

Control mental . Un arma eficaz en la batalla legal

Por José Domingo Monforte –abogado- y Toni Pons -entrenador mental

El abogado se enfrenta, a diario, a situaciones complicadas. La resolución de conflictos legales es su trabajo. Y para realizarlo con garantías, no solo es importante saber de leyes y manejar adecuadamente el estado jurisprudencial de la cuestión. Es necesario transmitir de la mejor manera esos conocimientos. Argumentar con solvencia ante un juez, ser capaz de superar la réplica del abogado contrario y en pocas palabras: convencer con ideas y con actitud. Este artículo aborda la técnica del control mental como una herramienta para conseguir estos objetivos.

Introducción: ¿Qué es el control mental?

El control mental se puede definir como un conjunto de técnicas y procedimientos que nos permiten conocernos mejor, tomar mayor conciencia de nosotros mismos y de nuestros estados emocionales, para gestionarlos con efectividad en beneficio propio.

Tiene multitud de aplicaciones. Quizá las más conocidas son las terapéuticas. Podemos trabajar la mente para modificar o eliminar hábitos negativos, como por ejemplo el tabaco, superar fobias y miedos. Pero más allá de esto, el control de la mente es también una herramienta muy eficaz para mejorar el desarrollo tanto personal como profesional. A través de un entrenamiento sencillo, es posible c ...