



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



FERRAN BARONA
MOTIVATION IS AN ATTITUDE



itinere



FERRAN BARONA

Madrid, 1979

Economista, ADE, MBA

Master en Innovación Educativa

Docente universitario

Coach

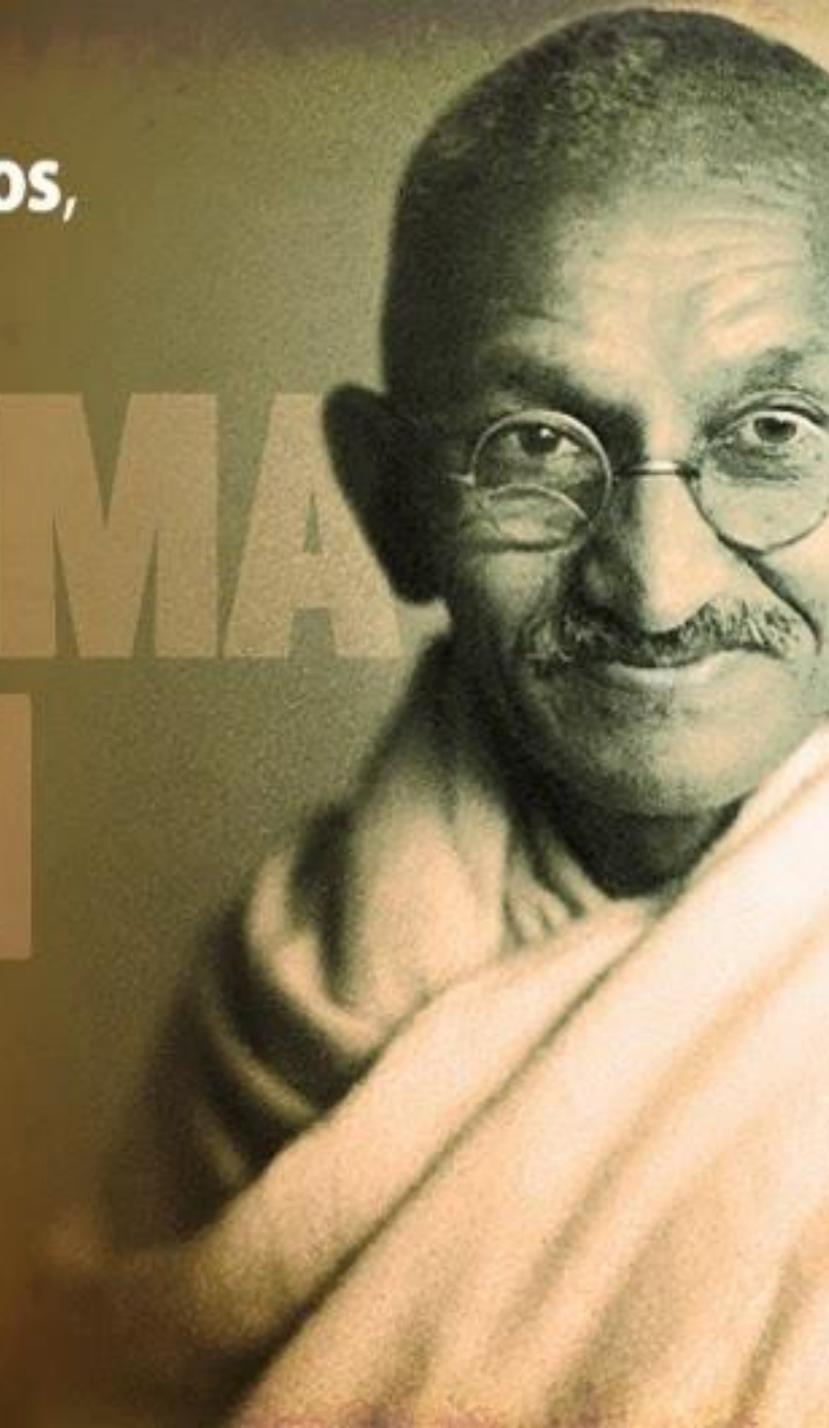
GANDHI

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

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

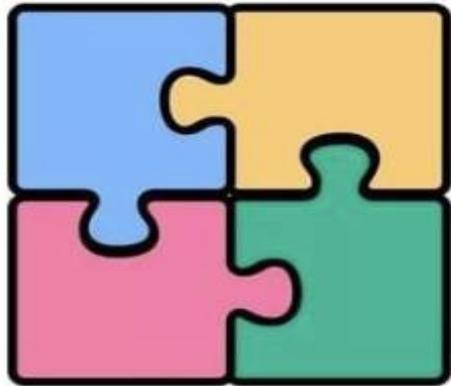
Cuida tus **actos**,
porque se convertirán
en tus **hábitos**.

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

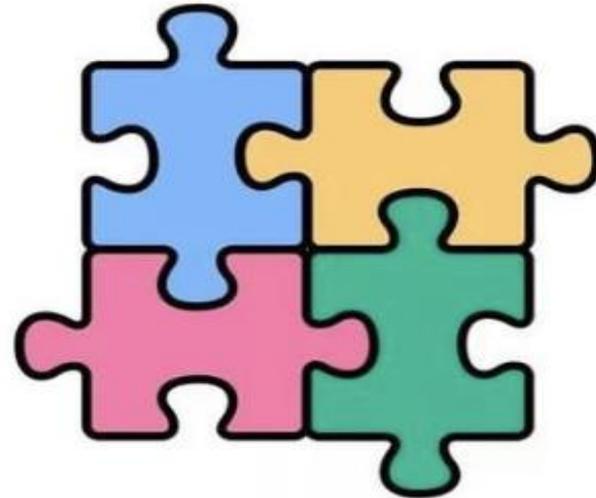


TIPOS DE MENTALIDAD

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

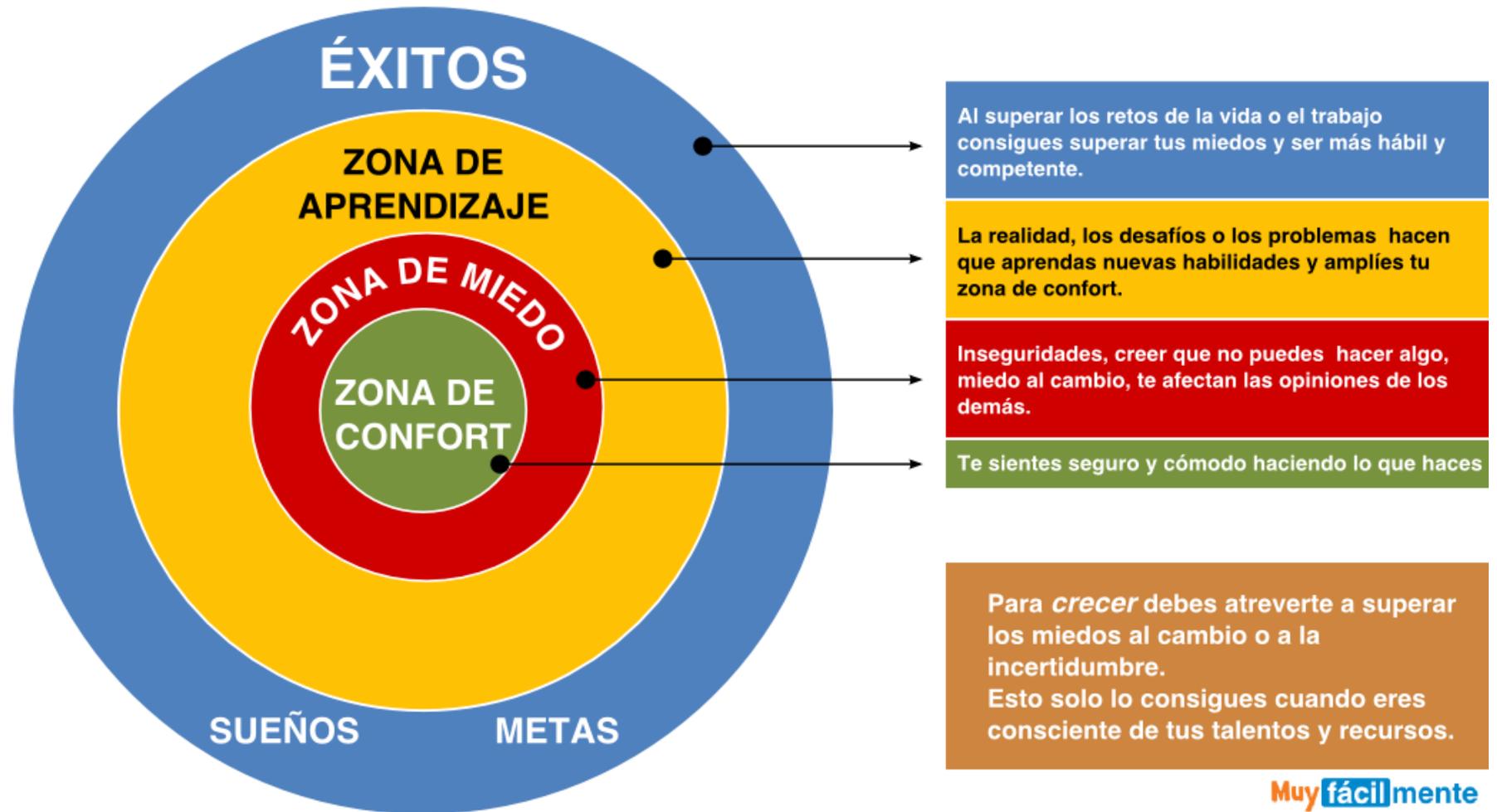


PENSAMIENTOS NEGATIVOS

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



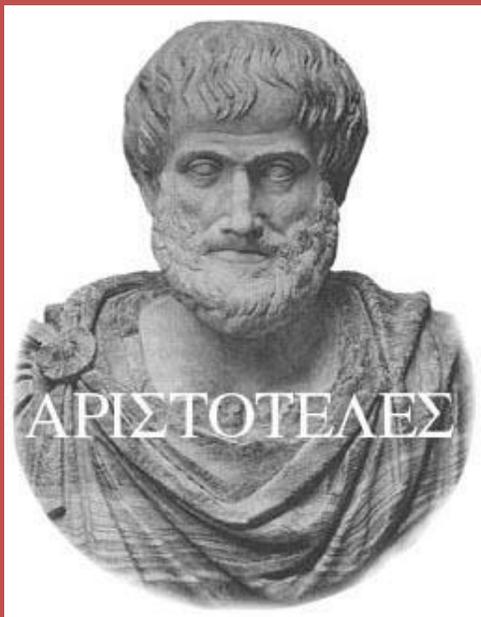
MARK 7



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

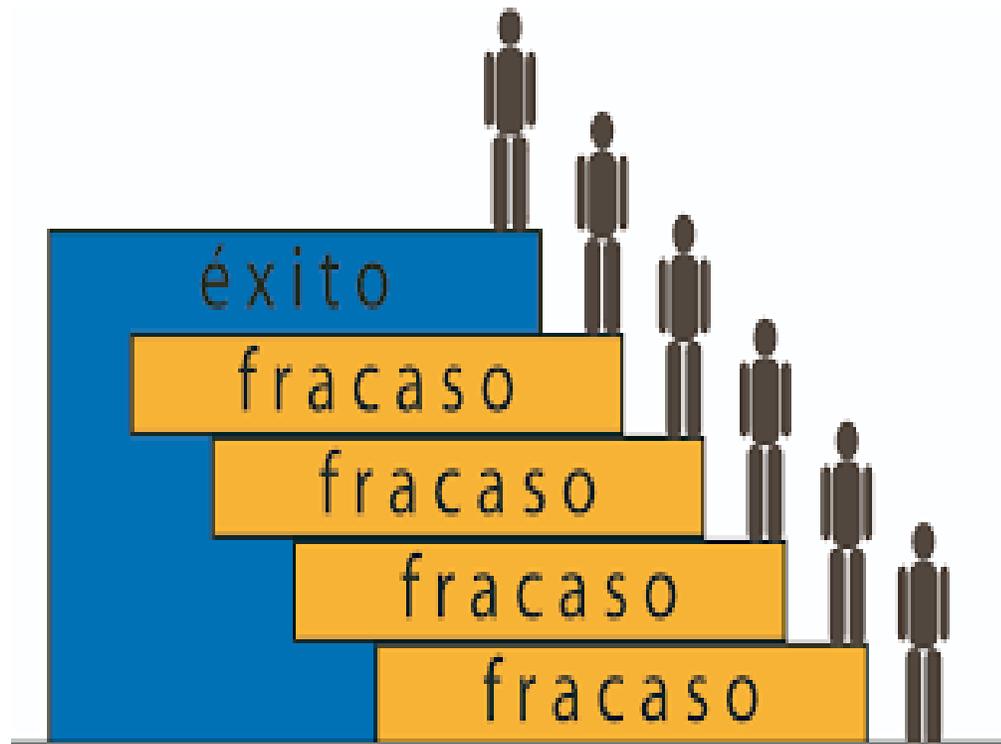
Cambia tu diálogo interno



“FEAR IS THE MIND-KILLER”

**Never
Give Up.
Never
Surrender.**

EL FRACASO ES PARTE DEL ÉXITO



FOCUS IN SOLUTION

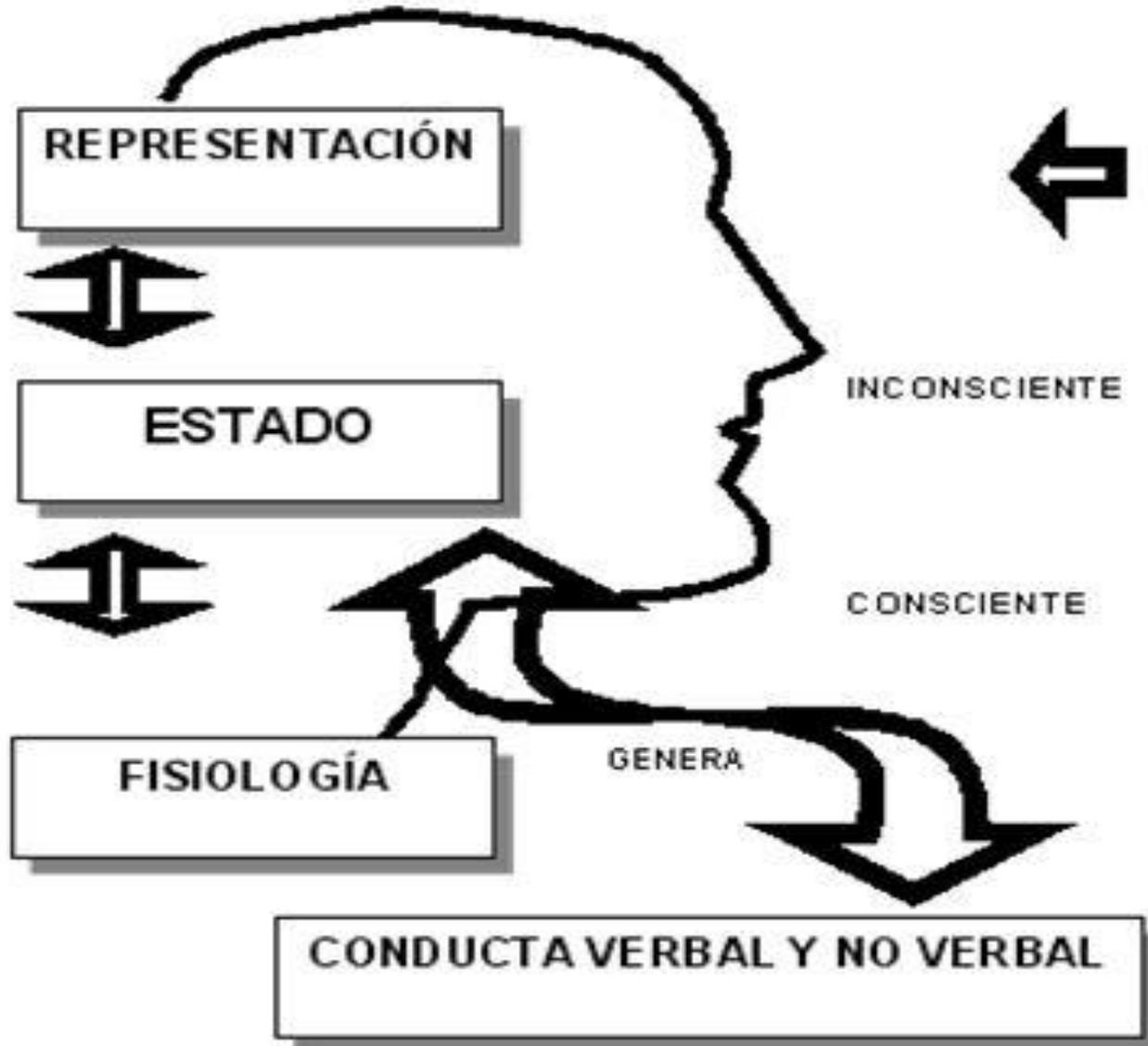


LA REALIDAD



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

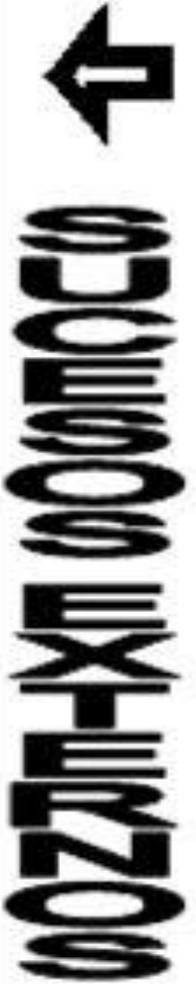
PNL



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



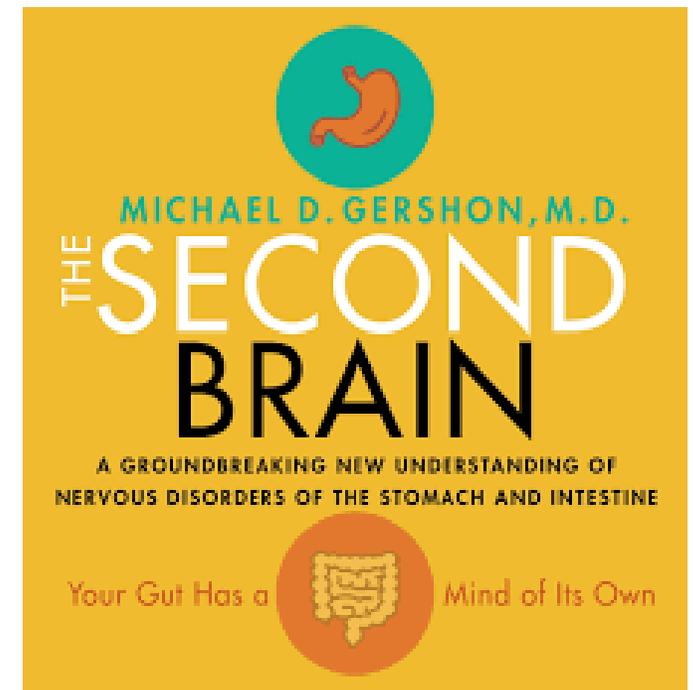
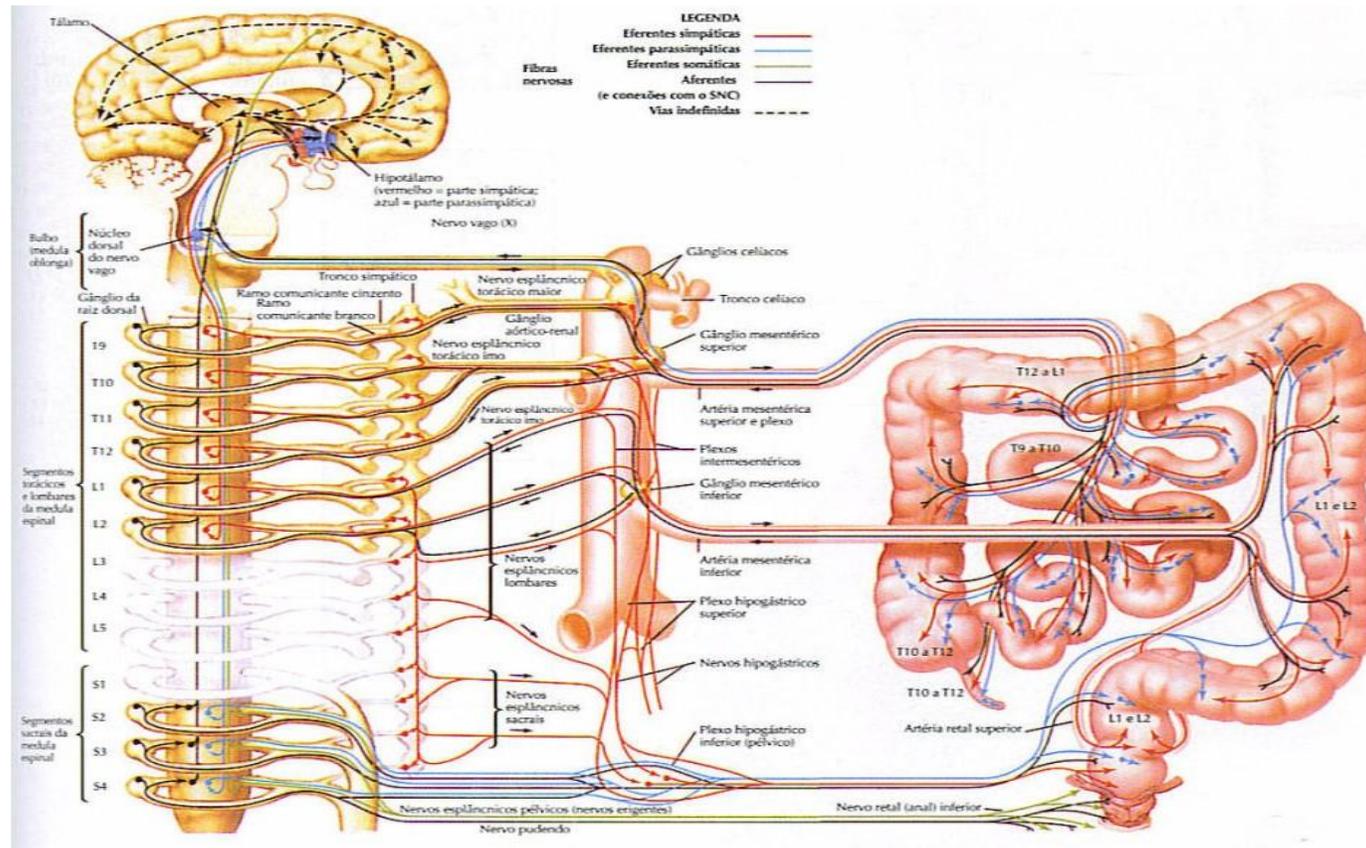
PESIMISTA - - OPTIMISTA - - POSIMISTA

LA ELECCIÓN CONSCIENTE

危机



LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



SONRISA CONSCIENTE



RESPIRACIÓN CONSCIENTE



HUMOR CONSCIENTE



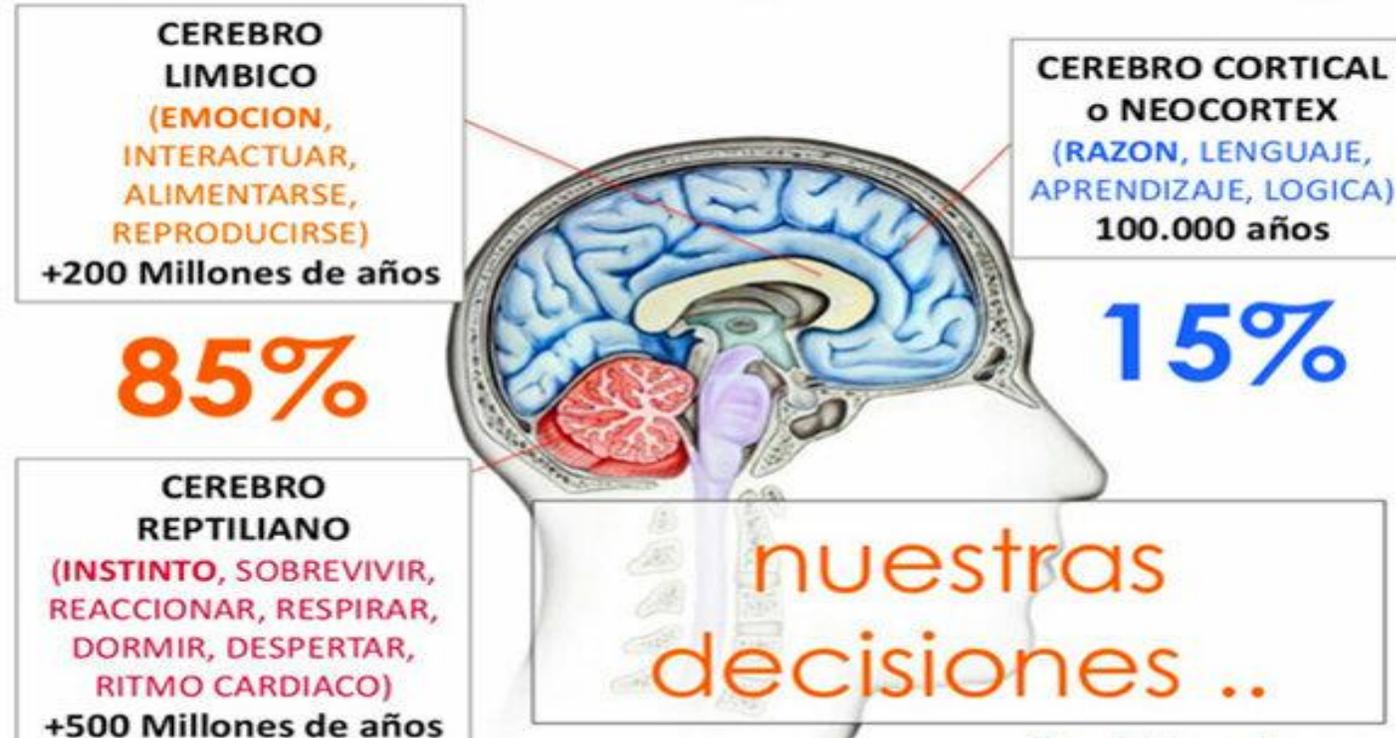
LA SEMANA
y nuestro humor en el trabajo

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



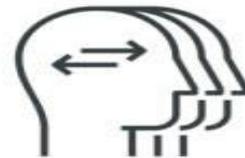
PURPOSE



TEAM
WORKING



GROWTH



PERSONALITY



HUMAN
PROFILE



TIME
MANAGEMENT

CREENCIAS POTENCIADORAS - CREENCIAS LIMITANTES



GRATITUD CONSTANTE

¡Gracias!