

# Nutre tu mente con Javier Iriondo Parte 1

Lo que nos diferencia de los demás son las HISTORIAS PERSONALES que hay detrás de cada uno, a través de las situaciones de superación y cómo tenemos la capacidad de levantarnos de nuevo.

Un ejemplo de ello es la historia de Javier Iriondo, escritor, formador y conferenciante, que a través de sus libros, conferencias y talleres, inspira a las personas a dar los pasos hacia su cima personal, acompañándolos hacia un nuevo destino, el de TUS SUEÑOS.

En estas masterclass, Javier nos compartirá sus vivencias, que han inspirado a tantas personas, y nos recordará que rendirse no es una opción, más bien es de cobardes, porque el verdadero motivo de valentía es el tener coraje de vivir.

Además, descubriremos junto a él, qué NUTRE NUESTRA MENTE y QUE NO, para tener una vida de PLENITUD.

Toma nota de todas aquellas frases que resuenen en tí, de alguna manera, en tu vida actual.

A continuación, te compartimos algunas...

"Cuando todo se derrumba a tu alrededor, te conviertes en tu peor enemigo. La semilla de la duda que todos tenemos, abre grietas a la confianza, y te susurra..."Eh, a lo mejor tu no vales, no tienes la personalidad, los estudios...y demás pensamientos auto-maltratadores...Esto es algo que nos ocurre a todos, no tienes la exclusividad. El virus de "no ser suficiente, si tienes la suficiente capacidad o eres lo suficientemente bueno" aparece incluso aunque tengas éxito en tu vida personal o profesional"

*"Hay personas que lo tienen "todo" lo que la sociedad te da que se supone que te tiene que dar la felicidad... pero no se tienen a sí mismos, y para que no haya dentro de nosotros ese gran vacío y frustración, debemos evolucionar y desarrollarnos a nivel personal....siempre!"*

Si tu no evolucioneas, si tu no dejas de crecer y te relajas, algo empieza a morir dentro de ti. No dejes jamás de aprender.

*"Cuando huyes de tus miedos, éstos te persiguen, te debilitan y te encojes; Cuando te enfrentas a eso que temes, te conquistas a ti mismo, cuando te enfrentas a ellos, huyen de ti".*

"Cuando te hartas de estar harto, y te cansas de estar cansado...dices...SE ACABÓ esta situación. Envez de exigir al mundo, comienzas a exigirte a tí"



"¿Quién quiere contratar o trabajar con alguien que siempre se está quejando o lamentando? La gente busca a los que aportan soluciones, a los que suman..."

*"Buscar otras alternativas como los libros, los talleres, los cursos, para seguir desarrollándose. Son semillas que cambiarán tu mente y darán resultados cuando menos te lo esperes"*

"A pesar de tus miedos...TOMA ACCIÓN. Utiliza tus miedos como el MOTIVO para hacer las cosas, no como RAZÓN O EXCUSA para no hacerlas. Cuando encuentres un miedo, esa será tu motivación"

*"El miedo es una mentira que no viene de afuera, sino que tu creas dentro. Son absurdos miedos psicológicos que nos paralizan. Verlos como oportunidades para aumentar tu potencial".*

"Si te caes en un hoyo.....DEJA DE CAVAR"

"Ser lo suficientemente valientes para dejar de escondernos y mostrar nuestras emociones, nuestras cicatrices, mis golpes, lo que ha pasado en mi vida, sin pintarlo más bonito para impresionar porque no vas a gustar más. Te acercas más a los demás con la autenticidad, humanidad, vulnerabilidad o sinceridad. Nos hace más reales y más cercanos"



*"Por fuera todos somos distintos pero por dentro somos muy parecidos con nuestros miedos, dudas, tus sueños..."*

## Tus anotaciones...

*Anota aquí los mensajes, frases o reflexiones que te inspiren de la masterclass con Javier Iriondo...*

