

MOTIVACIÓN

*Cómo tenerla
todos los días*



21
Secretos

DAVID VALOIS

David Valois

Información Legal

© Copyright 2013

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.

Tu regalo GRATIS

Por confiar en mí, te ofrezco gratis este Report: "Las 3 claves Para Llegar Lejos".

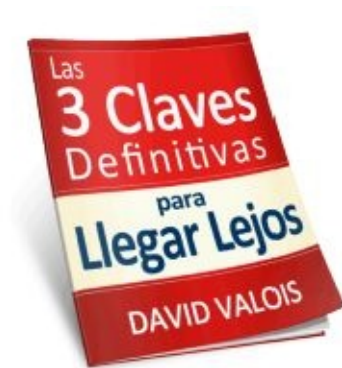
Son los 3 secretos que sigue la gente con éxito. (Y no es nada de lo que te dijeron).

Sé que intentas tener éxito y no es fácil. No sabes que cambiar para ganar más dinero, tener mejores relaciones y conseguir una salud increíble.

Pero en "Las 3 claves Para Llegar Lejos" descubrirás el método rápido para tener éxito en tu carrera y vida personal.

No creerán en ti pero cuando descubras estas 3 claves...

Descárgalo [aquí](#).



Secreto de Motivación 1:

Tu actitud. Lo que nadie podrá robarte

El entorno es el mismo, pero la diferencia eres tú

Sólo tienes que creértelo

Los 4 consejos vitales de los más experimentados

Secreto de Motivación 2:

Para ser feliz no necesitas ser rico o próspero

¿Si te quedara un minuto para morir, que dirías a los que te importan?

El error que cometen muchos con la felicidad

Practica el arte de disfrutar del momento

Secreto de Motivación 3:

Tú: la diferencia entre vivir la vida que quieres y años de frustraciones

¿Vas a dejar que modelen tu cerebro a su antojo?

Si tu mente manda estarás motivado

Primero gestiónate a ti mismo

Por qué muchos no llegan a nada

Tu único adversario

Secreto de Motivación 4:

5 maneras rápidas y fáciles para motivarte

1. Recuerda cada día lo que hiciste bien

2. Lee biografías

3. Pequeños pasos para grandes metas
4. Gracias
5. Hacer lo que te cueste será tu mayor recompensa

Secreto de Motivación 5:

El entusiasmo puede con todo

Cuando te levantas eliges con qué mundo quedarte

¿Reconocer el poder de tu mente o ningunearlo?

La historia de un preso

Cómo empezar a atraer el éxito

Conviértete en el entusiasta que se aprovecha todo lo que le ocurre

La excepción: Utiliza lo negativo para planificar mejor

Secreto de Motivación 6:

Si tienes una misión personal el mundo será tuyo

Una vida inútil lleva a una muerte temprana

¿Piensas más en la lista de la compra que en tus metas personales?

No te preocupes por no fracasar, enfócate en tu objetivo

Los 4 Pasos para tener tu misión personal

Aléjate de los "Ladrones de Sueños" aunque sean conocidos

Secreto de Motivación 7:

Las ventajas de no buscar culpables

¿La culpa siempre es de otros?

Cómo eliminar tu kilométrica lista de agravios, oportunidades perdidas y errores pasados

Que no te roben el presente

La ratonera de la mano salvadora

Las 3 ventajas de decir "Yo soy el culpable"

Secreto de Motivación 8:

El increíble 1%

Cómo la "Técnica Del 1%" me sirvió para comer menos y estar en forma

La manera fácil de mejorar un 43% al año

Nunca volverás a lamentar "Yo también hubiera podido" con esto

La clave de dar el primer paso

Secreto de Motivación 9:

Cómo aumentar tu fortaleza gracias a los obstáculos

Los guerreros de Nueva Zelanda

Por qué los obstáculos te darán más fuerza

El sufrimiento que produjo a Miguel Ángel, Dickens, Goya y muchos otros

El mejor consejo de William James sobre los obstáculos

Es como un juego de ajedrez para que seas el mejor estratega.

Un truco mental para superar los malos momentos

Secreto de Motivación 10:

Los héroes del instituto son los camareros del futuro: rodéate sólo de gente valiosa

Protege tu futuro eliminando a los negativos

El perfil del negativo

No te alejes de la gente negativa... ¡Huye a toda velocidad!

Algo que tienes que saber para no dañar tu imagen

Las 2 reglas para rodearte de gente valiosa

Secreto de Motivación 11:

Elimina los ladrones de energía

Si tu vida no es lo que buscas empieza eliminando la TV

La trampa de los medios

Los 3 Pasos para construirte una poderosa base de información y eliminar la TV

Secreto de Motivación 12:

Rodearte de inspiración es fácil

Pon belleza en tu entorno

Tira lo que sobre

Dónde obtener ideas

El lujo gratis de la naturaleza

Reírte de ti mismo mata el estrés e inspira

Secreto de Motivación 13:

Cómo eliminar el miedo

El secreto para enfrentarse al miedo

Una manera no oficial de solucionar problemas y avanzar

3x3 La Técnica definitiva para eliminar tus 3 preocupaciones principales

Secreto de Motivación 14:

Tienes todo el tiempo del mundo

La manera de tener siempre tiempo

La pregunta que tienes que hacerte

Nunca hay tiempo para todo, pero siempre habrá tiempo para lo importante

Cómo establecer tus prioridades

Secreto de Motivación 15:

3 consejos para eliminar el estrés

- 1. Conocer el verdadero origen del estrés**
- 2. Una manera fácil de eliminar el estrés**
- 3. Otra manera alternativa de eliminar el estrés**

Secreto de Motivación 16:

La manera más fácil de motivarte (y formarte) que sólo unos pocos utilizan

Cómo aumentar tus conocimientos (y tus logros) sin esfuerzo

Cómo usar un tiempo muerto para motivarte y convertirte en el experto mejor pagado

Tu motivación por las nubes con los mejores conocimientos

Un truco para saber aún más que nadie utiliza

Secreto de Motivación 17:

Por qué motivarte sin "química" es más fácil y eficaz

Cualquier estado de diversión o felicidad se puede conseguir sin marihuana o alcohol

Tu cerebro ya tiene las sustancias para darte la mayor alegría y confianza posibles

¿Sabías que la sustitución es la solución a cualquier adicción?

Los 2 Pasos para eliminar una adicción

Secreto de Motivación 18:

Persevera, del fracaso al éxito sólo hay un milímetro

Actúa y tendrás poder

¿Elijes lo fácil o lo difícil?

Persevera... ¡pero sólo en tus prioridades!

Miles de millonarios comieron arroz y yogur durante un tiempo

El peor de los dolores será arrepentirte de no haber perseverado

Del fracaso al éxito sólo hay un paso

Secreto de Motivación 19:

Lo que mirar en tu interior hará por ti

Tu fábrica de ideas Pasiva

Tu fábrica de ideas Activa: La Técnica De Las 20 Ideas

Los beneficios de mirar en tu interior

La increíble historia de Victor Frankl en los campos de concentración

Las 4 Claves para un interior poderoso

Secreto de Motivación 20:

Perdónales, al final te hiciste más fuerte

Te Sentirás mil veces mejor perdonando

Y perdónate a ti mismo

Por fin eres libre con tu nuevo talento de olvidar

Secreto de Motivación 21:

Lo que ganarás motivando a otros

Motivarás a cualquiera cambiando tú a mejor

Puedes utilizar todos los consejos de este libro o uno sólo, pero cualquiera te pondrá en la pista rápida. Un paso aquí y otro allá y sumados serán un gran avance. Cada día verás un progreso en tu motivación.

De momento hay una buena noticia: ya estás en la pista rápida de conseguir motivarte de por vida. Nadie que lee libros de mejora personal como éste se queda atrás, créeme. Por eso te preveo un gran futuro.

Cuando descubras una idea en este libro que quieras retener subráyala o cópiala. Puede que valga con guardarla. Notarás un cambio igualmente grande. Veras el vuelco que da a tu vida al de unos días o al de un año.

Cuando digas "¡Aquí está, esto es lo que necesitaba!", hazlo tuyo. Un párrafo o frase de un libro puede cambiar tu vida. Hazlo con esto y con otros libros. Retener un buen consejo de por vida puede ser lo mejor que hagas nunca.

1

Tu actitud. Lo que nadie podrá robarte

Nadie nos enfada. Nos enfadamos nosotros cuando renunciamos a controlar nuestra actitud. Elegimos nosotros, no ellos. El entorno sólo nos pone a prueba.

Los que eligen enfadarse o indignarse, fallan la prueba. Los que eligen reaccionar fallarán. Pero los que eligen seguir con la sonrisa pasarán la prueba. Y será tan fácil como vigilar los sentimientos negativos y permitir sólo los sentimientos positivos.

Sonríe hoy. ¿Para qué esperar?

El entorno es el mismo, pero la diferencia eres tú

Tu actitud no es una tarea más en tu lista de asuntos pendientes. Puedes estar alegre hoy.

Nunca esperes al momento adecuado para una buena actitud. Empieza hoy y el resto irá cuesta abajo. Si esperas al momento perfecto nunca harás nada. El único momento que sientes es ahora. Posponlo y pospondrás ser feliz.

Una buena actitud hoy para diseñar los planes que alcancen tus objetivos, para escribir las líneas de ese libro o para ponerte en forma. Una sonrisa y seguirás a tope porque una buena actitud se autoalimenta.

Eres lo que piensas. Si estás preocupado, aunque lo que te preocupe salga bien, volverás a preocuparte por otra cosa. ¿Nunca has sentido alivio por algo y al de un minuto volverte a agobiar por otra cosa? Es la trampa de la negatividad, si te preocupas atraerás lo malo. Un pensamiento negativo contamina tu actitud y una mala actitud esconderá las buenas oportunidades.

¿Por qué no eliges entonces la actitud que desarme? No necesitarás esforzarte para conseguir lo que quieres. La persuasión amable es definitiva. La gente es hipersensible a una buena actitud. ¿Has probado a estar todo el día sonriendo? Hipnotizarás a cualquiera y te abrirán todas las puertas.

¡Y nadie que pueda quitarte una buena actitud! Pueden influenciarte con sus hábitos o creencias erróneas, pero nunca controlarán tu actitud.

Nunca.

Con una actitud positiva el entorno es el mismo, pero la diferencia eres tú. Casi nada.

Sólo tienes que creértelo

¿Admiras lo que hacen otros mientras dices "si yo pudiera"? ¿Aplaudes los éxitos de otros pero eres tímido para reconocer tus capacidades? Pues tienes habilidades y talentos de sobra, pero una pobre actitud los tapaná. Tienes todo el poder y energía para conseguir lo que quieras. Tú vales, sólo tienes que dar un paso Sólo tienes que creértelo.

Una buena actitud es imprescindible para el éxito. Si lo combinas con absorber conocimientos tendrás una fuerza interior irresistible. ¿Qué pasaría si leyeras los libros y tomaras las clases para alimentar una poderosa actitud? ¿Qué efecto tendría en tu futuro?

Si quieres el mejor futuro utiliza la única opción sobre la que tienes el poder absoluto: tu actitud. Protégela porque te va la vida ello. Un potencial ilimitado, ganas de trabajar y talento no serán nada sin una buena actitud. Pero con ella terminarás proyectos y conocerás a gente que antes estaba fuera de tu alcance.

Los 4 consejos vitales de los más experimentados

Una encuesta a personas mayores de sesenta y cinco años sobre la actitud correcta, mostró los 4 consejos que seguirían si pudieran volver a revivir su vida:

Pensar más

Buscar lo que de verdad les gustaría hacer en su vida

Tomar más riesgos

Vivir más el momento

Insistieron en que pensar más y arriesgarse más era la clave.

Empieza hoy mismo con estos consejos. Que nunca mires atrás con tristeza y arrepentimiento. Tu edad no importa. Puedes llegar donde quieras si empiezas hoy con una actitud positiva. Disfruta y atrévete. Como si hoy fuera el último día.

2

Para ser feliz no necesitas ser rico o próspero

¿Si te quedara un minuto para morir, que dirías a los que te importan?

Imagínate tumbado antes de morir. Delante de ti estarían las 3 personas más importantes y tienes que decirles algo. ¿Qué les dirías?

Este ejercicio abre los ojos. Piensa en las tres personas más importantes de tu vida. ¿Si te quedara un minuto antes de morir qué les dirías? ¿De qué te arrepentirías de no haber hecho con ellos?

A muchos se les quiebra la voz y se vienen abajo con esto. Pero es una sensación liberadora. Verás los sentimientos que estás dejando fuera. Sentimientos que nunca mostraste a familiares o amigos, pero que todavía estás a tiempo. Esa es la buena noticia.

Imaginate antes de morir es como volver a nacer. Cambiará la manera de ver tu vida. La felicidad está ahí. Tus actuales circunstancias personales o de dinero no importan si decides cambiar tu vida ahora. La felicidad está al alcance de cualquiera, hay mil oportunidades para serlo. Si te propones disfrutar del momento con los tuyos tendrás mejores momentos de las que nunca soñaste.

El error que cometen muchos con la felicidad

Muchos creen que cuando solucionen sus problemas de dinero, nos demostrarán lo que es la felicidad. Pero no ven que no ser felices ahora afecta a sus ingresos actuales. Y que su falta de felicidad también limitará sus futuros ingresos.

La felicidad es la causa y la prosperidad el efecto. Pero no al revés como ellos creen. La felicidad no es una vida de diversión infinita y dinero tras enriquecerse. No es una gran casa, dejar el trabajo o viajes en avión privado. Sólo hay una cantidad de viajes, diversión y vacaciones que podremos disfrutar sin aburrirnos. Se trata de disfrutar ahora.

Algunos han conseguido ganar mucho dinero pero sin vivir bien. Han decidido tener dinero antes de ser felices. Pero la felicidad nunca llegó. Nunca llegó porque no se entrenaron por el camino. Como dijo Susan Ertz: *"Millones de personas suspiran por la inmortalidad, pero no saben qué hacer una tarde lluviosa de domingo."*

Practica el arte de disfrutar del momento

En casa no pienses en los problemas del trabajo y en el trabajo no pienses en los problemas de casa. No malgastes energía preocupado por el día a día. Tampoco piensen en el pasado que no volverá y en la hipotética felicidad del futuro. Piensa en hoy.

Estamos tan inmersos en ayer y mañana que no nos damos cuenta de que el hoy se nos escapa.

En vez de sacar algo positivo del momento, nos agobiamos por cosas que no están pasando. Estamos en cualquier sitio menos en el presente. ¿De qué te serviría vivir mucho tiempo si estas desmotivado y en confusión continua? Disfruta de hoy, no de cuando tengas dinero, una casa mejor, tu propio negocio, el barco, etc.

No pienses en ser feliz "algún día" cuando "me vaya mejor". ¿Para qué esperar a todos los objetivos si también puedes disfrutar por el camino?

Planifica tu futuro, por supuesto. Tener buenas metas también te hará feliz, pero combínalo con disfrutar del presente. Saborea el momento actual junto con unos buenos objetivos. Si combinas el sol de hoy, las risas con los amigos y la emoción del momento con unas buenas metas, disfrutarás de verdad. Esa es la clave. Eso es vivir bien.

**Tú: la diferencia entre vivir la vida que quieres
y años de frustraciones**

¿Vas a dejar que modelen tu cerebro a su antojo?

Influencias externas: las justas. Puedes tenerlo todo. Sólo necesitas querer. ¡Y los demás que digan lo que quieran! Allá ellos y su mísera vida.

Tu pensamiento es el resultado de silenciosas y continuas olas de influencia que marcan su terreno. Lo que piensas viene de comentarios, tendencias, políticas de empresa, relaciones personales, periódicos, TV, etc. No hay nada traumático en aceptar parte de estas influencias. Pero no puedes dejar que esas influencias manden en tu vida. ¿Y tus sueños qué? ¿Vas a aceptar el abrazo del oso de tu entorno?

De acuerdo, no todo es malo, pero como grupo, esos goteos diarios no son los ingredientes para tus grandes obras. Sólo adornos para creer que haces algo, pero no convertirán tu vida algo genial.

No puedes dejarte vencer por las influencias externas. No eres un muñeco que busca la aceptación de otros. No puedes convertir tu vida en un trabajo que no te llene, ganar algo de dinero y seguir a los llamados líderes. No puedes seguir las costumbres de otros, escuchar habladurías sin sentido y esperar un golpe de suerte

Si tu mente manda estarás motivado

Tienes que partir de esto: Puedes conseguir lo que deseas.

Te lo repetiré: Puedes conseguir lo que deseas. Piensa en cualquier meta y encontrarás la manera de conseguirla.

La vida real -y ahora muchas investigaciones de la neurociencia- prueba que si inviertes energía pensando e imaginando, creas una fuerza imparable para que se haga realidad. Si piensas por ti mismo dirigirás tu futuro tú. Si desobedeces las influencias externas y piensas en tus objetivos, mandarás tú.

Todo lo que haces y en lo que te conviertes depende sólo de ti. Por supuesto que hay circunstancias externas, pero cómo las manejes depende de ti. Así que toma la decisión de elegir tú. Si te acomodas dejarás que tu entorno tome la iniciativa... pero impondrá sus preferencias, no las tuyas.

Primero gestiónate a ti mismo

Seguro que en el pasado te influenciaron otros, pero al final siempre fue tu mente y tus ideas las que te dieron los verdaderos beneficios. Fue cuando renegaste de tu entorno y tomaste la iniciativa cuando conseguiste tu meta.

Fíjate bien: se han hecho los descubrimientos y conquistas más inimaginables por rechazar la sabiduría convencional. La prueba es la tecnología. Nadie pensaba hace cien años que tendríamos hoy las comodidades e información que ni los más poderosos entonces soñaban. Pero a pesar del entorno hubo gente que revolucionó la medicina, democratizó la información y revolucionó la física. Pasaron de su entorno y eligieron su propia vida.

Y hay mil avances posibles si nos convencemos de que a nivel individual podemos llegar igual de lejos. Todo pasa por gestionarte primero a ti mismo. Será la diferencia entre vivir la vida que quieres y años de frustraciones.

Por qué muchos no llegan a nada

¿Si todo depende de ti entonces, por qué muchos no llegan a nada?

Porque la gente no es seria, buscan un futuro mejor pero no quieren hacer un esfuerzo cada día. Quieren cambiar su vida pero no quieren cambiarse ellos. Cambiarán de coche, de pareja, o de trabajo. Pero el maquillaje no sirve. No. Eso no funciona.

Su vida no se relanza cambiando de coche, de pareja o de trabajo. Su vida seguirá igual si no hacen lo que hay que hacer. Su vida seguirá igual si no se cambian a sí mismos. ¿Cómo esperan algo mejor si llevan la misma manera de pensar allá donde vayan?

El único gran cambio está en uno mismo. Todo sale del interior. Lo que decides controla tu vida. Todo está a tu alcance si lo tienes claro por dentro. En cuanto lo tengas claro tendrás la motivación para hacer un esfuerzo aquí, mejorar un hábito allá, planificando una hora más te convertirán en un genio. Paso a paso y lo conseguirás.

Tu único adversario

Sólo tienes un enemigo en tu vida: tú. Y como la base de la estrategia es conocer al enemigo, cuando te conozcas a ti mismo ganarás cualquier guerra.

Si sabes lo que quieres tendrás pista libre. Los avances tecnológicos surgieron por tener una idea clara. ¿Máquinas que vuelen? Por supuesto que es posible.

4

5 Maneras rápidas y fáciles para motivarte

¿Necesitas motivarte rápido? Pues aquí van 5 maneras rápidas para motivarte. Algunos los puedes usar hoy y otras formarán parte de tu munición de motivadores para siempre.

1. Recuerda cada día lo que hiciste bien

Piensa en lo que ya has conseguido Olvida lo que no ha funcionado o no terminaste. No minimices lo bueno, esa humildad no te hará ningún bien. Repasa ese talento que dominas, ese plan genial, esos libros que leíste contra viento y marea y te dieron consejos impagables. Felicítate como a un buen amigo.

Una frase que funciona es: “Lo estoy haciendo muy bien...y sólo estoy empezando.”

2. Lee biografías

Insisto: Lee mucho. Lee todos los libros escucha todos los audios necesarios. Lee al mediodía cuando otros descansen, escucha audios en el coche o andando. Apunta todo lo que quieras saber y organiza tus lecturas.

Y cuando busques inspiración lee biografías. Te llenarás de energía cuando veas como gente con un pasado devastador llegó a la cima. Con biografías descubrirás que tienes más capacidades de las que crees. Que la vida sin grandes retos no merece la pena ser vivida. Que todo el mundo tiene altibajos y que sin ellos no podrías endurecerte y llegar lejos.

Y sobre todo, verás que tuvieron más problemas y retos que nadie, pero su actitud marcó la diferencia

Leer en general te mantendrá motivado. Este texto del libro "[El Método Rápido para eliminar tus Malos Hábitos](#)" te inspirará:

Lee 20 o 30 minutos al día

La formación será tu ventaja adicional sobre los demás. Cuando el resto no sepa cómo seguir, tú sí sabrás porque tendrás los conocimientos.

Aprovecha la frescura de la mañana para alimentar tu cerebro o la calma del mediodía mientras comes un bocadillo. Lee algo que te estimule y aprendas, algo que te de ventaja en tu profesión. Tienes mil títulos para elegir. Tienes a tus pies libros especializados en tu campo, libros sobre relaciones, ías y todo tipo de literatura sobre cómo ganar tiempo y dinero. Elige siempre los que aceleren tu éxito. Esos minutos de lectura no deben ser para una novela, esa déjala para más tarde. Y nada de periódicos ni noticias, tranquilo, te enterarás igualmente de lo importante.

Si ahora no tienes dinero vete a una biblioteca o utiliza Internet con sus blogs y libros gratis. Aprende también Lectura Rápida, no es difícil y ganarás varias horas a la semana leyendo más en el mismo tiempo. También tienes servicios especializados que por un módico precio te resumen unos cuantos libros al mes.

Otra gran opción será escuchar audios cuando vayas conduciendo o en transporte público. Tienes cientos de temas para elegir. Escúchalos también en casa si puedes. Yo lo aconsejaré siempre, es la manera más eficaz de aumentar tus conocimientos sin esfuerzo.

Hay increíbles ideas, técnicas, consejos e historias para mejorar tu vida que te están esperando.

3. Pequeños pasos para grandes metas

El mayor motivador es avanzar. Conseguir pequeños objetivos por el camino te da alas. Así que planifica pequeños objetivos cada día y cada semana.

Ten mini-objetivos para disfrutar cada día acercándote a ellos. Si estoy con un libro me doy moral escribiendo diez páginas cada día, refinando un capítulo y planificando el siguiente. Cómo evidentemente no puedo terminar un libro todos los días necesito los pequeños objetivos. Y ver cómo me acerco al final no tiene precio.

Tanto si escribes, como si tienes que hacer llamadas o construirte una casa, los objetivos intermedios te darán alas. Un paso cada día.

Aparta media hora en los que nadie te distraiga ni interrumpa para ello. Tus metas serán tan grandes como quieras, pero si las descompones en metas más pequeñas los obstáculos desaparecen. Cuando consigues submeta tras submeta eliminas cualquier sentimiento desmotivador. Y consigues el hábito definitivo de conseguir algo cada día.

4. Gracias

Que no te importen tus circunstancias, siempre hay alguien peor. Date una vuelta por un hospital para comprobarlo.

Piensa en las posibilidades que tienes y otros no. Eres un privilegiado. Tienes la disciplina para leer este libro y eso significa que tienes la disciplina para seguir aprendiendo.

Lo sé, tienes momentos sin energía, confuso, y cansado, Pero tranquilo, les pasa a todos. Los bajones aparecen si avisar, pero se van enseguida Son ciclos que utiliza tu cerebro para recuperarse. No puedes estar a tope siempre, no le des importancia. En ocasiones sienta bien bajar la guardia para recuperar fuerzas.

Como dijo Sartre: *«La vida empieza al otro lado de la desesperanza»*. No te resistas cuando venga un momento bajo, porque a lo que te resistes persiste. Experimentarás mucho en esos momentos y saldrás fortalecido.

Hay que vivir todos los sentimientos, los negativos también. Disfruta de las curvas. La motivación será mayor cuando recuerdes la adversidad superada.

5. Hacer lo que te cueste será tu mayor recompensa

Si te cuesta algo alégrate. Eso dará la experiencia que otros no tienen. Si te cuesta planificar, tu plan traerá grandes consecuencias. Si te cuesta seguir, estás haciendo en ese momento lo que te llevaría horas en un día normal con interrupciones. Si te esfuerzas por entender esa aplicación, estás ahorrando tiempo de tu futuro. Alégrate si algo te cuesta.

Cuando te esfuerzas, estás construyendo un saber hacer que nadie puede quitarte. Estás llenándote de conocimientos que nunca desaparecerán y que sumados a otros generarán más soluciones. Cuenta hoy los minutos que dedicas a esforzarte y sabrás dónde estarás en un año.

Además, si algo pocos lo van a hacer. Y si pocos lo van a hacer, tú destacarás. ¿Y para quién serán el reconocimiento, el dinero y los premios?

¿Algo te está costando? Bien, muy bien.

5

El entusiasmo puede con todo

Cuando te levantas eliges con qué mundo quedarte

“No hay grandeza sin entusiasmo.”

Ralph Waldo Emerson.

Cuando conduzco por Madrid y digo: “Qué horror de tráfico, humo y coches”, estoy diciendo: “Que horror”. Pero puedo darle la vuelta (y se la doy por la cuenta que me trae): “Me encanta esta ciudad, cuanto energía y movimiento.”

Con entusiasmo ves lo bueno, tienes energía y ves oportunidades en todas partes. Pero malhumorado todo son pegas. El mundo contra ti.

Eliges lo que quieres tener. En medio del tráfico puedes ver belleza y posibilidades o puedes ver frustración y humo. Siempre encontrarás lo que buscas. Por eso la mejor motivación es elegir lo que quieres ver:

-No ha sido un error, he aprendido.

-No es tráfico, es energía.

-¿La botella no está medio vacía? Está medio llena.

Si se ha ido el sol, a disfrutar de la noche. Si va a llover, perfecto para rebajar la contaminación y que la cosecha sea excelente. Todo son oportunidades.

Cuando te levantas de la cama tienes varios mundos y eliges con cual quedarte.

¿Reconocer el poder de tu mente o ningunearlo?

Puede sonar duro, pero si hay tanta gente fracasada, enferma y triste es porque lo atraen con su pensamiento.

Y viceversa, puedes atraer con tu mente cualquier cosa que desees. Tienes ahora mismo todo el poder para diseñar, desear y conseguir cualquier meta. No sólo eres tan listo como cualquier otro, sino que puedes conseguir mucho más. Las ideas creativas no son patrimonio de los "genios". Con entusiasmo conseguirás toda la creatividad y soluciones necesarias. Fue el entusiasmo lo que produjo los grandes avances en la ciencia y el arte.

No ningunees tu mente. Utilízala para atraer lo bueno y beneficiarte de mil oportunidades. Cualquier cosa que tu mente puede imaginar lo puede lograr.

La ciencia sigue investigando la mente humana para entender rendimientos increíbles. Pero mientras sólo hay una realidad: consigues lo que piensas. Por eso tu entusiasmo es tu capital más importante. Si concentras tu entusiasmo en un fin concreto serás como un rayo láser que atraviesa obstáculos hasta conseguirlo.

El entusiasmo es tu gran activo y verás oportunidades dónde otros sólo ven problemas. Olvida el pasado. Olvida los errores. No eres esclavo de lo que pasó. El entorno no manda en tu humor. Nadie puede enfadarte si no cooperas.

Encuentra tu meta y entusiásmate. Di una y otra vez "Lo consigo". ¡Y no pares! Si no te pondrás a la cola de los sufrimientos. O subes o bajas.

La historia de un preso

Lo que mantiene vivos a los seguidores es su entusiasmo y su "Soy capaz".

Son los que triunfaron a pesar de los fracasos. Los genios que travesaron el desierto tuvieron fe y no se rindieron. Lo fácil hubiera sido abandonar pero siguieron la travesía.

Con entusiasmo llegarás rápido a tus objetivos. Resistirás todo. Seguirás de pie en la peor de las situaciones. Todo te servirá para seguir avanzando.

La historia del Victor Eytinge:

Victor Eytinge cumplía cadena perpetua. No tenía ni amigos ni dinero.

Pero tenía algo: entusiasmo.

Desde la cárcel mandó una carta a la empresa de máquinas de escribir Remington solicitando un crédito para comprar una. Remington se la regaló y Eytinge escribió a varias empresas pidiéndoles sus folletos publicitarios. El luego los mejoró y se los reenvió. Sus textos eran tan efectivos que ganó dinero para pagar un abogado. Una importante agencia publicitaria, impactada por el trabajo, logró junto a su abogado que saliera en libertad. Y le dio un puesto de trabajo.

Su entusiasmo pudo más que la cárcel.

Cuando quieras conseguir algo, pon entusiasmo y verás como todo sale. Nada mueve más que el entusiasmo. Es más útil que la razón. Produce oportunidades de la nada.

Cómo empezar a atraer el éxito

Cuando no tienes nada, cuando empiezas a luchar por alcanzar tus objetivos nadie te echa una mano. Pero si triunfas harán cola para ayudarte, aunque ya no lo necesites. El éxito atrae más éxito y el fracaso más fracaso. Los ricos se hacen más ricos y los pobres más pobres.

¿Y cómo empezar entonces? ¿Si no tengo éxito no seguiré atrayendo el no-éxito? No. No es así.

Utiliza el entusiasmo. Piensa y actúa como si ya estuvieras en la pista del éxito. Entrarás en la espiral de visualizar éxito, tener éxito y volver a visualizar éxito para tener más éxito. Es como cuando te presentan a alguien y crees que va a caerte bien. Seguro que os llevareis bien. Si piensas que tendrás éxito lo tendrás. Pero tienes que pensarlo. Es fácil acomodarte y no hacer nada.

Conviértete en el entusiasta que se aprovecha todo lo que le ocurre

Te caerá un café sobre el traje nuevo, perderás horas en el tráfico o no conseguirás ese cliente... pero no pasará nada. Con entusiasmo cualquier obstáculo será fácil. Si eres fiel al entusiasmo las soluciones aparecerán solas.

No puedes cambiar las circunstancias pero sí tu forma de reaccionar. Los pensamientos negativos atraen lo negativo. Pero puedes darle la vuelta y usar los problemas para hacerte mejor y ganar experiencia. Los que llegaron lejos superaron increíbles dificultades. Sin obstáculos no lo hubieran conseguido nunca. Y tampoco hubieran descubierto el poder entusiasmo.

Por eso lo que para unos es un castigo, para el entusiasta es una bendición. Nunca caerá en la trampa de la negatividad y sólo verá posibilidades. Conviértete en el entusiasta que se aprovecha todo lo que le ocurre. Puedes hacerte muy bueno cambiando tu forma de pensar.

Las horas perdidas en el tráfico serán inmejorables para planificar y ahorrarte muchas horas. Descubrirás que puedes hacer la compra con tus hijos y así pasar más tiempo con ellos mientras haces esas llamadas por el móvil y ellos se encargan de llenar el carro liberándote de trabajo. Tres en uno: la compra, las llamadas y estar con tus hijos. Tres tareas de golpe y mucho tiempo ganado. Y esas dos horas parado también servirán para otro plan genial sobre un lucrativo proyecto.

¡Gracias atasco! ¡Gracias entusiasmo!

La excepción:

Utiliza lo negativo para planificar mejor

Utiliza lo positivo para tus emociones... ¡y lo negativo para la estrategia!

Cuando planifiques se negativo. Piensa en los problemas que pueden surgir. Así planificarás tus movimientos con precisión. Si buscas lo negativo siempre encontrarás el punto débil de tu plan y tomarás medidas. ¿Qué puede fallar? ¿Cuál será el Plan B para remediarlo? ¿Qué decisión tomaré si pasa esto o lo otro?

¡Y luego actúa con entusiasmo!

Combina los dos pensamientos: el negativo para construir planes y el entusiasmo para seguir adelante.

6

**Si tienes una misión personal el mundo será
tuyo**

Una vida inútil lleva a una muerte temprana

Goethe creía que una vida inútil lleva a una muerte temprana. Que tu vida sin un propósito no tiene sentido.

Y es cierto, sin una misión personal un lamentable vacío emocional te seguirá a todas partes. Podrás desviar tu atención con placeres superficiales, pero ese dolor saldrá por otro lado.

Es significativo que la generación del *baby-boom* tras la Segunda Guerra Mundial padeciera más depresiones que nadie. Esa generación nunca tuvo una misión. Los años de bonanza tras la guerra con trabajo pleon y bien pagado les dieron una vida resuelta. Bienes materiales pero vacío emocional. Tenerlo todo sin esfuerzo no dio sentido a sus vidas.

La gente se aferra a empleos sin sentido, pero encontrarían la felicidad si se pararan a pensar lo que realmente les gusta hacer y luego deciden.

¿No tienes ilusión por el día siguiente? Si te cuesta levantarte por las mañanas necesitas una misión personal. Una misión que te haga sentir vivo. Que quieras saltar de la cama todos los días.

La respuesta a saber si estás viviendo plenamente te lo dará tu miedo a la muerte.
¿Temes mucho o poco a la muerte?

Si la temes mucho, (un miedo que abunda), es que todavía tienes que vivir de verdad.

¿Piensas más en la lista de la compra que en tus metas personales?

La gente pasa más tiempo pensando en la lista de la compra, que en sus metas. No saben lo que quieren. No tienen metas propias y terminan con cualquier cosa que les ofrezcan. Creen que una vida plena es un trabajo seguro y algo de suerte. Pero depender de la suerte y la seguridad no es vida.

Así que pregúntate: ¿Qué te hace feliz? ¿Cuál es tu misión? Pero pregúntatelo muchas veces no una. Es algo demasiado serio como para pensarlo ligeramente. Te daré una pista: no puedes vivir una verdadera vida si no sirves a la gente, y no puedes servir a la gente si no te gusta lo que haces.

No escuches a tu círculo social, padres o amigos. Las respuestas a estas cuestiones son tuyas, sólo tú puedes encontrarlas. Ellos te querrán mucho si, pero no saben lo que tú de verdad quieres. Lo que importa es tu voz interna. Sigue tus instintos a pesar de los vaivenes del camino. A cambio recibirás excitación y unas recompensas impagables.

Tu único objetivo es la vocación que late en tu fondo. Y sólo tú la sabes.

¿Sientes que tu vida carece de sentido? ¿No sabes cuál es tu vocación? Párate y piensa.

Piensa más, lee más, piensa más y da más paseos en solitario. Prueba a pasar un día en soledad sin hacer nada. Aprovecha los domingos si no puedes entre semana.

Ese día saldrán las respuestas sin más.

Cuando descubras tu misión (si no la sabes ya), podrás aprovechar todo tu talento creativo en ello. Podrás combinar tus intereses, tus relaciones, tu trabajo y tus actividades de ocio para lanzarte a la vocación de tu vida. Adiós a una vida frustrada que no sintonice con tu misión personal.

Tienes que dedicarte a lo que tiene sentido y no a lo que te aporte únicamente ingresos. Además ganarás más dinero en lo que te gusta porque obviamente rendirás más. A mí me ha llenado de satisfacción escribir mis libros y montar mi propio negocio. Pero antes tuve años de desesperación por no preguntarme varias veces qué me hacía feliz.

Si te gusta la arquitectura, monta un negocio alrededor de ello o haz tu propia web sobre el tema. Si te gusta pintar, pinta y si te gusta escribir, escribe. Aprovechate de las nuevas tecnologías. Pero por favor, inténtalo.

Si trabajas en lo que te gusta puedes alcanzar tus objetivos diez veces más rápido. Las estadísticas

muestran que los mejores vendedores son los que disfrutan vendiendo y los mejores expertos son los que se dedicarían como hobby a su especialidad. Disfrutar del trabajo es una borrachera de disfrute y además te permitirá servir a otros. Luego el karma del universo se encargará de devolvértelo con mayores recompensas.

No te preocupes por no fracasar, enfócate en tu objetivo

¡Cuidado con los que tienen una misión personal porque el mundo es de ellos!

Hay algo emocionante cuando miras al futuro y estableces metas. Cuando ves ese futuro detallado notas una excitación... como si ya estuvieras en ese día. Cuanto más claro lo ves más motivación. Ver tu futuro contagiará lo que dices, tus relaciones y tu actitud diaria. Cuanto más te emociones con tus sueños, más fácil será ser disciplinado y seguir tu gran plan.

La mayoría pierde el rumbo porque vive preocupada por lo negativo. En lugar de enfocarse en su objetivo, se preocupa por no fracasar. Pero sólo si te enfocas en lo que quieres llegarán los resultados. Sólo enfocado en tu misión estarás tan motivado que nada te detendrá. No te fijas en las piedras del camino, sólo en tu misión. Soñar no cuesta nada, pero no tener un sueño te costará caro.

Y cuando sueñes sueña a lo grande. Se atrevido. Soñar a lo grande para ganar a lo grande. Cuando te envuelva la intensidad de una vida llena de objetivos te activarás sin esfuerzo.

En una ocasión le preguntaron a un piloto de rallyes (futuro campeón del mundo varias veces), cuando empezaba su carrera: “¿Ahora qué has conseguido un coche en un equipo profesional, qué vas a hacer?”

Le contestó como si hablase de ir a la compra: “Voy a ser campeón del mundo”.

El periodista trató de disimular que le parecía un objetivo razonable, y no mostró su sorpresa ante un novato. (No había demostrado nada como piloto profesional y su corta carrera no podía predecir nada.)

Y siguió preguntando con la misma calma que él había respondido. ¿Qué haría para convertirse en esa superestrella mundial del automovilismo?

El mismo proceso que utilizo en mi vida, contestó el piloto. Creo la visión de la persona en que quiero convertirme y vivo en esa imagen como si ya fuera realidad.”

Sonaba ridículamente sencillo. Como las grandes ideas.

Los 4 Pasos para tener tu misión personal

Te daré los cuatro pasos para que diseñes tu misión personal. Si empiezas ya verás resultados en unos días. Éstos son:

1. Miéntete con la verdad
2. Averigua el precio a pagar
3. Diseña el mapa
4. Escribirlo

1. Miéntete con la verdad

Miéntete. Piensa en que eres quien quieres ser, vives en tu casa ideal. Aunque ahora sea mentira en el futuro será verdad. Apunta alto. Todo es posible ahora, imagina lo que no te atreves a imaginar. Si quieres vivir en una mansión a orillas del lago y volar en biplano en tus ratos libres, imagínalo.

Roba unos minutos diarios para "mentirte". No pares hasta ver tu situación ideal. Cuando la tengas sólo tendrás que planificar los pasos necesarios. Después de eso todo estará encaminado a obtenerlo. Y ya no necesitarás mentirte, todo será verdad.

2. Averigua el precio a pagar

Cuando tengas tu sueño tienes que averiguar el precio a pagar para alcanzarlo. Todo lo grande tiene un precio.

Y aquí va: ¿A qué tendrías que renunciar?

¿A tu carrera, a un sueldo seguro, a parte de tu tiempo libre? Ten cristalino lo que quieres y luego paga el precio sin vacilar.

3. Diseña el mapa

Para un viaje largo necesitas un mapa. Y para tu vida igual.

Sólo los auténticos líderes saben lo que quieren y tienen un plan para conseguirlo. Tuvieron las mismas oportunidades que los demás. ¡Pero se ocuparon de tener un plan!

Con un plan para los diferentes años de tu vida dejarás de perder el tiempo. Por eso establece primero tus metas a largo plazo y luego divídelas en pequeñas metas. Pequeños objetivos que irán

completando a los grandes y te darán moral. Fija fechas límite para cada meta. Si te saltas el límite vuelve a poner otra inmediatamente. Siempre una fecha límite.

Podrás revisar tu mapa tantas veces como quieras. Y no hace falta que se lo enseñes a nadie, casi mejor que no, si evitas los comentarios escépticos mejor.

4. Escribirlo

Algo especial ocurre cuando se escribe algo, es como si cobrara vida. Cuando escribes tu misión se vuelve real. Si no puede quedar sepultada en tu cabeza y olvidarte. Pero sobre papel las posibilidades de conseguir tus sueños se multiplican.

Aprovecha la fuerza de lo escrito. Las cosas no suceden porque sí. El éxito sólo llega al obsesionado de alcanzar su meta. Y escribirlo las reforzará.

Con estos 4 pasos te sorprenderás de la velocidad que tomas. Te darán la energía para levantarte de un salto por las mañanas. Con un plan preciso saldrán oportunidades de la nada.

Aléjate de los "Ladrones de Sueños" aunque sean conocidos

Cuida tu parte de niño, la de la imaginación desbordante. Los mayores cambian y pierden la chispa, pero tú mantén la ilusión digan lo que digan. Sueña despierto como cuando eras pequeño.

Y al mismo tiempo vigila a ciertas personas. Tu motivación les dará envidia, querrán que sigas como ellos y sutilmente intentarán arrastrarte a su mundo gris. Aléjate de los que no apoyen tus cambios. Vigila bien porque esos ladrones de entusiasmo serán amigos o conocidos.

No son malas personas pero si pueden hacer mucho daño. Han perdido sus sueños hace tiempo y su envidia puede destruir tus planes. Discretamente querrán contagiarte su energía negativa poco a poco. Un comentario aquí y otra frase negativa por allá. Pero un comentario aquí y otra frase negativa allá pueden ser muy peligrosos.

Vigila con quien compartes tus sueños porque nunca sabes dónde se esconde el ladrón. Asegúrate sólo la compañía de los que te animan.

Este fragmento de "[Cómo cambiar tu vida](#)" te ayudará siempre:

Tu misión, lo que te dará más que el dinero y la fama

Encuentra tu misión. Algo grande.

Una misión personal te dará alas. Energía al levantarte por las mañanas y ganas de comerte el mundo. Con una misión personal se acabarán las dudas porque sabrás siempre qué elegir. Y el universo pondrá todas las oportunidades a tus pies. Pero primero encuentra tu misión, necesitas dar sentido a tu vida.

¿Cuál es tu gran sueño?

¿Qué te gustaría mejorar?

¿Qué huella quieres dejar?

¿A qué te dedicarías en cuerpo y alma si supieras que no fallarías?

Pues esa es tu misión.

Mientras la mayoría dice "No se puede" los líderes dicen "Sí se puede". No se limitan. Tienen una misión. Miles de personas llegaron lejos sin educación ni dinero gracias a su misión. Nada les freno. Y tú también la perseguirás pase lo que pase, serás el héroe de la película. Con una misión clara tus objetivos personales y de trabajo saldrán solos. Todo fluirá.

La clave para encontrar tu misión

Tu misión tiene cambiar la vida de los demás a mejor. Los grandes inventos son los que mejoraron la situación de otras personas. Necesitas marcar una diferencia en la vida de otros. Necesitas dejar huella. Necesitas ayudar. Porque sólo ayudando a los demás te ayudarás a ti mismo.

Los grandes logros fueron para los que tuvieron una misión que incluía mejorar la vida de otros, no para los que buscaron dinero y fama.

7

Las ventajas de no buscar culpables

¿La culpa siempre es de otros?

Ser una víctima está de moda. Los medios venden la victimización como algo aceptable y a la sociedad le gusta esa idea. Un mundo de reality-shows y noticias sobre gente malísima les libera. Así creen que los males siempre son culpa de otros.

La culpa siempre es de sus compañeros, de sus padres, de la economía, de los políticos, de la clase alta, de la clase baja, de la competencia, de otros países o del perro del vecino. Pero se engañan a sí mismos. Se confunden buscando culpables y creyendo que sus problemas vienen de otros. Esquivar la responsabilidad es cómodo, pero les destroza la vida.

Cómo eliminar tu kilométrica lista de agravios, oportunidades perdidas y errores pasados

¿Sigues dando vueltas a antiguas escenas? ¡Bórralas! Olvida aquel comentario de hace años, los desaires del pasado y las críticas del otro día. Cuando sientes lástima de ti mismo has perdido.

¿Crees que otros no han tenido los mismos problemas y han sufrido los mismos agravios que tú? ¿Crees que yo no los he tenido? Podría darte una lista kilométrica de errores, oportunidades perdidas y desaires pasados pero nunca pienso en ello. Simplemente digo que la culpa fue mía. En mi mano estuvo haber hecho otra cosa. Y entonces me lleno de poder y tranquilidad. Cuando dejes de dar vueltas al pasado eres libre

Disfruta de la vida centrándote en tus objetivos y verás cómo no tienes tiempo de ser víctima. "La gente que consigue sus sueños es la que ha dejado de contar sus penas", dice la terapeuta Michele Wiener-Davis.

Si te desgastas pensando en las oportunidades perdidas o las faenas que te hicieron no conseguirás nada. Es imposible conseguir tus metas repartiendo culpas.

Que no te roben el presente

Los maestros Zen insisten en no ir por la vida arrastrando remordimientos. Nadie puede hacer algo grande recordando los malos momentos.

Tu pasado no cambiará así que deja de darle vueltas. ¿Para qué angustiarte por algo que no puedes cambiar? ¿Qué ganas desmotivándote?

Los remordimientos de ayer y el miedo a mañana son los mayores ladrones del tiempo. Si les abres la puerta, te robarán el presente. No puedes dejar que roben tu energía. Hazte responsable de tus acciones y te liberarás del pesado trabajo de repartir culpas. Suelta lastre. Utiliza tu energía para concentrarte en hoy y en el futuro, allí donde están las oportunidades.

Tu pasado sólo ha sido un aprendizaje. Lo importante es lo mucho que puedes conseguir. Piensa en tu suerte por aprender de aquel error y la experiencia que otros no tuvieron. Ahora eres mucho más listo.

Ni es demasiado tarde ni eres demasiado viejo. Lo que sucedió antes no tiene nada que ver con tu futuro. Tu futuro sólo depende de lo que hagas hoy y de lo que sigas haciendo mañana.

La ratonera de la mano salvadora

Mucha gente espera a la mano salvadora que les va a rescatar. Un día tendrán suerte y les sucederá algo grande. De repente su vida cambiará y todo saldrá bien. Pero si te cruzas con un tigre es de idiotas quedarte quieto y buscar la salvación.

-“Si pudiera ganar un millones en la lotería...”

-“Si tuviera suerte y me contrataran para un trabajo excitante y pagado...”

-“Si los clientes fueran más inteligentes y compraran más...”

Aunque los anuncios de TV te bombardeen con que la lotería te tocará tarde o temprano, ninguna mano salvadora te rescatará. La mano salvadora no existe. Los que echan la culpa de lo malo a los demás y se quedan esperando no ven dos cosas:

Primera: No se dan cuenta de que una vida sin problemas es imposible, que los problemas incluso son necesarios para llegar lejos.

Y segundo: Nadie vendrá a rescatarles. (Salvo ellos)

¡Así que quema tus barcos! Cuando aceptes que nadie vendrá a salvarte conseguirás de golpe todo el poder. Tú vas a ser el héroe. Tú lo conseguirás todo sin ayuda de nadie. Y quién sabe arreglar problemas sin ayuda está llamado a algo grande.

Desde la posición de independencia de ser tú tu propio salvador, tus relaciones no estarán basadas en el miedo, y eso se notará. Te respetarán cuando tomes la iniciativa y vendrán las grandes oportunidades.

Las 3 ventajas de decir "Yo soy el culpable"

Pruébalo. ¡Yo soy el culpable!

Cuando digas “yo soy el culpable” vendrá la gran motivación. Cuando aparezca un contratiempo señálate con el dedo y di: "Yo soy el culpable y en mi mano está solucionarlo", e inmediatamente estarás mejor.

Si te ves como una víctima careces de poder. Pero si dices “yo soy el responsable”, automáticamente subirás a otro plano y mandarás tú. Eliminarás cualquier resentimiento y querrás actuar. La maquinaria de tu creatividad a tope para solucionar lo que sea.

La primera vez que usé la técnica de declararme culpable era escéptico. Era más cómodo apuntar con el dedo a los demás. Si no tenía dinero era culpa de otros, si no terminaba algo era culpa de otros, si llegaba tarde era culpa de otros, si no ganaba más dinero era culpa de otros y los fallos en mi personalidad también eran culpa de otros. Era muy cómodo buscar culpables. Pero aunque parecía un desahogo, vi que echar la culpa no funcionaba. Las cosas seguían igual. Hasta que un día escuché una entrevista en la radio.

En esa entrevista hablaron sobre la responsabilidad como la mejor herramienta para resolver problemas y decidí probar. No tenía nada que perder. Ahora sería yo el responsable. Cada vez que me ocurriese algo sería exclusivamente culpa mía. Si no conseguía un trabajo, sería mi culpa por no haberme preparado mejor. Si no terminaba mis tareas a tiempo sería mi culpa por no planificar antes. Si no sabía algo sería mi culpa por no leer sobre ello. Si no ganaba más sería mi culpa por no formarme para saber más.

¡Y llegó la libertad!

De repente tenía todo el poder. Ahora era el jefe y me di cuenta de tres ventajas:

Que efectivamente, yo era el culpable de lo bueno y lo malo que me ocurría.

Que el sentimiento de poder tras aceptar la responsabilidad era incalculable

Que estaba de mejor humor sin resentimientos.

Y tú también tendrás todo el poder si te haces responsable de tus problemas. Serás el mejor resolviendo problemas cuando veas que todo está en tu mano. Si pase lo que pase te ves como responsable, superarás cualquier obstáculo. Mientras los demás se desgastan con el resentimiento, tú avanzarás. Mientras lloran y apuntan con el dedo a los demás, tú conseguirás tus objetivos.

El increíble 1%

Recuerdo cuando me propuse cambiar de vida hace años. Demasiados altibajos (con más bajos que altos). Me lancé a cambiar mis malos hábitos en un par de días, pero mis viejos hábitos enseguida volvían a pasar cuentas y volvía a los mismos errores. Las grandes cosas no se consiguen en un día.

Pero si aprendí una cosa: que si se puede conseguir algo grande en unas semanas si se va poco a poco. Leí todo lo que puede sobre mejora personal y vi que la clave era empezar. Que valían los pequeños cambios. Un 1% cada día y al de dos semanas mi rendimiento había subido. Y no digamos al de unos meses. El poder de los pequeños cambios me llevaba en volandas.

Todas las grandes personalidades confesaron que no se hicieron a sí mismas en un día, que fue paso a paso, que la técnica de mejorar un 1% era terriblemente eficaz.

Cómo la "Técnica Del 1%" me sirvió para comer menos y estar en forma

Yo empecé la técnica del 1% con mi dieta. Necesitaba eliminar mi sobrepeso y comer menos.

Así que lo intenté poco a poco, nada de grandes gestos. Empecé incluyendo una ensalada por aquí y un poco de fruta por allá. Unos días comiendo un poco menos, otros renunciando a medio plato y otros rebajando el postre. Paso a paso. ¡Y funcionaba!

Cada día me costaba menos y me veía mejor. Y mi energía también lo empezó a notar. Al de unas semanas comer un poco menos era fácil, desayunar fruta era fácil y mirarme al espejo era más fácil.

Donde antes no podía evitar una comida grasienta o un dulce ahora los sustituía por una ensalada. Gracias a un 1 % cada día.

Sin prisa pero sin pausa y al de 7 meses me vi comiendo como un atleta. No echaba de menos los dulces ni la comida basura. Y no sufría. ¡Tenía ganas de comer frutas y verdura, una auténtica adicción y podía correr y nadar durante una hora cuando antes me cansaba en cinco minutos!

La mayoría sigue unos regímenes sin sentido. Sufren durante dos semanas, pero después vuelven a sus hábitos y recuperan el peso perdido. No cambian su dieta y lo pagan con su salud.

Porque no conocen la magia del 1%.

La manera fácil de mejorar un 43% al año

¿Qué puedes mejorar un 1% hoy? ¿Qué parte de tu trabajo, dieta o costumbres puedes cambiar un 1%?

Pregúntatelo mañana otra vez. Y pasado y al otro. Un paso fácil cada día pero un poder que aumenta exponencialmente. La fuerza del 1% es su comodidad. Es fácil leer un minuto más. Es fácil comer una ración un poco más pequeña. Es fácil sustituir el último tramo del viaje en coche por un paseo de cien metros. Es fácil beber un vaso de agua más al día. Es fácil madrugar un minuto antes. Es fácil planificar durante un minuto tu semana.

No quiero agobiarte con estadísticas, pero mejorar tan sólo un 0,1% al día significa mejorar un 3% al mes y un 43% al año. ¿Te imaginas subir tus resultados un 43% cada año con un esfuerzo mínimo? En dos años habrías mejorado un 100%, en cinco años un 600% (6 veces mejor) y en diez años un 3600% (36 veces mejor). La ventaja de este método es que cada mejora va sobre otra mejora anterior y los beneficios son exponenciales. En unas semanas eres alguien nuevo.

No quieras hacerlo todo de golpe porque no hace falta. No se escribió El Quijote en un día, pero cualquier pequeña diferencia que hagas la disfrutarás hoy mismo y en cuanto acumules unas pocas notarás como despegas. Sólo un pequeño paso al día.

La "Técnica Del 1%" alargará tu vida

Cuando se investiga a gente con más de 90 años por su buena salud surge siempre un dato, que hicieron deporte moderado toda su vida. No como atletas, pero si suave y sin pausa.

Esa carrera, esa piscina o ese partido de fútbol te llevarán a los 90 años. Oxigenará tu cuerpo, te volverás más positivo y superarás cualquier reto. Pero vigila porque siempre habrá alguna disculpa para saltarte el ejercicio.

Hoy estarás muy ocupado, mañana tendrás un dolor en la mano y otro día te tocará no sé qué. Pero ten cuidado y vigila tu forma física. Hace dos mil años ya lo decían “Mente sana en cuerpo sano”.

No tienes que hacer el gran esfuerzo. Poco a poco. Utiliza la técnica del 1%. No hace falta un gimnasio caro, ni la mejor ropa deportiva, vale una carrera de 30 minutos al día o un paseo rápido.

Con un poco de ejercicio tu cerebro pondrá el contador en positivo y empezarán a fluir ideas. Las partes derecha e izquierda del cerebro se conectarán y con el bienestar físico aparecerán como por arte de magia soluciones a tus problemas. A veces surgirá la solución a tu mayor reto en plena carrera.

Mejorando un 1% cada día conseguirás adoptar el hábito de hacer deporte y mejorar tu físico y tu

mente.

A por los 90 años.

Nunca volverás a lamentar "Yo también hubiera podido" con esto

¿Cuando ves un libro Superventas piensas que tú también podrías haber escrito algo así? ¿Cuándo alguien bate récords con un sencillo pero útil producto, crees que tú también podrías haber hecho algo así?

Porque eso es lo que piensa mucha gente. Y con razón. Hubiesen podido hacerlo, ¿pero por qué no lo hicieron?

¿Cuántas cosas se pudieron haber hecho pero en su día pero no se dio el paso? ¿Cuánto éxito se pudo haber alcanzado pero no se alcanzó? Los budistas tienen un dicho: «*Saber y no hacerlo, es igual que no saber*». No te enorgullezcas de lo que sabes si no vas a utilizarlo. El conocimiento es poder, pero sólo si se utiliza. Diez minutos de acción valdrá mucho más que mil ideas.

Puedes aprender observando y planificando, pero en algún momento tienes que actuar, tienes que dejar de observar y lanzarte. Y ahora ya tienes el método para que sea fácil, simplemente da un paso y mejora un 1%.

Si quieres dejar huella tienes que convertir tus pensamientos en acción. Tus ideas son tan buenas o mejores que las de los demás, pero si no actúas serán aire. Sólo si haces algo con ellas serán buenas ideas. Cuentan los hechos sólo.

Buda dijo que todos conocen el camino, pero que muy pocos lo siguen. Síguelo tú utilizando tu arma del 1%.

La clave de dar el primer paso

Johann von Goethe fue filósofo, novelista, científico, pintor y político. ¿Cómo consiguió hacer tanto en su vida?

Ésta fue su respuesta: «*Aquello en lo que crees o piensas que se puede hacer, empieza a hacerlo. La acción tiene magia.*». Un adelantado a la Técnica del 1%.

La gente con éxito actúa. No es la más lista ni la que más sabe, es la que actúa. Por eso tendrás el cielo ganado si te mueves. Como decía la marquesa de Deffand, «*La distancia no tiene importancia. Lo único difícil es dar el primer paso*». Una vez más el 1% en acción.

¿No te gusta tu entorno actual? Pues haz hoy un 1% del proyecto que cambiará tu vida. El mundo necesita más gente que actúe en vez de hablar. Necesita más movimiento aunque sea un poco cada día. Muévete hoy y aprende lo que falta por el camino. Trabaja un 1 % más, mejora un 1 % más, empieza un 1 % antes, quédate un 1 % poco más, rebaja un 1 % tus interrupciones, sube un 1 % tu productividad, concéntrate un 1% más, mejora un 1 % tus relaciones personales mirando a los ojos. Sólo un 1 % cada vez y en unos días tendrás cualquier habilidad para ganar.

Cada día un poco mejor y lo que consigas será para el resto de tu vida. Verás mejoras en cosas que antes veías imposible. Llamarás la atención de quienes pueden ayudarte y todavía seguirás mejorando un 1%. ¿Dónde está tu límite así?

Si quieres más consejos para disparar tu productividad los encontrarás en mi libro "[30 Maneras de Aumentar tu Productividad](#)".

9

Cómo aumentar tu fortaleza gracias a los obstáculos

Los guerreros de Nueva Zelanda

El poder de rechazar tentaciones y superar obstáculos pasa automáticamente a ti y te fortalece. Según la leyenda cuando los antiguos guerreros de Nueva Zelanda mataban a sus enemigos, absorbían automáticamente su coraje y se hacían invencibles. Los obstáculos te hacen más fuerte y las tentaciones vencidas también.

Cuando madrugamos una hora más por las mañanas, cuando trabajamos una hora más para terminar ese proyecto o cuando leemos ese libro importante a pesar de su aridez, nos llevamos su fuerza. Si el problema o la tentación es pequeña nos llevamos una fortaleza pequeña pero si es grande nos volvemos mucho más fuertes.

Por qué los obstáculos te darán más fuerza

El dolor y los vaivenes son inevitables. Nadie escapa. Pero si lo aceptas te recuperarás siempre rápidamente y ganarás la energía de los obstáculos. Como el buen acero, tu carácter en lugar de romperse se hace cada vez más resistente.

El sufrimiento te dará fuerza, te ayudará a romper malos hábitos y contactarás con tu fuerza espiritual interior. Te dará gasolina para siempre. El dolor te hace crecer. Los niños pequeños dejan de llorar cuando se hacen una herida y ven que la vida sigue. Al final acaban enseñándosela a otros en señal de fortaleza.

Se práctico, si transformas tus problemas y lo que “sufres” en acción, tu esfuerzo y evitar tentaciones serán fortaleza acumulada. Esta creencia ha transformado a donnadies en grandes seguidores, ha rehabilitado drogadictos y ha encumbrado a personas desesperadas.

Enorgullécete de tus heridas de guerra porque te hacen más que antes. Y cuantas más heridas mayor tu genialidad. Si vences obstáculos para ganar disciplina y visión estratégica te lanzarás a los problemas por puro placer. Una inteligencia infinita se revela en los momentos de intenso dolor

Tienes una inteligencia superior y una capacidad para superar sufrimiento que no imaginas. Si supieras todo lo que puedes aguantar ahora mismo saldrías disparado a por tu mayor objetivo.

Cuando pierdes algo, siempre ganarás algo de más valor

Persevera y llegarás a dónde quieras. La mina de cobre más rica del mundo la descubrió un hombre que fracasó gran parte de su vida buscando oro.

Pero siguió perseverando tras años de buscar oro sin éxito, hasta que un día, andando con su mula sobrecargada con todas sus pertenencias, está se rompió la pata en un agujero. No podía irle peor.

Desesperado, se dispuso a ayudarla. Escarbó en el agujero para ayudar al animal y encontró cobre. Toneladas de cobre.

El sufrimiento que produjo a Miguel Ángel, Dickens, Goya y muchos otros

Muchas obras de arte y descubrimientos científicos surgieron en momentos de intenso sufrimiento. Los griegos ya lo entendieron cuando inventaron las tragedias, al convertir los dramas en obras de arte:

-Miguel Ángel pintó la Capilla Sixtina en medio de un terrible sufrimiento físico por la postura soportada. A eso había que añadirle su propio carácter atormentado.

Knut Hamsun fracasó en todos sus proyectos y decidió escribir la historia de sus fracasos en una novela: *Hambre*. Ganó el Premio Nobel de literatura.

-El escritor O'Henry cometió un crimen y en el peor clima carcelario transformó sus malas experiencias en talento de escritor. Esto lo volvió inmortal.

-Jack London volcó toda la infelicidad de su niñez en fascinantes novelas.

-Goya pintó sus legendarias obras negras para aliviar sus demonios interiores.

-Charles Dickens sufrió un desengaño y convirtió su amor no correspondido en David Copperfield, un clásico universal que le hizo muy rico.

Y tú también podrás obtener las mejores creaciones de tu vida del sufrimiento. Puedes transformar tus experiencias más desagradables en el mejor aprendizaje posible y convertirlo en algo inmortal. Porque la vida es dura, ¿pero dura comparada con qué?

En los peores momentos encontrarás una fe y una inspiración que te darán alas. Olvida la autocompasión, busca el sufrimiento y absorbe su energía. Tus contratiempos te darán fuerza. Los fracasos son beneficios encubiertos que te darán nuevas oportunidades. Cuando pierdas algo, siempre ganarás algo de mayor valor.

El mejor consejo de William James sobre los obstáculos

Buscar dificultades no es meterse en líos, al revés: los líos aparecen cuando se busca el camino fácil. Buscar dificultades es ponerse el listón más alto para hacerse mejor. El filósofo William James recomendaba hacer dos cosas cada día que no se quieren hacer para mantener y aumentar nuestra fortaleza.

La montaña rusa de tu vida jugará a tu favor si ensayas con dos cosas duras cada día para hacerte más listo y más fuerte. La pereza mental de la mayoría no quiere ver fortaleza en los problemas, pero tú no caigas en esa trampa. Mira los contratiempos como un juego de ajedrez, para convertirte en el estratega más hábil.

Nadie escapa a las dificultades. Antes de un triunfo siempre pasarás por dificultades. Tienes la mitad del éxito ganado cuando te des cuenta de esto. Nadie llega fortalecido al mundo, pero si quieres ser más fuerte y más listo tómatelo todo como un reto. Aprovechate de las malas experiencias para crecer y soportar las inclemencias. Ganarás confianza en ti mismo cuando los demás se rindan.

Recuerda que los obstáculos no avisan, sino no serían obstáculos. De repente algo sucede, un revés inesperado y tendrás que poner en marcha toda tu creatividad, tus dotes de estrategia y tu fuerza para salir del paso. ¡A crecer! Y entonces aparece tu verdadero yo, al principio duele pero la satisfacción y la autoconfianza que adquieres es impagable. Y cómo los guerreros de Nueva Zelanda transformarás el dolor en fortaleza.

Es como un juego de ajedrez para que seas el mejor estratega.

El día que dejes de ver obstáculos y sentir pinchazos significará que estás muerto. Así que tranquilo, las adversidades no matan pero sí fortalecen. Te dan experiencia y te entrenan para ganar en cualquier situación.

El psiquiatra suizo Carl Jung dijo que “*El hombre necesita dificultades, son necesarias para la salud*”. Por eso si no tenemos un obstáculo al que enfrentarnos mala cosa. Si nos dan todo hecho significaría que estamos enfermos.

Un truco mental para superar los malos momentos

Una buena forma de absorber energía de cualquier obstáculo es reírte aunque no sea el momento. ¡Reírte sin razón! Se un actor, actúa como si ya tuvieras la alegría que buscas. No esperes a que algo te motive o la espera será muy larga.

¡Actúa como si estuvieras contento y estarás contento!

La mayoría cree que la emoción va primero, creen que primero tienen que conseguir algo para alegrarse. ¡Pero pueden darle la vuelta! Si empiezas sin más a cantar y reírte vendrá la felicidad. La emoción va tras la acción.

Si quieres estar contento, actúa ya “como si” estuvieras contento. ¿Quién te lo impide? Prueba a sonreír durante un minuto. Acuérdate de esa historia que te contaron y verás como sueltas la primera risa en unos segundos. ¡Cuando hace unos minutos te parecía imposible! Estar contento es tan fácil como cantar o acordarte del mejor chiste. Inténtalo, funciona.

Ríete aunque haya gente. No te preocupes por el qué dirán, porque no dirán nada. Un amigo mío con un éxito social arrollador dice que se nos quitaría la timidez si cantáramos o bailáramos en una plaza pública.

Cuando salgas hoy a la calle ríete de todo lo que veas. Da una vuelta por tu oficina, por tu calle o por tu casa y que todo lo que veas te haga gracia. Porque automáticamente te hará gracia. Ríete a la fuerza y verás como al final te ríes de verdad.

William James lo resumió en esta frase: “No cantamos porque estamos contentos, estamos contentos porque cantamos.” Aprovecha ya este truco infalible para esa conversación crucial o para esa reunión que necesitará de tu mejor momento.

10

Los héroes del instituto son los camareros del futuro: rodéate sólo de gente valiosa

Protege tu futuro eliminando a los negativos

Tienes que revisar tus relaciones. Puede ser doloroso, pero elimina las influencias que pueden hundirte. Tienes que proteger tu futuro y liberarte de los negativos. Sólo así te harás más fuerte y podrás ayudar a otros. Eliminar a los peores de tu entorno te servirá a ti y a más gente.

Si eres sincero sobre cambiarte y hacerte mejor tienes que distanciarte de la gente negativa. El precio de no hacerlo es demasiado alto. Una pequeña influencia negativa por aquí y otra por allá e irás silenciosamente al fracaso. Y cuidado porque algunas influencias son muy sutiles. Te irán minando poco a poco pero sin remisión.

Reevalúa con quien te asocias y cambia de relaciones si es necesario. El reto es éste: tienes que pasar el 80% de tu tiempo con el 20% de la gente que te ayude a conseguir el 80% de resultados. Y sólo debes pasar el 20% de tu tiempo con el restante 80% que sólo produce el 20% de tus resultados.

Cuidado porque hay gente en el inservible grupo del 80% que es maestra en influir. Si te descuidas robarán tu tiempo. Silenciosamente se colarán en tu vida y te dejarán fuera de la pista buena.

No es fácil disociarte de esta gente porque algunos son conocidos “de toda la vida”, pero no necesitas a quienes sólo buscan atajos, roban tu tiempo y cotillean. Están resentidos con su situación porque no entienden que primero hay que dar y que después llegan los resultados. Y tratarán de contaminar al resto.

Seguro que conoces a gente negativa. Es probable que conozcas a ese especialista en contaminar y desmoralizar. Estar unos minutos con él es incómodo. Su presencia ya pone nervioso. Pero como no hay leyes para protegernos de los negativos (interesante cuestión), tienes que reaccionar.

Lo primero es detectarles. Todos los chismes, malos augurios o detalles que puedas evitar mejor. Estate atento porque su comportamiento te influirá si estás con ellos más tiempo del necesario. Su influencia va en pequeñas dosis, pero a largo plazo sus efectos son devastadores. ¡Y más si pasas varias horas con ellos!

Huye de ellos, no los necesitas.

Los héroes del instituto

¿Recuerdas en el colegio como los más populares eran aquellos con pose de duros? Su actitud de indiferencia sin mostrar entusiasmo era puro teatro. Pura fachada para ocultar su ineptitud.

Luego muchos les imitaron cubriendo sus miedos con la misma indiferencia estudiada y se imaginaron que los héroes eran ellos. Y hoy los negativos todavía siguen copiado esa pose para

ocultar su mediocridad. Así que atento porque detrás de cada pose de indiferencia se esconde un incompetente.

Elije siempre el entusiasmo. Los héroes del instituto son los camareros del futuro.

El perfil del negativo

La gente negativa cree también que lo sabe todo. Son radicales en su punto de vista y quieren que los demás concuerden. Pero en el fondo tienen miedo y no quieren que los demás se den cuenta. Tienen una especial aversión a los que consiguen sus objetivos y su única meta es hacer miserable a quien puedan. Su infelicidad necesita compañía para descargar sus frustraciones.

Muchos escucharán sus divagaciones sobre los peligros del mundo y se engancharán a su filosofía. Tienen un arsenal de historias falsas de terror y una habilidad refinada durante años para conseguir adeptos. Así que lejos de ellos, muy lejos.

No te alejes de la gente negativa... ¡Huye a toda velocidad!

Eliminar asociaciones no es una opción. Es algo que hay que planificar y ejecutar.

Actúa ya porque tienes demasiadas ocasiones de estar con esta gente. El negativo y sus cotilleos pueden parecer una distracción momentánea, pero un minuto de su discurso es ya demasiado venenoso. Unos segundos de su verborrea convierten al más competente en el peor. Y como son muy hábiles para dejarse ver, aprovecharán cualquier oportunidad para meterse en tu vida.

No dejes que chupen tu energía. ¡Huye a toda velocidad! Un minuto al día con ellos ya es demasiado. Cambia tu horario si hace falta. No puedes jugártela con los negativos, acepta que existen y escápate.

¡Y jamás intentes cambiarlos! Nunca les convencerás de que ser positivo es mucho mejor. Olvídalo. Jamás harán ese esfuerzo de pensar positivamente. Significará actuar y son demasiado vagos para hacer nada. Es imposible convertir a un individuo negativo en uno positivo, sólo perderás tiempo. Ni cambian, ni quieren cambiar. Están demasiado cómodos hablando mucho y no esforzándose.

Cómo evitar convertirte en un pesimista

El progreso a tus objetivos nunca va en línea recta. Subes y te ladeas, dos pasos adelante y uno atrás, como un baile.

Pero los pesimistas nunca tendrán ese baile, siempre darán un paso atrás. Tienen miedo y eso los hace radicales. En su guerra contra el mundo no cederán en nada. Elegirán lo más cómodo, no actuar y criticar. Un paso atrás les servirá para su clásico “Ya te lo decía yo...”

Por eso tienes que prever un calendario de acontecimientos con altibajos. Aunque estés en un alto ahora, será inteligente pensar en el inevitable tropezón. Ten siempre unos días “de reserva” para pensar, leer y recuperarte cuando lleguen los puntos bajos. Un periodo no oficial de recogimiento para subsistir y pensar más. Todo planificado para superar cualquier adversidad.

Prever los momentos bajos amortiguará el golpe. Y en vez de pasarte al bando pesimista saldrás reforzado.

Algo que tienes que saber para no dañar tu imagen

Se cruzarán muchos especialistas de la mediocridad y, aunque no te gusten, si te ven con ellos te asociarán con ellos. ¿Conoces la “culpa por asociación”? Justo o no, te juzgarán por tus compañías.

Tu entorno es crucial en tu imagen. Rodearte de la gente equivocada no sólo te convertirá en quién no quieres ser sino que dañará tu imagen. En un movimiento que muchos creen inteligente, se rodean de mediocres para brillar. Pero sólo consiguen parecer mediocres.

Es el director que quiere parecer competente rodeándose de seguidores “leales” pero incompetentes, el famoso que se rodea de aduladores o el líder de una banda de ineptos.

No brillan, sólo parecen igual de ineptos.

Las 2 reglas para rodearte de gente valiosa

Regla Número 1: Rodéate sólo de entusiastas

Tenemos que alejarnos de los pesimistas o nos acabaran contaminando. ¿Te acuerdas cuando te decían de niño que no te juntaras con los malos? Entonces no hiciste caso, pero ahora ves que había algo de razón. Si te juntas con don negativo la conversación se vuelve depresiva y las buenas ideas huyen. Así que fuera con él.

Seguro que ya sabes con quien te sientes más vivo y optimista, así que redobla tu tiempo con ellos y elimina al resto. Aspira a rodearte *sólo* de los entusiastas. Está claro que hay familiares y conocidos con los que a tienes que estar, pero acorta ese tiempo. Una hora es mejor que una tarde entera y cinco minutos es mejor que una hora.

Tienes todo el derecho de elegir con quien estar. Así que la regla número uno es rodearte sólo de entusiastas. Elige a los que tengan ganas de vivir. Si te rodeas de los divertidos y tenaces te volverás como ellos y te contagiarán sus buenas oportunidades. Todo se pega.

Y en cuanto te tropieces con alguien que parece haber hecho un curso intensivo de cómo no funcionar, huye.

Regla Número 2: Es mejor paras poco tiempo con la gente adecuada, que mucho con gente normal

La otra regla para rodearte de los mejores es que siempre será mejor pasar poco tiempo con alguien de calidad, que mucho con gente normal. El tiempo que inviertas en los mejores, los que te inspiran y te dan la buena información, marcará la diferencia.

Puedes mejorar muchísimo si buscas sólo a las mejores influencias y pasas todo el tiempo que puedas con ellas. Son el 20% que te dará el 80% de resultados.

¿Y de dónde sacas esas nuevas influencias si tu entorno no te permite ahora conocer personalmente a los mejores? Tienes dos soluciones. Una es a largo plazo, un plan para conocer poco a poco a los mejores con tus mismos intereses. Lleva su tiempo pero la recompensa es muy grande.

Y la otra es inmediata, acceder a los mejores a través de sus palabras. Hay una enorme información en forma de libros, audios y conferencias que puedes tener ya por poco precio. Puedes seguir a quién te interese en su Twitter o en su blog. Puedes también poner una alarma en tu buscador de Internet para que te avise cada vez que digan algo.

Leerles u oírles será como tener el mejor asesor personal en liderazgo, finanzas, gestión del tiempo, relaciones personales o física cuántica... por un módico precio. Si escuchas sus audios en el coche y lees su material notarás un progreso brutal.

11

Elimina los ladrones de energía

"La TV es muy educativa. Cada vez que alguien la enciende cambio de habitación y leo un libro"

Groucho Marx

Si tu vida no es lo que buscas empieza eliminando la TV

La TV te roba.

Te roba los consejos e ideas del libro que no lees y te roba tiempo para construir una vida de éxito. También te roba energía y horas de sueño. Cualquiera que vea la TV más de dos horas al día está clínicamente muerto.

Pero los estudios aseguran que la TV está más viva que nunca. En los países desarrollados llena el 40% del tiempo de ocio. La gente se queja de no tener tiempo para sí misma y sus amigos por culpa del trabajo. Pero en cuanto pueden ven la televisión. Muchos de ellos se vuelven adictos, igual que con las drogas y el alcohol, y dedican más de veinte horas semanales a hundirse con programas basura, en vez de leer, planificarse o dar un paseo. Y por supuesto lo acompañan del clásico: “Yo apenas veo la televisión”.

Y lo más irónico es que en los estudios sobre las actividades de ocio más satisfactorias, ver la TV queda en los últimos puestos, mientras la lectura queda de las primeras. ¿Por qué entonces se pasa tanto tiempo frente a ella?

Porque ver la TV es fácil.

Es una actividad pasiva muy cómoda. Demasiado cómoda. Pero hacer vago tu cerebro no ayuda nada a tu vida. Añádele la información irreal y distorsionada de muchos programas y tendrás un coctel explosivo.

Si pasas más de dos horas al día frente a este aparato y sospechas que tu vida no es la que buscas, ya sabes por dónde empezar. En cuanto la sustituyas por el deporte, leer o cualquier otro hobby tu vida dará un vuelco.

La trampa de los medios

Luego están los que caen en la trampa de creer que la TV es útil si se utiliza “sólo” para informarse.

Un momento.

Si supieran lo estudiadamente manipuladas y negativas que son las noticias de la TV (y de muchos diarios) se asustarían y dejarían de llenar sus cabezas con basura.

La mayoría de noticias no hacen falta. Aunque tengan la etiqueta de no-sensacionalistas, todas son igual de sensacionalistas. Las noticias no son noticias: son malas noticias. Las noticias buenas, que las hay, no venden. Por eso nos llenan de escándalos y catástrofes, para que aceptes que es lo único que hay y te vuelvas adicto. Porque los medios necesitan adictos a la política y a los enfrentamientos personales. Necesitan tragedias. Necesitan algo malo. Necesitan engancharte a su “información” para ganar dinero.

Por eso no te hablarán nunca de los avances, que los hay, y del posible camino a seguir en la resolución de un conflicto, que lo hay. El último asesinato o bombardeo siempre tendrá más cobertura que las miles de personas que lo hacen bien y dan ejemplo. Pero eso no les interesa, porque entonces te dedicarías a mejorar y no serías un adicto. No vale poner los avances en un suplemento o en la sección de tecnología, tendrían que ir a donde corresponden, a la primera página.

Los medios quieren nuestro dinero y no dudarán en crear adictos. Que el cuerpo pida más y así ellos vendan más periódicos y más publicidad. Les conviene desmotivarnos oyendo lo que oímos. Que nos enganchemos un día sí y otro también a profundizar en "lo mal que van las cosas". La misma noticia pero con retoques.

Los 3 Pasos para construirte una poderosa base de información y eliminar la TV

Necesita materiales de calidad para la vida que te gustaría tener. No puedes conformarte con lo que haya. No te construirás una gran vida si te resignas.

Eres el protagonista de tu historia y eso significa rebajar el tiempo de TV (si te fijas, en la TV los perdedores ven la TV). Eso significa tu propio sistema informativo de calidad. Así mejorarás tus conocimientos y de paso matarás la televisión.

Estos son los tres pasos:

-Paso 1: Paz mental. Mira las noticias serias con una sonrisa

-Paso 2: Eliminar la saturación de noticias que te bombardea día a día

-Paso 3: Construir tu propia base de nuevos conocimientos

Paso 1: Paz mental. Mira las noticias serias con una sonrisa

Somos víctimas de la información basura. Nos llenamos pasivamente de violencia y crímenes como si no pudiéramos elegir. Leemos lo que pone en cualquier tabloide y vemos lo que den en ese momento en la TV. ¡Nos preocupa como nos alimentamos, pero no como alimentamos nuestra cabeza!

¿Quieres construir tu vida con noticias basura, politiqueos y escándalos? ¿Cómo te libras de esto entonces? ¿Preocupándote? No, tienes que deshacerte de la información basura de raíz. Mirar las noticias “serias” con la misma sonrisa que si se tratara de unos marcianos que han aterrizado en el Polo Norte. Lo primero es tu paz mental.

Paso 2: Despídete de la saturación de noticias

Haz la prueba. Estate durante siete días sin leer las noticias y notarás un optimismo creciente. Y con más energía.

Muchos creen que tienen que estar al día con las noticias, pero si ocurre algo se enterarán igualmente. De lo importante te enterarás siempre, aunque sea por el resto que sigue enganchado y te lo contará.

Cuando te desintoxiques y veas que hay vida detrás de no ver las noticias, te valdrá un rápido vistazo a Internet o a la portada de la prensa como sistema más que suficiente para estar informado. Las noticias de un día para otro no difieren mucho, es el mismo escándalo o suceso con una ligera variación.

Si necesitas una información más precisa busca una web que condense lo más importante en una pantalla. 2 Minutos para esa información generalista será más que suficiente. Y si necesitas estar

informado de un tema concreto, utiliza los blogs especializados para saber casi tanto como el mejor especialista.

Paso 3: Construye tu poderosa base de información

¿Comes lo que encuentras por el suelo? Entonces tampoco leas lo que te “encuentres” por ahí. Un día leyendo cualquier noticia no te afectará, pero si día tras día lees "lo que te encuentres por ahí" envenenarás tu vida. Los grupos de presión, los políticos o los cotilleos no pueden decirte lo que tienes que saber. No dejes que te programen como a un robot. Construye tu propia base informativa y elige lo que tú quieres saber.

El conocimiento es poder. Pero primero necesitas saber lo que necesitas para conseguir tus metas. Es fácil, piensa en las tres cosas que más te interesen. Todo vale: los negocios, tu pasión por la historia, tu curiosidad por la economía o sencillamente un interés general por todo. Luego busca webs y blogs de noticias especializadas para tenerlos siempre a tu disposición y por otro lado visita una librería física o en Internet para seleccionar los títulos de los libros o audiolibros que te interesen. Será mil veces más interesante que ver la televisión.

A partir de ahora sustituye las noticias basura por calidad. Eliges los libros, blogs y cursos que te interesen antes que lavar tu cerebro con noticias sensacionalistas y repetitivas.

12

Rodearte de inspiración es fácil

Pon belleza en tu entorno

A veces motivarse será tan sencillo como rodearte de belleza. Algo sencillo y barato, no necesitas el gran desembolso para inspirarte. Puedes aprovechar tu entorno diario para aumentar tu motivación. Mira a tu alrededor. ¿Te gusta lo que ves?

¿Qué te dice tu lugar de trabajo? ¿Y tu casa? ¿Te dan energía? ¿Te inspiran a concentrarte y hacer algo grande? ¿Estás rodeado de colores inspiradores?

Tu casa y tu despacho tienen que ser un reflejo de ti mismo y lo que quieres conseguir. Decóralos sin miedo como a ti te guste. Quizás la oficina sea un poco más complicado, pero seguro que puedes darle tu toque.

Tira lo que sobre

La base es rodearte sólo de lo que te guste y tirar todo lo demás. Si ese cuadro, salvapantallas o bolígrafo no te gusta, deshazte inmediatamente de él. Sin piedad. Tirar algo puede ser muy importante para sentirte bien. Si te da pena una antigüedad, guárdala o regálala. Si no estás seguro guárdala primero y si al de un mes no la necesitas fuera. Y recuerda vaciar tu trastero una vez al año. Te sentirás más ligero si tiras cosas que no usas, aunque no las veas.

O te rodeas de cosas que te animen o nada. Necesitas deshacerte de lo viejo para que entre lo nuevo. Haz la prueba, tira unos cuantos trastos dudosos y verás cómo te sientes mejor. Y no, no te vas a arrepentir más tarde.

Dónde obtener ideas

Puedes obtener muy buenas ideas de revistas o de Internet, tienes un montón de blogs y webs con ideas y fotos gratis. Y no es caro, puedes hacerlo tú mismo. Aparta un tiempo para redecorar tu entorno porque los beneficios merecen la pena.

Se necesita muy poco para convertir algo trivial en algo que haga concentrarte o sentirte bien: una lámpara especial, un cambio de orientación en los muebles o comer en un plato de diseño son cambios fáciles para empezar. Luego podrás pintar las paredes de tu color favorito, cambiar ese cuadro por otro o cambiar ese mueble y harás maravillas. Y en ningún caso necesitarás mucho.

Gástate el dinero en pocas cosas, peros que sean lo mejor, útiles lujos para cambiar tu vida. Porque lo barato sale caro a la larga y llenará tu sitio de artilugios molestos e inservibles. Es como comprarte unos zapatos buenos y que te gusten. Siempre te apetecerá llevarlos y no ocuparán el sitio de varios pares baratos pro sin gusto.

Con pequeños detalles puedes cambiar tu calidad de vida. No rindes lo mismo en la habitación de tus sueños que en el despacho que te haya tocado. Que todo lo uses esté rodeado de belleza. No cuesta tanto... Si te rodeas de lujos, (insisto que salen baratos a la larga) los atraerás cada vez más. Que sean un reflejo de ti y te motiven.

La motivación empieza por lo que te rodea.

El lujo gratis de la naturaleza

¿Disfrutas del lujo de la naturaleza? La próxima vez que te sientas bajo de energía prueba un paseo por el bosque, por la playa o por tu avenida favorita. A lo crees piensas es que no tienes tiempo, pero cuando veas como recargas las pilas verás cómo ha merecido la pena.

Eliminarás el estrés de raíz si te aprovechas del aire fresco y las vistas de la naturaleza para relajar tu mente. Una vuelta por tu parque más cercano superará cualquier medicina o terapia. Andar al aire libre te aliviará infinitamente más que los dulces, las cervezas o ver la TV. El sol, un buen paisaje o tu calle preferida aumentarán tu motivación. Prueba a desviarte de tu camino habitual para redescubrir el pequeño parque de tu casa o para cambiar de vistas.

Los beneficios de la naturaleza son gratis. Salir a correr unos kilómetros al aire libre es un gran remedio contra el estrés. Los sonidos y olores naturales rebajan la tensión y reordenan tu ritmo interno. Y además te ahorrará un gimnasio.

Escápate de los sitios cerrados donde hay veinte veces más agentes contaminantes que al aire libre. Empieza caminando media hora al día durante una semana y lo notarás. Sólo con el aire libre ya notarás la mejora. Respira profundamente todo lo que puedas y mira al cielo. Parece un cliché pero es tremendamente efectivo. Unos segundos de trance será energía pura para tu cabeza.

Reírte de ti mismo mata el estrés e inspira

Ser serio no te hará disfrutar más de la vida.

Pero buscar algo gracioso incluso en la situación más tensa lo cambiará todo. “*Hacer chistes está falta de dignidad. Ese es el motivo de que sea bueno para el alma*” dijo el escritor G.K. Chesterton. Te acuerdas de niño intentando contener la risa delante de los mayores. ¿A que fueron los mejores momentos de tu vida?

Y el humor también está en las “cosas importantes”. Cuando yo estaba arruinado, con una deuda enorme y a punto de que me quitaran mi casa decidí hacer chistes. Y automáticamente me sentí mejor. Fue un alivio. Nunca pensé que me fuera a reír de mi patética situación, pero cuando me reí de mi mismo, pensé más claramente y gracias a eso tome un par de medidas decisivas que me salvaron. El humor mata el estrés y te limpia la cabeza para que pienses como una máquina. Tenía razón Oscar Wilde cuando dijo que «*La vida es demasiado importante para tomársela en serio*».

Reírse no es frívolo. No tengas miedo al qué dirán por reírte, mostrarás una enorme confianza en ti mismo si te mantienes en pié ante cualquier dificultad.

La risa es un ingrediente fundamental para la motivación. Algunos ven a los que siempre se ríen como inútiles, pero no hay nada más útil. Los que se ríen mucho tienen los objetivos muy claros... ¡por eso tienen tiempo de relajarse y reírse!

Deja de analizar continuamente y mira lo gracioso. No sólo te sentirás bien sino que reavivarás tu inteligencia. Sólo los listos son capaces de ver lo gracioso. Porque la seriedad es enemiga de la inteligencia. Para analizar y luego tomar la mejor decisión hay que jugar. Hay que reírse de la situación y quitarle hierro. Los demasiado serios para reírse llevan una vida predecible y nunca consiguen sus objetivos (quizás por eso están tan serios). No cambian de perspectiva y así les va. ¿Cómo está ese amigo serio que nunca sonrío?

13

Cómo eliminar el miedo

El secreto para enfrentarse al miedo

El miedo mata más que la muerte. Mata sutilmente y mata brutalmente. Y si esquivamos nuestro miedo no se irá nunca de nosotros. Lo peor es cerrar los ojos y pretender que no existe.

Pero el secreto mejor guardado es que al otro lado del miedo hay algo beneficioso esperándote.

Por eso si quieres motivarte rápidamente busca algo que te de miedo. Alarga el pie, da un paso y luego otro. No lo pienses. Sigue otro paso más y observa lo que pasa. ¡Ya lo tienes! El subidón tras hacer algo que daba miedo es indescriptible.

Cualquier miedo al que te enfrentes, incluso el más pequeño, te dará un bienestar increíble. Construirás una gran vida si te dedicas a vencer tus miedos y eliminar preocupaciones.

Si conoces el origen del miedo podrás eliminarlo

Para eliminar el miedo lo mejor es saber de dónde viene. Y viene de tus creencias limitadoras.

Porque si escarbas un poco, enseguida descubrirás que tus pensamientos limitadores son falsos. Tienes la misma capacidad para ser el mejor, caer bien, seducir, hacer reír y ganar dinero que los públicamente reconocidos. No tienes límites.

¿Si no pudieras fracasar con que te atreverías? ¿Si tuvieras todas las habilidades, conocimiento y contactos necesarios, qué te gustaría hacer? Piensa en ello porque es posible que si lo piensas lo consigas.

Yo tuve una infancia difícil en la que caí en el engaño de que otros eran mejores que yo. Este engaño hundió mi motivación. Pero después vi que puedes ser el mejor si te lo propones. Si a otros les iba mejor era porque no tenían creencias limitadoras. Y cualquiera puede llegar a donde quiera si rompe sus límites autoimpuestos.

Las personas actúan de acuerdo a sus creencias, pero estas son terriblemente limitadoras. Les hacen sentir falsamente incapacitados. Puedes creer que no tienes el mismo talento que los demás y caer en la trampa de venderte por debajo de tus habilidades. Tus creencias limitadoras tapan nuevas ideas y sobrevivirán como un virus inyectando más miedo aún. Por eso se cierran muchos y huyen de cualquier idea que dude de sus creencias.

Pero puedes elegir lo contrario y que tu fuerza vital aplaste cualquier creencia limitadora. Nadie es mejor que tu. Si abandonas el “no puedo” y aceptas que tus habilidades son ilimitadas lograrás lo que otros y más.

Una manera no oficial de solucionar problemas y avanzar

“Todos los problemas traen un premio”, decía Richard Bach.

¿Problemas? ¡Si gracias! Son ocasión única para llegar lejos. Serán tu partida de ajedrez particular contra el mundo. Te harán más inteligente y disfrutarás diseñando estrategias. No los temas, son un juego para la mente, como el partido que disfrutas jugando y acabas ganando. Los buenos jugadores siempre siguen adelante.

Una crisis es la mejor manera de solucionar conflictos interiores y avanzar. La necesitas para ver quién eres y a dónde vas. Recuerda como las crisis pasadas fueron tu mejor regalo para crecer y desarrollarte. Si ves los problemas como la pista necesaria para ver por dónde seguir, serán una herramienta más para ti.

“Tiene problemas”, decimos de alguien cuando le va mal, la connotación negativa oficial. ¿Pero por qué odiar los problemas? ¿Por qué no aprovecharte de los retos?

Necesitamos los problemas para avanzar. Necesitamos hacernos mejores. Cuando nos enfrentamos a los problemas nos volvemos autosuficientes. Surge una confianza renovadora que nos resucita y eso nos hace avanzar varios kilómetros. Si abrazamos los problemas crecemos y catapultaremos nuestra carrera.

Pero si huimos, las preocupaciones nos seguirán siempre.

3x3 La Técnica definitiva para eliminar tus 3 preocupaciones principales

Esta herramienta es perfecta para eliminar todas las preocupaciones. Sólo te llevará 9 minutos.

Consiste en elegir tus 3 preocupaciones principales y trabaja 3 minutos en cada una de ellas. Sólo 3 minutos. Eliminarás la preocupación de raíz y dejarás el problema resuelto, así de simple. Un ejemplo práctico:

1. Eliminando la primera preocupación.

Imagina que tienes que tratar con un cliente un punto complicado. Empiezan los 3 minutos:

En 2 minutos agrupa en una hoja en blanco tus mejores argumentos y visualízate diciéndolos. En el tercer y último pide una cita a tu cliente. Si no está, deja un mensaje. Llamarle aunque no esté te quitará un peso enorme de encima. Ahora el problema es mucho menor.

2. Eliminando la segunda preocupación.

Tienes que terminar un informe sobre el impacto de unos nuevos productos de la competencia. Ok, empiezan los 3 minutos:

Escribe las ideas principales a toda velocidad y no te preocupes por las faltas de ortografía. Escribe todo lo que vaya a tu mente durante esos 3 minutos (te vendrá casi toda). Como 3 minutos pasan enseguida, te lanzarás a escribir como si lo fueras a acabar y en 3 minutos verás que:

1. Has empezado.
2. Tienes la columna vertebral de tu informe.
3. Sólo te queda refinar el informe que tanto miedo te daba.

3. Y eliminando la tercera preocupación.

Tienes que planificar unas fechas para los próximos meses y no sabes cómo. Demasiadas decisiones juntas. Empiezan los 3 minutos:

Escribe en un minuto una lista con todos los viajes y acontecimientos a organizar. En los minutos dos y tres reparte esos eventos en el calendario empezando por el más importante. Rápidamente, aunque no sean fechas definitivas. Perderás el miedo a decidirte y ver las fechas en el calendario cambiará todo. Aunque luego las cambies, verlas marcadas te hará afinar mejor. Ahora tienes visión global para tomar decisiones y no estarás desesperado por no saber ni cómo empezar. Tu subconsciente seguirá pensando donde reubicar esas fechas y cuando retomes el calendario te saldrán las fechas definitivas a la primera.

9 Minutos. Sólo pasaron 9 minutos y las tres cosas que más te angustiaban desaparecen. Ahora en

cualquier momento las retomas y terminas.

Utiliza esta técnica hoy para lo que te preocupe. Pruébalo con esas 3 molestias que rondan en tu cabeza. En sólo 9 minutos darás la vuelta a tus problemas y los resolverás al 80%. La acción mata el miedo.

Cuando enseño la Técnica 3x3 siempre hay alguien que no se lo cree, que el problema seguirá. Me río porque sé exactamente lo que pasará cuando empiecen, que hasta el más escéptico queda maravillado de lo rápido que es quitarte un problema de encima. Pasan 9 minutos y acaban extasiados de felicidad con una sonrisa que ya no se va. En 9 minutos sus mayores pesos se han ido. Y sobre todo: tienen una herramienta para toda la vida.

No es liberar el problema, es liberarse a sí mismo. Llega un momento en que no hay que dar más vueltas y actuar. La acción es lo único que resuelve el problema. No podemos quedarnos quietos o caeremos en la trampa de la preocupación.

Pruébalo hoy mismo “¿Qué 3 preocupaciones quiero eliminar en 9 minutos?” 9 Minutos no son nada. Olvídate de hacerlo bienal 100%, el perfeccionismo es el peor enemigo para resolver problemas. Sólo vale la acción, 9 minutos para eliminar tus preocupaciones, el 80% del trabajo eliminado y tú al mando otra vez.

El método del “atrevimiento gradual”

Un método cómodo para vencer los miedos grandes, (mejor dicho: los que tu consideras grandes), es descomponer el atrevimiento en pasos y darlos escalonadamente. Así podrás con cualquier miedo.

Primero analiza, ¿qué te causa exactamente miedo? Siempre hay un origen que es el que tienes que atacar sin desgastar tus fuerzas en combatir los síntomas. Se honesto y pregúntate ¿qué te da miedo de verdad? Piénsalo bien. Recuerda que la verdadera causa del miedo suele ir disfrazada, el miedo a un rival puede ser el miedo a ganar y no el miedo a perder. Quizás atreverte a tu propio negocio no sea el verdadero miedo, sino no disponer de dinero durante un tiempo. Quizás hablar delante de veinte personas no sea tu miedo, sino la responsabilidad que conlleve cuando te hagan caso. Investiga primero qué es lo que de verdad te preocupa.

Y cuando des con el verdadero miedo, descompón el atrevimiento a superarlo en varios pasos. Primero da los pasos fáciles y luego los más difíciles. Así cuando llegues a los “difíciles” no serán tan difíciles porque los pasos previos los habrán atenuado. Además tendrás la inercia de atreverte con todo.

Primero haz una lista de los pasos para superar el miedo, del más sencillo hacia arriba. Elige el miedo a los perros, a subir en ascensor, a hablar en público, a ir en barco, a hablar con alguien del sexo opuesto o alguno en particular tuyo. Elige uno y divídelo en diferentes pasos para solucionarlo. Si es por ejemplo el miedo a ir en ascensor, un día puedes entrar un segundo y volver a salir, otro permaneciendo dos segundos, otro subiendo un piso solamente, y así poco a poca hasta que la fobia desaparezca.

O por ejemplo puedes vencer tu miedo a los perros primero observándolos, luego acercándote un poco, después acercándote más, después tocando a un perro pequeño, luego acariciándolo más tiempo, y luego aumentando el tamaño hasta que ninguno te imponga. Así verás que siempre puedes. Pero un paso cada vez, no te saltes ninguno. Antes de lo que pensabas jugarás con ese perro que antes tanto te imponía.

O puedes vencer el miedo para montar tu propio negocio primero buscando gente que lo haya conseguido. Segundo, tener un plan para conocerles y hablar con ellos. Tercero, ofreciéndote a trabajar con ellos un tiempo gratis a cambio de información sobre cómo negociar con proveedores y las posibles trampas. Cuarto, formándote más en tus ratos libres para descubrir ayudas, datos,

personas y webs interesantes que te conseguirán clientes. Quinto, construyendo la base de tu negocio en minutos que arranques de aquí y de allá para manejar las finanzas bien desde el principio y saber qué clientes te convienen y de cuáles huir. Sexto, mejorar gradualmente hasta conseguir beneficios (no facturación, sino beneficios = ventas - costes). Séptimo, lanzarte a tiempo parcial. Y finalmente dejarlo definitivamente todo para disparar tu negocio.

Con el atrevimiento gradual la velocidad a la que eliminarás tus miedos te sorprenderá. Los primeros escalones mientras pruebas tus fuerzas tardarán un poco más, pero luego seguir será fácil. Bastará una acción al día. Un pequeño progreso diario quizás no parezca mucho, pero un mes de pequeños pasos es un mundo, te lo aseguro. A cada paso avanzarás y te fortalecerás mentalmente. Cada paso matará más a tu enemigo interior.

Seguro que piensas “Sí, pero vencer un miedo grande no es lo mismo que vencer uno pequeño.” ¡Sí es lo mismo! Tu miedo a los perros puede parecer una pequeñez frente a hablar en público, pero lo que has hecho para vencer el miedo a los perros, tu técnica y tu fortaleza mental será la misma que para tus miedos “mayores”. Estos pequeños miedos son valiosísimos para desarrollar tu técnica y manejar la adrenalina a tu favor. La adrenalina para ponerte delante de un perro es la misma que para hablar en público. La única diferencia es la posición en tu mente. Cuando superas un miedo, verás que no hay mucha diferencia entre el “tamaño” de un miedo u otro. Lo has logrado una vez, ¿por qué no más? Superarás el segundo miedo, el tercero y así hasta el más difícil. Troceándolo serás capaz de eliminar cualquier miedo. En algunos quizás necesites dos o tres pasos más. Pero siempre será el mismo proceso de “atrevimiento gradual”.

(Fragmento del libro "[Cómo Vencer Todos Tus Miedos](#)")

Tienes todo el tiempo del mundo

¿No tienes tiempo?

Parece que el día cada vez tiene menos horas, mucho que hacer y muy poco tiempo. Y el tiempo restante influye en la motivación. ¿Cómo organizarte y gestionar tu tiempo entonces?

Puedes comprar el software más sofisticado de gestión de eventos, pero no funciona. No. No funciona. Cuando digo esto enfado a los amigos con la última aplicación para programar el tiempo. Muy bonita pero no sirve para la gestión del tiempo. El software no controla el tiempo. Deja de intentarlo así o sólo te frustrarás.

Sólo tienes que entender que hay una única verdad para la gestión del tiempo:

Nunca es un problema de falta de tiempo, es un problema de no tener las prioridades definidas

Cuando tengas cristalino que es lo absolutamente más importante para ti, el tiempo aparecerá.

La manera de tener siempre tiempo

Olvida el concepto de tener o no tener tiempo. El tiempo no se puede añadir ni quitar. Enfócalo de este modo mucho más efectivo.

No te concentres en el tiempo que tienes o dejas de tener, concéntrate en tus prioridades.

Si vas a la mesa de alguien y encuentras una pila de papeles desordenada, no es que esa persona no tuvo tiempo, si lo tuvo. No ordenó esos papeles porque no fue su prioridad. Si hubiera sido prioritario hubiera encontrado el tiempo necesario, siempre hay tiempo para las prioridades.

Y aquí está la cuestión: ¿Cuáles son tus prioridades?

La pregunta que tienes que hacerte

Imagina que descubres un buen libro que tras leerlo descubres un proceso para ganar un 50% más con tu actual empleo. ¿Lo leerías? Por supuesto que lo leerías. ¿Lo leerías porque no tienes otra cosa que hacer? No, lo leerías porque sería una prioridad. Porque tienes tus prioridades para ganar más y vivir mejor y es una oportunidad única.

¿Entonces por qué la gente no lee más para descubrir consejos y que les vaya mejor? ¿Por qué no eso en vez de quejarse? Porque sencillamente nunca se paran a reordenar sus prioridades. Porque no se ven que su prioridad es hacer lo importante a largo plazo, trabajar en lo que más va a influir dentro de unos años. No hoy ni mañana, dentro de unos años. Y para eso tienen que redefinir lo que hacen porque:

Nunca hay tiempo para todo, pero siempre habrá tiempo para lo importante

La mayoría pospones formarse para que les vaya mejor a largo plazo. No es que no quieran formarse, es que creen que algún día tendrán tiempo. Que ahora no es prioritario. Pero ese tiempo futuro nunca llega, hay que robárselo a otras tareas. Hay que convertirlo en una prioridad.

Así que coloca lo importante para el futuro en primera posición, pese a quien pese. Sé que tú tienes tus prioridades más o menos claras por sacar tiempo para leer este libro (Igualmente sigue leyendo eh..), pero la mayoría se desespera buscando el éxito mientras no encuentra tiempo para leer el libro que les puede solucionar la vida.

Algunos llegan a comprar los libros necesarios con intención de leerlos, pero al final los tienen ahí "pendientes de leer". Justo hoy tampoco han tenido tiempo. No han tenido tiempo para llamar a alguien importante, no han tenido tiempo para pasar un día con su familia y no han tenido tiempo para pensar. ¿Por qué? Porque nunca han pensado en sus verdaderas prioridades. Mejor descansar cuando queda tiempo libre, mejor un programa-basura en la TV. Eso si será su prioridad actual. Hay tiempo para ver la TV, pero no para leer el libro que cambie su vida.

Cometen un sencillo error de cálculo, no invertir su tiempo en prioridades.

No son las otras tareas las que te frenan de conseguir tus metas. Son las tareas que dejas entrar en tu vida por no definir tus prioridades.

Cómo establecer tus prioridades

¿Tienes cosas en tu vida que tienes que hacer, pero nunca encuentras tiempo? Hasta que no lo definas como una prioridad nunca lo lograrás.

Piensa en el futuro que te gustaría, piensa en que es importante para ese futuro. ¿Qué habilidades necesitas para ese futuro? ¿Qué tareas sirven para tus metas? ¿Qué puedes hacer hoy para acercarte a esos objetivos a largo plazo?

Por ejemplo: ¿Tu salud es importante? Entonces una dieta sana y hacer más ejercicio es prioridad. ¿Tu carrera es importante? Entonces contactar con más asociaciones de tu sector y formarte todo lo que puedas sobre lo tuyo es vital. ¿Tus relaciones son importantes? Entonces prioriza conocer más gente, leer sobre psicología y dedicar tiempo a fortalecer tu red de contactos.

Con prioridades claras no se cruzarán en tu camino las urgencias, la TV, ni ningún otro ladrón de tiempo. Tendrás todo el tiempo para tu salud, mejorar tu carrera y tener mejores relaciones. Siempre encontrarás tiempo.

Está claro las urgencias aparecerán. Está claro que tendrás que reparar ese cortocircuito, que ese apagón durará más de lo previsto y que tendrás que rehacer ese trabajo porque tu PC decidió estropearse en el peor momento. Tendrás que reorganizar ese plan porque alguien falló a última hora. Tendrás que llamar al banco veinte veces en tu día más ocupado para solucionar un problema que no habrás creado tú. Tendrás que pagar esa factura inesperada porque el carburador de tu coche decidió estropearse. Apagarás un fuego aquí y otro allá. Sabes de lo que hablo, seguro, pero seguirás adelante a pesar de los dichosos imprevistos. Donde otros se paralicen y se lamenten por las interrupciones, tú las harás frente y rápidamente volverás a lo tuyo sin pestañear, no tienes tiempo que perder.

Sé que tu día está lleno de asuntos pendientes, ¿y el de quién no? Nadie nos libramos. La clave es quitártelos de encima con un ojo en tus prioridades, trabajando en ellas aunque sea sólo unos minutos. Aunque tengas que apagar un fuego robarás tiempo para tus prioridades. Porque hay tiempo. Hay tiempo para las detestables tareas que interrumpen tu vida y tiempo para concentrarte en tu gran prioridad.

Siempre tendrás tiempo para lo importante. Los años vuelan, por eso tienes que identificar tus prioridades. No puedes caer en la trampa de las urgencias del día a día. Busca como un poseso la manera de escaparte a por tus prioridades. Porque si buscas encontrarás siempre el tiempo necesario para conseguir tus grandes metas. Siempre tendrás tiempo para dar otro paso a tus objetivos. Si los pones en primera posición de tu lista lo conseguirás

Piensa que si haces lo más importante, ¿cuánto importa el resto sin hacer?

Nada.

3 Consejos para eliminar el estrés

Estrés. Muchos adoran hablar sobre lo estresados que están.

“Mi trabajo me estresa.”

“La semana fue estresante.”

“No puedo con esto, estoy estresado.”

“La vida es estresante.”

A mí me cansa ya. Te diré lo que he aprendido sobre el estrés: El estrés viene de saber lo correcto pero hacer lo contrario. A continuación te daré 3 consejos para combatir y eliminar el estrés

1. Conocer el verdadero origen del estrés

Prueba escribiendo en una hoja de papel una lista de situaciones y personas que te causan estrés. De mayor a menor importancia.

Y ahora repasa tú lista y averigua lo que hay que hacer para solucionar cada una de las cosas. ¿A que sabes lo que hay que hacer? Es más, lo sabes desde hace tiempo pero no hiciste nada. Y eso te causa estrés.

No es lo que hay en tu lista lo que causa estrés. Es saber lo que tienes que hacer pero no hacerlo. Seguro que has escrito el nombre de alguna persona en los primeros lugares. Quizás es un conocido o tu jefe. ¿A que sabes lo que tienes que hacer o decirle? Puede que tengas que deshacerte educadamente de él... o disculparte... o despedirlo. Pero no es ella la que te causa estrés, es tu falta de acción.

Sigue con la lista y puede que veas otra causa clásica de estrés, tu peso. Seguro que sabes qué hacer con tu peso. Algo tan sencillo como comer menos y hacer más ejercicio. Porque no es tu peso lo que te está causando estrés, es saber que tienes que comer menos y hacer más ejercicio, pero no hacerlo. Eso es lo que produce estrés.

Y vale para toda tu lista. Sólo tienes que enfrentarte y agarrar el toro por los cuernos, a la hora de la verdad es mucho más fácil de lo que parece. Las mejores soluciones son sencillas, dar un paso, mirar a la cara y actuar. La clave siempre está en el primer paso.

Porque la otra opción será convivir con el estrés y eso no va contigo.

2. Una manera fácil de eliminar el estrés

Eliminarás todo el estrés en un entorno que te guste y en el que desconectes.

Yo no soy el mejor relajándome, pero no me va mal. He aprendido a desconectar bastante. No paro mucho en casa y es difícil bajar el ritmo con proyectos y viajes. Pero a pesar de todo busco un momento al día de relax aunque tenga mil cosas. Y creo que la clave para poder relajarse es disfrutar de dónde vives, de tu casa y de tu ciudad.

Vivo en la ciudad que me gusta, me encanta su ritmo los días laborables, me gusta el sol y su gente, y eso gana al resto de desventajas, que las tiene. Y también me gusta mi casa, tanto que envidio a los que se quedan cuando tengo que irme de viaje.

En un entorno que te guste puedes trabajar y también relajarte. Una habitación para trabajar y otra para descansar. No necesitas una gran mansión para ser feliz. Vale con un par de habitaciones, pero rodéate siempre de las cosas que te gusten, de tus muebles favoritos y de tus libros, cuadros y fotos preferidos aunque no puedas colgarlos todos. Te reconfortará saber que están allí. Te sentirás más creativo y disfrutarás las horas ahí.

Haz todo lo posible para disfrutar que tu entorno te encante. Si no puede ser tu ciudad, que sea tu casa. Y si no puede ser tu casa que sea por lo menos una habitación, o una esquina de la habitación. Empieza por una silla cómoda, el sitio desde donde vas a organizar el mundo. Y luego modela a tu gusto lo que tengas más cerca y así sucesivamente tu mesa, las paredes, el suelo, etc. Y a largo plazo plantéate mudarte a la ciudad y a la casa que te guste.

3. Otra manera alternativa de eliminar el estrés

Encuentra un hobby. Nada especial, vale un paseo por tu centro comercial favorito, dibujar, un sencillo videojuego, coleccionar llaveros, jugar al ajedrez o mirar por la ventana. Lo importante es que desconectes. Algo que haga evadirte, que no tengas que pensar.

Fija un momento al día de relax... ¡y un día a la semana de descanso! Un día de relax sin nada de trabajo a la semana. Sin arreglos de jardín ni comidas con amigos. Nada. Sólo relax. Tienes que planificar y marcar en el calendario ese día. Si no puedes un día a la semana empieza por un día al mes, pero mantente firme. Necesitas ese día para ir a donde quieras y hacer lo que quieras. No sólo te recargarás, sino que un montón de buenas ideas aparecerán ese día... y los siguientes.

Un día libre hará más por ti que una semana con la agenda a tope.

Esta historia del libro "[Los 5 Pasos Para Eliminar Tu Estrés](#)" te servirá siempre:

Cómo Pedro venció al estrés y cómo Juan fracasó

Existen muchos estudios sobre el estrés y la gente que lo padece. Pero se enfocan demasiado en las causas, no en las soluciones. Pero lo importante no es el origen sino tu reacción. Por eso vamos a ver primero tu grado de estrés y luego buscar una solución. Conoce tu situación y será fácil encontrar esas soluciones. Observa primero cómo se comporta un estresado y un no estresado y luego pregúntate: ¿Cuanto tengo de cada uno?

Por eso vamos a suponer dos formas de reaccionar diferentes basadas en dos personalidades extremas. Una es Juan Estresado, rápido, torpemente ambicioso y muy estresado. Y otra Pedro Calmado, de trato fácil, poco estresado y que consigue siempre lo que quiere. Ambos son extremos, nadie es como Juan y nadie es como Pedro. Pero aunque seas como Juan Estresado podrás tener el dominio de Pedro Calmado cuando acabes este libro.

Los Juan Estresados son muy competitivos, son ambiciosos y se desesperan por conseguir más y más en todo. Nunca están satisfechos aunque peligre su vida personal. No ven que los Pedro Calmados consiguen lo mismo en menos tiempo, mientras disfrutan de su vida personal. Juan Estresado cree que el estrés es el único modo de vida y lo paga con su salud, su familia y sus amigos. Juan Estresado hace trampa, dice que lo que hace es por el bien de los suyos, pero es a expensas de los suyos.

Juan Estresado se impacienta y va corriendo a todas partes como si le persiguieran. Pedro Calmado parece que no tiene prisa. Para Juan Estresado un minuto sin moverse es un minuto perdido. Para Pedro calmado un minuto en calma significa planificar o descansar estimulando aún más su productividad.

Juan estresado tiene la idea errónea (por la educación recibida) de que tiene que matarse cada minuto para conseguir resultados. En su momento le sirvió para conseguir cierto dinero y cierto estatus, pero con demasiadas heridas innecesarias por el camino. Ahora parece que no avanza y que son necesarias varias heridas más para prosperar. No sabe que no es la fuerza bruta sino la calidad. No es correr, sino pararse a pensar. No es intentar hacerlo todo en un día sino optimizar su horario de locos. Es concentrarse más en menos tiempo y disfrutar de más tiempo libre para planificar y descansar. Es trabajar más inteligentemente, no más “duro”. Es rodearse de los mejores y no del que toque.

Por eso Pedro Calmado trabaja menos horas, pero las que trabaja son de calidad. Sabe que el tiempo libre es importante y las horas que ha invertido descansando y jugando le facilitarán

concentrarse y ser productivo. Sabe que también tiene que relacionarse con otras personas para delegar y conseguir lo máximo. Esto le dará tiempo para concentrarse en lo poco importante que le dará los mejores resultados. Trabajando menos pero en lo decisivo rendirá como el que más.

Pedro Calmado alcanzará la excelencia utilizando su mente mientras que Juan Estresado nunca tomará tiempo para planificar y descansar. Trabaja incluso por las noches. Pero trabajar no es lo mismo que ser productivo.

Otros rasgos de Juan Estresado:

-Vive demasiado encerrado en sí mismo. Juan Estresado sólo habla de él. Empieza todas las frases por “yo”. No sabe escuchar. Si le hablan interrumpe y contará su historia.

-Sólo le interesa su propio currículum. Dice trabajar en nombre de los suyos y su familia, pero en el fondo es por él.

-Juan Estresado nunca reconocerá que es del tipo Juan Estresado. Juan Estresado padece el clásico engaño del estresado: no reconocer que se estresa. En vez de eso echa la culpa de sus males al resto y ve enemigos por todas partes.

-No sabe disfrutar de su tiempo libre. De camino al trabajo no se fija en el paisaje, solo da vueltas y vueltas a sus problemas. Si hace deporte no disfrutará del bienestar, volverá a dar vueltas a sus problemas. Tiene que pararse y mirar lo que le rodea, observar a la gente y desconectar. Pero se niega, su vida sólo depende de terminar su siguiente tarea.

-Cuando termina algo inmediatamente se pone otros objetivos que llenarán su tiempo. Todo perfectamente justificado para seguir estresándose. Podría conseguir más si “trabajara” menos y se sentara y planificara, como hace Pedro Calmado, pero le da miedo pararse a pensar.

-La nebulosa mental de Juan Estresado le causa un permanente mal humor que paga con otros.

¿Qué parte de Juan Estresado y Pedro Calmado tienes? Juan Estresado y Pedro Calmado son extremos, pero el 90% de las personas cae a menudo en los vicios de Juan Estresado en vez de actuar inteligentemente. Si imitaran a Pedro Calmado eliminarían su estrés y serían muchomás productivos.

La manera más fácil de motivarte (y formarte) que sólo unos pocos utilizan

Tengo dos buenos amigos, uno en prensa escrita y otro en un canal de TV y me han confesado que sin un desastre o una mala noticia cunde el pánico en la redacción. Rastrear como locos por las agencias de noticias para el suceso que pueda salvar su noticia. Si no hay muertos, que haya heridos. No es inmoral ni antiético. Alimenta al público hambriento. En parte viven del "que bien estoy yo y que mal otros" que buscan los adictos a las noticias.

Pero esto perjudica terriblemente al oyente medio que cree que las malas noticias son el único reflejo de lo que pasa en el mundo. Porque no es así.

Las noticias están diseñadas para enganchar a la gente. Para crear adictos. Están diseñadas para horrorizar, porque la gente horrorizada es una audiencia cautiva...y a los anunciantes les encantan las audiencias cautivas.

Pero ese no es el principal problema.

¡El problema es que lo estas pagando tú perdiéndote meses enteros de conocimientos de calidad cuando conectas la radio en tu coche!

Lo he dicho hasta la saciedad pero insistiré porque creo que influye demasiado en la motivación: las noticias oficiales quieren asustar o enfurecer al oyente. Buscarán las historias más deprimentes y tristes por todo el país si hace falta.

¿Crees que no hay sitio para las buenas noticias? Las malas noticias se repiten varias veces desde diferentes ángulos, con repetirlas un par de veces menos habría sitio para las buenas. Pero no, los medios buscarán maneras de extender esa historia deprimente durante días, nunca la oirás una vez. Si hay un accidente aéreo durará dos semanas enteras. Primero el accidente, luego los investigadores recogiendo los escombros, luego los familiares deshechos ante las cámaras. Y luego algún testigo que habrá visto algo extraño para seguir con la historia. Da igual que la seguridad en los viajes sea mayor que nunca, eso no es noticia.

Pero se acabó. La programación negativa ya te ha robado demasiado. ¿Te gustaría cambiar ese tiempo por motivarte y aumentar tus conocimientos? ¿Te gustaría conseguir saber carreras universitarias en poco tiempo? Pues aquí va la solución.

Cómo aumentar tus conocimientos (y tus logros) sin esfuerzo

Las noticias sensacionalistas destruyen tu vida y bajan a tu motivación al suelo. Y las noticias de las cadenas serias también son sensacionalistas.

Son sensacionalistas porque sólo te cuentan lo que te mantiene enganchado. Un escándalo político o una declaración altisonante venden. Aunque no contribuyan a tu vida te harán parecer que contribuye.

La gente está desinformada. Aunque lea periódicos su conocimiento es limitado. Algunas noticias son importantes, pero no la mayoría. Necesitan verdadero conocimientos. Si supieran más, pensarían mejor. Con conocimientos de calidad sus logros subirían drásticamente y eliminarían el 80% de sus errores. Mejores decisiones que traerían mejores acciones que traerían mejores resultados. ¡Así estarían sobrados de motivación!

¿Te imaginas un escritor que quiere escribir una obra maestra con unas pocas palabras, o a un genio de la pintura con sólo unos pocos colores para su próximo cuadro? Pues lo mismo a la gente que cree saberlo todo con las noticias pero no tiene conocimientos. Les falta la verdadera materia para crear su vida.

Pero eso nunca te pasará si construyes tu propia universidad en el coche. Sigue leyendo.

Cómo usar un tiempo muerto para motivarte y convertirte en el experto mejor pagado

Ten una audio-biblioteca en tu coche y tu motivación se disparará ¿Hasta dónde llegarías sustituyendo las noticias por un buen curso de audio? ¿Hasta dónde llegarías aprendiendo sin esfuerzo mientras conduces sobre negocios, ventas, Internet, salud, tecnología o gestión del tiempo? Existen cientos de audios en forma de CD's, cintas o mp3 sobre todos los temas que te interesen. Todo lo que necesites para llegar lejos lo puedes descubrir en tu coche. Las posibilidades son inmensas. Tu tiempo en la carretera te hará un experto en lo que quieras. Y a los expertos les pagan muy bien. Y lo mismo vale para desplazamientos en tren o bus. Podrán ganar muchísimo en ese tiempo si lo aprovechan con audios y libros.

Pasamos una media de 500 horas al año en el coche. Con todo ese tiempo de conducción y atascos cualquier conductor podría tomar dos seminarios y dos audiolibros por mes. ¡Podrías formarte muchísimo en un año! ¿A qué esperas para conseguir el audio que necesites? Ganarás muchísimo si esfuerzas.

Cuando hayas aprendido algo que te interese sin esfuerzo saldrás enormemente motivado de tu coche. Sólo por esta sensación merece la pena. No como cuando sales de oír las noticias...

Yo no tengo palabras para describir todo lo aprendido al volante, mi manera de pensar y mis habilidades no serán las mismas si no hubiera aprovechado ese tiempo. Si quiero motivación, me motiva y si quiero saber más, sabré más sin esfuerzo. Es el lujo de un profesor para ti sólo. Te dice todo lo que necesitas saber y te repetirá esa clase magistral las veces que quieras.

Eres lo que piensas y si dejas tus pensamientos al azar o al sensacionalismo de las noticias perderás el control de tu mente. Pero si conviertes ese tiempo en conocimientos, avanzarás en los próximos meses lo que no imaginas. Puedes convertirte en el mejor negociador, en el mejor vendedor y en la persona más organizada y productiva. Puedes ser un experto en el tema que elijas. ¿Qué necesitas saber ahora y no consigues sacar tiempo? Pues agénciate un buen audiocurso y verás cómo los próximos días lo consigues conduciendo. Y sin esfuerzo.

¡A mí me gusta conducir sólo por lo que aprendo! Y a ti también te gustará disfrutar de los mejores audios y seminarios. Y todavía te gustará más repasarlos para fijarlos aún mejor aún en tu mente, la verdadera maestría.

Tu motivación por las nubes con los mejores conocimientos

Si conocieras tu potencial, si supieras las habilidades, fortalezas y personalidad magnética que tienes, si supieras de lo que eres capaz, no dudarías un segundo en llenarte de buena información en el coche. Con esa información podrías atreverte con todo. Y tu motivación estaría por las nubes.

Que a partir de ahora tus viajes sean tu mayor ventaja competitiva. Que batas récords de conocimientos fácilmente mientras conduces. Aprendiendo sin esfuerzo te beneficiarás de saber siempre lo necesario para ser el mejor en lo tuyo. Pensarás a meses vista y al mejorar tus estrategias, lo notarán tus resultados y por supuesto: tu motivación.

Todos los que tienen éxito llevan en su coche varios programas de audio sobre diferentes temas. Valen los CD's o llevar los audios en el móvil y conectarlo inalámbricamente al reproductor. Pero nunca viajarán sin su arma para progresar sin esfuerzo.

Un truco para saber aún más que nadie utiliza

Y ahora ve un paso más. ¿Has probado a escuchar audios formativos mientras desayunas, comes o te lavas los dientes? ¿Cuántas horas adicionales de formación ganarías así? ¿Cuánto más te motivarías? ¿Cuántos años de distancia sacarías a tus competidores si ganas todavía más información sin esfuerzo?

17

Por qué motivarte sin "química" es más fácil y eficaz

Cualquier estado de diversión o felicidad se puede conseguir sin marihuana o alcohol

Se equivocan los que creen que sólo pueden conseguir estados de felicidad con drogas o alcohol.

La capacidad para divertirte ya está en su interior. Las drogas o el alcohol sólo la provocan artificialmente pero a un precio demasiado caro. Y no me refiero sólo al dinero.

El problema es siempre el mismo: las drogas y el alcohol proporcionan un “estado” en el que se disfruta de una breve felicidad artificial sin poner nada de su parte. Pero muchos se vuelven adictos a este estado porque creen que sólo podrán alcanzarlo con drogas o alcohol.

No digo que tú seas un adicto, pero quiero que veas los destrozos que una adicción hará en tu motivación.

Por eso quiero que conozcas el origen de las adicciones, la mejor manera de no sucumbir a ellas. Porque los anuncios tipo “no bebas” o “no tomes drogas” no funcionan.

Nunca funcionan.

Tu cerebro ya tiene las sustancias para darte la mayor alegría y confianza posibles

Hay algo importante que los adictos no saben, que se puede conseguir el *mismo* sentimiento de alegría felicidad SIN drogas o alcohol. El mismo.

El proceso es este: los alcohólicos y drogadictos tienen la autoestima baja porque se ven incapaces de relacionarse y divertirse sin su droga. (Aunque insisto en que el cerebro puede producir el mismo estado sin drogas si se acostumbra a no tomarlas.)

Pero los adictos se deprimen sin droga y necesitan más. Al final la necesitarán sólo para sentirse normales. Y así sucesivamente hasta caer en una espiral de tristeza y locura.

Y ahora pensarás que eso es el caso de una minoría, pero la sociedad está llena de adictos. Gente que entre semana es “normal” y los fines de semana necesita varias copas para relacionarse. Su adicción les limita y creen no poder moverse sin su dosis. Y por supuesto le perjudica entre semana al no poder relacionarse "sin copas" como a ellos les gustaría. Por eso no hace falta ser un drogadicto o un alcohólico tirado en la calle para estar enganchado. Personas perfectamente normales de día, necesitan su dosis de alcohol los fines de semana para estar "a tono". Ellos también son adictos. Creen que no, pero lo son. La alegre noche, las risas con los amigos y la copa para envalentonarse es una adicción.

Por eso no podemos acostumbrarnos a "tomar algo" para estar contentos. El cerebro se malacostumbrará y nunca producirá alegría sin ayuda externa. Tenemos que conseguirlo sin ayuda externa. Es posible. El escritor y ex drogadicto William Burroughs, dijo tras recobrase de sus adiciones que “Cualquier sensación que pueda conseguirse con drogas, se puede conseguir sin drogas”.

Y tiene su demostración científica: El cerebro emite unas sustancias que generan alegría y confianza, la serotonina y las endorfinas. Las drogas y el alcohol lo consiguen sin esfuerzo, pero también desaparecen antes. En cambio si el cerebro las consigue por sí mismo son más fuertes y duraderas. Prueba a cantar cinco minutos en voz alta o a intentar hablar con diez personas diferentes en un local lleno y serás el rey de la fiesta tras el quinto o sexto intento. "Pareces como si me hubiera tomado dos copas pero estaba perfecto", dicen los que lo han intentado. Una ventaja impagable frente al círculo vicioso de necesitar alcohol o drogas para estar feliz. Pero esto no lo saben muchos adictos y hay industrias muy poderosas interesadas en que esto no se sepa.

Puedes conseguir cualquier alegría por ti mismo. Te merece la pena invertir las semanas, meses ¡o el tiempo que haga falta! ensayando una técnica que luego te enseñaré para conseguir esa alegría por tu cuenta. Se consigue, por supuesto que se consigue. Conseguir un estado de alegría sin timidez es posible y la sensación de autocontrol es infinita. Con otro beneficio adicional... el peligro de quemar tu salud por drogas y alcohol desaparece.

¿Sabías que la sustitución es la solución a cualquier adicción?

Para estar motivado tienes que alejar las adicciones. No puedes necesitar nada para estar contento. Tienes que crearlo por ti mismo. Así que primero conoce el origen de las adicciones para sustituir luego ese mal hábito por otro. Sustituir será la clave porque dejarlo sin más no funciona.

Vamos por ejemplo con los adictos al tabaco. Ellos piensan fumar tiene su finalidad. Es destructivo, pero tiene su finalidad. Bien mirado, hasta un mal hábito puede traer algo bueno. Por eso los fumadores fuman, para relajarse. La aspiración del humo rebaja su estrés y se sienten mejor en ese momento. Y eso es lo que tienen los malos hábitos, un beneficio percibido. ¿Pero qué habrá detrás de no fumar? Prefieren no saberlo, los adictos tienen miedo al vacío detrás de su adicción, por eso les resulta difícil curarse.

Ya tenemos al origen y hora vamos al segundo paso sustituir las. Cambiando el mal hábito por otro bueno. Por ejemplo: los ex alcohólicos. ¿Cómo lo consiguieron? ¿Dejaron de beber y punto? No fue así. Primero reconocieron que beber para relajarse y tener valor era demasiado dañino, por supuesto, pero sabían que eliminar su efecto de golpe les llevaría a la depresión, algo que a toda costa querían evitar.

Entonces sustituyeron. Sustituyeron la bebida por otra cosa. Sustituyeron la falsa valentía y alegría de la botella, por la valentía y alegría de hablar en una reunión con otros miembros. La sustituyeron por disfrutar del poder que da no necesitar la bebida. Por la infinita mejor impresión que así causaban en otros y en su propia autoestima.

Sustituir es la clave de asociaciones como alcohólicos anónimos. Su éxito se basa en sustituir el alcohol por otras satisfacciones. La falsa alegría de la barra del bar también se sustituye por amistades reales y por conseguir la alegría por uno mismo.

Los 2 Pasos para eliminar una adicción

Los fumadores y los adictos a otras drogas consiguieron abandonar gracias a sustituir. Sustituyeron su adicción por el deporte y la relajación al ver el bienestar que les proporcionaba nadar en unas piscinas o una buena carrera. Hoy ya tiene sustituto. Incluso el tabaco incluso les desagrada.

Lo mismo con la adicción a la comida basura. No se trata de eliminarla de raíz. No se trata de dejar las nocivas hamburguesas de golpe. No se trata de sustituir la bollería industrial por no comer nada. Las dietas no funcionan. Ninguna. Se trata de sustituir. De cambiarlos por productos sanos que, bien cocinados, reemplazarán con su profundo sabor y el bienestar posterior a la comida basura. Ese zumo de naranja o esas verduras salteadas harán maravillas. ¡Sustituir!.

Estos son los dos pasos para sustituir:

Identifica la sensación percibida que da un mal hábito.

Sustituye ese hábito por otro que dé otra potente sensación similar.

Por ejemplo en vez de tomarte un café para espabilar repasa mentalmente durante cinco minutos los dos chistes que más gracia te hicieron y échate agua en la cara. Verás como empiezas a despertar y sonreír sin ninguna ayuda externa. Cuando te des cuenta estarás hablando con alguien con tu confianza por las nubes. Si lo practicas antes de cualquier situación en que necesites estar con los ánimos al cien por cien, comprobarás el poder de la sustitución.

Atrévete hoy eliminando un pequeño mal hábito y en seguida te motivarás para empezar con el siguiente. Prueba a cantar en alto durante un minuto para estar alegre, a bailar y saltar para estar a tope, a hacer un poco de ejercicio para experimentar un subidón en tu mente, a reírte de todo lo que veas para eliminar cualquier preocupación, a hacer un pequeño plan para estar más confiado con tu futuro o a saludar a todas las personas que te encuentres hoy para sentirte confiado. Al principio es raro, pero sólo es un minuto, luego empiezas a sentirte a tope con tu nuevo hábito-sustitución. Pasará el día y te verás con una confianza enorme y queriendo hablar con todos.

Persevera, del fracaso al éxito sólo hay un milímetro

“Nunca, nunca, nunca te rindas.” decía Winston Churchill: La perseverancia es tu mayor joya. Cuídala. Y leer este libro, es señal de que perseveras. Por eso eres especial.

La mayor motivación nace de decidir persistir. Si persistes a pesar de los problemas, frustraciones y derrotas, entonces será tu misma autodisciplina la que te motive.

No hay nadie que haya tenido éxito en los negocios, escrito un superventas, diseñado algo por lo que obtuvo un premio, sea afortunado en el amor, ganado una medalla olímpica o haya tenido cualquier tipo de triunfo y no haya perseverado. Nadie. Es más, ni siquiera fue el más listo, ni el más atractivo. Hubo muchos con más talento que él, pero cuando otros abandonaron el siguió.

Lo que parece imposible para mucho es posible si perseveras. Para hacer algo grande no es necesario ser un genio. La gente corriente logra lo extraordinario si persevera, igual que tu. Sólo tendrás que seguir cuando otros abandonen. Tu única diferencia será la perseverancia. Si perseveras nada te detendrá y la motivación surgirá sola.

“Nunca, nunca, nunca te rindas.” *Winston Churchill*

El primer ministro inglés Winston Churchill resumió su vida con el "nunca te rindas". Churchill demostró que una tenacidad de hierro era lo esencial para la victoria. Su voluntad de resistir y no quejarse le llevaron a superar derrota tras derrota tanto en su carrera política como cuando fue primer ministro en la Segunda Guerra Mundial. Resistiendo consiguió la victoria más importante del siglo pasado.

Actúa y tendrás poder

Las cosas que merecen la pena provienen de perseverar. Y eso está muy bien, sin cualquiera podría alcanzarlas. Vivimos en un sistema justo en el que se puede progresar sin límite si se está dispuesto a luchar. La vida puede ser un suplicio posponiendo o una experiencia genial luchando. Todo depende de la perseverancia.

Cada experiencia, incluso de la más pequeña, es un punto a tu favor. Todo lo que haces, desde que naces hasta que mueres, consiste en pasar niveles, como en un videojuego. Si lo ves así, ya tienes ganada la mitad de la parte para motivarte.

Ralph Waldo-Emerson decía: «*Actúa y tendrás poder*». El universo quiere que perseveres. Quiere que luches para conseguir sabiduría y fuerza. Los arboles de un descampado soportan las perores inclemencias y crecen más fuertes que el resto. Y contigo igual, si luchas te fortalecerás.

Claro que siempre podrás optar por el camino fácil, pero sin la fuerza que te dará luchar llevarás una vida sin rumbo definido. Salta al terreno de juego, durante el partido tendrás la oportunidad de luchar para aprender y crecer. Jugada tras jugada. Aprovechate de las dificultades para aprender de ellas y tendrás un activo que nadie podrá quitarte.

¿Elijes lo fácil o lo difícil?

Cuando tienes que elegir entre algo fácil y algo difícil, ¿cuál es tu elección? ¿Elijes lo fácil como la mayoría? Lo fácil es cómodo a corto plazo y lo difícil es incómodo y hasta doloroso. Pero no es así, lo difícil sólo es difícil al principio. Una vez empezado todo es cuesta abajo y los resultados son duraderos, al revés que los resultados de las tareas fáciles.

Si dejas de fumar por ejemplo, sólo los primeros días serán difíciles. Pero luego verás que no es para tanto y los beneficios los van a durar toda la vida. La satisfacción tras alcanzar algo que parece imposible es única.

El 95% de la gente elige el camino fácil, la comodidad instantánea. Y creen que así estarán más motivados. Pero como dice el proverbio chino: "Si buscas una vida fácil tendrás una vida difícil y si buscas una vida difícil tendrás una vida fácil". Así funcionan las cosas. Sólo el 5% de las personas va por el camino duro y consigue beneficios a largo plazo. Sólo el 5% sabe que merece la pena esa incomodidad pasajera.

Las cosas difíciles hoy, son las más dulces que recordarás mañana. Por eso la felicidad empieza con las tareas difíciles en primer posición.

Y recuerda: La lucha entre "lo fácil versus lo difícil" durará toda tu vida. En tu trabajo, en tu vida personal, en tus metas o en el amor tendrás que elegir entre lo fácil y lo difícil. Y si, lo fácil te pondrá en un callejón sin salida y lo difícil lo lograrás toda una vida. Necesitas perseverancia, pero merece la pena.

Cuanto más "difícil" te lo pongas, más fácil será tu vida.

Cuanto más sufras en la tranquilidad, menos sufrirás en la tormenta.

Si estás preocupado por algo, si tienes miedo por algo, haz algo aún más aterrador. En cuanto te lances, el resto es pan comido.

Por ejemplo, recuerdo que tuve que dar seminarios técnicos delante de mucha gente para una compañía que trabajé. Para superar el miedo de hablar en público me aconsejaron reunir antes a todos los conocidos en un seminario ficticio y pedí que fueran lo más negativos posibles en mi presentación simulada. Que me pusieran malas caras, que me juzgaran.

Y funcionó, de esa presentación aprendí todo lo que podía ir mal. No fue el mejor entrenamiento (con gente desconocida hubiera sido más real), pero puse el listón lo más alto que pude. Y me di cuenta de lo más importante: ¡Que no era tan difícil! Sólo se trataba de dar un primer paso.

Los tenistas se entrenan con sus mejores adversarios, contrincantes con un golpe superior al que

quieren mejorar. Es como el ejército que está todo el día de maniobras o el navegante que busca siempre el mal tiempo. Así se harán invencibles.

¿Tienes que hablar con alguien que te impone? Pues ensaya frente a alguien que te imponga más aún.

Persevera... ¡pero sólo en tus prioridades!

¿Cuáles son tus prioridades?

Lo primero es ordenar tus prioridades. Y cuando tengas una idea firme de lo que quieres para tu vida trabaja para conseguirlo. Chequea tus retos actuales. ¿En qué áreas te desmotivas? ¿Dónde tienes que perseverar?

Si no tienes claras tus prioridades, algo que ocurre a muchos, busca en tu lista de planes pendientes aquellas que más impacto tendrán en tu futuro y lánzate a ellas, aunque creas que son imposibles. Rastrea bien porque de cada diez cosas, sólo dos tendrán todo el valor. Diez minutos, una hora o un día si hace falta, pero averigua tus objetivos. Necesitas un punto de partida. Necesitas iniciativa.

En cuanto des con tus metas aparecerá la sonrisa y tus pensamientos girarán en torno a tus dos o tres objetivos principales. Y ya tendrás la fórmula para alcanzar el éxito. Ahora sólo tendrás que dar un primer paso para ver que no es imposible, que nada es imposible.

Y luego persevera.

Y para perseverar mide siempre las consecuencias futuras, no lo que influirá en hoy sino lo que influirá en un año mínimo. Los que llegan lejos tienen la capacidad de ver si lo están haciendo merece la pena o no. Por eso pregúntate todo el tiempo: "¿Lo que hago es lo mejor que podría hacer?" Para lograr tus objetivos tienes que disciplinarte. Tienes que trabajar concentrado y sin descanso en las pocas tareas que marcan la diferencia. Tienes que pensar que te darán un cheque con un millón de dólares si te dedicaras todo el día a tus tareas prioritarias. ¿Cómo cambiarías si te esperara ese cheque? ¿Qué harías diferente? ¿Qué sacrificarías para fortalecer tu futuro?

Tienes que perseverar en tus dos o a lo sumo tres objetivos fundamentales. Permítete lujos, relájate cuando haya que relajarse, pero en tus perfectamente definidos objetivos persevera. No renuncies con ningún obstáculo. Perseverando Marie Curie descubrió la radioactividad y Einstein cómo dividir el átomo y producir energía. Otros científicos decían que era imposible pero ellos lo lograron

Tienes que identificar las actividades que den el máximo valor a tu vida y perseverar en ellas. Pero sólo en ellas, no perseveres en lo no importante. No se trata de perseverar sin más. Se trata de perseverar inteligentemente. Y prométete que, pase lo que pase, no te rendirás. Recuerda que si avanzas con determinación en la dirección tus sueños, sin darte por vencido, terminarás alcanzando el éxito.

Miles de millonarios comieron arroz y yogur durante un tiempo

¿Te suena buscar empleo durante meses y estar a punto rendirte? La moral por los suelos, sin dinero, sin ingresos... La vida te prueba.

Querrás renunciar mil veces pero no te desmotives. Miles de millonarios subsistieron con sólo arroz y yogures durante un tiempo. Pero les daba igual. Iban a perseverar hasta el final y lo veían todo como un paso más. Les gustó hacerse más fuertes, aprender y superar las mayores dificultades. Perdieron su casa y comieron del dinero prestado de familiares. Pero un día consiguieron su primera venta, luego la segunda y luego las siguientes. Y llegó el gran dinero, pero no fue el dinero lo que les dio la mayor satisfacción, sino la fuerza adquirida por perseverar.

Persevera porque una vez que has decidido persistir y ser de ese bando, ninguna dificultad te frenará. Seguirás probando pero con diferentes modificaciones y al final un empujón más y lo conseguirás. Edison inventó la bombilla tras miles de experimentos fallidos y siempre volvía con una modificación. Cuando le preguntaron qué hubiera hecho si hubiese seguido fallando dijo que hubiera seguido intentándolo. Ahí tienes la solución a todos tus problemas: no rendirte.

¿Estás estancado? Pues cambia de rumbo. Los mejores resultados pueden estar a la vuelta de la esquina sólo por hacer las cosas de manera diferente. Cuando quieres avanzar en algo siempre llegas a un punto muerto, es normal. Subes, parece que ya no puedes mejorar, y te estancas. Hasta que vuelves a subir... para volverte a estancar. Es el proceso habitual del crecimiento.

Cuando aprendes una nueva disciplina, llega un momento en el que parece que no avanzas. Por mucho que intentes parece que no llegarás a ningún lado. Pero estás avanzando, las cosas necesitan asentarse y tu cuerpo tomar aire. Parece una travesía en el desierto, pero justo entonces tienes que insistir. Un esfuerzo más, una pequeña variación, una pequeña idea y vuelves a subir a otro nivel.

El 99% abandona en esos intermedios, no entienden que siempre hay tiempos de estancamiento. En cambio los que realmente quieren alcanzar la maestría saben que en esas travesías del desierto está la clave. Siguen y siguen hasta que de repente lo logran. Ese es su secreto, el único secreto.

Los deportistas, los artistas o los emprendedores de éxito se entrenan pero también se estancan en un punto. Pero siguen luchando hasta pasar de nivel. No se rinden nunca. Sufren recaídas pero se levantan y siguen.

Nunca te desmotives por una recaída. ¡Es señal de que vas a subir de nivel!

La mayoría de los logros espectaculares pasaron por varios momentos "Me rindo, no puede hacerse." Pero para ti que perseverarás será: "Esta es mi gran oportunidad para seguir, aquí es dónde todos abandonan."

¡Terrible diferencia! Con esta forma de pensar, nada ni nadie se interpondrá en tu camino. Nadie puede detenerte si vas como un rayo. Tu perseverancia te garantizará cualquier meta.

El peor de los dolores será arrepentirte de no haber perseverado

Todas las cosas de valor en la vida tienen un precio. No de dinero pero si en esfuerzo. Y perseverar es pagar en el menor tiempo, ese esfuerzo. Perseverar es acabar antes y conseguir en poco tiempo lo que otros necesitan toda una vida.

Todos sufriremos alguno de estos dolores excluyentes entre sí:

El dolor puntual del esfuerzo

O...

El dolor del arrepentimiento por no haberlo hecho.

Pero el dolor del esfuerzo sólo dura unos segundos y el dolor del arrepentimiento toda una vida y es más intenso. El dolor de lo que pudiste haber logrado y no lograste te perseguirá siempre.

Imagínate ahora en los últimos años de tu vida con la tristeza de no haber conseguido tus sueños por no perseverar. Imagínate diciendo "¡Por qué no lo intenté!" Imagina arrepentirte de no haber perseverado un poco más y no haberte rendido en el último momento...

Pues persevera y jamás soportarás la insoportable tristeza de los sueños rotos.

Del fracaso al éxito sólo hay un paso

“La noche es más oscura antes del amanecer”

Batman, El Caballero Oscuro

Sólo necesitas escribir una frase para empezar los tres libros que te convertirán en un experto. Sólo te hace falta ponerte las zapatillas de deporte para ese paseo de diez kilómetros que oxigenará tu salud. Sólo necesitas decir “Hola” para empezar a hablar con la persona decisiva de tu vida.

Tienes mucho a tu favor. Sólo necesitas insistir. Puedes alcanzar algo verdaderamente espectacular si insistes.

Entrénate con las pequeñas cosas. Verás como todo se irá cumpliendo con pequeñas perseverancias. Insiste con ese tornillo que no quiere fijarse, insiste cocinando tu plato favorito hasta que sepa a gloria e insiste con ese cliente que todavía duda. Enseguida aspirarás a más y también lo conseguirás. Créeme todo es empezar. Lo más importante es aprovechar tu fuerza de voluntad. En cuanto empieces tu entusiasmo surgirá y estarás haciendo todas esas cosas que harán a mucha a gente decir "¿de dónde saca esa energía?"

¡No esperes más! Mira a los que han conseguido tanto y con menos capacidades que tu. Empieza hoy con una lista de las habilidades que quieres tener y te sorprenderás. No será difícil si insistes.

La perseverancia es el mayor activo en cualquier persona. Al final es un milímetro lo que nos diferencia, un minuto más de concentración, una última intentona, un último ataque y lo tendrás. Esa es la diferencia entre el éxito y la derrota. El éxito es persistencia. No son tus talentos, sino tus ganas por perseverar lo que hará la diferencia.

Este texto de mi libro "[21 Reglas para convertirte en el mejor Estratega y Planificador](#)" te inspirará siempre:

No Abandones Nunca, En El Último Tramo Puedes Conseguirlo Todo

Tienes que saber que justo al final será cuando tus resultados empiecen a ser realmente asombrosos. Si no te rindes en los últimos pasos, tu nuevo talento te llevará muy lejos.

Por eso no te desmoralices si al principio no ves grandes cambios. Vas bien igualmente. Aunque parezca que nada cambia, estás creándote un futuro increíble. Cuando en algunos planes trabajes sin que veas progreso, no te rindas. Es parte del proceso. El estratega sabe que el éxito viene sin avisar y puede estar a la vuelta de la esquina. Persevera. Cuando empieces a moverte con tus nuevas estrategias los primeros días seguirá todo igual, resiste, algo grande está cambiando. No vas a pararte jamás. Si perseveras dices al universo que no vas a parar hasta conseguirlo, y te lo dará todo.

¡Cuánta gente abandonó justo antes de llegar! Algunos trabajaron meses y años en una gran meta sin ver progreso y tras el trabajo más duro abandonaron en el último momento. Pero no voy a dejar que te pase, el estratega siempre da un paso más. Sigue porque verás como todo se acelera... y justo después el gran resultado. Y otro beneficio, y otro y otro.

Una vez más la Ley 20-80. En el último 20% del tramo, se consigue el 80% de la meta. Vigila porque en algunos casos, será en el último 5% del tiempo donde conseguirás el 90% de tu meta. La primera parte has hecho lo más difícil, adoptar los hábitos del estratega y aunque no notes nada, algo se está moviendo, algo grande.

¡Nunca te rindas! Conseguirás muchos objetivos rápidamente, pero otros avances llegarán justo al final. Cuanto mayor sea el reto mayor el beneficio. Decide con antelación que nunca te rendirás. No rendirte será tu mejor estrategia.

Lo que mirar en tu interior hará por ti

Prueba a sentarte treinta minutos solo y en calma en una habitación, y desaparecerán todos tus problemas. Todos. Como lo oyes

Pruébalo, completamente relajado, sin música ni ruidos. Estate contigo mismo. Relajado. Sintiendo el silencio. Observándote, como si salieras de tu cuerpo y te vieras. Verás como al de unos minutos empiezan a aparecer buenos pensamientos y te sientes bien. Sin moverte y en silencio tu mente lanzará al principio pequeños destellos y luego grandes ideas. Pero necesitas darles tiempo primero sentándote o tumbándote en calma o no saldrán de tu cabeza.

Nos aterra el aburrimiento de estar solos durante un rato. La mayoría es adicta a las distracciones y estar solo es como una celda de aislamiento. ¡Pero es al revés! Solo y en calma alcanzarás el mayor éxtasis de felicidad. Ver como surgen las ideas que lanzarán tu vida no tiene precio.

¿Por qué surgen grandes ideas en la ducha? ¿Por qué surgen ideas "de repente sin pensar"? Porque es un tiempo de soledad sin distracciones. Las grandes ideas aparecen caminando solos, esperando una cola solos, mirando al horizonte desde el balcón o en la ducha solos. Sin música, sin tráfico, sin amigos ni nada que distraiga a nuestra mente de conversar con sí misma.

La mejor manera de solucionar tu vida es desaparecer un rato. El bombardeo diario de llamadas, conversaciones e ir de aquí para allá sin pensar nos nubla demasiado para cualquier idea productiva. La verdadera genialidad viene de dentro, de la soledad. Si esperas lo suficiente siempre saldrán grandes ideas.

Tu fábrica de ideas Pasiva

Generar ideas de manera pasiva es fácil. Simplemente es relajarte en calma y escuchar el silencio. No es nada complicado.

Ni siquiera tienes que cambiar de habitación, puedes seguir en tu mesa habitual. Se trata de no hacer nada durante 30 minutos. Absolutamente nada. Sólo escuchar el silencio, sólo esperar. Tranquilidad. En unos minutos el mundo se te aparecerá sin máscaras y empezará una especie de éxtasis mientras las mejores ideas empiezan a revelarse.

Puedes pagar miles de dólares en caros viajes para relajarte, pero relajarte es mucho más fácil y barato. Como siempre la mejor solución es la más sencilla.

Tu fábrica de ideas Activa: La Técnica De Las 20 Ideas

Y por otro lado está la manera activa. Se basa en la tormenta de ideas, pero en vez de reunir a más personas y que cada una aporte ideas se trata de crearlas tu mismo. Funciona igual de bien o mejor y su fuerza radica en la fuerza enorme que tendrán las últimas ideas. Porque no existen ideas "tontas", cualquier idea "tonta" puede ser un ciclón si le das un retoque.

Generar ideas se usa para el trabajo, ¿pero por qué no lo intentas para tu vida? Prueba con tus asuntos personales. Define un reto que quieras cumplir: ganar un 40% más de sueldo, conseguir dos horas libre al día para tu, retomar esa relación... lo que tú quieras. Luego fuérsate a obtener 20 ideas para solucionarlo. No tienen que ser "correctas", no tienen que estar muy elaboradas, pueden incluso rozar lo fantástico. Lo importante es que tu mente fluya y produzca ideas.

Las primeras ideas saldrán fáciles, pero al final te costará más. No te rindas porque estas últimas serán la clave. Son las auténticas revoluciones.

Puedes ir más lejos y llegar a las 50 ideas. Muchas no podrán ser, pero otras muchas sí. A lo mejor la idea más fantasiosa parece una locura... pero retocándola puede ser la solución para conseguir tu gran objetivo.

Generar 20 ideas funciona increíblemente. Si me piden consejo siempre contesto que la solución está en ellos mismos, que escriban 20 ideas. Muchos sorprenden e incluso se decepcionan, pero cuando lo hacen acaban encantados. Si alguien es bueno en marketing pero le faltan conocimientos financieros, que piense en 20 ideas para mejorar sus conocimientos contables. Si alguien quiere montar un negocio que piense en 20 ideas sobre cómo hacerlo. Siempre, siempre, siempre obtendrá la solución. Garantizado.

Y lo mejor es que puedes refinar este método. Si una de las 20 ideas es la mejor, obtén otras 20 ideas para desarrollar la anterior idea y no darás crédito a las increíbles soluciones que obtendrás.

Los beneficios de mirar en tu interior

La felicidad está en tu interior, suena a tópico pero es cierto. La gente se desespera buscando la felicidad en cualquier parte salvo en sí mismos. No entienden que la verdadera felicidad está en su cabeza.

Muchos alcanzan incluso cierto éxito económico y social, pero no pueden gestionar su vida interior y se sienten vacíos. Y lo que es peor, se niegan a buscar en su interior. Prefieren las drogas, el alcohol o ver la televisión, antes que quedarse a solas consigo. Y nuestro entorno tampoco ayuda mucho, se premia lo material. Lo material promete la vida eterna tal y como dice la publicidad.

¿No es hora de que mires dentro de ti en vez de fuera? El mundo exterior sólo te ofrece placeres pasajeros. Si descuidas tu interior te deprimirás, te preguntarás por qué estas mal pero no habrá respuesta. Conseguirás una meta material sin haber trabajado tu cabeza antes y sólo obtendrás un triste "¿Y ahora qué?"

Todas las investigaciones concluyen que la gente que practica su espiritualidad está más sana y vive más tiempo. No se trata de practicar meditación a todas horas ni cambiar de vida, se trata de poco a poco apartar un tiempo cada día para pensar, relajarte o formarte. Si te dedicas a tu mente serás más feliz que con cualquier recompensa material.

Si apartas unos minutos al día para estar sólo pensando o relajándote, enseguida notarás más confianza y todo se volverá más sencillo. No se trata de renunciar a bienes materiales, se trata de pensar más, de absorber buenos conocimientos y saber relajarte para mejorar socialmente y tener las mejores amistades y contactos. Con unos minutos a solas conseguirás en poco tiempo ser más creativo y estar más seguro de ti. Todo está en ti.

La increíble historia de Victor Frankl en los campos de concentración

Muchas personas, consiguieron sobrevivir en condiciones infrahumanas construyendo en su mente un mundo paralelo de emociones. La historia de Víctor Frankl en los campos de concentración nazis es testigo de ello. En 1945 describió en su libro “El hombre en busca de sentido”, cómo él y otros prisioneros crearon universos dentro de su mente para sobrevivir cualquier sufrimiento.

Con imaginación se puede crear algo grande. Desde la peor cárcel se puede crear un mundo paralelo para evadirte de esa situación límite. Y con imaginación puedes crear también tu propio mundo interno por puro placer, para disfrutarlo siempre que quieras.

Tienes el poder de activar la química energizante de tu cerebro siempre que quieras. Puedes crearte ganas de bailar. Puedes pasar de estar triste a alegrarte automáticamente. Puedes transformar un momento aburrido en algo emocionante. No necesitas el exterior para divertirte. No está fuera sino dentro de ti lo que buscas. La diversión está en tu propia cabeza. Ahí lo encontrarás todo.

Las 4 Claves para un interior poderoso

Tú eliges programar tu mente para el mayor éxito o el mayor fracaso. Tú eliges deprimirte o estar contento. Muchos dicen que su vida está llena de sufrimiento y mala suerte, pero ¿por qué gente con las peores guerras, hambrunas y desastres sigue sonriendo en África? Es egoísta pensar en lo mal que te va. Siempre habrá gente peor. Así que aprovecha el privilegio de controlar tus pensamientos, tu mente te llevará a donde quieras estar.

Si tu mente es positiva atraerás las mejores oportunidades, ¿no te atraen a ti los positivos?, pero si eliges lo negativo, ahuyentarás cualquier posibilidad. La gente quiere estar y hacer negocios con don positivo. Podrás vender lo que sea y convencer a quien sea con una buena actitud.

¿Quieres controlar tu interior para estar siempre bien? Pues te daré las 4 Claves rápidas para que lo consigas:

1. Ten siempre un poderoso deseo. Un objetivo que trascienda a todo lo demás. Vale cualquier meta económica, espiritual o personal.
2. Busca sólo compañías positivas. Gente positiva que te vuelva positivo.
3. Utiliza la autosugestión. Si repites en tiempo presente algo que quieres conseguir como si lo dieras por hecho, lo conseguirás. Tanto en voz alta como pensando, si te dices que eres el mejor convencerás a tu subconsciente de que lo eres. Y automáticamente actuarás como el mejor.
4. Da gracias de lo bien que te va. Seguro que encuentras cosas buenas. Piensa que sólo has empezado y lo mejor está por venir. Además es cierto.

Todo está en tu mente, no necesitas ningún extra.

Perdónales, al final te hiciste más fuerte

Tienes que perdonar y olvidar antiguos agravios. Suelta lastre del pasado o las viejas heridas no te dejarán vivir. Tienes que perdonar.

Se trata de tu salud mental. Sólo disfrutarás y diseñarás un excitante futuro eliminando lo malo del pasado. Demasiada gente destroza su vida emocional con rencillas del pasado.

Tienes una increíble capacidad para superar los mayores retos y olvidar tu pasado. Puedes borrar de un plumazo los agujeros negros de malos momentos y fracasos que consumen a muchos. Y en cuanto des carpetazo notarás una ola de energía que te hará mucho más eficaz.

No busques excusas para no cerrar las rencillas del pasado. "Es que... Es que... Es que..." Punto final. Perdona y olvida. Aunque sea por no dar complacer a tus enemigos.

Te sentirás mil veces mejor perdonando

Por un lado tienes que perdonar a la gente que taponó tu pasado, compañeros, profesores, familiares o quien fuera. Perdona a cualquiera que te perjudicó, independientemente de lo traumático de la experiencia. Te sentirás mil veces mejor. ¿Qué no es fácil? Sí que lo es. Quitarle importancia es lo más fácil que puedes hacer para combatir algo.

No culpes a tus padres si se equivocaron. Hicieron lo que pudieron con lo que sabían. En cuanto les perdones te sentirás mil veces mejor. Verás como desaparecen esos malos ratos cada vez que les recuerdas o hablas con ellos.

No culpes a las relaciones de amistad o de pareja que no funcionaron. Olvida lo que te dijeron o hicieron. Hazte responsable y déjalo ir. Por muy influyente que fuera esa relación hazte la vida más fácil pensando en que fuiste responsable. (porque además lo fuiste). Recuerda que la fuerza de decir “yo soy responsable” es enorme. Liberación instantánea.

Siempre habrá gente molesta en tu vida. ¿Vas a darles importancia? Déjalos que se vayan como entraron. Los compañeros de trabajo, jefes y amigos que "molestaron" tu vida te sirvieron para descubrir muchas cosas. Gracias a ellos hoy eres más listo y sabes cómo funciona el mundo. Aprendiste más de tus enemigos que de tus amigos.

Ahora bórrales, les perdonas y les deseas lo mejor. Cada vez que aparezca esa desagradable frustración por un hecho que te perjudicó, bórralo. Piensa que en parte fue culpa tuya y al momento te sentirás mejor, así utilizarás tu energía en algo más provechoso.

Libérate. Para ser libre tienes que perdonar. Por eso el mayor regalo que puedes hacerte es perdonar no buscar venganza. El esfuerzo de la venganza no merece la pena y correrás demasiados peligros. Además el mundo acaba siendo justo y pone a cada uno en su sitio. No te preocupes. Como dice el proverbio, siéntate en tu puerta a esperar y verás pasar el cadáver de tu enemigo.

Y perdónate a ti mismo

Entierra para siempre los pensamientos negativos de culpa. "Si hubiera hecho esto...", "Si hubiera dicho lo otro..." Deja de llevar esa carga a todas partes. ¿Por qué torturarte con algo que no puedes cambiar? El pasado no existe ya. Acepta lo que hiciste, tus elecciones estaban basadas en tus conocimientos de entonces, no sabías tanto cómo ahora. Perdónate por tus actos descerebrados y lo que dijiste sin pensar. Cuando lo hiciste eras otro con menos experiencia.

Y si tu sentimiento de culpa por algo que le hiciste a alguien es muy fuerte, habla con él o escríbele. Dile que lo sientes sin importarte su reacción. En cuanto lo hagas te liberarás.

Por fin eres libre con tu nuevo talento de olvidar

Cuando olvidas el "Si hubiera hecho o dicho" y el "Pobre de mí" has ganado. Entonces disfrutarás de la verdadera paz. Para subir de nivel tienes que separarte del pasado. Libertad sin condiciones.

Tus amigos y compañeros tienen sus frustraciones, agravios y arrepentimientos. Es más: tienen muchas frustraciones, agravios y arrepentimientos. Demasiados de ellos llevarán una vida resentida y vacía. En vez agrandarse y verlo como retos, se hundirán cada día más recordando zancadillas. Ves a otros que parecen disfrutar de la vida como si nunca hubieron tenido tus problemas. ¡Pero a todo el mundo le pasa igual! Los demás creen lo mismo de ti, que seguro que tú nunca has tenido obstáculos ni agravios. Todos nos creemos el centro del universo y que hemos sufrido más que nadie.

¡Pero ya no vas a caer en esa trampa! La culpa no sirve para nada. Explota tu nuevo talento de perdonar y olvidar. Automáticamente tu energía se transformará, lo que antes era un enfado permanente ahora serán ganas de hacer cosas. Y si la ira vuelve, que intentará volver, insiste. Vuelve a olvidar y a perdonar y te harás un experto en llenarte de energía. Tu nuevo talento de olvidar te dará fuerzas para tus metas importantes y dejaras de perder tiempo recordando escenas del pasado.

Estás en un plano superior. Tienes el talento de olvidar y liberarte de lo que a la mayoría no les deja avanzar. Otra herramienta más de tu arsenal para llegar lejos. Dónde otros se hunden tu seguirás.

Lo que ganarás motivando a otros

¿Sabes cuánto ganarías motivando a otros?

Es el karma universal, lo que das lo recibes de vuelta... y con creces. Puedes tener un beneficio mayor si beneficias a otros. Pero como estamos demasiado absortos con nosotros mismos y pendientes de lo que opinen los demás, ni se nos pasa por la cabeza motivarles. "¿Motivar? Ya tengo suficiente con motivarme a mí mismo" piensa la mayoría.

Pero, primero, no hay que preocuparse de lo que piensen los demás porque no piensan tanto. Piensan tanto en sí mismos como nosotros, o sea que no les queda mucho tiempo.

Y segundo, algo muy bueno ocurre cuando nos concentramos en otra persona. Si te olvidas de ti y te dedicas a otros empiezas a crecer y esa energía te vuelve. De repente incluso te diviertes más y empiezas a tener más éxito sin hacer nada. Cuando dejas de pensar en lo que quieres conseguir y ayudas a otros a conseguir lo que quieren sorprendentemente llegan los éxitos. Pruébalo. Ofrece tu ayuda a alguien para conseguir sus objetivos y espera los resultados.

Si quieres motivarte motiva a alguien.

Motivarás a cualquiera cambiando tú a mejor

“Todo el mundo piensa en cambiar el mundo
pero nadie en cambiarse *a sí mismo.*”

Tolstoi

¿Sabes cuál es la mejor manera de cambiar a los demás? Cambiar tú.

La mayor inspiración para otros es ver a alguien cambiar a mejor. Motivarás a la gente más rápido que nunca si actúas como te gustaría que actuaran. Sé el modelo. No sólo les inspirará ver que no eres un pesado de los que predicar, sino que admirarán tu fuerza y querrán ser como tú. ¿No te ha pasado que tras haber hecho o dicho algo brillante te imitaron sutilmente?

Tienes mil oportunidades para crecer y ser un modelo. Por ejemplo con una buena forma física. Siempre nos fijamos en ella. ¿No te fijas tú en la de otros? En baja forma y con sobrepeso no serás la inspiración de nadie, lo asociarán con una personalidad inconsistente. Pero si ven como te transformas a mejor querrán imitarte. No dirán nada, pero serás un modelo a seguir.

Recientemente un amigo mío empezó con el deporte mejorando su forma física y en unas semanas notó las reacciones. Se sorprendió como le imitaron y como muchos de sus empleados empezaron con el deporte. Creyó que a nadie le importaba, pero le impresionó el poder de dar ejemplo. Consiguió una admiración que nunca hubiera logrado con palabras. Ahora trabajaban para él más rápido y sin poner tantas objeciones. Aumentaron su ritmo y sus esfuerzos por él. Cambiando él consiguió cambiar a los demás.

Mejorar es mandar un mensaje al exterior. La gente se da cuenta de cualquier detalle aunque no lo parezca, nada se pasa por alto. Si mejoras te admiran y te vuelves más líder. Por eso si necesitas una nueva habilidad aprovéchala para motivar. Ver cómo te haces bueno en algo es un potente motivador, en cuanto ven que puedes, los demás también querrán.

Si pasas de no saber inglés a hablar un poco, un regimiento de seguidores aparecerá. Si aprendes a mejorar tu vocabulario en tu idioma querrán expresarse tan bien como tú. La mayoría piensa que con pocas palabras basta, que explicarse bien y claro no es necesario. Pero si te ven cautivando a un auditorio con nueva y sutil gama de palabras querrán subirse al tren. (Además de que la gente convierte en líderes a los que hablan mejor.)

¿Y aprender a escuchar? Cuando los demás vean que sabes escuchar y miras a los ojos, cuando vean que no contestas a la primera para dar tu versión, se sentirán a gusto y querrán hacer lo mismo.

Y las posibilidades son enormes:

-Si ven que tienes tanta personalidad que tratas bien incluso a los “no importantes” motivarás a hacer lo mismo.

-Si aprendes todo lo que puedas sobre nuevas tecnologías, motivarás a aprender nuevas herramientas informáticas que ahorren tiempo.

-Si trabajas más concentrado y sin interrupciones, querrán los mismos beneficios y motivarás a los demás para que rindan más.

Si mejoras sin esperar nada a cambio conseguirás dos beneficios: tu propia mejora y la motivación para que los demás hagan lo mismo. Sin sistemas milagrosos, sólo dando ejemplo. Una mejora tuya será más efectiva que cien charlas teóricas. Elige tu próxima mejora previendo no sólo beneficios para ti, sino un impresionante efecto en los demás.

Nada motiva más que ver a alguien hacerse mejor.

Nunca equivoques el orden de estas 2 cosas porque tu salud mental está en juego

La gente equivoca el orden. Se trata primero de ser feliz para conseguir más, no conseguir más para luego ser feliz. La clave de la vida es ser feliz ahora, estés en la situación que estés.

¿Por qué no decides entonces sentirte bien ahora mismo? Y sí: ser feliz es una decisión. Porque si decides vivir el momento:

- 1. Apreciarás lo bueno que tienes (que lo tienes).*
- 2. Planificarás un gran futuro porque siendo feliz se piensa mejor.*
- 3. Nadie podrá quitarte lo que has disfrutado este momento.*

Puedes montar un proyecto monumental disfrutando del momento. La gente cree que sólo puede construir imperios preocupándose y eliminando la diversión. Pero es al revés. Consigues lo grande cuando disfrutas del presente.

Cuando veas que perseguir tus sueños mientras disfrutas del momento es la clave, dirás adiós a TODAS las crisis y angustias. La depresión es fácil de superar. Muchos no lo creen porque existen demasiados profesionales que viven de la infelicidad y necesitan vender sus pastillas y tratamientos millonarios. No les interesa que la gente se pare a pensar ni diez minutos. No vaya a ser que tengan

nuevas ideas y sean felices sin más... y adiós a su negocio millonario.

Un ejemplo: Muchos se deprimen cuando pierden su trabajo... ¡que odiaban! Pero ahora tienen tiempo para pensar en lo que les gusta y ganarse la vida con ello. Perder el trabajo es una oportunidad inmejorable que tienen que aprovechar. Que disfruten del momento, incluso de un despido. Puede ser lo mejor que les pase nunca.

Así que disfruta del desayuno, de ese viaje en autobús, de ese pequeño descubrimiento o de esa amistad. No sufras ahora porque ya serás feliz cuando consigas tus objetivos. Entrénate a ser feliz hoy y estate a gusto contigo ahora. Llegarás mucho más rápido a tus metas si vives el momento.

(Del libro "[Coaching Personal Hecho Simple](#)")

¡Por tu éxito!

Gracias

Antes de que te vayas, quiero decirte "Gracias por comprar mi libro."

Sé que podías haber elegido docenas de libros, pero lo intentaste con mi sistema.

Ahora sólo quiero pedirte un *pequeño* favor. Apartar un minuto y dejar un testimonio de mi libro en Amazon.

[Testimonio Amazon](#)

Me encantaría oír tu opinión.

El boca a boca es crucial para cualquier autor. Si tienes un momento te lo agradecería mucho.

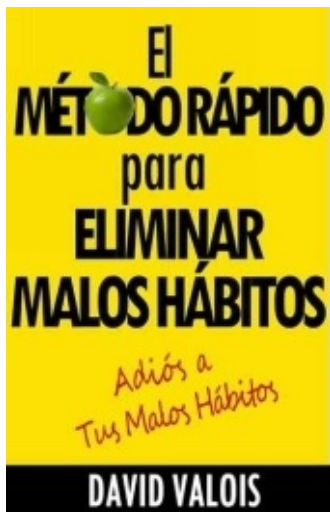
¡Gracias!

MÁS LIBROS DE DAVID VALOIS



Gestión del Tiempo: TODO Lo Que Hay Que Saber.

<http://amzn.to/1b86suA>

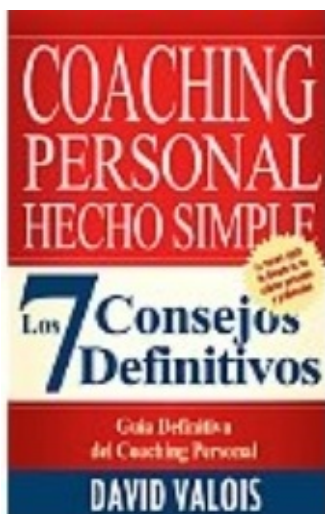


El Método Rápido para Eliminar tus Malos Hábitos

<http://amzn.to/1itjZNS>



17 Maneras (que nunca te dijeron) Para Conseguir AUTODISCIPLINA <http://amzn.to/1d5zGtW>



COACHING PERSONAL Hecho Simple. Los 7 Consejos Definitivos
<http://amzn.to/1to8gvL>



21 Reglas para ser el mejor ESTRATEGA y PLANIFICADOR
<http://amzn.to/1g7pOR>



30 Maneras de Aumentar Tu Productividad

<http://amzn.to/1cFtlce>



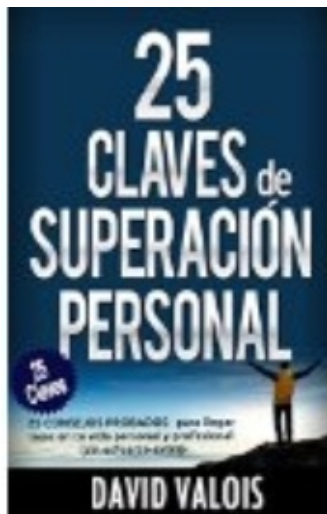
Cómo Cambiar Tu Vida (A Cualquier Edad)

<http://amzn.to/1qpyXxF>



La Solución Al Estrés - Los 5 Pasos Para Eliminar Tu Estrés

<http://amzn.to/1AUV9D2>



25 Claves De Superación Personal

<http://amzn.to/1iBsEBL>



Cómo Vencer Todos Tus Miedos

<http://amzn.to/1jLw1Xc>

David Valois



Leyó todo sobre superación personal para pasar del fracaso y las deudas a que su propio negocio le jubile. De estar desesperado y endeudado, a la vida que deseaba.

Ha plasmado esa experiencia en varios libros para que cualquiera pueda alcanzar sus objetivos de negocio y personales.

Como le gusta decir: "Me desespera que tanta gente desperdicie su vida por falta de algún consejo."

Pero su expresión preferida es: "¡Puedes conseguir todo lo que quieras si te lo propones! Y con mis consejos llegarás 10 veces más rápido."

Escritor por la mañana y "disfrutador" de la vida por la tarde, es un apasionado de la lectura.

Una Última Cosa...

Cuando pases de página, Amazon te dará la oportunidad de compartir tus pensamientos sobre este libro en Facebook y Twitter.

Si crees que merece la pena compartir este libro, ¿podrías tomarte unos segundos y mostrárselo a tus amigos?

Si puede servir para mejorar su vida te lo agradecerán eternamente. Y yo también.

