y mentalmente? ¿Con qué edifico mi interior y me educo? Eres de lo que te alimentas.

¿Qué te propongo para alimentar tu mente favorablemente?

Deja de ver los noticieros, los programas de chismes, películas en las que sólo matan personas con una carga de violencia enorme. Incluso, ante la posibilidad de ver televisión, elige leer un libro...ten a la mano un libro por leer, selecciona bien el libro, revisa el índice y los capítulos. Analiza si aporta algún valor a tu vida, lee las reseñas y las opiniones de otros lectores sobre ese libro.

Ejercita tu mente. Haz ejercicios mentales. Existen aplicaciones para dispositivos móviles que contribuyen con esto, como “Brainy”, “Ejercicio Mental”, “CogniFit” o “Brain Magister”. No utilices tus dispositivos sólo para jugar o ver tu Facebook. Conéctate con tu mente, si descargas un juego, descarga uno de destrezas, de habilidades motoras.

Sanéate de todo lo que es desfavorable y negativo. Deja de quejarte, deja de ver todo malo, deja de pensar que todo te saldrá mal. Saca de tu mente todo lo que hace ruido y déjale espacio a lo favorable, a lo que realmente aporta un valor en tu desempeño.

Medita. Armoniza tu interior. Encuentra tu paz porque te permite que estés más dispuesto a lograr mejores resultados, Un estado alterado y cargado de problemas que no has aprendido a manejar pueden provocar que las emociones te controlen desfavorablemente.

Conéctate con los demás. Cada persona tiene una forma diferentes e pensar y eso enriquece tu pensamiento. Por más

edificado que tengas tus pensamientos y tus ideas, enriquecerlo con la perspectiva y la opinión de otra persona puede aportar nuevas soluciones y formas de lograr tus metas.

Apps. Descarga aplicaciones que te permitan organizar tu día y realizar tus actividades diarias de una forma mucho más efectivas.

Trello. En estas App puedes crear tableros con listas de tareas y clasificarlas por temas. Puedes darle seguimiento a las tareas, asignarle responsables, escribirle comentarios, compartirlas, utilizarlas para el trabajo.

30/30. Con estas App puedes asignarle el tiempo preciso a tus actividades y tareas. Puedes crear una lista de tareas frecuentes y regular el tiempo que quieres dedicarle a cada una. Es muy útil porque organiza tu tiempo.

Bloglovin. Esta App es muy útil para organizar los blog que te interesan leer. Puedes ordenarlos por grupos de temas y cada uno te actualiza los artículos recientes sin leer.

Balanced. Esta App es muy útil para organizar tus metas y clasificarlas. Puedes crear tus actividades y darle seguimiento a tus hábitos por días, semanas y meses. Es una excelente aplicación para crea un estilo de vida adecuado a tus metas.

Voice Pages. Esta App es muy buena porque te permite dictar lo que quieres escribir. Si estás en el auto o no puedes escribir, pulsas un botón y con un lenguaje claro esta App interpreta tu dicción y la transcribe con un margen de error mínimo. Luego, puedes enviártela por correo o copiarla y pegarla donde quieras.

Gneo. Esta App es práctica para actividades pequeñas. Posee una forma de organizar tus actividades basadas en el cuadrante de Importante – Urgente – No importante – Ni urgente. Puedes visualizar tus tareas por temas o por el cuadrante, y

sincronizarla con el calendario de tu dispositivo.

Sé coherente entre con lo que te alimentas mentalmente, lo que piensas y haces, porque mientras más armonía existe entre estos elementos tu desempeño será mejor y tus resultados mucho más efectivos.

Si estás interesada en seguir aprendiendo, profundizar y transformar tu vida, si estás comprometida contigo misma en alcanzar nivel de calidad de vida superior, suscríbete a mi web en la caja de suscripciones que está más abajo: