



**FERRAN BARONA**  
MOTIVATION IS AN ATTITUDE

**HACKEA TU MENTE Y  
SACA TU MEJOR VERSIÓN**



**itinere**



## **FERRAN BARONA**

Madrid, 1979

Economista, ADE, MBA

Master en Innovación Educativa

Docente universitario

Coach

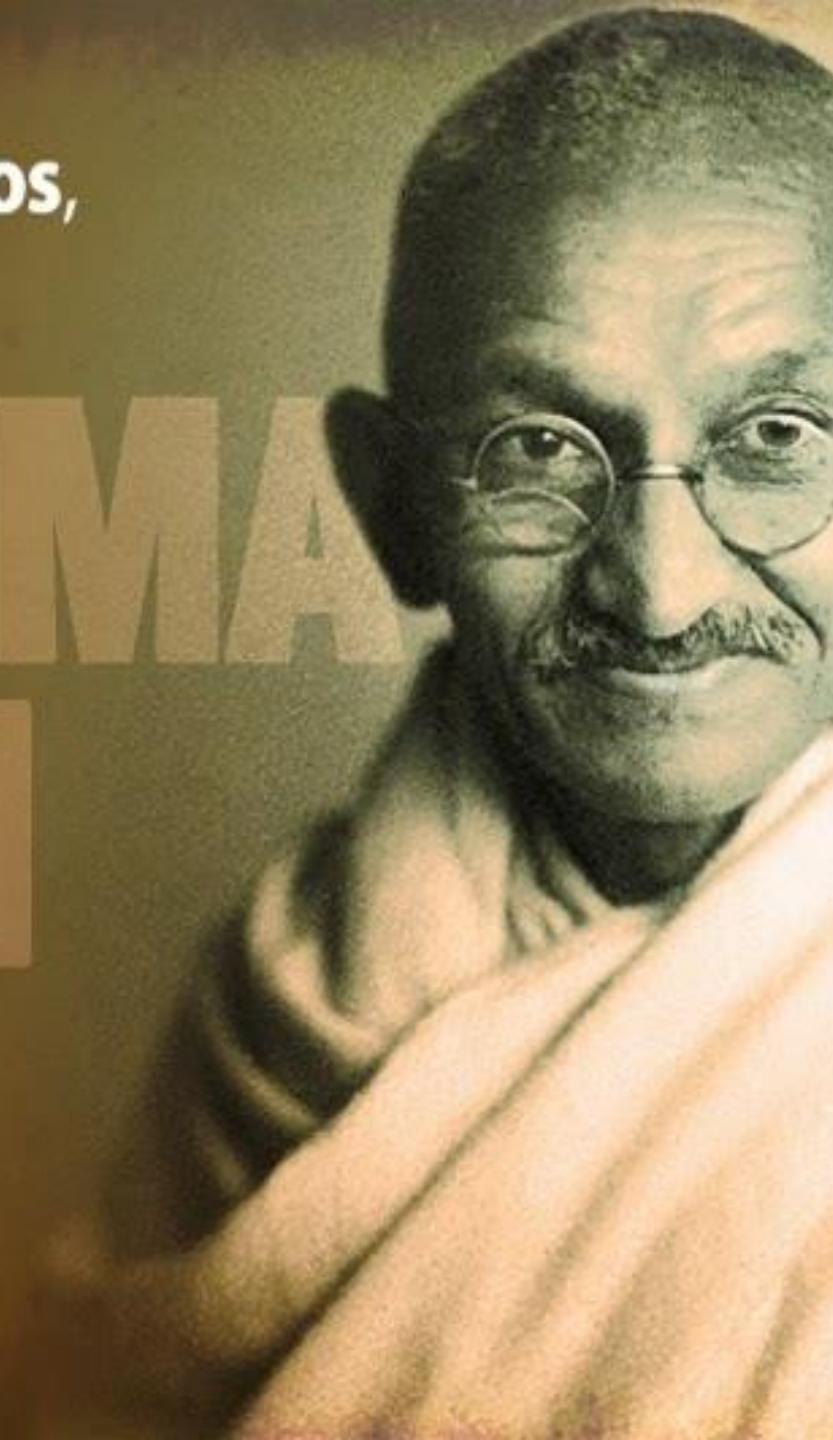
# GANDHI

Cuida tus **pensamientos**,  
porque se convertirán  
en tus **palabras**.

Cuida tus **palabras**,  
porque se convertirán  
en tus **actos**.

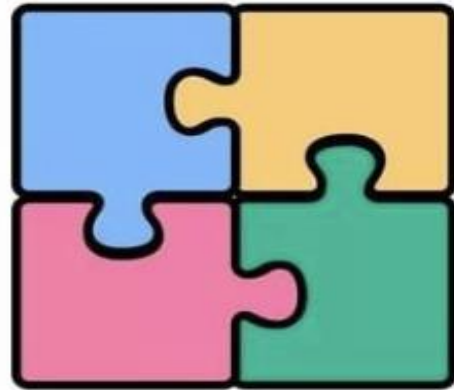
Cuida tus **actos**,  
porque se convertirán  
en tus **hábitos**.

Cuida tus **hábitos**,  
porque se convertirán  
en tu **DESTINO**.

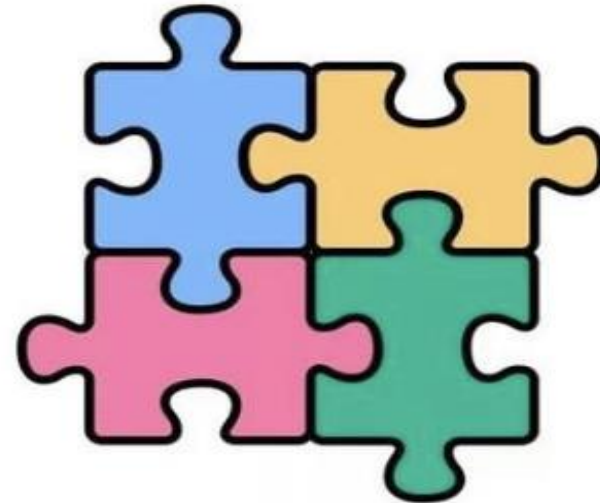


# TIPOS DE MENTALIDAD

FIXED MINDSET



GROWTH MINDSET



# MENTES DORMIDAS VS MENTES DESPIERTAS



# INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



# ***LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA***

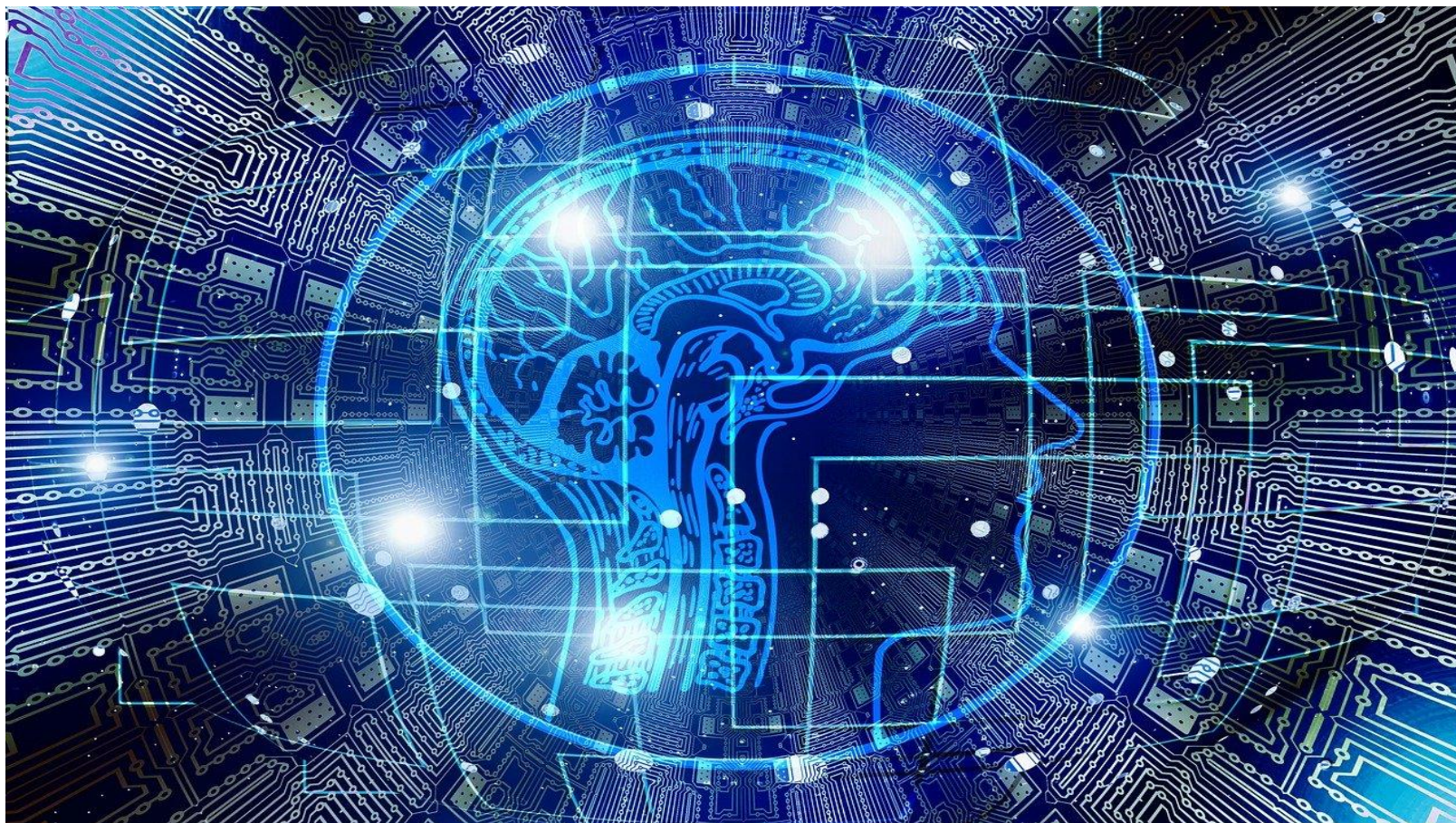
*John Grinder i Richard Bandler*

**Reeducar el cerebro:** para interpretar la realidad de una manera diferente

**Condicionarlo:** para ser más positivo y eficiente

**Técnicas:** para la mejora personal y colectiva

# RESETEAR EL SOFTWARE QUE LLEVAMOS DE SERIE



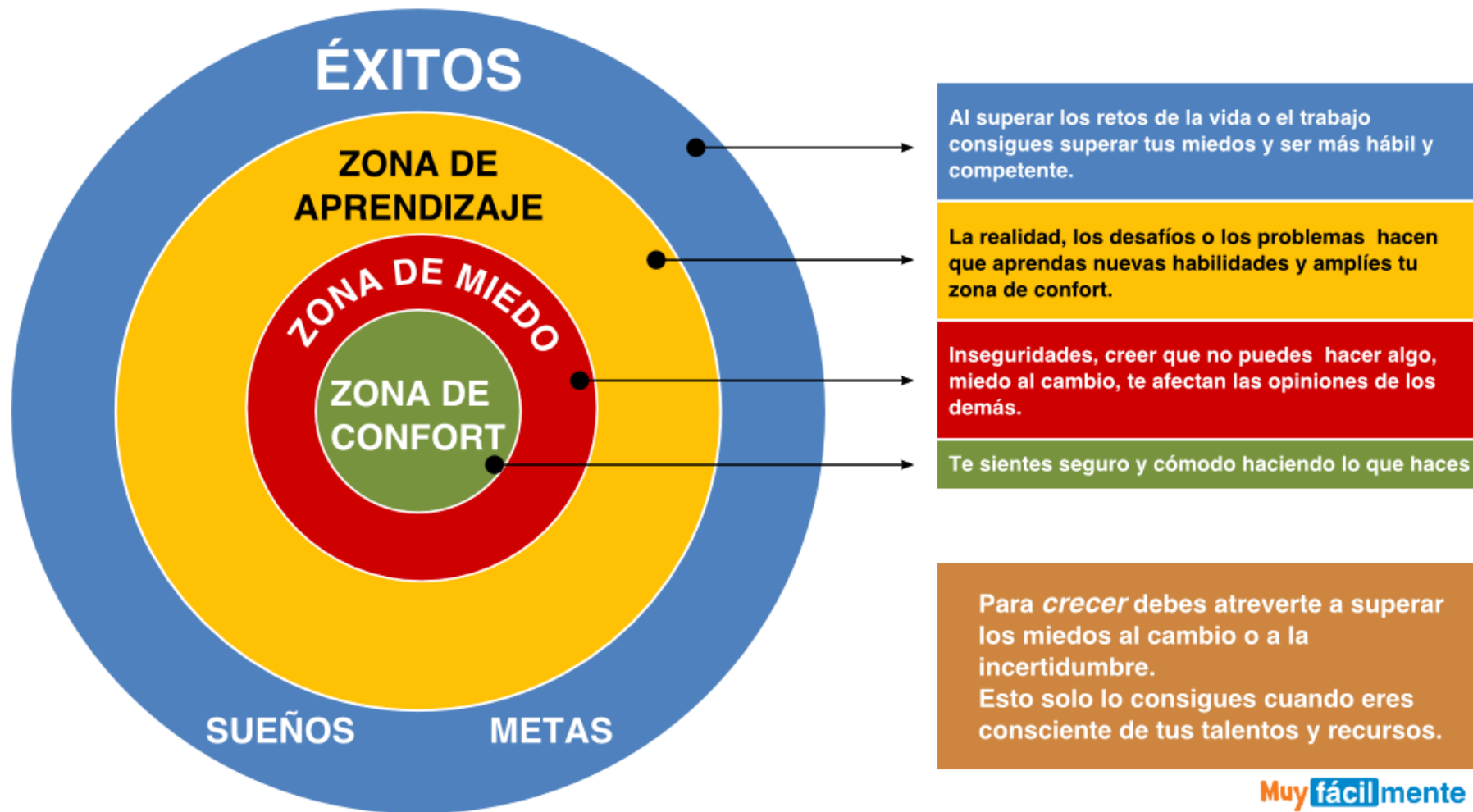


**PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

**CREENCIAS LIMITANTES**



# SALIR DE LA ZONA DE CONFORT HACIA EL ÉXITO



# ENTRENAMIENTO

ROJO NEGRO AZUL AMARILLO GRIS BLANCO

NARANJA VERDE BLANCO GRIS ROJO NEGRO

NEGRO AZUL MARRÓN NEGRO AZUL GRIS

VERMELLÓN ROJO TURQUESA NARANJA

NEGRO VERDE AZUL GRIS BLANCO AMARILLO

# MÁRCATE UN OBJETIVO



*“Un objetivo no es lo que decides hacer, un objetivo es aquello a lo que dedicas tiempo.”*

# OBJETIVO N°1: 1% DE MEJORA DIARIA



Sin objetivos no esperes innovar.

# INNOVACIÓN





MARK 1



MARK 2



MARK 3



MARK 4



MARK 5



MARK 6



WAR MACHINE



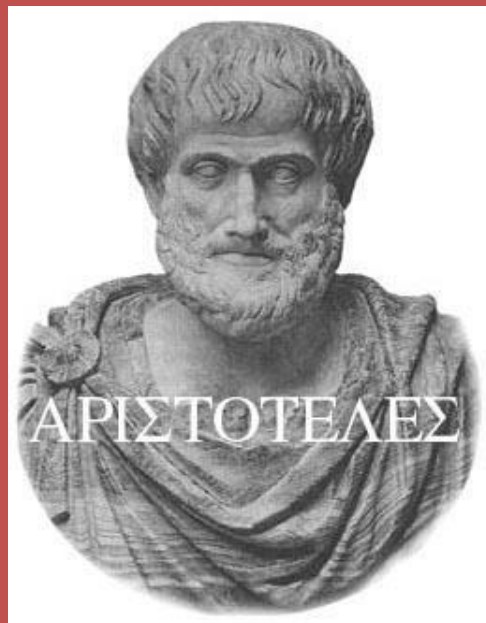
MARK 7



MARK 8

“EL QUE DEJA DE MEJORAR DEJA DE SER BUENO”

***“SOMOS LO QUE HACEMOS DÍA A DÍA.  
DE MODO QUE LA EXCELENCIA NO ES  
UN ACTO SINO UN HÁBITO”***







“La mente es muy poderosa, si está concentrada”

# LOS 5 TIPOS DE MIEDOS

“Superar los miedos no significa eliminarlos, sino **aprender a manejarlos** para que no te impidan alcanzar tus metas”



# APRENDE A SUPERAR TUS MIEDOS

**Reconoce y acepta el miedo**

**Comprende la causa del miedo**

**Visualiza el éxito**

**Da pequeños pasos**

**Practica la exposición**

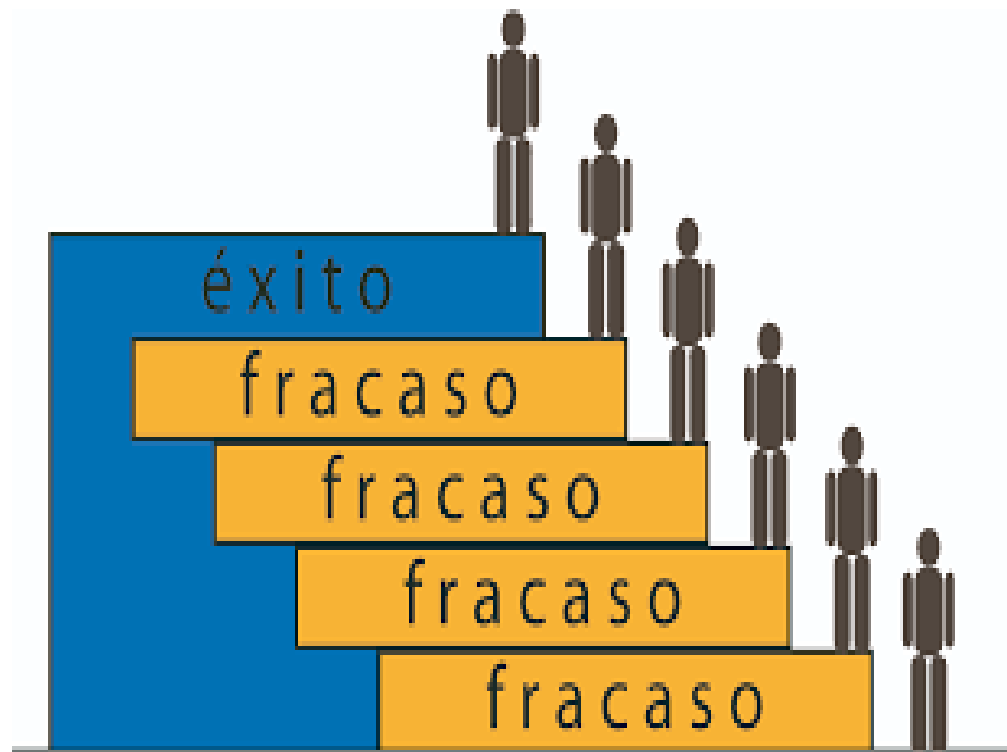
**Cambia tu diálogo interno**



**“FEAR IS THE MIND-KILLER”**

**Never  
Give Up.  
Never  
Surrender.**

# EL FRACASO ES PARTE DEL ÉXITO



# FOCUS IN SOLUTION

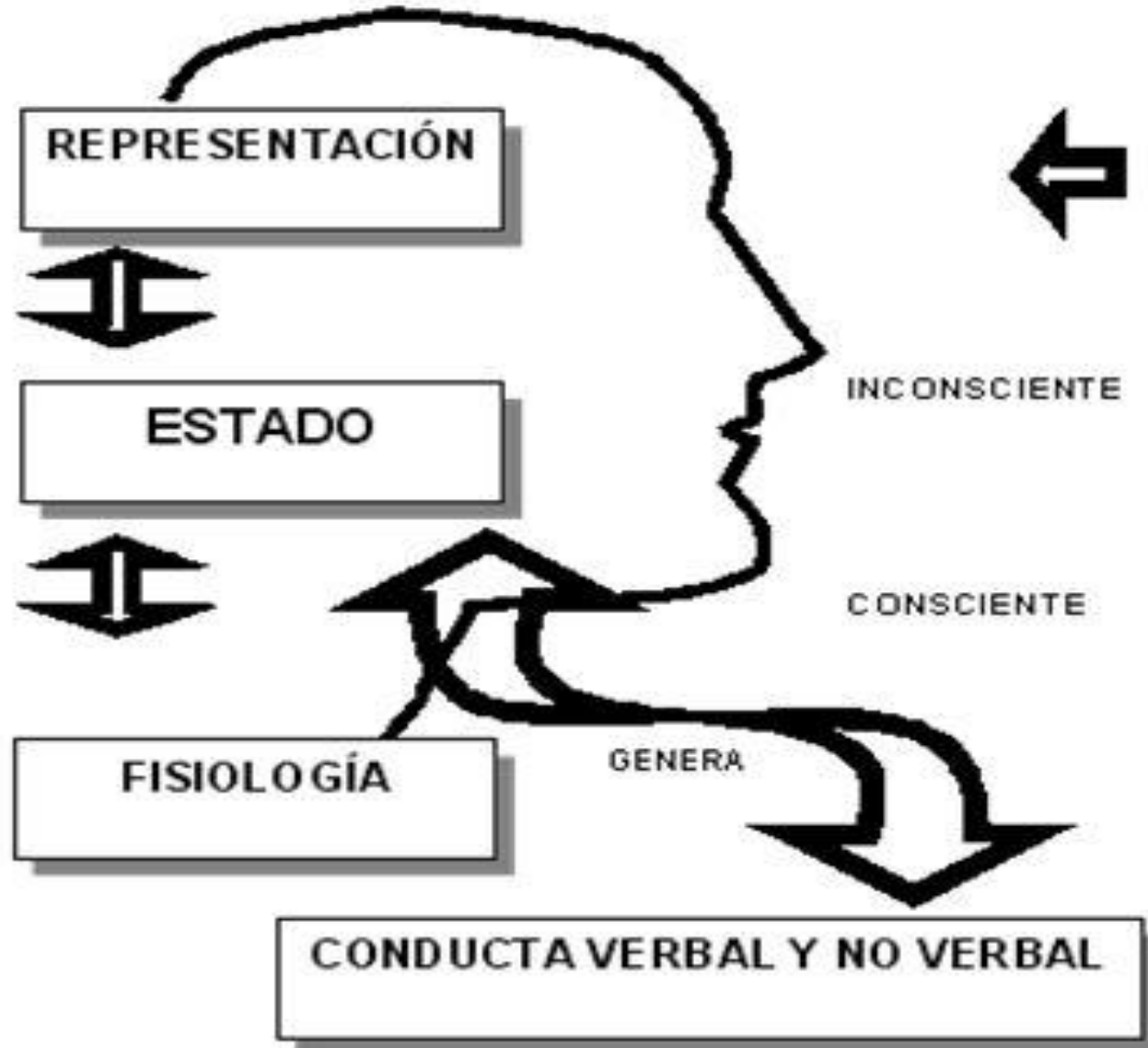


# LA REALIDAD



**“NO VEMOS LAS COSAS COMO SON, SINO COMO SOMOS”**

# PNL



## Los Filtros

- Omiten
- Generalizan
- Distorsionan
  
- Meta-Programas
- Valores
- Creencias
- Expectativas





# LOS 10 PRINCIPIOS DE LA PNL

1. El mapa interior es único
2. El mejor mapa es el que ofrece más de un camino
3. Cada comportamiento tiene una intención positiva
4. Todos los problemas tienen solución
5. Podemos reprogramar nuestra mente
6. Todo el mundo posee la fuerza que necesita
7. El cuerpo y la mente forman parte del mismo sistema
8. El significado de la comunicación depende del resultado
9. No existen los fracasos sino las oportunidades
10. Si algo no funciona hay que intentar otra cosa

# EL PODER DE LAS PALABRAS



# CONDUCTA VERBAL: PALABRAS POTENCIADORAS

**GRACIAS**

**SUERTE**

**QUIERO..**

**VOY A..**

**SÍ PUEDO**

**APRENDER**

**OBJETIVO**



HAY MUCHAS..



A wide-angle photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water. The sky is filled with dark, dramatic clouds, some of which are illuminated from below by the setting sun. The ocean is a deep blue with white-capped waves breaking onto a sandy beach in the foreground. The word "Maravilloso" is written in a large, bold, white sans-serif font across the middle of the image.

**Maravilloso**

## CONDUCTA VERBAL:

**ASCO..**

**NO PUEDO..**

**ES IMPOSIBLE..**

**ODIO..**

**TENGO QUE..**

**CULPA...**

**QUE PEREZA..**

**PFFF....**

## PALABRAS TÓXICAS



# LA INTENCIONALIDAD POSITIVA



~~Ya no voy a comer  
chatarra~~

~~Ya no voy a pasar  
tanto tiempo sentado~~



Voy a comer más  
verduras

Voy a caminar  
más

# CONDUCTA NO VERBAL:

## LA POSTURA CONSCIENTE



**“La postura expansiva del superhéroe”**



# LA ACTITUD CONSCIENTE



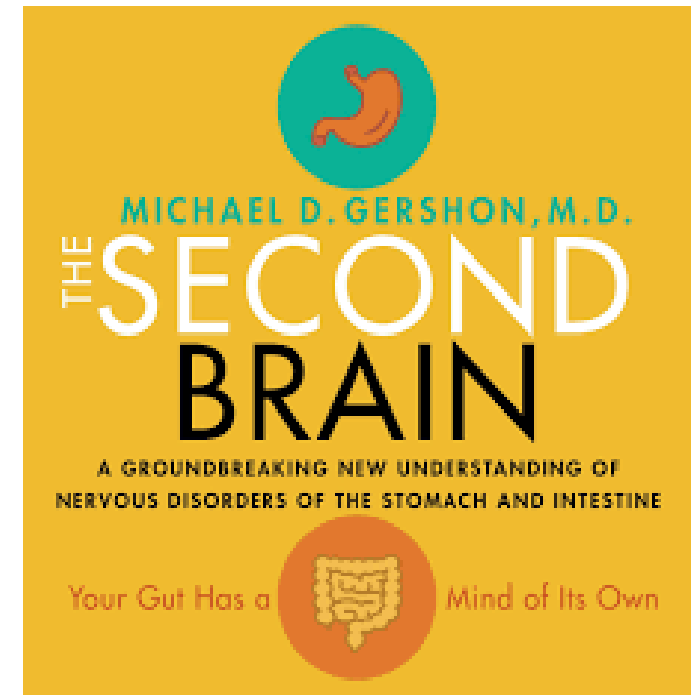
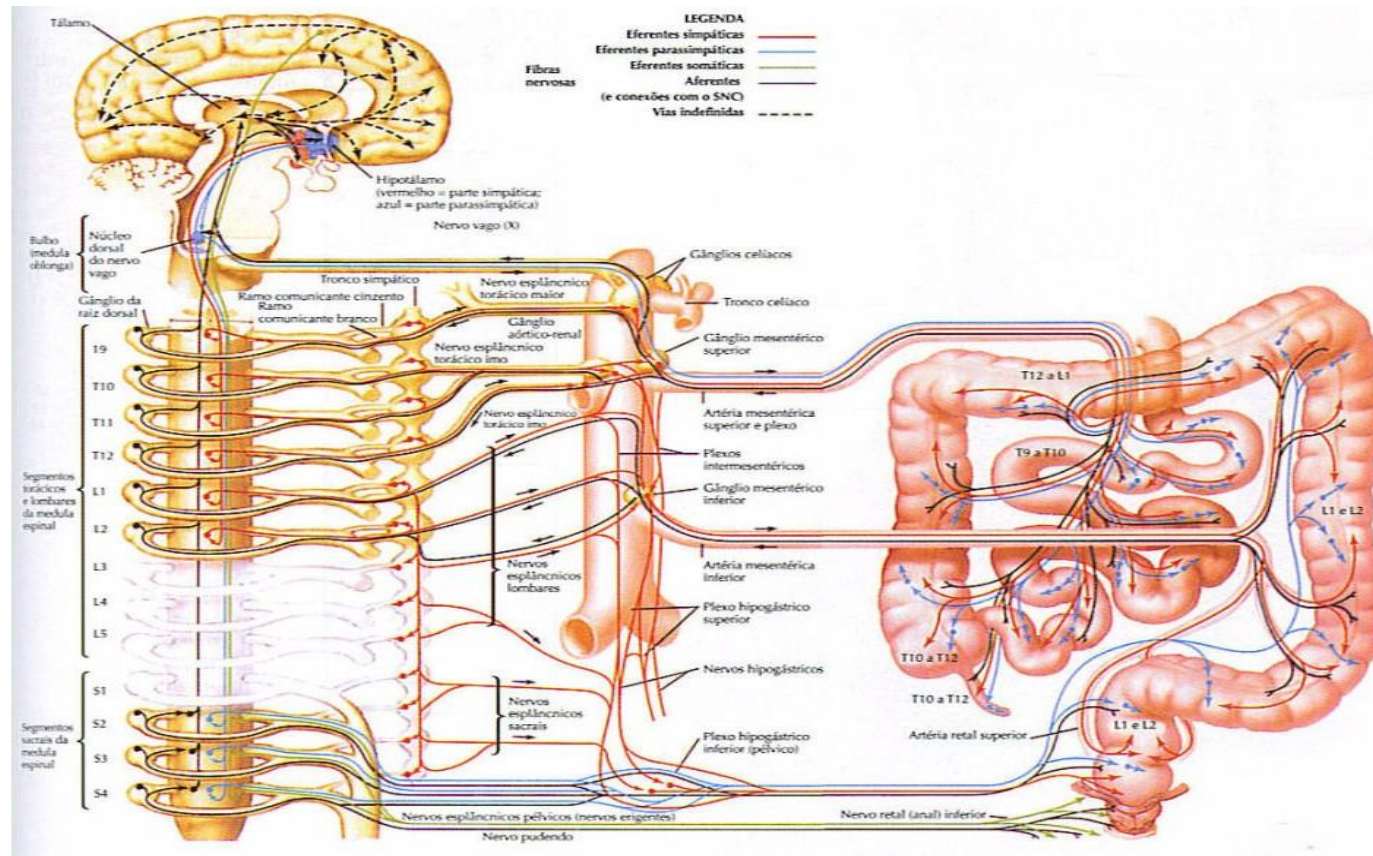
PESIMISTA - - OPTIMISTA - - POSIMISTA

# LA ELECCIÓN CONSCIENTE

危机



# LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



# SONRISA CONSCIENTE



# RESPIRACIÓN CONSCIENTE



# HUMOR CONSCIENTE



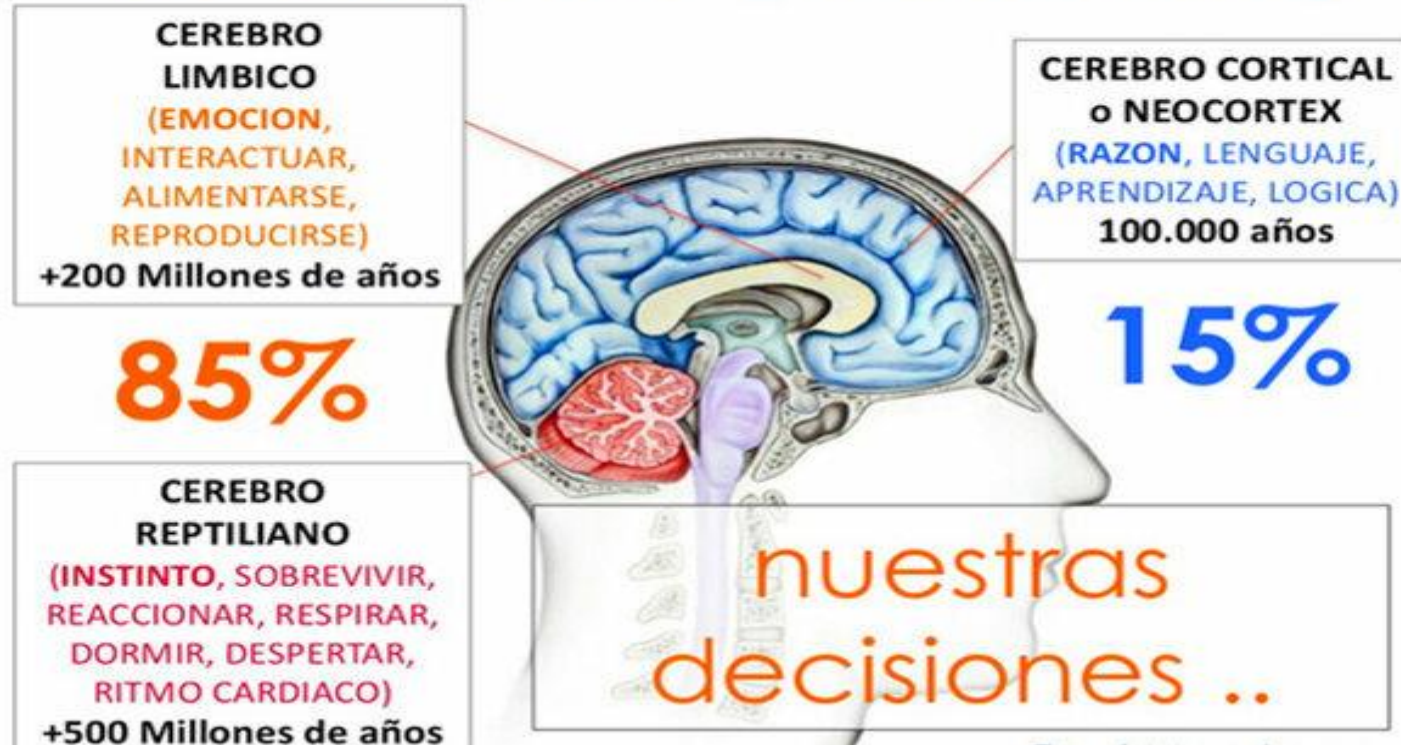
**LA SEMANA**  
y nuestro humor en el trabajo

# ACTIVIDAD FISICA



# INTELEGENCIA EMOCIONAL

## Los "3 cerebros" (cerebro triuno)





# PREFIJO AUTO

Autoajustar	Autoafirmar	Autoayudar	Autocensurar	Autocomplacer	Autocontrol	Autocrítica
Autodefensa	Autodenominar	Autodestruir	Autodisciplina	Autoestima	Autolesionar	Automatizar
Automedicar	Autopercepción	Autorregular	Autosuficiencia	Autosugestionar	Autotransformar	Autonomía

Se han encontrado 1612 palabras

¿COMO ES TU AUTO?



# HABILIDADES SOCIALES



BUSCA LO QUE TE IMPORTA!!

*“Nadie se rinde cuando algo realmente se importa”*

MOTIVACIÓN ES TENER MOTIVOS

# SOFT SKILLS



RELATIONSHIP  
HARMONY



FIND A  
SOLUTION



QUESTIONS  
AND ANSWERS



IMAGINATION



BRAIN  
STORM



MEDITATION



PURPOSE



TEAM  
WORKING



GROWTH



PERSONALITY



HUMAN  
PROFILE



TIME  
MANAGEMENT

# ***CREENCIAS POTENCIADORAS - CREENCIAS LIMITANTES***



GRATITUD CONSTANTE

*¡Gracias!*