

# Mantenernos en “dieta mental” para alcanzar el éxito

**Dr. J. R. Román**

jrromanmotivando@gmail.com  
www.motivando.com  
facebook.com/jrroman.motivando  
407.279.8080



**E**l tema de la contaminación ambiental es frecuente en estos tiempos. Pero hay un tipo de contaminación que afecta mucho más al ser humano: es el pensamiento de quienes generan ambientes tóxicos. Se trata de las actitudes negativas, de la frustración, de la amargura, del coraje o de los resentimientos de quienes contaminan nuestras vidas pudiendo llegar a hacerlas imposibles. Pero no debemos reaccionar como lo haría la mayoría, ya que contamos con las herramientas para ser diferentes. Si necesitamos apoyo, busquemos a los facilitadores, a quienes nos ayuden a resolver el problema que a veces nos agobia. Para esto, debemos mantener una actitud positiva y mantenernos en “dieta mental”. Esto nos ayudará a tomar conciencia de los esquemas mentales que nos impiden avanzar y pensar en forma proactiva, enfocados en cosas positivas y en nuestras fortalezas, pero no en la adversidad, en la dificultad ni en la deficiencia.

La “dieta mental” nos ayudará a buscar alternativas, a tener un plan A, un plan B o un plan C, y nos dará la confianza para superar situaciones negativas y poder decir que lo logramos y sentir que podemos salir de una adversidad y poder dar el próximo paso. Es un ejercicio mental para estar conscientes de los cerca de 60 mil pensamientos que generamos a diario. En un lapso de 7 días se debe estar concentrado en las experiencias que nos den fuerzas, en las victorias que hemos alcanzado y en las personas que enriquecen nuestra vida.

Para mantenernos en “dieta mental”, en cuanto llegue un pensamiento negativo o una situación que nos afecte, debemos darle un “next” inmediatamente. Si estamos en el auto y llega un pensamiento negativo, moviendo los dedos demos un “next”. Si llega alguien a decir lo mal que está todo, démosle ‘next’, cambiemos de canal y sigamos enfocados en las cosas buenas. Cuando la contaminación negativa del entorno sea muy grande,

digamos a quienes vienen a contaminarnos: “Lo que me tengas que decir negativo dímelo otro día, hoy estoy en ‘dieta mental’”.

Quien esto escribe lleva más de 35 años en “dieta mental”, sabiendo que por cada minuto negativo que pasemos se necesitan 11 minutos positivos para volver a la normalidad y consiente de que si delegamos nuestras emociones en alguien común y corriente tendremos resultados comunes y corrientes.

Debemos buscar opciones, alternativas y hacernos preguntas. Al hacernos una pregunta en 20 milésimas de segundo –que es 20 veces más rápido que pestañar– el inconsciente trae una respuesta rápidamente. Las preguntas son despertadores mentales y nos ayudan a ver las situaciones desde otro punto de vista. Al estar en “dieta mental”, preguntémonos temprano lo que nos hace felices. Esto puede ser estar saludable, con energía, con confianza y convicción. ¿Qué cosas buenas espero hoy? Espero cosas buenas y voy a trabajar para que estas sucedan. ¿Qué personas enriquecen mi vida? Mi familia, mis hijos, mi esposa(o), mis compañeros, mis asociados o mis facilitadores. ¿Qué puedo hacer para producir resultados que me llenen de orgullo? He logrado metas grandes, he impactado muchas vidas y estoy allanando el camino para que las futuras generaciones tengan una mejor calidad de vida.

¿Qué beneficios se pueden obtener de una “dieta mental”? Podremos mantenernos enfocados y alertas frente a lo negativo y así poder sustituir rápidamente un evento negativo. Conoceremos nuestras fortalezas y mantendremos una buena salud mental. Recordemos que mientras otros están hablando de problemas, nosotros estamos hablando de soluciones. Al estar en “dieta mental”, podremos desarrollar nuevos hábitos y mejores expectativas. **G**