

Cómo Planificar Tu Éxito

David Valois

Cómo Planificar Tu

ÉXITO

TU GUÍA PARA EL ÉXITO

David Valois

www.MasEficaz.com

Información Legal

La información de este libro está protegido por Copyright y no se puede reimprimir, copiar, distribuir o Publicar, tanto en papel como electrónicamente, sin el consentimiento expreso de MasEficaz.com con todos los Derechos Reservados. Todo el contenido es una opinión expresa del autor, acumulado tras años de experiencia. Use la información por su propia cuenta y riesgo. El autor y editor, deniega cualquier litigio por cualquier pérdida ocurrida por el uso o mal uso de esta publicación.

Está prohibido revender o compartir este libro. Pero para cualquier pregunta contactar a webmaster@maseficaz.com .

© Copyright 2013 www.MasEficaz.com



www.MasEficaz.com

PRÓLOGO

CAPÍTULO 0

Hay principios inmutables para el éxito

Tu secreto: Guarda tus planes para ti

Nunca es tarde para el éxito

I ACTITUD INTELIGENTE

CAPÍTULO 1

¿Porqué unos triunfan y otros fracasan?

¿Si el éxito y la felicidad se pueden conseguir porqué no lo consigue más gente?

El peligro de la dejadez

Cómo fracasar

Cómo tener éxito

Se trata de elegir

Tu oportunidad siempre estará ahí

CAPÍTULO 2**La manera de pensar que te llevará al éxito**

Todos tus pensamientos y malas elecciones vienen de años acumulando información errónea

Los peligros de una pobre actitud

La actitud inteligente te hará ser positivo para tomar buenas decisiones

La actitud inteligente aprende del pasado

La actitud inteligente aprovecha el presente

La actitud inteligente se alía con los errores

La actitud inteligente se alía con los obstáculos

La actitud inteligente diseña el futuro

CAPÍTULO 3**El éxito se atrae, no se persigue**

La gente no cambia, cámbiate tú

Es lo que somos lo que atrae el éxito

Si quieres tener más mírate al espejo

Todo importa

Para hacerte mejor tienes que medir tus resultados

Si queremos pagar el precio nos haremos mejores

Tus nuevas habilidades serán impagables

CAPÍTULO 4

Formación, la gasolina para triunfar

Formación, el atajo al éxito

El camino seguro al no-éxito: la ignorancia

Todo lo que necesitas saber ya está en los libros

Las estadísticas están a tu favor

El libro que no te has leído nunca te ayudará

Una opción fácil para leer más

II**BUENOS HÁBITOS****CAPÍTULO 5****El milagro de los buenos hábitos**

Está probado que con buenos hábitos lograrás el éxito

Los resultados de los malos hábitos no se muestran hasta muchos años más tarde

...pero los hábitos positivos dan resultados positivos al momento

La historia de Juan y Roberto

Si sigues haciendo lo que siempre has hecho, seguirás estando donde siempre has estado

Necesitas una base sólida

Unas sencillas disciplinas cada día se multiplicarán sin trabajo en nuevas disciplinas

CAPÍTULO 6**Cómo conseguir la autodisciplina**

¿Qué es lo que hace falta para conseguir una buena disciplina?

Rompiendo la zona de comodidad

Tú también puedes romper tu zona de comodidad... y estar más cómodo aún

Deja tu casa

Si vas paso a paso, todo lo que requiere el éxito es fácil de hacer

Ante la duda busca tu zona de incomodidad

No dejes pasar ni una a los pensamientos negativos

Cómo librarte rápidamente de cualquier pensamiento negativo

CAPÍTULO 7

Los hábitos del éxito

Haz tu lista

La fórmula de Los 21 Días para conseguir un nuevo hábito

Los 8 Hábitos decisivos que cambiarán tu vida

III**METAS****CAPÍTULO 8****Todo tiene que estar acabado para poder empezar**

La inspiración automática

Tener tus metas claras es tener más gasolina

Tu actitud sobre el pasado es clave

Es imprescindible planificar

Un buen plan es un plan simple

Ángel, la importancia de sentarse a pensar y planificar

Tu tiempo para pensar

Apunta a las estrellas... y como mínimo conseguirás la luna

CAPÍTULO 9**Cómo diseñar tus metas**

Estás a tiempo

Piensa como te verías antes de morir

El poder de escribir tus metas

Los dos ingredientes para diseñar tus metas

La zanahoria: ¿Cómo te gustaría ser y qué quieres tener?

El palo: ¿Qué es lo que no quieres en tu vida?

Los 9 Consejos clave para diseñar tus metas

1 Tus metas tienes que ser tuyas

2 El poder de “Yo”

3 Tienen que ser medibles

4 Tienen que ser flexibles

5 Tienen que ser un desafío

6 Tus metas tienen que coincidir con lo que te apasione

7 En tus metas tiene que haber tiempo para la diversión

8 Incluye algo para los demás en tus metas

9 No existen metas imposibles, sólo márgenes de tiempo imposibles

El plan rápido para establecer tus metas

Elige las 3 metas más importantes

CAPÍTULO 10

Cómo planificar tus metas

La Planificación te ahorrará días enteros de trabajo

Comprobado, una hora de planificación ahorra tres de ejecución

Cualquiera puede ser un gran planificador

Las ventajas de planificar incluso los pequeños objetivos

Un ejemplo de planificación: La planificación financiera

Ten siempre un PLAN B

Ayúdate de las listas para planificar

Lo que acelerará tremendamente tus metas: “La Técnica x2”

Utiliza un Libro de Ideas

Todo se puede conseguir si planificamos

IV ACCIÓN

CAPÍTULO 11 **Acción**

La razón porque algunos fracasan y otros triunfan puede ser asombrosa

La zona de comodidad es el beso de la muerte

La realidad siempre es el mejor comienzo.

Todo empieza con una elección

No podemos dejar nuestros talentos sin recompensa.

¿Qué harías si fueras Anthony Burgess o Dostoievski?

CAPÍTULO 12 **Urgencia y concentración**

Muévete con urgencia o sal del camino

La urgencia mata la postergación

Las pausas y los descansos

Concentración: Tú eres de los que hacen

Todo empieza por un pequeño movimiento

La vida no es una sesión práctica

V PERSEVERA

CAPÍTULO 13 Perseverancia

Perseverancia, el último ingrediente

No es el talento, es la perseverancia

Si perseveras aparecerán fuerzas de la nada en tu ayuda

Sólo necesitas tener éxito una vez

El ingrediente para perseverar y no rendirse nunca

Puedes estar a sólo un paso de tu meta

CAPÍTULO 14 La felicidad te llevará al éxito y no al revés

Podemos ser felices ahora

La felicidad va antes del éxito

Convierte el día de hoy en una obra de arte

Ser feliz es seguir creciendo

La mayor recompensa del éxito

NOTA FINAL

Prólogo

El dolor de los sueños no realizados puede ser el peor que experimentes jamás.

Antes de morir, mucha gente piensa con remordimiento en lo que fue su vida. Ashley Montagu dijo que la derrota más profunda que sufren los humanos es la diferencia entre aquello que uno es capaz de ser y aquello en que se ha convertido. ¿Por qué no te adelantas y empiezas ya a sentir ese remordimiento? Así podrás lanzarte al éxito sin pensártelo.

Muchas personas inteligentes, educadas, entrenadas, con grandes habilidades para desenvolverse en cualquier trabajo aún no han tenido éxito en sus vidas. En vez de perseguir sus sueños o de continuar con

sus planes, eligieron aceptar el primer trabajo seguro que encontraron. Ni siquiera intentaron buscar algo con lo que disfrutar de su vida profesional. Pero hasta ahí no importó, porque todo se podía cambiar. El problema vino cuando siguieron sin investigar, siguieron sin formarse y siguieron sin arriesgar más para mejorar. Después de décadas vagando en el mismo túnel, siguieron sin cambiar sus hábitos y siguieron sin perseguir sus metas. Sólo esperaron a que sus vidas dieran un vuelco. Lo más triste es que no hicieron nada por modificar su situación.

La otra cara de la moneda es cómo algunos sí lograron concretar sus planes y ahora viven sus sueños. Son los que se concentran en sus propósitos y trabajan para conseguirlos. Son los que como tú, leen libros que les pueden ayudar.

Por eso tú estás a tiempo. Y por eso una visión tuya antes de morir, visualizando lo que no quieres que ocurra puede ayudarte mucho y cambiar tu vida.

Y te vas a convertir en alguien mejor. Para tener más primero hay que ser más. El esfuerzo constante y una planificación cuidadosa serán tu gran baza para conseguir tus sueños. Yo te enseñaré cómo hacerlo fácilmente para que se convierta en un hábito.

La naturaleza ha decidido que el éxito es algo que hay que atraer, no perseguir. No conseguiremos recompensas y progresaremos por perseguir resultados. No. Primero tenemos que hacernos mejores y automáticamente vendrán los resultados. Porque lo que buscas está dentro de ti. Y cuando lo veas, los resultados serán inmediatos. Es en lo que nos hemos convertido lo que atrae resultados. Para tener más, primero tenemos que ser más. Si eres más, si tienes más disciplina, si sabes más, si aprendes más y si te esfuerzas y concentras más,

automáticamente vendrán a ti todo el dinero y las relaciones del mundo.

Si entiendes que puedes tener más de lo que tienes porque puedes ser más de lo que eres, conseguirás tus sueños.

Por tus éxitos

David Valois

0

Hay principios inmutables para el éxito

He dividido el libro en cinco pasos. Unos dirán que son tres los principios fundamentales del éxito, otros que siete, otros que diez... pero al final son unas pocas cosas las que hay que seguir para tener éxito. Son estos 5 pasos: tener una inteligente manera de pensar y actitud ante la vida, dominar buenos hábitos, tener unas metas que perseguir, ser una persona de acción y finalmente perseverar.

Porque no hay nuevas bases para el éxito humano. Es la misma base, de siempre la que tenemos que dominar. Las mismas claves para el éxito y la felicidad que han funcionado en los últimos diez mil años funcionan ahora. Los principios siguen siendo los principios, el resto sólo son combinaciones basadas en esos mismos principios.

No soy tan listo ni presuntuoso para decir que tengo todas las respuestas o que mis respuestas son las únicas. Lo que descubrirás en el libro son los 5 pasos fundamentales para tu éxito que probadamente

han funcionado durante miles de años. A través de todos mis encuentros con el éxito y el fracaso, a través de todas las personas que he conocido y las conversaciones que he tenido, he visto que hay 5 principios inmutables con la capacidad de producir resultados que cambien tu vida. Nunca te desvíes de esos principios probados en esos últimos diez mil años. Nunca.

Hay muchos que proclaman conocer la verdad y dicen que han descubierto la respuesta definitiva al juego de la vida. Pero no hay una única respuesta definitiva porque no hay una única pregunta definitiva. Por eso mi mejor consejo es que sigas estos principios fundamentales.

Que hayan resistido el paso del tiempo es el mejor indicador de su validez y valor.

Tu secreto: Guarda tus planes para ti

¿Preparado para partir hacia tu nueva aventura? Estupendo. Pero antes de nada guarda tus planes para ti. ¿Por qué?

-Porque las opiniones de otras personas pueden ser un freno mortal. Si ven que estás dispuesto a mejorar y llegar lejos, no querrán compararse con alguien mejor, créeme. No se opondrán de frente, sino con comentarios sutiles para desgastarte, pequeñas acciones que pueden influenciar fatalmente tus decisiones.

-Porque no hay ninguna necesidad de regalar tus planes a alguien disfrazado de amigo pero que en el fondo no lo es tanto.

-Porque se trata de actuar, no de hablar.

-Porque tener un plan propio es lo que te dará poder y satisfacción.

Los celos y las envidias están a la orden del día, forman parte del ser humano, ayer, hoy y siempre. Es posible que si vas pregonando por ahí lo que estás haciendo, muchos intenten hacerte desistir de tus ideas. Verán que tú estás cambiando, que les estás diciendo adiós a ellos y a tu antiguo yo, y no estarán contentos quedándose solos en peor situación.

Por eso es mejor seguir leyendo y trabajando en tu plan para el éxito en silencio. A la gente no le gusta compararse con alguien mejor. Tienen sus propias ideas y sus propias cómodas costumbres de las que no quieren salir. Aumentar la prosperidad se hace de manera clandestina. Todos los que han llegado lejos recomiendan hacerlo sólo.

Nunca es tarde para el éxito

No te preocupes por el pasado o por tu situación económica o social. Si estás leyendo este libro has tomado la decisión de tener éxito y eso es lo que cuenta.

Te voy a dar una buena noticia: no importa qué edad tengas para empezar de nuevo y tener un éxito increíble. Siempre tendrás tiempo para hacerte rico, para ser más feliz, para tener mejores relaciones o para llegar a dónde tú quieras. Tienes en tus manos un documento que contiene una fuerza imparable y estoy seguro que tendrás tanto interés leyéndolo como yo cuando lo escribí.

Lo que vas a ver no son palabras impresas. Son palabras e ideas con un poder único. Tu objetivo y el mío será transformar estas palabras escritas en las herramientas de tu nueva vida. Una nueva vida con un deseo imparable de conseguir cualquier cosa que quieras y de

transformarte también en cualquier cosa que quieras.

La mayoría de los libros están escritos para entretener e informar. Este libro está escrito para inspirarte. Si lo estás leyendo significa que ya estás en un impresionante proceso de mejora. Hay una posibilidad muy grande de que consigas cambiar tu vida.

No importa en qué punto te encuentres. Nada te limita, ni tu edad ni tu tiempo. Concéntrate en lo que quieres y verás cómo empiezan a surgir acontecimientos. Céntrate en tu objetivo y sigue tu nuevo rumbo. ¡Sólo lleva un segundo cambiar tu dirección!

Hay mucha gente que desde la peor de las situaciones imaginables ha logrado el mayor de los éxitos. Hoy mismo, en este momento, se están comenzando nuevos negocios y carreras imparables, como la tuya.

Independientemente de cuál sea tu vida en este momento, tanto si estás desesperado, como si buscas inspiración, te pido una promesa: completar este libro. Nuestra vida no depende de lo que hemos empezado, sino de lo que hemos acabado.

¡Después de leer este material, descubrirás tu potencial como nunca imaginaste! Tengo la respuesta a tus pensamientos sobre si es tarde para tener éxito o no:

Nunca es tarde para tener éxito. ¡Así que, empieza ya!

1 ACTITUD INTELIGENTE

2 BUENOS HÁBITOS

3 METAS

4 ACCIÓN

5 PERSEVERANCIA

1

¿Porqué unos triunfan y otros fracasan?

¿Si el éxito y la felicidad se pueden conseguir porqué no lo consigue más gente?

¿Por qué unos triunfan y otros no? Una pregunta que intriga a la humanidad a lo largo de la historia. Las características de cada uno arrojarán bastante de luz sobre este tema, pero todo empieza por tener una sólida actitud. Una actitud que te haga cambiar buenos hábitos por malos, que te haga aprender del pasado, que te haga planificar constantemente y que te de la disciplina de seguir cuando la mayoría abandona.

Si das un pequeño paso cada vez, hacer todo esto que el éxito requiere es bastante fácil. Cambiar errores por buenos hábitos es fácil. Llegar al éxito es fácil. Es fácil porque en pequeños pasos todo es posible y la prueba es que otros lo han conseguido ya.

Te aseguro que el éxito y la felicidad se pueden conseguir, pero entonces ¿por qué no lo consigue más gente?

Porque mientras es fácil hacer las cosas que requieren el éxito,

¡también es fácil no hacerlas!

El peligro de la dejadez

Las cosas que son fáciles de hacer también son fáciles de no hacer. Y la principal razón porque la mayoría de gente no lo está haciendo tan bien como puede se resume en una palabra: dejadez.

No es la falta de oportunidades lo que hace fracasar, el mundo continúa ofreciendo cada vez más y más oportunidades. Hoy hay más oportunidades juntas que en los últimos dos mil años. No es la falta de oportunidades, no es la falta de información, ni de libros. Las librerías públicas e Internet están llenos de información y además gratis. No, no es eso. Todo lo que necesitamos para ser ricos y poderosos está a nuestro alcance. Pero no lo usamos por una razón muy simple: dejadez.

Por ejemplo, muchos hemos oído: “veinte minutos de ejercicio cada día alargan la vida”. Sólo con ese hábito podríamos estar más sanos y en forma para siempre. Una simple y pequeña disciplina. ¿No tendría sentido entonces hacer un poco de deporte cada día? ¿Por qué sabiéndolo no invertimos todos los días un poco en alargar nuestra vida? Es tan fácil y la recompensa es tan grande... ¡Pero no lo hacemos!

No lo hacemos porque, como te dije antes, las cosas que son fáciles de hacer también son fáciles de no hacer. Así de sutil es el fracaso.

La dejadez es como una pequeña infección. Déjala pasar y se expandirá lentamente por toda tu vida, hasta que finalmente mate todas tus posibilidades.

No hacer las cosas que sabemos que deberíamos hacer nos hará sentir culpables. Esa culpabilidad atacará a nuestra autoconfianza. Y

cuando disminuya la autoconfianza, disminuirá la actividad. Y tras disminuir la actividad, caerán los resultados. Caerán los resultados y nuestra actitud flaqueará. Y el ciclo se repetirá, nuestra actitud, nuestra autoconfianza y nuestra actividad bajarán aún más. Una espiral negativa difícil de parar.

Cómo fracasar

No fracasamos de un día para otro. Fracasamos por acumular decisiones pobres. Esas decisiones nos llevarán a repetir pequeños errores y a tomar pobres decisiones todos los días.

¿Y por qué somos tan incautos de repetir esos errores día tras día? Porque creemos que no importan.

Nuestros actos diarios no parecen importantes. Un pequeño despiste, una decisión cómoda, una hora perdida o no leer un poco, no tienen un impacto medible. Siempre escapamos de la consecuencia inmediata de un mal hábito. No haber leído un solo libro en los últimos cuatro meses, no haber tenido la disciplina de hacerlo, parecerá no tener ningún impacto en nuestra vida. Y como no ha pasado nada malo en esos cuatro meses, lo repetiremos. Lo repetiremos porque parece que no importa. Y aquí está el peligro mortal: sí que importa.

Y voy más lejos: ¡Mucho peor que no aumentar conocimientos es no darse cuenta de que importa! Los que comen comida basura por ejemplo, están construyéndose un futuro lleno de problemas de salud, pero la alegría del momento eclipsa el futuro. Los que fuman mucho o beben mucho, siguen haciéndolo año tras año porque “parece” que no importa. Pero el daño y arrepentimiento de estos errores sólo se está

posponiendo.

El fracaso es muy hábil, ¡y muy sutil! Se cuela en tu vida seduciéndote con pequeños errores que parecen no tener importancia. Así los seguirás haciendo sin tener la sensación de fracasar. Y muchas veces esos errores se acumularán en épocas de prosperidad. Es listo el fracaso, muy listo.

Cómo no nos pasa nada horrible por repetir errores y malos hábitos, como no hay consecuencias que llamen la atención, pasaremos los días repitiendo errores, pensando pobremente y tomando decisiones pobres. Como el mundo no se acabó ayer, lo que hicimos fue inofensivo. Como parece que no hay consecuencias medibles, no pasa nada. Desgraciadamente el fracaso no avisa. Si viene una tormenta nos protegemos, si vemos un animal peligroso nos da tiempo de reaccionar, pero el fracaso no avisa.

¿Podemos esperar a que ese error se repita otra vez? No. Tenemos que actuar como si realmente viniera la tormenta y apartarnos al momento. Por eso tenemos que tener una manera de pensar poderosa.

Con una poderosa filosofía personal que te guíe en cada paso, serás mucho más consciente de tus errores y podrás mejorar lo inimaginable. Y para eso es imprescindible que tengas un pensamiento y unos hábitos sólidos.

Cómo tener éxito

Igual que la fórmula para el fracaso, la fórmula para el éxito también es fácil: son sólo unas pocas disciplinas practicadas cada día.

Podemos cambiar los errores de la fórmula del fracaso para

convertirlos en las disciplinas que necesita el éxito. Se trata de pensar siempre en el futuro, de calcular siempre la influencia que cada cosa tiene en el futuro. Se trata de convertir el futuro en la clave de nuestra manera de pensar.

¿Entonces por qué sólo unos pocos invierten tiempo en planificar su futuro?, te preguntarás. La respuesta es sencilla y creo que te suena: porque parece que no importa. El día a día es tan absorbente que es muy cómodo no planificar el futuro.

Pero si desarrollamos una nueva disciplina como apartar unos pocos minutos al día para mirar el futuro, haremos una inversión muy valiosa. Disciplinándonos ahora para diseñar nuestros próximos años, cambiaremos los pensamientos que no sirven, corregiremos errores y desarrollaremos nuevos hábitos que reemplazarán a los viejos.

Tenemos que construir una sólida manera de pensar. ¿Has probado a repasar las consecuencias de los errores pasados? Si queremos tener una buena vida y acertar en las decisiones no vale pensar que los pequeños errores repetidos no importan. Sí que importan. No podemos permitirnos el lujo de pensar que una falta de disciplina en algo pequeño no tendrá importancia. Sí que importa. Si es necesario hacer cambios en nuestra manera de pensar, los haremos. Porque los pequeños detalles importan. No puedes gobernar un país sin gobernarte a ti mismo. Y no puedes gobernarte a ti mismo si no empiezas gobernando los pequeños detalles.

El que va directo al éxito empieza con un serio propósito de cambiar su actual actitud. Y elegirá una actitud inteligente que le lleve directamente a sus sueños.

Todo está a tu alcance si eres decidido, si lees buenos libros, si

corriges malos hábitos y si abres tu mente a nuevas ideas. Esto construirá una actitud que te llevará a una nueva vida de alegría y éxito.

Y la buena noticia es que es fácil crear esa nueva forma de pensar. Tomar mejores decisiones es fácil. Desarrollar una buena actitud es fácil. Todas las disciplinas que tendrán un impresionante impacto en nuestro futuro son fáciles de seguir.

Pero insisto en que también es fácil tomar las decisiones y seguir la actitud que nos lleve a un futuro de pobreza y desesperación.

Por eso tienes que ignorar los intentos de esa voz negativa que te lleva al fracaso y hacer caso a la voz del éxito. Cada nuevo paso que des al escucharla, junto a lo que aprenderás en este libro, fortalecerá tu nueva actitud y multiplicará tus posibilidades de una gran vida.

Se trata de elegir

Nos sentimos atraídos a hacer lo menos importante y a dejar lo importante que demanda el éxito.

El fracaso nos dice: “Déjalo, no te preocupes”, una voz que se ha hecho fuerte con los años gracias a las influencias equivocadas, los pensamientos equivocados, la filosofía equivocada y las decisiones equivocadas.

Siempre que sucumbamos a lo negativo y a la comodidad a corto plazo repetiremos los mismos errores. Siempre que no adoptemos nuevas disciplinas, el fracaso se hará más fuerte. Y para eliminar esa influencia negativa tenemos que escuchar a la débil voz del éxito. Todos la tenemos. Si afinamos el oído la escucharemos. Es sutil, pero constantemente se hará oír sobre la peligrosa y ruidosa voz del fracaso.

Está en tu mano decidir a quién escuchar.

Si nos decidimos por escuchar al éxito, el que nos convence de apagar la televisión y leer, el que nos dice que pasemos más tiempo pensando y planificando, harás que su voz continúe creciendo y haciéndose más fuerte. Cada vez que escuchemos esa voz ganaremos una nueva disciplina y daremos un paso adelante.

Está claro que nunca borraremos totalmente la voz del fracaso. Estará siempre allí agazapada esperando su turno. Pero podremos silenciarla desarrollando una filosofía personal fuerte, una buena actitud que nacerá de perseguir un gran futuro. Vigilaremos de reojo las costumbres de repetir costosos errores y los sustuiremos por buenos hábitos. Porque para aislar al fracaso podemos elegir.

Podemos organizarnos y planificar unos minutos o pasar esos minutos viendo la televisión.

Podemos cultivar buenas amistades poco a poco o tener las amistades que “nos tocan” aunque tengan una influencia negativa.

Podemos abrir nuestra mente a ideas distintas y probar nuevas maneras de hacer las cosas o podemos quedarnos en nuestra zona de comodidad.

Podemos elegir entre medir nuestras palabras y pensar antes de hablar o podemos opinar sin más y decir lo primero que nos venga a la mente.

Podemos aprender mirando en el pasado como no actuar para no tener “mala suerte” o podemos lamentarnos de la mala suerte.

Podemos hacer esa llamada adicional y trabajar esa media hora más, o podemos invertir ese tiempo en no hacer nada.

Se trata de elegir. Hace diez mil años era igual, los perdedores y los triunfadores también tenían que elegir.

Tu oportunidad siempre estará ahí

Que no te preocupe dónde estás ahora. Que no te preocupe tu actual posición social, tu actual dinero, tus relaciones y tus conocimientos. Tu potencial de mejora es inmenso. Sigues teniendo la habilidad para cambiarlo todo. Si un día pudiste tener grandes metas, las puedes volver a tener. El éxito empieza con un paso.

El éxito empieza con un primer libro leído, con unos minutos de trabajo, con un intento de conversación con alguien. Cualquier día queelijamos podemos levantarnos y dar ese primer paso de un viaje que nos llevará a una vida inimaginable. Como en esas películas e historias donde el protagonista se levanta de la nada, en la más absoluta miseria y tiene la visión que cambiará su vida.

2

La manera de pensar que te llevará al éxito

Todos tus pensamientos y malas elecciones vienen de años acumulando información errónea

Con el paso de los años hemos reunido mucha información. Esos conocimientos que nos rodean impactan en cómo pensamos más de lo que creemos. Siempre estamos tomando fotos y grabando lo que nos rodea. Cada experiencia se almacena en nuestros circuitos. Cada opinión, cada conversación, cada libro y cada escena esta en nuestro ordenador mental. Todo lo que ha pasado por nuestra vida está grabado.

Lo que sabemos lo hemos registrado de los amigos, de los compañeros de trabajo, del colegio, de los periódicos, de la calle, de los libros que leemos y de escuchar y observar. Y de ahí hemos construido nuestra propia manera de pensar. Y hoy, cada información que cruza nuestro camino la pasamos por ese filtro. Los conceptos parecidos a nuestras conclusiones van a nuestro almacén de ideas y refuerzan nuestro pensamiento y las ideas que nos contradicen las tiramos a la basura.

Pero el problema es que mucha de la información registrada es errónea. Tenemos algunas conclusiones erróneas sobre la vida que pueden bloquear nuestro futuro de éxito. Tenemos que revisar nuestra manera de pensar para eliminar esas barreras mentales.

Imagina el clásico cliché de que sólo los ricos salen con guapas. Si creemos que los hombres que quieren tener éxito con las mujeres necesitan ser ricos, cada vez que veamos una mujer atractiva con alguien rico reforzaremos nuestra teoría. En cambio no haremos caso de las veces que veamos una mujer atractiva con un hombre que no es rico. ¡Aunque pasen mil veces delante nuestro!

Cada pensamiento que no trabaje para nosotros trabajará contra nosotros. Imagina la típica persona que cree que no se le valora ni paga lo suficiente en su trabajo. Su filosofía personal basada en años de acumular información y experiencias le dirá que no es justo. Entonces tomará los pasos que cree consecuentes. Reducirá su esfuerzo y sólo hará las cosas que cree que justifican su sueldo. Y no habrá nada malo en esta decisión... siempre que quiera quedarse donde está y ganar lo que gana ahora para el resto de su vida.

En cambio, ¿qué está haciendo el que decide empezar su día a las seis de la mañana para tomar ventaja de las oportunidades y así tener éxito? Está haciendo lo que a su manera de pensar le parece valioso. Lo contrario de alguien que elige dormir hasta las diez de la mañana y que también cree que es válido para su filosofía. ¡Pero los resultados de las dos diferentes filosofías son drásticamente diferentes!

El que decide copiar los hábitos de las personas exitosas lo hará guiado por su filosofía. El que decide lanzarse con pasión a sus metas, el que se compromete a hacer lo importante pase lo que pase, el que

practica una y otra vez ese buen hábito que tan buen resultado le da, también lo hará de acuerdo a su filosofía. Lo mismo que el que hace el trabajo justo, pasa sus ratos libres viendo la televisión, se dedica al politiquero y abandona algo en cuanto se pone difícil, él también actúa correctamente de acuerdo a su filosofía.

Por eso tienes que tener una sólida manera de pensar, para no distorsionar tu cabeza con falsas ideas y buscar la verdad.

Con una sólida manera de pensar conseguirás una actitud y una seguridad en ti mismo a prueba de bombas. A eso le llamo tener una actitud inteligente, la base para tener un futuro de éxito. A continuación verás 7 maneras diferentes de conseguir esa actitud inteligente.

Los peligros de una pobre actitud

La primera manera es ser consciente de los peligros de una pobre actitud.

Sólo tenemos que ver cuanta gente ha fracasado, cuanta gente deambula por ahí sin rumbo fijo y cuantos acaban aún peor, envueltos en crímenes o consumidos por una adicción. La mayoría empieza desde niño a fracasar. Y es por una pobre actitud. Tienen valores pobres y por eso toman decisiones pobres. La gente que fracasa empieza sin saber lo que quiere en la vida. Para ellas el éxito no es más que suerte. Cuando actúan, lo hacen porque se ven obligadas a hacerlo y luego sólo esperan.

Pero no es suerte, lo que les pasa a los fracasados le pasa a todo el mundo. ¿Crees que no nos afectan a todos las mismas circunstancias? Cuando llueve, llueve para todos, para los ricos y para los pobres. La

única diferencia es cómo nos enfrentamos a los obstáculos. Unos los utilizan como excusas y otros para crecer.

Pero no podremos ser una persona mejor hasta que borremos una pobre manera de pensar con una actitud inteligente. Porque la recompensa no es para el que la necesite, sino para quien hace el esfuerzo. Y si tú haces tu parte con una buena actitud, los resultados vendrán. Seguro.

Los que fracasan quieren resultados rápidos. Quieren resultados ya, pero no quieren hacer el trabajo previo. Por eso necesitamos una actitud inteligente, para saltar obstáculos y seguir trabajando independientemente de nuestra situación. Una actitud que sepa que habrá un tiempo para sacrificarte y estar pendiente de un resultado que parece no llegar nunca y que sepa que habrá otro tiempo para disfrutar y obtener resultados sin hacer nada.

La actitud inteligente te hará ser positivo para tomar buenas decisiones

La segunda manera es ser positivo, imprescindible para el éxito y la felicidad. Siendo positivo puedes mover montañas, pero siendo negativo cualquier minibache tumbará a la persona con más talento.

Como todo afecta a todo, tenemos que estudiar cuidadosamente lo que tenga un efecto negativo en nuestra actitud. Si miras a tu alrededor, verás que el mundo está lleno de gente cuyas decisiones les llevarán a destruir sus opciones de éxito. Seguro que ya te suena alguien. Los que no actúan desde una buena base no harán lo que tienen que hacer y harán lo que, desde luego, no tenían que hacer. Yo conozco a gente que

toma decisiones buenas, a otros que las toman mediocres, lo justo para sobrevivir, y a algunos que sistemáticamente eligen siempre el peor camino... que casi siempre coincide con el más fácil.

Nuestro día a día es una carretera llena de cruces donde siempre hay que tomar una dirección. Elegimos madrugar o dormir más tiempo, elegimos acostarnos pronto y estar más descansados o ver la televisión toda la noche. Elegimos aumentar los conocimientos necesarios o no aumentar el que tenemos.

Nuestras decisiones nos alejan del éxito o nos acercan. Algunas son decisiones menores, pero otras son importantes. Y todas estas decisiones nos llevarán a algún sitio en el futuro. Decisiones y más decisiones, cada una nos da otra oportunidad de decidir la calidad de nuestro futuro.

Por eso tenemos que tener una actitud inteligente. Para enfrentarnos a esas elecciones que se presentarán sin avisar. Sólo una actitud inteligente nos hará tomar una y otra vez las decisiones inteligentes.

Si no estamos felices en el sitio al que nuestras decisiones pasadas nos han llevado, tenemos que cambiar nuestra actual manera de pensar. Tendremos que añadir nuevos conocimientos y mejorar nuestra actitud con inteligencia. Eso es lo que nos hará tomar las poderosas decisiones que nos traerán los mejores resultados.

La actitud inteligente aprende del pasado

La tercera manera es ver el pasado es como una escuela, no como un arma. No nos tenemos que torturar con los errores del pasado. Lo que pasó, tanto lo bueno como lo malo es una gran experiencia. Para

algunos el pasado pudo ser una enseñanza muy dura, pero igualmente tenemos que dejar que nos enseñe.

La buena noticia es que es muy fácil aprender del pasado y aumentar nuestro valor. Con una mirada inteligente a ese pasado podremos cambiar dramáticamente nuestro futuro. Errores pasados, éxitos pasados y experiencias pasadas pueden ser una tortura o un fiel sirviente. Tú eliges.

Si no corregimos nuestra actitud respecto al pasado, no podemos reparar nuestra vida. Y si no podemos reparar nuestra vida, el futuro se llenará de resentimiento. No podremos ir a un futuro brillante hasta que no olvidemos esa oscuridad del pasado y lo veamos como una lección. Cuando aceptemos definitivamente que no podemos cambiar el pasado y lo cambiemos por un “¡Qué bueno, cuánto he aprendido!”, tendremos un futuro lleno de posibilidades.

Los errores pasados serán tus grandes aliados.

La actitud inteligente aprovecha el presente

La cuarta manera es aprovechar el presente. El día de hoy nos trae 24 horas. Todos tenemos esas 24 horas, los pobres y los ricos. El tiempo no tiene favoritos. El día se presenta y dice: “Aquí estoy. ¿Qué harás conmigo?” Nuestra actitud dirá lo bien que utilizaremos cada día. Con una buena actitud podremos aprovechar cualquier día y convertirlo en una obra de arte. Hoy no importan los fracasos de ayer.

El futuro empieza en este momento. El pasado nos dio riqueza en forma de experiencias, y el presente es la oportunidad de usar esas riquezas con inteligencia. Puede ser una nueva manera de actuar,

gestionar mejor nuestro tiempo, diseñar nuestras metas, planificar más o estudiar positivamente los errores cometidos.

Porque la actitud inteligente tiene otro gran aliado: los errores.

La actitud inteligente se alía con los errores

La quinta manera es ver los errores como amigos. Los errores son el gran aliado de los triunfadores. Los beneficios de cometer errores son inmensos. Los errores pasados te avisarán de objetivos que podrían causarte la ruina. Los errores te dicen exactamente dónde puedes mejorar y te abrirán el camino a otras oportunidades. Bienvenidos sean.

La mejor manera de saber si eres un triunfador es observando tu reacción ante el fracaso. Triunfarás si sigues luchando después de tres fracasos. Y si todavía no has claudicado después de una docena de fracasos entonces tienes la semilla del genio dentro.

J.K. Rowling, la creadora de los exitosos libros Harry Potter, pasó por todo eso antes de conseguir el éxito más absoluto y una fortuna inmensa. En un discurso que dio en la Universidad de Harvard explicó claramente los beneficios del fracaso: “El fracaso es el camino. Al fracasar, tuve que detenerme para entender que tenía que dirigir todas mis energías a lo que me interesaba... aún tenía una máquina de escribir y grandes ideas”.

Todos hemos experimentado errores, decepciones y desesperación. Todos hemos ido por las mismas carreteras y hemos tenido las mismas tormentas. Las circunstancias adversas y los retos no están reservados para los pobres o los que no han tenido una buena educación. Los que llegan lejos también tienen obstáculos, también tienen personas y retos

por los que se preocupan.

La naturaleza nos pone a prueba. ¿Será capaz de levantarse y seguir luchando? Nos enfrenta a situaciones y crisis para conocernos mejor.

Los errores se olvidan y se recuerdan como una ayuda si sabes aceptarlos y aprovecharlos. Pero el mundo no te perdonará si abandonas en las primeras dificultades. Es cuando continúas a pesar de los fallos cuando descubres el éxito. Esto no funciona, esto tampoco y esto tampoco... entonces probaré con esto.

El fracaso tiene que servirte como un estímulo para seguir luchando. La mayoría tira la toalla ante los primeros indicios de fracaso. Pero tú no. Simplemente levantándote y continuando dejarás atrás al 90% de tu competencia.

Lucha. Nunca te des por vencido a la primera. La perseverancia con que reacciones ante la adversidad es más importante que la propia adversidad. Cuando te disciplines para aprender de los errores, llegarás por fin a la conclusión de que el reto de la vida es controlar tu propio pensamiento.

Las personas que triunfan no dudan a la hora de tomar decisiones, saben que los errores también les servirán. Siempre dispuestas a tomar riesgos. El miedo es una emoción destinada a preservar tu vida ya que te advierte del peligro. Todos sentimos miedo alguna vez y esto puede ser beneficioso si lo controlas, pero no dejes que te domine. Y la mejor manera es no rendirse.

Si perseveras ante los fracasos, los resultados no se harán esperar, lo notarán tus logros, lo notará tu salud, lo notará tu estilo de vida, lo notarán tus relaciones y lo notará tu cuenta bancaria.

Tu ventaja es clara: tú no tienes miedo de cometer errores porque sabes que te indican el camino. El único fracaso es no seguir intentándolo. Estate abierto a las posibilidades y cuando llegue la oportunidad, ¡aprovéchala!

La actitud inteligente se alía con los obstáculos

La sexta manera es disfrutar de los obstáculos y los retos. Ten en cuenta que sin retos que capturen tu atención tardarás el doble en llegar a tu objetivo. Si tu camino es fácil, bajarás la guardia y te volverás lento. En cambio, gracias a los obstáculos, encontrarás más habilidades de las que nunca sospechaste. Entonces alcanzarás nuevas cimas de autoconfianza que te llevarán todavía más rápido y más lejos.

Los obstáculos te darán más ingenio y más tenacidad. Las dificultades sirven para una única cosa: probar tu fuerza. Cuando las circunstancias se endurezcan, tú te endurecerás más. Entonces tu creatividad conquistará cualquier problema y acelerará tu progreso. Y con el tiempo descubrirás que necesitas los obstáculos. Y luego disfrutarás de ellos. Te encantará superarlos y te distanciarás más y más de la media.

Ver cómo avanzas en el tiempo dará emoción y propósito a tu vida.

La actitud inteligente diseña el futuro

Y la séptima manera es diseñar tu futuro cuanto antes. Dentro de diez años estarás en alguna parte. ¿Dónde?

Tenemos que diseñar en nuestra mente los resultados que queremos y trabajar desde esa base sólida para conseguir nuestra visión. Como dice Woody Allen, nos interesa el futuro porque es donde vamos a pasar

el resto de nuestra vida.

Lo primero que hay que tener claro es lo que de verdad te gustaría ser y tener. A partir de ahí vendrá el resto. Los grandes inventos se hicieron porque primero alguien imaginó que eran posibles. Así se descubrieron los continentes, el motor, la electricidad y los viajes espaciales. Nuestro futuro dependerá de nuestra habilidad para ver ese mismo futuro. Y todos tenemos la habilidad de soñar, diseñar y sentir ese futuro gracias al poder de nuestra imaginación. Y lo que la mente tiene capacidad de imaginar, también lo tiene de crear.

¿Por qué tú no puedes ser todo lo próspero que quieras? Sólo necesitas imaginártelo primero. Luego vendrán la planificación y su puesta en marcha. Pero el primer paso es necesariamente verlo en tu cabeza. Si luego sigues paso a paso es imposible que no lo consigas.

3

El éxito se atrae, no se persigue

La gente no cambia, cámbiate tú

No trates de cambiar a la gente. Sólo perderás el tiempo. Muchos pasan su tiempo intentando cambiar a la gente que hay en sus vidas. Por ejemplo con la gente joven. Se les habla durante horas sobre cómo deberían cambiar. Pero los niños y los jóvenes no aprenden de lo que se les dice, aprenden de lo que hacemos los demás.

Dirán a menudo, “Sí, estoy de acuerdo”, pero se fijarán en los actos, no en las palabras.

Cuando la gente iba donde Gandhi a ver cómo podían cambiar a otros, le preguntaban: “Estoy de acuerdo con la no-violencia, pero siempre habrá otros que no. ¿Cómo les cambio?” Y Gandhi les contestaba que no podían. Decía que no se puede cambiar a otras personas. Pero podían cambiar ellos y servir como ejemplo.

Cuando te preguntes: “¿Cómo puedo cambiar a los que me rodean?”, “¿cómo puedo cambiar a mi marido?”, “¿cómo puedo cambiar a mi mujer?” o “¿cómo puedo cambiar a mi hijo de quince años?”, piensa siempre en Gandhi. Se tú el cambio que quieres ver en otros. Los liderarás por inspiración.

Nadie quiere ser enseñado por sermones. La gente quiere actuar como los que les inspiran. Por eso inspirar a los demás tiene una fuerza tremenda. Si necesitas hijos, amigos o empleados más motivados, sé tú el ejemplo a seguir. No se trata de decirles cómo hacer las cosas, se trata de inspirarles a hacerlo. Cuando veas que la mayor influencia sobre los demás es hacerte mejor, serás imparable.

Es lo que somos lo que atrae el éxito

Como todo lo que tenemos actualmente es el resultado de lo que somos, el camino a un futuro espléndido es ser más de lo que somos.

Cualquier día que elijamos podremos cambiar y atraer dinero, amistades y felicidad. Pero para eso tenemos que mejorar. Tenemos que convertir nuestros errores en buenos hábitos, nuestros deseos tienen que pulirse en planes perfectamente elaborados, nuestro tiempo tiene que estar inteligentemente distribuido y nuestros conocimientos tienen que ser cada día más grandes leyendo y formándonos.

Se trata de ser más. Una persona con hábitos de madrugar, pensar, leer y saber comunicarse puede llegar todo lo lejos que quiera.

Además, convertirnos en mejores de lo que somos, saber más, esforzarnos más, aprender nuevas técnicas, conocer más gente y planificar mejor tiene una ventaja única: ¡Que si perdiéramos todo el material que tenemos, mañana lo podríamos reemplazar con facilidad! Si hemos atraído nuevos bienes siendo quienes somos, los volveremos a atraer sin esfuerzo porque seguiremos siendo quienes somos. Si nos hacemos más grandes, lo seguiremos siendo siempre y podremos recuperar cualquier pérdida en un tiempo record.

La mayoría quiere primero tener más dinero y luego ser mejor persona. Y mientras tanto sólo hablan y hablan... Pero así no funciona.

Para atraer más cosas buenas hay que hacerse mejor. Si la solución para tener más es ser más, tenemos que buscar siempre maneras de ser más. Tenemos que buscar siempre maneras de controlarnos, de actuar cuando hay que actuar, de dedicar más tiempo a pensar, de formarnos más, de practicar buenos hábitos, de tener la actitud adecuada y de trabajar en lo que importa.

A partir de ahora tu objetivo tiene que ser trabajar más duro en ti mismo que en cualquier otra cosa. Trabajar en ti para ser más y por lo tanto tener más. Primero tenemos que crecer nosotros y luego vienen las recompensas materiales. Cuando somos mejores es cuando atraemos lo bueno.

Puedes dejar pasar el tiempo durmiendo hasta tarde y viendo la televisión, puedes quedarte quieto mientras se erosionan tus habilidades, puedes perder tus relaciones y dinero, puedes trabajar menos en tu futuro, puedes pensar en tus sueños sin hacer un plan para ponerlos en marcha.

Pero también puedes hacerte mejor planificando más, refinando y mejorando tus habilidades, leyendo más minutos al día, fijándote más, aprendiendo más de las habilidades de otros e intentando conocer más gente. También puedes dejar de engañarte y decirte la verdad sobre tu situación y así invertir mejor el tiempo en diseñar tus objetivos y metas.

Si quieres tener más mírate al espejo

Si quieres tener más, tienes que ser más. ¿Y sabes quién es la

persona responsable de ser más? La que veas cuando te mires al espejo, tú mismo. Siempre que necesites ayuda piensa en la teoría del espejo. Siempre que necesites algo piensa en ti como la solución.

Tú eres la medida de todo. Tú eres esa persona que buscas y que puede ayudarte a ser mejor, tú eres el que puede investigar y planificar para conseguir resolver ese problema. Nadie lo hará por ti. Tú eres el que mejor podrá darte ánimos para continuar y tú eres el que tiene la fuerza de voluntad para ganar más y conseguir lo que se propone. Está claro que necesitamos a los demás, pero de todos los que pueden ayudarte el más importante eres tú. No olvides nunca la teoría del espejo. Cada vez que quieras algo, mírate al espejo y darás con la persona que puede conseguirte todo.

Todo importa

Todo va según tu esfuerzo por cambiarte a mejor, si dejas pasar oportunidades, las recompensas no vendrán. Porque las oportunidades vienen y se quedan un rato, pero luego se van. Sólo los que responden con inteligencia según llegan conseguirán resultados.

Todo, absolutamente todo lo que hagas decidirá tus resultados futuros. Todo importa. Importa que trabajes diez minutos más, importa esa llamada, importa que repases mentalmente esa estrategia, importa que no caigas en esa tentación, importa que te hayas informado un poco mejor, importa que sepas ser diplomático cuando lo fácil hubiera sido no serlo, importa que mejores tus planes e importa que te hayas atrevido a hacer esa pregunta en ese momento.

Si antes has hecho poco lo notarás ahora. Alguien con poca actividad

en el pasado no tendrá grandes resultados en el presente. Si en el pasado has producido poco, no tendrás beneficios ahora. Y eso no lo puedes cambiar, no puedes pedir una excepción. En cambio si has trabajado un poco cada día en hacerte experto en algo o si has leído todos los días un poco, al de un año lo notarás mucho: sabrás más y tendrás más poder. Pero si no lo has hecho no podrás saber más ni tener más poder.

Y tampoco pidas resultados antes de tiempo como hace la mayoría. Espera y prepárate para la inevitable oportunidad. Y cuando llegue lánzate y esfuérzate, recuerda si no las dolorosas consecuencias de dejar pasar ocasiones. Aunque si has perdido oportunidades tampoco te agobies, tómalo como una lección. Los que no ven el pasado como una escuela sólo se lamentarán y se nublarán ante las nuevas oportunidades. Mira el pasado como una escuela, has aprendido y te has hecho mejor. Ahora ya sabes cómo funciona el juego y te prepararás sabiendo que todo importa.

Tu felicidad no dependerá de una sola oportunidad, tendrás varias oportunidades, pero no las dejes escapar. Si se escapan algunas habrá más, pero procura tomar todas las que puedas.

Para hacerte mejor tienes que medir tus resultados

¿Cómo sabes si hasta ahora has utilizado bien tus oportunidades? Es fácil, mira tus resultados.

Para hacerte mejor tienes que chequear tus resultados frecuentemente. Aunque no sean los mejores resultados. No importa. Te darán la valiosa información de por dónde seguir. Y cuanto más lejos

quieras llegar, más tendrás que chequearlos para no desviarte de tus metas. Si vas a la tienda de la esquina y te desvías unos metros no pasará nada. Pero si apuntas a mil kilómetros cualquier desvío en tu rumbo tendrá consecuencias enormes.

Cuanto más lejos quieras llegar, más atento tendrás que estar a cualquier error. No puedes esperar unos años a ver si tu plan ha funcionado. Necesitas vigilar constantemente que tus planes den resultados. No hacerlo puede salir muy caro.

¿Y cómo medimos nuestros resultados? Si miramos nuestras casas, coches y cuentas bancarias algo sabremos. Las posesiones no engañan. Por supuesto que hay otras medidas que hablan de tus resultados: tu salud, la gente que conoces, lo que has vivido y la alegría con la que te enfrentas al día a día son muy superiores a cualquier posesión material. Pero los bienes materiales son un buen indicador de tus esfuerzos pasados. Son fáciles de medir. Una buena acumulación de dinero no miente. Te avisa si vas bien. Te avisa si tienes que mejorar tus habilidades, te avisa si tienes que aprender más y te avisa si tienes que tomar una actitud más inteligente.

Mírate y no te mientas. Si ahora no estás dónde quieres, hay algo que tienes que hacer para hacerte mejor. No ignores la situación. Por ejemplo, si estás en quiebra, estás en quiebra y punto. Si necesitas aprender otro idioma, necesitas aprenderlo y si tienes que mejorar en algo y saber más, es que tienes que mejorar en algo y saber más. Todo parte de tu situación actual. Pero primero tienes que saber dónde estás. No caigas en la trampa de sólo visualizar que predica una incipiente industria de autoayuda, en la que simplemente diciéndote que eres rico ya lo eres. No, si no tienes dinero, no lo tienes. Es el primer y mejor

paso que puedes dar. Además cuando seas de verdad consciente de tu situación estarás mucho más tranquilo porque en ese momento ya sabrás el camino.

Y cuando sepas el camino planifica, trabaja, invierte, mejora y adquiere nuevos conocimientos. ¿Qué personas quieres atraer en tu vida? ¿Quieres ganar más? ¿Quieres que te respeten más? ¿Quieres ser más íntegro contigo mismo y con los demás? ¿Quieres aumentar tus posesiones materiales? Si no estás satisfecho, ahora es el momento de cambiar tu futuro. Si no cambias ahora, seguirás con los resultados de siempre porque todo es el resultado de esfuerzos y pensamientos pasados. Lo que tienes es lo que has hecho voluntaria o involuntariamente en el pasado. Si quieres que las cosas cambien, tienes que cambiar tú el primero.

Si queremos pagar el precio nos haremos mejores

Todos los que deambulan con pobres resultados siempre tienen una lista de argumentos que justifican su pobre situación. La culpa nunca es de ellos. La culpa siempre es de su jefe, de sus amigos, de sus compañeros, de su mala suerte, de la situación política o de quien sea.

Pero la verdad es que no pasa nada con su jefe, con sus amigos, con sus compañeros, con su suerte ni con la situación política. Su jefe puede ser bueno o malo, pero es él quién decide cambiarse de trabajo o mejorar en todo lo que hace. Sus amigos son como los de todo el mundo, los tendrá mejores y peores, al igual que sus compañeros. Y la situación política no influye en la fuerza de voluntad.

Es mejor pensar que cada nuevo hábito que elijamos, cada nueva

disciplina que practiquemos nos acercará más al éxito. Es mejor que recordemos: ¿Cuántos libros y cuántos conocimientos nuevos hemos tenido este último año? ¿Cuánto deporte hemos hecho? ¿Cuánto hemos trabajado sin interrupciones? ¿Cuánto hemos planificado? ¿Cuántas veces hemos elegido la satisfacción rápida?

Tenemos que pagar el precio. Las comodidades de la vida moderna pueden jugarnos una mala pasada. Con la comida y la vivienda asegurada, la idea de aflojar el ritmo puede ser letalmente tentadora. Pero si no podemos tener buenos hábitos y ser disciplinados en un año, no podremos serlo para las oportunidades que surjan en los próximos diez.

Siempre tendremos dos opciones. Podremos hacer menos de lo que podemos, ser menos disciplinados, tener menos conocimientos, ganar menos y llevar una vida triste y vacía.

Hacer menos de lo que podemos tiene efectos desastrosos. Atacará directamente a nuestra actitud y produciremos lamentables resultados. Luego un sentimiento de culpa no dejará de preocuparnos y afectará a nuestra autoconfianza. Entonces nos veremos aún menos capaces y haremos aún menos. Los resultados caerán y con ello otra nueva vuelta de tuerca negativa a la actitud. Y todo empezó por habernos permitido hacer menos.

Pero por suerte podemos elegir.

También podremos pagar el precio y hacerlo todo, anticiparnos a todo, ser todo lo que seamos capaces de ser, que es mucho, absorber todos los conocimientos que podamos y ayudar a los demás todo lo que podamos.

Si te pones en marcha de nuevo con ese proyecto que tienes a medias, aunque hoy no llegues a nada con él, automáticamente tu subconsciente habrá despertado y dará las órdenes para ponerte a tope. Luego terminarás ese proyecto y tendrás más confianza, más resultados e irás sin miedo a por otros nuevos. De repente tus metas empezarán a cumplirse y ¡no podrás esperar a saltar de la cama por las mañanas!

Sólo por la emoción del reto merece la pena, sólo por no pasar los siguientes años arrepintiéndonos de hasta dónde podríamos haber llegado, merece la pena.

Ni siquiera es por nosotros, por ganar más dinero o por hacernos ricos. Se trata de ayudar a los demás. Las mejores satisfacciones de la vida las tendrás en tus relaciones con otros, no contando tu dinero. Pero si llegas lejos es porque has ayudado otros a tener una vida mejor y el dinero vendrá en cantidades que no imaginas.

Los mayores beneficios serán para aquellos que quieran pagar el precio de hacerse más valiosos y hacer más valiosos a los que les rodean.

Tus nuevas habilidades serán impagables

Para llegar a donde queremos lo antes posible tenemos que aumentar y mejorar nuestras habilidades. Podemos llegar en un tiempo récord si nos obsesionamos con nuestra propia formación. Podemos hacer el viaje andando, pero también podemos ir a la velocidad del sonido si sabemos manejar el avión que nos lleva. Podemos hacer en un día lo que andando necesitaríamos varios meses.

Todo el tiempo que pases aprendiendo nuevas habilidades te pagará

con creces. No sólo tendrás nuevas habilidades para hacer más en menos tiempo y sacar provecho de oportunidades donde otros no las ven, sino que también descubrirás como aumentar tu confianza y tu influencia fácilmente.

Y es que se trata de aprender nuevas habilidades. Por eso el conocimiento es imprescindible, primero porque nos enseñará que esas habilidades existen (hay veces que el problema es no saber siquiera lo que es posible) y segundo porque nos dirá cómo aplicarlas a nuestro caso. Y de repente llegará ese día en el que solamente por haber leído y aprendido unas cuantas habilidades, tu talento brillará y podrás conseguir cualquier cosa que te propongas. Entonces todo será posible. Sigue leyendo.

4

Formación, la gasolina para triunfar

En una carrera organizada por la Reina Roja, Alicia ve que no avanza a pesar de estar corriendo. Entonces la reina le explica: “Tienes que correr para mantenerte dónde estás, pero si quieres llegar a algún lado tienes que correr dos veces más rápido”.

Alicia en el País de las Maravillas,

Lewis Carroll

Formación, el atajo al éxito

Hay gente que gana hasta cien veces más tu salario. ¿Eso significa que sean 100 veces más inteligentes o productivos que tú?

Para nada. Lo que pasa es sencillamente que saben algo que tú no sabes. Eso quiere decir que ahora, en este momento, hay algo que tienes que aprender para ganar más. Y para eso tienes que tomar la responsabilidad de formarte tú, sin esperar a que te lo ofrezcan.

Si preguntas a los que han logrado el éxito qué es lo que más les

ayudó, todos coincidirán en que aprendiendo continuamente cosas nuevas consiguieron pasar siempre a un nivel más alto.

Porque hay un camino seguro a la mediocridad. Y ese es creer que ya se sabe “bastante”. Fiarse de que todo siga igual es una postura peligrosamente cómoda. Para triunfar tienes que salir de tu comodidad y aprender continuamente, porque las cosas cambian, y cada vez más rápido. El que no aprende se estanca y el que aprende saca una ventaja tremenda al resto.

A nadie le importa si en esta partida te han dado buenas o malas cartas. Sólo importa si ganas o pierdes. Y se puede ganar con malas cartas. Se puede ganar todo si tienes los conocimientos necesarios y continúas formándote. Porque nunca te podrán quitar todo lo que aprendas. La formación será tu gasolina para triunfar.

El camino seguro al no-éxito: la ignorancia

Hay una fórmula segura para permanecer pobre: no formarse.

La comodidad y la arrogancia son los dos peores enemigos de la formación. Cualquiera de ellas puede dilapidar tu deseo de aprender. Si no aprendes, no creces. Y si no creces, el éxito huye.

He visto a muchos bloqueados por su arrogancia. Los emprendedores que no siguen formándose siempre se quejarán de su entorno, los directores comerciales que no siguen formándose siempre se quejarán del comportamiento de sus vendedores y los vendedores que no siguen formándose siempre se quejarán del comportamiento de sus clientes. Y lo mismo pasa con otras profesiones, desde un contable hasta un abogado. La arrogancia mata. Y ten cuidado porque esa arrogancia es

contagiosa.

Vivimos en un mundo de satisfacciones inmediatas y la inmensa mayoría no invierte en su educación porque no ve resultados inmediatos. Les es más fácil vender su tiempo y cobrar un sueldo por las horas trabajadas durante toda su vida, aunque les acaba saliendo muy caro.

Pero la Reina Roja de “Alicia en el país de las maravillas” tiene el símil perfecto cuando dice que tienes correr dos veces más rápido para progresar. Corres una vez para mantenerte con tú trabajo diario, y corres más para avanzar con la formación, lo que muchos dejan peligrosamente de lado enfrascados en ese quehacer diario.

Aunque en tu caso esta idea ya la has entendido, sino no estarías leyendo este libro.

Lo bueno es que no necesitas una escuela cara y oficial para seguir formándote, sólo leer e informarte todo lo que puedas por tu cuenta. No hacerlo no es una opción. Si nadie te enseña cometerás demasiados errores inútiles. Para evitar costosas equivocaciones que tiren a la basura años de tu vida, tienes que estudiar el éxito. Tienes que identificar a las personas que han triunfado, leer lo que han leído y leer lo que han escrito.

Puedes empezar ya mismo, si quieres ser financieramente independiente empieza leyendo alguna autobiografía sobre un millonario. Si lees sobre temas financieros, aprenderás muy rápido las reglas de hacer dinero y el primer éxito vendrá con facilidad. Es como una espiral, ese primer éxito traerá todavía más oportunidades y esas oportunidades más éxito.

Si por ejemplo quieres aprender a planificar como el mejor estratega, lee un libro sobre como planificar escrito por alguien que haya conseguido éxitos probados. Sus conocimientos se llevarán por delante cualquier enseñanza académica. No valen los artículos o libros de personas que sólo tienen conocimientos teóricos, lee a los que ya lo han conseguido. Es como relacionarte con esas personas de éxito y aprender de ellos.

Tus nuevos héroes serán los que han triunfado en lo que te interesa. Lee sus libros, haz sus cursos y pasa tu tiempo almacenando sus conocimientos. Nunca dejes pasar los libros que pueden cambiar tu vida.

Todo lo que necesitas saber ya está en los libros

¿Sabes dónde encontrar todas las herramientas necesarias para el éxito? En los libros.

Todos los libros que necesitamos para hacernos ricos, estar sanos, ser felices, saber tratar con gente o cualquier tema que se te ocurra ya se han escrito. Y fíjate bien que digo todos.

Gente con las experiencias más increíbles y gente que fracasó miserablemente y se levantó alcanzando el mayor éxito, se tomó su tiempo para escribir sus experiencias y compartir sus conocimientos. ¿Vas a renunciar a aprender e inspirarte de sus experiencias?

¿Cuántos libros que puedan cambiar tu vida, tus relaciones y tu salud estás dispuesto a perderte? Desde ya tienes que invertir en formación. Si lees los libros necesarios notarás cómo tus habilidades se disparan en unos días.

Cuando hablo con un abogado o con un ingeniero o con quien sea, siempre me fijo en los libros que tiene. De quién te fiarías más ¿de un médico que no ha leído apenas un libro después de su carrera o de uno que se ha seguido formando? Cuantos más libros de cocina leas, mejor cocinarás, cuantos más libros sobre gestión del tiempo leas, mejor gestionarás tu tiempo y cuantos más libros sobre el éxito leas, más éxito tendrás.

Cuando estés en la pista de los lectores, te asombrarás de las cosas que puedes hacer con tus nuevos conocimientos y que antes te resultaban imposibles. Muchos piensan que trabajar más y relacionarse con más gente es suficiente para progresar. Error. Lee y lee. Estudia a los grandes, aprende de ellos, imítales y visualiza tus futuras jugadas magistrales.

Las estadísticas están a tu favor

¿Cómo explicamos que sólo un 3 % de la población lee uno o más libros al año, unos libros que les darían todas las respuestas al éxito y la felicidad que buscan?

Las encuestas arrojan datos deprimentes, nadie lee libros sobre su especialidad. Los altos ejecutivos, por ejemplo, es el estrato social que más lee y sólo terminan un texto empresarial al año. El 95% de la gente que empieza un libro no pasa del primer capítulo de cualquier libro y menos del 12% de la gente que trabaja asiste a programas de formación. ¿Entonces de dónde consiguen la inspiración y las ideas estas personas? La respuesta es simple: no la consiguen.

Hacen siempre lo mismo y esperan a un milagro. ¿Ves ahora la

ventaja que puedes tener tu si lees?

El libro que no te has leído nunca te ayudará

Si buscamos el éxito no podemos permitirnos perdernos los libros que mejorarán drásticamente nuestras vidas. Los libros no leídos nunca nos ayudarán.

No hay diferencia entre alguien que no puede leer y alguien que no quiere leer. El resultado siempre es la ignorancia. Aquellos que buscan seriamente el éxito personal tienen que leer. Existen cientos de cursos y libros sobre cómo convertirse en un lector mejor y más rápido. Yo mismo escribí uno que puede disparar tu velocidad de lectura y convertirte en uno de las personas mejor formadas de tu círculo.

Leer un poco cada día resultará en unos conocimientos valiosísimos en muy poco tiempo. El esfuerzo no es grande, los resultados sí.

Pero si no apartamos tiempo, si no abrimos el libro, la ignorancia y el fracaso llenarán ese hueco. Y no vale decir que los libros son muy caros. Caro es el precio a pagar por la ignorancia. Aunque igualmente hay miles de libros gratis en las librerías públicas esperando a ser leídos.

Leer no es algo adicional en tu carrea al éxito. Leer es lo imprescindible. No podemos darnos el lujo de no leer el libro que cambiará nuestra vida. Los que buscan el éxito tienen que convertirse primero en una persona mejor. Por eso leer es una prioridad para construir una base poderosa, imprescindible para conseguir el éxito y la felicidad.

Lee, lee y lee, nunca podré insistir suficientemente en esto. Las cosas

cambian y tu competencia mejora cada día, pero si tú sigues leyendo no te alcanzarán nunca. Para cuando ellos crean que se acercan tú estarás a años luz.

Una opción fácil para leer más

¿No tienes tiempo para leer cómo quisieras? Pues aprovecha las increíbles ventajas de los audiolibros y programas formativos de audio. He aquí como lo obtendrás.

Te adjunto un extracto de mi libro MOTIVACIÓN www.maseficaz.com/LibroMO.html.

Ten una audio-biblioteca en tu coche y tu motivación se disparará

Haz la prueba, mira qué motivación tendrás tras salir de tu coche habiendo aprendido algo que te interese sin esfuerzo y compara con la que tendrás oyendo las noticias. ¡Impagable!

El conductor medio pasa 500 horas al año en su coche. Con la gran cantidad de tiempo que se conduce hoy en día, se estima que cualquier conductor podría tomar dos seminarios y escuchar dos libros en formato audio por cada mes conducido. ¡Pues imagínate lo que podrías hacer en un año! ¿A qué esperas para elegir el audio que más necesites en tu librería más cercana o en Internet? Cuanto más sepas, más ganarás.

Yo no tengo palabras para describir todo lo que he aprendido

conduciendo, todo lo que mi manera de pensar ha progresado y todo lo que he ganado gracias a mis nuevos conocimientos. Si quiero motivación, me motivo y si quiero saber más, lo acabaré sabiendo sin esfuerzo. Es como tener un profesor para ti sólo. Te dice lo que quieres aprender y puedes repetirte esa clase magistral las veces que quieras.

Nos convertimos en lo que pensamos. Si dejamos lo que pensamos al azar o al sensacionalismo de la radio perderemos el control sobre nuestra mente. Pero si transformas ese tiempo en formarte, avanzarás en los próximos meses lo que no te imaginas. Puedes convertirte en un experto en ventas si eres vendedor. Puedes convertirte en la persona mejor organizada y productiva. Puedes ser un experto en lo que tú quieras. ¿Qué necesitas saber ahora y no tienes tiempo? Pues a por ello, a por tus audios favoritos.

¡Hasta me gusta conducir sólo por lo que aprendo! Me gusta conducir sólo por repasar mis audiolibros y seminarios favoritos para fijarlos mejor aún en mi mente.

Ya tienes ese tiempo que buscabas para formarte

Si nos conociéramos a nosotros mismos la motivación nunca faltaría. Si de verdad conociéramos nuestras habilidades, nuestras fortalezas y nuestra personalidad magnética, si de verdad supiéramos de lo que somos capaces, no dudaríamos un segundo en llenarnos de buena información cuando vamos en coche. Con esa información podríamos atrevernos con todo lo que quisiéramos.

Ya no hay excusa para que los viajes sean tiempo perdido. Si queremos ser más selectivos con nuestra mente, podemos revolucionar nuestra vida con nuevos conocimientos y más motivación mientras conducimos.

Aprendiendo temas nuevos, sabremos de lo que somos capaces y empezaremos a tomar mejores decisiones. Y al mejorar nuestras decisiones, lo harán nuestros resultados y automáticamente nuestra motivación. Por eso una de las mejores maneras de motivarte está en el tiempo que pasas conduciendo. Toda persona de éxito confiesa que lleva en su coche varios programas de audio sobre diferentes temas. Su arma para progresar sin esfuerzo.

1 ACTITUD INTELIGENTE

2 BUENOS HÁBITOS

3 METAS

4 ACCIÓN

5 PERSEVERANCIA

5

El milagro de los buenos hábitos

Está probado que con buenos hábitos lograrás el éxito

Tener buenos hábitos es el componente más crítico de la fórmula para el éxito. Pero una vez que los tengas podrás llegar a donde quieras con ellos. Es el milagro de los buenos hábitos. Y para tenerlos necesitas disciplina. Será tu capacidad de disciplina la que te dará todos los hábitos que necesites.

Disciplina, la mayoría de la gente está confundida con el término. Lo primero que piensa cuando oye disciplina es en un sargento del ejército dando gritos. Pero no es así. Al contrario, te puedo asegurar que mejorar tu disciplina será la llave para alcanzar todos tus sueños y aspiraciones. Piensa en la disciplina como la más positiva de tus palabras, tu herramienta más útil, la que más te ayudará.

La disciplina será la base de tu éxito. Los que no se centran en su autodisciplina y deambulan por la vida sin rumbo fijo sólo encuentran amargura y desengaño. La falta de disciplina lleva inevitablemente al fracaso.

Y para entender esto tienes que redefinir el fracaso. El fracaso no es un único acontecimiento terrible, la bancarrota o la ejecución de una

hipoteca. El fracaso no viene sin más. No es el resultado de un acontecimiento aislado. Es la consecuencia de una larga serie de pequeños fracasos acumulados por no tener disciplina. El fracaso es cuando no actuamos hoy, el fracaso es cuando no aprendemos hoy, cuando no nos esforzamos hoy y cuando no nos disciplinamos a seguir hoy.

Si tu objetivo de hoy son cinco acciones y sólo llevas dos, llevas un retraso de tres acciones hoy. Si pensabas realizar cinco llamadas por teléfono y sólo haces una, te has retrasado cuatro llamadas hoy. Si tu plan exigía ahorrar diez dólares y no has ahorrado ninguno llevas una desventaja de diez dólares hoy. El fracaso se ha producido hoy, aunque no se vea. Parece que nada grave ha ocurrido, pero sí ha ocurrido.

El fracaso es sutil e inteligente, se apodera de ti en pequeñas partes para que no te des cuenta y no reacciones. “Sólo ha sido hoy”, pensarás. Pero suma días hasta completar un año y suma años hasta juntar unos cuantos y entenderás como la repetición de pequeños malos hábitos cada día convertirán tu vida en un desastre.

El éxito actúa igual, pero más rápido. Si tienes un plan para realizar cinco llamadas hoy y superas tu cuota hasta llegar a siete, has adelantado dos llamadas. Si actúas hoy igual con tus otras acciones y con tu plan de ahorro, pronto verás los frutos. ¡Y no digamos dentro de un año! La disciplina te abrirá las puertas de la riqueza y la felicidad, te dará el placer de estar orgulloso de ti mismo y de saber que puedes con todo. Luego esa confianza en ti mismo te abrirá más puertas, empezarás a tener mejores relaciones y aumentarás aún más tus riquezas.

“¿Pero, eso no puede ser muy duro?” preguntan muchos. A lo que yo contesto que sí, pero todavía será más duro trabajar de por vida con un

miserable sueldo, será más duro trabajar en un empleo que odies, será más duro estar encerrado en esa oficina con un trabajo gris, será más duro estar todo el día sin inspiración y será más duro no ganar mucho más dinero del que puedes.

Disciplinándote con buenos hábitos irás directo al éxito. Habrá períodos dónde tendrás que tomar aire, pero te harás más resistente y constante. Aprenderás a estar comfortable con lo inconfortable porque lo has elegido tu. Y las recompensas irán directamente a ti sin pasar por intermediarios que se lleven el noventa por ciento de lo que podrías ganar.

Los resultados de los malos hábitos no se muestran hasta muchos años más tarde

El peligro de los malos hábitos es que como no ha pasado nada malo en los últimos meses... los repetimos. Los repetimos porque parece que no importa. Y aquí está el peligro letal: sí que importa. Hoy no ha pasado nada, pero sí que importa.

Los hábitos que decidirán tu futuro están ahí, lo que comes, el tiempo que dedicas a leer, cómo gastas tu dinero, cómo distribuyes tu tiempo, lo que dices a la gente, si eres puntual, cómo atiendes al teléfono o cómo organizas tu casa decidirán tu vida. La suma de tus hábitos dirá dónde estás y de lo que eres capaz. Es bastante predecible. Por ejemplo, si no eres puntual tu estrés será alto y tendrás varios problemas por falta de seriedad. Pero si tu puntualidad es un hábito, eliminarás muchos problemas y tendrás fama de persona seria.

El mal hábito de comer comida rápida y saltarse el ejercicio físico

tampoco se paga al momento. Ese es el peligro de los malos hábitos, que no avisan. Se pagan en el futuro, cuando ya es tarde.

...pero los hábitos positivos dan resultados positivos al momento

Los buenos hábitos, en cambio, pagan al contado. En cuanto cambies malos hábitos por buenos, en vez de trabajar más duro mes tras mes, trabajarás más inteligentemente consiguiendo más en menos tiempo. Empezarás a tomar las mejores decisiones e instintivamente desarrollarás un sistema que te haga todo posible.

Uno de los mayores beneficios de ser disciplinado es que los resultados son inmediatos. Cuando cambiamos nuestros errores diarios por disciplinas diarias, los resultados llegan en poquísimos tiempo. Cuando cambiamos nuestra dieta, nuestra salud mejora en dos semanas. Cuando empezamos a hacer ejercicio notamos una vitalidad nueva al momento. Cuando leemos más, además de saber más al momento, tenemos una sensación de seguridad y un nuevo nivel de autoconfianza al momento.

Sea cual sea la nueva disciplina que empecemos a diario, produciremos inmediatamente resultados. Y automáticamente querremos mejorar otras disciplinas.

Si empezamos hoy a leer más libros, a planificar al detalle y por escrito, si nos dedicamos a observar y escuchar más a los más productivos, entonces hoy será el primer día de una nueva vida que nos llevará a un futuro infinitamente mejor. Si cada día cambiamos suave pero consistentemente nuestros hábitos mortales por disciplinas beneficiosas, nunca más nos desesperaremos por sobrevivir.

La historia de Juan y Roberto

Imagínate a Juan Maloshábitos, la clásica persona con buenas ideas pero malos hábitos. Vive permanentemente agobiado. Su negocio está en un punto crítico, después de 3 años e innumerables horas de trabajo, está pensando en una expansión y trabajar más para salir del bache. Su jornada es un continuo ir y venir para apagar fuegos. No quiere “gastar” su tiempo en formarse y en leer sobre su campo. Tampoco tiene el hábito de apartar unos minutos para planificar y pensar en calma porque dice que “no tiene tiempo para eso”. Su familia le echa de menos. Su mujer gana dinero, pero incluso con los dos sueldos no pueden permitirse ninguna vacación. No tienen el hábito de ahorrar y todo lo que tienen lo gastan.

¿Te suena la escena? Gente con malos hábitos encarcelada en un trabajo. Sin tiempo para hacer bien ese trabajo y sin tiempo para estar con la familia y los amigos. La presión se hace insostenible y degenera en divorcio y ruptura. ¿Cuánto tiempo durará así Juan Maloshábitos?

En cambio Roberto Buenoshábitos tiene la vida que le gusta. También está casado y tiene dos hijos. También trabaja en su propia compañía de consultoría que fundó hace cinco años. Roberto tiene tiempo y dinero para las vacaciones y se toma un mínimo de dos meses al año.

Tiene el hábito de pensar cada día durante una hora muy concentrado, lo cual minimiza cualquier posible fuego que pueda surgir. Sus buenos hábitos de concentración y planificación le hacen rendir como el que más y cuando planifica, continuamente le surgen ideas sobre cómo mejorar, ganar tiempo y ganar aún más dinero.

Tiene también el hábito de ahorrar, si ocurriera una emergencia tendría dinero para varios meses porque ha invertido bien y muy

diversificado. También evita gastos innecesarios porque planifica de antemano lo que hará con su dinero. Su coche tiene cinco años y como lo ha cuidado bien, sabe que de momento no hará ningún gran desembolso para otro nuevo. Ha invertido en una buena educación para sus hijos que les permitirá tener un buen futuro, lo que también será un apoyo para él cuando éstos crezcan.

Roberto tiene el buen hábito de delegar, ha invertido mucho tiempo en aprender a encontrar y formar un colaborador y un asistente personal. Todo el tiempo que invirtió en buscarlos y formarlos le da ahora beneficios con creces. Otros en su lugar no se hubieran tomado esa molestia y andarían agobiados perdiendo más tiempo con sus empleados que ganándolo. Como su colaborador y asistente hacen el papeleo y las gestiones del día a día, se dedica a lo que es mejor, planificar y hablar con los clientes. Vuelve a casa todos los días a media tarde y tiene tiempo para hacer deporte y estar con su familia.

Ahora está ampliando su propia empresa y cuidadosamente está seleccionando dos nuevos colaboradores dándoles la formación necesaria para que hagan todo lo que hace él y que el negocio funcione por sí mismo sin él. Ha aprendido la manera de hacerlo en un curso de formación que tomó el mes pasado. Curso que pudo hacer gracias a sus hábitos de sacar tiempo para leer y formarse sistemáticamente todos los meses.

¿Ves la fuerza de los hábitos? Cuando miras los estilos de vida de Juan y Roberto ¿en cuál de ellos estás?

Puede que tu situación sea diferente, que no tengas un negocio propio o familia, o que seas más joven o más mayor. Pero eso no importa. La

clave es que empieces con los hábitos que te permitan llevar la vida que te guste, que no andes agobiado por el dinero y tengas la tranquilidad de saber que el futuro está en tus manos.

Si sigues haciendo lo que siempre has hecho, seguirás estando donde siempre has estado

Si quieres alejarte del resto y tener un estilo de vida envidiable, tienes que entender esto: tus hábitos determinarán tu futuro. La gente con éxito tiene hábitos de éxito, la gente sin éxito no los tiene.

Si buscas la independencia financiera tienes que revisar tus hábitos sobre el dinero, ¿consigues ahorrar consistentemente un dinero cada mes? Si buscas ser un experto en tu campo también tienes que revisar tus hábitos de formación, ¿apartas un tiempo cada semana para leer? Si quieres vivir una larga vida tienes que tener hábitos saludables, ¿te alimentas bien y haces ejercicio?

Los hábitos que desarrolles desde hoy serán los que dirán dónde acabas. Dirán si serás rico o pobre, si tendrás salud o no y si serás feliz o no.

Pero esto es lo que hace la mayoría:

No ahorra, no lee, tiene sobrepeso y su mala alimentación les provoca emociones negativas. Oyes cada día frases como “Quiero más calidad de vida”, o “Quiero una vida más sencilla y mejor”, pero son los que al mismo tiempo sólo buscan gratificación inmediata, compran cosas que no se pueden permitir y aplazan el pago, posponen lo importante o no gestionan bien su tiempo. Se dejan dominar por todos sus malos hábitos. Hábitos negativos que traen resultados negativos. Y si siguen

haciendo esto, seguirán donde siempre han estado.

Otros quieren ser grandes escritores, artistas o emprendedores, pero no escriben, no ensayan o no emprenden. Sólo hablan de escribir, hablar o emprender. Y si siguen haciendo esto, también seguirán donde siempre han estado.

Pero en cambio hay otros con buenos hábitos que sí están viviendo la vida que les gusta vivir. Y eso es la prueba de que se puede. Si quieres crecer, si realmente quieres crecer, sal del cubículo y empieza a pensar en grande. Puedes darle la vuelta. Puedes reconvertir los malos resultados del futuro en resultados positivos. Sólo tienes que sustituir tus malos hábitos por buenos.

Necesitas una base sólida

Para tener éxito y lograr grandes cosas tienes que tener costumbres y hábitos sólidos. Imagínate este escenario: llamas al arquitecto de tu gran edificio y le dices “Quiero construir un edificio de treinta pisos en esta misma base donde está mi casa de un piso. ¿Me puedes ayudar?”

Mirará tu propiedad y te dirá que sí, que puede construir una casa de treinta pisos, pero que primero tiene que deshacerse de la estructura existente y construir un base nueva y más profunda. “¿Pero no podemos utilizar la base actual?”, querrás saber tú para hacer una transacción lo más cómoda posible. Y la respuesta lógicamente será que no, para un edificio mayor necesitarás una base nueva y más profunda.

Mira tu vida ahora. ¿Quieres más? Pues prepárate para más. Construye tu nueva casa con una base endeble si quieres. Yo lo he intentado, he intentado buscar todo tipo de atajos, pero no funcionan,

créeme que se necesita una base sólida.

Dominar tu cuerpo y tu mente no se logra de un día para otro, pero si eres constante podrás tener en 21 días el hábito necesario para cambiar tu vida y ser varias veces mejor y más productivo. Se puede lograr una transformación asombrosa en unos días y siempre tendrás sitio para mejorar más.

Al principio dominar las adicciones y transformarlas en buenos hábitos puede ser extraño, pero una vez que tengas un mínimo control sobre tus nuevas costumbres, será muy fácil. Sólo será cuestión de vigilarte para que no vuelvas a caer en los malos hábitos. Esa es la verdadera maestría.

Puedes empezar hoy mismo -y puedes hacerlo tan rápido como quieras, como digo, son sólo 21 días-. Si realmente estás decidido, 21 días es la cifra en que la mayoría consigue acostumbrarse a un nuevo hábito. A partir de mañana, por ejemplo, puedes levantarte veinte minutos antes cada día y ganar ¡65 horas adicionales al año!

Tus hábitos son algo que puedes controlar. Y te aseguro que ya estás equipado para poder cumplir cualquier expectativa. No hay nada que no puedas conseguir, pero sin una base sólida no es posible. Los buenos hábitos tienen que estar en todos los órdenes. Muchos verán a ese tipo gordo que es millonario y pensarán: "Pues lo ha conseguido sin tener el hábito de dominar su dieta y su cuerpo". Lo ha conseguido financieramente, sí, ¿pero a qué precio? A mí no me gustaría tener unos cuantos millones en el banco y un ego y un peso patéticos. No quiero el mejor coche y negocio a costa de mis relaciones. No quiero éxitos materiales si no tengo tiempo de ser feliz con las personas que quiero. No quiero una vida llena de dinero pero breve. Quiero que mi cuerpo y

mi mente puedan vivir a gusto con mis éxitos. Y eso significa construir una buena base para dominar el cuerpo y la mente.

Eso significa buenos hábitos para el deporte y la alimentación aunque te sobre el dinero para ir a diario a los mejores restaurantes, buenos hábitos para tener un dialogo interior que te de una vida interior increíble sin ayuda del dinero, buenos hábitos para tener grandes habilidades de comunicación y buenos hábitos para poder gozar de la meditación y la planificación a solas aunque estés rodeado de las mayores riquezas.

Algunos nos quieren hacer creer que no necesitamos los buenos hábitos para poder cambiar nuestra vida, que todo lo que una persona necesita es visualizar. Pero visualizando no es como cambiarás tu vida. Si una persona es vaga y visualiza lo que quiere, sólo se convertirá en un vago que visualiza. Para cambiar nuestras vidas tenemos que repensar nuestros hábitos de raíz.

Para cambiarnos desde donde estamos a donde queremos ir, tenemos que empezar por las bases. Cambiaremos la dirección de nuestras vidas mejorando nuestros hábitos y disciplinas. Visualizar ayuda, pero sólo si se parte de una base sólida.

¿Por qué tantos famosos tienen problemas con el alcohol, las drogas, la comida y otras adicciones? Porque no han mejorado otros hábitos distintos a los de ganar dinero. Porque llevan más peso del que su cabeza les deja manejar. Correr un maratón de 42 kilómetros cuando no eres capaz de correr 3 kilómetros seguidos y cuando tu sobrepeso no te deja apenas moverte es, en el mejor de los casos, ridículo, y en el peor, peligroso.

Recuerda a ese actor que tras varios años consiguió un enorme éxito con su película y de la noche a la mañana se hizo famoso y millonario.

Las ofertas le llovieron y fue el personaje del momento. Pero la presión le afectó, la presión le aplastó y cayó en una crisis de nervios. No estaba emocionalmente preparado. Su base no era lo suficientemente sólida para desarrollar nuevos hábitos. Y muchas, muchísimas personas ahí fuera que tuvieron fama y dinero antes de tiempo se convirtieron en chatarra física y mental. Otros en cambio se salvaron con nuevos hábitos en otras áreas que equilibraron su vida. Practicaron meditación, siguieron aprendiendo y mejoraron otros hábitos para soportar la presión y seguir creciendo.

Unas sencillas disciplinas cada día se multiplicarán sin trabajo en nuevas disciplinas

Todo lo que hagas afecta a todo lo demás. Y aquí es donde aparece el peligro: de no conocer el efecto que nuestros pequeños errores han tenido en nuestras vidas durante mucho tiempo.

Nos permitimos un día y otro ciertas indisciplinas. Pensamos, “Ésta es la única cosa en la que me permito ser débil”, pero así empieza el engaño, cada indisciplina abre una grieta en el muro.

Como cada disciplina afecta a otras disciplinas, tenemos que ser cuidadosos. ¡Con todas! No podemos permitirnos el lujo del mismo error día sí y día también. Cualquier libertad que nos demos para continuar con un mal hábito tendrá un efecto negativo en el resto de hábitos.

Pero esto también tiene su lectura positiva. Cualquier buen hábito mejorará el resto de hábitos. Como las disciplinas se afectan unas a otras, cada nueva disciplina potenciará las otras y conseguiremos nuevos beneficios. Si madrugamos 15 minutos más para leer, la nueva

disciplina de madrugar tendrá un tremendo impacto en nuestros conocimientos. 15 Minutos extra cada día de lunes a viernes supondrán 55 horas adicionales al año para leer, o sea 7 días. ¿Te imaginas lo que podrías aprender y hacer en esos 7 días? ¿Ves como cada nueva disciplina que nos imponamos afectará al resto positivamente?

Por eso tenemos que rastrear cada pequeña indisciplina para corregir errores y mejorar nuestros resultados. Hay que ir a por el más insignificante de los errores. Si lo transformamos en un buen hábito el beneficio será exponencial. Así, cuando tu nueva vida de disciplina empiece, estos errores darán paso a grandes beneficios.

Es fácil cambiar poco a poco los errores por disciplinas. Se puede. No tendrás que hacer grandes cambios, sólo serán pequeños cambios, pero lo que si cambiarán mucho serán los resultados, que serán grandes resultados. Es fácil ir del fracaso al éxito. Y la muestra es que hay gente que lo ha conseguido. Al principio quizás tendremos que trabajar más duro para tener esas disciplinas diarias, pero alcanzar luego el éxito con las armas que nos dará la disciplina será muy fácil. Duro será sólo al principio, las primeras veces, luego será fácil.

Pero recuerda siempre: tan fácil como hacer las cosas que traen el éxito es fácil no hacerlas.

Podrás beneficiarte de rápidas técnicas para cambiar malos hábitos por buenos en mi libro www.maseficaz.com/LibroHA.html

6

Cómo conseguir la autodisciplina

¿Qué es lo que hace falta para conseguir una buena disciplina?

¿Conoces esa voz? ¿Aquella que cuando madrugas por la mañana te dice que estás muy cansado para levantarte y para trabajar? ¿La misma que cuando tienes que pasar el mal rato de decir algo importante pero espinoso te dice “no lo digas y estarás más cómodo”?

Todos tenemos esa voz dentro. Nadie se libra. Pero el truco está en tener la disciplina de no obedecerla. Dile que no le vas a hacer caso. Dile lo patética que es. Cuando empieces a reírte de ella y a no escucharla retomarás el control de tu vida.

Algunos creen que la disciplina es algo duro, que bastante hacemos con sobrevivir, como si la disciplina fuera una tortura que nos queremos infringir. ¡Pero es al revés! La sensación de bienestar por disciplinarse y terminar un trabajo es muy superior a la de no hacer nada y la posterior frustración permanente que tiene la mayoría.

Pregúntate primero: “¿Qué es lo que quiero conseguir en mi vida?” “¿Qué debo cambiar para conseguir esos objetivos?” Y luego vuélvete a preguntar y responde con la mayor sinceridad: “¿Estoy dispuesto a realizar el esfuerzo requerido?” Si la respuesta es sí, proponte invertir

los próximos días en averiguar y leer todo lo que puedas sobre la disciplina. Fíjate en las personas que te rodean y puntúales por su disciplina, desde el mecánico del taller hasta tus compañeros, pasando por amigos, jefes y familiares. Así adoptarás la “inteligencia de la disciplina”. Así testearás y reforzarás tu disciplina una y otra vez al cabo del día, desde que te levantas hasta que te duermas. Aprenderás a detectar y eliminar las interferencias que rebajan tu rendimiento.

Disciplina viene de la palabra discípulo. Cuando tienes autodisciplina, simplemente has decidido ser tu propio discípulo. Una vez que has tomado esa decisión, tu vida se vuelve más interesante. Empiezas a verte como una persona más fuerte y te respetarás.

La disciplina te dará mucho, pero lo más importante será lo que la disciplina hará de ti, un nuevo aurea de “lo puedo todo” te abrirá todas las puertas. Y notarás también como la vibrante autoestima de disciplinarte a afrontar nuevos retos será mayor que la satisfacción por la tarea conseguida.

La disciplina atrae las buenas oportunidades. Y esas oportunidades siempre las aprovechan los que han afilado sus habilidades con disciplina. Los que mediante disciplina y compromiso se fijan las metas más altas, disfrutarán de oportunidades que siempre estarán ocultas para el resto. Y luego vendrán los premios, porque las leyes universales siempre premian la disciplina, si el premio no viene por el reto conseguido, vendrán igualmente por otro lado y en mayor cantidad. Es cuando empezarás a oír: “¡Qué suerte tiene, con esos contactos y con su dinero seguro que yo podría hacer lo mismo!”.

La disciplina es actividad e inteligencia, es saber ser feliz y controlar los sentimientos negativos, es cortesía y es no rendirse en los

momentos clave. Y lo mejor es que está en tus manos. Seas pobre o rico, tengas una buena educación o no, tengas un buen trabajo o no, si a partir de ahora decides ser disciplinado tu vida tendrá otra dimensión.

No digas nunca más “Si pudiera lo haría”. A partir de hoy di: “Si quiero, puedo”. Empieza tu nuevo estilo de vida de disciplina con poco: cinco minutos más trabajando, diez minutos más madrugando, dos hojas más escritas o un armario ordenando. Empieza con poco pero mantente firme.

Con ese comienzo aparentemente poco importante y que nadie notará, verás lo bien que te sientes siendo disciplinado. Y a partir de ahí todo será más fácil. Las siguientes disciplinas te costarán menos... y te darán más.

Rompiendo la zona de comodidad

Todo el mundo piensa que los grandes genios nunca salieron de su zona de comodidad. Por ejemplo, Leonardo da Vinci, reconocido como uno de los hombres que más ha conseguido en la historia. Es fácil creer que lo tuvo fácil, que todo le salía completamente natural y que todo lo que tocaba se volvía obedientemente en oro. Sin fracasos, sin dolor, sin dudas, sin incertidumbres, sin salir de su zona de comodidad.

Pero no fue así.

Leonardo da Vinci lo sabía todo sobre la disciplina y salir de su zona de comodidad. Experimentó toneladas de resistencia en su búsqueda de descubrimientos, pero no le frenaron para seguir adelante. El secreto de su éxito, según los historiadores, fue su habilidad de tolerar largos períodos de incertidumbre. Disciplina para tener fuerza de voluntad y

disciplina para tolerar la incertidumbre fueron los compañeros constantes de Leonardo da Vinci.

Muchos no saben que varios de los proyectos más ambiciosos de Leonardo no pasaron de meros apuntes porque no tuvo el coraje de completarlos. Dejo muchos proyectos a medio terminar y a muchos de sus benefactores enfurecidos.

Leonardo se rindió en varias ocasiones, pero su disciplina le hizo continuar luchando para que sus ideas se pusieran en práctica. Tampoco se sabe que fue una persona sin la escuela más elemental, y lo que muchos ven como un hándicap fue el factor clave en sus posteriores éxitos. Sin estructuras académicas que le limitaran, su imaginación pudo correr salvajemente. Por eso muchos de sus inventos estaban cientos de años adelantados a su tiempo, como el paracaídas y el helicóptero. Saliendo de su zona de comodidad vio infinitas posibilidades de todo tipo. Pasó su vida explorando esos potenciales y convenciendo a sus iguales de que lo que parecía imposible era posible. Esos fueron sus hábitos de por vida.

Y si el gran Leonardo desarrolló tolerancia a la zona incómoda, te aseguro que también podemos nosotros. Si nos estamos comparando con Leonardo da Vinci, es porque somos capaces ¿Y por qué no? El era humano y sólo tenía un cerebro. Nos tenemos que comparar con los hombres y mujeres que alcanzaron alguna grandeza. ¿Si ellos lo consiguieron, por qué nosotros no? ¿Por qué tu no?

Los últimos descubrimientos de la física cuántica están de nuestro lado, tenemos millones de células en nuestro cuerpo que una vez pertenecieron a Leonardo da Vinci, a Goya, a Mozart o a Einstein. Estamos hechos del mismo material de nuestros predecesores.

La grandeza que nos ha dejado el pasado, es saber que cualquier cosa es posible. Insisto: ¿Por qué tu no? Somos injustos si endiosamos a los otros, porque automáticamente nos descalificamos para conseguir algo grande y perjudicamos a los que podemos favorecer con nuestras acciones. No sólo es nuestro derecho alcanzar algo grande, sino que es una herencia que debemos dejar a los demás. Los que consiguieron grandes cosas tiempo atrás no querían estar en un pedestal, querían demostrarnos que todos podemos ser grandes, que sólo es una cuestión de buenos hábitos. Querían mostrarnos las escaleras para que subiéramos nosotros mismos.

Tú también puedes romper tu zona de comodidad... y estar más cómodo aún

Sólo tienes que afilar tu pensamiento limitado, abrirlo a conceptos más amplios y romper las restricciones, o sea, cambiar de hábitos.

Tú, al igual que Leonardo da Vinci, encontrarás la intolerancia, la envidia y el clasismo, sobre todo si tu trabajo es revolucionario. La gente no aceptó al principio los cuadros de Monet, muchos grandes pensadores fueron rebatidos al principio, a Kafka nadie quería leerle y Coppola pasó hambre con sus primeras películas.

Cuanto más grande es la partida, mayor es la resistencia inicial. No esperes menos. Incluso da las gracias, porque así desarrollarás el hábito de la resistencia y conseguirás una gran fortaleza. La resistencia es un indicio seguro de que estás en el buen camino, uno de los menos transitados.

Para los que buscan grandeza la resistencia es una constante y tiene

muchos disfraces. Esa resistencia e incomodidad estarán esperando escondidas y se quedarán con los asustadizos y los ignorantes. Si ves un camino que sigue mucha gente mala cosa. Lo reconocerás porque siempre está lleno y reparte premios para los tontos.

El primer hombre en llegar al Everest, Edmund Hillary dijo que técnicamente había mucho mejores escaladores que él, pero que él llegaba a la cima de la montaña porque era un escalador que no se rendía. Rechazaba una y otra vez la tentación de abandonar. El éxito va menos sobre el talento y más sobre la tenacidad y el compromiso. El talento crece eliminando tentaciones.

Emerson dijo que cuando decimos que no a una tentación, el poder de esa tentación muerta pasa a nosotros y fortalece nuestra fuerza de voluntad. Por eso tienes que esperar incomodidad, abrazarla y quererla con todas tus fuerzas. La diferencia entre los buenos y los realmente grandes es que los buenos toleran la incomodidad y los grandes adoran la incomodidad.

Cuándo rompas tu zona de comodidad, te expandirás y crecerás rápidamente hasta que encuentres otra resistencia que volverás a romper. La resistencia nunca acaba, ¡pero tú vas creciendo más y más cada vez que las superas! Y mientras tu vida se propulsa como un cohete.

Catapúltate a ser un gran emprendedor y a la riqueza con esta técnica tan poco conocida y practicada. Sólo los hombres y mujeres que acaban millonarios conocen su gran ventaja. Ahora ya lo sabes tú también. Te aseguro que cuando empecé a salir varias veces al día de mi zona de comodidad, los resultados llegaron en cuestión de días en forma de mejores relaciones y de una mejora en mi situación financiera.

Deja tu casa

¿Sabes por qué sigues con hábitos que ya sabes que te perjudican? Porque es como estar en tu casa. Te sientes en casa con ellos. Y ya se sabe, como en casa en ningún sitio.

Pero esa casa puede ser un sitio horrible si no la cuidamos. Aunque nos sintamos seguros, esa casa puede ser una prisión maloliente de malos hábitos y pereza.

Yo hace años me di cuenta de que tenía que mudarme de casa. Y tenía que encontrar un mejor vecindario también. Cuando me mudé y conseguí cambiar de hábitos, me di cuenta que en esa nueva casa tenía que haber vivido siempre.

Pero desgraciadamente la gente se construye su filosofía personal como algunas casas, para protegerse del mundo. Y algunos tienen tanta prisa en esconderse en su casa, que la construyen demasiado rápido. ¿Tu actual casa es tu personalidad definitiva? ¿O es una construcción demasiado frágil que sólo busca alejarte del riesgo y el crecimiento personal?

Primero decide a dónde quieres llegar con ambición. Y a partir de ahí diseña los planos maestros de la casa que de verdad quieres. Yo lo conseguí rodeándome de buena información: libros, audios, y conversaciones con gente. Cambié de alimentación y cambié también la alimentación de mi cerebro. Poco a poco, un paso cada vez, hasta sacar los hábitos viejos e introducir los nuevos.

Se trata de salir de tu casa, tu zona de comodidad, pero sólo cuesta al principio, luego una vez acostumbrado al hábito ¡es muy fácil! Te enseñaron desde pequeño todo tipo de limitaciones. Pero si tienes el

hábito de romper el miedo y dejar tu casa, sólo tendrás abundancia.

La gente como John Lennon tampoco nació con su genio. Trabajó lo que hubiera tenido que trabajar para desarrollar su talento. Luego a los Beatles les rechazaron en todas las discográficas, pero siguieron trabajando lo que hubieran tenido que trabajar. Todo el que tiene una carrera de renombre necesita un aprendizaje. Creemos que los que tienen éxito llegaron sin dolor, pero no es así. Sólo vemos los casos de gente que aprovecha un atajo del sistema pero que luego lo paga y desaparece (esto último no lo vemos).

No hay comida gratis.

Todos pagan.

Si vas paso a paso, todo lo que requiere el éxito es fácil de hacer

Para hacerte mejor tienes que empezar desde donde estás. Para ganar tu primer millón tienes que ganar un céntimo primero. Por eso los que son incapaces de ganar un poco no pueden ganar mucho. La disciplina que se necesita para ganar los primeros céntimos es la misma que se necesita para manejar billones.

No hay nada malo en jugar a tener éxito por placer. Nada malo. Pero no esperes a jugar en primera división si sólo entrenas los domingos por la tarde. No puedes dedicar parte de tu tiempo libre a una afición y pretender un oro olímpico.

La gente muchas veces me dice: “Me gusta tal o cual cosa pero no tengo ni el equipo ni las facilidades adecuadas.”

Mentira.

¿Cuántos de los mejores deportistas de todos los tiempos entrenaron descalzos? ¿Cuántos de los mejores escritores empezaron sin tiempo para inspirarse? ¿Cuántos emprendedores empezaron sin un céntimo? Nada les frenó de convertiste en los mejores practicando con lo que tenían a mano.

Cuanta más adversidad más avance. Cuanto más daño más crecimiento. Cuanto más inversión más beneficio.

Ante la duda busca tu zona de incomodidad

Mira al mundo que te rodea. Se terriblemente honesto y dime lo que ves.

Porque te diré lo que yo veo: Veo a millones de personas huyendo lo más lejos que pueden de la adversidad. Veo a gente confortable, en calor y buscando la gratificación instantánea. El 95% de la sociedad evita la adversidad como una plaga.

Y te diré lo que he observado sobre el otro 5%. Sólo ellos consiguen la verdadera felicidad. No huyen de la adversidad, tienen el hábito de lanzarse hacia ella. Lo hacen porque saben, como tú también sabes ahora, que la Tierra Prometida está en la adversidad. Por eso la gran mayoría que huye la adversidad vive en la oscuridad, arruinada, infeliz y perdida. Está atascada en el purgatorio por huir continuamente de la adversidad y luego se pregunta ¿Por qué me pasa esto a mí?

Te confieso que antes de cambiar mis hábitos estuve ahí varias veces. Con miedo de continuar, con miedo de quedarme, con miedo en todas partes. ¿Y sabes cómo me liberé de esa prisión? Cambiando mis pensamientos limitadores por otros de abundancia, crecimiento y

prosperidad. Hice un hábito de romper las paredes del miedo, de ver que la Tierra Prometida existe.

Te aseguro que existe y está en la zona del miedo, por eso tienes que lanzarte en carrera a por él. Lánzate a las cosas que te den miedo, sal de tu zona de comodidad y el miedo desaparecerá automáticamente. En cuanto empieces con ese proyecto que tanto te impone o en cuanto hables con todas esas personas que también te imponen, notarás al de tres segundos que has perdido el miedo y que nada es lo que parecía.

Si quieres tener éxito y no sabes qué dirección seguir, yo te daré una dirección infalible: Vete a tu zona de incomodidad, haz aquello que te dé más miedo y acertarás. Lánzate a hacer lo que más te imponga y notarás al momento que la vida te dará todo lo que necesitas y más.

Es el viento del norte el que hizo a los vikingos. Lo grandes navegantes no se hicieron con el buen tiempo, fueron las tormentas y las olas imponentes las que hicieron no a los buenos navegantes si no a los grandes navegantes.

¿Qué es lo que más te asusta ahora? ¿Lo tienes?

Pues a por ello.

El miedo necesita de tu pánico para sobrevivir. Si lo eliminas el miedo se muere. Piénsalo bien, si no alimentas al miedo éste desaparece. Actúa como si ya hubiera desaparecido. Eso te hará pensar. Tómate un minuto y deja de leer si hace falta. Lo verás muy claro entonces.

No dejes pasar ni una a los pensamientos negativos

Cuando estés cambiando tus hábitos y consigas tus primeros resultados, esos amigos en teoría bienintencionados, pero en el fondo

llenos de envidia, gente que incluso apenas conoces, aparecerán tarde o temprano y se convertirán en los enemigos de tu crecimiento. Tenlo en cuenta. No quieren ver cómo otros progresan y ellos se estancan.

Pero ninguno de ellos será un enemigo tan grande como tú mismo. Tú eres la persona que te influye las veinticuatro horas al día, los siete días a la semana durante todo el año. No te frenarán las influencias externas sino las internas. Por eso nosotros mismos y nuestro interior somos nuestro peor enemigo.

Algunos intentarán apartarte de tu camino y matar toda tu determinación, pero eso lo podrás manejar perfectamente. Al que tienes que controlar es al enemigo interior, porque si le das espacio te saboteará.

Cosas ocurrirán que no esperas, casualidades increíbles te perjudicarán si no estás preparado para triunfar, se parará el coche cuando tengas esa entrevista, el ordenador perderá ese proyecto que tendrás casi terminado, te pondrás enfermo cuando menos lo necesites, perderás amigos, mapas y oportunidades por causas misteriosas. Pero sólo habrán sido atraídas por tu poderosísimo subconsciente que a un nivel interior tuyo te quiere sabotear. Esto ocurre no sólo antes de alcanzar algo sino muchas veces en la propia cima del éxito.

Tu mente hará lo que más deseas, pero si tu miedo es más fuerte que tus deseos, éste se manifestará de mil maneras distintas. El enemigo más feroz es el enemigo interno, el autosabotaje, y el único amigo que le puede derrotar es el amigo interno. Porque se trata realmente de que seas un vigilante. Se trata de que seas firme y auto disciplinado.

Cualquier sabotaje, tanto si es por los que te rodean o por el enemigo interior, es realmente un autosabotaje. En los dos casos es sólo una

manifestación del miedo. Nadie es culpable de tus fracasos. La gente sólo te saboteará si les dejas. Todo empieza y acaba en ti. Te asombrarías del poder que tienes en influenciar las circunstancias exteriores y que frustrarán tus aspiraciones si no estás preparado para triunfar.

No dejes pasar ni una a tus pensamientos negativos. Crea un campo de fuerza a tu alrededor para esas influencias negativas y sustituye cualquier pensamiento negativo por uno positivo.

Vigílate en ser constante para evitar las trampas que la negatividad te pone, se firme en no dejar a los pensamientos negativos y a la gente negativa entrar en tu vida, y se disciplinado para crecer día a día. En tu mano está cambiar para convertirte en tu mejor amigo.

¿Quieres saber cómo eliminar definitivamente tu autosabotaje? Sigue leyendo y te diré cómo hacerlo.

Cómo librarte rápidamente de cualquier pensamiento negativo

Esta es la manera más rápida y fácil de eliminar tu estrés diario. Es un método práctico y sencillo para gestionar el estrés a tu favor a cualquier hora y en cualquier parte. Te mantendrá todo el día a tope.

Funciona así: piensa en que vas a tener suerte y tendrás suerte, piensa en que vas acumulando riqueza y serás rico, piensa que eres feliz y automáticamente serás feliz. La suerte no es algo aleatorio, es algo que se crea. Y lo puedes convertir en un hábito. Crear tu buena suerte será una rutina, como levantarse por las mañanas y desayunar.

Podemos practicar los hábitos de tener suerte y éxito, sólo tenemos que interrumpir cualquier pensamiento negativo y sustituirlo por uno

positivo.

En cuanto venga un pensamiento negativo a tu mente, di “No”, niégalo, y automáticamente piensa en otra cosa. Por ejemplo, si a veces te viene ese pensamiento de frustración del tipo “no sé para qué trabajo en esto si no va a darme ningún beneficio”, piensa que ese trabajo tan importante es bueno y que además de fortalecerte, te pagará mucho a medio plazo.

Di por ejemplo: “No, esto me está curtiendo y va dar sus frutos en el futuro porque no tengo competencia y nadie lo está haciendo tan bien y con tanta tenacidad como yo”.

Otra vez:

“No, esto me está curtiendo y va dar sus frutos en el futuro porque no tengo competencia y nadie lo está haciendo tan bien y con tanta tenacidad como yo”.

“No, esto me está curtiendo y va dar sus frutos en el futuro porque no tengo competencia y nadie lo está haciendo tan bien y con tanta tenacidad como yo”.

“No, esto me está curtiendo y va dar sus frutos en el futuro porque no tengo competencia y nadie lo está haciendo tan bien y con tanta tenacidad como yo”.

Repítelo diez veces si hace falta hasta que lo interiorices.

Di “No” y luego añade tu propia razón, la que más te convenza. Son sólo 2 sencillos pasos:

1. Interrumpir el patrón con un “¡No!” o un “¡Fuera!” o “¡Se acabó!” o lo que más se adapte a ti.

2. Buscar un nuevo punto de apoyo positivo que sustituya al pensamiento negativo. "Esto me dará beneficios + fortalecerá mi carácter + no tengo competencia".

Se trata de sustituir, no eliminar. Sustituir hábitos negativos por otros que dan felicidad y fuerza para seguir.

Por eso la suerte es un estado mental. Tendrás tanta suerte como esperes tener. Cuanto más practiques este hábito de interrumpir patrones, más feliz y productivo serás. Cuanto más feliz y productivo seas, más conseguirás y mejor tratarás a los demás y por consiguiente más beneficios tendrás y mejor te tratarán a ti. Tener más dinero y mejores relaciones no será suerte.

Todo afecta a todo lo demás. Es de ingenuos no pensar así. Si quieres ser feliz empieza a pensar felizmente. Y en cuanto veas que la infelicidad se asoma pon en marcha el patrón:

1. Di "No"

2. Sustituye el pensamiento por otro que creas conveniente como por ejemplo: "Esto me gusta y me hace más fuerte".

Sé lo que piensas, que no puede ser tan fácil. Pero lo es. Lo que no será fácil será pasarte el día deprimido sin intentar esta técnica y agobiado por los pensamientos negativos. Somos lo que pensamos. Si piensas en luz tendrás luz. Y si piensas en la oscuridad, tendrás oscuridad.

Utiliza las lecciones de prosperidad y serás próspero. Estudia cómo escalar montañas y serás el mejor escalador de montañas. Cuanto más estudies y practiques antes llegarás a la cima. Puedes lograr cambiar tu

estado mental en veinte años e innumerables (y caras) sesiones terapéuticas, pero también puedes lograrlo hoy mismo con esta técnica.

Sólo necesitas unos segundos, di “No” y sustituye ese pensamiento negativo por un positivo.

El poder de interrumpir es inmenso. Cuando pienses en algo que no te guste interrúmpelo y sustitúyelo de inmediato por un pensamiento de prosperidad, felicidad y riqueza. Tienes que hacerlo cuando aparezcan tus pensamientos negativos más frecuentes. Tienes que decir no y tener preparado ya un pensamiento positivo que lo cambie. Si quieres tener ya un pensamiento positivo ayúdate de estas tres preguntas siempre que lo necesites:

-¿Qué te hace feliz en tu vida ahora?

-¿De qué estás orgulloso en tu vida?

-¿Cuál es tu mayor ilusión ahora?

Serás como esa persona que siempre tuvo suerte. Cuando empezó era el que más vendía, cuando subió en su empresa era el que más ganaba. Cuando se cambió a un puesto mejor también tuvo el que más suerte. Más tarde cuando fundó su propia empresa no paró de vender y aumentar sus beneficios. También consiguió casarse con esa mujer extraordinaria. ¡Qué suerte!

Pero no fue suerte. No nació con la suerte, no era algo innato que le regalaron. Fue algo que él se encargó de trabajar. Si quería algo, antes lo pensaba. Soñaba con vender más y pensaba en lo qué tenía que hacer para conseguirlo. Cómo hacer más llamadas en menos tiempo, cómo concentrarse en la persona a la que iba a hablar, lo positivo que sería y los grandes argumentos que le expondría. Utilizaba siempre el

patrón de interrumpir de golpe el pensamiento negativo y sustituirlo inmediatamente por uno positivo.

Soñaba y planificaba cómo sería su gran empresa mientras otros le decían que era imposible. Y en cuanto le venía un pensamiento negativo a la cabeza decía: “No.” Y lo sustituía por otro: “Voy a conseguir hacer esto y esto, es duro pero me servirá para aprender y además conseguiré grandes beneficios. “

7

Los hábitos del éxito

Los que llegan lejos conocen el milagro de los buenos hábitos. Aprenden constantemente nuevos hábitos y refinan los hábitos positivos que ya tienen. Así fortalecen su carácter y evitan penurias futuras.

Los que ahora están cambiando sus hábitos alimenticios, se están librando de doloras intervenciones quirúrgicas en el futuro. Los que se esfuerzan en aprender más, están evitando seguir con el mismo puesto y con el mismo sueldo toda su vida. Los que están apartando unos minutos cada día para planificar, están librándose de una posible quiebra y entrando en un futuro millonario. Una mentalidad de mejora permanentemente de hábitos será tu gran activo.

Haz tu lista

No necesitamos descubrir lo obvio. Todos sabemos lo que está bien y lo que está mal. Todos sabemos qué hábitos son buenos y qué hábitos son malos, pero para decidirnos a cambiarlos tenemos que ser conscientes de su premio o de su veneno mortal.

Empieza revisándote y haciendo una lista de todos los hábitos que puedan mejorar tu productividad y que sean un avance para tu vida

personal y tu carrera. Bloquea media hora para pensarlo. Es un ejercicio muy fácil que detectará automáticamente tu camino a seguir y dará una enorme fuerza a tus resultados en los próximos años. Adoptar esos hábitos será el trampolín perfecto para tu futuro. Una posible lista de buenos podría ser esta:

- Hacer lo más difícil al principio
- No olvidarte de las cosas
- Llamar diariamente a alguien, todos podríamos hacer una llamada decisiva cada día que adelantase nuestros resultados
- Practicar 30 minutos de ejercicio diarios
- Escuchar a los demás y no interrumpirles cuando hablan
- Dedicar un cuarto de hora, cada mañana, a planificar tu día
- No interrumpir los trabajos importantes por cada nuevo email entrante
- No querer controlar todos los detalles
- Hacerte un programa de lectura para los próximos meses y no desviarte ni un milímetro
- Eliminar el papeleo consistentemente
- Ser puntual. Siempre
- Ir caminando al trabajo si es posible o aparcar el coche un poco más lejos para ir el último tramo andando
- Traer comida de casa para el trabajo para comer más sano y más barato
- Incorporar a tu alimentación 3 piezas de fruta al día

- Antes de marcharte, ordenar siempre tú mesa

Elige tus propios hábitos. Algunos serán incluso agradables desde el principio, pero tienes que dar el primer paso. Elige algo que te apetezca hacer. Quizás quieras meditar diez minutos después del trabajo para renovar tu mente. Quizás puedas irte a dormir más temprano y levantarte una hora antes para aprovechar mejor el día. Lo que sea con tal de que aumente tu energía, pero da el primer paso.

Lo importante es que tengas cristalino qué hábitos quieres tener y de cuáles te quieres deshacer. Puedes preguntárselo también a alguien de tu confianza. Te dará una buena respuesta, a lo mejor es algo a lo que tu no dabas importancia. Si estás abierto a opiniones harás reajustes enseguida.

Los malos hábitos no nos aportan nada. Ni alimento intelectual ni afectivo. Y pueden convertirse en una adicción que nos lastre terriblemente. Y los buenos hábitos crean un futuro lleno de oportunidades. Lo ideal es reemplazar un mal hábito por uno bueno. Un buen hábito que en vez de aspirar tu energía, te la aporte.

La fórmula de Los 21 Días para conseguir un nuevo hábito

¿Cuánto se tarda en cambiar un mal hábito? ¿Cuánto se tarda en conseguir un buen hábito? No mucho, está comprobado que en 21 días puedes conseguirlo. La fuerza de la repetición tiene un número: 21. En 21 días eliminarás un mal hábito o empezarás uno nuevo. Si repites un nuevo hábito consistentemente durante 3 semanas será tuyo. Pruébalo.

Recuerdo que sistemáticamente tuve una época en la que al sonar el

despertador alargaba mi hora de sueño 15 minutos más. 15 Minutos más no eran gran cosa (eso pensaba yo, aunque 15 minutos cada día durante un año son ¡60 horas!, una semana completa más para mí). Pero yo seguí con mi hábito, un mal hábito. Llegué a perder varios viajes y citas en las que no fui puntual, dejé de ganar 60 horas al año y pagué las consecuencias. ¿Hasta cuándo iba a seguir con esto?

Entonces utilicé el gancho de disponer de 60 horas adicionales al año como premio para cambiar mi hábito. Me propuse levantarme durante los siguientes 21 días puntualmente. Decidí que si no lo lograba, volvería a mi vieja costumbre. El primer día fue duro, el siguiente también, el siguiente menos y el cuarto mucho menos... y para la tercera semana saltaba de la cama nada más sonar el despertador. Los 21 días funcionan, lo he usado para comer menos, leer más, pensar más o subir por las escaleras en vez de por el ascensor.

Con esta técnica mucha gente gorda ha conseguido cambiar de dieta y mejorar su forma física hasta hacerse irreconocible. Se trata de mejorar un comportamiento cada vez. Su primer hábito a cambiar durante 21 días fue reducir el postre, los siguientes 21 días reducir un poco el segundo plato, los siguientes cambiar ciertas comidas grasas por otros alimentos menos grasos, y así hasta quitarse varios malos hábitos y conseguir una buena figura de por vida.

La magia de los 21 días seguidos sin hacer o haciendo algo, da resultado. Puedes empezar hoy mismo con un hábito que quieras abandonar urgentemente o con algo que quieras conseguir.

Lo más importante es vigilar las recaídas. Tienes que estar atento a los días en los que surja la crisis, como el que vuelve a fumar después de un traspíe o una mala noticia. No caigas en esa trampa y guarda una

pequeña energía adicional en la recámara para mimar un nuevo hábito.

Con esta técnica puedes programar tus nuevos hábitos, puedes adoptar uno nuevo cada 3 meses y tendrías 4 nuevos hábitos al año. En 5 años tendrías 20 nuevos hábitos. 20 Nuevos hábitos podrían traerte todo el dinero que necesites, todas las relaciones que quisieras y un cuerpo en plena forma.

Pero, ¿y si cambias un hábito cada mes? No es algo muy difícil y supondría 24 nuevos hábitos en dos años. ¿Imaginas ahora las oportunidades que tendrías en mucho menos tiempo?

Los 8 Hábitos decisivos que cambiarán tu vida

A continuación te daré los 8 hábitos que considero los más influyentes para disparar tu camino al éxito. No tienes que lograrlos todos, pero sí todos los que puedas. Te aseguro que si lo intentas tu camino al éxito estará asegurado. Es posible que incluso sólo practicando uno tu vida de un vuelco.

Como se necesitan 21 días para conseguir un hábito nuevo, y cada hábito se puede practicar en 20 minutos, necesitarás 168 días (5,5 meses) para hacer tuyos estos 8 hábitos. Creo que merece la pena invertir esos veinte minutos al día durante los próximos cinco meses y medio. Es esos meses conseguirás los 8 hábitos decisivos que cambiarán tu vida.

Mata los viejos malos hábitos y adopta los que vienen a continuación. ¿Qué prefieres, trabajar estos hábitos o no estar preparado y llevar una vida de desesperación y directa a la ruina? La elección es tuya.

La mayoría de las personas tiene la guardia bajada, no seas uno de

ellos. Ningún cambio es cómodo al principio, pero lo conseguirás antes de lo que crees y los beneficios serán increíbles. Seguir con hábitos antiguos puede ser cómodo, pero las consecuencias futuras pueden ser desastrosas.

Aquí van unos hábitos que puedes adoptar ya mismo y ver cómo tu vida se propulsa. Son los que más impacto han tenido en mi vida y en la de muchos otros:

HÁBITO 1

Planifica

Si dedicas 30 minutos cada día a pensar y planificar nunca te pillarán a contrapié. Al revés, podrás pillar tú a quien quieras, serás tú el que domines porque ya habías previsto la situación. Da igual que lo hagas la noche anterior o pronto por la mañana. Durante esos 30 minutos puedes pensar en lo que quieras, en tu presupuesto anual, en esa presentación, en lo que vas a invertir tu tiempo las próximas dos semanas, en tus argumentos para esa entrevista o en esa idea que te da vueltas.

Cuando planifiques estarás mucho más tranquilo el resto del día. Sabrás que lo que haces es más importante que lo que no haces, esa paz mental eliminará el estrés y trabajarás más intensamente. A eso añádele las oportunidades que no dejarás escapar y el tiempo ahorrado.

Todos los millonarios hechos a sí mismos tienen una cosa en común. Todos coinciden en que siempre apartan una hora o media hora al día para pensar. No seas como la gran masa que va de un lado a otro tomando café, charlando y con cara de agobiados por el trabajo

pendiente. Luego intentan olvidar su angustia de no saber a dónde van por no planificar, trabajando en exceso en lo que no tiene importancia.

Ante la duda en que planificar piensa siempre en lo más importante, en ese cuello de botella o en cómo derribar ese obstáculo que te impide avanzar. Si lo planificas, lograrás encontrar solución a cualquier cosa. Y digo cualquier cosa.

Ayúdate de un cuaderno de notas para visualizar lo que piensas y para anotar las ideas. Verás así cómo la solución sale más rápido. Puedes usar software de planificación especializado, pero por mi propia experiencia te aconsejo que utilices siempre lo más sencillo posible. Lápiz y papel va bien.

Tu día es un vendaval, lo sé, pero te aconsejo que apartes aunque sea 20 minutos para planificar si no puedes disponer de más.

También te aconsejo igualmente que reserves un día a la semana para pensar. Necesitas relajarte y pensar en tus cosas. La tarde del viernes o el mismo sábado van bien. Simplemente relájate y pon tu mente en calma total. Para empezar, los primeros minutos, deja fluir tu cerebro, solamente déjalo fluir. Al de unos minutos empezará a surgir la primera gran idea. Y luego otra, y otra, y otra... encontrarás atajos para llegar a tus metas y ahorrarás días, meses e incluso años de trabajo adicional. ¿Qué has hecho bien? ¿Qué has hecho mal y has aprendido? ¿Qué puedes refinar y mejorar? ¿Dónde puedes ganar tiempo? ¿De quién puedes aprender más? ¿De quién te tienes que apartar? ¿Quién te puede ayudar y facilitar las cosas? ¿De qué estás orgulloso en tu vida? ¿Qué vas a hacer mañana? ¿Qué vas a hacer dentro de cincuenta años? ¿Qué es lo que más impacto ha tenido y puede tener en tus ganancias? ¿Qué es lo que más impacto ha tenido y puede tener en tu

vida personal?

Solamente planteándote estas preguntas darás pasos de gigante.

HABITO 2

Lee 20 o 30 minutos al día

Una buena manera de empezar el día es leyendo. Como te dije en anteriores capítulos, la formación será tu ventaja adicional sobre los demás. Cuando el resto no sepa cómo seguir, tu si sabrás porque dispondrás de los conocimientos.

Aprovecha la frescura de la mañana para alimentar tu cerebro. Lee algo que te estimule y aprendas, algo que te de ventaja en tu profesión. Tienes mil títulos para ti. Tienes a tus pies libros especializados en tu campo, libros sobre relaciones, biografías y todo tipo de literatura sobre cómo ganar tiempo y dinero. Elije siempre los que aceleren tu éxito. Esos minutos de lectura no deben ser para una novela, esa déjala para más tarde. Nada de periódicos ni noticias, te enterarás igual.

Si ahora no tienes dinero vete a una biblioteca o lee en Internet. También dispones de Internet con sus blogs y libros gratis que pueden cambiarte a mejor en sólo una semana.

Aprende también Lectura Rápida (www.maseficaz.com/LibroLR.html), no es difícil y ganarás varias horas a la semana leyendo más en el mismo tiempo.

Escucha audios cuando vayas conduciendo o en transporte público. Escúchalos en casa si puedes. Yo lo aconsejaré siempre, es la manera más eficaz de expandir tus conocimientos. Tienes cientos de temas para elegir. También tienes servicios especializados que por un módico precio te resumen unos cuantos interesantes libros al mes e igualmente muy buenas ofertas para todo tipo de cursos de audio.

Hay increíbles ideas, técnicas, consejos e historias que se aplican a tu

vida que están esperando a que las leas.

HABITO 3

Habla con personas exitosas

Aprende de otros. Puedes aprender muchísimo si observas. ¿Qué hacen los que les va bien? ¿Cómo hacen para tener esa facilidad de trato con la gente? ¿Cómo se han hecho ricos?

Nunca estés tan ocupado como para no preguntar a la gente inteligente y experimentada. Un buen profesor o modelo a seguir puede cambiar tu futuro dramáticamente. El único requisito es que tú quieras cambiar. Cuando el alumno está preparado, el maestro aparece.

Si en este momento te pidieran que nombraras a las 2 personas más eficaces de tu entorno, estoy seguro que no dudarías ni un segundo. Tenemos una facilidad asombrosa para saber quién es realmente efectivo en cualquier organización, nunca falla. Y cuando puedas acceder a los buenos, no tengas miedo en hablar con ellos y preguntarles cosas. Si tienes el hábito de solicitarles unos minutos como mucho te dirán que no, pero sé por experiencia que les gusta hablar de lo que hacen. ¿Recuerdas la última vez que hiciste algo bien? ¿A que quisiste comentarlo con otros y nadie, absolutamente nadie, estaba interesado en escuchar como lo hiciste? Pues a los que han tenido éxito en la vida les pasa lo mismo, están deseando enseñar como lo hicieron, pero nadie les escucha, y están bastante frustrados con eso. Así que lánzate a hablar con la gente que lo hace bien, la que es lo mejor en lo suyo. ¡Da resultado!

Lo que te contesten será oro. Trucos y técnicas que pueden disparar todo lo que ganas y mejorar tus actuales relaciones. Estate siempre dispuesto a aprender de ellos. Apunta sus experiencias si hace falta.

Apréndete de memoria sus acciones. Practica sus consejos. Sus conocimientos son tu futuro. ¿Cómo superaron su último reto? ¿Qué beneficios obtuvieron la última vez que salieron de su zona de comodidad? ¿Cuál fue la clave que pesó mucho más que el resto en su éxito?

El éxito deja pistas. Habla con ellos. Si puedes, vete a comer o tómate un café con ellos. Si no puedes, únete a asociaciones o clubs donde va esa gente. Las asociaciones profesionales son una buena opción. Ahí siempre están los mejores en su campo. Si vas a sus reuniones y comidas tendrás tu oportunidad. Porque todo el tiempo que pases con ellos tendrá una enorme influencia. Si eres sincero con ellos y les dices lo que piensas, si ven que realmente quieres aprender de ellos, te dedicarán tiempo. Te sorprenderías.

Podrás construir una red de aliados con personas exitosas. Si ven tu afán por progresar querrán aliarse contigo y te ayudarán en todo lo que les pidas. Así conseguirás una red de personas inteligentes y experimentadas a tu favor.

HABITO 4

No contaminarte

Vigila tu entorno. Si estás con gente que siempre se queja y es negativa, corres el peligro de creerte lo que dicen. Así que vigila tu entorno.

Aléjate de los que sutilmente quieren verte con una mala imagen porque sino evitarás los caminos que llevan a hacerte mejor y ser un líder. Y además estarás basado en una mentira. Todo lo que se puede ser, lo puedes ser tú. Si tú crees que vas a ser un buen jefe o líder lo serás. Si crees que los obstáculos a tu alrededor no te afectan, entonces sólo hay una verdad: que no te afectarán y podrás seguir con tu vida hasta donde quieras.

Pequeños cambios en tus creencias pueden significar enormes cambios en tu comportamiento y tus resultados. Vigila a los negativos de tu entorno, cualquier minuto que pases con ellos es tóxico. Y al mismo tiempo pasa más tiempo con los que ven lo positivo en ti, ellos te permitirán eliminar malos hábitos y mejorar. ¿A que cuando te dijeron que eras bueno en algo automáticamente lo fuiste?

HABITO 5

Cuida tu salud con el ejercicio

A mucha gente le da “pereza” hacer un poco de ejercicio. Pero más pereza le debería dar morir joven y arrastrarse por la vida sin energía.

Nunca podrás disfrutar del dinero, ni de tus amistades y familia si no tienes una buena salud. ¿De qué te sirve una cuenta bancaria con varios millones si no puedes disfrutarlos? El tema es preocupante. El sobrepeso y el resto de males que fabrica un cuerpo sin deporte mata.

El ejercicio físico, además de hacerte más disciplinado y vencer la pereza, te conseguirá un cuerpo en forma y aumentará tu autoestima y motivación. Además, si haces algo físico cada día, si eres serio, el bienestar del deporte te permitirá desarrollar más disciplinas con las que podrás llegar a más sitios. Es la manera fácil de que estés menos cansado. La creatividad fluirá y automáticamente serás más productivo.

No necesitas consumir de la multibillonaria industria de los gimnasios y prendas deportivas. Cuando se pregunta sobre los secretos de la longevidad, muchos contestan que 30 minutos al día andando les fue suficiente para llegar a los noventa años. Por eso no te compliques. No necesitas correr una maratón, sólo un paseo rápido de media hora. Sólo eso te hará perder 1 kg al mes y estarás de mejor humor. Y no será nada aburrido, en cuando andes tus 30 minutos, un montón de ideas y soluciones vendrán a tu mente como por arte de magia.

Con el ejercicio dormirás mejor, serás más flexible, respirarás mejor, estarás de muy buen humor, no tendrás tanta hambre y tendrás más energía incluso cuando acabe tu jornada.

Cuando pruebes, disfrutarás tanto que no abandonarás nunca este

hábito clave. Será parte de tu rutina diaria.

HABITO 6

Cuida tu salud comiendo sano

Come sano. Los mismos beneficios que obtendrás de hacer ejercicio los potenciarás comiendo sano. Y vivirás muchos años.

Rebaja poco a poco tu cantidad de comida. Sustituye poco a poco la carne y las grasas por más verduras y frutas y evita lo que puedas la comida enlatada y tratada. Poco a poco te fijarás más y más en la nutrición de otros y verás que no te estás perdiendo nada por comer más. Si cuentas hasta diez antes de lanzarte a una grasienta hamburguesa eliminarás la ansiedad que te hará lanzarte a por ella.

Es así de fácil: No te compliques con dietas. No necesitas dejarte la herencia en dietistas y caros programas. Todo se resume en rebajar la cantidad y sustituir las grasas y carnes por más verduras y frutas. Y ya está.

Eso puede suponer 30 años más de vida.

HABITO 7

La actividad es siempre el antidepresivo más potente

Si te invade la negatividad, cosa que a todos nos pasa alguna vez, ponte inmediatamente en marcha, haz algo ya.

Muchos creen que lo mejor es relajarse, pero es un gran error que sólo profundizará el problema y les agobiará más por dejar las cosas sin hacer. No hacer nada no es una opción. Sólo los débiles se dejan dominar por la negatividad. El mejor antidepresivo es la acción. Se trata de empezar ese largo informe, de ponerte a ordenar tu habitación, de empezar a hacer diez llamadas o de dar el primer paso de ese gran proyecto que cuando se cumpla será tu salvador y tu mayor fuente de ingresos.

¿Crees que será peor? No, amigo mío, al de unos minutos te invadirá la satisfacción y un poco más tarde la felicidad será completa. Ver cómo avanzas hacia tus metas no tiene precio.

Cuando la vida se pone cuesta arriba, sólo hay que encontrar algo importante, algo que merezca la pena hacer. Sólo un pequeño primer paso, eso es lo importante. Que no te imponga, porque el miedo saldrá corriendo cuando te vea en marcha. Esta actitud es la que construye a los grandes, como tú.

Cuando viene el momento bajo es cuando surge el genio. En lugar de pararse el genio da un acelerón contra la tormenta, esto es lo que hace aún más genial. Eso es lo que atrae grandes relaciones y grandes fortunas. Y la felicidad y confianza en ti mismo por ver cómo te pones en marcha pase lo que pase será impagable.

HABITO 8**No se ha terminado hasta que se ha terminado**

Como dijo Winston Churchill: "Nunca, nunca, nunca te rindas."

Con estos 8 hábitos clave podrás llegar dónde quieras.

Lo único que controlas por completo son tus hábitos. De ellos depende el lugar que ocupes en el mundo. Si no aprovechas para construir hábitos que te ayuden, terminarás siendo una víctima de las circunstancias y éstas te pueden llevar directamente al fracaso.

Pero si controlas tus hábitos podrás llegar tan lejos como quieras. Tu mente hará lo que tú le ordenes. Estás dónde estás y eres lo que eres gracias a tus hábitos mentales.

Ahora ya sabes cómo funcionan los hábitos. Ahora también sabes cuáles son tus hábitos a cambiar y que nuevos adoptar. Y ahora conoces la fórmula de los 21 Días para conseguir hábitos de éxito. El milagro de los buenos hábitos funcionará tanto para tu carrera como para tu vida personal.

No esperes más, empieza hoy con el primero.

1 ACTITUD INTELIGENTE

2 BUENOS HÁBITOS

3 METAS

4 ACCIÓN

5 PERSEVERANCIA

8

Todo tiene que estar acabado para poder empezar

Si estableces tus metas a conciencia, o sea, escribiéndolas y diseñando tus movimientos a partir de ellas, tu vida mejorará en las próximas semanas dramáticamente.

“Ya lo sé. He oído miles de veces lo de que hay que establecer metas”, dirás.

Seguro que ya lo has oído. Seguro que lo has visto varias veces y piensas que esto es el típico capítulo de un curso de mejora personal. “Ahora viene lo de las metas, una vez más.”

¡Pero establecer metas funciona!

Y también hay otra verdad, que muchos conocen la técnica de establecer metas pero muy pocos lo hacen. La mayoría quiere aprender “algo nuevo” para tener éxito, pero es en las bases de toda la vida donde está el secreto. Establecer metas es básico y repasarlas y refinarlas es algo que hay que repetir una y otra vez. Se trata de hacer lo fundamental y repetirlo. Como dijo un maestro de kárate: “Yo no temo a un hombre que haya practicado miles de golpes, temo a un hombre que

haya practicado el mismo golpe miles de veces.”

La inspiración automática

Algo grande y revolucionario ocurre cuando diseñamos el futuro y establecemos metas. Cuando vemos el futuro deseado con claridad notamos una excitación increíble. Nos anticipamos al día en que se hacen realidad. Ahora todas nuestras acciones tienen sentido y tenemos la ayuda decisiva de la inspiración en nuestra vida. Con una intención específica en la mente nos volvemos imparables. Y cuanto más clara es esa imagen del futuro, más inspiración tendremos. Esa inspiración automática contagiará nuestro día, nuestra energía, nuestras relaciones y nuestra actitud.

Todo lo que nos rodea fue antes una idea en la mente. Las casas en las que vivimos, las herramientas que usamos, las películas que vemos, los viajes que hacemos, nuestro estilo de vida y todo lo que tenemos, empezó con una idea en la cabeza de alguien. Luego la idea fue perfeccionada mentalmente y en papel. Y eso es lo mismo que tienes que hacer tú con tus metas.

Los grandes cambios tienen dos orígenes, la desesperación o la inspiración. A veces nuestras circunstancias pueden ser tan duras que en un estado de desesperación busquemos una salida. La desesperación es el resultado de varios años acumulando errores y malos hábitos, hasta llegar a un punto en que decidamos con todas nuestras fuerzas no sólo salir de allí sino alcanzar lo más grande.

Y la inspiración es lo que espero que encuentres en mis libros para que hagas los cambios que te lleven al mayor de los éxitos. Puedes

inspirarte en un libro, en una historia o en alguien. La inspiración pone en marcha la esperanza y la determinación. Es una revolución interior de coraje en la que reconoces tu potencial y sabes que ya no hay vuelta atrás. A partir de ahí tu deseo toma sin piedad las mejores decisiones y oportunidades.

Porque cuanto más ilusionados estemos con nuestros sueños, más fácilmente tendremos las disciplinas necesarias y más mejoraremos nuestra manera de pensar. Nuestros sueños nos inspirarán a pensar y actuar más afiladamente. Nos convertirán en las personas que tenemos que ser para alcanzarlos. ¡Y lo bueno es que cualquiera puede fabricar esa ilusión! Todos podemos diseñar nuestro futuro con antelación.

¿Quieres fama? ¿Quieres amor? ¿Quieres fortuna? ¿Quieres aventura? Entonces, ¡a por ello! ¿No estás satisfecho con tu propia vida? Pues ha llegado el momento de explotar tus sueños para saber qué es lo que estás persiguiendo. Prueba a establecer por escrito tus metas, porque de lo contrario únicamente seguirás obteniendo lo mismo que hasta el momento. ¿Cuáles son tus sueños más importantes? Probablemente tengas varias ambiciones, pero primero identifica cuáles son las cosas que tienen un significado más profundo para ti y luego conviértelas en el centro de tu existencia.

¿No puedes hacer realidad tus sueños desde dónde estás? Entonces busca otro espacio, otro trabajo, otra ciudad, otras amistades, otros libros otras compañías, otro horario u otra mentalidad para poder cumplirlos. No vale perseguir suavemente la meta que queremos. No vale que una meta sea un deseo. Los deseos son las pastillas para relajarse que toman los poco ambiciosos, un narcótico que nubla la conciencia. Los deseos sólo sirven para autoengañarse.

¿Están tus metas suficientemente claras en tu mente para que saltes de la cama cada mañana y estés eufórico hasta la noche? ¿Está tu deseo de cambiarte a ti mismo y a tus circunstancias totalmente preparado para lanzarte a cualquier reto?

Tener tus metas claras es tener más gasolina

Si queremos una vida mejor, tenemos que saber exactamente cuáles son nuestras metas. Y luego tenemos que planificar y perseguir nuestras metas con toda el alma para que el precio a pagar sea barato.

Porque si planificamos el futuro con claridad y escribimos nuestras metas, tendremos un plan genial que nos inspire. Si somos serios planificando nuestras metas con antelación, nos sentiremos mejor. Cuanto más sintamos la promesa de un increíble futuro, más fácilmente entraremos en acción.

Con nuestras metas planificadas por escrito tendremos una ambición que nos hará mover montañas. Estaremos tan enganchados al objetivo que fulminaremos cualquier obstáculo.

Por eso tener nuestras metas claras es crucial. El sueño de lograr nuestras metas es lo que tirará de nosotros día tras día, es lo que eliminará cualquier obstáculo que encontremos por el camino. La determinación por conquistar unas metas claras, aumentará nuestra inteligencia. Y lo más excitante de este proceso es que cuanto más claras las tengamos, más rápido iremos al futuro.

Tu actitud sobre el pasado es clave

El pasado nos indica el camino y el futuro nos da la inspiración para

así tomar la acción inteligente en el presente.

Si analizamos nuestras experiencias del pasado y extraemos sus aciertos para repetirlos tendremos una fuerza increíble. Si a eso sumamos la inspiración de nuestras futuras metas, tendremos todo el poder que necesitemos.

La actitud correcta sobre el pasado es importante. Una actitud de aprender del pasado y sentimientos constructivos sobre nosotros, nos catapultará a conseguir nuestras metas. Pero si nos llenamos con lamentos del pasado y preocupaciones sobre el presente, entonces iremos a un futuro igual al pasado que queríamos dejar atrás.

Es imprescindible planificar

Siempre me ha llamado la atención cómo mucha gente planifica mejor sus vacaciones que sus vidas. Tal vez porque escaparse es más fácil que cambiar. Pero tenemos que sentarnos a diseñar nuestras metas y luego planificarlas. Si no ponemos inteligencia en nuestros planes, perderemos el futuro.

Un gran futuro no es gratis, conlleva disciplina, trabajo y el entusiasmo de hacer ese futuro mejor que el pasado. Pero es un precio barato para tanto beneficio. Y tiene una recompensa adicional, que por el camino te haces mejor. Si el final es atractivo, disfrutas del camino y aprendes. Luego, cuando has conseguido tus metas, tienes una serie de hábitos y conocimientos que nadie te podrá quitar. Si tuvieras que empezar de cero volverías a conseguirlo todo en un tiempo récord.

El mayor beneficio de planificar y refinar tus metas es que encontrarás siempre un camino más rápido y al mismo tiempo te convertirás en

alguien extraordinario. Si tu objetivo es ganar un millón de dólares, planificándolo podrás hacerlo en mucho menos tiempo. Y si sigues refinando y replanificando tu plan, todavía podrás lograrlo en menos tiempo.

Tener metas bien definidas es esencial para tus planes. Estas metas se deben escribir y luego planificar. Nuestro viaje al éxito no es un paseo. Necesitamos seleccionar un destino específico y un plan para llegar. Necesitamos anticiparnos a los obstáculos para responder cuando aparezcan. Y para eso tenemos que planificar.

Un buen plan es un plan simple

Nuestro futuro empieza con un buen plan. Algo sencillo, sin complicaciones. Existe la tendencia de convertir un plan simple en uno complejo. Pero no podemos caer en la tentación de complicar nuestra hoja de ruta. Es imposible planificar cada detalle o anticiparse a cada obstáculo. Muchas de las respuestas llevan tiempo en descubrirse.

Lo único que tenemos que hacer es escribir lo que queremos a corto y a largo plazo. Las metas a largo plazo serán el punto de llegada y las metas a corto nos indicarán el camino, serán la hoja de ruta para llegar lejos. Ver cómo cumples las metas menores y cómo tus esfuerzos dan frutos, te dará una fuerza tremenda para seguir.

Tu plan será personal. Tú eres el jefe, porque eres el que más sabe sobre tus metas. Ignora las opiniones de otros, no influyen en tus planes ni en la vida que quieres. Sus opiniones raramente son objetivas, los demás sólo te dirán lo que a ellos les conviene, no lo que te conviene a ti. Si tu plan no les favorece harán críticas, así que tú a lo tuyo.

Si escuchas algo, que sólo sea de gente probadamente experimentada e imparcial, que serán los menos. Pero recuerda que nadie verá tu plan ni sentirá tus obsesiones tan bien como tú mismo.

Ángel, la importancia de sentarse a pensar y planificar

Voy a contarte la historia de Ángel Neckerman, un amigo mío. Su historia comenzó muchos años atrás.

Mi amigo de pequeño tenía dificultades para aprender. Ser disléxico no le permitía entender y combinar algunas palabras. Eso era sólo pasajero, como les ocurre a muchos niños. Pero los profesores lo consideraron inútil y reforzaron esa idea en él. Se lo hicieron ver a él, a sus padres y al resto de la clase.

Eso no aumentó mucho su autoconfianza y acabó fracasando en todas las clases. Cuando terminó el colegio consiguió un pasable trabajo como obrero y luego puso un pequeño negocio de compraventa de materiales de construcción, pero fracasó. Como era inquieto, quiso seguir haciendo cosas y en su siguiente intento de negocio también fracasó miserablemente. Ya con mujer y un hijo volvió a ver otra oportunidad dos años más tarde, pero volvió a fracasar. Siguió buscando y consiguió un mejor puesto en otra empresa, pero el mundo corporativo no era para él y pronto estuvo en la calle. Consiguió cuatro fracasos sonados más en cinco años. Y lo peor fueron las deudas que dejaron sus anteriores negocios.

La mayoría viendo su historial del colegio y en los negocios le hubiera dicho que dejara de intentarlo y se buscara un empleo fijo y sencillo. Pero Ángel dijo que no, que estaba aprendiendo, y que cada error era

diferente, que todo fueron unas experiencias buenísimas. Y volvió a intentarlo.

Antes de seguir quiero remarcar una cosa: que Ángel dedicaba una hora al día para pensar y planificar en solitario. Se sentaba o se tumbaba y sólo pensaba en posibilidades, combinaciones, planes y más planes.

En su siguiente intento se enfrascó en un negocio de compra y venta de terrenos. Ángel era muy hábil negociando, tras varios años aplazando las deudas con sus proveedores se convirtió en un gran negociador con capacidades de persuasión sobresalientes.

Y por fin lo consiguió.

En los siguientes años empezó a ganarse una fortuna admirada en toda la ciudad. La fortuna de un planificador astuto y con unos conocimientos sólidos basado en años de prueba y error. Y su cuenta bancaria creció en varios millones de dólares. Ahora además de poseer una gran fortuna y vivir la vida que le gusta, sigue trabajando todos los días. Dice que lo que más le gusta es pensar. Sigue apartando una hora al día para pensar en solitario sin ninguna interrupción. A veces incluso un día entero. Fue su habilidad para pensar durante varias horas seguidas la que consiguió todo lo que tiene. Así diseñó sus grandes operaciones sin dejar ni un detalle al aire.

Ángel es hoy multimillonario, está con la gente que quiere y disfruta con lo que hace. No está mal para el niño fracasado de la escuela.

Tu tiempo para pensar

Una de las razones del éxito de Ángel fue pensar y planificar. Así

desarrolló una gran habilidad para crear increíbles fotografías de su futuro. La mayoría de gente no tiene una meta de lo que quiere. Y si tiene alguna, es bastante borrosa.

¿Y tus metas? ¿Por qué tú no puedes ser como Ángel? Puedes conseguir la misma habilidad de Ángel para pensar y planificar. Está al alcance de todos. Por eso tienes que diseñar tu futuro y crear tus propias metas apartando cada día un tiempo para la planificación. No necesitas apartar un día entero, puedes empezar con diez minutos al día hasta conseguir llegar a una hora. Te aseguro que cuando acabes verás que es tu hora mejor invertida.

El esfuerzo de ver con claridad y planificar paga mucho. Tanto si tu deseo es estar libre de deudas, ser millonario, pasar más tiempo con los tuyos, viajar por el mundo, ganar una competición o construir un imperio empresarial, siempre podrás conseguirlo si dedicas parte de tu tiempo a pensar en solitario.

Además, creando tus propias fotografías mentales disfrutarás como nunca. Ver cómo te levantas un día soleado yendo de tu casa en la playa al mar para un primer baño matutino, verte tomando decisiones con tus colaboradores en el mejor despacho o verte rodeado de quien quieres, no tiene precio. Haz tú tu propia fotografía mental. No sólo ganarás tiempo anticipándote a todos los movimientos sino que las imágenes te inspirarán y te acercarán más rápido a tus metas.

Apunta a las estrellas... y como mínimo conseguirás la luna

La mayoría de la gente se sorprende cuando ve que la razón por la que no tienen lo que buscan de la vida, la razón del poco poder que

tienen sobre lo que les pasa, es porque sus metas son demasiado pequeñas y vagas.

Nuestras metas nunca se alcanzarán si no excitan nuestra imaginación. Y lo que realmente excita la imaginación es el establecimiento de una específica y Gran Meta.

Una Gran Meta es una meta que vive y respira. Tu Gran Meta te levantará de un salto por la mañana. Puedes probarla, olerla y sentirla. La has escrito y la tienes claramente dibujada en tu cerebro. Y te encanta reescribirla, porque cada vez que lo haces te llenas de determinación.

¿Alguna vez te gustó tanto una película que repetiste? Pues pensar en tu Gran Meta es lo mismo, es como crear una película mental que puedas ver tanto como sea posible. Hazte una película donde la estrella seas tú, viviendo los beneficios de conseguir tu Gran Meta.

¿Cómo puedes saber si tienes una meta suficientemente grande y real? Sencillamente observa el efecto que tiene en ti. Si te hace vibrar, es la meta que te hará crecer y avanzar pase lo que pase.

9

Cómo diseñar tus metas

Estás a tiempo

Insisto en que no por haber oído varias veces la importancia de establecer metas deja de ser algo fundamental. No te saltes nunca la parte de las metas, es vital para tu futuro. Diseñar metas funciona. Muy pocos lo hacen, pero los que lo hacen son los que consiguen sus objetivos.

Sólo un 5% de las personas tiene metas y sólo un 3% las escribe y las planifica. Son los que luego acaban ganando diez veces más que el resto. Son los que llevan una vida feliz y desahogada. Son los “Que suerte tiene ese”.

Así que no cometas el fallo de escribir tus metas a conciencia. Escríbelas y repásalas todos los días. Recuerda que lo poderoso no es practicar cientos de golpes variados sino practicar el mismo golpe cientos de veces.

Y ojo, quiero remarcar que diseñar metas no es exclusivo de la edad, también con ochenta años o más puedes tener metas y planificar. Siempre estarás a tiempo si te pones en marcha.

Piensa cómo te verías antes de morir

El mejor aliciente para que establezcas tus metas es verte dentro de unos años. Imagínate en esa película en la que el protagonista se despierta y ve su pasado. Imagínate dentro de 10, 20, 30 o 40 años repasando todo lo que te hubiera gustado hacer pero que no intentaste. Imagínate de muy viejo cuando ya no tuvieses la oportunidad de tener lo que deseas ni de estar con quien deseas. Imagínate tu triste lamento por no haber arriesgado más y no haberlo intentado más.

Si pudieras cambiar tu pasado: ¿Qué harías? ¿Qué no harías? ¿Qué cambiarías? ¿En qué invertirías más tú tiempo? ¿En qué preferirías trabajar? ¿Cuánto más arriesgarías? ¿Qué relaciones tendrías? ¿En qué pensarías?

Es parecido a imaginarte que sólo te queda un año de vida, ¿qué te gustaría hacer antes de morir? Puede sonar duro, pero nos tenemos que presionarnos para obligarnos a cumplir nuestros sueños, el tiempo vuela.

La buena noticia es que ahora has despertado de tu sueño y estás a tiempo. Ahora puedes ponerte inmediatamente manos a la obra para que tu futuro cambie. Y ahora tienes una información valiosísima, la de saber en dónde no te gustaría acabar.

El poder de escribir tus metas

Establecer y conseguir metas es una de las mejores maneras de progresar. No tener metas es andar perdido esperando que un día la suerte aparezca del cielo. Pero sin metas no llegarás a ningún lado.

La ventaja de tener metas escritas es que estas pasan a tu

subconsciente y este trabaja sin descanso para que se cumplan. Si pruebas con unas pocas metas lo comprobarás. Cuando veas cómo va cumpliéndose lo que escribes y repasas, te engancharás a la práctica de escribir metas.

Escribir tus metas es muy fácil pero el peligro es que también es muy fácil no escribirlas. ¿Por qué no empiezas hoy? ¡Decídetes! ¡Sin piedad! Harás algo que la mayoría no hace en toda su vida. Sólo escribiéndolas ya te colocarás en la pista rápida.

Yo empecé a probar esto con unos amigos y confieso que al principio desconfiamos de su efectividad. Pero ¡sorpresa! al de un mes muchas metas se cumplieron. Un amigo llegó a conseguir incluso en ocho días cinco de las diez metas que escribió. Y es que escribir metas funciona. No me preguntes la razón científica, pero tiene mucho que ver con que cuando escribimos, actuamos. Y cuando hay acción, es más fácil programar la mente para que cada pensamiento vaya encaminado a conseguir lo escrito. El movimiento de escribir combinado con pensarlo da un poder enorme.

Escribir tus metas te transforma en otra persona, automáticamente has descargado tus emociones y tu cerebro sigue trabajando aunque estés durmiendo.

Me pasa casi siempre al principio la gente no se cree que escribir sus metas hace que se cumplan. Y yo sonrío, siempre es la misma historia. Como insisto, acaban escribiéndolas con suspicacia, y al de unas semanas, cuando ven que sus metas se van cumpliendo, se vuelven adictos al proceso.

Muchos me han reconocido como el aumento de sueldo, el cambio de trabajo, el dinero que necesitaban, la casa que buscaban y el estilo de

vida que querían se les presentó al de poco tiempo de ponerlo por escrito.

Y esto no sucede al azar. El éxito no es un juego de azar. Los que han empezado de cero y han llegado lejos no lo hicieron por suerte, lo hicieron gracias a un cerebro programado con metas que buscaba en todo una ventaja.

Los dos ingredientes para diseñar tus metas

Antes que nada tienes que saber exactamente a dónde quieres llegar en tu vida. Necesitas saber lo que quieres, necesitas el plano para construir la casa. Jamás destacarás ni te enriquecerás si no sabes lo que quieres. ¿Quieres conocer los dos ingredientes para averiguar tus metas?

Pues se trata de utilizar dos preguntas muy poderosas que te empujarán a pensar en tus metas y a planificarlas ya mismo. Se basan en el palo y la zanahoria. Normalmente, cuando uno piensa en sus objetivos, sólo piensa en la zanahoria, en lo que se quiere lograr. ¡Pero nunca hay que dejar de lado el poderoso pensamiento de donde no se quiere acabar, el palo! El palo de lo que supondría no conseguir tus metas es una ayuda increíble para propulsarte. Saber lo que no quieres tener, saber qué estilo de vida y qué relaciones no quieres, puede ser el aliciente escondido para conseguir tus metas.

La zanahoria - ¿Cómo te gustaría ser y que quieres tener?

El palo - ¿Qué es lo que no quieres en tu vida?

Contesta lo más preciso que puedas. Medible con números y fecha límite. Vamos con la primera pregunta, la zanahoria.

La zanahoria: ¿Cómo te gustaría ser y qué quieres tener?

Imagina tu vida ideal. Tu vida ideal personal y tu vida ideal profesional. Sírvete del juego del millonario: ¿Cómo sería tu vida con todo el dinero, las relaciones y la felicidad que quisieras? ¿Si supieras con toda seguridad que no podrías fallar, si tuvieras la absoluta certeza de que lo vas a conseguir, a dónde te gustaría llegar?

Lápiz y papel. Escribe todas las cosas que te gustaría hacer o tener en tu vida ideal. Pueden ser cinco, diez o cien. Las que tú quieras. Es un buen ejercicio que clarificará tus ideas. Anota todo aquello con lo que sueñas y fantaseas. Todo lo que harías o tendrías si tuvieses mucho dinero. No dudes en escribir la cosa más rara o exótica, se trata de tu vida, si quieres tener una isla en el pacífico, escríbelo y si lo que quieres es irte a vivir al desierto en una tienda de campaña, escríbelo también. Da rienda suelta a tu imaginación. Sin limitaciones. ¿Quién te gustaría ser? ¿Cómo sería tu casa ideal? ¿Quién te acompañaría todo ese tiempo? ¿En qué consistiría tu trabajo? ¿Y tu tiempo libre? ¿Cómo sería tu día normal? ¿Dónde te despertarías? ¿Alguien te haría el desayuno? ¿Te darías un baño en la playa antes de ir a trabajar? Describe tu día completo de la mañana a la noche. Sin límites.

Es un método a prueba de tontos de testear cualquier idea para ver si va a tener éxito. Así te ahorrarás cientos (y miles) de horas y dólares invertidos en algo que no tiene futuro. Si sabes lo que quieres dirás no a cientos de ideas y proposiciones que no ayudarán en nada a conseguir la vida que quieres. Eliminarás años de trabajo sin sentido y miles de

dólares invertidos en cosas que no te interesan.

Un buen ejercicio complementario es escribir una lista de las cosas que te gustaría comprar. Y eso no es ser materialista, eso es tener otro aliciente más. Un ejercicio para mantener el entusiasmo y repasar mentalmente como aliciente cuando estés atascado. Ropa, electrodomésticos, una casa de veraneo, un barco, una finca, un equipo a tu servicio, lo que tú quieras. Pon el precio aproximado al lado de cada objeto y guarda la lista.

Utiliza también la envidia sana... o insana. ¿Sientes ahora envidia de la vida de alguien? Perfecto, pues usa esa envidia. Piensa en lo que esa persona posee y tú también quieres para ti; su carrera exitosa o su gran casa. La envidia puede ser muy útil.

Lo que nunca tienes que hacer es diseñar tu vida en función de tu carrera actual, tu situación social o lo que digan tu familia y amigos. La clave está en hacerlo al revés, primero diseña tu vida ideal y después piensa qué profesión, negocio, relaciones o acciones necesitas para conseguirlo.

La gente tiende a los objetivos pequeños, creyendo que así serán fáciles de cumplir, no se atreven con los sueños de gran envergadura. Error. Apunta a las estrellas si quieres llegar a la luna. Olvida tus limitaciones autoimpuestas y vete a por lo que realmente quieres en la vida. No cometas el trágico error de “eso es para otros”. Si otros han podido tú también puedes. Punto.

Pon tus metas e ideas de futuro en papel o en un archivo en tu PC, dibuja, pinta, haz garabatos, escribe, imagina, guarda imágenes de cosas y lugares que te gustan... utiliza toda tu imaginación para tener un recordatorio permanente de tus objetivos.

El palo: ¿Qué es lo que no quieres en tu vida?

¿Sabes lo que pasa a la hora de diseñar metas? Que muchos no saben qué es lo que realmente les gusta y no saben a dónde quieren llegar. Como nunca se lo han planteado, hoy es el día en que todavía no conocen sus metas. ¿Te pasa a ti? Esto puede ser un problema, pero tiene solución.

Para empezar no te preocupes porque es normal. Muchísima gente no termina de tener claro a dónde quiere llegar en su vida. Si preguntas a cien personas sobre sus metas, noventa responderán lo mismo: “Quisiera tener una buena vida y tener mucho dinero”. Suena muy bien, pero es probable que esas personas jamás consigan nada en su vida. Si quieren tener éxito tienen que tener un objetivo más definido, algo medible. Y una estrategia para alcanzarlo.

Y para eso puedes ayudarte con el pensamiento de lo que no te gustaría ser. Porque el gran apoyo para conseguir tus metas es... ¡saber lo que no quieres! ¿Cómo vivirías si no tuvieras el dinero, ni las relaciones, ni la felicidad que buscas? ¿Qué pasaría si todos los días a cada momento tuvieras que soportar una vida que no te gusta?

Escribe en una hoja en blanco todo lo que no quieres en tu vida. Escribe todos los problemas y fuentes de incomodidad que tengas, todas tus preocupaciones y todas las cosas negativas que quieres evitar, aunque no se hayan cumplido todavía.

Lo que vas a ver te asustará. Empezarás suave, pero enseguida empezarán a salir cosas que quieres evitar, tu energía subirá y empezarás a escribir, escribir y escribir.

La gente con la que lo he hecho ha llenado literalmente sus papeles

con lo que no querían. Y automáticamente ya tenían una meta, la meta era evitar ese problema. ¿No quieres estar en quiebra? ¡Entonces ya tienes la meta de ser próspero! ¿No quieres estar gordo y con problemas de salud? ¡Entonces ya tienes la meta de estar en forma y tener un programa de ejercicios y nutrición! Cada NO puede convertirse en un poderoso SI.

Así que si crees estar atrapado sin ninguna meta que te motive, se negativo primero.

¿Lo ves ahora? Puedes convertir tus miedos en excitantes planes y objetivos. Todo lo que absolutamente no quieres, lo que absolutamente temes y rechazas para tu vida, conviértelo en su contrario y mira lo que pasa. Te volverás más motivado y ya tendrás una meta que te guíe.

He usado este método con muchas personas. Gente que no se abría y que luego acabó diseñando un plan de metas que fue la envidia de muchos. En cuanto empezaron a pensar lo que no quería que pasara ya estaban en una carrera por sus metas.

Los 9 Consejos clave para diseñar tus metas

Ahora te diré 9 Consejos que harán más rápido tu proceso de establecer metas. Son unos principios que se adaptan a todo tipo de metas. Tendrás una cómoda lista de comprobación cuando establezcas tus metas:

1

Tus metas tienen que ser tuyas

Aunque suene obvio, es un error dejarse diseñar el futuro por alguien, un error muy común. La empresa, el jefe, los amigos, los padres o la

publicidad... lo harán de manera muy sutil, con un "si quieres ser de nuestro círculo tienes que hacer esto". Así que ojo.

Primero pregúntate ¿Qué es lo que de verdad quiero en mi vida? No dejes que nadie sabotee tu futuro. Vigila bien porque te intentarán influenciar por todas partes. Si hablas con algún conocido, ¿a que sabes de antemano que es lo que a esa persona le gustaría que hicieras? Si vas andando por la calle, ¿cuántos cientos de mensajes publicitarios ves que quieren influenciar tus gustos? ¿Y por TV? ¿Y por la radio? ¿Y en los periódicos? La chica en la portada de la revista o el hombre con el coche deportivo te grita que si no eres así has fracasado. Influencias sutiles pero que desgastan y que consiguen que muchos caigan en las garras de la publicidad y de un círculo social estrecho de miras. No me extraña que los adolescentes persigan ciertas metas y cometan las tonterías que cometen.

No quieras acabar ejerciendo de abogado o de jardinero o de lo que sea porque a otros les parece bien, o porque quedaba muy bien en un anuncio que viste.

2

El poder del "Yo"

Escribe tus metas mirando hacia el futuro pero escribiendo en presente. Para eso ayúdate del "Yo", de la primera persona del presente. Si por ejemplo quieres aumentar tu sueldo en un 20 % para el año que viene, escribe: Gano un 20 % más. Es mucho más efectivo que

decir: ‘Ganar un 20% más’ o ‘Quiero ganar un 20% más’.

Al escribirlo así, entrará de lleno en tu cerebro y te dará la seguridad de conseguirlo. Automáticamente te mentalizas de que TÚ lo vas a conseguir. Si a eso le añades el tiempo presente, la sensación de conseguirlo es mucho más real.

Verás cómo tarde o temprano la oportunidad llama a tu puerta. La voz que resonará en tu cabeza de “Yo soy...” es muy poderosa, dale una oportunidad.

3

Tienen que ser medibles

Una de las razones por qué la gente pierde es porque no es precisa en lo que quiere. “Quiero tener dinero y una buena casa.” ¿A qué se refieren? ¿A tener 60 millones de dólares ahorrados o a ganar 2.000 dólares al mes? ¿A vivir en una casa junto al mar o en un apartamento en su barrio de toda la vida?

“Quiero tener más tiempo” puede ser disfrutar de los fines de semana o de seis horas adicionales al día.

“Quiero hacer más ejercicio” pueden ser 30 minutos al día o una vez al mes, puede ser andar o hacer bicicleta.

Pregúntate siempre ¿Cuánto? ¿Cuánto al año? ¿Dónde?

¡Números! Una meta sin números sólo es un deseo.

4

Tienen que ser flexibles

No dudes en cambiar tus objetivos cuando sea necesario. Habrá veces en que te faltará tiempo para llegar a un objetivo. Surgirán distracciones, puntos altos y puntos bajos, y tú acomodará eso a tus metas. Si algo se sale del plazo pones otra nueva fecha para conseguirlo. No pasa nada. Si quieres modificar una meta tampoco pasa nada. Es una ley natural, el entorno cambia y tú cambias.

5

Tienen que ser un desafío

Las buenas metas eliminan el aburrimiento. Te hacen salir de tu zona de comodidad porque los beneficios son inmensos.

Si estás demasiado cómodo no estás avanzando. Pero cuando plantas cara al miedo es cuando se producen los grandes beneficios.

Si quieres visitar cincuenta países, propóntelo como objetivo. Si quieres ganar 100 millones también. No te asustes. Los desafíos son divertidos y no tienes nada que perder. Aprenderás por el camino y te harás mejor. Todos los premios Nobel coinciden en una cosa, que todos querían ser premios Nobel. Los grandes atletas también se propusieron la meta de ser grandes. Los que triunfan siempre disfrutan con el desafío. Quieren vivir su vida no la que les imponen.

6

Tus metas tienen que coincidir con lo que te apasione

Todos tenemos un talento particular que nos diferencia de los demás. Puede que, como otros, tú tampoco sepas que lo tienes, quizás es algo tan natural que no lo percibes.

Las personas a las que mejor les va en la vida y se divierten en su trabajo, es porque relacionan sus metas con lo que son buenos. Y no falla: uno es bueno en lo que le gusta. ¿Cuál es tu gran habilidad? Vamos... alguna debes tener. Creemos que eso que nos parece tan fácil también lo es para los demás, pero nunca des tus habilidades por supuestas.

Si no pregunta a alguien de confianza: ¿Qué es eso especial que hago naturalmente sin esfuerzo? O si salieras en la portada de una revista, ¿qué revista sería y qué dirían de ti?

Algunos creen que sólo es trabajo si se suda. Que debemos sacrificarnos y caer rendidos para que nos paguen por él. Pero se trata de utilizar nuestros dones innatos para producir más y no sentir el trabajo. Picasso decía que menos mal que tenía que trabajar en sus cuadros, porque para él eso era “no trabajar”. Para él, trabajo era su labor promocional fuera del estudio.

Si buscas como expresar tu don innato, el universo te empujará en la dirección que desees.

7

En tus metas tiene que haber tiempo para la diversión

Habrás oído mil veces que hay que tener una vida equilibrada. Yo te lo diré más sencillo: tienes que tener hueco para la diversión. Si algunas metas, lógicamente, incluyen trabajo para llegar a tus objetivos, tienes que ser creativo para tener metas de diversión. Se puede. Es un mito que perseguir metas profesionales o hacerte rico es incompatible con tener tiempo libre y divertirse. De hecho los ricos son los que más se divierten.

Puedes incluir en tus objetivos un buen hobby, nuevas relaciones o una buena manera de pasar tu tiempo libre. ¿O prefieres morir viviendo para el trabajo?

8

Incluye algo para los demás en tus metas

Todo lo que das lo recibirás de vuelta. Algunos sólo quieren tomar, nunca dar. ¿Y dónde acaban? La gente les conoce por lo míseros que son y ellos no se gustan.

Así que incluye en tus metas algo, para hacer que progresen los demás. Se te pagará con creces.

9

No existen metas imposibles, sólo márgenes de tiempo imposibles

Como lo oyes.

El plan rápido para establecer tus metas

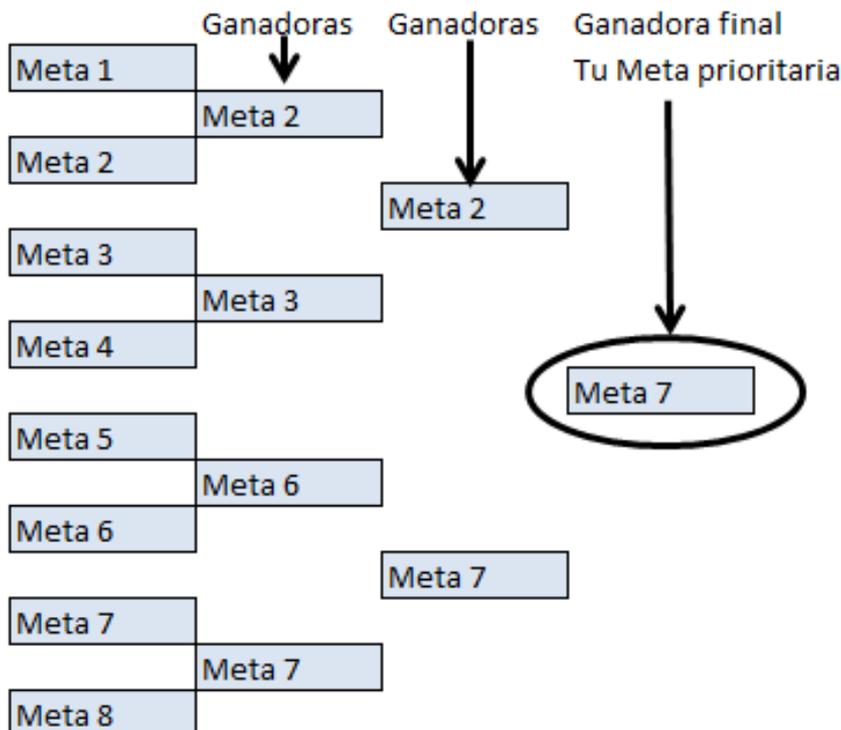
Empieza hoy mismo con tus metas, no necesitas un gran plan. Lo importante es empezar, ya lo irás refinando con el tiempo.

Una buena manera de empezar es escribir todo lo que quieres alcanzar. No hay límites, escribe todo lo que se te ocurra. Se específico pero no tímido, si quieres subir a todas las montañas más altas del mundo, escríbelo, si quieres ser más rico o más famoso que el más rico o famoso de tu país, escríbelo. No hay techo. Escribe 5, 10, 20, 30 o 100 metas. No es difícil. Las habrá de todo tipo, unas serán a medio plazo, otras a largo, unas requerirán más esfuerzo y otras menos, pero escríbelas todas Y a su lado pon la fecha límite, un mes, un año, cinco o lo que tu creas. Puedes ayudarte con estas preguntas:

- ¿Qué es lo que quiero hacer?
- ¿Qué me gustaría tener?
- ¿A dónde me gustaría ir?
- ¿Qué contribución quiero hacer?
- ¿En qué me quiero convertir?
- ¿Qué quiero aprender?
- ¿Con quién quiero pasar mi tiempo?
- ¿Cuánto quiero ganar, ahorrar, gastar e invertir?
- ¿Cuánto tiempo libre y de diversión quiero tener?
- ¿Qué quiero hacer para tener una salud óptima?
- ¿Qué quiero para mi carrera, mi salud y mi vida personal?

Cuando tengas tu lista de metas las ordenas por importancia. No tendrás tiempo para todas, pero sí para las más importantes, las que cambiarán tu vida. Pero seguro que te entran dudas, ¿cuál va en primer lugar, cuál va en segundo, etc.? Los árboles no te dejan ver el bosque. Son varios objetivos y todos parecen muy importantes. Todos tienen su significado y no quieres renunciar a nada. ¿Pero por cuál empiezas? ¿Cuáles son las tres metas más importantes?

Pues ayúdate del método de los torneos deportivos, como en las eliminatorias de fútbol o de tenis. Las metas se enfrentan en un torneo. Por ejemplo ¿Qué meta tiene más prioridad, tener un Mercedes descapotable o tener dos horas adicionales al día para tu hobby? Pues el ganador pasará a la siguiente ronda. La mitad se elimina y la otra mitad sigue, así hasta la final con un ganador: tu prioridad. (Si tienes un número impar de metas o no se ajusta exactamente al cuadro, es lo mismo, también puedes comparar entre tres o más y sacar un ganador).



También averiguarás por este método la segunda, tercera, cuarta posición, etc.

Porque se trata de dedicarte a lo importante. Ahorrarás meses y años de tiempo si te dedicas a tus dos o tres metas principales. Tienes que descartar alguna, puede que mejorar tu juego en ese deporte no sea tan importante como estudiar todo lo que puedas sobre inversiones, tú decides. Si no, corres el riesgo de trabajar durante demasiado tiempo en algo que no sea tu verdadero sueño. Utiliza el método de los torneos para que tus acciones a partir de ahora tengan sentido. Tu intuición nunca falla.

Elige las 3 metas más importantes

Realmente se trata de dar con tus 3 objetivos más importantes. No tendrás tiempo para todo, créeme. Una lista de diez metas para este año está bien, pero intenta concentrarte al máximo en las tres primeras. Una vez que las tengas ordenadas por importancia elige las 3 primeras, aquellas por las que renunciarías al resto. Y a partir de ahora dedícate exclusivamente a ellas. Dedícate a tus 3 objetivos principales con toda tu alma. Esa es la clave.

Si al final todavía tienes alguna duda entre las primeras metas sobre cuáles son las tres más importantes, piensa en las consecuencias negativas de no lograrlas. Por ejemplo: las consecuencias negativas de no tener X dinero en el banco puede ser no depender de ti mismo y no poder viajar a determinados sitios en determinadas épocas. A veces la consecuencia negativa es suficiente por sí misma para aupar un objetivo a las primeras posiciones.

Empieza hoy mismo y aparta media hora para establecer tu lista de metas y ordénalas por importancia. Y recuerda, las pones en presente y con una fecha límite. Por ejemplo: para el 30 de Diciembre consigo leer veinte libros.

Luego ten disciplina para hacerles un seguimiento. Revísalas a diario. La gente nunca revisa a diario (de hecho la gente ni siquiera tiene metas), pero será una tremenda ayuda para completarlas antes.

¡Y te asombrarás! Si escribes diez metas, con seguridad siete u ocho de esas diez se cumplirán antes de un año.

Y ahora vamos a ver como planificar tus metas para acelerar aun más su consecución.

10

Cómo planificar tus metas

La Planificación te ahorrará días enteros de trabajo

Planificar acelerará la consecución de tus metas lo inimaginable. ¿Tienes ya tus metas? Pues sólo te queda definir el cómo. Pero esta es la parte fácil. Se trata de mirar las posibilidades y elegir la mejor. Fácil, muy fácil, pero ¡hay que hacerlo!

Poca gente planifica. A la hora de planificar nunca están. Luego su vida es un caos porque no planifican. No hagas tú lo mismo, ya has dado el paso decisivo de diseñar tus metas y a diferencia del resto darás también el último, planificar.

Hay una tendencia a que la postergación ataque desesperadamente nuestras metas arremetiendo contra la planificación. La planificación suele ser siempre la gran sacrificada, el último paso que muchos olvidan dar.

Pero cualquier minuto invertido en planificar merece la pena. Saber de antemano tus movimientos, saber que van a ser los correctos, da confianza, ahorra tiempo y elimina preocupaciones. Saber en todo momento qué hacer es un potente desestresante y un gran acelerador de metas.

Planificar. Una palabra que usarás repetidamente en tu vida si tienes éxito. Planificar tiene dos ventajas, una defensiva y otra de ataque. La defensiva nos hará prever todo lo que puedes salir mal y tomaremos medidas, sólo por esto merece la pena. Y la de ataque nos hará adelantarnos a todos los movimientos y hacer más en menos tiempo. La aceleración que tomará tu vida si continuamente planificas tus movimientos, no será apta para cardiacos.

Nunca dejes de planificar. Cuando tengas algo diseñado puedes refinarlo una y otra vez. Siempre podrás mejorar todo y ahorrar aún más tiempo. Mejorar lo mejorado será un aumento exponencial de tus capacidades. Planifica y refina al máximo todo lo que te propongas, no caigas en la trampa de volverte descuidado cuando consigas los primeros éxitos (que vendrán tras tus primeras planificaciones).

Planificar tiene que ser un hábito.

Comprobado, una hora de planificación ahorra tres de ejecución

Hay una manera inigualable de eliminar frustraciones y es sin duda el trabajo bien planificado.

Cuando empecé asesorando sobre la gestión del tiempo hace años, enseñé sobre todo a maximizar el tiempo que se pasaba trabajando y la idea fundamental era esta: una hora planificando ahorra tres de ejecución.

Desgraciadamente muchos no creen que tengan que apartar tiempo para esa hora de planificación. Están demasiado ocupados con el trabajo extra que surgió por no planificar. Son incapaces de ver que planificar es la solución a su sobrecarga de trabajo. En vez de eso su

día es una continua reacción a las crisis. Una planificación cuidadosa reduciría un tercio el tiempo que están tardando ahora. Porque un día planificado lleva la tercera parte de tiempo que un día donde nos dejamos llevar por lo que pase.

Los resultados de los planificadores no son un accidente. En ventas, por ejemplo, mientras que unos vendedores salen disparados y tocan puertas todo el día, el vendedor que planifica pasa una parte del día estudiando y refinando sus actividades. En ese tiempo, prueba combinaciones para agrupar visitas, economizar tiempo de viaje, piensa en cómo aumentar el número de conversaciones con sus clientes, planifica lo que va a decir en sus vistas y calcula los argumentos para vencer el rechazo de las diferentes fases de la venta. Un buen planificador está a años luz de otro que se limita a trabajar sin pensar. ¿A que ya sabes quién de los dos gana más dinero y trabaja menos horas?

Cualquiera puede ser un gran planificador

La gente llega a las cosas más increíbles en poco tiempo cuando se decide a planificar. De repente tienen más seguridad en sí mismos y un nuevo y desconocido nivel de productividad.

Cualquier día que elijamos podemos empezar a planificar nuestros próximos movimientos y ahorrarnos un tiempo importante. Podemos planificar en unos minutos ese viaje y aprovecharlo para otras cosas, podemos planificar cómo encontrar al amigo o especialista que nos ahorre días en encontrar la respuesta que buscamos, podemos planificar los argumentos para ganar en esa negociación o podemos planificar el material a leer en los próximos meses. Todo se puede

planificar. Empieza por unos minutos cada día (en cuanto veas las ventajas subirás ese tiempo), si hasta ahora no lo has hecho. Será tu punto de partida para una vida completamente nueva. Sólo tienes que pensar en calma qué tareas son las más importantes, asignar prioridades y prever la manera más rápida de hacerlo.

Cada día que elijamos podremos mejorar y empezar a planificar todo. La alegría del primer pequeño logro gracias a la planificación empezará procesos milagrosos.

Pero como todo lo que el éxito requiere, desarrollar la disciplina que se necesita para planificar nuestros sueños es fácil de hacer...y también es fácil de no hacer. Todo el mundo tiene una lista mental de sus “Debería haber...”

-“Debería haber hecho esto de otro modo.”

-“Debería haberle dicho...”

-“Debería haber aprovechado esa gestión para hacer esto...”

-“Debería haber planificado mejor ese proyecto y ahora no tendría que trabajar horas extras adicionales.”

-“Debería haber, debería haber...”

Pero esos lamentos se acabarán para ti si a partir de hoy planificas. No importa lo pequeño que parezcan los detalles que planificas, porque ese en esa oscura pero importante gestión bien planificada estará tu gran oportunidad. Planificar el futuro construirá una escalera que te sacará del abismo del fracaso. Con cada nuevo minuto planificando te alejarás varios kilómetros de los fracasados y los quejicas. Que sean otros los que intercambian historias sobre lo injusta que es la vida.

Las ventajas de planificar incluso los pequeños objetivos

Lo bueno de planificar es que permite conseguir todo lo que te propongas independientemente de cualquier obstáculo.

Por ejemplo, puedes planificar el pequeño objetivo de hacer tres llamadas importantes antes de comer. Lo escribes en tu lista de asuntos pendientes y planificas tus argumentos. Cuando lo tengas lo tachas y a disfrutar de la comida.

O puedes planificar también una conversación con una persona en la que quieres averiguar dos cosas, preguntar tres cuestiones, hacer una solicitud y dar ese cumplido. A tu lista de asuntos pendientes para antes de comer también.

Pero si no planificas ocurriría esto:

Pensarías: “Creo que debo hacer esto y lo otro antes de irme a comer.” Buscas un número de teléfono en la pila de papeles de tu mesa, o deambulas con la mente para saber si tienes otra cosa pendiente, cuando de repente alguien viene a tu mesa a hablar. Y como no tienes nada específico que hacer, entras en la conversación y antes de que lo sepas, la media hora se ha pasado y tienes que irte a comer sin las anteriores gestiones resueltas. No has dejado nada específico sin terminar, pero tienes la autoestima baja, has perdido el tiempo y te has alejado de tus metas.

La gente que entra en el club de planificar incluso las pequeñas cosas es varias veces más productiva. Son como esas estrellas que constantemente ganan partidos. Son más felices y progresan porque su día está creado por su propia mente, no por su entorno.

Un ejemplo de planificación: La planificación financiera

Puedes empezar a entrenarte, por ejemplo, con la planificación financiera. Siéntate y piensa. Calcula cuánto dinero quieres tener y ganar, vital para tu futuro.

Conozco gente que antes de comenzar a dedicarse a los negocios tenía claro hasta dónde quería llegar. Uno ganaría suficiente dinero hasta vivir holgadamente de los intereses. Otros querían un negocio medio que les proporcionase cash-flow suficiente para invertirlo en el mercado inmobiliario y otros tenían otras ideas. Pero en todos los casos sólo lo consiguieron los que planificaron.

¿Y tú qué quieres? ¿Tener tu propio negocio o negocios? ¿Ser un especialista bien pagado? ¿Ser millonario? ¿Ser billonario? Puedes conseguir lo que tú quieras pero, ¡planifícalo! Necesitas números y fechas.

Este sería un posible plan:

1. Empieza por averiguar cuánto debes, cuánta deuda tienes en las tarjetas de crédito, tus hipotecas pendientes y el estado de tu cuenta corriente. Haz un balance de tus gastos mensuales y anuales y de tus activos como terrenos, inmuebles, fondos de pensiones, efectivo, etc. Así no perderás el contacto con la realidad y no entrarás en la espiral mortal de gastar más de lo que ganas.

2. Planifica apartar un dinero para los pagos mensuales que sepas que van a venir: hipoteca, facturas, impuestos, seguros y un 5% de lo que ganes para los imprevistos.

3. Planifica apartar un porcentaje de tu sueldo cada mes. Empieza con un 10 % los primeros meses y cuándo tengas el hábito de ahorrar aparta un 20 % de tu sueldo. Sólo con eso conseguirás un millón de euros

cuando te jubiles.

4. Planifica tus compras, antes de comprar un producto o servicio pregúntate si puede esperar. Verás que tras unos días muchas cosas son prescindibles. Ahorrarás mucho dinero así.

5. Planifica hacer cursos para mejorar tu formación y así lograr no sólo un buen sueldo sino la posibilidad de un negocio con enormes ganancias.

6. Planifica que luego puedas vender ese negocio por 1 millón de dólares.

7. Planifica hacer todo lo anterior a la vez para llegar a tus metas en un tiempo récord.

Planifica, planifica y planifica. Todo es posible. Todo se puede planificar en unos pocos minutos cada día. ¡Unos minutos que decidirán si vas a tener mucho dinero o si vas a tener que trabajar de por vida y conformarte con una mísera pensión!

Por algo el rico se hace más rico y el pobre más pobre. El rico se ha hecho rico planificando y seguirá planificando aún más y haciéndose más rico. En cambio el pobre seguirá pobre porque seguirá sin planificar. Dirá que no tiene suficiente dinero para planificar nada. Pero ahí está la trampa. Si se tiene medio dólar se puede planificar también lo que se gastará y lo que se ahorrará de ese dólar, así se empieza. Se aprende con poco dinero y cuando se tenga más no se dará nunca un paso en falso. El karma del universo se encargará de premiar esa planificación.

Te asombrarías de lo rápido que puede crecer el dinero una vez que has planificado cómo conseguirlo. Debes planificar para que el dinero

trabaje para ti. Debes hacerlo producir y reinvertirlo, y esto se consigue planificando. Debes planificar lo que no vas a gastar y en dónde lo vas a invertir. Así seguirá creciendo.

La mayoría de gente deja de lado sus asuntos financieros. No planifican algo tan decisivo en su vida y mientras consumen todo su tiempo y energía en un salario mensual. Y mientras otros se adelantan planificando y pillando al vuelo las oportunidades de hacerse ricos. Hablo más sobre esto en mi libro sobre la independencia financiera (www.maseficaz.com/LibroFI.html).

No puedes estar tan ocupado como para olvidarte de pensar en los planes que te ayudarán a conseguir una meta financiera tan importante como un segundo ingreso alternativo o un negocio que te retire. Tienes la oportunidad de actuar ya y planificar tu vida al milímetro. Puedes pasarte la vida quejándote o puedes sacarle el máximo provecho a la planificación. La decisión es tuya.

Ten siempre un PLAN B

Sé que ahora eres consciente de que invertirás unos cuantos minutos al día planificando y revisando estrategias. Has analizado en qué punto profesional, personal o financiero te encuentras y diseñarás unas cuantas estrategias para los próximos meses.

Pero ahora dale más poder a tu plan y sepárate de los buenos estrategias para convertirte en uno de los mejores estrategias. Y para eso necesitas un plan para cubrir imprevistos. Tú tendrás un Plan B.

¿Qué es lo que puede salir mal, o no tan bien? ¿Quién puede fallar? ¿Qué pasaría si algo no está terminado a tiempo? ¿Si en el momento

más insospechado tienes que negociar algo importante, tienes ya los argumentos planificados? ¿Qué pasaría si esos ingresos llegan más tarde de lo previsto?

Ponte en esa situación imaginaria para tener un Plan B a prueba de balas, porque además de tomar medidas que te salvarán de más de un problema aparecerán nuevas posibilidades. Con un "¿qué ocurriría si...?" puedes llegar muy lejos.

¿Qué ocurriría si todos mis clientes se van en busca de productos o servicios más baratos? Automáticamente tomarás medidas para que eso no ocurra, diversificando tu producto o tu negocio y planificando un agresivo plan de ventas que sería la envidia de tus competidores.

¿Qué ocurriría si el banco quiebra y no puedo sacar mi dinero? Automáticamente harás un plan para diversificar.

¿Qué ocurriría si mi puesto de trabajo peligrara? Automáticamente empezarás ya a buscar posible sustituto y a poner al día tu CV, te formarás más y buscarás nuevos horizontes. Y no sólo eso sino que podrás renegociar tu actual salario con las nuevas ofertas.

Y ahora una idea: ¿Por qué no pones ese Plan B en marcha sin que ocurra nada de lo anterior? Los beneficios pueden ser indescriptibles.

Ayúdate de las listas para planificar

Si alguna vez has ido al supermercado sin una lista de compras, ya sabes la pesadilla en que puede convertirse. Yo lo aprendí hace muchos años a malas. No tener una lista significaba varios viajes adicionales para comprar lo olvidado y unos cuantos problemillas de por medio. Grave error de planificación. Hay un desafortunado mito que dice

que las listas hacen las cosas triviales. Pero hacen todo lo contrario, las listas dan poder.

¿Y por qué la gente no aplica el mismo principio a sus vidas? ¿Por qué la gente pasa más tiempo con la lista para planificar una fiesta que con la lista para planificar su vida? Te lo diré: porque saben que si no hacen una lista y se olvidan de comprar las bebidas para la fiesta les llamarán tontos. Pero si se olvidan de planificar su vida y no llegan a ningún lado nadie les dirá nada.

Ocurre algo al escribir las cosas que las hace más reales. Si escribes todo lo que tienes pendiente y lo que quieres conseguir, podrás planificar mucho más rápido.

Las listas tienen enormes posibilidades. Empieza por escribir todas las cosas que te gustaría hacer antes de morir, todas tus metas y submetas. Escribe tus planes y los ingredientes físicos y mentales que necesitarás. Puedes escribir también los pensamientos que se te ocurran y las ideas para conseguir lo que quieres. Incluso una lista de las futuras personas de tu vida, te sorprenderías cómo te ayudará a mantener tus relaciones y conocer gente nueva.

La gente de éxito tiene listas para todo, para las metas, para sus planes, para los asuntos pendientes, para frases que les llaman la atención, para los libros que ha leído y los que quiere leer y para muchas cosas más. Las listas dan a su vida un sentido y dirección.

Lo que acelerará tremendamente tus metas: “La Técnica x2”

La Técnica x2 es una de los que a mí más me ha ayudado. Se trata de proponerse unos resultados y luego intentar doblarlos, o triplicarlos

preguntándote seriamente qué tendrías que hacer para conseguir esas nuevas metas.

Utilicé esto recientemente con un amigo que trabaja en ventas. Vino a verme porque estaba vendiendo \$200.000 al mes, lo máximo que había alcanzado ningún otro vendedor, pero tenía que llegar como fuera a \$270.000.

En vez de contestarle directamente, le pregunté cómo haría para llegar a \$400,000 al mes.

“¿\$400,000?” gritó. “Eso es imposible, ya estoy liderando las ventas con \$200,000 y nadie creyó que pudiera hacerse.”

Yo insistí: “¿Qué tendrías que hacer para llegar a \$400,000?”

“No me entiendes”, contestó. “No entiendes, quiero llegar a “\$270,000 al mes, e incluso eso es duro y no sé cómo hacerlo.”

Finalmente le expliqué la teoría del juego.

“Si miras seriamente a una escandalosa meta de \$400,000, tu creatividad encontrará soluciones que no se te hubieran ocurrido si te quedaras mirando a los \$270,000.”

Entonces decidió reaciosamente jugar un rato. “Ok,” dijo, “Pero recuerda que estamos hablando sobre algo que es imposible.”

Y le pregunté “¿Si tu vida dependiera de alcanzar \$400,000 el mes que viene, qué harías exactamente?” Entonces se rió y empezó a listar cosas mientras yo las escribía. Después de pasar por un par de ridículas ideas, como robar clientes a otros equipos o falsificar las cifras de venta, empezó a pensar en más ideas. Se calló dos minutos mientras pensaba y finalmente me dijo:

“No se puede. Tendría que estar en dos sitios al mismo tiempo. Tendría que doblar el número de presentaciones que estoy haciendo. ¡Tendría que estar delante de dos clientes al mismo tiempo!”

Entonces se dio cuenta.

De repente pilló la idea de que podía hacer una gran presentación de su producto en una única sala para varios clientes al mismo tiempo.

“¡Podría alquilar la sala de un hotel y reunir a 20 personas para café y la presentación y hacer un gran negocio de ello!” dijo con la cara descompuesta.

Le vinieron más ideas; maneras de combinar sus llamadas en frío con su tiempo de viajes, maneras de utilizar más el email como herramientas de trabajo y maneras de expandir los contratos para cubrir más largos periodos de tiempo pero con otras ventajas para sus clientes. Idea tras idea, mientras escribía furiosamente.

¡Y sobrepaso la meta de \$270,000 al primer mes!

Yo utilizo este método para planificar. Si tengo la meta de firmar dos contratos las próximas tres semanas, me pregunto “¿Cómo podría firmar 10 contratos en tres semanas?”

Inflar mis metas me pone a un nivel de pensamiento completamente diferente, y como estoy resolviendo el problema de 10, siempre consigo al menos seis.

Te aconsejo que practiques la Técnica², como un juego, no una promesa a nadie más. Pero descubrirás que es un juego brutalmente efectivo que te funcionará. Si quieres tener de verdad ideas frescas y

motivadoras, si quieres de verdad llegar a tu meta, pruébalo ¡Infla tu meta hasta que te asuste!

Utiliza un Libro de Ideas

Necesitas guardar las ideas que vengan a tu mente. Las ideas no avisan. ¿Nunca te ha pasado estar conduciendo o en la calle y venirte una idea increíble? Pero como no tenías nada para apuntar, cuando llegaste a tu destino ya se te había olvidado. Lo mismo cuando soñaste algo y te vino una idea. Lo mejor siempre es levantarte y escribirlo. Vale cualquier cuaderno o vale también tu lista de asuntos pendientes.

Nos estamos convirtiendo alarmantemente en personas demasiado pasivas. No utilizar nuestras habilidades de escritura y lectura sólo nos da hábitos de pensar poco disciplinados.

Pero la disciplina de llevar un libro de ideas, ya sea en forma de diario o de lista, mejorará nuestro poder de comunicación, guardará nuestras experiencias y pensamientos, y aumentará nuestro valor. El hábito de escribir y repasar experiencias nos dará una claridad mental que nos hará destacar.

Un libro de ideas será valiosísimo cuando lo revises. Imagina la de ideas almacenadas para tus negocios, para vender más y para ganar más dinero. Imagina también esa frase que has leído y dices: ¡Qué maravilla, tendría que acordarme de esto todos los días, tendría que leer esta frase a todas horas! ¡Pues a tu Libro de Ideas!

Y también sirve para apuntar experiencias. Si cada día tienes algo que decir, pues mejor. Porque todos los pensamientos, conclusiones y experiencias del día merecen ser escritos. El sólo hecho de escribir

sobre nuestras vidas, nos ayudará a pensar más objetivamente. Cuando escribimos también nos pararemos a pensar sobre esos sucesos y analizaremos la experiencia. Así entenderemos los hechos en los que basamos nuestras decisiones. Porque no se trata sólo de lo que pasó, sino también de nuestra filosofía personal, cuando la escribimos automáticamente la mejoramos y nos volvemos más fuertes.

Empieza suavemente. Con el tiempo te acostumbrarás a escribir más y más cosas, más y más pensamientos. Nunca escribirás de más, todo es útil. Cuando lo leas de nuevo tendrás esos momentos en que te aparecerá una luz y te dirás: “Mi situación de hoy es igual que aquella vez, sólo que ahora ya sé lo que tengo que hacer.” O “Esa confianza en mí mismo, como la que tenía ese día, es la quiero ahora para afrontar esta situación.” Y como ya sabes cómo lo hiciste antes, podrás ponerte en esa situación mental en veinte segundos... en vez de en veinte sesiones de terapeuta. Recuerda aquel diálogo o aquella entrevista tan brillante que tuviste, recuerda aquel proyecto que conseguiste en un tiempo límite. ¿Qué hiciste bien? Pues a tu Libro de Ideas con él. Podrás repasar todo lo que salió bien y anclarlo en tu mente. Cada vez que necesites inspiración, podrás repetir ese patrón. ¿Interesante no?

También apuntarás errores, así evitarás repetirlos, algo que muy pocos hacen. Recuerda que el fracaso o el éxito no vienen de una vez. Los dos son el resultado de una acumulación de aparentemente insignificantes decisiones, cuyos pesos sumados en toda una vida decidirán donde estamos. Un pasado bien guardado, puede ser el mejor guía para las decisiones que nos llevarán a un futuro mejor. Si capturamos los momentos del presente para repasarlos en un futuro, lo que nos ocurre hoy no serán sólo “cosas que pasan”, serán cosas que

deben ser capturadas para que nuestro futuro se beneficie.

Es verdad que el cerebro recuerda lo que pasa, pero los detalles se distorsionan con el tiempo. Podemos acordarnos de algún buen resultado, pero olvidamos la secuencia exacta de lo que pasó y las decisiones que tomamos en aquel momento. Sin esa información a mano, corremos el riesgo de repetir los mismos errores una y otra vez. Por eso las pequeñas disciplinas de escribir ideas y experiencias en tu Libro de Ideas son las que te acercarán más rápido a grandes logros.

El uso de un Libro de Ideas no es imprescindible para que tengas éxito, pero harás el camino mucho más rápido. Si rechazamos escribir, nuestra filosofía nunca estará completa.

Nuestra vida es más importante que una fecha de nacimiento y otra de defunción y algunas historias por el camino. Llevar un registro, será la herramienta que nos permitirá documentar los detalles de los errores y de los progresos. Y en el proceso, podremos volvernos más de lo que nunca podríamos ser.

Además, sin tu Libro de Ideas, ese momento especial se perderá para siempre. Esos momentos únicos que alargan tu vida se borrarán si no los tienes escritos. Una vida que merece ser vivida también merece ser escrita.

Todo se puede conseguir si planificamos

Cuando era pequeño me desesperaba al ver a la gente cercana perder su tiempo precioso olvidando cosas, no sabiendo reaccionar a los obstáculos y sin obtener mucho de su vida... ¡no se paraban ni medio minuto a planificar!

Pero si tomamos las oportunidades que el destino nos deja cuando planificamos, dominaremos la gran disciplina para ser felices y prósperos. Los mayores logros en la vida empiezan con el dominio de unos minutos pensando. Empieza hoy a planificar las pequeñas cosas. Los pequeños planes para ahorrar cierto dinero, para ganar unos minutos de tu tiempo o para ganar en productividad juntando varias tareas que puedan hacerse a la vez. Son los mismos planes que hay que hacer para gestionar un imperio. Exactamente los mismos. Necesitas pasar por el equipo juvenil para llegar al primer equipo. Si te entrenas desde hoy con pequeños planes, estarás preparado cuando llegue la ocasión.

No podemos permitirnos no calcular de antemano las cosas que pueden robar nuestra futura salud, prosperidad, amistades y estilo de vida. No podemos permitirnos que ningún descuido deje escapar oportunidades. No podemos permitirnos decir: "Voy a bajar la guardia en eso de planificar, ya tendré otros puntos fuertes." No podemos ignorar la planificación porque será la grieta en el muro que hará peligrar tus resultados.

Tenemos que disciplinarnos a convertir nuestras metas en planes y los planes en pequeños planes. Serán esas pequeñas planificaciones diarias las que nos llevarán volando a un gran futuro. No podemos dejar pasar el poder de la planificación porque con un buen plan paso a paso todo es posible.

E insisto, planificar es fácil. Se trata de ver posibilidades y elegir. Que nadie te venda la idea de que sólo los grandes estrategas y los genios militares de la historia planifican. Planificar está al alcance de cualquiera. Pero tienes que tener el hábito. Necesitas acostumbrarte a planificar

desde ya. Acostúmbrate siempre a pararte y pensar. Planifica tu día, tu mes y tu año. Son sólo unos minutos diarios pensando en soledad, pero de la más pequeña planificación de un día, nacerá un increíble proceso que cambiará tu vida para siempre.

1 ACTITUD INTELIGENTE

2 BUENOS HÁBITOS

3 METAS

4 ACCIÓN

5 PERSEVERANCIA

11

Acción

La razón por la que algunos fracasan y otros triunfan puede ser asombrosa

Y ahora un soplo de realidad. Seguro que conoces gente con todas las aptitudes del mundo. Gente con potencial y con buenas ideas... pero que siguen llevando una vida de fracaso. Que la gran mayoría lleve una vida gris no extraña, pero ¿qué pasa con Don Gran Potencial que nunca termina de triunfar? Le falta algo, le falta un ingrediente, el pegamento que une todas las piezas.

Verás que tras practicar muchos principios del éxito, algunos pueden quedarse bastante lejos de sus objetivos. A pesar de todo su esfuerzo por desarrollar una actitud que lleve al éxito y de absorber día a día nuevos conocimientos, todo aquello con lo que sueñan sigue esquivándoles.

¿Por qué algunos con potencial y mentalidad de éxito siguen dando vueltas sin avanzar? ¿Qué pasa con toda esa gente que lo tiene todo pero sin saber por qué siguen llevando una vida gris? Son buenos amigos, gente honesta, son trabajadores y buenos padres. Tienen una buena educación, una buena actitud y un deseo sincero de mejorarse a sí mismos. Pero a pesar de lo que saben y de lo que sienten, continúan

llevando vidas desesperadas. Deberían tener mucho más de lo que tienen, pero parecen recibir muy poco y como dijo el poeta Oliver Wendell, “se van a la tumba con la música puesta”.

Y por otro lado están esos que reciben mucho con muy pocos méritos. Esos que a pesar de su falta de virtudes y conocimientos llegan lejos. No han tenido una buena formación y su actitud respecto a los demás es insultante. Lo único que comparte con los que deberían tener éxito pero consiguen tan poco, es un intenso deseo de avanzar.

¿Qué pasa entonces? Te diré lo que pasa. Que unos trabajan en su futuro y otros no. Unos actúan y otros a la hora de la verdad no actúan.

Todos lo hemos visto. Nos parece injusto que gente sin ética y algunos delincuentes se hagan ricos, pero ocurre. Algunos muerden el anzuelo y creen erróneamente que la falta de ética es el camino para triunfar: “Mira que bien les va a esos delincuentes. ¡Si es que para ser rico hay que ser mala persona!”

Pero aquí está la clave, aquí está por qué esa gente que parece tenerlo todo para triunfar nos está engañando. Veamos, sigue escarbando ¿Qué más ves en esta gente? ¿No notas que Don Gran Potencial a la hora de la verdad no toma acción?

¿Por qué los traficantes de droga y otros criminales viven en mansiones mientras otros no llegan a fin de mes? Si sus deseos de tener éxito son tan fuertes como el de “los malos” y encima tienen el añadido de una ética impecable, ¿por qué les va peor que a “los malos”? ¿Por qué algunas buenas personas parecen tener tan poco mientras otras deshonestas tienen tanto?

La respuesta es porque no trabajan en conseguir sus metas y “los

malos” sí. No se vuelcan totalmente en trabajar para su futuro y “los malos” sí. No se quedan hasta tarde por la noche planificando ni trabajan día tras día para hacer esos sueños realidad y “los malos” sí. No aprenden todo lo que pueden sobre su mercado y “los malos” sí. No hacen todos los esfuerzos por tener las nuevas relaciones necesarias y “los malos” sí.

Mientras ellos sueñan con la promesa del futuro, “los malos” están trabajando. Está claro que su actitud es condenable, pero toman acción con una intensidad y entrega que les haría palidecer.

El mal siempre se apura en rellenar la acción que deja la falta del bien. Lo único necesario para el triunfo del mal es que las buenas personas no hagan nada, y desgraciadamente eso es lo que muchas buenas personas han elegido hacer. Está claro que no sólo los malos triunfan, hay más personas buenas que malas que llegan lejos. Pero ver a las malas personas progresar desmotiva.

Si la vida no es justa no hay que culpar a otros, sino a la falta de acción. Unos conocimientos crecientes y nuestra actitud positiva no son suficientes por sí mismos. Lo que sabemos y cómo nos sentimos sólo determinan nuestro potencial. Lo que alcanza nuestras metas es sólo una cosa: ¡La acción!

Podemos tener una actitud inteligente, unos conocimientos enormes y una buena predisposición, pero salvo que pongamos esos activos a trabajar, nos encontraremos dando excusas y no progresando. Lo que sabemos y nuestra actitud son factores fundamentales, pero son solamente las bases sobre las que construiremos un nuevo futuro. Porque insisto en que completar el resto del cuadro requiere una cosa: Acción.

Nunca, nunca, nunca dejarás de tomar acción porque sino neutralizarás toda tu productividad y saber hacer en otras áreas.

La zona de comodidad es el beso de la muerte

Quizás parte de la causa de la falta de acción puede ser que tenemos ya tanto que nos acomodamos buscando poco.

Hoy todos tenemos un sitio para vivir, teléfono, televisión, Internet, coche y cierto sueldo. Hoy todos tenemos ropa y comida. Y con las necesidades básicas cubiertas, acabamos en un sitio peligrosísimo llamado “zona de comodidad”. Pero estar cómodo es el beso de la muerte. Nos anestesia tanto de la desesperación, como de la fuerza de inspiración que lleva a la prosperidad. Deseamos más, queremos progresar más, pero no tenemos ni la necesidad desesperada ni el deseo desesperado de tener más.

Peligrosísimo.

Lo peor de la zona de comodidad es que distorsiona nuestra visión. Cuanto más confortables, más ajenos estamos a que el reloj sigue avanzando. Siempre parece que hoy tenemos mucho tiempo por delante y usamos el presente para entretenernos en vez de para prepararnos. “Tengo todo el tiempo que necesito para mi historia de éxito. Mañana empiezo. Y si no, siempre me quedará la semana que viene, el mes que viene y el año que viene.” Entonces hoy será otro día para relajarse, para hacer más planes, o ver un poco de TV, o para reunir fuerzas para la nueva ofensiva contra la mediocridad que empezará mañana. No hay por qué preocuparse. No hay una necesidad desesperada de cambiar justo ahora. Peligro, peligro, peligro.

“Mañana madrugaré y me quedará hasta tarde, invirtiendo todo mi talento en hacer un cambio dramático en mi vida”, dice Don Potencial sin sentido de urgencia. “He leído dos libros el pasado mes, así que pienso que este mes me relajaré. He trabajado duro esta semana, así que mañana bajaré la guardia, Hoy debería hacer esa llamada...pero otro día más no importa. Mañana lo haré.”

Pequeños errores, repetidos todos los días...

La realidad siempre es el mejor comienzo

Hablar es una cosa, hacer que ocurra otra.

Algunas personas parece que prefieren hablar del éxito en vez de conseguirlo. Su costumbre de “algún día” les da una falsa seguridad. Pero las posibilidades de su día no las toman nunca y como dijo Henry. Thoreau “La mayoría de hombres viven vidas de auténtica desesperación.” Llegará un día en que mirarán atrás y se arrepentirán de todo lo que podían haber hecho... pero no hicieron.

Por eso tenemos que empujarnos hoy y experimentar el suave daño de la disciplina. Porque al final todos experimentaremos un daño. Pero el daño de la disciplina es menor y tiene premio y el daño del arrepentimiento es cruel y dura para siempre.

Los que buscan el éxito no necesitan más respuestas o más tiempo para saber y ver más. Lo que necesitan es la verdad. Sólo necesitan la verdad. Una vez que aceptemos la verdad, la promesa del futuro estará liberada. El poder de creer en ti mismo empieza con la realidad. Si podemos entrar en un estado de aceptar la verdad sobre nosotros y nuestras circunstancias seremos libres.

Si nuestras circunstancias es que estamos en quiebra, entonces la mejor afirmación será decir “estoy en quiebra”. Eso empezará el proceso de cambiar. Dicho con convicción, esas palabras llevarían a una persona razonablemente prudente a tomar acción.

Pero no vale decir “Tengo un montón de dinero” o “El dinero viene hacia mí” y practicar la repetición de esas frases pero al de un tiempo seguir con la misma vida desesperada y sin saber la verdad. Las afirmaciones sin disciplina son el comienzo del engaño. No podemos dejar a una afirmación reemplazar a la acción. Y si decimos algo, lo que digamos tiene que ser cierto. Si los que llevan su vida sin control se enfrentasen a la cruda realidad de la verdad y se disciplinaran en expresar la verdad en vez de cambiarla con frases falsas y engañosas, el resultado inevitable sería el cambio positivo.

Tarde o temprano tendremos que dejar de echar la culpa al gobierno, a nuestro trabajo, a los impuestos, a nuestra ciudad, al jefe, a los compañeros, a los bancos, a la competencia, a nuestro pasado, a los precios o al tráfico. Una vez que entendamos como llegamos realmente a nuestra situación, cuando entendamos que no podemos repetir una y otra vez los mismos errores de no tomar acción, entonces nuestra disposición a admitir la verdad nos hará salir de la nada para tener una fortuna.

Todo empieza con una elección

Cada vez que elegimos hacer menos de lo que podemos, nuestra autoconfianza se daña. Si elegimos hacer menos cada día, no sólo haremos menos sino que seremos menos. El efecto acumulado de este error es devastador.

Podemos elegir no hacer nada. Podemos tener deseos en vez de actuar. Si la idea de tomar acción es incómoda, podemos quedarnos como estamos. Podemos elegir entre engañarnos o decirnos la verdad, descansar o trabajar, entretenernos o educarnos.

Por eso, el día que elijamos, también podremos disciplinarnos para cambiarlo todo. Cada día que queramos podremos leer el libro que abrirá nuestra mente. Cada día que queramos podremos empezar una nueva actividad. Cada día que queramos podremos empezar a cambiar nuestra vida. Lo podremos hacer hoy mismo, la próxima semana, el próximo mes o el próximo año. Pero una cosa está clara: la elección siempre será nuestra.

Míralo bien, nuestra actual situación viene de nuestras elecciones del pasado. La habilidad de hacer las mejores decisiones sólo es nuestra. Pero mientras echemos la culpa a los otros o a la situación, continuaremos alimentando las causas.

Pero por suerte ese error es fácil de reparar. Cualquier día que elijamos podremos desarrollar una nueva disciplina en vez de huir. Cada vez que elijamos la acción sobre lo fácil, cada vez que elijamos trabajar en vez de descansar, aumentaremos muchísimo nuestra valía, nos respetaremos más y nuestra autoconfianza se irá por las nubes.

Y luego veremos que la mejor recompensa a esa elección es como nos sentiremos con nosotros mismos. No es lo material que obtengamos lo que nos hará valiosos, es en lo que nos convertiremos lo que dará valor a nuestra vida. Tendremos unas habilidades que nos permitirán recuperar en poco tiempo cualquier cosa si tuviéramos que empezar de cero.

Todo tiene su precio y todo tiene su dolor. Nuestra actitud sobre el

trabajo duro afectará plenamente nuestra calidad de vida. Pero el dolor es mínimo cuando la recompensa es fuerte. Con la promesa de un impresionante futuro haremos la buena elección. Nos tenemos que obsesionar con el final y la inspiración de ver ese final nos dará fuerza.

No podemos dejar nuestros talentos sin recompensa

No podemos permitirnos los mismos errores repetidos todos los días. Tenemos que tomar acción. Trabajar es uno de esos imprescindibles pasos que no podemos permitirnos rechazar.

¿Qué pasaría si diéramos todo el 100% en nuestro trabajo? ¿Qué pasaría si hoy mismo, empezáramos a leer los libros necesarios, a reemplazar errores con nuevos hábitos y a asociarnos con las mejores y más brillantes personas? ¿Qué pasaría si hoy mismo empezáramos el plan para alcanzar nuestros sueños y los siguiéramos refinando mañana al detalle? ¡Qué diferencia más increíble tendríamos frente al resto! En unos días tiraríamos la desesperación y el fracaso por un barranco y el éxito se lanzaría a reconquistar su sitio. ¡Menuda vida que viviríamos! Y que herencia dejaríamos a los demás. Y todo porque nos pusimos a trabajar.

Te contaré la historia del escritor Anthony Burgess:

Burgess tenía 40 años cuando le pronosticaron un tumor cerebral que le mataría en un año. Al mismo tiempo estaba completamente arruinado y no tenía nada que dejar a su esposa que pronto sería viuda. Burgess nunca fue un novelista profesional en el pasado, pero siempre supo que tenía potencial. Así que con el sólo propósito de dejar royalties a su esposa, se puso frente a una hoja en blanco y empezó a escribir: Ni

siquiera tenía la certeza de que le iban a publicar, pero aún así continuó.

Eso fue en enero de 1960. Según el pronóstico, tenía un invierno, una primavera y un verano para vivir, y moriría al final de otoño. En esa época Burgess escribió enérgicamente, acabando no uno sino cinco libros antes de un año, parecido a lo que han producido otros grandes escritores en toda su vida.

Su cáncer remitió y luego desapareció.

En su larga vida como novelista escribió “La Naranja Mecánica” entre otros 70 libros. Pero sin la sentencia de muerte del cáncer, no hubiera escrito ninguno.

Muchos de nosotros somos como Anthony Burgess, escondiendo la grandeza dentro de nosotros, esperando una emergencia que nos movilice.

Dostoievski, el gran genio de la literatura rusa tuvo una experiencia parecida. En una revuelta estuvo a punto de ser fusilado, y fue justo antes de ser disparado por el pelotón de fusilamiento cuando se dio cuenta del tiempo perdido. Al final todo quedó en una amenaza y se libró de la muerte, pero aquel momento ante el pelotón de fusilamiento le hizo ver que no podía perder ni un segundo más de su vida, que tenía que sacar todo el talento que llevaba dentro y dejarlo para la eternidad.

¿Qué harías si fueras Anthony Burgess o Dostoievski?

Un buen ejercicio para motivarte es preguntarte a ti mismo qué harías en su lugar. Ponte en una situación límite. Ponte la pistola en la cabeza y piensa en lo que tienes que hacer para salvarte.

¿Si te hubieran dicho lo mismo que a Anthony Burgess qué harías?

¿Si te vieras frente al pelotón de fusilamiento en que pensarías? ¿Qué harías exactamente? ¿Qué te pondrías a hacer con todas tus fuerzas?

12

Urgencia y concentración

¡Tú puedes conseguir el éxito! Tú puedes avanzar diez veces más que los demás. Sólo tienes que tener un continuo sentido de urgencia y concentración. El reloj no se para. Tienes la habilidad de alcanzar lo que quieras pero que tienes que empezar ya, como si fuera una urgencia.

Es fácil alcanzar el éxito, pero como te dije, también es fácil no hacer nada para alcanzarlo. El resultado final de tu vida vendrá determinado por los errores repetidos todos los días o por una buena autodisciplina practicada todos los días. Pero si das a tus metas un toque de urgencia, los errores se convertirán en disciplinas mucho más rápido.

Si mejoras cada día con una actitud de urgencia, si estudias el pasado y planificas el futuro, si miras las experiencias como una impagable lección y si finalmente te lanzas a la acción y te concentras exclusivamente en lo importante, cualquier cosa será tuya.

Muévete con urgencia o sal del camino

Seguimos teniendo todo el tiempo que necesitamos. Siguen esperándonos un montón de oportunidades y un montón de años para poder tener éxito. Para la mayoría habrá un mañana, un próximo mes y

un próximo año. Pero es imprescindible actuar como si fuera urgente, sino derrocharemos tristemente los próximos meses y años. ¡El tiempo no es inagotable!

La gente que es buena en su oficio es la que se mueve más rápido que ninguna otra. Actuar urgentemente no sólo te construye una reputación sino que también te da mejores resultados.

Me hace gracia cuando alguien triunfa con una idea y la mayoría ve sólo los beneficios y saca su conclusión de “eso también lo podría haber hecho yo”. Eso no funciona así.

Por ejemplo, nueve de cada diez millonarios no han tenido una idea mejor que otros. No han reinventado la rueda. Han aplicado una idea conocida dándole su toque personal y sobre todo han hecho lo más importante: tomar acción y actuar como si les fuera la vida en ello. No cuenta la idea sino la urgencia con la que se aplica.

La clave está en moverse con rapidez y para eso la urgencia es el mejor aliado. Por ejemplo, el uso comercial de una idea depende más de tu habilidad para trabajar lo más rápido que puedas en su marketing y publicidad, que cualquier otra cosa. Se trata, una vez más, de la acción. Siempre me río cuando me viene alguien y me dice que tiene una idea genial de negocio, pero que no la puede contar porque es secreto. Le digo que no va a tener ningún problema si se la copian. Que no se trata de la idea, sino de ponerla en marcha.

¿Quieres hacerte rico? Pues adopta un modelo ya hecho y dale una variación. ¡Y ponte en marcha con urgencia! Las grandes ideas que tanto gustan a los medios de comunicación son casos aislados. Sólo se trata de trabajar con urgencia en una idea. Si tomas acción harás lo que no hace nadie y acabarás consiguiéndolo. Asegurado.

Que nunca te abandone el sentido de la urgencia. Cuando el éxito está muy cerca es cuando tiene que estar más afinado que nunca, no vale abandonar cuando sólo quede un paso. La acción y la rapidez siempre son el buen camino y te harán perder cualquier miedo. No arriesgarse y abandonar no es una opción.

Cuando se actúa con rapidez se aprovechan las oportunidades y se reducen los costes de dejar un problema colgado. Si no actúas con celeridad, tus clientes y la gente que confía en ti te abandonarán. ¿Piensas que debes hacer algo? Pues hazlo ahora. ¿Tienes que solucionar algo mañana? Pues da un primer paso hoy, aunque sólo sean cinco minutos. Los que tienen éxito saben que hay que decidir y actuar rápido.

Actuar con urgencia requiere tomar decisiones rápidas y muchos sufren a la hora de tomar decisiones. Pero te diré una cosa: la decisión que tomes pueda ser la equivocada, pero siempre es mejor que retrasarla. Se trata de la suma global de todas las decisiones y está demostrado que tomarlas rápidamente es mejor que aplazarlas para “pensárselo mejor”. Siempre.

Si ves que la decisión fue errónea no importa, una decisión, siempre te hará avanzar. Te sentirás mejor y confiarán más en ti, más que si no hubieses tomado medidas. Las personas de éxito toman decisiones todo el tiempo. Muchas son fulminantes e implican millones de dólares. Es posible que te parezca una locura, pero ellos ya saben que nada es perfecto. Muchas decisiones utilizan una información escasa, pero demorar no trae nada bueno.

Muévete con urgencia o sal del camino

La urgencia mata la postergación

La postergación ha llevado a muchos a encarcelar su futuro y aún así hoy siguen sin tomar acción. Siguen a la deriva como si no pasara nada. Dejan que su deseo por entretenerse supere a su apetito por formarse. Siguen perdidos pensando en que sus pequeños fallos o dejadeces no importan tanto. Todavía no han aprendido que todo afecta a todo y que sus acciones de hoy les dirán donde estarán mañana. Sus actos sin pensar dilapidan su recurso más valioso, el tiempo. Creen que tienen tanto tiempo, que deciden postergar las oportunidades año tras año. Y sin saberlo acumulan una vida vacía.

Nuestra actitud no nos llevará a ningún lado sin acción. Si postergamos no tendremos mejor calidad de vida. Creeremos que se trata de seguir esperando con una buena actitud hasta tenerlo todo, pero no es así.

Por eso oír constantemente el segundero del reloj de nuestra vida puede ser una gran ayuda. Aunque nos queden unos años o unos meses, será mejor hacer algo constructivo con el tiempo. La postergación es el hábito destructivo por excelencia. Hoy es el mañana de ayer. El problema de postergar para mañana, es que hoy es ese mañana de ayer.

“No tengo tiempo” no es una excusa, es una fábrica de fracasos. El tiempo es igual para todos. En mi libro “El Secreto de la Gestión del Tiempo” (www.maseficaz.com/LibroGT.html) encontrarás todas las técnicas que necesites para maximizar tu tiempo y multiplicar tu productividad. Es posible. El tiempo necesario siempre se encuentra si se desea salir adelante.

Las pausas y los descansos

“Si, pero también necesito tiempo para descansar”.

Está claro que tenemos que elegir la proporción entre descanso y acción, siempre vigilando que con menos trabajo hay menos recompensa.

¿Cuánto descanso y cuanta acción? Una buena táctica será hacer del descanso una necesidad, no un objetivo. El descanso sólo será una pausa necesaria mientras asaltamos el siguiente objetivo y conseguimos otro buen hábito. Un descanso excesivo se castiga con la mediocridad.

No hay mucho más que decir a esto.

Concentración: Tú eres de los que hacen

El mejor acompañante de la urgencia será siempre la concentración. La concentración te hará salir del montón. Deja a los demás con sus continuas interrupciones. No se puede poner toda la energía en varias cosas a la vez. Y la gente de éxito se concentra siempre en un solo objetivo.

La concentración es capaz de llevar toda tu atención a un tema y de profundizar en él para avanzar diez veces más que si desperdigarás tu atención en varios proyectos a la vez.

Si quieres alcanzar el éxito, concentra toda tu energía en una sola cosa. Ayúdate del increíble poder del subconsciente para eso. Piensa y reconoce tu gran poder de concentración. Así llegarás al subconsciente. Está dispuesto a escucharte y obedecerte. Y cuando lo haya oído suficientes veces, él se encargará de poner en marcha tu concentración. Esto es lo que hacen los triunfadores para crear un perfecto entorno de

productividad. Una concentración que les permitirá rendir más y aumentar tremendamente sus ingresos.

Un deportista de élite trabaja muy duro. Sin embargo, ni sufre ni es desdichado. ¿Por qué? Porque se concentra con pasión en lo que hace. Por eso para alcanzar el éxito es importante que te concentres en la actividad que te reporte los mayores resultados a corto plazo. El 20% que decide sobre el 80% de tu vida.

Si condicionas tu subconsciente a los objetivos elegidos, hablándote e imaginando tu gran futuro, te propulsará al éxito. Es importante la repetición. Si tienes una descripción clara de lo que se deseas, tu subconsciente te permitirá concentrarte largos periodos de tiempo en lo que deseas.

He conocido a muchos que vivían haciendo mil cosas a la vez. Pero fue cuando se enfocaron en lo importante y se concentraron en una sola cosa cuando empezaron sus resultados espectaculares. Yo ahora tengo libertad completa para invertir mi tiempo. Pero esa libertad procede de la concentración. Primero tuve que concentrarme en mis tres principales acciones para triunfar, y así pude acceder luego a una vida llena de opciones.

Sin la concentración no hubiera sido posible.

Cuándo me propuse escribir libros, al principio dudé entre escribirlos o seguir con seminarios, contenido web y otras tareas. Pero decidí seguir el camino de la concentración y focalicé todas mis fuerzas en escribir exclusivamente. Dejé otros proyectos de lado y me propuse un libro solamente. Y lo conseguí en un tiempo récord. Concentrándome conseguí muchísimas páginas por día y lo acabé. Sin concentración hubiera tardado años en escribirlo.

Aprendí que si quería conseguir algo de valor tenía que concentrarme y no dedicarme a otras cosas. Cuando mis actividades principales empezaron a tener éxito, debido a mi trabajo concentrado, vi que podía repetirlo en otras áreas, pero sólo en una a la vez. Y los premios siempre llegaban si me concentraba en algo concreto. Así que decidí siempre enfocar un proyecto cada vez. Mejorar la web, escribir o formar un equipo eficaz que gestionara todos los detalles. Pero siempre concentrado en un solo punto.

Todo empieza por un pequeño movimiento

Normalmente nos paraliza la idea de tener que hacer un gran proyecto. Pero hay un truco que puede ayudarte a empezar y acabar ese proyecto mucho antes de lo que imaginas. Y es algo tan sencillo como hacer un pequeño movimiento que te ponga en marcha.

La clave para ponerte en acción son los pequeños cambios. Si no te mueves, la inercia te mantendrá siempre en el mismo lugar y atascado en la rutina. Por eso cuando no sepas por dónde empezar elige un objetivo importante, divídelo en varias etapas y después haz un pequeño movimiento para ponerte en marcha. Puede ser tan pequeño como cambiar algo de sitio o escribir una sola palabra. Sólo tienes que entender que cualquier movimiento te llevará a realizar otro y otro y otro. Muévete, abre esa carpeta, cambia algo de sitio, cualquier cambio servirá.

La técnica de un movimiento y luego otro y luego otro, te llevará a un estado de motivación. Es una buena estrategia porque te moviliza y te pone en marcha casi sin darte cuenta. Porque no es lo que hacemos lo que nos agota, es lo que no hacemos y tenemos pendiente. Las tareas que no terminamos son las que más nos estresan.

Si quieres escribir un libro, prueba a escribir un párrafo, si quieres cambiar de trabajo prueba a modificar un poco tu currículum, si quieres cambiar de decoración cambia una foto o un cuadro de sitio. Nunca hay que empezar por un gran cambio. Verás qué pronto una cosa lleva a la otra y de repente habrás completado un enorme proyecto.

La vida no es una sesión práctica

El tiempo de practicar se ha acabado. La práctica fue para cuando éramos niños.

Ahora competimos a tiempo completo y nuestro oponente es la mediocridad. Queremos que la actitud inteligente gane al fracaso y acumular sin piedad progreso tras progreso. No podemos permitirnos llegar al final de nuestra vida y lamentarnos de lo que pudo ser. No podemos descubrir al final del partido que nuestro juego no era el correcto.

Las oportunidades de la vida se merecen que juguemos siempre como si fueran la última oportunidad. Tenemos que tener la elegancia de un pensar, planificar y actuar como los mejores.

Tenemos que imponernos la acción sobre ver pasar las cosas, tenemos que dar el primer paso que transforme el miedo a la acción en la satisfacción personal y en unos resultados que provoquen envidia.

No podemos esperar una oportunidad sin acción. Si no actuamos nunca vendrá. Tenemos que identificar la más pequeña oportunidad y lanzarnos porque de esa saldrá otra y de esa otra y de esa última otra. Cuanto antes tomemos la primera oportunidad antes subiremos al tren. Cada riesgo es una oportunidad y cuantos más riesgos tomemos antes

nos daremos cuenta de lo lejos que podremos llegar. Es como cuando tomaste esa decisión atrevida y viste no sólo que el mundo no se paró sino que las oportunidades a tus pies se multiplicaron.

Tenemos que pensar siempre que el tiempo de nuestra vida avanza para no volver. Llegará un día en que el tiempo se acabe, no va a tener piedad.

Nos dará oportunidades pero nos pedirá también que actuemos con urgencia y concentración.

1 ACTITUD INTELIGENTE

2 BUENOS HÁBITOS

3 METAS

4 ACCIÓN

5 PERSEVERANCIA

13

Perseverancia

¿Quieres hacerte rico? ¿Quieres batir un récord? ¿Quieres tener tu vida ideal? Son metas posibles y si te lo propones nada te frenará. Cientos de miles de personas lo han conseguido a lo largo de la historia partiendo de cero. Muchos de los que hoy tienen éxito estuvieron en la ruina más absoluta. Incluso muchos empezaron tarde, a partir de los sesenta años.

Sólo tienes que responder a una pregunta: ¿Cuánto lo deseas realmente?

Las oportunidades llegan solas cuando actúas con un propósito. Es imposible obtener algo de la vida si la vida no sabe lo que esperas de ella. Y nadie puede ayudarte a triunfar si no tienes claro qué hacer para lograrlo.

Pero si has llegado hasta aquí tu éxito es cuestión de tiempo. Si has llegado a esta parte del libro, has recorrido un camino muy importante. La mayoría quiere tener éxito, pero nunca lee nada al respecto. Y los que leen, nunca pasan de las primeras páginas de un libro, así que enhorabuena, según las estadísticas eres del 3% de los elegidos. No te rindas y sigue.

Perseverancia, el último ingrediente

Los más brillantes a lo largo de la historia han descrito al coraje y a la perseverancia como el oro. Y también coinciden en que hay una manera de conseguir coraje: practicándolo. Como dijo Winston Churchill, la perseverancia es la mayor virtud, de ella dependen todas las demás.

La perseverancia es una fuerza interna que no se detiene ante nada. Es una energía que está al alcance tanto de pobres como de ricos. Cualquiera que piense con claridad la puede tener.

A Michael Jordan, el más grande del baloncesto, le preguntaron en una entrevista cuál había sido el momento más significativo de su vida. Dijo que fue el momento en que le echaron del equipo de secundaria. No mencionó todos los momentos de victorias o de fama, volvió a un punto en donde fue apartado de lo que le gustaba hacer. Dijo que eso le dio fuerza para perseverar. Eso le hizo volverse el más grande.

¿Por qué no todos hacemos uso de esa energía? ¿Qué nos aleja de perseverar hasta tener éxito?

No es el talento, es la perseverancia

Que desarrolles la fuerza de voluntad y el valor de perseguir tus metas sin ninguna garantía de éxito es esencial. Con coraje llegarás a cualquier parte y sin él a ninguna. No perseverar es el responsable del fracaso y el autosabotaje de millones de personas.

Te encontrarás muchas veces ante una encrucijada y no sabrás qué camino seguir, pero nunca elijas la ruta del miedo. Todo depende de tu actitud mental y de tu intención de perseverar. Tú puedes controlar tu

vida. Puedes empezar hoy mismo tu entrenamiento intensivo de perseverancia con algo cotidiano. Puedes empezar perseverando con los pequeños obstáculos de tu día a día para entrenarte, esa media hora más hasta terminar o ese último intento para arreglar esa lámpara.

La perseverancia es siempre el camino menos transitado. Pero cuando abracés la perseverancia en plena oscuridad, cuando des la cara a la adversidad y al miedo, pertenecerás a una reducida élite y la gente acudirá a ti para que seas su guía.

Perseverancia, la reconocerás porque la mayoría huye en cuanto aparece. Perseverancia es decir “Lo haré”. Las dos palabras más potentes del lenguaje: “Lo haré”. El gran estadista inglés Benjamin Disraeli dijo que “Nada es capaz de resistir a la voluntad del hombre que apuesta hasta su vida por cumplir un propósito.” Cuando alguien toma la resolución de conseguirlo o morir en el intento, no existe nada capaz de detenerlo. Si alguien dice “Quemaré mis barcos y si no consigo conquistar este país, no volveré”, ¿Quién intentará argumentar ante esa resolución? Contra esa determinación el universo dirá: “Hay que dejarle conseguir lo que desea. Está dispuesto a alcanzar su meta o a morir en el intento.”

Tú mandas aunque no estés cómodo. La persona que ha aprendido el verdadero poder: la habilidad de seguir pase lo que pase. Eres el que es capaz de recibir rechazo y seguir andando, el equipo que pierde partidos y sigue entrenado hasta que finalmente gana. Se trata de lo que hay dentro de ti, no alrededor de ti.

Perseverancia es prometerse a sí mismo no rendirse jamás. Es como los niños que aprenden a andar. ¿Cuánto tiempo se debe conceder a un niño antes de decirle basta, que se le ha dado la oportunidad de

aprender a andar, no lo ha conseguido y se terminó? Cualquier madre del mundo respondería que su hijo va a seguir intentándolo hasta que consiga andar. ¿Sacas la conclusión?

Si te preguntas: “¿Cuánto tiempo voy a seguir trabajando para convertir mis sueños en realidad?”, te sugiero que respondas: “Tanto tiempo como haga falta”. En eso consiste la perseverancia.

Perseverancia. No es el talento. Es siempre la perseverancia. Perseverancia en tener una actitud positiva. Perseverancia en adquirir buenos hábitos. Perseverancia en leer todo lo que puedas. Perseverancia en pararte a pensar lo que quieres en tu vida y concéntrate en ello. Perseverancia en mirar en tu interior para encontrar esa fuerza oculta que te ayudará en tu camino al éxito. Perseverancia en seguir sin importarte las veces que hayas fracasado.

Perseverar es continuar cuando todo el mundo alrededor te está diciendo que no tienes el talento necesario, cuando recibes rechazo tras rechazo, cuando la meta aparece alejarse en vez de acercarse, cuando la gente se interesa en tu negocio pero nadie compra.

Cuando se trata del éxito, la perseverancia manda. Por eso verás en las primeras posiciones de la sociedad a gente que no tenían el máximo talento o saber hacer, pero que tenían otra virtud muy superior. Porque en la cumbre hay muy poca diferencia de talento, es la perseverancia de llegar y permanecer ahí lo que separa a los ganadores de los perdedores.

Si perseveras aparecerán fuerzas de la nada en tu ayuda

Justo en el momento en que te comprometas a tener éxito, la suerte

se volverá de tu lado. Cuando decides exactamente lo que quieres, tu coraje se pondrá en dirección de tus metas y aparecen fuerzas de la nada dispuestas a ayudarte.

Lo dijo Goethe: "Hasta que te lanzas hay duda, pero hay una verdad suprema que debes saber. Que en el momento en que definitivamente te decides, la providencia se decide también". Si te lanzas y te pones en marcha, ocurrirán todo tipo de cosas que de lo contrario, no hubieran ocurrido. Una serie de hechos se moverá a tu favor, todo tipo de incidentes imprevistos y ayuda material te llegará, cosas que ni siquiera hubieras soñado.

Así que todo lo que quieras tener empiézalo ya. Perseverar te convertirá en un genio. Solamente tienes que preguntarte ¿Qué me gustaría conseguir si no pudiera fallar de ninguna manera? Y te pones ello. Muchos se rinden porque no saben cuál es el camino. Pero se olvidan de que el camino es dar el primer paso. Cuando das ese primer paso y luego otro y luego otro, es cuando esa fuerza universal te empieza a ayudar.

Si eres serio sobre tener éxito, empieza hoy mismo. Cualquier cosa que puedas hacer y soñar, empiézala ya. La perseverancia tiene poder. Tú sólo empieza y el trabajo se completará.

La suerte sonríe a los que perseveran. Te empezarán a pasar cosas que de otro modo nunca te hubieran pasado. Una corriente de sucesos a tu favor en forma de incidentes imprevistos, personas que conocerás y bienes materiales se pondrán a tu disposición. Leerás justo el libro que necesitabas que tenía ese consejo definitivo y alguien te dará la ayuda necesaria. Pero no serán casualidades.

El mundo conspirará a tu favor para traerte las oportunidades, las

personas o el dinero que necesites para alcanzar las metas que persigues con perseverancia. Alguien te dará una oportunidad y si sigues perseverando te darán otra oportunidad, quizás una más grande, si eso va bien ya estarás dentro del círculo. Y una vez que llegues al sagrado círculo principal la lucha cambia y llegarán las oportunidades que nunca soñaste. Nuevas relaciones, nuevas opciones, nuevas formas de ganar mucho más dinero y gente que trabajará para ti. Todo lo que necesites. Tu principal trabajo será manejar tu éxito y encontrar el tiempo para atender las demandas masivas por tus servicios. Y podrás decir que no a cosas por las que hoy te desvivirías.

Sólo necesitas tener éxito una vez

Hay una verdad sobre el éxito que nadie ve. Y es que sólo se tiene que tener éxito una vez. Puedes fracasar una y otra vez, pero sólo necesitas un gran éxito para borrar todos tus fracasos previos. Esto explica por qué muchos de los más exitosos de la historia han tenido antes también los mayores fracasos.

Que los errores te alegren, comete muchos, eso es señal de que avanzas rápido y de que lo estas intentando. Intenta cometer más errores que los demás, será la prueba de que tú si vas a alcanzar tus metas.

Sólo necesitas tener éxito una vez. Un pequeño y sencillo pensamiento que te permitirá seguir y superar cualquier obstáculo cuando otros y se han rendido.

El ingrediente para perseverar y no rendirse nunca

Emerson dijo que “nada se ha conseguido nunca sin entusiasmo”. Por eso el entusiasmo será tu arma definitiva para perseverar y conseguir el estilo de vida que quieres. Nadie consigue algo grande sin entusiasmo para perseverar. Nadie. Aunque hayas oído historias, aunque los periódicos hablen de golpes de suerte, estos no existen. Nunca hablan de la perseverancia que hay detrás de un verdadero éxito porque entonces la noticia no vendería tanto.

Puedes estar a sólo un paso de tu meta

Nunca puedes saber lo cerca que estás. A veces el mayor fracaso puede ser el trampolín a tu mayor éxito. A veces el fracaso total de un proyecto puede ser la pieza que te faltaba para alcanzar el final de tu meta. Los que alcanzan el éxito son los que dan un paso más donde otros se hubieran rendido.

Uno de los estudios más significativos sobre el éxito dice que el 95% de las metas se consiguen sólo si no se abandona. El estudio dijo que no es la falta de oportunidades ni habilidades lo que hace fracasar, sino el no perseverar.

La resolución de que harás lo que sea por alcanzar tu meta será tu diferencia. Sólo la gente excepcional como tú tiene esa perseverancia, los demás sólo darán vueltas y vueltas. Tu único enemigo será la tentación de abandonar y tu mejor amigo la perseverancia.

Tu determinación, la decisión de que nunca te rendirás te llevará donde quieras. La persona más determinada es la que gana inevitablemente en cualquier situación. Tú sabes de qué se trata, de

perseverar todo lo que sea necesario para que las posibilidades de tus metas se incrementen dramáticamente.

Mucha gente, cuando establece una meta, hace casi todo lo que se necesita. Pero eso no es suficiente. ¿Y cuál es ese precio extra? Aguantar siempre dando un paso más cuando las cosas se tuercen. La mayoría nunca responde a la adversidad. Empiezan el viaje al éxito y en cuanto ven lo que cuesta se dan la vuelta. Abandonan su sueño. No quieren pagar el precio. Empiezan fuerte pero a la mínima contrariedad se rinden.

Pero no saben que están pagando un precio mucho mayor en forma de frustración y de una triste vida. No saben que su frustración diaria es así de dura porque no perseveraron en su momento. Y ahora sufren infinitamente más que el pinchazo de dolor que hubiera significado perseverar. Ahora llevan una vida demasiado triste y gris porque en su momento abandonaron.

Tienes que estar decidido a pagar el precio que sea, a andar el kilometro de más y a sacrificar lo que haga falta para ir desde donde estás hasta donde quieres ir. Tienes que estar dispuesto a no rendirte nunca, a saltar cualquier obstáculo y a aprender de cualquier error para hacerlo mejor. La buena noticia es que ese paso más no es tanto y la mejor noticia todavía es que si perseveras conseguirás absolutamente todo lo que te propongas

A menudo me preguntan: "¿Cómo puedo conseguir unos ingresos superiores a la media?" Y la respuesta es muy sencilla: Conviértete en una persona superior a la media.

Ten perseverancia superior a la media, ten una sonrisa superior a la media, ten un interés por los demás superior a la media y un afán por

ganar superior a la media. Una vida superior a la media para una persona superior a la media. Eso lo cambiará todo.

14

La felicidad te llevará al éxito y no al revés

Podemos ser felices ahora

¡Podemos tener toda la felicidad ahora! No hay que esperar hasta que seamos ricos, poderosos o famosos para ser felices. No tenemos que posponer disfrutar de la vida hasta alcanzar nuestras metas profesionales. Podemos vivir una vida alegre y genial desde hoy.

Si no estamos contentos con nuestras circunstancias, podemos cambiarlas simplemente cambiando como pensamos y nos sentimos. Cualquier día que queramos podemos ser más felices si lo intentamos.

Por un poco más que el precio de una entrada, cualquiera puede ver una buena película o un concierto. Cuesta lo mismo y nos puede inspirar tanto o más que verlo en un lujoso salón privado o en un palco Vip. Tampoco tienes que ser dueño de un museo para disfrutar de las obras de los mejores artistas. Un cumplido recibido o entregado con sinceridad, puede ser más significativo que el dinero. Y ese bosque para pasear sigue siendo gratis.

No tenemos que ser ricos para tener una vida rica. Toda la felicidad

que queramos puede ser nuestra hoy mismo. Sólo hay que cambiar cómo nos sentimos sobre nuestra vida. La felicidad es una causa y la prosperidad el efecto.

La felicidad va antes del éxito

Si queremos ser ricos, tenemos que estudiar la riqueza, y si queremos ser felices, tenemos que estudiar la felicidad.

Pero la mayoría de gente no estudia la felicidad. Su plan para encontrarla consiste en pasar por la vida esperando que pase algo y les haga felices. Pero la felicidad hay que practicarla, no viene sin más. Creemos erróneamente que la felicidad llegará cuando hayamos tenido éxito. Pero es al revés, la felicidad va antes que el éxito. La felicidad es la causa del éxito no su resultado. Podemos empezar a experimentar felicidad siempre que queramos, independientemente de nuestras actuales circunstancias. Podemos aprender y practicar la felicidad.

La clave es ser feliz con lo que tienes mientras persigues lo que quieres. Porque ser feliz es seguir creciendo.

Podemos diseñar nuestra propia felicidad. No tenemos que esperar. Si esperamos al éxito o al dinero para ser felices, el mal genio y la desesperación hará que la vida continúe como siempre ha sido.

La felicidad puede empezar ya y no necesita nada material. Tener más no es ser más feliz. Adornar nuestras cualidades con una mejor decoración no las va a aumentar. Si no somos hábiles con poco dinero o tratando con la gente, no vamos a tener más dinero ni más amistades cuando mejore nuestra cuenta bancaria. La experiencia de una buena amistad que haya estado con nosotros en los malos tiempos, los buenos

amigos con los que nos sentimos bien y cuya sólo presencia nos alegra el día, es algo a lo que no se puede esperar hasta tener éxito.

Si esperas a que todo sea estupendo antes de practicar la felicidad puedes esperar mucho tiempo. No porque las cosas nunca vayan a mejorar, sino porque te habrás convertido en un experto en no ser feliz. Y no ser feliz seguirá siendo tu hábito.

Todo lo que quieras tener en el futuro practícalo desde ya. Por eso es fundamental que independientemente de otros objetivos, no te olvides de practicar ser feliz hoy mismo, en cada minuto.

Convierte el día de hoy en una obra de arte

Si alguien nos pidiera el día de hoy para juzgar nuestra vida entera diríamos. “¡No! Hoy no es uno de mis mejores días. Pero dentro de un par de años te daré un día que estoy seguro que representará mi vida. “

¿Y por qué no hoy? ¿Por qué no avanzar todo lo que puedas hoy? ¿Por qué no madrugar hoy? ¿Por qué no leer un buen libro hoy? ¿Por qué no hacer una buena amistad hoy? ¿Por qué no trabajar duro hoy? ¿Por qué no intentar ganar más hoy? ¿Por qué no dar más de ti hoy?

La clave para la transformación personal está en lo dispuesto que estés para hacer pequeñas cosas, pero para hacerlas hoy. ¿Por qué no comprobar hasta dónde puedo llegar hoy? ¿Por qué no comprobar cuánto puedo crecer hoy? Mientras esté aquí, ¿por qué no vivir con estilo y elegancia?

¿Por qué no hoy?

Se trata de practicar ahora lo que quieres ser en el futuro. Si quieres una vida de paz interior practica tener paz interior ahora. Si quieres

irradiar confianza, practica tener confianza ahora. Si quieres tener éxito, actúa como si tuvieras éxito ahora. Estas costumbres se convertirán en hábitos, tu manera natural de ser. No tendrás que pensar en ello, simplemente los tendrás. Y hoy será el día que siempre deseaste tener.

Crece es un trabajo en progreso. Y para eso tienes que hacer de hoy el gran día. Un día en el que actúes con la confianza que quieres tener, en el que tengas la efectividad que quieres tener, en el que gestiones tu tiempo como te gustaría gestionar, en el que te dejes influenciar por la gente correcta y evites la incorrecta y en el que empieces asociaciones productivas con gente de calidad. Un pequeño toque aquí y otro pequeño toque allá harán de tu día una obra de arte.

Ser feliz es seguir creciendo

Se trata de disfrutar del viaje.

Al poeta William Butler Yeats le gustaba divertirse con las muchas definiciones que la gente tenía para la felicidad. Pero tenía la suya propia: “La felicidad es sólo una cosa, crecimiento”. Somos felices cuando estamos creciendo. Una vida llena de metas y retos te hará crecer, te estirará hasta tu mejor nivel de habilidad. Y mientras te divertirás lo increíble por el camino.

La felicidad no es un reflejo de tu cuenta bancaria. Es algo que se refleja en tu vida. No hay nada malo en querer más, pero hay que saber disfrutar del ahora. Si no aprendemos a ser felices con lo que tenemos justo ahora, entonces nunca seremos felices. No importa toda la fortuna que se nos cruce, tenemos que ser felices ahora.

El deseo de triunfar genera mucha energía. La energía con la que

sortearás cualquier obstáculo. Si piensas que es posible, todo es posible. Elige una meta, escríbela y grábala en tu mente. Pon todos tus pensamientos a trabajar, canaliza tu energía para ese fin. No te desanimes si algo no sale como esperabas. Aprende de los contratiempos y no te desvíes del camino.

Para experimentar la vida, tenemos que dejar que nos lleve. Tenemos que buscar siempre el crecimiento. No son sólo las experiencias positivas. También tendremos disgustos y algunas tristezas por las nostalgias. Pero serán emociones que nos enriquecerán y nos darán un entorno mucho más lleno. Para vivir una vida única tenemos que tener una amplia gama de experiencias y emociones. No vale aislarse. No vale centrarse sólo en un interés. Sólo si vivimos muchas experiencias podremos vivir una nueva vida con sustancia.

Si queremos ser felices hay que entrenarse para pensar, sentir y actuar con alegría. Y eso empieza desde nuestro interior. No atraemos una vida mejor sólo deseándola, la atraemos cambiando nuestras emociones como si ya estuviéramos en la mejor de las vidas.

No podemos dejar que los años, las oportunidades y las pequeñas oportunidades de crear momentos de alegría se escapen. Si esperamos hasta tener dinero para los grandes momentos, será una espera vacía y un pobre entrenamiento para cuando seamos prósperos.

Una vez que nos entrenemos para disfrutar de los pequeños momentos, el juego se volverá increíble. Una vez que apreciemos nuestra vida nos volveremos un mejor y mejor jugador y creceremos lo indecible.

Por eso ese viaje económico bien planificado, ese detalle de alguien, esas palabras dichas en su momento exacto, esas amistades que tanta

alegría te pueden dar, son claves. Porque eso es la felicidad, encontrar maneras de tener emociones y experiencias increíbles hoy, crecer hoy y vivir el momento hoy.

La mayor recompensa del éxito

¿Cuál de las recompensas que ofrece el éxito piensas que es la más importante? Mucha gente respondería que es la acumulación de riqueza. Puede ser. Pero para mí es la satisfacción personal. Aunque volverse rico es un factor muy importante, tener la certeza de que se ha hecho un buen trabajo y se ha conseguido lo que se buscaba es el sentimiento supremo. Los libros que has leído, las experiencias que has vivido y los contactos que has hecho te darán infinita mayor satisfacción que el dinero y las comodidades. Lo verás cuando estés ahí.

El mayor sentimiento de éxito es haber sido capaz por ti mismo de hacer dinero y buenas relaciones. Eso es lo que de verdad te llenará. No lo habrás ganado en la lotería, ni lo habrás heredado, lo habrás hecho tú sólo. Y en el caso extremo de perderlo todo, no importará porque ya te sabes el camino. Has crecido lo suficiente para volver a recuperarlo todo en un tiempo récord.

NOTA FINAL:**Actúa como si fueran los últimos minutos de partido**

Es interesante ver un partido de futbol o de cualquier deporte. Pasa el partido y mientras cada equipo sigue su plan rutinario para ganar. Y cuando quedan 3 minutos algo curioso ocurre.

Lo que hay en esos 3 minutos es increíble. Vemos más intensidad, más inteligencia y más acción comprimida en esos 3 minutos finales que en todos los anteriores.

¿Por qué?

Cuando vemos que la derrota es inminente nace un afilado sentido de urgencia. Sabemos que el reloj no tiene favoritos y que hará su trabajo hasta que el tiempo termine.

El equipo que tiene que marcar muestra un extraordinario ingenio y una acción no conocida durante el juego. Tuvo la oportunidad de ganar si hubiera jugado así desde el principio. Pero a pesar de sus intenciones, los jugadores sólo hacen el gran esfuerzo cuando es tarde, cuando a falta de tres minutos la derrota es inminente.

Y así pasa con la vida. Pasan los minutos, las horas, los días y los años hasta que una mañana se descubre que la oportunidad se ha ido. Y pasamos nuestros últimos años pensando en lo que podía haber sido, arrepintiéndonos de lo que nunca hicimos y nunca tendremos.

Cuando el partido ha terminado, cuando la vida ha terminado, no hay una segunda oportunidad de corregir nuestros errores. Al reloj no le importan los ganadores o perdedores. No le importa que triunfes o fracases. Tampoco le importan tus excusas.

Independientemente de nuestra edad tenemos que actuar siempre con urgencia y actuar ya. Deberíamos ser siempre conscientes de cada momento por insignificante que parezca, porque ningún minuto es insignificante.

Mi propuesta es: ¿Por qué no juegas siempre como si quedaran 3 minutos de partido?

Otros Libros de David Valois:

¿Quieres disparar tu Productividad?

Un Sistema PASO a PASO para conseguirlo

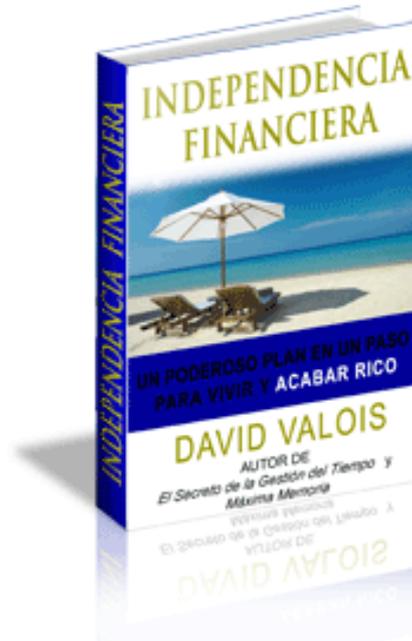
Si eliges 100 personas al comienzo de sus carreras y las sigues 40 años hasta su jubilación, esto es lo que encontrarás: Sólo 1 será rica y 4 tendrán cierta seguridad financiera, 5 tendrán que seguir trabajando, (porque lo necesitan), 36 habrán muerto, y 54 estarán en la ruina - dependiendo de ayudas sociales, familiares o de la caridad para subsistir. **Esto es: el 5% tendrá éxito y el restante 95% fracasará.**

¿A quién quieres pertenecer? ¿A las que alcanzan la riqueza siendo altamente productivas y gestionando su tiempo a la perfección o a al resto?

Descubre los Secretos que utiliza la reducida Élite de personas más efectivas. Y domina un sistema para Hacer Más en menos tiempo. ¡Te enseñaré un Plan de 21 días, para que aumentes tu Productividad!

www.maseficaz.com/LibroGT.html

**"Se Rieron Por Lo Bajo cuando Les Dije que me Haría Rico,
Pero Cuando Vieron Mi Nuevo Estilo De Vida..."**



Cómo Conseguí La Independencia Financiera

**"Alcanza Tus Metas Financieras Mucho Más Rápido De Lo
Que Creíste Posible"**

¿Alguna vez has soñado con ser financieramente independiente? ¿Te gustaría retirarte con el estilo de vida que siempre quisiste?

Tengo novedades para ti. Es realmente posible si sigues un secreto...

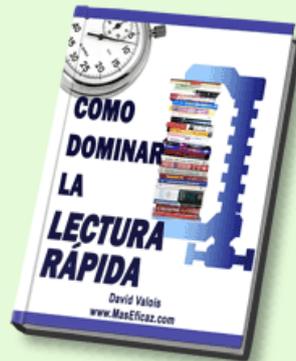
Yo empecé de la nada y proseguí hasta construir mi propia empresa. Cuando digo nada, me refiero a que no tenía nada de dinero, sólo una educación normal.

Pero aprendí por el camino un Secreto de una persona muy inteligente y con mucho éxito en sus negocios. Solo ese Secreto fue el responsable de ponerme en la pista rápida hacia el éxito.

www.maseficaz.com/LibroFI.html

¿No Llegas a Leer Todo Lo que Quieres?

"Como Dominar la Lectura Rápida para Conseguir Tus Propósitos"



¿A que Tienes demasiada información y muy poco tiempo?

¿A que Te gustaría dar el gran Impulso a tu carrera, Acelerar Tu Aprendizaje, Ganar Más Dinero? Entonces...

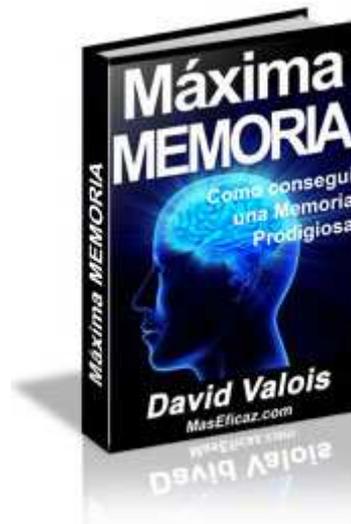
¿Necesitas Aumentar Tu Velocidad de Lectura?

¡Te presento un Sistema de Lectura Rápida Serio, Divertido y Riguroso que puede darte una Ventaja Marcada!

Podrás:

- Leer 100, 200... ¡o incluso 300 libros al año!
- Ganar Más Dinero
- Hacerte especialista en ese Tema que tanto te interesa
- Ser una enciclopedia andante al que todos pidan consejo... y paguen gustosamente por ello
- Ahorrar varias horas semanales por tardar mucho menos en leer
- Leer en 1 Año, lo que otros necesitarían toda su vida

www.maseficaz.com/LecturaRapida.html



Nuevo Método para Potenciar la Memoria

"El Libro Para Mejorar Tu Memoria Que Los Genios De La Memoria No Quieren Que Se Publique"

Un Método Paso A Paso Para tener una Memoria Prodigiosa

¿Pierdes las llaves a menudo? ¿Te olvidas de tus citas o fechas importantes? ¿Te olvidas de los nombres? ¿No consigues retener datos importantes? **Pues se acabó. A partir de ahora podrás:**

- **Acordarte de esos Datos de los que Nadie se acuerda en medio de una Reunión**
- **Recitar diez Números de Teléfono de Memoria**
- **Recordar al instante Listas enteras de asuntos pendientes, cifras y códigos**

... todo en tu poder y para siempre.

www.maseficaz.com/LibroMM.html

21 Secretos Garantizados para MOTIVARTE Cuando Más lo Necesites

Si alguna vez te ha surgido un problema inesperado... esto es para ti

“MOTIVACIÓN: Cómo tenerla TODOS LOS DÍAS”

Cómo TU Puedes Conquistar Fácilmente las Inevitables Adversidades de la Vida y *Ganar Siempre*

Si quieres conocer **LA** **Habilidad que necesitas** para crear logros que revolucionen tu vida... la que puede transformar tu trabajo y vida personal de un pozo de frustración infinita a una lanzadera de riqueza y prosperidad... me gustaría que descubrieras las técnicas más poderosas, para ello te enseñaré **todo lo que necesitas saber**.



www.maseficaz.com/LibroMO.html

