

EMPODÉRATE 2023
BUSINESS WEBINAR

FUNDAMENTOS DEL ÉXITO

4 CUALIDADES ESENCIALES QUE DEFINEN EL GRAN LIDERAZGO

Como líder, tienes la gran herramienta y poder de influir en otros. También tienes la posibilidad de decidir si tu influencia será negativa o positiva. Verás, cualquiera puede ser nombrado líder, pero ¿qué distingue a un líder de un gran líder? Comencemos con algunas cosas:

- Las personas que estás liderando necesitan ver tu dedicación para volverse dedicadas.
- Las personas que lideras necesitan ver tu entusiasmo y energía de alto nivel para volverse entusiastas y tener energía de alto nivel.
- Las personas que lideras necesitan verte con convicción y determinación para sentirse igual.
- Las personas que lideras necesitan ver tu trabajo duro y perseverancia para maximizar su nivel de trabajo duro y perseverancia.

¿Te das cuenta del patrón? Lo que tu equipo ve es lo que hace y en lo que se convierte, pues estás dando el ejemplo, ¿estás dando uno bueno? Piensa en eso. Un gran e inteligente líder dará un ejemplo de lo que quiere que otros produzcan con ellos y para ellos, llevándolos a ser independientes eventualmente y minimizando el tiempo de capacitación. Hacer esto también liberará tu tiempo como líder para concentrarte en mejorar el ambiente para la compañía. Alguien que está ahí solamente por el puesto de gerente o supervisor, no valorará estas cosas; pero un gran líder los reconocerá y nutrirá.

Los siguientes rasgos son lo que te ayudarán a transformarte. Toma notas y observa dónde te encuentras en una escala del 1 al 5; el 1 significa que tienes mucho trabajo que hacer en esa área específica y 5 significa que eres sobresaliente.

1. Tener Entusiasmo Real:

Ser honesto, verdadero y entusiasta es algo que no puede fingirse en los negocios y con tu equipo (incluso en la vida familiar). Tu equipo puede reconocer cuando no estás siendo sincero a kilómetros de distancia y, si se dan cuenta de eso, puede ser contraproducente para ti. De cualquier forma, cuando los líderes son individuos realmente entusiastas y apasionados, es contagioso y la mayoría lo notará y lo corresponderá. Ser un líder genuino y entusiasta te ayudará a identificar problemas en el espacio de trabajo y te llevará a soluciones de forma más ágil.

2. Tener Integridad:

¡La integridad desde el punto de vista de un líder es importantísimo! El grupo de individuos bajo tu cargo valoran esta característica más que cualquier otra. ¿Por qué? Porque esos individuos que trabajan duro quieren que se de crédito a quien lo merece, especialmente si tomaron un rol específico en un proyecto. Ya sea dando crédito a esos logros, reconociendo errores o priorizando la calidad del servicio prestado por el negocio, los grandes líderes deben exhibir integridad en todo momento. Un gran líder hace lo que es correcto, incluso si es un proceso difícil.

3. Ser Decisivo:

Un buen líder no es alguien que tiene el poder de tomar decisiones por su cargo. Son quienes tomarán el riesgo de tomar las decisiones que a la mayoría de la gente le da miedo tomar por lo incierto del resultado. Cuando toman decisiones difíciles toman riesgos pues, si las cosas no resultan bien, tendrán que hacerse responsables sin importar qué pase. En suma, quienes están en una posición de liderazgo y son indecisos suelen ser ineficientes. En lugar de sólo tomar decisiones, la mayoría pierde el tiempo debatiendo qué deberían hacer para que las cosas sigan en marcha; toma una decisión informada y firme para seguir adelante con ella.

4. Ser Leal:

Los más grandes líderes entienden que la verdadera lealtad es correspondida. Por esta razón, expresarán su lealtad de diversas formas que benefician a los miembros de su equipo. La verdadera lealtad se trata de asegurar que toda la gente de tu equipo tenga toda la capacitación, todos los recursos y las herramientas adicionales que necesiten para tener éxito. Recuerda, los grandes líderes son aquellos que se reconocen en una posición de servicio para su equipo. Cuando tus empleados se den cuenta, irán más allá por ti. Estás mejorando vidas y edificando a otros.

Entonces, ¿en dónde te encuentras en una escala del 1 al 5 en estas categorías? ¿Estas son cosas en las que necesites trabajar o vas por buen camino? ¿Qué tipo de cosas puedes hacer para mejorar en estas áreas? Escríbelo todo y registra un seguimiento semanal hasta que alcances una puntuación con la que estés contento ¡Una que muestre progreso y cambio reales!



4 COSAS IMPORTANTES Y NECESARIAS EN LAS RELACIONES

Las relaciones son las posesiones más preciadas de la mayoría de la gente porque nuestras vidas están formadas por las relaciones que tenemos con las personas.

Nuestros compañeros de trabajo, nuestros amigos, nuestras familias y, más importante, nuestras parejas. Cualquiera que sea la relación, cada relación debe nutrirse apropiadamente. Cuando estableces una relación con alguien, siempre debes tener en mente que, para que sea exitosa y duradera, requerirá una buena cantidad de esfuerzo por parte de ambos individuos. ¡Necesitas cuidar cada detalle para construir una relación fuerte!

Entonces ¿Qué necesitas para cualquier buena relación?

Atención:

Debes prestar atención a tu pareja y escuchar todo lo que tiene que decir. Esto es importante en la comunicación y expresión de sus sentimientos mutuos. Poner atención hace que la otra persona se sienta especial y amada. Cuando tu pareja se abra a ti, es importante que escuches lo que está pasando en su mente y lo que está pasando en la cotidianidad. En tanto lo hagas y mantengan conversaciones abiertas, podrás conocerlo mejor y los acercará como pareja. Esto es esencial, y es una forma de intimidad en una relación. Sabrás lo que tu pareja necesita sin que te lo diga directamente y esto te puede ayudar a prepararte en días que te sientes estresado o decaído.

- Toma notas mentales
- Pon atención al lenguaje corporal
- Haz preguntas

Comunicación:

La comunicación es de máxima importancia y va de la mano con ponerle atención a tu pareja. En lugar de reprimirte cuando te sientes herido o enojado, debes hablar con tu pareja y decirle cómo te sientes en ese momento. De otro modo, guardarás rencor hacia tu pareja y nunca lo sabrás, porque no hablaste mientras te sentías de determinada manera. No puedes esperar que lea tu mente (un error común) y que arregle algo de lo que no es consciente. Entre más se comuniquen entre ustedes, mejor se entenderán y mejor será su relación. Si te abstienes de comunicar tus pensamientos

y sentimientos a tu pareja, habrá más malentendidos. ¡La comunicación es la clave de una relación feliz!

Confianza:

La confianza es uno de los aspectos más importantes en una relación, al mismo tiempo que es la base de una relación. Si no confías en tu pareja o dudas constantemente de sus palabras y acciones, nunca serás feliz. Si sientes que hay un problema de confianza en tu relación, siempre es mejor decírselo a tu pareja y tener esa conversación lo antes posible para evitar futuros conflictos. Entre más tiempo pase y te mantengas en silencio respecto a algo que no te está pareciendo bien, es más probable que estalles por tus emociones guardadas. También recuerda que no debes traer cosas de relaciones pasadas si no son relevantes en el presente; decidiste tener una relación con esta persona. Si hay cosas específicas que necesitas saber, entonces pregúntalas o tráelas a colación suavemente con tu pareja, pero siempre ten en mente que con toda nueva relación debes aprender a confiar también, es una carretera de doble vía.

En caso de que haya alguna situación que genere falta de confianza, deben discutirlo para entender la raíz del problema para, después, actuar en consecuencia. No puedes dudar de tu pareja sin tener evidencia sólida de que están cometiendo un error. Por otra parte, así como esperas que tu pareja sea leal y confiable, tú debes ser así también. Debes ser honesto, veraz y, más importante, transparente en tu relación.

Respeto:

Respetar la individualidad de tu pareja es otra cosa importante para tener una relación bien equilibrada. Algunas personas tienen la idea de tener que ser exactamente iguales a sus parejas o que sus parejas tienen que ser como ellas, cuando no es realmente así. Está bien tener distintas opiniones, tener distintos pasatiempos y diferentes carreras. No debes criticar a tu pareja por sus diferencias ni deben tratar de cambiarse mutuamente. Lo que debes hacer es respetar las decisiones de tu pareja (en tanto sean decisiones que no necesiten tomarse entre dos) y encontrar la forma de apoyarla. Respetarse mutuamente es necesario para tener una relación sana y feliz. Habiendo dicho esto, si sientes que algo que tu pareja decide hacer no es sano para ella, entonces menciónalo respetuosamente y habla abiertamente de cómo te hace sentir. En muchas ocasiones, la otra persona no sabe cómo te hace sentir porque nunca te lo preguntó o tú nunca lo dijiste; así que no tengas miedo de decir lo que piensas.

El amor es importante para toda relación, pero no puede establecer una relación fuerte y duradera por sí mismo. Necesitarás respeto y confianza para crear lazos fuertes. Estas cosas simples pueden unir a una pareja común y corriente y hacerla prosperar. Al implementar estas pocas cosas, puedes comenzar a edificar una relación duradera con tu pareja.

5

FORMAS DE ENTRENARTE COMO UN GRAN LÍDER

No hay muchos líderes natos y quienes actualmente somos líderes hemos recorrido un camino para llegar a esta posición. Si has tenido la oportunidad de ser capacitado por alguien más que estuviera en un puesto superior al tuyo o, posiblemente, algún mentor ¡Eso es genial! Incluso si no has tenido esa oportunidad, tal vez te alegre saber que muchos líderes exitosos han sido autodidactas. La mayoría de los líderes asumen la responsabilidad de capacitarse a sí mismos para ser eficientes; habiendo dicho esto, tómame un momento para pensar qué has estado haciendo como líder. ¿Cuáles son tus estrategias para liderar a quienes te rodean? Puede ser en tu hogar o en tu espacio de trabajo. Recuerda que, en casa, siempre hay alguien que toma las decisiones por sus seres amados, similar a lo que haces cuando hay que tomar decisiones por tus colegas/empleados.

Ya sea que hayas aprendido de la sabiduría de otras personas o que hayas aprendido de tu propia experiencia, convertirte en un líder más eficiente se trata de lo que haces, no de lo que sabes. Aquí hay cinco cosas que puedes hacer para entrenarte para ser un gran líder:

1. Cumple Tus Promesas

Es muy importante ser una persona que hace lo que dice que va a hacer, especialmente si estás en una posición de liderazgo. Esto es así por muchas razones. Como líder, tienes el deseo y la necesidad de influir en aquellos que acuden a ti por dirección, siempre debes responsabilizarte por lo que dices. Por supuesto, habrá ocasiones donde las cosas no resulten exactamente como las planeaste o prometiste, pero tu deber como líder es mantenerte firme en la toma de decisiones y tener un sentido de dirección cuando las cosas no salen como se planearon. Tienes que pensar rápido. Esto también incrementa tu confiabilidad y credibilidad con los miembros de tu equipo. Siempre ten en mente que nada mata tu credibilidad más rápido que expectativas insatisfechas. Este compromiso desarrollará disciplina e integridad.

2. Vístete Para Influir.

Esto es para todo mundo, no sólo para quienes tienen roles específicos de liderazgo. No te vistas para impresionar, vístete para influir. Esto significa que necesitarás asegurarte de que tu apariencia sea consistente con tu marca personal y tu marca profesional. Debes vestir de tal forma que represente lo mejor de quién eres y de quién quieres ser. Si no tienes mucha certeza de cómo deberías vestir, comienza por preguntarte cómo debe mostrarse frente a otras personas un líder con tus aspiraciones. No debes limitar la apariencia sólo a ti, ¡Puedes aplicarlo a tu compañía!

3. Capacita Y Trata A Tu Equipo Como Esperas Que Traten A Los Clientes.

Cuando hablamos de este tema en específico es importante no ser hipócritas. No puedes tratar a tu equipo mal y de manera desconsiderada y esperar que traten a tus clientes distinto. Ser un líder no te da la libertad de hacer lo que quieras y maltratar a otros sin consecuencias. En cambio, debes tomar esto como una oportunidad para influir (palabra clave en el liderazgo) en los miembros de tu equipo y darles las herramientas correctas para ser individuos exitosos. Siempre pregunta qué puedes hacer para ayudar.

4. Muestra Tu Compromiso Con El Crecimiento Personal.

Hay dos formas de hacer crecer tu negocio: crecer tú y crecer a tu equipo. Cuando tú y tu equipo se desarrollan y mejoran, la calidad de los servicios que proveen también mejorará. Tu meta debería ser implementar y mantener armonía, comenzando por ti y después elevando a otros. Cuando todo mundo es fuerte, los objetivos establecidos pueden alcanzarse con menor dificultad y más rápidamente.

5. Pide Retroalimentación En Lugar De Esperarla.

Cuando estás en una posición de liderazgo debes prepararte para cualquier cosa. Debes estar abierto para recibir cualquier tipo de crítica de los miembros de tu equipo, buenas o malas. Es importante no reaccionar cuando los miembros de tu equipo te dicen algo que tal vez no quieras escuchar porque puedes perder una oportunidad de aprendizaje. Tampoco debes esperar a que los empleados te den retroalimentación sobre cómo se sienten en el espacio de trabajo, los cambios pueden beneficiarlos a ellos y percepción de ti como líder. Puedes adelantarte si preguntas qué hacer para ser un líder eficiente y para estar al tanto de sus necesidades. ¿Los estás retando lo suficiente? ¿Estás edificando a otras personas? ¿Estás haciendo las cosas con un propósito?

En general, escucha y observa comportamientos procesables. Ábrete a crecer y apoya el crecimiento de quienes te rodean. Un verdadero líder eleva a otros, no los hunde.

¿Cuál de estas acciones ejecutarás primero para entrenarte como un mejor líder?

¿ESTÁS VIVIENDO TU MEJOR VIDA?



En los momentos de incertidumbre y crisis que ahora vivimos, es más importante que nunca evaluar la calidad de nuestra vida. Puede no ser una tarea sencilla, pero te es necesario, por todos los medios, asegurarte de estar en el camino de vivir tu vida en su máximo potencial. Comienza contigo. Tomarte el tiempo de analizar las partes más importantes de tu vida te dará una idea más clara de dónde te encuentras y qué cambios puedes necesitar hacer. Hay tres principales áreas en las que necesitarás enfocarte para realinearte y asegurarte de permitir sólo las mejores y más valiosas cosas en tu vida.

La primera área para definir y determinar la calidad de tu vida es claridad mental. La razón por la que la claridad mental es la primera, si no la más importante en tu vida, es porque, cuando sabes exactamente dónde estás y dónde quieres estar, eres capaz de prepararte para el éxito. Sin un objetivo claro, tienes una puntería débil y una base inestable que no te va a soportar, especialmente cuando te enfrentas con la adversidad. Mantén en mente que hay cosas que pueden impactarte e influirte de forma positiva o negativa, ya sea que estés o no consciente de ello. Habiendo dicho eso, tu autoconsciencia es crucial en este proceso porque puedes estar permitiendo que algunas cosas bajen la calidad de tu vida sin saberlo. Si tienes el poder de hacer eso, ¡imagina el poder que podrías tener cuando tengas control total y sólo permitas cosas buenas en tu vida!

Lo que quieres hacer es filtrar y remover las cosas que causan desequilibrio en tu mente. Considera lo siguiente:

Atención y Enfoque

Sé consciente de a qué le das espacio en tu mente. Esto puede ser tan simple como pasar demasiado tiempo en redes sociales, mirando televisión o dando tiempo a personas y hábitos tóxicos. Esto incluye tu capacidad de atención: ¿te distraes fácil? Comienza por eliminar las cosas que te quitan claridad y productividad.

Distracciones

Esto es muy similar a lo que mencioné más arriba, pero ¡no puedo acentuarlo lo suficiente! ¿Hay cosas que sabes que son una distracción, pero sigues dándoles el poder de absorber tu tiempo y energía? Si lo estás permitiendo conscientemente, necesitas tener la fuerza para cortar con ellas.

Practicar La Plenitud Mental

Esto es algo que puede ser distinto para cada quien, pero con tiempo y práctica lo entenderás. Piénsalo como una forma de terapia y ejercicio de la autoconsciencia. Con plenitud mental puedes practicar técnicas auto calmantes que te tranquilicen en momentos de estrés o ansiedad, así como para relajarte. Estas son cosas que ya conoces y que te resultan reconfortantes: el olor de tu vela favorita, ir a caminar en la naturaleza, leer o, tal vez, tomar una siesta rápida para levantar tu energía. También puedes practicar otras cosas como yoga, meditación guiada y ejercicios de respiración. Cualquier tipo de actividad física puede mejorar tu humor, así que ¡a moverse!

Enfocarse En Una Cosa A La Vez

El punto del asunto es que no puedes dar tu atención completa ni tu mejor esfuerzo a una tarea o proyecto si estás tratando de hacer más de una cosa al mismo tiempo. Si quieres bajar la cantidad de estrés y presión, comienza por planear tu tiempo para hacer tu mejor trabajo y dar tiempo a cambios. Esto impulsará tu productividad y eficiencia con el tiempo. Claro que habrá momentos de crisis, pero si te mantienes organizado, lograrás más cosas.

La segunda área de enfoque es tu estabilidad emocional. Esta es un área que usualmente se deja pasar o se ignora porque la mayoría de la gente piensa que es mejor no mostrar emociones o expresar sus verdaderos sentimientos, pero hacerlo es contraproducente para tu estado mental. Tus emociones reprimidas saldrán a la superficie de alguna u otra forma si no se procesan o se lidia con ellas adecuadamente y en el momento necesario. Aunque es común reprimir cosas sin intentarlo, siempre hay una oportunidad para hacer un cambio. La clave es saber que, cuando estás en tu mejor estado emocional, tomas las mejores decisiones y eso determinará la calidad de tu vida. Piensa en eso. Si estás ansioso, cansado por el estrés, deprimido o enojado, hay una alerta que indica que algo está en desequilibrio en ti.

- **Sabe que estás en control de tus emociones, no ellas de ti.**
- **Respira.**
- **Expresa gratitud.**
- **Mantén una actitud positiva.**

Lo último, pero no menos importante, es tener relaciones amorosas funcionales. La mayoría de nuestra vida gira en torno a las personas que significan más para nosotros o que están constantemente presentes en nuestra vida. Cuando piensas en ello, las cosas con las que debemos lidiar o nuestros logros, tienen que ver con la conexión humana; las carreras que elegimos, nuestras parejas, con quiénes pasamos tiempo de calidad, quiénes nos importan y por quiénes hacemos cosas. Justo ahora nos encontramos en un momento de inestabilidad, la mayoría está estancada en lugares donde tienen que lidiar con su estado mental, emociones sin procesar y teniendo que pasar más tiempo con quiénes suelen ver sólo de paso. Esto va para quienes viven contigo o tu equipo en el trabajo. Cuando tienes claridad mental y estabilidad emocional, puedes prosperar en tu conexión con otros y en tu construcción de relaciones de confianza. Así que, para realmente dominar esta área debes dominar las primeras dos también porque darás lo mejor de ti y recibirás lo mejor de otros. Verás que ocurre lo siguiente:

- **Comunicación abierta y apropiada**
- **Crear y compartir ideas**
- **Amar a otros**
- **Conectar emocionalmente**

Comienza a implementar y establecer estándares de alta calidad para nada menos que lo mejor para tu vida. Si pones la vara así de alta para ti mismo, también estás permitiendo que otros sepan que nada menos está permitido y, si realmente les importa, lo respetarán (si no, se irán). Siéntete libre de estar abierto y descubriendo a tu verdadero yo, sin miedo a compartir tu experiencia con otros que puedan estar buscando el mismo viaje que tú. Nunca sabes a quién puedes estar inspirando.

CONSTRUYENDO CONFIANZA Y GANANDO EN LA VIDA



La confianza es un rasgo común que muchas personas exitosas comparten, podría parecer que algunas personas nacen con ella y algunas no. ¿Has notado que, seguido, nos vemos atraídos por y hacia personas que son confiadas, audaces y que irradian energía positiva? ¿Por qué crees que pase eso? Existe un algo especial en las personas que andan con confianza. ¿Hay algún secreto a saber o que podamos adquirir sobre la clave de ser confiado y audaz?

Averigüémoslo...

¿Qué es la confianza en uno mismo? La confianza en uno mismo puede separarse en tres categorías similares de las que puedes haber escuchado antes.

- 1. Autoestima:** Qué tanto te aceptas a ti mismo.
- 2. Autoimagen:** Cómo te ves a ti mismo.
- 3. Auto valía:** Qué tanto te valoras a ti mismo.

Luego, está la confianza en ti mismo: ¡Qué tanto crees en ti mismo! Tómate un momento para pensar en eso. ¿Qué tanto crees en ti mismo y por qué? ¿Crees que puedes hacer cualquier cosa o seguido dudas de ti mismo?

La confianza en ti mismo es crucial porque es la proporción de tu confianza en tus propias habilidades, juicio y cualidades. Se trata de que te sientas seguro y protegido sabiendo que tus acciones producirán resultados, ya sean buenos o malos. Estás respaldando tus acciones y asumiendo tu responsabilidad. ¡Siempre tienes la habilidad de controlar tus acciones para influir en los resultados que obtendrás!

La confianza en ti mismo no es orgullo o ego o arrogancia. Se trata de ser honesto con quién eres y es una gran parte de tu personalidad. Puede haber algunas cosas que valores de ti mismo, que quieras mantener y que sean diferentes a otras personas, eso está bien. Conclusión: es el núcleo que te permite actuar con audacia, tomar riesgos, sobreponerte a los retos y crecer. Tómate un momento para visitar las cosas que valoras de ti mismo, que son positivas y cruciales para tu crecimiento. ¿Hay algo que puedas mejorar o pulir? Recuerda ¡Siempre hay espacio para crecer!

1. Conocer Tu Valía:

¡Siempre debes saber que eres único y que hay una razón por la que tú eres tú! Eres una persona irreplicable y extraordinaria; literalmente, nunca habrá nadie idéntico a ti. Piensa en eso y tómate un momento para evaluar tu unicidad. ¿Cuáles son tus fortalezas y talentos?

- **¿Qué habilidades valiosas has desarrollado?**
- **¿Qué cosas valoras de ti que también valores de otros?**
 - **¿Qué es lo que más te gusta de ti?**
- **¿Qué es lo que puedes hacer mejor con menos esfuerzo?**

2. Tu Base:

Entender tu valía es importante porque se enfoca en tu motivación y es la fuente de tu combustible al éxito. Tu base es lo que puedes haber escuchado como "tu RAZÓN". ¿Cuál es tu propósito y por qué haces lo que haces? Este es el momento de pensar en qué te motiva a producir resultados y a ser una mejor persona. Cuando determines tu base (tu "razón") debes ser brutalmente honesto contigo mismo. ¿Estás motivado por cosas sanas y constructivas o estás motivado por cosas que no son buenas para ti y sólo sirven como un argumento temporal?

- **¿Cuáles son tu misión y tu propósito?**
- **¿Cuáles son tus valores y tu moral más profundas?**
 - **¿Cuáles son tus convicciones? ¿Tienes alguna?**

Una vez que te hayas tomado el momento de escribir y analizar tus respuestas a las preguntas de arriba, tómate algo más de tiempo para descifrar cómo se alinean tus valores actuales con tu crecimiento. ¿Tus valores te están acercando a tus metas o te están alejando de ellas? Es aquí donde comienzas a detectar y matar esas creencias y mentalidad limitantes que te dicen que no puedes ir más lejos de donde estás.

Todas esas excusas y pensamientos que corren por tu mente deben ser cancelados. Si tus valores y tu base concuerdan con tu crecimiento, entonces no hay plazo para hacer las cosas. Si tu meta es poseer un negocio, nunca eres demasiado viejo para hacerlo. Si quieres perder peso, siempre hay una forma de hacer tiempo en tu apretada agenda. La meta es eliminar todas las excusas y, en su lugar, construir un plan realista para alcanzar cada uno de tus objetivos. ¡Mantén tu mente y tu concentración lejos de los problemas y de las limitantes!

MATANDO LA PROCRASTINACIÓN



¿Sabías que la falta de decisión es una de las causas más grandes del fracaso? La falta de determinación significa procrastinación. Desafortunadamente, la falta de determinación es un enemigo común que todos debemos vencer en nuestra cotidianidad. Las personas procrastinan seguido porque temen fracasar en las tareas que necesitan completar, sean grandes o pequeñas. El propio miedo es lo que impulsa las razones de la mayoría de la gente para procrastinar, ¡simplemente porque no quieren cometer errores! Pueden temer que el juicio que venga con sus errores lastime su ego. De cualquier forma, se están conteniendo. El problema es que nunca terminarán lo que necesitan hacer o lo terminarán demasiado tarde; eso, en sí mismo, tiene consecuencias.

Entonces ¿Qué Puedes Hacer Al Respecto?

Primero, Debes tener consciencia de ti mismo y de quién eres. Sólo tú sabes lo que realmente quieres y eres tú quien debe trabajar para ponerlo en marcha. ¡Esto significa que la única opinión sobre ti que realmente importa es la tuya! La mayoría de los casos, la gente que fracasa en su búsqueda del éxito financiero, fracasa porque se dejan influir fácilmente por las opiniones de otros. Una opinión no tiene verdadera valía, a menos que provenga de alguien que te delegue una responsabilidad o de tu asesor, que al final del día, ¡todos tenemos uno! ¡De verdad! Si quieres poner a prueba tu autoestima, pregunta a las personas qué piensan de ti. Tus padres, hermanos, colaboradores y amigos tendrán distintos puntos de vista porque sólo te ven bajo cierta luz. Así que, no importa qué tanto los ames, siempre es mejor proteger y escuchar a quien ves en el espejo.

Si te dejas influir por las opiniones de otros no lograrás conquistar realmente la habilidad de tomar decisiones porque no lo estarás haciendo por ti. Esto es crucial porque, en ese caso, ¡te costará mucho hacer que tus deseos y sueños cobren vida! Estarás estancado en lo que ellos piensen, lo que harán y lo que dirán. Bloquea todo eso. No es necesario que hagas de esto un proceso difícil, simplemente pon límites sanos y, cuando sientas que alguien está cruzando una línea, hazlo saber. Sé abierto, honesto y firme con quién eres.

Otra gran clave para prevenir la procrastinación es decir menos algunas veces. ¿Has oído el dicho “menos es más”? Bueno, en este caso, es porque quieres observar y escuchar a quienes están a tu alrededor o a quienes te piden completar una tarea. Sabrás exactamente lo que necesitas hacer (o no hacer) y

lo que tu tarea implica. Desafortunadamente, algunas veces es mejor ni siquiera hablar de lo que intentas lograr; porque quienes te observan no siempre quieren verte teniendo éxito. De hecho, muchas personas esperan que fracasas y se deleitarán con la oportunidad de vencerte porque te envidian. Si eso te molesta, sólo recuerda que quienes te odian o te envidian son, en realidad, fanáticos que te admiran, pero de una forma algo retorcida. Tómallo como un cumplido si quieres, pero ignóralo y ¡sigue tu camino! Trabaja en silencio y permite que tu éxito hable por sí mismo. Siempre recuerda que se trata de ti y, a veces, tienes que dejar a algunas personas fuera. Puede ser difícil porque la mayor parte de nuestras vidas están basadas y giran en torno a las relaciones, pero quienes realmente quieren verte prosperar lo demostrarán.

Entonces, ahora que hemos revisado algunos de los posibles obstáculos que pueden hacerte procrastinar, ¡es tiempo de darte algunas tareas y ejercicios! Cómo matar la procrastinación antes de que ocurra en dos pasos fáciles:

1. Siempre Ten Un Propósito Determinado.

¿Por qué haces lo que haces? Es más fácil que las cosas se hagan si tienes una razón sólida y válida para hacerlo.

2. Sé Firme Y Determinante Cuando Tomes Decisiones.

Si necesitas ayuda con esto ¡acude al primer paso! Esto requerirá mucho valor, pero no se puede obtener nada sin un precio. No tengas miedo, sólo planea y ejecuta.

Tampoco olvides practicar lo siguiente:

- **Be easy on yourself if you have procrastinated in the past.** No puedes cambiar nada del pasado, sólo puedes controlar el día de hoy.
- **Comprométete.** Tu palabra es lo más valioso que tienes. Revisa tu diálogo interno. ¿Cómo te hablas a ti mismo? ¿Lo haces de forma amorosa y alentadora?
- **Prioriza.** Sólo puedes hacer en un día lo que puedes hacer en un día; no necesitas abrumarte.
- **Siempre apunta alto.** Nunca sabes qué tan grande es realmente tu potencial si no empujas tus límites.

Entre más practicas estas cosas, más rápido puedes matar tu procrastinación. Crea puntos de revisión y recompénsate si es necesario, pero siempre sabe que la más grande recompensa que puedes recibir es lograr hacer lo que antes no pudiste. Aún más importante: ¡Recuérdate que puedes hacer lo que sea!



NO SEAS ALGUIEN PROMEDIO.

Tener visión es el arte de ver lo que es invisible para otros.

Si te miras a ti mismo y reflexionas sobre quién eres, ¿dirías que eres extraordinario o dirías que te va solamente bien? ¿Estás dando todo lo que puedes para ser mejor cada día o sólo vas con la corriente? Lo que sea que te contestes, es tu realidad y ojalá estés en donde quieres estar. Si no es así, hablemos de cómo puedes comenzar a hacer cambios el **día de hoy**.

Lo que necesitas saber es a qué magnitud quieres fortalecer e incrementar tu éxito en todas las áreas de tu vida, ese es un común denominador importante entre las personas exitosas. Tener ambición es el elemento más importante que diferencia y determina la calidad de vida de la gente. Sin embargo, la cosa no se trata sólo de tener ambición y necesitar el éxito tanto como respirar, se trata de **sustentar tu ambición**.

Ser exitoso no se detiene cuando alcanzas un objetivo y cumples tan sólo unas cuantas metas que te propusiste para el día o la semana. El verdadero éxito es un proceso continuo en el que prosperas con la energía que te provees a ti mismo cuando alcanzas esos objetivos para, luego, **reiniciar** y ¡prepararte para hacerlo de nuevo! La clave está en nunca dejar de ir en busca del éxito y el crecimiento en lo que sea que quieras hacer. El momento en el que comienzas a sentirte cómodo o dejas de luchar porque tu vida “parece” mejor y tú mismo te sientes un poco mejor, es cuando te das permiso de estancarte. Cuando te estancas es cuando empiezas a tener problemas por dejar de tener visión. A esto se le llama zona de comodidad; un lugar muy peligroso en el que puedes perder las grandes cosas que las traído a tu vida por medio de tu trabajo duro. Si ahora te encuentras en tu zona de comodidad, también conocida como *red de seguridad*, entonces es momento de salir de ahí. Comenzarás a tener hambre de cambio en algún punto.

Estar cómodo es peligroso porque te hace decir “Bien, lo logré. Alcancé mi máximo potencial.”, pero ¿es cierto? Esto no significa que no puedes celebrar momentos importantes como conseguir un ascenso en tu departamento o, incluso, el gran aumento que habías estado esperando. Significa: ¡Genial, conseguiste aquello por lo que has estado trabajando!, ahora ¿en qué otras áreas de tu vida, que necesiten mejorar, puedes usar esa energía positiva y éxito como combustible? Sí, siéntete feliz y agradecido con tu nuevo ingreso, nuevo hogar, nuevo puesto, pero ¡no te relajes demasiado! Siempre hay espacio para crecer:

- **Si no estás trabajando por expandir o mejorar tu carrera/negocio, entonces trabaja en ti:** *mentalmente, espiritualmente, físicamente y emocionalmente.*
 - **Si no estás trabajando en tu bienestar personal, entonces observa qué puedes mejorar de tus relaciones:** *familia, amistades, trabajo o crea nuevas relaciones.*
 - **Si no estás trabajando en tu vida personal, practica y mejora tu oficio:** *aprovecha tus talentos naturales, tu carrera, tus pasatiempos, y aprende algo nuevo sobre ti.*
-

Estos son algunos hábitos que puedes implementar para ir de ser promedio a ser extraordinario:

1. Lleva cuenta de todo el tiempo que estás activo durante el día.

¿Qué estás haciendo durante el día? Usa un planificador para registrar tus logros.

2. Despierta temprano.

Despertar tarde significa tener menos tiempo para hacer cosas. Este es el hábito de una persona improductiva. Arranca tu día, desayuna saludable y usa tu energía fresca para ¡hacerla en grande!

3. No esperes a sentirte motivado.

No dependas únicamente de los momentos de inspiración o motivación. Si esperas a sentirte motivado, estarás esperando para siempre. La verdadera fuerza viene de empujarte incluso cuando “no tienes ganas”.

4. Lee y adquiere habilidades de pensamiento crítico.

Aléjate de la televisión, deja el teléfono y tómate el tiempo de nutrir tu mente. Lee sobre cosas que te interesen, cosas que te inspiren y lee para aprender algo nuevo. ¡Descifra cómo puedes usar lo que aprendiste en tu día a día!

Recuerda que está bien apasionarte por tu futuro. Déjate llevar y entusiámate con las posibilidades y, mientras lo haces, nunca te disculpes por ser ambicioso. El éxito no espera por nadie, así que ve por él.

**ENTUSIÁSMATE, SIGUE ENTUSIASMADO,
MANTENTE ENTUSIASMADO. NUNCA TE ESTANQUES.**



NO DEJES QUE TU PASADO SEA UN ANCLA

Permitir que tu pasado sea un ancla para tu bienestar presente y futuro es algo que necesitas comenzar a atacar y disminuir hoy mismo. Si estás definiendo quién eres con circunstancias del pasado, es importante tomarte el tiempo para reconocerlo. Esto incluye, pero no se limita a: Traumas pasados con los padres, relaciones, abuso, etc. Cualquiera que sea tu caso, tú no eres lo que te pasó. No significa que los retos que tuviste que atravesar no fueran difíciles, hirientes o que no tengan relevancia; pero no hay razón para dejar que esas cosas te persigan y te impidan ser la extraordinaria persona que estás destinado a ser. Que el pasado ya no te detenga de ser la mejor versión de ti mismo y que no baje la calidad de tu vida. ¿Harás el cambio hoy mismo?

Todo se reduce a qué tanto deseas realmente ser feliz. La razón es simple: tú eres la única persona que sabe cómo se siente respecto a ti mismo y tu vida, y tú eres la única persona que tiene el poder de cambiarlo al instante. Puedes pensar que es imposible hacer un cambio inmediato, pero no es así. Todo comienza con algo intangible: tu mentalidad. No puedes verla ni sentirla, sólo puedes percibir las repercusiones de lo que dejas entrar a tu espacio mental y lo que le dices al mundo. Piensa en el tipo de pensamientos que te repites constantemente. Los pensamientos recurrentes de muchas personas no son sobre cosas buenas que les pasaron, sino sobre algo que los lastimó o las hizo sentir enojadas o confundidas. Permitir que este disco se repita en tu mente te mantendrá en un estado constante de querer saber “por qué”. Quieres saber por qué las cosas se dieron así. Piensas en lo que pudiste haber hecho diferente y que, tal vez, eso cambiaría el lugar en el que te encuentras hoy. ¡Esto es una trampa y debes detenerte y salir de ella!

Entonces ¿cómo sabes si estás viviendo en el pasado y si le estás permitiendo volverse un bloqueo mental? Puedes sentirte “detonado” por cosas que te pasaron y, de la nada, tener una emoción que no cuadra con lo que está pasando ahora. Esto puede ocurrir porque no has afrontado un incidente del pasado que realmente afecta cómo reaccionas ante ciertas situaciones. Algunas personas tienden a reprimir las cosas que no quieren resolver en determinado momento o no saben lo que les está pasando y sólo dejan que les pase. Muchas veces, no nos enseñaron cómo procesar eventos traumáticos o de altos niveles de estrés en nuestras vidas. La buena noticia es que siempre hay una oportunidad de aprender y hacer los cambios pertinentes.

Aquí hay algunas cosas con las que puedes comenzar:

1. Descubre cómo te sientes respecto a tu vida y, después, piensa en por qué te es necesario superar el pasado.

- **Reconoce lo que te está deteniendo y determina la razón para avanzar.**
- **¿Necesitas perdonar a alguien?**
- **¿Te estás aferrando a una relación fallida?**

2. Identifica tus hábitos y tus detonadores emocionales.

Esta parte puede ser un poco más difícil porque necesitas analizar a profundidad y requiere de introspección profunda.

- **Piensa en cómo estás viviendo tu vida.**
 - **¿Cuáles son tus creencias limitantes? ¿Qué creencias has establecido que no te permiten avanzar de cierto punto?**
 - **¿Cómo vives emocionalmente? ¿Estás en un estado constante de miedo, pensando que sólo pasarán cosas malas, siempre enojado o al límite?**
- Cuando seas capaz de identificar tus hábitos emocionales te darás cuenta de lo que puedes hacer y de lo que realmente permites que te afecte. Notarás cómo tus emociones te impactan cotidianamente sin darte cuenta, porque te has acostumbrado a dejar que pase. Si puedes permitirte estar triste, frustrado o enojado, puedes entrenarte a sentir exactamente lo opuesto al enfrentarte a situaciones difíciles. ¡Díte a ti mismo que te sentirás feliz, positivo, alegre y fuerte! La clave es mantener esa mentalidad todo el tiempo sin importar la situación y, con el tiempo, se volverá tu primera reacción.

3. Condiciona Tu Mente Y Tu Proceso De Pensamiento.

Esto va de la mano con identificar tus detonadores emocionales. Tal como estudiar tus emociones y sus detonadores, es igual con el resto de tus hábitos. Condicionar tu mente significa mantener la guardia de lo que entra en ella. Esto implica empoderamiento y crecimiento propios. Nutre a tu mente con información positiva y fortificante. Algo fortificante que puedes hacer es leer libros sobre cosas que te interesen y que te hagan mejor persona, meditar, ejercitarte y rodearte de gente que piense similar a ti. ¡Puedes escuchar videos y audios motivadores! Tienes acceso a materiales fortificantes todos los días, ¡Aprovéchalos! Si sólo dejas que la vida ocurra frente a ti, entonces ¡jeste es el momento para hacer un cambio y que la vida ocurra para ti!

LIDERAZGO EFICIENTE

¿Exactamente cómo se consigue el liderazgo exitoso? He ahí la gran pregunta. Bueno, una cosa es segura: ninguna organización exitosa sería lo que es sin un liderazgo eficiente. El liderazgo eficiente es uno de los principales motores del crecimiento, el desarrollo y la innovación en general. ¡Es una necesidad para cualquier negocio! Siempre hay una persona (o varias en algunos casos) tomando las decisiones y liderando al resto del equipo hacia la dirección más deseable. Entonces, en realidad, estar en una posición de liderazgo no es sólo tener el título de “jefe”, sino estar en una posición honorable en la que muchas personas confían en ti para tomar decisiones que mejorarán sus vidas. Es una enorme responsabilidad ¿no? Toma nota de cómo muchas personas envidiarían a alguien que está “por encima de ellos”, pero probablemente es así por una buena razón o, simplemente, porque no todo mundo se equipa apropiadamente para liderar a otros sin dejar de lado lo que es bueno sólo para ellos.

El liderazgo eficiente es un tema más profundo. Es una posición por la que uno tiene que trabajar y que tiene que ganarse. Es un trabajo con mucho significado y valía y tiene el poder de cambiar muchas vidas. No existe una fórmula exacta para hacer a todos los líderes iguales (porque también podría depender del ambiente organizacional), pero hay algunos fundamentos que todos los líderes deberían tener integrados. Antes de abordarlos, definamos lo que es el liderazgo.

Hablando técnicamente, el liderazgo significa “liderar a un grupo de personas o a una organización”, pero la verdad es que no es tan sencillo. Cuando se analiza, un líder es el núcleo de un negocio porque debe ejecutar la visión de la compañía. A veces, un líder toma el puesto que alguien más tuvo y debe redefinir/mejorar la visión que se tenía. Aún más importante, un líder debe establecer el tono de esa organización particular.

El liderazgo significa crear y planear. Se trata de motivar a las personas a trabajar juntas y a cooperar entre ellas para alcanzar ciertas metas. También debes entender que el liderazgo es distinto a la gerencia. Mientras que la gerencia es una parte esencial en una organización, es diferente del liderazgo de algunas formas. Un gerente y un líder no siempre vienen en el mismo paquete (hablaremos de esto más tarde), sino que tiene que ver con las tareas específicas que tiene cada puesto y con sus responsabilidades.

Entonces ¡hablemos de lo que hace que alguien sea un líder eficiente!

1. Los Líderes Eficientes Son Decididos:

A los líderes eficientes no les gusta perder el tiempo. Esto incluye el tiempo que necesitan para tomar decisiones. Seguido, se pierde mucho tiempo en la toma de decisiones y eso ocasiona que se pierdan oportunidades. Las fechas límite se aplazan, la procrastinación se vuelve un hábito y, algunas veces, la producción se detiene. Tu equipo y tú dejan de producir resultados. Los buenos líderes toman decisiones informadas y oportunas y siempre están al tanto de los marcos de tiempo involucrados. Una vez que se toma una decisión, un líder se compromete a que las cosas se lleven a cabo. Como líder eficiente, siempre debes tener consciente que aplazar decisiones importantes puede tener un tremendo efecto en la organización; por lo tanto, debes ser lógico y efectivo. Recuerda, la productividad y crecimiento del negocio y del equipo están en tus manos.

2. Los Líderes Eficientes son Humildes Y Confiables:

Ser un líder eficiente depende mucho de generar respeto en otros, eso se consigue siendo humilde. Un verdadero líder tiene mente abierta y disposición a escuchar a otros, además de recibir la crítica constructiva. En lugar de depender en su nombramiento para recibir respeto "automático" de su equipo, se lo ganan asumiendo responsabilidad por sus acciones y sin culpar a otros cuando las cosas se salen del plan.

3. Los Líderes Eficientes Dan Crédito A Quien Lo Merece:

¿Has escuchado esas historias de terror en donde el jefe de alguien les roba las ideas o toma crédito por los logros de otras personas? Bueno, por eso es importante reconocer los esfuerzos de la gente. Un buen líder levanta a otros y les da reconocimiento por su trabajo duro. Alguien que quiere ver triunfar a su equipo sabe que el éxito se alcanza con trabajo de equipo y debe respetar a quien trabajó para que las cosas se dieran.

4. Los Líderes Eficientes Ayudan A Otros A Crecer:

Un gran líder ayuda a otras personas a crecer. Comparten voluntariamente lo que saben sin el miedo de que alguien más les quite su puesto o crucen los límites. También proveerán y abrirán camino a oportunidades para quienes son parte de su equipo. Asimismo, alientan o construyen fuertes relaciones de confianza. ¡Nunca dejarán a alguien atrás!

Toda organización debería hacer lo que se necesite para permitir un liderazgo eficiente. Si te encuentras en una posición de liderazgo, considera las habilidades que tienes que no has aprovechado y que podrían hacerte aún más eficiente. Entre más practiques buenos hábitos y busques crecimiento como persona, más puedes hacer por tu equipo.

VE EL MUNDO CON IMAGINACIÓN

El éxito no requiere explicación.



Lo que hoy existe, en el pasado fue sólo una idea. ¿Estás consciente de que tu imaginación es un taller de creación? Es un taller invisible donde todo lo que ves a tu alrededor es el producto de los pensamientos de alguien; planes y objetos creados por personas únicas. Un error común es pensar que para ser una de estas personas o "inventores" exitosos, se necesita una inteligencia supernatural. No es así. ¡Todo mundo puede crear lo que sea que imagine!

¿Cómo?

La mente humana trabaja de formas increíbles y es una máquina extremadamente poderosa que nos mantiene funcionando 24/7. Hay una cantidad infinita de historias de gente que ha hecho cosas impactantes, ¡como curarse a sí mismos de enfermedades que se les diagnosticaron y que los tenían en cama! ¡Imagina eso! También ha habido historias de desastres en los que seres humanos se ven puestos a prueba y, de la nada, adquieren una fuerza extraordinaria para salvar una vida. El punto es que tu mente puede hacerte lograr cosas si realmente lo quieres y todo comienza con tener el deseo.

El deseo comienza con lo que vemos; todo lo que miras detona tu imaginación. Todos los días entras en contacto con cosas que estimulan y desarrollan tu imaginación. Es así como la gente ha inventado todas las cosas que calificamos como esenciales en el mundo moderno y lo que la gente usó para su supervivencia en el pasado; basándose en qué tanto se desarrollaron su imaginación y sus sentidos. Los seres humanos hemos descubierto que nuestros cerebros son una "estación" tanto de emisión como de recepción para las vibraciones de pensamiento, y es así como los sueños que tenemos se vuelven realidad. Lo maravilloso de esto es que la imaginación no tiene límites y aún tenemos que investigar su punto más alto. ¿Qué significa esto para ti, si te sientes atorado con tus posibilidades? **Las únicas limitantes que tienes y que te has impuesto yacen en tu imaginación.** Tú estableces tus propios límites.

Tu imaginación es como cualquier músculo u órgano en el cuerpo. Tienes que ejercitarla y nutrirla para que tenga los mejores resultados posibles:

- **Entre más la ejercites, más alerta y consciente eres de todo. Esto te sirve como una gran herramienta porque filtras lo que entra a tu mente y puedes detectar qué cosas te van a ayudar a crecer y a ir en la dirección que imaginas.**
- **Si decides no desarrollar tu imaginación se vuelve débil porque no la estás usando, tal como los músculos de tu cuerpo. Esto puede aplicarse a lo que sea que estés buscando lograr:**
 - Tu oficio no mejorará ni llegará a su potencial total si no inviertes tiempo y esfuerzo en mejorarlo.
 - No puedes alcanzar la carrera de tus sueños o el puesto que quieres en una compañía si no estás pensando y actuando como la persona que quieres ser. Tienes que tener la mentalidad e imaginarte en el lugar en el que deseas estar.
 - Tienes que verte con perfecta salud y sanando cualquier tipo de malestar que puedas estar teniendo. Imagina cómo se siente despertar todos los días libre de dolor y lleno de alegría.

La buena noticia es que tu imaginación no muere si no la usas, sólo entra en modo de suspensión hasta que decides que es momento de hacer las cosas, pero se debilita por la falta de uso. ¡No permitas que ese sea tu caso! Aprovecha esas ideas, sueños y aspiraciones cuando los tengas, porque están ahí con un propósito. Es por esta misma razón que el lugar más acaudalado del mundo es un cementerio ¡Piénsalo! Piensa en los miles y miles de personas enterradas que nunca llegaron a ser quienes esperaban y, adivina qué pasó: Todas sus ideas murieron con ellos y nadie sabe exactamente lo que pudieron haber aportado al mundo. Cada uno de ellos pudo haber sido un individuo extremadamente exitoso. Si eres alguien que aspira a adquirir cualquier tipo de riqueza, la clave yace en tu mente. ¡Dales vida a tus pensamientos con acciones!

Lo Que Tienes Que Hacer:

Para construir y mantener el mejor taller de creación e imaginación debes estar en una continua **búsqueda de conocimiento**. Lee eso de nuevo. No debes permitirte estar cómodo y siempre debes tener ambición. Sal de tus zonas de comodidad y ve a hacer lo que te asusta.

Apaga la televisión, deja de revisar las redes sociales y ¡deja el teléfono! Abre un libro y aprende algo que te ayude a crecer como individuo en todas las áreas de tu vida.

1. Escribe las cosas en las que estás pensando y dónde quieres estar exactamente.

- ¿Quién quieres ser?
- ¿Qué nueva habilidad quieres lograr?
- ¿Qué tipo de vida quieres tener?

2. Escribe una fecha, lo más exacta posible, de cuándo quieres conseguir lo que imaginas.

- Entre más específico y claro seas, más fácil será tu viaje y más difícil será desviarte del camino al éxito y la prosperidad.

3. Escribe y construye tu plan de acción.

- ¿Quién necesitas que este ahí para que se haga realidad?
- ¿Qué necesitas hacer para lograrlo? Incluye tareas grandes y pequeñas?

Escucha y toma nota: todos los que tienen éxito en la vida deben comenzar por definir un propósito. La definición de un propósito comienza con el deseo. El deseo se traduce en acción. La acción con fe saca adelante lo que quieres. Continúa guiando y dando vida a tus ideas conforme llegan; quita toda oposición del medio.

**Acepta la oportunidad. Sé paciente.
Sé positivo. Asímlalo todo.**

ENAMÓRATE DEL PROCESO

O cómo tus hábitos te colocan en el camino del éxito



¿Sabías que todos los ganadores y perdedores tienen las mismas metas? Sin embargo, que hayan alcanzado o no las metas que se establecieron no es lo que los hace individuos exitosos. Lo que hace a una persona exitosa es su sistema; un sistema de pequeñas mejorías continuas que les dan un resultado diferente a otras personas. Su sistema de hábitos. Esto es lo que hace a una persona verdaderamente exitosa y ganadora. Puedes estar algo confundido porque lo que se dice comúnmente de las personas exitosas es que siempre tienen metas y las van alcanzando una tras otra, así que ¿es la resiliencia lo que hace que les vaya bien en lo que intenten? ¡No! Son los hábitos y la disciplina detrás de cada paso que dan lo que les da abundancia de éxitos. Sus hábitos, hasta los más pequeños, les dan motivación, empuje y, finalmente, logros.

Entonces ¿qué significa esto para ti? Necesitas hacer una revisión de tu sistema de hábitos, hasta las cosas más pequeñas que haces en tu día a día. Cuando despiertas en la mañana ¿qué es lo primero que haces? ¿vas a tu teléfono a revisar las redes sociales o te levantas, haces la cama y te preparas para el día? Si no tienes ningún tipo de rutina para arrancar la mañana, entonces ¡por ahí debes comenzar! Sin hábitos saludables careces de disciplina y, si careces de disciplina, entonces no tienes control de lo que haces. Piensa en eso por un segundo. ¿Tu vida está sólo pasando o tienes control sobre lo que te pasa? Muchas personas no tienen consciencia de por qué las cosas ocurren como lo hacen, ya sea para bien o para mal, pero es porque no están poniendo atención.

Un hábito se define como: una rutina o práctica llevada a cabo de manera regular y, en muchos casos, automática. Entonces, ¿por qué es tan difícil para la gente crear y mantener hábitos sanos? La razón es que los cambios que podrían parecer pequeños o insignificantes toman mucho tiempo para hacerse (como el dinero en el banco) y pasará un tiempo antes de poder ver “grandes” resultados. Toma esto como ejemplo: Has ido al gimnasio todos los días, has cambiado tus hábitos de alimentación y te preguntas por qué no has perdido el peso que querías o ganado el volumen muscular que esperabas en un par de semanas. La mayoría de la gente espera resultados inmediatos cuando trabajan en su imagen

física, pero la realidad es que va a tomar algo de tiempo para que tu cuerpo se acostumbre a tu nueva rutina y muestre resultados. No es de otra naturaleza, es ciencia y realidad. Si por un largo tiempo no le has dado a tu cuerpo lo que necesita para estar sano y en forma, va a tomar algo de tiempo deshacer todo eso. Esto es igual para cosas similares como construir un negocio o pulir tu oficio. Si estás dispuesto a apegarte a los hábitos pequeños que parecen “insignificantes”, con el tiempo tendrás grandes resultados.

El Sistema Ganador Consiste en:

- ➡ **Auto Proyección:** Proyecta la imagen de ti mismo que quieres lograr y practícalo todos los días. Recuérdate lo poderosa que es tu mente y la vida maravillosa que te puedes construir. Tienes a tu disposición un recurso ilimitado para convertirte en una persona más creativa, inventiva y exitosa.
- ➡ **Un Estilo de Vida Positivo:** Ganar se trata, sobre todo, de tener la actitud correcta para liberar tu potencial, así que ¡ajusta tus motores! Cuando entiendes y aplicas los principios de ser positivo y ganar estás destinado a sentirte bien, piensa más constructivamente y brilla por fuera. Pierde los hábitos de autocrítica dura, de pereza, de procrastinación y de ansiedad. Tómate el tiempo de pensar por qué aparecen estos síntomas y atiende al problema real.
- ➡ **Autoconsciencia Excelente:** Un verdadero ganador es brutalmente honesto consigo mismo. Entiendes y aceptas tu potencial. Este tipo de individuo es realista con el tiempo y los hábitos que se necesitan para lograr lo que quieren. Ten la mente abierta. ¡Actúa y siente de una forma que sea consistente con quién eres y con quién quieres ser!
- ➡ **Sé Adaptable:** Entrénate para ser capaz de manejar cambios rápidos. Cuando eres una persona adaptable, el cambio no te abruma y las circunstancias imprevistas no te generan problemas. Te vuelves un resolutor de problemas y, cuando las situaciones estresantes se hacen presentes, las aceptas y sigues en movimiento. ¡Esta es una gran manera de liberar tu potencial porque sabes qué tan lejos puedes llevarte!
- ➡ **Vive En El Presente Y Crea Más Ganadores A Tu Alrededor:** Eres consciente del panorama más amplio y entiendes tu rol en él. Te complace lo que te rodea; en el trabajo, en casa y en tus relaciones. Saboreas cada momento de tu vida porque un ganador entiende el valor del tiempo. Finalmente, influyes en otros y creas más ganadores a tu alrededor. Todos terminan estando en la misma frecuencia de alegría, felicidad, positividad, confianza y cualquier cosa buena que puedas imaginar. Es un efecto dominó, y con quién quieres ser!

Verás, seguido, la gente comete el error de pensar que el “enorme éxito” requiere de acciones enormes. Ponen tanta presión innecesaria en sí mismos para dar pasos inmensos que pongan a la gente a hablar sobre ellos, pero ¡no funciona así! ¿por qué crees que llaman “éxitos de la noche a la mañana” a esas personas de las que no se había sabido que lograran algo? No es de la noche a la mañana, ha sido un trabajo progresivo. Estos individuos trabajan diariamente y, finalmente, llegan a un punto en el que el éxito está a su alrededor.

Siempre recuerda que el hecho de que tu transformación sea lenta, no significa que puedas resbalar en malos hábitos. ¡Nunca! Las decisiones individuales son muy fáciles de descartar y tienes que eliminarlas. Las pequeñas batallas, como elegir no comer alimentos saludables en determinado día, son el tipo de batallas que definirán tu futuro porque todo tiene una consecuencia (buena o mala). Si consumes comida insana te sentirás cansado y, cuando no tengas energía para hacer nada... ¿lo ves? Es un ciclo. Constrúyete un sistema exitoso de hábitos y te lo agradecerás más tarde por la abundancia que te llegará. Un paso a la vez.

- **Entre más específico y claro seas, más fácil será tu viaje y más difícil será desviarte del camino al éxito y la prosperidad.**

ENFÓCATE Y HAZLO



O cómo tus hábitos te colocan
en el camino del éxito



Tu mentalidad lo es todo cuando quieres alcanzar una meta. Cuando vas en serio respecto a enfocarte y hacer las cosas, tienes un entendimiento claro de qué significa establecer un objetivo y cómo alcanzarlo. Esto incluye tener la perspectiva y actitud correctas. Tal vez ya tienes una estrategia en marcha, pero has notado que no funciona. Puede ser que alguien te haya dado algunos trucos o consejos, pero aún no has ganado nada. Entonces, ¿qué cosas nuevas puedes comenzar a implementar durante tu día para sacarle más jugo a tu tiempo?

Para empezar, tu actitud lo es todo porque es la base de tu camino al éxito. Ya sea que tengas un trabajo de tiempo completo, tu propio negocio o estés buscando arrancar tu propio negocio, es esencial que conozcas las herramientas con las que ya cuentas. Es posible que todo este tiempo hayas tenido el mundo en tus manos, sólo que no eras consciente de cómo usar tus dones naturales. ¿Has invertido la actitud correcta, el tiempo y la energía en las cosas acertadas? Esta es una lista para que revises tu actitud:

- ¿Estás actuando con un propósito?

Cuando actúas con un propósito es más fácil navegar por tu día y arrasar con todo. Puedes enfrentar retos, pero mantener tu mirada en la meta y saber cuál es el propósito de tu trabajo duro, te harán imparable.

- ¿Estás yendo más allá de tus límites todos los días?

Todos tenemos cosas que sabemos que podríamos pulir y hacer mejor. Simplemente se trata de exigirnos y de empujarnos a hacer lo que se requiere para progresar. Nadie puede, verdaderamente, forzarnos más que nosotros mismos. Sé tu propio fanático #1.

- ¿Estás aprovechando los contratiempos para mejorar tus habilidades?

Eventos incómodos e indeseados ocurren en nuestras vidas cuando menos los esperamos y no queremos perder el control. Nota que, a veces, los contratiempos son necesarios para reenfocarnos y realinearnos en nuestro trabajo y nuestra vida personal. No los mires como algo negativo, sino como una oportunidad para hacerte más fuerte.

- ¿Eres agradecido y agradeces?

Ser agradecido significa dar la bienvenida a lo bueno y a lo malo. Esto es porque muchas veces mirarás hacia atrás y pensarás que, incluso en los malos momentos, algo en el camino funcionó para bien, de todas formas. Agradecer te coloca en un buen tono y te provee de una gran energía; no sólo para ti, sino para todos a tu alrededor. Agradece haber despertado para vivir un día más, puedes respirar, trabajar y estar cerca de la gente que amas.



¿EN QUÉ INVIERTES TU TIEMPO?

Esta es una pieza importante del rompecabezas. ¿Estás usando tu tiempo de forma eficiente? Todos tenemos 24 horas al día. Tú tienes 24 horas, yo tengo 24 horas, tus artistas musicales favoritos tienen 24 horas, tus amigos tienen 24 horas, entonces ¿cuál es la diferencia? La diferencia es cómo invierte su tiempo cada quién. Los individuos altamente exitosos saben que el tiempo es dinero. De hecho, el tiempo es más valioso que el dinero porque nunca lo recuperas. Cada día es una compra y tu inversión a largo plazo retribuirá más adelante. Tu nivel de éxito se medirá con cómo y con qué te impulsas: el trabajo duro, las noches largas, el estrés y la perspectiva. Lo crucial es dónde estás haciendo depósitos y por qué. La razón por la que la actitud es importante en esto es porque cambia tu forma de diferenciar lo que es importante de lo que es innecesario. Puedes ver a otros haciendo cosas que tú no quieres hacer en absoluto, pero tienen cosas que tú no tienes y que deseas. ¿Ves el problema? Siempre recuerda que tu retiro de cualquier inversión (proyectos, autodesarrollo, etc.) estará basado en dónde has estado depositando tu tiempo y tu energía. Recuerda que, si quieres algo que nunca has tenido, entonces, tienes que hacer algo que nunca has hecho. Considera lo siguiente:

- ¿Qué cosas son importantes en tu vida?

Cuando reconoces las cosas que aportan más valor para ti o para quienes te rodean, tomas mejores decisiones de dónde y cómo gastar tu tiempo.

- **¿Cuáles son los obstáculos que actualmente estás enfrentando y cómo los estás resolviendo?**

Si tienes definido un mecanismo de resolución de problemas, te tomará menos tiempo encontrar soluciones y evitará que tomes decisiones apresuradas. Si estás preparado, puedes avanzar sin tantas molestias.

- **¿Ves progreso y mejoría?**

Decir que vas a hacer algo es una cosa. Pero tener resultados para demostrarlo es lo que importa. Asegúrate de dar seguimiento a tu progreso para confirmar que realmente está pasando. Sí; incluso las cosas “pequeñas”.

- **¿Estás tomando los comportamientos y acciones apropiados?**

Aquí es donde te preguntas si realmente estás haciendo lo que necesitas hacer. Si no lo has descifrado aún, entonces comienza una lluvia de ideas de cómo vas a hacerlo; analiza cada paso que necesitas dar.



¡UNOS CUANTOS RECORDATORIOS PARA TI!

Algunas de estas cosas parecen repetitivas, ¡Pero la repetición te dará grandes frutos!

- **Mantén tu fuego alimentado todo el tiempo.**

Ten pasión por lo que estás haciendo. Esto será de mucha ayuda, especialmente en los días duros cuando las cosas parecen más difíciles de lo común.

- **Sé intencional.**

Siempre escribe lo que quieres lograr en un lugar donde puedas verlo siempre. En tu teléfono, en tu espejo, tu agenda, etc.

- **Calendariza prioridades.**

¿Qué se tiene que hacer y qué puede esperar? Haz una lista de cosas que puedan estar robándote el tiempo y que podrían aplazarse.

Si a lo largo de esta reflexión descubres que sigues necesitando un empuje o motivación adicional, no te alarmes. ¡No se supone que esto sea fácil! No tengas miedo de buscar otras opciones. Tal vez seas el tipo de persona que necesita que alguien te supervise en TODO momento. Escoge a alguien con experiencia que ya haya dominado el viaje de la autodisciplina o designa a alguien a quien amas y en quien confías para mantenerte animado. Finalmente, encuentra un mentor o consultor; siempre es mejor que te guíe alguien que sepa de lo que está hablando y a quien le importe tu éxito porque ya ha pasado por ahí. ¡Da ese paso hoy y sal de tu zona de comodidad!



PERDONA Y SUELTA

Un problema común al que la gente se tiene que enfrentar es a atorarse en el pasado. Están llenos de resentimiento, tristeza, enojo, ansiedad; la lista podría ser más larga. Muchos no notan que aferrarse a estas emociones es bastante pesado y les impide vivir sus vidas con un nivel alto de calidad. No sólo es pesado emocionalmente, sino que afecta a las personas mentalmente, físicamente, espiritualmente y, a veces, incluso financieramente porque no pueden concentrarse y se desgastan. ¿Puedes identificarte tú o a alguien que amas con esto?

El problema es que a muchos les enseñan a no procesar sus emociones o a no “dejar que las cosas les afecten,” cuando la realidad es que ciertos eventos dolorosos aún causan un efecto inconsciente, incluso si intentan ignorarlo. Algunos cubren los eventos traumáticos con drogas, alcohol, abuso, violencia y muchas formas diferentes de auto abandono. Pensando que se hacen un favor, se están haciendo daño y están reprimiendo constantemente los sentimientos y pensamientos que necesitan ser reconocidos. En lugar de cubrir las cosas con vendajes, jábrelas y practícales una cirugía de adentro hacia afuera!

Digo esto para recordarte que todo dolor es un dolor válido, es decir, que ni el dolor ni el sufrimiento de nadie es mayor al de alguien más. No sabes qué es exactamente lo que han atravesado ni cómo fue que los dañaron, así que no hay comparación entre quién ha sido más “dañado”. Lo que puedes hacer es comenzar a reconocer lo que tienes dentro y, poco a poco, dejarlo salir. Algunas cosas pueden ser muy difíciles de hablar o incluso de recordar, así que puedes tomarte tu tiempo para trabajarlo ¡en tanto empieces!

Aquí es donde comienza el perdón.

Debes perdonarte a ti y a quienes te causaron dolor. Alguien podrá haber hecho o dicho algo que te lastimó de lo que no fue consciente, pero perdónalo. Hay quienes han sido hirientes a propósito, pero perdónalos también. Sí, puede parecer injusto o disparatado porque sientes que necesitas una explicación o una disculpa, pero no las necesitas si, verdaderamente, quieres dejar ir y seguir adelante. No esperes a que nadie se disculpe o te explique nada, sino estarás esperando por siempre. Lo que necesitas hacer y lo que es más importante es ¡perdonarte a ti! Acepta todas las heridas de guerra que quedaron atrás. ¡Acepta quién eres ahora y convierte el dolor en poder!

Una vez que entres al reino del perdón, notarás que un peso comienza liberarse de tu cuerpo. ¿Sabías que aferrarte a cualquier sentimiento negativo como el enojo y el resentimiento pueden afectarte a nivel celular? Es natural, literalmente, sentir “peso que se libera”. ¿Has notado un dolor crónico o un dolor que se detona en cuando comienzas a alterarte? Esas son emociones atrapadas que necesitan ser reconocidas y liberadas. Es lo mismo que el alivio que sientes por haber completado una tarea que te estaba estresando. Tener un dolor crónico puede hacerte sentir agotado y bajar tu energía para hacer las cosas; te vuelves improductivo por tener emociones sin procesar. ¿Empiezas a ver el poder de dejar ir las cosas? ¿Ves alguno de estos síntomas en ti?

Entonces ¿qué puedes hacer? Aquí hay una pequeña lista para ti:

1. Comprométete a dejar ir.

No va a pasar de inmediato, pero pasará eventualmente.

2. Piensa en los pros y contras.

¿Qué te ha hecho pensar o hacer el aferrarte al dolor?

3. Reconoce que tienes una alternativa.

Puedes elegir dejar el dolor que sientes.

4. Entiende tu responsabilidad.

Tú eres la única persona a cargo de tu vida, bienestar y felicidad. Reconócelo y llévalo a cabo.

5. Enfócate en el presente.

Ah, sí, la recompensa final de dejar ir. Ahora tienes el tiempo y la energía para enfocarte en el presente y eso es todo lo que importa. El mañana nunca está garantizado.

6. Da la bienvenida a la paz en tu vida.

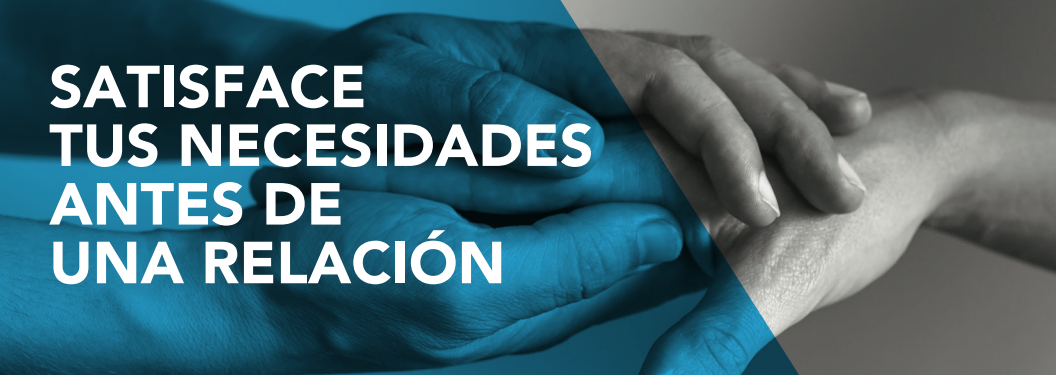
Tienes permiso de ser feliz y experimentar la alegría. ¿Por qué no empezar hoy?

La lista de los beneficios de perdonar y dejar ir es interminable, pero aquí hay algunas cosas:

- Tendrás relaciones más sanas.
- Tu salud mental mejorará.
- Sentirás menos ansiedad y estrés.
- Tendrás un sistema inmune más fuerte.
- Tu autoestima mejorará.

Todo se reduce a amarte realmente y a esperar sólo lo mejor para ti. Comienza con lo que guardas en tu corazón y en tu mente. Tu alma se sana perdonando y dejando ir. Así que, confía en el poder que tiene el perdón para sanar el dolor y el daño.

El verdadero perdón es un acto racional de amor propio.



SATISFACE TUS NECESIDADES ANTES DE UNA RELACIÓN

Nuestras vidas giran en torno a las relaciones ¿cierto? Entonces ¿por qué no tomarse el tiempo de analizar y entender exactamente quién eres y qué es lo que necesitas para prosperar en la relación que buscas? Lo más importante que la gente no toma en cuenta es ¿qué estoy buscando exactamente y por qué? Si aún no sabes qué es lo que necesitas para ser genuinamente feliz en una relación, nuestra primera sugerencia es: ¡no tengas una en este momento!

El primer paso para identificar las necesidades de tu relación (o futura relación) es identificar las tuyas.

1. Define tus valores nucleares
2. Entiende tus necesidades emocionales
3. Identifica tu patrón amoroso

Analicémoslos:

1. Tus Valores Nucleares:

Son las cosas que no cambiarás; puedes llamarlo lo “no-negociable”. Tus valores pueden derivar de creencias específicas que realmente te importan y que has establecido como una necesidad para ser quién eres. Esto incluye la confianza, la toma de decisiones, la honestidad, las creencias espirituales, la familia, la autodisciplina o un estilo de vida específico. Todo mundo tiene valores nucleares diferentes.

Siempre ten en mente que, cuando se tienen que enfrentar problemas de pareja, sean grandes o pequeños, los valores son lo que más cuenta. Esto es porque, si no están en la misma página en el “núcleo”, cuando las cosas tambaleen, los dos individuos serán jalados hacia lados diferentes, causando problemas adicionales. Ahora, ¿quién quiere qué? Asegúrate de comunicarle tus valores a la persona con quien pretendes construir tu vida.

2. Tus Necesidades Emocionales:

Ahora sabes que tus valores nucleares son la base de quién eres como individuo y servirán como la base de tu relación. Bien, pues tus necesidades emocionales son las que comienzan a definir las cosas a un nivel más profundo en tus relaciones. Algo que tienes que saber es que debes reconocer estas necesidades antes de tratar de encontrar a alguien que las satisfaga. Esto significa que debes asumir la responsabilidad de ti mismo y no colocarla en los hombros de tu pareja. Claro que hay ciertas cosas para las que necesitas a la otra persona, pero si cargas con “equipaje” del que tu pareja no está consciente, eso puede ocasionar problemas. Si tus emociones se detonan y no sabes cuál es la razón ¿cómo esperas que tu pareja lo arregle? Sería injusto si, de principio, no sabe lo que cargas y estará confundida por tener que lidiar con algo que no ocasionó. Esto pasa todo el tiempo, así que invierte en sanar esas heridas emocionales.

Una vez que hayas entendido lo que la satisfacción significa para ti, estarás un paso más cerca de encontrar una pareja con la que te puedas sentir satisfecho y feliz. Primero tienes que estar feliz contigo.

3. Tu Patrón Amoroso:

Piensa en las relaciones que has tenido, o en las que tienes ahora, que hayan sacado lo mejor de ti. No necesariamente se trata de relaciones románticas (aunque tal vez sean las de mejor calibre para este caso), pero tómate el tiempo de ver cómo te sentiste realmente; ¿Estas relaciones te ayudaron a crecer y a sentirte satisfecho? Considera tus relaciones con tus amigos y tu familia ¿en qué tipo de ambiente te sentiste mejor? La clave es pensar en la gente que te hace sentir sano y salvo, ¡aquellos con quienes puedes ser tú mismo sin preocuparte! Toma nota del patrón que comienzas a ver. ¿Tu mentalidad es similar a la de esos individuos? ¿Tienen cierta personalidad o energía a la que te sientes atraído?

Seguido, la gente con quien te sientes más cómodo posee los tipos de rasgos que necesitas y deseas en una relación exitosa. No todas las cualidades serán exactamente las mismas, pero muy probablemente te verás atraído a algo que te resulta familiar. De nuevo, es por esto que deberías ser muy consciente de quiénes te rodean y qué tipo de cosas te aportan. ¡Asegúrate de que sea sólo lo mejor!

No tengas miedo ni te sientas excluido por tomarte el tiempo para centrarte y para estarseguro de quién eres. Si acaso, estás haciendo lo que necesitas hacer para conseguir una relación sana y duradera. Estás preparándote para el éxito.

GENERANDO ENERGÍA POSITIVA CON EL AUTOLIDERAZGO



Cuando se combinan, la mentalidad y la maestría del liderazgo pueden crear maravillas. ¡Imagina eso! Tienes la mentalidad correcta para ser un individuo exitoso que tiene las habilidades de un líder próspero. Eres alguien que está abierto al crecimiento y al aprendizaje continuos. En suma, has dominado la habilidad de ser una persona influyente que sabe cómo comunicarse y conectar con las personas para impactar sus vidas. Lo que debes descifrar ahora es si has dominado estas características o si estás en camino de dominar alguna de las dos. Algo que te puedes estar preguntando es ¿qué si no estás en una posición de liderazgo? La verdad es que, sin importar si estás o no en una posición de liderazgo, ya sea en casa o en tu lugar de trabajo, todo comienza en ti. Tú eres el comandante en jefe porque tú estableces la calidad de tu vida y generas tu propia energía. Por lo tanto, ¡siempre tienes que cuidar de ti asegurándote de estar en equilibrio en todas las áreas de tu vida!

Autoliderazgo y Energía

Tal vez no siempre te des cuenta, pero todos buscamos algún tipo de guía en los otros en determinado momento. Tal vez tú eres la persona de tu grupo de amigos al que todos acuden cuando necesitan un consejo o ayuda para resolver un problema. Puede ser que tampoco lo notes, pero puedes estar inspirando a alguien en el lugar al que sea que vayas, digamos donde siempre vas por café o por tu almuerzo. Puede ser a los empleados o a algún cliente habitual como tú, que admiran la increíble energía que tienes. En resumen, siempre hay alguien escuchando lo que tienes que decir, y siempre querrás estar listo para ser la mejor versión de ti para entusiasmar a otros. Toma en cuenta que, cuando otros te escuchan hablar, no es necesariamente por estar directamente involucrados en tu conversación o espíandote, sino que pueden haber alcanzado a oír alguna frase inspiradora proveniente de tu boca. ¿Te ha pasado alguna vez? Un extraño te inspiró sin siquiera saberlo; con una sonrisa, con un pequeño gesto o con un comentario amable. Literalmente atrapaste algo de la energía que irradiaba y cambió un poco tu día. ¿No te hizo sonreír por el resto del día y se mantuvo en tu mente?

¿Cómo Creo Energía Positiva?

Estar equipado con la mejor energía para inspirar a otros no ocurre porque “lo tienes que hacer”, más bien tómalolo como una señal de tu transformación de adentro hacia afuera. También puedes pensarlo como una forma de medir tu progreso para ver si realmente estás cambiando. Piensa en las cosas que sacan lo mejor de ti y por qué.

Unos Cuántos Ejemplos:

- **Valorarte y amarte tanto que te proveas de las cosas más básicas para hacerte sentir feliz y enérgico; comida saludable, ejercicio, tiempo de relajación y autocuidado.**
- **Cree en ti, dite cosas positivas, recuérdete seguir adelante y date tiempos de receso cuando los necesites.**
- **Sé honesto contigo mismo; cuándo estás metido en tu cabeza, cuándo no estás mejorando, cuándo no te estás empujando lo suficiente sabiendo que podrías, y ¡cuándo vas por buen camino!**

Estas pocas cosas te hacen sentir increíble ¿no? Es porque te hacen sentir bien en todos los aspectos. Hay muchas más que agregar a la lista, pero desafortunadamente, la gente sigue batallando con lo básico. Verás, cuando comienzas a entender que tu mentalidad es una herramienta poderosa que puede transformarte en quien quieras ser, ¡darás todo lo que sea necesario! Léelo de nuevo. Tú sabes que tu mente puede hacerte ser lo que quieras ser y traer lo que desees, así que ¿por qué no comienzas a enfocarte en lo esencial? Debes dominar el autoliderazgo, es decir, ¡cuidar de ti primero! Confía en mí cuando digo que, cuando te sientas bien contigo, querrás compartirlo con otros y ¡no aceptarás nada menos!

Comienza a invertir toda tu energía y tiempo en cuidarte de raíz, con lo básico, y construye la mejor base que puedas para florecer. Sólo poniendo atención a las cosas pequeñas que te hacen sentir bien, generarás un estado mental positivo que te permita tomar decisiones más claras respecto a cualquier cosa. En este estado mental te abres a la inspiración, al crecimiento y a las ideas que solidifican quién eres y lo que puedes hacer. Una vez que estés seguro y consciente de quién eres, puedes compartir el amor y la sabiduría con quienes también la necesitan. ¿Ves el patrón? El autoliderazgo da vida a todo lo bueno.

- | | |
|--|--------------------------|
| • Ser confiable. | • Ser autónomo. |
| • Asumir tus errores. | • Ser valiente. |
| • Cultivar la inteligencia emocional. | • Ser apasionado. |
| • Ser humilde. | |

¿Por qué esperar?

CÓMO CONSTRUIR RELACIONES FUERTES Y POSITIVAS EN EL ESPACIO DE TRABAJO



En pocas palabras, tener relaciones positivas y felices en el espacio de trabajo es el ambiente más deseable. Estás destinado a prosperar y a ser más productivo cuando puedes conectar y comunicarte fácilmente con las personas a tu alrededor. De hecho, esto puede generar que tu equipo se adelante y tenga espacio para cosas nuevas que beneficien al negocio y cada uno de ustedes. Podría tratarse de un aumento por el incremento en las ganancias o un ascenso por haberte convertido en una parte esencial del equipo. En lugar de enfocar tu energía en lidiar con los problemas que conllevan las relaciones negativas, debes aprovechar tu energía e invertirla en enfocarte en nuevas oportunidades.

Hay seis maneras en las que puedes construir relaciones positivas y fuertes en tu espacio de trabajo:

1. Comunicación Abierta y Honesta.

¡Todos hemos dicho que la clave para una buena relación es la comunicación! Todas las buenas relaciones dependen de una comunicación abierta y honesta. La gente se comunica de muchas formas: cara a cara, por correo electrónico o por mensaje de texto. Es muy importante considerar cómo te comunicas con otros. Tómate el tiempo de considerar cuál es la intención de la comunicación que vas a entablar con alguien y cómo vas a dejar claro tu punto para que la otra persona entienda exactamente lo que estás diciendo. Debes saber qué resultado buscas con la conversación. Asegúrate de usar un lenguaje preciso y claro para asegurar que no haya malos entendidos o mensajes errados. Entre mejor y más eficientemente te comuniques con las personas con las que trabajas, más exitosa y positiva será la relación. Puede haber cosas que no conocías de la persona, de las que te harás consciente, y puede hacer una gran diferencia si te comunicas con propósito.

2. Dar Reconocimiento.

A todo mundo le encanta saber que su trabajo duro está siendo reconocido y cuando se hace saber los hace brillar aún más. Alguien que es reconocido y que sabe que su trabajo y esfuerzo son valorados continuarán produciendo resultados. Puede ser que, incluso, vayan más allá de lo que ya estaban logrando. A todo mundo le gusta el reconocimiento y quiere sentir que está haciendo una contribución valiosa al equipo. Mostrar reconocimiento genuino puede llevar muy lejos el desarrollo de las relaciones de trabajo.

3. Sé un Escucha Activo.

En verdad necesitas concentrarte y escuchar a tus colegas cuando te hablan. Dales tiempo de explicar y de decir lo que tienen que decir sin interrumpirlos. Una buena idea es tomar notas mientras escuchas para asegurarte de tener todos los puntos clave y referirlos una vez que terminen de hablar. Asegúrate de mantener contacto visual para mostrar que estás involucrado y atento. Puedes hacer que la persona se sienta cómoda igualando su lenguaje corporal y su tono de voz. Tal vez no se den cuenta, pero estás igualándote a ellos para hacerlos sentir más cómodos y abiertos contigo. Concéntrate en realmente escuchar a tus compañeros de equipo o clientes, y observa la respuesta positiva que obtendrás de ellos. La escucha activa es una habilidad que requiere desarrollo consciente y descubrirás que te ayuda a ganar la confianza de la gente.

4. Sé Positivo.

¿A quién no le gusta estar cerca de una persona positiva? Todo mundo ama la energía positiva y es bastante contagiosa. Como la positividad es contagiosa, la gente se ve más atraída por quienes la muestran. Puede ser en la forma en la que te conduces, una sonrisa en tu rostro, tu manera de caminar ¡y la forma en la que hablas! La positividad crea energía y fortalece las relaciones con quienes te rodean. Entre más creas energía de alta calidad, tus relaciones son de más alta calidad y obtienes resultados de más alta calidad. ¡Todo mundo gana!

5. Sé Respetuoso.

El respeto es indispensable para todo mundo y en toda situación. Respetar a las personas con las que trabajas significa que valoras sus perspectivas e ideas por la simple razón de que todo mundo es diferente. Esto permitirá relaciones de trabajo creativas y eficientes que beneficien a ambas partes. Esto también permite una comunicación abierta porque todos se sienten cómodos al saber que sus voces serán escuchadas. Un gran beneficio de estar receptivo a opiniones diversas de los compañeros de trabajo es tu crecimiento como persona y la consciencia de qué cosas hay más allá de tu conocimiento personal. Debes estar receptivo y abierto a las otras personas.

6. Sé Claro Con Lo Que Necesitas.

Es importante entender qué es lo que necesitas de tus colegas y, también, considerar qué pueden necesitar de ti. Puede sonar a sentido común, pero mucha gente no se toma el tiempo de pensarlo y después se preguntan de dónde vienen los desacuerdos. Comunicar sus necesidades puede simplificar y fortalecer las relaciones, además de eliminar los malos entendidos. Esto mantendrá el progreso de tu carrera porque eres claro con tus intenciones y aspiraciones. Saber lo que quieres y hacerlo saber puede llevarte lejos.

Para tener una carrera exitosa, necesitas construir relaciones positivas y saludables con tus colegas, clientes y otras partes interesadas en tu organización. Piensa en tus relaciones de trabajo y en cómo puedes construir y mantener relaciones más fuertes. ¿Cómo puedes involucrarte más? ¡Tienes el poder en tus manos! Entre más inviertas en construir relaciones positivas, serás mejor retribuido.

EL NOMBRE DEL JUEGO – CONFIANZA

Con confianza, ganas antes de empezar.



Para tener éxito en lo que sea que desees, necesitas enfrentar y sobreponerte a cualquier miedo que puedas tener. Tener confianza no significa que no le temas a nada, significa reconocer que, sin importar que sepas el resultado exacto de algo, no te vas a refrenar. En lugar de eso, te empujas hacia adelante y extiendes tus límites en cada oportunidad que encuentres. Empujarte en los momentos en los que tienes miedo es cuando te permites romper con tu zona de comodidad y crecer. Date cuenta de cómo la gente exitosa muestra un alto nivel de confianza en áreas específicas de sus vidas, provocando que ejecuten y tengan impacto en la industria en la que están o en la que quieren estar. Las personas confiadas siempre trabajan en desarrollar y perfeccionar su oficio, eso incluye edificar su confianza mientras lo hacen.

Entonces ¿qué estás esperando?

La confianza es muy importante para tu éxito porque le muestras a otros lo que estás haciendo. Tienes aterrizado el quién eres, sabes lo que quieres y sabes cómo hacerlo. Le dices a otros “Oye, aquí estoy ¡hagamos esto!” Se trata de estar consciente y continuar desarrollando esta habilidad con el tiempo. Piensa en tu confianza como la semilla de una planta que has estado esperando ver germinar; tienes que regarla y darle el cuidado y la atención que necesita para que florezca en la hermosa planta que está destinada a ser. Es exactamente lo mismo con la confianza, para que llegue al nivel al que debe estar, necesitas:

- ☐ **Sé honesto contigo mismo:** *¿En qué nivel se encuentra tu confianza? ¿Cómo la estás nutriendo?*
- ☐ **Hazte consciente de tu estado mental:** *¿Estás siendo positivo y estás abierto a los cambios y retos?*
- ☐ **Reconoce tus debilidades:** *¿Con qué áreas de tu vida estás batallando?*
- ☐ **Reconoce tus fortalezas:** *¿En qué eres naturalmente bueno?*
- ☐ **Quién eres y quién no eres:** *¿Qué te hace único y por qué no eres como los demás?*

Si descuidas esta área de tu vida te estás haciendo un perjuicio y estás cerrándote el paso. Si te preguntas por qué batallas con ciertos aspectos de tu vida personal o laboral, tómate el tiempo de observar como se encuentra tu confianza. Esto podría estar menguando tu productividad y efectividad generales en todas las áreas de tu vida, especialmente si te permites estar así conscientemente. ¡Tienes el poder de tomar el control de tu confianza!

Confianza vs. Arrogancia

Otra cosa importante es no confundir la confianza con la arrogancia porque, si se hace, arruina el propósito central de tener confianza. La arrogancia da una sensación de impertinencia y muchas veces puede ser vista como inseguridad. Lo que quieres es mostrar a los otros que te sientes cómodo en tu propia piel y que te sientes seguro con quién eres, además de mostrar humildad. Ser humilde y confiado van de la mano porque estás controlando el poder que tienes dentro al decirte que puedes hacer lo que sea, pero con consciencia de lo que tal vez no puedas hacer. Esto no es limitarte, solamente es tener la honestidad de asumir que tu fortaleza puede no estar en ciertas áreas y sabes lidiar con ello.

Un ejemplo común es cuando alguien te hace una pregunta sobre un tema sobre el que no estás preparado para hablar o no tienes conocimientos. ¿Qué dices?

1. Eres honesto y dices:

"No tengo una respuesta en este momento, pero me informaré bien para que luego sigamos hablando."

2. Lo descartas por completo y dices:

"No lo sé."

3. Inventas algo en el momento.

La mejor respuesta es, por supuesto, la #1 porque estás siendo honesto, contigo y con la persona que te pregunta. Decir que no sabes puede ser riesgoso porque puede parecer que no te importa o que te da flojera, pues no te estás esforzando en tratar de encontrar una respuesta. La número 3 es una apuesta porque permites que se de la posibilidad de equivocarte (lo que podría terminar muy mal dependiendo de la situación) o podías acertar y ¡todo bien! La clave es estar preparado porque, si estas preparado, estarás listo para lo que sea. Si estás listo para lo que sea, tu confianza se elevará hasta el cielo. ¡Siempre debes estar listo!

Ya sea para tu desarrollo personal o para algo que quieres lograr en tu vida como emprendedor, debes tener un nivel sólido de confianza al salir al mundo; para las relaciones, los contactos, la comunicación o para crecer tu negocio. Estás tomando un riesgo al tener que convencer a otros de la razón por la que eres la mejor opción o de invertir su tiempo, energía o dinero en ti. Por eso siempre debes estar preparado. Sé la persona que protege y desarrolla su confianza todo el tiempo.

Comienza por lo pequeño para edificar tu confianza:

- ☐ Haz tu cama recién te despiertes.
- ☐ Sonríe. ¡Dile a tu cara lo que tiene que hacer!
- ☐ Bebe agua y aliméntate de forma nutritiva. Alimento = Ánimo.
- ☐ Crea una lista de las cosas en las que eres bueno y medítala. ¡Esto te puede dar aliento!
- ☐ ¡Haz lo que dices que harás! Se una persona de palabra.
- ☐ ¡Escucha música que te levante el ánimo y te de energía!

Busca lo bueno y ten fe en ti y en tu potencial. La vida es un juego de confianza.



TU YO MÁS PODEROSO

Pensamiento positivo es pensamiento poderoso.

Ser una persona poderosa no significa ser una persona perfecta. Si acaso, una persona verdaderamente poderosa asume sus imperfecciones y debilidades. Este tipo de persona está consciente de lo que puede o no hacer, y sabe cómo manejar esos dos aspectos de su vida. Si sabes en qué eres fuerte es más fácil hacer todo: comunicarte con otros, terminar tareas y construir relaciones de confianza. Desarrollar los hábitos de una persona poderosa y entender cómo evolucionar a ese estado mental conlleva práctica constante y responsabilidad.

Si quieres alcanzar la mejor versión de ti, comienza por ser intencional con cada paso que das, incluso los más pequeños.

Con toda acción se está dando un paso: **en dirección al poder o en el sentido contrario**. Puedes aplicar esto en tu espacio de trabajo o en tu vida personal. Ahora ¿cómo puedes identificar dónde está el poder y cómo puedes ganar control de él? Digamos que eres alguien que tiene un trabajo que detesta: no tienes motivación para levantarte en la mañana, es un lastre cotidiano, constantemente te quejas de él y sientes que, probablemente, no te pagan lo que mereces. Lo que tienes que descifrar es qué estás haciendo ahí en primer lugar. ¿Cuánto tiempo te has estado sintiendo así y por qué lo has estado soportando? Responder ese par de preguntas te ayudará a entender si has estado usando tu poder de forma correcta o no. Considera esto:

- **Si no es algo que te apasione, estarás infeliz y falto de motivación por seguir ahí.**
¿Estás demasiado cómodo? ¿Estás ahí porque has elegido no mirar a ningún otro lado?
- **Estás perdiendo tiempo y energía en algo que no te llevará a donde quieres estar.**
Te vas a agotar, no porque estés cansado, sino porque te falta inspiración.
- **Estás en un ambiente que no te permite prosperar: ni emocionalmente, ni financieramente, ni mentalmente, ni espiritualmente.**
En serio, tómate el tiempo de encontrar lo que quieres hacer y dónde puedes crecer realmente, considerando todos los aspectos de tu vida. ¿Qué tipo de vida quieres tener?

Comprende que entre más rápido tomes acción y comiences a hacer cambios, lo demás dará un giro. Tu energía, tu empuje para hacer las cosas, tu razón para levantarte en las mañanas, tu confianza y tu esencia misma. Esto no sólo aplica a lo antes mencionado, sino también a tus relaciones. Si eres infeliz en una relación, romántica, laboral o amistosa, tú tienes el poder de hacer un cambio. Cuando paras de quejarte, de ser negativo, de ser infeliz y de meditar entorno a las cosas negativas del lugar en el que te sientes “atorado”, verás que el poder de voluntad por sí mismo puede llevarte a un mejor lugar. La clave es hacerte responsable. Nadie más que TÚ puede obligarte a hacer lo que quieres hacer. El verdadero poder está en saber que puedes convertirte en lo que te quieras convertir.

Cómo Puedes Desarrollar Esta Habilidad:

Cuando proceses y entiendas el poder que hay dentro de ti, sabrás que no puedes culpar conscientemente a nadie por tu realidad y sólo puedes buscar aceptación propia cuando hagas cambios. Cualquier tipo de validación debe venir de dentro porque sólo tu puedes lidiar con los beneficios o consecuencias de tus decisiones y acciones, buenas y malas. En este caso, todo se trata de ti.

Para convertirte en un tú más poderoso:

1. Desarrolla tu inteligencia emocional:

Entiende que no puedes darles a otros el poder de controlar tus reacciones. Nadie puede hacer que te sientas como quieres sentirte.

2. Sabe de qué estás hecho:

¿Eres un seguidor o un líder? ¿Cómo es tu personalidad? ¿Qué tan consciente eres de ti mismo? Recuerdate que debes ser un individuo intencional.

3. Ten consciencia de lo que buscas:

¡Vas a encontrar todo lo que busques! Si sólo buscas cosas negativas (o positivas), eso es lo que encontrarás.

4. Aprende a generar energía de alta calidad:

Si no te sientes bien, no puedes enfocarte ni poner tu mayor esfuerzo en lo que estás haciendo. Corta con la mala energía y ponte de vuelta en marcha. Levántate, muévete ¡mantén tu mirada fija en la meta!

Al final del día, todo se reduce a ti mismo. Autocontrol y autoconsciencia. Controla tu energía, tu tiempo, tus pensamientos, tu éxito, tu salud ¡todo! Eres el conductor de tu vida. La única persona que determina a dónde vas es... adivinaste, TÚ.

¿Qué estás esperando?!

LA MENTALIDAD DE UN GRAN TRIUNFADOR.



¿Has notado las cosas que tienen en común las personas que suelen alcanzar sus metas? Hoy quiero compartirte un par de elementos clave que necesitas poner en práctica mientras sigues tu viaje de transformación y evolución en gran triunfador indetenible.

¡Este es el punto de revisión de grandes triunfadores!

Comencemos con lo que estás haciendo para dar arranque y crear de forma activa tu motivación, es decir, tu combustible para el día. ¿Qué razón tienes para levantarte el día de hoy? ¿Te levantaste entusiasmado y enérgico para conquistar el día? Si no tienes una razón precisa para hacer lo que haces, necesitas aclararla antes de avanzar en esta lista de puntos. Si necesitas tomarte el tiempo para pensar y esclarecer tu razón, hazlo antes de revisar la lista; juntos harán mucho más sentido.

1. Aprende constantemente.

Somos los únicos que nos limitamos basados en lo que sabemos y en lo que hacemos basándonos en lo que sabemos. Tus oportunidades y habilidades son ilimitadas cuando quieres cumplir una meta; todo depende de dónde aplicas tu trabajo, tu tiempo y tu energía. Aprovecha esta oportunidad para abrir tu perspectiva y nota que salir de los lugares cómodos no es tan malo como anticipaste. De hecho, quedarte en tu lugar de “comodidad” te imposibilita crecer y mejorar muchas áreas de tu vida, además de impedirte alcanzar tu máximo potencial.

Pasas la prueba del aprendizaje constante si, al aprender algo nuevo, lo vives. No lo confundas con el simple entendimiento. No lo aprendes si no te lo apropias ni lo muestras. No permitas que tu ego se meta a la ecuación, no hay espacio. No sabes todo lo que necesitas saber. Si ese fuera el caso, la vida perdería el sentido y, francamente, sería muy aburrida. Esta es tu oportunidad para crear hábitos saludables.

Este es un factor significativo para tu crecimiento y éxito en general. El conocimiento no es suficiente, aplica e incorpora lo que aprendes a lo que ya estás haciendo.

2. Sé una persona con soluciones, no con excusas.

En resumen, a nadie le gustan los quejicas ni los berrinchudos, especialmente cuando se habla de grandes triunfadores. Difícilmente escucharás a una persona exitosa divagar sobre lo cansado, estresado y abrumado que está. Simplemente no hablan así. No es que sean inmunes a estresarse o a abrumarse, pero hacen algo respecto al problema en lugar de perder tiempo buscando empatía. Aquí es donde revisas la lista de lo que puedes hacer para encontrar equilibrio y soluciones. ¡Elimina las obligaciones innecesarias y toma acción! No pierdas energía hablando del problema; reconoce los retos y avanza hacia las alternativas que tienes.

3. Ten atención plena.

Los individuos exitosos practican la atención plena y la consciencia de presente de forma activa. Es así como aprendes a valorar lo que ocurre aquí y ahora. Este tipo de individuos no tienen el tiempo ni la energía para estresarse por lo que pasó antes del momento presente ni para estresarse por el futuro. Eso es tomar control de tus decisiones y se tu energía mental. La atención plena no es algo que le resulte natural a todo el mundo, pero es algo que se practica y que debes enfocarte en mejorar. Si no tienes certeza de si tienes o no atención plena, piensa en cómo te sientes cuando sales a cenar con familia o amigos. Ahora, ¿estás realmente escuchando las conversaciones que se tienen en la mesa o estás pensando en lo que tendrás que hacer al día siguiente en el trabajo? Si te suena familiar, comienza a hacer ajustes y trae tu atención al presente.

4. Mantén tu mirada en tu propio trabajo.

Los grandes triunfadores no juzgan ni comparan. ¿Por qué? Pues, porque te hace perder energía. No es sólo no juzgar a otros, tampoco debes juzgarte a ti. Por supuesto, hay una diferencia entre hacerte responsable cuando intentas lograr algo y ser demasiado duro contigo mismo cuando estás evolucionando en alguien mejor. Debes recordar que todos estamos hechos de forma distinta y somos únicos a nuestro modo, así que nuestros caminos al éxito no serán los mismos. Las comparaciones no son relevantes y te pueden dar una falsa sensación de ego algunas veces, porque tu identidad y tus capacidades sólo tienen que ver con una persona: TÚ. Ya sea que pienses que eres más o menos que alguien más, déjalo ir por completo; no te es útil para mejorar.

Una vez que comiences a poner estos hábitos de gran triunfador en práctica, si no lo has hecho ya, toma nota de tus pensamientos y mejoras en el camino. Registra cómo te sientes y cómo lidias con los retos una vez que hayas aplicado los cambios mencionados antes. ¿Notas algo diferente? Tal vez te sientes más confiado y capaz de hacer cosas nuevas. Siempre hay espacio para mejorar, así que no temas al cambio.

Haz del crecimiento tu mejor amigo.

EL DON MÁS GRANDE ES TU SALUD



El más grande don que podemos tener en nuestras vidas es nuestra salud. Seguido pasamos por alto la simplicidad y la complejidad de nuestros cuerpos. Respiramos sin pensar en ello, nuestros corazones laten sin que tengamos que decírselo constantemente y podemos levantarnos y caminar. En realidad, las cosas más simples que se nos han dado a la humanidad son las que más damos por sentado, damos por sentado que estén ahí; eso no es necesariamente malo (nos da una buena certidumbre), pero rara vez las agradecemos. Siempre agradece tu salud, pero no olvides que tienes que poner de tu parte para mantenerla.

Tu cuerpo es tu vehículo, literalmente es como un coche. Si olvidas ponerle gasolina ¿qué va a pasar? Tu coche no va a encender y, ni irá, ni te llevará a ningún lugar al que necesites ir. Así que, si te saltas comidas o no te alimentas adecuadamente, tu cuerpo reaccionará exactamente igual que un coche. ¡Estás sentenciado a sentirte letárgico, desconcentrado, malhumorado, estresado y falto de energía! ¡Si no tienes energía te estás colocando en una posición de desventaja e ineficiencia porque no querrás hacer nada! Si te preguntas por qué siempre sientes que arrastras los pies ¿has revisado lo que pones en tu cuerpo? ¿Bebes suficiente agua? Estas son cosas que tienes que tener presentes todos los días. Una vez que comiences a implementar esa consciencia, poco a poco ¡comenzarás a sentir el cambio y no querrás regresar!

Sí, el cambio no siempre es fácil, pero la recompensa al final y durante tu transformación vale la pena. La clave para tener una salud óptima es asumir la parte que te toca, dándole a tu cuerpo lo que necesita para hacerte sentir genial. Toma en cuenta que el cambio es bueno y representa crecimiento. ¡El crecimiento significa vida y felicidad! Entonces, ¿en qué te tienes que enfocar para colocarte en el camino de un cuerpo fuerte y saludable?

Lo que debes tener

1. Aire fresco:

Sin importar la hora del día, es crucial que tomes tanto aire fresco como sea posible. Mucha gente trabaja entre paredes y siempre están respirando aire reciclado, junto a sus colegas (¿te has preguntado por qué

la oficina completa se enferma?). No sólo en el trabajo, sino también en el camino ponen el aire acondicionado o la calefacción del coche, ¡y eso también es aire reciclado! Hay cosas simples que puedes hacer para obtener aire fresco. Puedes manejar con las ventanas abajo o abrirlas un poco para que, al menos, entre una pequeña brisa del exterior. También puedes despertar más temprano y sentarte afuera antes de comenzar con el resto de tu día; ¡intenta leer, meditar o desayunar afuera si es posible! En resumen, respirar aire fresco y ventilado es lo mejor. ¡También puede incrementar tu energía y hacerte sentir motivado!

2. Agua:

Es lo que más necesitamos y, usualmente, no consumimos la suficiente. ¿Sabías que nuestro cuerpo se compone de un 70% de agua? ¡Es mejor no tomar tantos cafés con leche y bebidas carbonatadas! El mejor momento para tomar agua es en cuanto despiertas y seguirte hidratando durante el día. Si ayuda, programa recordatorios y alarmas en tu teléfono para decirte que es momento de tomar agua. La sed, a veces, parece ser hambre, así que antes de botanear algo, considera si has tomado suficiente agua en el día o no. ¡Siempre toma agua antes!

3. Luz Solar:

La luz solar es un componente muy importante de tu salud. ¿Sabías que es la fuente más grande de la nutrición integral? La luz solar es uno de los sanadores más grandes de los malestares provocados por estilo de vida: obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, por ejemplo. Tal como el agua, la gente no obtiene suficiente luz solar. Así que, en lugar de quedarte en espacios cerrados en las mañanas o tardes, ve afuera, sal a caminar o a trotar y recibe, al menos, 30 minutos de luz solar en la mayor cantidad de piel posible.

4. Alimentos integrales:

Todo lo que necesitamos comer para estar sanos nos lo ha dado la madre naturaleza. Todo lo que crece en la tierra o proviene de los árboles, es decir, ¡alimentos que no están congelados o empaquetados! Los nutrientes que aportan los alimentos integrales nos dan la capacidad de sanarnos por completo de malestares. Así que, si en este momento sufres algún malestar, observa con cuidado tu dieta. ¿Estás consumiendo tantas comidas nutritivas como podrías? ¿Has considerado preparar comidas para ahorrarte tiempo y para mantenerte lejos de otras elecciones alimentarias? ¡Preparar comidas puede ser de lo mejor, especialmente si tienes una agenda apretada!

Esto no significa que tengas que cambiar tu dieta de la noche a la mañana, si acaso, es mejor hacerlo de forma gradual. Que tu cuerpo de pasos pequeños hacia una mejor alimentación y que se desintoxique lentamente de los químicos que lo habitan. ¡Tú puedes!

5. Movimiento:

¡De pie y a moverse! ¿Te sientes decaído o estresado? Levántate y camina un poco. ¿Necesitas elevar tu energía? ¡Da unos cuantos saltos! La clave para mantener tu flujo sanguíneo activo es mantenerte en movimiento a lo largo del día. Esto, además de levantar tu energía, reaviva tu sistema inmunológico. Un sistema inmunológico bien mantenido puede protegerte de virus, de bacterias y, en general, de enfermedades. Haz algo de ejercicio por, al menos, 30 minutos cada día.

Todos los puntos mencionados antes son maravillosos para ti, pero no olvides lo invisible. Las cosas con las que alimentas tu mente y tu espíritu. También puedes aprovechar estas actividades para ello. Asimila el gozo de la luz solar y siente gratitud. El ejercicio te proveerá claridad mental y estabilidad emocional porque tus emociones y pensamientos estarán redirigidos. Si realmente lo deseas, puedes tener una salud óptima en cualquier momento, sólo requiere algo de trabajo.

La salud te proveerá de un estado de completa *armonía* de mente, cuerpo y espíritu. ¡Comienza hoy!



AUTODISCIPLINA Y AMOR PROPIO

O tus hábitos encaminándote
al éxito.

El poder de la autodisciplina es inmenso: lo que dices que vas a hacer es una cosa, pero darle seguimiento y hacerlo realidad es otra. Mucha gente no está dispuesta a hacer lo que se requiere para que sus sueños se vuelvan realidad y nunca pueden ver qué tan lejos los puede llevar su potencial. ¡No es sorpresa que no progresen en la vida! No puedes quererlo y pedirlo todo cuando no tienes la intención de trabajar para conseguirlo. Necesitas establecer una intención y un plan de acción para adquirir lo que sea que desees. Necesitas autodisciplina; donde hay voluntad, hay maneras.

El centro de hacer realidad cualquier sueño es:

Domina Esto Y Podrás Conquistar Lo Que Sea.

La autodisciplina se trata de ganar control y comando de tu mente para tener la habilidad de elegir acciones que te benefician. Esto puede ser algo tan sencillo como la hora en la que despiertas, si decides levantarte, y cuál va a ser tu primera actividad del día. Desafortunadamente, la mayoría de la gente despiertan todos los días sin tomar decisiones que les benefician, y lo peor es que ni siquiera se dan cuenta. Sienten que el mundo los ataca de forma natural, sienten que está bien decaer por cualquier cosa porque todo está en su contra. Dejarte hundir por las circunstancias es lo peor que puedes hacer por ti porque eso significa que no tienes control de tus emociones y pensamientos.

La Autodisciplina Es La Definición De Amor Propio.

Puede sonar algo duro, pero es directo y honesto. Piensa en eso. Cuando dices que te amas, significa que te tratas de forma amorosa ¿cierto? Esto significa hablarte de manera positiva y darle a tu cuerpo lo que necesita todos los días. Hay 7 cosas en las que necesitas enfocarte

y que puedes usar como guía para hacer cosas que representan amor propio. Son sencillas:

1. Bebe suficiente agua (y un poco más):

Seguido, cuando sientes hambre ¡realmente estás deshidratado!

2. Respira aire fresco:

¡Podrás pensar con más claridad y serás más productivo! Esto es aún más importante si trabajas en una oficina o pasas mucho tiempo en espacios cerrados.

3. Sal y recibe luz solar:

Nuestros cuerpos son como las plantas; necesitamos luz solar para crecer, prosperar y regenerarnos. Igual que el agua, la mayoría de la gente no recibe la suficiente.

4. Consume alimentos con valor nutricional:

Dale a tu cuerpo lo que necesita para que pueda generar la energía de mejor calidad para ayudarte a ganar.

5. Dale a tu cuerpo suficiente ejercicio:

5 minutos es mejor que 0 minutos, así que ¡A moverse!

6. Haz consciencia de las relaciones que tienes:

Sólo participa en relaciones saludables en las que puedas amarte a ti, amar a otros y que sea recíproco. Esto protege tu paz y tu energía.

7. Enfócate en lo que amas:

Se trata de tener pasión y propósito. Es más fácil y se siente mucho mejor pasar el tiempo haciendo algo que te hace feliz. Úsalo como una fuente de energía y motivación. ¡También puedes usarlo para hacer una diferencia en las vidas de otras personas!

Hacer todo esto por ti es sólo lo básico. Sólo te requerirá tiempo y esfuerzo. Por hacer estas cosas, ¡tu retribución será más tiempo y energía para hacer lo que quieras! ¡No hay forma de perder! Comienza a desarrollar tu autodisciplina con lo básico.

Sin Embargo, Hay Más.

Autoconsciencia:

Autodisciplina y amor propio significan decirte a ti mismo cuándo estás por tomar una decisión que pueda hacer tambalear el progreso que has logrado. Es cuando te dices: "Oye, sé que realmente quieres esa rebanada de pizza y que sabrá muy bien, pero te amo demasiado como para dejarte comer eso. No hará que te sientas bien más tarde." o "Sé que realmente quieres salir con tus amigos en la noche, pero tienes que estudiar para un examen importante ¡y necesitas aprobarlo!"

Es la voz de la razón que escuchas cuando SABES si deberías o no hacer lo que estás por hacer. Es la autoconsciencia. Es la voz que ya se sabe la respuesta, pero a veces decides ignorar. Es saber exactamente a dónde quieres ir, qué quieres hacer y qué necesitas hacer; **¡tu mente te lo hará saber!** Algunas formas en las que puedes practicar la autoconsciencia son:

- **Tómate 5 minutos para recolectar tus pensamientos y recargar tu energía meditando.**
- **Concéntrate en una cosa a la vez. Entre más cosas trates de hacer de una sola vez, más fácil te distraerás y abrumarás.**
- **¡Baja el ritmo! No todo tiene que hacerse hoy mismo. Prioriza lo que se tiene que hacer y lo que puede esperar.**

Felicidad Prolongada

El camino a la felicidad prolongada se logra a través de **disciplinar** tu comportamiento. Una gran parte de lo que nos hace felices es cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos y, algunas veces, cómo se sienten otras personas respecto a nosotros (porque las relaciones están a todo nuestro alrededor). Lo más importante aquí es que necesitas saber que lo primero eres TÚ. Necesitas ser feliz contigo mismo antes de poner tu felicidad y sentido de aprobación en manos de otras personas. No se trata de ser egoísta o de decirte que te olvides de los otros, sino de hacerte saber que TÚ eres más que suficiente. Nadie está haciendo el trabajo duro por ti y nadie se está levantando para hacer lo que TÚ necesitas hacer. Saber que eres más que suficiente no puede acentuarse lo suficiente porque se conecta directamente con tu autoestima. No puedes permitir que las opiniones de otros afecten cómo te sientes contigo porque te aplastarán y no podrás salir de ahí. Es peligroso. Debes estar aterrizado y saber que sólo tú determinas lo que sea en tu vida. Tú tienes el poder más grande en tu mente.

La felicidad prolongada también significa ser capaz de superar el pasado. Si vienes de una familia rota o cualquier tipo de relación, no hay nada que puedas hacer al respecto ahora, pero es tu responsabilidad impedir que afecte tu presente. No eres lo que te pasó. Eres quien quieres ser. Punto. Esto es la autodisciplina; porque eres consciente de lo que está pasando ahora y eso es todo lo que necesitas para continuar creciendo como persona.

Un par de cosas más que puedes incluir en tu viaje de autodisciplina:

- **Conoce y haz conscientes tus debilidades.**
- **Sé una persona de palabra. Esto edificará tu confianza y hará saber a otros que eres confiable.**
- **Crea y mantén nuevos hábitos.**
- **Sé agradecido.**

Recuerda, eres más que suficiente y todo es posible. Todos los sueños y metas que quieras conseguir son posibles. Todo lo que necesitas es claridad y disciplina para comprometerte y actuar.

¡Comienza Hoy!



CONSEJOS DE RELACIONES DEJAR DE ACEPTAR LO INACEPTABLE

Se ha vuelto cada vez más popular no comprometerse en una relación porque parece que es "demasiado". Todo mundo es libre de tener sus razones y opiniones, pero la mayoría de la gente, lo digan o no, prefieren tener a alguien a quien puedan llamar "pareja". No se trata de cualquier persona, es alguien a quien se toman el tiempo para conocer y para analizar si será la mejor persona para ellos. Entonces ¿qué es lo que sale mal? ¿Por qué hay tantas personas aceptando lo que llaman "encuentros de una noche", aventuras o, como realmente me gustaría llamarlo "inaceptable"? ¿Te estás conformando con lo que pase frente a ti o te apegas a tus estándares, guiándote con tu lista no-negociable? Por favor, ten en mente que, si no estás buscando algo serio, ¡también está bien! No hay nada malo con querer trabajar para ser la mejor versión de ti para ese alguien perfecto ¡así que sigue siendo tú! Siéntete libre de aplicar lo que hablemos porque puedes llegar a necesitarlo en un futuro cercano (o puedes darle un gran consejo a alguien más).

Entonces, ¿qué se considera inaceptable para tu vida amorosa y tus relaciones íntimas?

Primero lo primero: si tienes claro quién eres en tu confianza, en tu carrera, en tus creencias, etc., debes buscar a alguien que esté al mismo nivel que tú. Esto no significa que debes encontrar a alguien que sea tu gemelo exacto (en tu trabajo, tu estado financiero, tus creencias, etc.), sino alguien que te encuentre a mitad del camino y que esté dispuesto a ceder en donde llegue a haber diferencias. Está bien y es normal tener desacuerdos en algunas cosas, de otra forma no estaríamos aquí y ¡todo sería pan comido!

Luego: debes reconocer qué tipo de personas has estado atrayendo, a quienes les permites hacer uso de tu tiempo. ¿Esas personas están aportando algo de valor a tu vida? ¿Pueden mantener una conversación intelectual de calidad? ¿Pueden comunicarse abiertamente sobre cualquier cosa sin faltarse al respeto a cada momento?

Tómate el tiempo de analizar los siguientes aspectos inaceptables. Pueden aplicar o no a tu relación, de igual forma, servirán como principios para una relación funcional:

- **No se falten al respeto:**

Si no hay respeto mutuo en la relación, es momento de analizar y pensar seriamente si vale la pena estar en una relación con una característica tan tóxica. Si el tema ha salido antes y no detectas ningún cambio, es momento de revisitar el punto para ver si la raíz del problema sigue estando ahí; averigua por qué las cosas no han mejorado y decide qué es lo mejor para ambos individuos. Las faltas de respeto pueden fracturar la autoestima de las personas. Sé respetuoso con tu pareja y te tratarán de la misma forma. El respeto se gana no se regala.

- **No tengas expectativas falsas:**

Cuando estás buscando a tu alguien “perfecto” es normal que tengas expectativas, especialmente cuando estás comenzando una relación. Algunas expectativas son poco realistas y deberías dejarlas, en tanto no formen parte de tu lista de “no-negociables”. Recuerda que la otra persona podría también estar esperando cosas de ti que, tal vez, no puedas cumplir. Ambos individuos en la relación deberían discutir las expectativas que tienen el uno del otro y acordar si son o no realizables.

- **Dar por sentado a tu pareja:**

Una vez que sobrepasas los primeros momentos de la relación o la “etapa de luna de miel”, las cosas se comienzan a apagar porque ya estás con la persona que estabas pretendiendo. ¿Ahora qué? No permitas que los detalles pasen desapercibidos. Continúa haciendo las pequeñas cosas que hacías por tu pareja sólo para sacarle una sonrisa o para alegrarle el día. Todas esas cosas siguen contando. ¡No des por sentado a tu pareja esperando que siempre esté ahí cuando la necesites! ¡Sigue haciendo lo que solías hacer cuando intentabas ganar su atención y su tiempo!

- **Hablar con otras personas sobre tus problemas de relación en lugar de hablar primero con tu pareja:**

No existen las relaciones perfectas, siempre habrá momentos en los que necesitarás tener conversaciones sobre temas que te incomodan, pero necesitan hablarse. Te prometo que todo mejorará una vez que los sentimientos salgan a la luz. No puedes esperar que tu pareja sea capaz de leer tu mente para saber exactamente lo que necesitas o cómo te sientes. Si tu pareja hace algo que no te gusta o que hiere tus sentimientos debes hablar con ella antes de permitir que se haga más grande. Si no compartes tus sentimientos o sólo lo haces con tus amigos, pero no con tu pareja, estás destinado a explotar. ¡Haz el hábito de discutir los problemas con tu pareja antes de ir por ahí hablando de ellos con tu familia y amigos!



CONSEJOS DE RELACIONES HABLAR DE FINANZAS

Todos hemos escuchado que la comunicación es lo más crucial y lo que más diferencia puede hacer en las relaciones ¿cierto? ¿Por qué se dice tanto? Verás, la comunicación va más allá de sólo hablar en tus sentimientos porque alguien hizo un comentario que no te gustó. Es algo básico cuando entablas una relación con alguien; si no se pueden comunicar, entonces ¿qué es exactamente lo que están haciendo? En este caso particular, hablaremos/comunicaremos las responsabilidades financieras en una relación.

¿Sabías que una de las principales causas de divorcio se debe a problemas financieros en la relación? O las finanzas nunca se hablaron o se hablaron, pero ambas partes tenían estilos distintos de manejar sus finanzas que hicieron colisión. Algunas veces una parte termina cargando las finanzas de la relación, mientras la otra se mantiene irresponsable en sus gastos. Aunque cada caso es particular, las finanzas deben hablarse para evitar futuros conflictos; especialmente si planean casarse, vivir juntos, ya están casados o están ahorrando para una meta conjunta. Por otra parte, existen aquellas parejas en las que una sola persona es la encargada de las finanzas y ambos están bajo el entendido de cómo van a funcionar las cosas, ¡pero esa es otra historia! ¡Esto es para quienes no han hablado del tema en absoluto o lo están evadiendo! ¡Oye, tal vez necesites darle un consejo a algún amigo cercano que se sigue quejando de todo lo que su pareja no hace!

Entonces ¿qué se puede hacer?

La primera parte es para quien esté comenzando una relación o apenas buscando tener una; encuentra a alguien que esté en la misma página que tú, financieramente hablando. Por supuesto, si estás comenzando la relación, esto no aplicará realmente a tu caso; pero asegúrate de estar tomando en cuenta que tu prospecto de pareja sea financieramente responsable. Elige a alguien que, probablemente, tenga una mentalidad financiera similar a la tuya, en tanto a cuánto dinero se gasta, tu método de presupuestación y cuánto está ahorrando o invirtiendo. Es aún más importante

saber si tú o la otra persona están gastando más de lo que ganan porque significará que siempre estén cortos de dinero, si no es que atrasados con los pagos. Si es necesario, no sientas vergüenza de revisar cómo está tu salud financiera, puede haber algunas cosas que puedas necesitar trabajar antes de entrar a una relación.

En segundo lugar, esto no significa aspirar a alguien con enormes cuentas de banco y con muchísimos ahorros, sólo significa que no entables una relación con alguien que pueda volverse una carga financiera. Sí, puedes estar en una relación con alguien que gana más o menos que tú, pero lo que cuenta es que estén en la misma página.

Considera lo siguiente:

1. ¿Tienen un plan presupuestal/de gastos juntos?
2. ¿Tú y tu pareja tienen un plan de ahorro?
3. ¿Tú y tu pareja están invirtiendo sus ganancias en algo?

Aquí hay algunos puntos clave para tener finanzas saludables en tus relaciones:

1. Siéntense y hablen sobre metas y valores financieros.

Muchas parejas suelen descuidar o evadir este paso, aunque parezca obvio hacerlo. Dado que puede ser incómodo, puede no hablarse de las finanzas y las personas no lo piensan de forma individual. Ambos pueden tener metas y valores en lo que respecta al dinero, pero no se desglosa en metas específicas; una persona puede querer ser frugal y ahorrar para sus futuras metas, y la otra puede querer gastar y disfrutar las cosas. Tener esta charla no tiene que ser difícil, simplemente dile a tu pareja que quieres sentarte a hablar sobre el futuro. Habla de tus metas y de cómo quieres trabajar como equipo para alcanzarlas.

2. Separa las emociones de las conversaciones financieras.

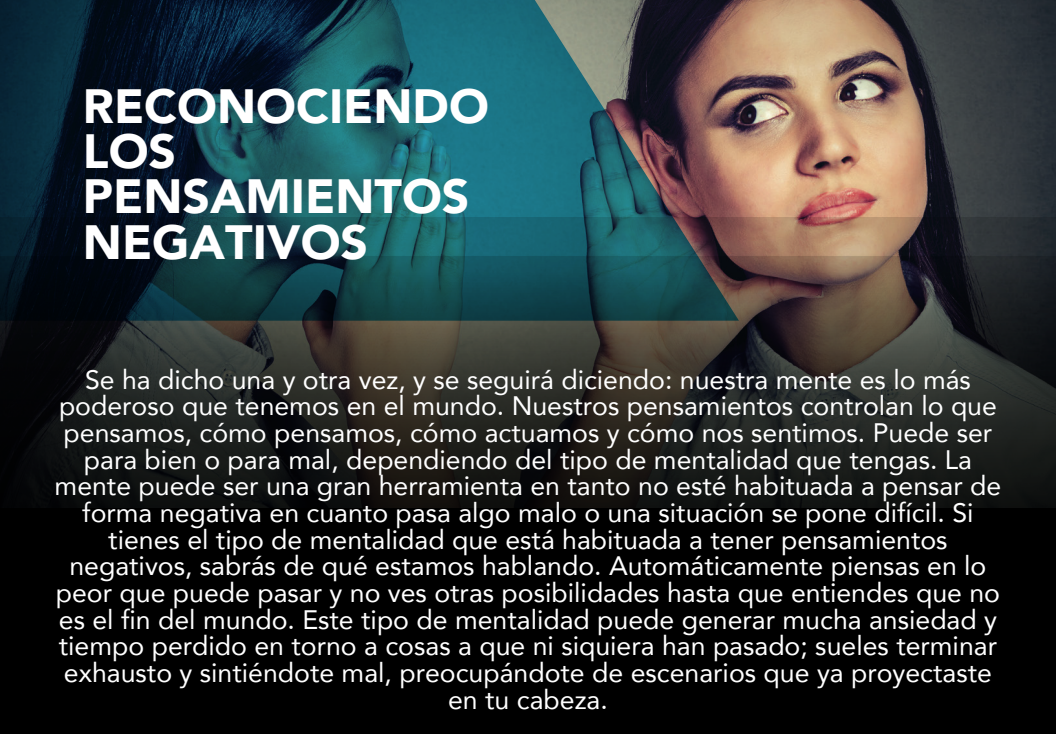
Desde su primera conversación sobre metas financieras y durante las semanas siguientes, es importante que ambos se mantengan tranquilos y no se sientan heridos/molestos por los temas. Seguido, los problemas financieros están atados a diferentes problemas emocionales derivados de la infancia o de inseguridades. Es importante que los desenredes y te concentres en tus hábitos y metas financieros. No culpes a la otra persona y no la critiques; mantén una plática abierta y respetuosa. Recuerda, es un esfuerzo de equipo en torno a lo que ambos van a hacer para alcanzar sus metas.

3. Desarrollen un sistema de finanzas que les funcione a los dos.

Para poner un plan financiero en acción, necesitan descifrar cómo pagarán sus cuentas, depositar en ahorros, pagar deudas y tener dinero para diversos gastos necesarios (provisiones, salidas a comer, etc.) Asegúrate de mantener tu sistema financiero (Excel, QuickBooks, etc.) al día para comprobar que está balanceado. Pueden dividir la responsabilidad de actualizar sus cuentas basándose en sus horarios y lo que funcione mejor para ambos.

4. Manténganse positivos y sean honestos.

Siempre tengan en mente que son un equipo. Como pareja, tienen las mismas metas y una muy grande es ser felices. Deberían ayudarse y darse ánimos. Aléjate de echar culpas y de hacer comentarios negativos hacia tu pareja, pues se trata de un proceso de aprendizaje y tomará algo de tiempo llegar a donde quieren. Si mantienen una actitud positiva, tendrán éxito como equipo y alcanzarán sus metas. ¡Enfóquense y comuníquense!



RECONOCIENDO LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Se ha dicho una y otra vez, y se seguirá diciendo: nuestra mente es lo más poderoso que tenemos en el mundo. Nuestros pensamientos controlan lo que pensamos, cómo pensamos, cómo actuamos y cómo nos sentimos. Puede ser para bien o para mal, dependiendo del tipo de mentalidad que tengas. La mente puede ser una gran herramienta en tanto no esté habituada a pensar de forma negativa en cuanto pasa algo malo o una situación se pone difícil. Si tienes el tipo de mentalidad que está habituada a tener pensamientos negativos, sabrás de qué estamos hablando. Automáticamente piensas en lo peor que puede pasar y no ves otras posibilidades hasta que entiendes que no es el fin del mundo. Este tipo de mentalidad puede generar mucha ansiedad y tiempo perdido en torno a cosas a que ni siquiera han pasado; sueles terminar exhausto y sintiéndote mal, preocupándote de escenarios que ya proyectaste en tu cabeza.

Entonces ¿qué puedes hacer para detener y controlar esos pensamientos negativos?

¿Qué puedes hacer para empezar a dominar a tu mente?

Primero, debes entender que los pensamientos negativos son complejos y tomará tiempo aprender a impedir que te lleven en camino a la destrucción y que te dejen cansado de tanto jale y empuje. La buena noticia es que hay cosas que puedes poner en práctica para tomar el control de tus pensamientos y para ayudarte a eliminarlos. Una vez que tengas consciente que el principio puede ser un poco difícil, ¡el resto será más fácil porque sabrás que no se supone que sea algo que cambie con el tiempo!

Debes considerar los pensamientos negativos, entenderlos y reconocerlos; cuando comiences a hacer esto, poco a poco los irás detectando y destruyendo antes de que te lleven por una montaña rusa de emociones. Si eres capaz de crear un hábito de pensamiento saludable, puedes evitar que lo negativo saque lo peor de ti.

¿Sabías que tus pensamientos causan reacciones físicas en tu cuerpo? Liberan químicos en tu cerebro y en tu cuerpo que cambian tu forma de pensar y de sentir, eso hace que los impulsos emocionales determinen tu toma de decisiones. Esto debe poner las cosas en perspectiva de modo que sólo quieras tener los mejores pensamientos en tu mente, tanto como se pueda. ¡Imagina cuántas mejores decisiones pudiste haber tomado y podrás tomar en el futuro estando en un estado mental positivo! ¿Puedes pensar en un momento en el que tomaste una decisión apresurada estando de mal humor o enojado? ¿Cómo resultó? ¿Pudo haber sido mejor?

Cuando tienes pensamientos felices, positivos o amorosos, tu cerebro libera químicos que te hacen sentir bien: dopamina, serotonina y endorfina. Estas hormonas son responsables de hacerte sentir emociones positivas; por otra parte, los pensamientos negativos liberan hormonas estresantes. Habiendo dicho esto, es extremadamente importante saber que el diálogo más importante ocurre dentro de ti; cuando refuerzas y te enfocas en los pensamientos negativos, crecen. Si te enfocas en hablarte de forma positiva y amorosa, te puede moldear para ser la mejor versión de ti mismo posible. Necesitas hacer tu mejor esfuerzo para romper con esas creencias autolimitantes que hacen tambalear tu crecimiento como persona y tu felicidad.

¿Cómo saber si tienes pensamientos negativos automáticos y creencias autolimitantes? Revisa si algo de esto te parece familiar:

- **“Siempre fallo”**
- **“No soy suficientemente bueno”**
- **“No soy suficientemente atractivo”**
- **“Hay alguien mejor que yo”**
- **“Nunca podré hacerlo”**
- **“Es demasiado tarde para que yo haga eso”**

¿Alguno te resulta familiar? Si es así, ¡es momento de cambiar ese diálogo interno por algo más alentador y amoroso! Sólo cambiando la forma en que te hablas puedes comenzar a darle un giro a la manera en la que piensas sobre ti. Si te dices que te sientes bien y te ves bien una y otra vez, eventualmente se volverá algo tan automático que, genuinamente, te sentirás así, sin dudarlo.

Detecta los pensamientos negativos: Cosas qué encontrar y desechar.

- **Pensamientos tipo “Todo o nada”.** Este tipo de mentalidad te hace sentir/pensar que ciertas situaciones en las que te encuentras son totalmente buenas o totalmente malas, sin gradientes. Estas son afirmaciones que suelen comenzar con “nunca, siempre, todo mundo”. Sientes que todos están en tu contra y te sientes atacado.
- **El juego de las culpas.** Culpar a otros de las consecuencias y resultados de tus decisiones/acciones no es responsabilidad de nadie más que tuya. Nadie es responsable de tus problemas más que tú. Cuando culpas a otros, te permites ser la víctima de las circunstancias y no te tomarás el tiempo de lidiar con la realidad. El acto de asumir el rol de víctima implica decir que no tienes poder y que no sabes cómo cambiar nada de la situación en la que estás ¡Deja de hacerlo!

- **Pensamientos prejuiciosos.** Significa que automáticamente asumes que ciertas cosas o personas con las que interactúas serán iguales a aquellas con las que has lidiado en el pasado. Puedes reconocer cierta inseguridad o miedo a estarte enfrentando a una situación familiar que te hizo sentir incómodo antes. Evita etiquetar a otros o a ti mismo para ser capaz de llegar a una conclusión razonable y seguir adelante.

Recuerda que los pensamientos negativos son agotadores y viven en tu mente sin pagar renta. Si acaso, a ti cuesta energía y felicidad. ¿Por qué regalárselas a algo que no te hace sentir mejor?

- **Hazte consciente de lo que piensas y de lo que dejas entrar a tu mente.**
- **Escribe cualquier pensamiento negativo que tengas en la mente.**
- **Replantea tus pensamientos negativos.**

Al final del día, debes tomar tus pensamientos y remplazarlos con otros que sean positivos, una vez que hayas reconocido si lo que te hacen sentir es verdadero o no. Piensa en quién podrías ser sin esos pensamientos. ¡Empieza a tomar todos tus pensamientos y a realinear de forma positiva las creencias negativas y autolimitantes que te impiden vivir de la mejor manera!
¿Qué estás esperando?



HAZTE CARGO DE TUS MAÑANA

Despierta cada mañana pensando que algo maravilloso está por suceder.

Un tema popular en el mundo de hoy es ser mejor. Queremos tener una mejor carrera, una mejor casa, un mejor coche, una mejor salud y, en general, ser una persona mejor que pueda aportar algo grande a este mundo. Es algo disparatado pensar que nuestros hábitos más pequeños son lo que edifican las mejoras en esas áreas o en cualquier cosa. Entonces ¿en qué puedes comenzar trabajar hoy para construir una mejor versión de tí? Por más tonto que suene, todo comienza con tus mañanas. ¿Te haces cargo de tus mañanas? ¿Eres el tipo de persona que necesita algún tipo de “presión” para levantarse a una hora decente y comenzar a atacar sus tareas? o ¿eres el tipo de persona que necesita una alarma, pero tiene que sonar más de una vez antes de rendirte? Incluso si eres la persona que usa una alarma, se levanta temprano y se pone a hacer cosas, ¡puede haber algo qué mejorar! Si puedes hacerte cargo de tus mañanas, puedes hacerte cargo de otros aspectos de tu vida y eso resulta en un muy feliz TÚ.

Hay 3 Cosas Que Puedes Empezar A Hacer Para Generar Cambios:

La primera cosa en la lista para comenzar a hacerte cargo de tus mañanas es, sí, **¡despertar temprano!** ¿Por qué es tan importante? Despertar temprano puede variar para cada persona dependiendo de su trabajo (algunos pueden trabajar en distintos horarios del día/noche), a pesar de ello, en los días libres e, incluso, en ese mismo horario que tienes, puedes ser más estricto con cuánto tiempo pasas en cama. Este paso, en particular se reduce a la disciplina. Necesitas decirle a tu cuerpo qué hacer y, pronto, comenzará a hacerlo sin tanto esfuerzo. Otra clave para ayudarte a despertar temprano es planear tu día la noche anterior, pues te alentará y te dará propósito. Si tienes un propósito en mente, no tendrás problemas para levantarte temprano al día siguiente ni para hacer tu mejor esfuerzo. Tus tareas no deben incluir sólo grandes proyectos de trabajo, también cosas “pequeñas” pero importantes como desayunar sano, regalarte entre 15 y 30 minutos de ejercicio o momentos de relajación como meditación para vaciar tu mente. Finalmente, todas estas cosas se acumularán al tipo de energía y actitud que tendrás el resto del día.

¡Cuando esa alarma se apague, levántate de la cama de inmediato! Esa es tu primera decisión del día: levantarte y ponerte en marcha. Con el tiempo construirás persistencia y podrás más que tus pretextos. Persistentemente estás venciendo a los sentimientos que te impiden levantarte.

¡Lo segundo es **hidratarte!** Las damas deberían beber, al menos, 2 litros al día y los hombres deberían beber, al menos, 3 litros al día. No te preocupes, no debes beberte un par de litros de una sola vez, pero esto te ayuda a empezar ¡y hace feliz a tu cuerpo! Toma en cuenta que el agua es un nutriente esencial que, a diferencia de otros, tu cuerpo no puede producir por su cuenta, así que no tendrás la suficiente si no consumes la suficiente. Beber agua en las mañanas rehidrata tu cuerpo después de las horas de sueño y puede ayudar a disminuir los antojos por sales y azúcares poco saludables en el día. Hidratarte en las mañanas:

- **Incrementa tu alerta:** La deshidratación suele manifestarse como fatiga y baja energía.
- **Estimula tu sistema inmunológico y ayuda a combatir enfermedades:** El agua ayuda a desintoxicar y eliminar toxinas.
- **Pone en marcha a tu metabolismo:** Los carbohidratos y proteínas son metabolizados y transportados por el agua a través de tu cuerpo. Esto ayuda con tu dieta en general.

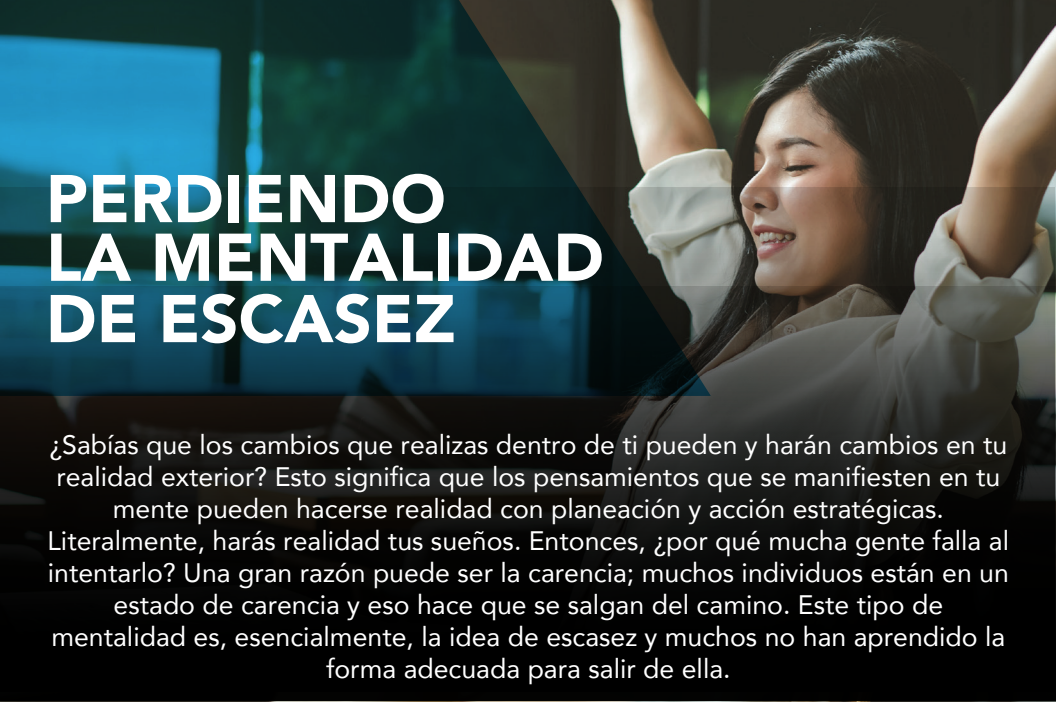
No Menosprecies El Poder Del Agua.

Una vez que estés rehidratado y tengas una mente despejada, tómate el tiempo de definir tus intenciones y visitar tus metas. ¿Por qué te levantaste esta mañana? ¿Por qué estás eligiendo descubrir la mejor manera de sacarle jugo a tu día? ¿Por qué estás leyendo esto? Fácil, ¡porque una de tus metas es tener mejor control de tu tiempo y energía! Es de lo mejor visitar, revisar y escribir metas actuales o nuevas metas cuando tienes una mente despejada y energía fresca. Si hay cosas fáciles y rápidas que puedas hacer hoy o en las mañanas, hazlas. Dite a ti mismo lo que harás, lo que puedes hacer y ¡haz que ocurra!

- **Ten claro lo que quieres lograr.**
- **Establece plazos claros y ten un método para medir tu progreso.**
- **Hazte responsable o verifica con la persona que te está supervisando.**
- **Recuerda desglosar las metas grandes.**

¡Asimila la sensación de completar una de las metas que te planteaste!

Todos los días, tú tienes el poder de decidir si tu día será bueno o no. Es una mentalidad y es tu campo de batalla personal. Es muy importante que entres en una rutina para ponerte en control de ti mismo y de tu día. Comienza por controlar cómo arrancas las mañanas. Sé intensional, agradecido y positivo cuando despiertes cada día. ¡Pronto dominarás el arte de hacerte cargo de tus mañanas!



PERDIENDO LA MENTALIDAD DE ESCASEZ

¿Sabías que los cambios que realizas dentro de ti pueden y harán cambios en tu realidad exterior? Esto significa que los pensamientos que se manifiesten en tu mente pueden hacerse realidad con planeación y acción estratégicas. Literalmente, harás realidad tus sueños. Entonces, ¿por qué mucha gente falla al intentarlo? Una gran razón puede ser la carencia; muchos individuos están en un estado de carencia y eso hace que se salgan del camino. Este tipo de mentalidad es, esencialmente, la idea de escasez y muchos no han aprendido la forma adecuada para salir de ella.

La Mentalidad De La Carencia Incluye:

- Carencia de planeación.
- Carencia de consciencia.
- Carencia de fe.
- Carencia de disciplina.
- Carencia de conocimiento.
- Carencia de gratitud.

Cómo Perder Tu Mentalidad De Escasez:

Lo primero que necesitas tener consciente es la razón por la que tienes este tipo de mentalidad. La causa más común por la que esto le sucede a las personas es porque se les ha dicho que sólo hay un límite de riqueza para cada quien o que les será imposible rebasar lo que sus familias han podido lograr. Esto no sólo aplica a tu estado financiero, también puede incluir salud, relaciones, etc. Hay muchas cadenas que romper, pero la más común, en efecto, tiene que ver con estados financieros. Entonces, una vez que esa creencia está inculcada en tu mente, inconscientemente afecta la forma en la que buscas dinero, gastas dinero y ahorras dinero (o aquello de lo que careces).

Una vez que tienes consciencia de lo que tienes inculcado en la mente, es tu oportunidad y tu responsabilidad diseñar un trabajo preliminar. ¡Ahora estás comenzando a remplazar tu mentalidad de escasez con una mentalidad de abundancia!

- **Comienza a tener una actitud de gratitud.**
- **Sé generoso.**
- **Deja de comparar tu vida y a ti con otras personas. Tomo mundo está en un viaje diferente.**
- **Háblate de manera positiva y amorosa.**
- **Usa palabras de abundancia. Sé positivo respecto a tu día, a lo que vas a lograr y a lo que vas a ganar.**
- **Deja ir las cosas. Si no las necesitas o no las usas (cosas materiales), regálalas y haz espacio para lo nuevo.**

La clave para tener una realidad interior equilibrada es estar muy consciente de lo que piensas y aprender a impedir que las cosas encuentren lugar en tu mente. Un gran ejemplo es cuando una cosa pequeña como perder las llaves antes de salir de casa en la mañana te frustra, se te hace tarde y terminas irritado. Una actitud malhumorada suele estar seguida por un mal día porque nunca te detuviste por un segundo a reconocer que lo que realmente te detonó fue algo pequeño.

Esto se pudo corregir en el momento en el que te descubriste alterándote. Es muy sencillo una vez que lo desglosas. No encuentras tus llaves porque no tienes un lugar consistente para dejarlas, lo que podría haberte ahorrado tiempo y ya estarías de camino. Básicamente, tienes que organizarte para tu propio beneficio. Hacer esto prevendrá dolores de cabeza e irritación que pueda llevar a problemas y distracciones aún mayores. ¡Todo mundo tiene una historia así porque pasa bastante seguido!

¿Aún no estás seguro de tener una mentalidad de escasez? Algunos síntomas se presentan como:

1. Te es fácil completar tareas cortas, pero te cuesta priorizar metas a largo plazo por alguna razón.

- **Un bloqueo puede ser el miedo al fracaso y la carencia de fe. Empieza a trabajar en un plan específico y estratégico. Desglosa tus metas grandes en unas más pequeñas para aliviar la presión y ayudarte a concentrar.**

2. Te sientes frustrado o “atrasado” cuando tus familiares o amistades adquieren algo que quieres, pero que no tienes.

- En lugar de sentirte enojado, alégrate por ellos y siéntete agradecido por lo que tienes. Si acaso, pídeles consejo e integra lo que puedas a tu plan. Bastante seguido la gente no logra ver el trabajo duro que otros han tenido que invertir para conseguir lo que tienen.

3. Tienes una visión negativa de tu futuro, es decir, tu “destino”. Usualmente sientes que hay poco o nada que hacer para cambiar el resultado de una mala situación.

- En este caso, no logras ver tu crecimiento o una mejoría real en tu futuro. Esto suele pasar porque no te has tomado el tiempo de entender cómo han sido tu mentalidad y tus acciones. ¿De haber tomado mejores decisiones te habrían traído a donde estás? Lo siguiente es reconocer estas cosas y hacer las paces con ellas porque no hay nada que puedas hacer para cambiarlas. Concéntrate en mañana, en la próxima semana, en este mes. Controla y entrega tu energía a lo que realmente importa.

Finalmente, las palabras que dices hacen la mayor diferencia. Desde la abundancia de tu corazón, hablará tu boca. Es crucial que sepas lo poderosas que son las palabras; pueden construir cosas tan rápido como pueden derrumbarlas. ¡Elige construirte! Háblate con amor y con palabras de abundancia como “Tengo suficiente tiempo en el día para hacer las cosas. Puedo con esto. Soy fuerte y poderoso. ¡Siempre tendré suficiente y más!”

Puedes cambiar tu mentalidad hoy mismo porque nunca es demasiado tarde para darle un giro a las cosas. No hay plazos fijos, así que eres libre de cultivar una gran realidad interior que produzca una realidad exterior maravillosa para ti.

Eres Suficiente.
Eres Inteligente.
Eres Maravilloso.
Puedes Hacerlo Todo.



LIDERAZGO LA IMPORTANCIA DE DUPLICARSE

Estar en una posición de liderazgo debe ser una de las mayores responsabilidades en el espacio de trabajo. No sólo eres responsable de ejecutar y dar el ejemplo, sino también del crecimiento y desempeño de aquellos a quienes lideras. Como líder, debes estar aterrizado. No importa qué edad tengas, en dónde del mundo te encuentres o cuál sea tu carrera específica; todo liderazgo comienza con el autoliderazgo. Sin importar la perspectiva desde la que se mire, tus habilidades de liderazgo definitivamente afectarán el éxito de tu futuro y a quienes lideras. Verás, te lo digan de frente o no, tu equipo busca en ti respuestas para entender la dinámica de trabajo y lo que se espera de ellos. Tu equipo está viendo de cerca el tipo de ambiente y de escenario que está operando. Tú eres el ejemplo.

Considera lo siguiente:

- **¿Eres el tipo de líder que genera en la gente miedo a pedir ayuda?**
- **¿Esperas que tu equipo sepa lo que tiene que hacer cuando no estás, sin importar nada?**
- **¿Eres el tipo de líder que provee a su equipo de las herramientas, el ánimo y el conocimiento que tiene?**
- **¿Edificas a otros de forma consciente?**

La pregunta central que debes hacerte es: ¿Cómo puedes crear nuevos líderes dentro de tu equipo? Basándote en cómo te conduces, ¿cómo puedes influir en otros? Duplicarte puede sonarte algo extraño, pero no significa crear una "copia" exacta de ti. Sólo significa que estés abierto y que muestres a otros lo que sabes; incluso, enseñarles lo que te hubiera gustado que te enseñaran a ti. ¡Es algo muy bueno! Si, cuando comenzaste a trabajar en tu campo (o en el que estás), sentiste que nadie te daba la ayuda o guía que necesitabas, ¡es tu momento de brillar! Dale un adelanto a quienes se encuentran en las primeras etapas de su carrera. No tengas miedo de enseñar a otros lo que sabes. ¡Puedes terminar descubriendo a una superestrella en tu equipo que resulte ser el eslabón que te faltaba!

Primero lo primero: **¿Cuál es actualmente la calidad de tu autoliderazgo?** *Ve por tu cuaderno o tu diario para anotar las respuestas a estas preguntas. Tómalolo como una oportunidad para analizar dónde estás y qué necesitas mejorar.

- **¿Te estás despertando temprano para adelantar y preparar lo que necesitas?**
- **¿Eres el tipo de líder que genera en la gente miedo a pedir ayuda?**
- **¿Te vistes bien?**
- **¿Cómo es tu higiene?**
- **¿Cómo está tu salud? ¿Le estás dando a tu cuerpo lo que necesita para ayudarte a ganar?**
- **¿Cuál es tu actitud? ¿Estás siendo positivo y estás generando energía de alta calidad?**

Algunos podrán considerar estas cosas “personales”, o puedes pensar “bueno ¿por qué a la gente de mi trabajo le importaría mi higiene y mi salud? ¡Pueden hacer su trabajo sin mí!” Esa es una actitud equivocada. Sí, el equipo puede hacer el trabajo sin que te encuentres ahí físicamente, pero si en principio no estás ahí para dar el ejemplo y ayudarles con lo que necesitan, serán ciegos guiando ciegos. Esto nos lleva al punto de por qué necesitas duplicarte y enseñar a otros lo que deben hacer en tu ausencia.

Dejemos clara una cosa, no se trata de tener a alguien que llene tus zapatos cuando te ausentas del trabajo porque estás enfermo, sino de preparar a alguien para liderar a otros y darles oportunidad de crecer. Al hacer esto, les estás abriendo las puertas porque los estás empujando más allá de sus límites. Puedes estar creando inspiración para ellos porque alguien (tú) elije invertir en ellos para hacerlos mejores personas. Al mostrarles que no sólo te importan como empleados sino como individuos, se abren y te permiten influir en ellos. Esto es exactamente lo que necesitas para comenzar a edificarlos.

Algunas Cosas Que Puedes Hacer:

1. Aprende Sobre Esa Persona.

Si estás familiarizado con cómo identificar la personalidad de alguien, es momento de implementar tus habilidades para encontrar la mejor manera de acercarte a ellos. Si no es así, pregunta sobre sus fortalezas y debilidades y sobre qué tipo de cosas les gusta hacer (puede ser que tengas tus propias preguntas). Cuando hagas esto, tendrás una idea de cómo es esta persona y dónde podría embonar mejor. Igual, no tengas miedo de aprender sobre tipos de personalidad o de hacer investigaciones adicionales por tu cuenta; también es una herramienta de reclutamiento y proyección.

2. Comienza Con Tareas O Proyectos Pequeños.

Toma esto como una oportunidad para ver dónde puedan tener alguna fortaleza o talento escondidos. Observa qué tan eficientes están siendo con sus tiempos y dales consejos si es necesario. También podrías identificar alguna debilidad que tengan, eso es bueno porque sabrás qué tareas no están echas para qué individuos. Siempre hay espacio para mejorar.

3. Da Retroalimentación..

Siempre tómate el tiempo de dar reconocimiento a los miembros de tu equipo. No tienes que entregarles un premio, pero hazles saber con tus palabras que te das cuenta del trabajo que hacen. A la gente le encanta saber que está contribuyendo a algo y que está significando una diferencia, incluso pequeña. Así que un comentario tan pequeño como "¡Estás haciendo muy buen trabajo!" ¡puede hacerlos sentir muy bien!

Una vez que la persona o el grupo de personas que estás entrenando se sientan más cómodos con las tareas y retos que les presentas, mejor efecto tendrás. Poco a poco serás capaz de enseñarles todo lo que sabes y tendrás más tiempo de enfocarte en tareas mayores.



LIDERAZGO

4 CARÁCTERÍSTICAS QUE ES IMPORTANTE ADQUIRIR

El liderazgo no es algo que ocurre naturalmente en las personas, es una característica que un individuo domina después de algún tiempo puliéndola. No es algo que ocurre de la noche a la mañana, pero ciertamente ¡es algo que puede ganarse y dominarse con compromiso y persistencia! El liderazgo debe asumirlo alguien que pueda mantener una actitud calmada y resiliente a mitad de la batalla, en los negocios y en su propia mente. ¿Qué significa eso? Significa que debes saber reaccionar, responder y recuperarte de circunstancias existentes que puedan cambiar de un momento a otro, sin importar nada. Tienes un equipo (o una familia) que cuidar, así que no hay tiempo para dudar de ti y desanimarte. Debes estar preparado en todo momento para ser un líder para el grupo de personas que está acudiendo a ti por guía; tu actitud, energía e influencia deben estar en armonía.

Debes Ser Decisivo Y Directo.

Debes tener en cuenta que todos los ojos están sobre ti cuando eres líder; tu actitud afecta a otras actitudes, la forma en la que hablas puede afectar a otros de forma positiva o negativa, y tu energía general es contagiosa. Entonces, ¡lo que tienes que hacer es estar en tus mejores condiciones y hoy te daremos algunos consejos para hacerlo! Estas son un par de cuestiones que tienes que aclarar para ti y para aquellas personas con quienes trabajas:

1. Ten Una Actitud De Alta Calidad

Tu actitud positiva afecta a quienes te rodean. ¿Sabías que tu actitud determina mucho más que tus expresiones? También determina tu humor, tu nivel de eficiencia, tu tren de pensamiento, tu comunicación y tus acciones.

Autoexamen: ¿Qué tan positiva es tu actitud?

2. Autoexamen: ¿Qué Tan Positiva Es Tu Actitud?

Tu actitud positiva afecta a quienes te rodean. ¿Sabías que tu actitud determina mucho más que tus expresiones? También determina tu humor, tu nivel de eficiencia, tu tren de pensamiento, tu comunicación y tus acciones.

Autoexamen: ¿Qué tipo de ejemplo estás dando diariamente a quienes te rodean?

3. Sé Agradable

Es un error común pensar que por ser el “jefe” de alguien debes agradarles y te van a respetar; es más complejo que eso. Cuando te educas en los diferentes tipos de personalidad que existen, rápidamente te notas que no le vas a agradar a cada persona que se cruza en tu camino sólo por tener un nombramiento o sólo por la forma en la que te conduces (tu personalidad puede ser su polo opuesto). Esta no es una característica que necesitas tener para ser popular o muy conocido, es más bien porque puede afectar la eficacia y la calidad de tu liderazgo. Si le agradas a la gente de tu equipo, comenzarán a seguirte. Esto crea influencia; la simpatía es una puerta abierta para la influencia que definitivamente necesitas en una posición de liderazgo.

Autoexamen: ¿Qué tan agradable eres y cuál es tu nivel de influencia en este momento?

4. Sé una persona de palabra

Siempre debes hacer lo que dices que harás y debes cumplir tus promesas. Si acaso, promete menos y entrega más a propósito, al menos ¡de esa forma dejarás bocas abiertas cada vez que te superes a ti mismo! Pero ¿qué son las promesas? Las promesas son palabras vacías de acción. Siempre ten en cuenta que se te mide con tus palabras y hechos. Quienes acuden a ti por guía (en especial en la arena laboral) te están midiendo con tu seguimiento y tus logros. Básicamente, ¡haces lo que dices y produces resultados!

Autoexamen: ¿Cómo resuelves? ¿Das seguimiento a lo que prometes?

Este es un puñado de cosas en las que necesitas claridad y disciplina para comenzar a liderar a otros. Siempre considera la importancia de tu posición, otros acuden a ti por guía y, seguido, por el ejemplo de lo que quieren ser. Así seas padre o gerente en tu espacio de trabajo, siempre habrá alguien que acuda a ti en busca de dirección. ¡Trabaja en ser la mejor versión de ti y a quienes lideras te seguirán!



EL PODER DE LAS EXPECTATIVAS

¿Has oído del poder de las expectativas? Es absolutamente maravilloso. El poder de las expectativas es nuestra habilidad de influir y crear realidad. Tu meta siempre debería ser usar el poder de la influencia para el bien y con una pizca de positividad para procurarte una vida maravillosa. Las expectativas pueden hacerte o deshacerte; todo depende de lo que ofrezcas y de tus acciones. Entonces ¿qué tipo de expectativas has establecido para ti mismo y para tu vida? ¿Qué estás permitiendo que pase?

Tener Esperanza

Las expectativas que confían en un buen resultado se llaman esperanza. Esta es una llave para abrir las posibilidades y el potencial en tu vida, sin importar si la situación es idónea o no. Tienes que tener esperanzas y debes ser capaz de ver más allá de las cosas que parecen malas, molestas o inconvenientes. Necesitas aprender a ser capaz de no ignorar los retos, sino de verlos como algo que debes atravesar para desbloquear el siguiente nivel, como un videojuego si quieres. No es una tarea fácil, especialmente cuando estás alcanzando un nivel más alto de excelencia. Entre más grande te vuelvas, más grandes serán los obstáculos. Los retos no llegan para destruirte y dejarte maltrecho, sino para pulirte y hacerte más fuerte de lo que eras. Habiendo dicho eso, siempre da la bienvenida a los problemas que aparezcan en tu camino e imagina las posibilidades. Siempre hay crecimiento y conocimiento nuevo al otro lado de la adversidad.

- ➡ **Ten fe.** Esto también significa trabajar en tener una perspectiva mejor y más positiva.
- ➡ **Habla con alguien y comparte tu visión para la vida que deseas.** Háblala hasta hacerla realidad. ¡Que se sepa que sólo quieres lo mejor para tu vida!
- ➡ **Rodéate de gente que piense similar a ti o gente que admires.** Crea un ambiente en el que prosperes.

- **Crea un plan de acción para hacer realidad tus expectativas.** ¿Cómo las llevarás a cabo?
- **Háblate con amor y positividad.** ¡Las palabras tienen poder y lo que digas se hará realidad! Sé amable.

Pero ¿qué hay al otro lado de la esperanza?...

Complejos

Son las cosas que te han pasado o que te pasan constantemente y que has normalizado. Esperas que estas cosas estén ahí y que continúen estando; hasta que dejas de permitirlo. Has asimilado la actitud de "Pues, así es como será mi vida, soy pésimo y estas cosas seguirán pasando". Lo importante es no normalizar los complejos ni esperar que las cosas malas que han pasado sigan ocurriendo. No les dediques demasiado tiempo ni energía a estas cosas. Si no haces algún cambio para detenerlas, sólo permites que el ciclo continúe. ¡Rompe con él! Espera más, espera cosas mejores y espera más calidad. Puedes no darte cuenta, pero puede tratarse de un ciclo generacional y ¡tú tienes el mayor poder para detenerlo! Así que, no aceptes cosas que sabes que no son buenas para tu vida y deshazte de ellas. Esto no significa que las cosas sean perfectas, pero la forma en la que reaccionas y lo que permites que te afecte es lo que hará la diferencia.

- **La persona que quiere tener éxito debe pensar en el éxito:** Piensa alto, progresivamente, creativamente y optimistamente.
- **Avanzarás en la dirección que miras:** Si miras en dirección a la carencia, entonces caminarás hacia allá. Da la vuelta y rehúsa mirar en esa dirección. No lo pienses, vívelo y reconócelo.
- **No tengas una actitud de carencia:** Carencia de miedo, carencia de ti mismo, carencia de fe y carencia de abundancia.

Recuerda que la esperanza y los complejos son lo que determinarán la calidad de tu vida. Lo que piensas, lo que crees y lo que ves es lo que crea la calidad de tu vida. Así que espera lo mejor para ti. Tendrás la carrera de tus sueños, tendrás una salud óptima y paz mental. Tomará algo de trabajo de tu parte, pero, si ya está hecho en tu mente, sólo necesita tiempo para hacerse realidad. Aproxímate a tu trabajo con una certeza de victoria que atraiga lo que quieres.

Elije el día de hoy para esperar sólo lo mejor en todas las áreas de tu vida y rodeáte sólo de aquellos que hagan lo mismo contigo.



ENTRENANDO TU VOZ INTERNA

¿Alguna vez te has preguntado qué es lo que diferencia a quienes logran grandes cosas de quienes no logran acercarse a sus ambiciones? Algunas cosas que pueden cruzar por tu mente son su inteligencia, su inclinación por tomar riesgos o nuevas oportunidades o, incluso, su creatividad. Tal vez hayas pensado en otras cosas, y pueden hacer sentido, pero eso no exactamente lo que nos motiva a obtener lo que queremos.

Se ha comprobado una y otra vez que la mejor vaticinadora del éxito de alguien es su mentalidad. El éxito llega para quienes están dispuestos a mejorar y crecer como personas sin importar la tarea. Quienes logran grandes cosas generalmente creen que pueden seguir creciendo y mejorando sin importar su estatus de vida. Esto es muy importante porque muchas personas se subestiman respecto a su crecimiento continuo por creer que no pueden sobrepasar lo que ya saben. Al hacer esto, se cierran el camino y se impiden alcanzar su máximo potencial. Desafortunadamente, hay muchos casos de personas que saben que deben estar abiertas al cambio, pero no lo hacen por miedo. Lo desafortunado es que estas personas tienen consciente que los cambios les aliviarían el estrés, le abrirían las puertas y les harían la vida más fácil en general. Piensa en eso. Hay muchas cosas “pequeñas” que hacen batallar a las personas al querer cambiar su mentalidad.

Podemos considerar una pérdida de peso, por ejemplo, o un simple cambio en su estilo de vida. Algunas personas van a ver a un médico por enfermedades o síntomas de los que no se pueden deshacer, pero cuando van por un diagnóstico (por certeza) la mayoría se rehúsa a hacer lo que se les recomienda. Claro, los médicos pueden recetarles medicinas, lo que es un vendaje para el problema, pero la verdadera cura es tu mente. El otro escenario sería que el médico te diga que tienes que cambiar tu dieta, hacer más ejercicio e hidratarte; entonces ¿qué vas a elegir? La mayoría seguirá estas indicaciones, pero poco después lo dejan. ¿Por qué? Porque no controlan sus mentalidades y olvidan el propósito de hacer estos cambios. Esto puede pasar por pereza o por excusas de no tener tiempo para hacer cosas para sentirse mejor. ¿Qué pasa, entonces? Empiezan a tener esos síntomas de nuevo y, a veces, regresan incluso peor de como

habían llegado. ¿Ves qué tan fuerte es tu mente y cómo tendemos a alejarnos de lo que nos es benéfico? ¡Se nos dan instrucciones simples y muchas veces elegimos ponérselo difícil! De nuevo, es exactamente por eso que debemos tener nuestra mente organizada y escuchar a esa voz interna que te dice, "¡Oye, mantente en el camino!"

Entonces ¿qué ocurre si tienes una mentalidad cerrada y no puedes encontrar una forma de romper con los malos hábitos que te retienen?

Lo intentas de nuevo y, si fallas, ajustas tu plan y
¡LO INTENTAS DE NUEVO!

Si hasta ahora has visto al mundo a través de un lente cerrado que no te deja verlo como es, es decir, una mentalidad limitada, entonces es momento de observar tus habilidades como "trabajos en proceso". No importa cuáles sean tus metas, si tuviste un mal día o alguien te hizo sentir mal, ¡sigue adelante! Algunas cosas que puedes hacer para ponerte en pie y entrenar a tu mente para ser su más grande animadora son:

1. Piensa En Tu Mentalidad Como Una Voz:

Piensa en cómo se manifiesta una mentalidad. Tu mentalidad controla cómo te hablas a ti mismo en la privacidad de tu cabeza. El momento en el que reconoces esto, es el momento de dar el primer paso para lograr el crecimiento de tu mentalidad. Cuando te aproximas a un reto, la voz puede decirte "¿Estás seguro de que vas a poder hacerlo?" o "¿qué tal si fallas?" ¿Cuántas veces te has hecho estas preguntas?

Pon atención a tus pensamientos y observa si frecuentemente te dices algo similar a estas preguntas. Si descubres alguna voz temerosa o negativa, tómate un momento para corregirla y reemplaza esos pensamientos con positividad. El cambio no se va a dar de la noche a la mañana, pero, entre más pongas esto en práctica, se volverá un hábito saludable.

2. Elige Crecer:

Ahora que sabes lo que estas buscando cuando manifiestas lo que ocurre en tu mente, el siguiente paso es reconocer que no estás "atorado" con la mentalidad que actualmente tienes. Así como tus pensamientos y opiniones sobre las cosas pueden cambiar, tu mentalidad es flexible. Cómo interpretas los retos, la crítica y los contratiempos siempre es tu elección. Esto significa que tienes el poder de decidir qué cosas asimilaras como "constructivas" y "útiles", puedes desechar el resto. Una persona con una mentalidad de crecimiento considerará la crítica como una oportunidad para trabajar en sus estrategias, para esforzarse, para empujar sus límites y para expandir sus habilidades. ¡No tengas miedo de adaptarte! El cambio no es algo que temer.

3. ¡Contéstale A La Voz Que Te Reta!

¡En el momento en el que escuches esa voz negativa en tu cabeza tienes que contestarle y apagarla! Debes decirle a esa voz por qué está mal que te diga que no puedes hacer algo. Cuando te descubras decretando situaciones, sacando conclusiones o sintiéndote ansioso, tómate un tiempo y da un paso atrás. Analiza la situación, reflexiona y, realmente, comprende el por qué de tus creencias. Si descubres que no hay una explicación lógica para sentirte de determinada manera, entonces sabes que es momento de hacer un cambio.

Recuerda, puedes hacer todo lo que te propongas...
¡literalmente! Entrena a tu voz interna para hacerte más fuerte practicando lo antes mencionado. También, asegúrate de tomar notas y llevar registro de tu progreso porque es la única manera de ver si un cambio real está ocurriendo.
¡Puedes hacerlo!



LO QUE APORTAS

El Valor Del Autoliderazgo

LIDERAZGO

¿Sabías que el primer paso del liderazgo es el autoliderazgo? No se trata de nombramientos o puestos de poder. Se trata de estar aterrizado y tener una base sólida como un individuo que puede irradiar y edificar a otros dónde y cuándo sea. Ya sea para tu crecimiento personal o para construir a tu equipo, estos son algunos puntos clave para tomar en cuenta cuando estableces una estructura o cambio:

MENTALIDAD

¡Revisión De Actitud!

1. Tu Actitud:

El punto del asunto es que no podemos estar agradecidos y enojados al mismo tiempo. ¿Qué significa? Esto significa que no puede haber dos emociones opuestas coexistiendo, no te llevará a un resultado positivo. No puedes esperar tomar las decisiones más lógicas cuando tus emociones están fuera de equilibrio. Cuando tratas de crear cambio, es mejor tomar decisiones cuando estás en tu mejor estado emocional.

Por ejemplo, ¿has notado que cuando estás molesto con alguien o por algo, empiezas a hablar diferente a como normalmente lo haces o tomas decisiones apresuradas que no tomarías si no estuvieras “enojado”? Esto es igual en todos los aspectos de tu vida como ser humano. Obviamente, hay muchos factores que entran en juego cuando intentas acotar y establecer las bases del tipo de persona que quieres ser o que quieres mostrar al mundo. La clave es filtrar todas las cosas que no te aportan valor como persona o a tu vida en general:

- Hábitos insanos.
- No tener establecida una rutina para extraer lo mejor de tu día. ¡Necesitas disciplina!
- Las personas con quienes pasas tu tiempo. Tómame el tiempo para evaluar tu círculo social. ¿Estas personas están aportando cosas positivas a tu vida? ¿Te ayudan a crecer o ya los sobrepasaste?
- No cuidarte mentalmente, físicamente, emocionalmente, espiritualmente, etc. ¡El autocuidado va más allá de mascarillas y baños de burbujas!

Una vez que hayas filtrado las cosas innecesarias de tu vida, solamente necesitarás tiempo para enfocarte en lo que realmente importa. Notarás que tu atención y tu energía dan un giro. Comenzarás a pensar con claridad y realmente invertirás en cosas que no sabías que eran necesarias en tu vida. Lo que mencioné antes arreglará tu actitud porque crearás un mejor ambiente para ti, uno en el que puedas prosperar.

Tener una actitud positiva = resultados positivos.

ENERGÍA

¡Revisión De Energía!

2. Tu Energía:

¿Sabías que tu energía es contagiosa? ¡Lo es! Cuando entras a un lugar tienes el poder de redirigir la energía a donde quieras. Si no lo haces, alguien más lo hará sin darse cuenta. ¿Has escuchado "El ambiente se siente tenso"? bueno, a eso nos referimos. La energía es algo que no podemos ver, pero sí podemos sentir. Habiendo dicho esto, ¿qué está irradiando tu energía para las personas a tu alrededor? Recuerda, nadie escucha a las personas que les desagradan, menos aún a las personas negativas que los desalientan. Necesitas practicar el hacer consciente lo que piensas, cómo hablas y cómo actúas hacia otros.

***Prueba esto:** En cualquier momento previo a dejar tu casa o antes de entrar a una reunión con tu equipo, haz una revisión de tu energía. ¿Qué cargas en tu mente? Crea un espacio mental que te permita estar realmente presente en el momento.

VISIÓN

¡Revisión De Perspectiva!

3. Tu Visión:

Esta es una parte esencial en el proceso de convertirte en líder. La razón es sencilla: **Tu perspectiva es la causa por la que obtienes los resultados que obtienes.** Esto puede ser algo genial, o puede ser malo si tu visión está un poco distorsionada... no te preocupes, ¡corregir siempre es una opción! La forma de optimizar o cambiar por completo tu visión es aprender a ver las cosas de modo diferente. Suena algo extraño, pero te estás encogiendo. Es un proceso interno que comienza con los puntos enlistados antes. Por ejemplo, tu actitud. Algo que puede parecer una carga o un inconveniente puede ser, en realidad una oportunidad disfrazada, sólo no lo estabas viendo de la forma correcta o lo estabas ignorando por completo. Puedes pensar que es lo peor que podría haberte pasado, pero realmente, sacó a la superficie algunas cosas con las que era necesario lidiar, y te ayudaron a ser mejor persona.

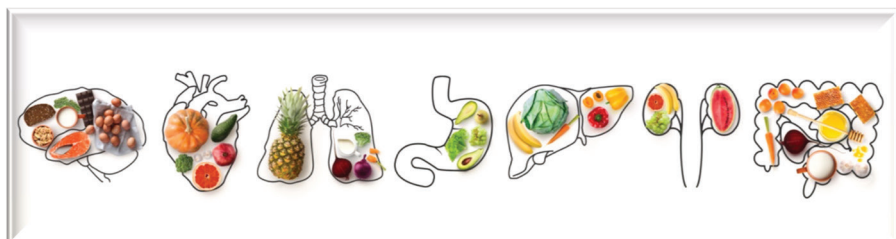
Con una visión clara, podrás tomar grandes decisiones. Recuerda, al final del día, tu actitud determinará y definirá las circunstancias que te rodeen. ¡Siempre ve por lo que es mejor!

CUÁL ES TU RAZÓN?



El primer paso en dirección al camino al éxito es encontrar tu razón. Saber tus razones en la vida es establecer las bases correctas sobre las que edificarás tu futuro. ¿Por qué te levantas en la mañana? ¿Cuál es la razón de haber elegido la carrera que tienes? ¿Por qué estás en determinado círculo social? Hay muchas preguntas que podemos considerar “no importantes”, incluso las cosas que comemos en el día a día, pero realmente, tienen un impacto mucho más grande del que tendemos a distinguir de forma particular. Esta es una pequeña reflexión sobre cómo y por qué es crucial encontrar tu razón:

Comencemos con un ejemplo sencillo. Digamos que estás tienes la misión de perder o ganar peso (depende de la situación), puede ser voluntariamente o por causas médicas; el punto es que lo tienes que hacer. No quieres decepcionarte a ti mismo y, probablemente, no quieres ir en contra de las indicaciones médicas. Ahora ¿Qué tan rápido identificaste la razón en esta situación? Muy rápido ¿cierto? Esta es una meta muy común para mucha gente, si no todos los días, al menos ocurre cada año; sí, ¡los amados propósitos de Año Nuevo! Las personas tienen razones más profundas a las superficiales de querer verse bien. La razón de una persona para ganar peso puede ser que quieren tonificarse, lo que elevaría su confianza. Esta puede ser una transformación, que comienza en lo físico e incide en la mente, que las otras personas no notan, pero por la que la persona trabajará mucho. ¿Podrían estar batallando con algo mental y su terapia está funcionando? Nunca se sabe.



Un ejemplo contrario podría ser alguien batallando con ganar o mantener su peso por una condición médica, por lo que ganar peso y tomarse en serio lo que consumen es crucial para su éxito y su sustento. Literalmente, podría ser una situación de vida o muerte para algunos. El punto es que

su razón de ganar algunos kilos no es sólo ser caprichosos con su dieta, legítimamente tienen una enorme y valiosa razón. ¿Me vas siguiendo? Empecé con un ejemplo tan básico porque nuestro cuerpo es nuestro único vehículo (un tema que discutiremos a detalle más adelante), pero puedes ver cómo nuestro cuerpo y nuestra salud pueden afectar otras decisiones claves en nuestra vida: qué podemos hacer físicamente, qué tipo de trabajo podemos tener, si cumplimos o no con funciones sociales e, incluso, cuál es nuestro nivel de confianza.

Algunas cosas para pensar.

Encuentra Tu Razón

¡Hora de ir por pluma y papel para cosas importantes! Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para ayúdate a identificar tu razón y para clarificar tu propósito. Recuerda que tu razón en la vida es una creencia subyacente que usarás como referencia al avanzar en la vida; así que tómate el tiempo de analizar lo que escribas. Recuerda, también puedes tener razones “más pequeñas” cuando tu motor está en lograr metas específicas, no sólo cuando estás buscando el significado de tu existencia.

Todo comienza por identificar tus valores:

- **Enlista todo lo que sea importante para ti. Toma nota de las cosas que serían dolorosas si no estuvieran en tu vida y de qué puedes prescindir.**
- **Escribe lo que te da alegría. ¿Qué cosas aportan entusiasmo a tu vida? ¿En qué actividades participas que te hacen genuinamente feliz?**
- **Identifica cuáles de las cosas que enlistas te traen alegría, amor y seguridad; clasifícalas por importancia. Comenzarás a ver las cosas que realmente valoras.**
- **Tómate el tiempo de agrupar estas cosas. La lista de cada quien es diferente, así que, si estás haciendo este ejercicio con alguien, que no te alarme descubrir que las cosas que le dan alegría no te la dan a ti. ¡La individualidad es bien recibida aquí!**

Este ejercicio puede tomar algunas horas, pero al final, notarás la importancia de ser claro y realista contigo mismo. Al final, tendrás un mapa personalizado y aquello que has estado buscando: ¡tu RAZÓN!

Una gran guía y fuente de responsabilidad es el **PLANIFICADOR DE MAESTRÍA DE VIDA** que estás a punto de encontrar. Es una herramienta que puedes usar en tu día a día para mantenerte sobre el camino, también provee ejercicios adicionales para que puedas practicar tus compromisos. ¡Comprométete a un mejor tú! ¿Por qué no?

QUÉ TIPO DE MENTALIDAD TIENES



Siempre que tienes que tomar una decisión importante en tu vida, las elecciones que tienes que hacer dependen de una cosa muy importante. ¿Puedes adivinar cuál? Es tu mentalidad. La definición de mentalidad es: un cúmulo de supuestos, métodos o nociones que una o más personas o grupo de personas sostienen. Entonces ¿qué significa esto para ti? Significa que debes hacer un inventario de tus tendencias mentales. ¿Dentro de qué marco opera tu mente? ¿A través de qué lentes estás viendo al mundo?

Cuando comienzas a desglosar las implicaciones de tu mentalidad, notas que se trata de una colección de pensamientos y creencias que moldean tus hábitos de pensamiento. Tus hábitos de pensamiento afectan cómo piensas, qué sientes y qué haces. Esencialmente, tu mentalidad impacta cómo le das sentido al mundo y a ti mismo. Es importante recordar que tu mentalidad te ayuda a entender actitudes y creencias. Nuestras actitudes son tendencias que aprendemos para evaluar las cosas de cierto modo, incluyendo personas, problemas, objetos o eventos. Las evaluaciones que hagas pueden ser positivas o negativas, pero puedes sentirte inseguro también. Lo que debes determinar es quién decide cómo es tu mentalidad y cómo se sigue desarrollando. ¿Tu mentalidad es algo de lo que eres consciente o sólo actúas y reaccionas basándote en lo que se te enseñó? Sé honesto contigo mismo ¿qué tan consciente eres de tus reacciones y tu proceso de pensamiento?

Muchas veces, tenemos cierta mentalidad, actitud o creencias sobre ciertas cosas porque fueron plantadas en nosotros (generalmente por nuestra educación). El problema que mucha gente enfrenta por esto es que no saben exactamente por qué ciertas cosas los hacen sentirse “detonados” o por qué creen ciertas cosas. Por eso es importante analizarte y escribir quién eres y quién quieres ser. Así como para establecer una meta laboral, crea una lista para ti y revisa en dónde te encuentras:

1. ¿Quién eres y con qué te identificas?

Recuerda que no eres tu carrera o tu trabajo. Piensa en quién serías si eso no existiera. Aprovecha tus pasiones y las cosas que te hacen único.

2. ¿En qué crees?

Esto puede incluir tus creencias espirituales, tus inspiraciones y tus motivaciones.

3. ¿Cómo te hablas?

¿Crees en ti mismo? Considera cuál es tu respuesta cuando lidias con algo nuevo. ¿Dices "no puedo hacer esto, es demasiado tarde" o mantienes una mentalidad de crecimiento y crees que puedes hacer lo que desees?

4. ¿Cómo respondes a las situaciones de estrés?

¿Te rindes fácil al menor signo de problema o "posible" derrota o te mantienes firme y continuas empujándote incluso si las cosas se ponen difíciles?

Mentalidad Fija vs. Mentalidad de Crecimiento

Una vez que hayas contestado las preguntas anteriores (puedes investigar más por tu cuenta), serás capaz de identificar tu mentalidad. Es muy importante saber qué tipo de mentalidad tienes, una fija o una de crecimiento, ¡porque determinará cómo haces todo! La gente con mentalidad fija piensa que las cualidades que tienen son inamovibles. Aquellos con una mentalidad de crecimiento creen que las cualidades y habilidades que tienen pueden desarrollarse y fortalecerse con compromiso y trabajo duro para mejorar. Ser uno u otro determina qué tan abierto estarás respecto a las cosas en tu vida. Aún más importante, tu mentalidad juega un rol fundamental en cómo lidias con los cambios de la vida.

Por ejemplo, en la escuela, una mentalidad de crecimiento puede resultar en logros mayores, como más altas calificaciones, y puede contribuir a un incremento de esfuerzo. Ambos panoramas resultan positivos, lo que puede aumentar las posibilidades para tu futuro y abrirte las puertas por tu tenacidad. Incluso cuando uno tiene que buscar un trabajo nuevo o cambiar por completo de campo laboral, quienes tienen una mentalidad de crecimiento muestran una inmensa resiliencia. Este tipo de personas tienen más posibilidades de perseverar en la adversidad, mientras que las personas con mentalidades fijas tienden a rendirse.

La razón por la que no es idóneo tener una mentalidad fija es que siempre estás en busca de una confirmación de tu inteligencia, carácter o personalidad. Tiendes a evaluar cada situación, pero estás cerrándote a tener resultados o pensamientos más positivos. Puedes estarte preguntando:

- **¿Venceré o fracasaré?**
- **¿Me voy a ver tonto o inteligente?**
- **¿Estoy demasiado viejo para esto?**
- **¿Sé demasiado del tema como para aprender algo nuevo?**
- **¿Seré rechazado o aceptado?**
- **¿Me sentiré como ganador o como perdedor?**

Entonces ¿qué tipo de mentalidad tienes? ¿tienes una mentalidad fija o de crecimiento? Quiero que realmente pienses si estás viviendo a tu máximo potencial. Si piensas que puedes estar “atorado” con una mentalidad fija, hay buenas noticias porque ¡puedes cambiar! Debes saber que es un proceso y que tomará algo de tiempo, pero definitivamente puede hacerse.

- **Reconoce y acepta tus imperfecciones**
- **Deja de buscar aprobación**
- **Ve los retos como oportunidades**
- **Remplaza la palabra “fracaso” por aprendizaje**

Al aplicar estas tácticas a tu vida cotidiana, comenzarás a ver cambios. Lo que usualmente te parecía difícil será menos complejo. ¡Puede terminar encantándote el resolver problemas y aceptar los retos como van llegando.

Tú puedes hacerlo.

LA IMPORTANCIA DE LA ESTRUCTURA



Hay estructura a todo tu alrededor. Todo lo que ves o usas tiene estructura, incluso lo invisible ¡como tu mente! Tener estructura en tu vida es importante porque ayuda a minimizar el estrés del día a día. Ser organizado previene que te sientas abrumado y que seas improductivo. Una vez que implementes estructura a tu agenda diaria, no podrás usar excusas:

- ➡ “¡Tengo demasiado qué hacer!”
- ➡ “No tengo suficiente tiempo.”
- ➡ “¡No sé por dónde empezar!”

Ya sea que estés buscando estructurar tu vida personal o tu negocio, todo te lleva a lo mismo: **¡Alcanzar tus metas!**

Los negocios requieren estructura para crecer y ser redituables, si no es así, tu equipo y tu misión irán en todas direcciones. Esto también aplica a tu vida personal. Necesitas tener estructura para crecer como persona y en tu vida como emprendedor. Piensa en esto como el cimiento de una casa, ¡si no lo tiene va a colapsar! Si no tienes un cimiento para ti y para tu negocio te estás predisponiendo al fracaso.

Entonces, ¿qué necesitas para tener una buena estructura?

El primer paso para una buena estructura es la planeación. Planea tener a la gente suficiente en tu equipo con las habilidades y actitud adecuadas para lograr las metas de la compañía. Esto asegura que las responsabilidades estén claramente definidas y no dará pie a excusas para no hacer las cosas. Asegúrate de que todo mundo tenga una descripción de sus labores específicas y un esquema de cuándo tienen que entregarse las cosas. Esto incluye: metas de venta, proyectos, papeleo, etc.

Así como necesitas planear las cosas para tu equipo, necesitas planear para ti, especialmente si estás en una posición de liderazgo. Elige liderar con el ejemplo. Mostrarles a los otros que haces lo que dices es una de las mejores cualidades de un líder. Esto no sólo te da el respeto de quienes te observan, sino que te da la posibilidad de influir en tu equipo y ayudarles a crecer como individuos. ¡Otro paso que te llevará al éxito!

Cómo Implementar Estructura:

- **Planea tu semana con anticipación.**

Asegúrate de designar horarios para detenerte y reflexionar a lo largo del día.

- **Planea tu día la noche anterior.**

Esto puede ser ideal para las personas con horarios que fluctúan mucho o si te cae un proyecto repentino al que necesites ponerle atención con poca anticipación.

- **Ten una rutina matutina intensional.**

Las rutinas son ideales para hacerte eficiente. Puedes completar todas tus tareas personales y, luego, enfocarte en lo que hace falta para tu negocio.

- **Calendariza momentos específicos para hacer revisiones.**

Si tienes un planificador puedes revisar que, en efecto, tu día está avanzando como lo ideaste. ¡Hazlo divertido! Puedes recompensarte con cosas que te gustan o sólo jalegrarte de estar siendo proactivo y logrando tus objetivos!

Los Beneficios De Tener Estructura:

Notarás una diferencia cuando la estructura llegue. ¡Tu equipo habrá establecido sus responsabilidades y tú también! La estructura también permitirá una mejor comunicación. El flujo de información es esencial para el éxito de tu compañía y sólo puede lograrse con líneas de comunicación claras donde no se omita nada. Esto es necesario, especialmente si eres parte de una organización más grande donde hay varios niveles administrativos que requieran reportes diarios, semanales o mensuales (por supuesto, depende del tipo de negocio). En general, notarás que la eficiencia y energía tendrá mejor calidad.

Otra cosa que se aclarará son las relaciones. Todos los miembros de tu equipo sabrán, como se menciona antes, de quién o de qué son responsables. ¡Nada puede caer por entre las grietas! Las relaciones claras harán más fácil que las personas en una posición de liderazgo/gerencia supervisen a los grupos de los que son responsables. Así no tienen que perseguir o estresar a la gente por quién tiene cierto papeleo o por dónde se encuentra tal persona cuando se la necesita. El resto del equipo también se beneficiará de esto porque saben a quién acudir por ayuda. En este punto, todos sabrán cuáles son los límites y no se meterán con las responsabilidades que no son suyas.

La estructura también hará notar a esos miembros de un equipo que brillan más y que podrían ser los mejores para ciertas tareas. Puede que recibas rechazo de la gente a la que no le gustan las estructuras y que se rehúsan a seguir lineamientos, ¡eso es bueno porque te deja con la gente adecuada! Como la persona a cargo quieres sólo a los mejores ¿cierto? Necesitas asegurarte de contratar y dar ascensos a personas que demuestran su valía y ambición. Estas son las personas que querrás preparar y desarrollar para ser las que te sigan en la cadena y, así, poderle poner atención a otras cosas. De nuevo, todos ganan.

La clave es reconocer que, sin estructura ni calendarios, los proyectos y las metas no se van a lograr. Los objetivos que desees alcanzar no existirán. Es por eso que la estructura es crucial para ti y para tu equipo. Si no se define lo que está pasando (el propósito del trabajo), cualquier cosa puede pasar y es poco probable que sea lo que tenías en mente. Previene de decepciones y dificultades, planeando con anticipación y preparándote. La estructura lo es todo, ¡sin ella no puedes construir nada!

LA IMPORTANCIA DE LA PERSISTENCIA



La persistencia es la clave de tu crecimiento y desarrollo personales. ¡Es esencial en el proceso de hacer realidad tus sueños y deseos! La persistencia es lo que conduce tu poder de voluntad, así que es muy importante que mejores constantemente y que mantengas un alto nivel de tenacidad. Al combinarse el poder de voluntad con el ardiente deseo que hay en ti, trabajan en armonía y ¡ocurren cosas maravillosas! Ahora, ten en mente que la persistencia y la motivación son dos cosas distintas y eso hace una diferencia en tu camino al éxito.

A todo mundo le encanta sentirse enérgico y animado por la gente que le rodea; esencialmente, estar rodeado sólo de positividad. Sólo que, tal como la motivación, el brío que viene de otros dura poco. ¿Qué significa esto? Significa que no debes depender del aliento que te dan otros o de la motivación por sí sola porque rápidamente dejas de sentirte entusiasmado. Es ahí donde entra la persistencia y la razón por la que es tan importante.

Hay algunas cosas que necesitas saber sobre la motivación, si no las sabes ya.

- 1. No puedes esperar a que llegue a ti o a que "tengas ganas".**
- 2. No está garantizado que siempre vaya a estar ahí, por ello no debes esperarla.**

Verás, con lo que la gente batalla más para sentir motivación, es con pensar que la NECESITAN para hacer las cosas. Puede ir de la tarea más pequeña a las más grandes que impactan sus vidas enormemente, pero su excusa es que no se sintieron suficientemente motivados. Es aquí donde las cosas salen mal. Cuando no tienes ganas es cuando debes atender la carencia de motivación. En los momentos en los que te sientes cansado, frustrado y cuando dices que ya no puedes más ¡es cuando debes empujarte aún más! Te lo agradecerás al llegar al otro lado.

La persistencia comienza en tu mente, justo cuando tienes el deseo de tener o hacer algo. Una vez que lo decidiste en tu mente y en tu espíritu ¿qué es lo que sueles pensar después? ¿cómo voy a conseguirlo? ¿cierto? Entonces, te sientas y lo piensas un poco más, tal vez compartes tus ideas con alguien que amas, pero después te pones a planear. Las cosas se ponen serias cuando llegas a la etapa de planeación porque tienes una intención determinada y sabes qué es exactamente lo que necesitas para conseguir lo que quieres. Recuérdate constantemente que, ¡para obtener algo que nunca has tenido debes hacer cosas que nunca has hecho! Tal vez lo has oído muchas veces, pero contiene mucha verdad y, una y otra vez, personas exitosas han demostrado que eso es lo que se necesita para lograr el éxito. El punto es que se trata de un proceso progresivo y tienes que estar muy seguro de lo que quieres. Pero eso no es todo.

¡Debes tomar acción! Es aquí donde compruebas que vas en serio con lo que dices. ¿realmente tienes la habilidad de apegarte a lo que dices que vas a hacer o eres de los que renunciarán a la primera señal de dificultad? ¿No te detendrás ante nada hasta llegar a donde quieres? Piensa en eso por un segundo. Mucha gente deja que sus sueños mueran y viven con arrepentimiento por haberse rendido tan pronto como las cosas se pusieron difíciles. Siempre debes tener consciente que el éxito no sigue una trayectoria recta, tiene altibajos; y tiene una forma de darte un poco la vuelta antes de decidir que estás listo para obtener lo que quieres. Nada llegará fácil nunca, especialmente si has estado viviendo en tu zona de comodidad porque es donde te sientes seguro. Claro, existen esos momentos en los que alguien puede “tener suerte” o conseguir algo más fácil/rápido que tú, pero no debes compararte con ellos. Si acaso, ¡siéntete feliz por esas personas y mantén tus ojos en la meta!

Punto De Revisión:

Entonces ¿cuál es tu nivel de persistencia en este momento? ¿Te consideras el tipo de persona que da seguimiento o el que se rinde fácil? Quiero que pienses en eso y que consideres lo anterior cuando salgas a hacer tu día. Piensa en los aportes que hace a tu vida el establecer intenciones y hábitos. Si sientes que no estás logrando dar seguimiento a tus metas y te sientes frustrado, entonces realmente quiero que consideres estos puntos y empieces a aplicarlos:

- 1. Ten claro tu deseo (puede ser cualquier cosa que quieras).**
- 2. Piensa y determina qué es lo que tendrás que dar en retribución para obtener lo que quieres. Recuerda, ¡tienes que invertir trabajo!**
- 3. Establece tu intención y escríbela en algún lugar donde puedas verla todo el tiempo. Puedes llamar a esto tu plan. Sé muy claro y preciso en qué pasos debes tomar. Desglosa las metas grandes en otras más pequeñas si te empiezas a sentir abrumado.**

Si sigues así, se convertirá en un hábito a largo plazo y ¡puede terminar encantándote! Te volverás una persona que sabe exactamente lo que quiere. Practicarás la persistencia contantemente. Tendrás un poder de voluntad fuerte que te abra las puertas a lo que sea que quieras y no aceptarás nada menos.

Recordatorio: ¡No habrá días libres!

Mantén una firme ambición por el éxito y nunca te conformes con menos de lo que mereces.