

David Angulo de Haro



# **Proyecto** **de Vida**

**Tu vida está en tus manos**

# Introducción

Las conductas humanas superiores son producto del pensamiento y de la emoción.

Todo lo que dices o haces es el resultado de una programación mental previa; por tanto, eres el resultado de tus ideas y de tus sentimientos; de lo que piensas y sientes habitualmente de ti mismo y de las decisiones que has tomado; de aquí la importancia de tener un proyecto de vida claro y valioso, que integre y oriente todas las energías positivas hacia objetivos importantes. Recuerda que la Ley de Atracción rige la vida de las personas

El Proyecto de Vida se refiere a la visión y misión; es decir, a tu filosofía de la vida; a las razones y metas por las cuales vale la pena vivir y luchar.

Es importante que tu proyecto sea el correcto, para que no te ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que creen importantes y al final sólo les queda cansancio y frustración.

Las personas tienen proyectos de tipo económico y profesional, pero, ¿Cuántas personas tienen un proyecto de vida? ¿Tienes un proyecto de vida?

Sin proyecto no se puede construir un edificio. ¿Crees que se puede construir una persona sin proyecto?

El Proyecto Alfa te ayuda a programar la mente y a invertir el tiempo y la energía en objetivos importantes.

Según Tolman, lo que más define al ser humano son sus metas. El anhelo de todo ser humano es triunfar y ser feliz, pero la mayoría de las personas están confundidas y desorientadas, no saben en qué consiste el verdadero éxito, ni en qué consiste la verdadera felicidad. Pasan la vida persiguiendo el éxito y la felicidad por caminos errados y al final sólo les queda cansancio y frustración. Para que no te ocurra lo mismo, debes comenzar por establecer metas claras y valiosas; definir en qué consiste para ti el éxito y la verdadera felicidad y mentalizarte y trabajar con emoción y constancia en el proyecto de tu vida.

Cuanto más claro e interiorizado tengas el proyecto, mejor se cumplirá la ley de "Integración", según la cual, todos los poderes mentales trabajarán unidos en la realización del proyecto.

Al programar la mente, el cerebro se pone en acción y comienza a trabajar sin descanso, a nivel consciente y subconsciente, para crear las condiciones físicas y mentales, de modo que se den los hechos en el tiempo programado.

El cerebro permanecerá en estado de alerta permanente, como un radar, atento a todo lo que, de alguna forma, puede servir para llevar a feliz término el proyecto.

Una encuesta realizada en la universidad de Yale, indica que sólo el 3% de los universitarios tenían un proyecto de vida con metas definidas. Veinte años después comprobaron que ese 3% de alumnos que habían diseñado un plan de vida *por escrito* eran los más estables a nivel familiar y los más exitosos a nivel profesional y económico.

Había un denominador común, que se repetía en cada uno de esos ex-alumnos que habían alcanzado el éxito. ¿Sabes lo que tenían en común todos esos ex-alumnos exitosos? "Todos habían puesto *por escrito* sus objetivos y habían establecido un plan de acción a corto, mediano y largo plazo. Habían elaborado un mapa de ruta que revisaban con frecuencia"

En el teatro de la vida cada persona elige el personaje que desea representar. Una vez elegido el personaje, el cerebro se programa para hacer tuyas las cualidades de dicho personaje. Puedes elegir ser un esclavo, un bufón o un rey. La mayoría de las personas se deciden por papeles insignificantes, debido a su baja autoestima; pasados los años, se sienten frustradas y culpan a la vida y a la sociedad de su ignorancia, de su pobreza y de su fracaso, cuando en realidad, la culpa es personal.

El teatro aún no ha terminado y la vida te permite rectificar. No seas cobarde, elige un papel digno que te satisfaga y dé plenitud a tu vida.

La naturaleza te ha dotado de todo lo necesario. Tu verdadero tesoro está dentro de ti: inteligencia y capacidad para crecer, crear y para amar. Lamentablemente la gente busca fuera lo que debería buscar dentro de sí.

El proyecto debe abarcar e integrar todos los niveles de la persona: Salud física y mental, afectividad, relaciones, inteligencia, principios, valores, espiritualidad, metas, criterios y economía. Para mantener la salud física, necesitamos alimentarnos bien todos los días, de lo contrario bajarán las defensas y el cuerpo será víctima de microbios y bacterias que pueden llevarnos a la muerte. Lo mismo ocurre a nivel intelectual, afectivo, social, moral y espiritual, por lo que necesitamos fortalecer *diariamente* todas las áreas de nuestra personalidad. Pero las personas no tenemos conciencia de lo necesario que es el mantenimiento permanente de estas áreas, sólo tomamos conciencia cuando las cosas llegan a un límite peligroso.

El Proyecto de Vida nos ayuda a mantenernos centrados en cosas importantes, alerta y activos.

Es importante establecer con claridad las premisas de lo que quieres llegar a ser y controlar todos los aspectos importantes de tu vida, porque la dinámica de la sociedad es muy poderosa, y, si te descuidas, puedes llegar a parar a donde nunca habrías deseado.

Cuando aceptamos el estudio, el trabajo u otra responsabilidad como un deber ineludible, este deber se convierte en un reto que estimula la inteligencia y la voluntad. Este deber convertido en reto, toma el control de la mente y marca la dirección de nuestra vida. En adelante, nada ni nadie podrá apartarte de tus retos. Las personas que triunfan lo deben a que se plantearon retos y fueron consecuentes.

Lee los temas que aparecen en el índice para que veas alguno de los aspectos que necesitas manejar para convertir tus ideas, sueños y proyectos en realidad.

# Índice

1. Ley de Mentalismo .....	7
2. Cuál es tu mapa de ruta.....	10
3. El principio de la solución .....	13
4. Metas - Ley de Finalidad.....	15
5. Programación mental.....	17
6. Cómo programar la mente para el éxito.....	22
7. Tú no decides. Tu cerebro decide por ti.....	24
8. El cerebro.....	27
9. Rapidez de reacción.....	31
10. Cuál es tu visión de la vida.....	33
11. Cuán es tu misión en esta vida.....	36
12. Actitud y éxito.....	38
13. Desarrolla hábitos eficaces.....	42
14. Disciplina.....	44
15. Perseverancia.....	49
16. Conoce tus fortalezas y tus debilidades.....	51
17. Tus fortalezas dependen de hábitos eficaces.....	53
18. Cuáles son tus posibilidades de éxito.....	55
19. Tú dependes de la calidad de lo que haces .....	57
20. Energía.....	59
21. Ley de Causa y Efecto.....	62
22. Ley de acción y reacción.....	66
23. Ley de Atracción.....	69
24. Ley de Motivación.....	71
25. Tus peores enemigos.....	73
26. Deja tu huella en la vida.....	75
27. El valor real de las cosas.....	77
28. Haz lo que te gusta.....	79
29. El destino.....	81
30. Cómo será el futuro.....	84
31. Adelántate al futuro.....	87
32. Piensa antes de actuar.....	89

33. Piensa en la forma más inteligente de hacer las cosas.....	91
34. Invierte en tu cerebro.....	93
35. El dinero va y viene, el tiempo sólo se va.....	96
36. Paso a paso hacia la meta.....	98
37. Concéntrate en cosas importantes.....	101
38. Simplifica tu vida.....	103
39. Enfrenta las cosas, da la cara.....	105
40. Soluciones.....	107
41. Cómo generar soluciones.....	109
42. La virtud de los triunfadores.....	111
43. No postergues las decisiones.....	113
44. Cómo dar sentido a tu vida.....	115
45. El precio del éxito y el precio del fracaso.....	118
46. Todo es progresivo.....	120
47. Cómo ser emprendedor.....	122
48. Ponle ritmo a tu vida.....	124
49. Cierra cada ciclo de tu vida.....	126
50. Ser competitivo o ser feliz.....	129
51. Disciplina mental.....	131
52. La responsabilidad es un hábito.....	133
53. Rutinas diarias.....	135
54. Defínete en la vida.....	137
55. Importancia del descanso.....	139
56. Crea las condiciones para que se te den las cosas.....	142
57. Tal vez mañana sea tarde.....	144
58. Sé tú mismo.....	147
59. Encuentra tu propio Yo.....	150
60. Vive y deja vivir.....	152
61. Comparte tu felicidad.....	154
62. Renovarse o morir.....	156
63. Capitaliza tus fracasos.....	158
64. No dejes tu vida en manos de nadie.....	160
65. No dejes que se acumulen los problemas.....	162
66. Cómo y cuándo decidir.....	164
67. Pasos para tomar decisiones exitosas.....	166
68. Nadie triunfa o fracasa en un instante.....	168

69. La carrera más larga comienza por un paso.....	170
70. No pierdas el tren del futuro.....	173
71. Cómo vivir intensamente.....	175
72. Calidad de vida.....	178
73. Cómo ser feliz.....	180
74. El secreto de la felicidad.....	183
75. Importancia del éxito profesional.....	185
76. Importancia de la familia.....	187
77. Los hombres del mañana.....	190
78. No llenes tu vida de cosas ni tu mente de necesidades.....	192
79. ¿Para quién trabajas? .....	194
80.Cuál es tu verdadera riqueza.....	197
81. Tu casa está donde eres feliz.....	200
82. Defiende tu silencio interior.....	202
83. Diseño de un Proyecto de Vida.....	205
84. Libros del mismo autor.....	211