

Sergio Heredia

100

FRASES

PARA
PEGAR
EN LA
PARED

Elegí
crecer
hoy

Constru
tu
ment

La
disciplina
crea
libertad

La acción
vence
al miedo

Sergio Heredia

100

FRASES

PARA
PEGAR
EN LA
PARED

1 TU MENTE ES EL ESCENARIO DONDE TODO COMIENZA

Antes de que exista tu cuenta bancaria, tu pareja, tu trabajo, tu lunes a la mañana... existe tu interpretación.

No reaccionamos a la realidad. Reaccionamos a la historia que le contamos a nuestro cerebro sobre esa realidad.

Si pienso «soy un desastre con la plata», mi cerebro va a filtrar todo lo que confirme esa idea. Eso se llama sesgo de confirmación: el cerebro busca pruebas que sostengan la creencia que ya tiene.

Ejemplo: Laura, 32 años, cobra su sueldo y dice «no llego ni al 15». Compra cosas impulsivamente porque «igual ya estoy en rojo». A la noche se siente culpable. Eso refuerza el guion mental, dispara emoción, conducta, confirmación.

Fundamento neurocientífico: las conexiones más usadas se vuelven autopistas neuronales (neuroplasticidad). Cuando repetís «no puedo», tu cerebro deja de mostrarte opciones.

Ejercicio: cambiá frases de identidad fija por frases en progreso: «Estoy aprendiendo a manejar mi ansiedad» o «Estoy entrenando una relación sana con la plata».

Esta frase te espera al final del libro. Llévala a tu pared.

NO SOY EL RESULTADO FINAL.
SOY LA VERSIÓN
EN ENTRENAMIENTO.

2 LA EMOCIÓN ES EL LENGUAJE DEL CUERPO

Vos pensás con palabras.

Tu cuerpo responde con química.

Cuando algo te preocupa, lo sentís en el cuerpo. Esa química (adrenalina, cortisol) no es locura, es tu cuerpo diciendo: «Tenemos una amenaza». El problema: muchas veces no es un león, es la tarjeta de crédito.

Ejemplo: Jorge, 54, taxista. Tiene un vecino de esos protestones, hoy protesta porque su árbol le tira hojas a su casa; siente un nudo en el estómago y se altera, se pelea con su novia, maneja de manera airada. El malestar con su vecino se convierte en conflicto emocional.

Fundamento neuro: en estrés sube el cortisol y baja la corteza prefrontal, pensás peor. La emoción es parte de la decisión inteligente.

Ejercicio: cada vez que sientas malestar físico, frená 30 segundos y preguntate: "¿Qué emoción es? ¿Qué pensamiento la disparó? ¿Es un hecho o una suposición?".

Esta frase te espera al final del libro. Llévala a tu pared.

**MI CUERPO ME AVISA LO QUE
MI MENTE NO QUIERE ADMITIR.**

3 LO QUE REPETÍS SE CONVIERTE EN VOS

No sos tus pensamientos sueltos, sos los que repetís.

Cada repetición emocional es un gimnasio neuronal.

Si repetís «no valgo», eso se vuelve identidad. Si repetís «puedo aprender», también.

Ejemplo: te ofrecen una capacitación gratuita. Si decís «eso no es para mí», cerrás puertas. Si decís «voy, capaz aprendo algo», abrís caminos.

Fundamento neuro: el cerebro ama lo conocido porque gasta menos energía. Cambiar una idea requiere energía extra, por eso al principio incomoda.

Ejercicio: cuando te encuentres diciendo cosas como, «no es para mí», «no puedo», repetí en voz alta varias veces: «Esa frase no me representa. Estoy en construcción».

Esta frase te espera al final del libro. Llévala a tu pared.

LO QUE REPITO, ME PROGRAMA.
HOY REPETIRÉ LO QUE QUIERO SER.

4 NO PIENSES MENOS, PENSÁ MEJOR

La mayoría de la gente cree que pensar demasiado es el problema.

Pero el verdadero problema no es cuánto pensás, sino cómo pensás.

Tu mente no se cansa por pensar mucho, se cansa por pensar mal: repetir preocupaciones, juicios y supuestos sin acción. El pensamiento útil genera soluciones; el pensamiento circular genera ansiedad.

Ejemplo: Fernando, 25 años, quiere ser emprendedor. Pasa semanas dudando: «¿y si no vendo?», «¿y si pierdo la inversión?». No toma decisiones, se paraliza. El estrés lo agota más que si hubiera probado y aprendido.

Fundamento neuro: el cerebro prefiere certezas, incluso negativas. Cuando dudás mucho, tu sistema límbico activa respuestas de alerta. El pensamiento rumiante es una forma de querer controlar lo incontrolable.

Ejercicio: cada vez que te descubras pensando en bucle, hacete esta pregunta: "¿Estoy analizando o estoy posponiendo?". Si no hay acción después del pensamiento, cortá el ciclo.

Esta frase te espera al final del libro. Llévala a tu pared.

**PENSAR BIEN ES PENSAR POSITIVO
PARA AVANZAR.**

5 CAMBIÁ LA HISTORIA QUE TE CONTÁS

Tu historia interna es el guion que interpreta tu vida.

Si el guion dice «yo no tengo suerte», cada evento confirmará esa trama. Pero si lo reescribís, cambia tu percepción, tus decisiones y tus resultados.

Ejemplo: Martín perdió su trabajo. Su primera historia: «soy un fracaso». Su segunda historia: «tengo la oportunidad de crear algo nuevo». En el primer caso, se encierra. En el segundo, se activa. Mismo hecho, distinto relato, distinto destino.

Fundamento neuro: el cerebro no distingue entre lo vivido y lo visualizado intensamente. Al repetir una nueva historia con emoción, creás nuevas conexiones neuronales que cambian tu filtro perceptivo.

Ejercicio: escribí tu historia actual en una hoja. Después, reescribirla en versión potenciadora, como si fueras el protagonista que supera los obstáculos.

Esta frase te espera al final del libro. Llévala a tu pared.

NO SOY LO QUE ME PASÓ,
SOY LO QUE HAGO CON ESO.