

Los Secretos **DE LA MENTE PODEROSA**

31 Técnicas Infalibles Para Desarrollar
El Poder De Su Mente



DIEGO MANGABEIRA

LOS SECRETOS DE LA MENTE PODEROSA

**31 Técnicas Infalibles Para
Desarrollar El Poder De Su Mente**

por DIEGO MANGABEIRA

Este Libro Valioso Pertenece A:

ÍNDICE

BONUS ESPECIAL: MI CURSO PARA USTED

DEDICACIÓN

CAPÍTULO 1 - COMIENZA CON SU MENTE

CAPÍTULO 2 - HORA DE CAMBIAR SU MENTE

CAPÍTULO 3 - SEGUIR EN FRENTE

**CAPÍTULO 4 - MENTALIDAD Y EMOCIONES - CÓMO
CONTROLAR SU ESTADO DE ESPÍRITU**

**CAPÍTULO 5 - FUERZA ILIMITADA, FOCO PERFECTO,
CREATIVIDAD INCRIBE Y HABILIDADES SOCIALES**

CAPÍTULO 6 - TOMANDO EL CONTROL

**CAPÍTULO 7 - MENTE Y FOCO: CÓMO CONTROLAR SU
ATENCIÓN**

CAPÍTULO 8 - LA NEUROCIENCIA DE LA ATENCIÓN

CAPÍTULO 9 - COLOCANDO LA CIENCIA EN ACCIÓN

CAPÍTULO 10 - ENTRANDO EN EL ESTADO DE FLUJO

CAPÍTULO 11 - MEMORIA DE TRABAJO

**CAPÍTULO 12 - MENTE Y RIQUEZA: CÓMO CRECER SU
RIQUEZA**

CAPÍTULO 13 - PROSPERIDAD Y SU CARRERA

CAPÍTULO 14 - COMO GASTAR MENOS

CAPÍTULO 15 - CONFIGURACIÓN DE FLUJOS DE RECETA

**CAPÍTULO 16 - MENTE Y NEGOCIOS: COMO ALCANZAR
SUCESO EN SUS EMPRENDIMIENTOS**

CAPÍTULO 17 - CUIDADO CON LO QUE USTED DESEA

**CAPÍTULO 18 - PORQUE LA PASIÓN ES CRUCIAL PARA EL
ÉXITO**

CAPÍTULO 19 - PRESENTANDO LA IMAGEN

**CAPÍTULO 20 - MENTE Y OBJETIVOS: CÓMO ESTABLECER,
PLANEAR Y ALCANZAR SUS OBJETIVOS**

CAPÍTULO 21 - ¿ESPERE ... UNA META PUEDE SER RUIM?

CAPÍTULO 22 - COMO AGIR DE VERDAD

CAPÍTULO 23 - CAMBIANDO SU PENSAMIENTO

CAPÍTULO 24 - MENTE Y CUERPO

CAPÍTULO 25 - DONDE LA MENTE VA, EL CUERPO SEGUE

CAPÍTULO 26 - CRIE SU PLAN SIMPLE

CAPÍTULO 27 - DEFINICIÓN DE METAS Y ENERGÍA

**CAPÍTULO 28 - MENTE Y SU VIDA: COMO VIVIR UNA VIDA
SURPREENDENTE**

CAPÍTULO 29 - ¿CUÁLES SON SUS PRIORIDADES?

CAPÍTULO 30 - DESIGN DE ESTILO DE VIDA

CAPÍTULO 31 - COMIENZA CON TODO

Asegúrate de que colocas tus pies en el lugar correcto, y luego mantente firme.

ABRAHAM LINCOLN

BONUS ESPECIAL MI CURSO PARA USTED

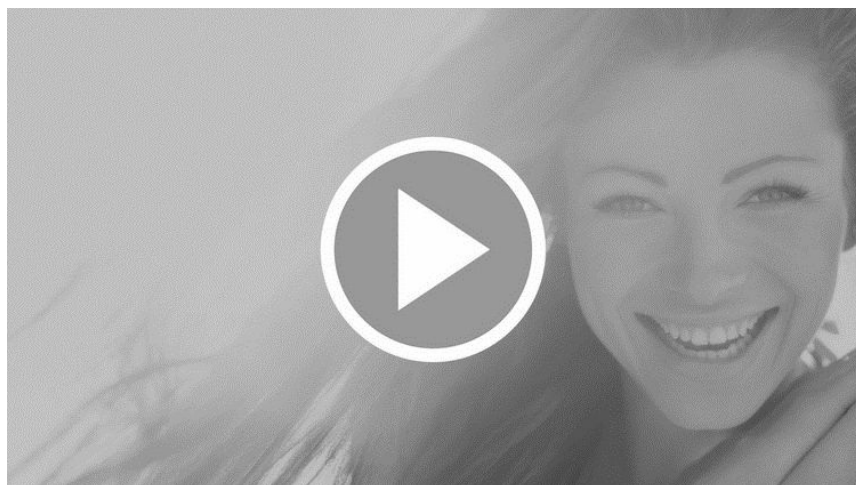
Como forma de agradecerte por estar leyendo este libro, también te gustará mi curso en la Udeemy.

Haga clic en el siguiente enlace y reciba un valor promocional para acceder a mi curso "INTELIGENCIA EMOCIONAL: Cómo manejar tus emociones".

Aprenda el poder de las emociones para vencer sus miedos y alcanzar sus metas y sus objetivos usando la Alquimia de la Mente, Neurociencia y Psicología, aprenda los secretos de las personas que poseen mayor inteligencia emocional en sus vidas y en sus carreras profesionales, cómo lidiar mejor con su carrera ansiedad y su inmediatez en su vida y cómo entrenar y crear una metodología eficiente de emociones durante momentos tensos y negativos.

Para acceder a este Bono Especial con un valor promocional, por favor haga clic en el enlace abajo:

<http://bit.ly/hablarenpublico-udemy>



DEDICACIÓN

Dedico a Dios, a mi familia y mis mentores que me enseñaron tantas lecciones a compartir con la Humanidad.

CAPÍTULO 1

COMIENZA CON SU MENTE

La gente suele decir que la motivación no dura mucho. Bueno, tampoco lo hace el baño. Es por eso que se recomienda a diario.

ZIG ZIGLAR

Si usted tiene un "enfoque interno de control", significa que usted reconoce cuánto usted es responsable de la calidad de su vida y sus logros.

Muchas personas tienen la tendencia de culpar a los demás, culpar las circunstancias o inventar excusas cuando las cosas no suceden. ¿Por qué no estás feliz? ¡Es porque usted ha tenido una infancia difícil! ¿Por qué no eres rico? Es porque usted no nació con una cuchara de plata en la boca o porque perdió el empleo debido a los despidos.

Dar disculpas es fácil, pero no llega a ninguna parte. La realidad es que la gente se ha desenterrado de agujeros mucho más profundos que el que está ahora - no me importa con quién usted es - y se han vuelto más ricos, más felices y más fuertes.

Entonces, cuál es el ingrediente más importante? Y tu.

Y más específicamente, es su mente. Su mente es de donde viene todo. Sus creencias, su enfoque, su concentración, su humor - todo eso. Además, es donde su mente lleva, su cuerpo sigue. Como digo siempre en la Academia de la Alquimia de la Mente, la Mente es la forma milenaria que conocíamos de cuerpo, mente y espíritu, todo integrado.

Si usted está con poca energía, tal vez esté inclinado a pensar que es hora de hacer cambios en su dieta o en su régimen de entrenamiento. En toda probabilidad, sin embargo, es su mente que necesita ser reparada primero.

Todo en la vida depende de varios otros factores. Si usted está hablando de

relaciones, sobre su carrera o sobre su situación financiera. ¿Cómo puedes encontrar el empleo de tus sueños cuando no tienes la opción de dejar tu empleo actual? ¿Cuándo estás tan fallido?

Y como usted puede dejar de ser endeudado cuando usted está tan mal en las deudas?

Pero el cambio tiene que comenzar en alguna parte. Y eso comienza contigo. Todo comienza con su mente.

Un trabajo mejor comienza con la mente.

Una relación mejor comienza con la mente.

¡Una vida mejor comienza con la mente!

Aquí está un pequeño refrán para tener en cuenta:

La hierba no es más verde del otro lado, es más verde donde usted riega!

CAPÍTULO 2 - HORA DE CAMBIAR SU MENTE

Ve definitivamente en dirección de tus sueños. Vive la vida que imaginaste tener.

HENRY DAVID THOREAU

Eso todo es muy bueno y extraordinario, pero ¿cómo exactamente usted cambia su mentalidad? ¿Cómo usted retoma el control, recupera su felicidad y empieza a vivir cumpliendo e inspirando su propia vida nuevamente?

La cosa a hacer es diagnosticar el problema. ¿Qué es exactamente lo que está mal con tu mente para empezar? ¿Y cómo puede arreglar estos problemas?

Bueno, no para alarmar, pero probablemente hay muy mal con su mente. No se preocupe: es bastante común y es una señal de los tiempos.

Puedo adivinar que usted no es absolutamente feliz donde usted está ahora. Tal vez usted no tenga gusto de quién usted está ahora. Lo sé porque estás leyendo este libro en este preciso momento.

Si lo que estás haciendo ahora está funcionando para ti, entonces genial! Pero si no lo es, o si podría estar funcionando mejor, entonces algo necesita cambiar.

Aquí hay algunos puntos de partida que pueden ayudarle a ver exactamente lo que usted necesita para cambiar.

1) Responsabilidad

El primer problema que muchos de nosotros tenemos es que no nos responsabilizamos por nuestras acciones y no queremos responsabilizarnos por nuestras acciones.

Ahora, todos conocemos a las personas que no les gusta asumir responsabilidades - culpar a los demás y dar las disculpas por lo que han hecho. Estas son las personas con el foco externo de control que ya hemos

discutido.

Pero mientras esto puede parecer un problema molesto para las personas a su alrededor, la realidad es que esta es una cuestión mucho más profunda que los afecta más que ningún otro.

Porque el rechazo total en aceptar la responsabilidad significa que usted también rechaza su propia autonomía y su control. Si usted cree que nada es su culpa, entonces usted tampoco puede recibir crédito por nada que vaya bien. Además, significa que usted no tiene poder sobre su vida y eso significa que usted no puede elegir cambiar las cosas. ¡No cabe a ti, es obra del azar! Se pone peor también.

Si usted está muy acostumbrado a evitar la responsabilidad, entonces es probable que usted evite asumir la responsabilidad de otras cosas en su vida también, lo que significa que usted evitará compromisos con las personas, lo que puede hacer que usted se sienta "libre", pero en última instancia, significa que usted se queda atrás mientras que los que lo rodean se establecen en relaciones y encuentran carreras satisfactorias.

Esto significa que usted se colocará adelante para menos tareas en el lugar de trabajo - por lo menos, aquellas tareas que tienen consecuencias importantes. Y si usted no es responsable de grandes cantidades de dinero, entonces usted no puede esperar recibir grandes cantidades de dinero también.

Tener miedo de responsabilidad va hasta que sea menos impresionante, decisivo y confiado en un escenario del día a día. Cuando alguien le pide tomar una decisión, usted no puede porque usted no quiere ser responsable de lo que sucede si usted se equivoca.

Y, desgraciadamente, la vida ha hecho todo muy fácil para nosotros aprender esta falta de responsabilidad. Estamos protegidos por tanta tecnología y, en su mayor parte, la vida se ha vuelto mucho más fácil.

Nuestras infancias también se extendieron a gran escala y especialmente en la actual generación de jóvenes. Hoy en día muchos de nosotros se quedan en la escuela hasta los 18 años y luego asisten a la universidad por 3, 4 de 6 años después, dependiendo de la cantidad de cualificaciones que obtenga. Juega otro año sabático y algunos tendrán tiempo para comenzar las carreras profesionales en sus 20 y 30 años.

Esto fue exacerbado por la crisis económica de la última década. Muchas personas dejando la universidad lucharon para encontrar trabajo, lo que las dejó sin responsabilidades en el lugar de trabajo y muchas veces aún viviendo con sus padres. Generaciones anteriores eran propietarias, casadas, dueñas de su propia nariz, con hijos en este momento.

Y es difícil abandonar esa mentalidad. Es difícil dejar de ser un niño perpetuo. Y aunque hay lados positivos para eso (es bueno para la creatividad, para soñar y por placer en el momento), finalmente la vida lo alcanzará y no estar preparados. Somos mentalmente demasiado blandos para hacer frente a los desafíos que surgir en nuestro camino.

Perdimos la capacidad de ser decisivos, fuertes y capaces de actuar.

¿Qué puede hacer para arreglar esto? Exploraremos esto con más profundidad en algunos de los otros informes, pero la clave para reconocer es que usted debe aprender a aceptar la posibilidad de un resultado menos que perfecto. Acepta que habrá momentos en que las cosas van mal y la culpa es tuya. Y cuando esto suceda, esté dispuesto a levantar la mano y admitir.

Eso es lo que significa ser un adulto. Y eso es lo que le dará fuerzas para empezar a tener más posibilidades y tomar decisiones más audaces.

2) Nos importamos mucho con lo que otros piensan

En última instancia, el número uno se reduce a acabar con el miedo. Este es otro tema que abordaremos más sobre los próximos informes, pero por el momento vamos a concentrarnos en un ejemplo muy específico de miedo, una causa muy específica: nos importa mucho como los demás piensan.

Esto es algo que ocupa mucho de nuestros pensamientos para muchos de nosotros y algo que realmente puede ser bastante agotador. Muchos de nosotros simplemente no harán algo si pensamos que eso nos hará parecer inusual. Si creemos que va a provocar miradas. No sólo eso, pero cuidar demasiado de lo que otros piensan es lo que nos hace difícil asumir la responsabilidad por las cosas: no queremos parecer débil o perder la confianza o el respeto de otras personas.

¿Sabes cuál es la mayor ironía de eso? Es la negativa a actuar y asumir la responsabilidad que realmente hace que la gente pierda el respeto. Eso es lo que nos parece más débiles. Muchos de nosotros también luchan para ir

detrás de las cosas que quieren en la vida porque están muy ocupados preocupándose en agradar a los demás.

Estamos tan ocupados diciendo sí a las invitaciones que realmente no queremos ir y gastando dinero en cosas que creemos que deberíamos tener, que no tenemos más recursos para gastar en cosas que realmente importan para nosotros. Y eso, claro, limita mucho lo que somos capaces y la calidad de nuestras vidas. Ahora no estoy diciendo que olvidar a otras personas y convertirse en un antisocial.

¡Eso ciertamente no va a mejorar su vida! Pero aprenda la diferencia sutil: importe si otras personas son felices.

No te importa lo que otras personas piensan de ti. Esta es la mentalidad más heroica porque significa que usted hará cosas gentiles para las personas sin siquiera contar a nadie e incluso estará dispuesto a hacer de desentendido.

Pero, al mismo tiempo, usted será mucho más feliz porque no estará a la altura de las expectativas que cree que otras personas tienen.

Usted podrá asumir más responsabilidad por sí mismo y tendrá una cosa menos importante, causando estrés. Entonces, ¿cómo haces el cambio? Es más fácil decir que hacer, por supuesto, pero la clave para empezar es dejar de mantenerse en los patrones de los demás y empezar a sostener sólo en sus propios patrones. Juzgue en sus propios términos y por su propio código de conducta.

3) Somos impulsivos y reactivos

Tal vez el mayor síntoma de la vida moderna sea lo impulsivo y reactivo que nos convertimos. Y eso es algo que ha sido exacerbado por las modernas tecnologías y conveniencia. ¿Sabías que nuestra atención se ha deteriorado considerablemente en las últimas décadas?

La visión dominante es que esto es causado por el tiempo gastado en Internet. Cuando leemos una entrada en el blog, podemos saltar los titulares y los marcadores y luego dejar de leer.

Muchas veces, recibimos nuestra información de YouTube o Twitter - que está limitado a sólo 140 caracteres! Cuando encontramos la información que queremos, podemos cerrar la pestaña y buscar la próxima cosa. ¡Va a estar allí en segundos! Nos volvemos muy bien en rápidamente echar un vistazo y

asimilar las informaciones, pero nosotros entrenamos para mantener nuestra atención y concentrarnos.

Y eso se vuelve mucho peor por todas las otras cosas que compiten por nuestra atención y por todas las demás gratificaciones inmediatas que recibimos. Tenemos toda la comida, todo el entretenimiento, toda la gratificación que podríamos necesitar a nuestro alcance.

Mucho de eso es gratis. Y mucho de eso puede ser servido en segundos, dependiendo de la velocidad de tu internet. Los anuncios se proyectan con colores brillantes y caras atractivas para llamar nuestra atención. Hay ruido en todas partes.

Y así nos volvemos increíblemente reactivos. Cada una de esas distracciones que lleva a la recompensa desencadenará una respuesta dopaminérgica.

Comiendo un dulce, cargando Facebook, jugando un juego de ordenador, viendo un vídeo en YouTube ... Eso refuerza los mismos caminos en el cerebro que están presentes en los adictos. Y eso perjudica completamente nuestra capacidad de controlar nuestra atención y decidir lo que queremos ver. Como queremos comportarnos.

Entonces, cuando nos sentamos a trabajar en pro de un plazo enorme, no es sorprendente que lo primero que hagamos es comprobar Facebook. Y haz té. Y tome una merienda. ¿Cómo usted sale de esa rutina? Hay algunas maneras y, de nuevo, vamos a profundizar en todo esto. Pero una de las correcciones más simples es intentar la meditación.

La meditación nos enseña a tomar el control consciente de nuestra mente, a ser más en el momento ya evitar distracciones. Esto puede ayudarnos a volverse increíblemente más disciplinados y enfocados, y ciertamente puede acabar con mucha procrastinación e impulsividad.

4) Estamos perezosos y cansados

El otro gran problema que nos impide alcanzar lo que queremos y que causa mucha infelicidad es la pereza.

La mayoría de nosotros sabe lo que debemos hacer, pero nos falta el esfuerzo por hacerlo. Cuando tengamos elección, tomaremos el camino más fácil. En el corto plazo eso es óptimo.

Esto significa que usted puede pasar la noche en el sofá con un cubo de palomitas viendo su TV favorita.

Pero, a largo plazo, significa que usted no tiene el estímulo para el crecimiento. ¿Y adivina? El crecimiento es quizás la cosa más importante que necesitamos para sermos felices. Porque usted nunca está quieto y estable. Si usted no va hacia adelante, usted va detrás.

Si usted no está creciendo, usted está retrocediendo. Si usted no se ejercita, sus músculos se atrofiar. Pero de la misma forma, si usted no utiliza su cerebro y si usted no desafía su mente, entonces su cerebro se encoge físicamente.

Peor, usted desaprende cómo aplicar esfuerzo. Pero parte de eso no es perezosa. Parte de eso es estrés y cansancio.

Porque el problema es que normalmente llevamos una vida tan agitada, estresante y rápida que simplemente no tenemos más energía al final del día para hacer algo al respecto. ¿Es alguna sorpresa? La mayoría de nosotros viaja para el trabajo por 30 a 90 minutos en un tren o autobús o sentado en el tráfico en el coche.

A continuación, abrimos camino a través de una calle concurrida hasta la oficina donde nos sentamos en una habitación abarrotada y sofocada y estamos gritados por clientes y clientes insatisfechos. Nosotros trabajamos para plazos urgentes y acabamos quedando hasta tarde, entonces hacemos el mismo viaje a casa. Usted puede agregar desnutrición encima de eso para muchos de nosotros. Luces LED también. Barullos altos. Polución del aire.

Todas estas cosas perturban el cuerpo y causan estrés fisiológico. Estos nos ponen aún más en el estado de lucha o fuga y el cuerpo simplemente no puede discernir la diferencia. Eso nos consume. Y eso es lo que nos hace elegir la comida rápida en el armario y es lo que nos hace saltar el entrenamiento de la academia.

Es también lo que nos lleva a discutir con nuestros socios y no tenemos tiempo para nuestros hijos. Y no es ni el momento que es el problema aquí, sino la energía.

Su energía psicológica es un recurso finito. Entonces, lo primero que tiene que hacer es empezar a comprar más energía. Esto puede significar buscar

maneras más fáciles de trabajar, o puede significar cambiar para un trabajo más fácil. Significa encontrar espacio en tu vida para que puedas dejar de reaccionar y estar en lucha o fuga. Ellos pueden empezar a volverse proactivos y seguir su camino de inspiración..

CAPÍTULO 3 - SEGUIR EN FRENTE

Comienza donde estás, usa lo que tienes, haz lo que puedes.

ARTHUR ASHE

Eso no es todo. Yo no toqué a cuántos de nosotros también estamos atrapados en nuestras propias cabezas, como estamos ansiosos y preocupados por cosas que no importan, como somos ingratos o no sabemos lo que queremos.

Pero esas son las cosas que necesitamos arreglar si usted comienza a sacar el máximo provecho de la vida de nuevo. Aquí es donde empieza. ¿Estás listo?

CAPÍTULO 4 - MENTALIDAD Y EMOCIONES - CÓMO CONTROLAR SU ESTADO DE ESPÍRITU

Cuando dejas ir lo que soy, me convierto en lo que debería ser.

LAO TZU

Si pudieras genuinamente dominar tus emociones - asumir el control total sobre la manera en que te sentías en un determinado momento - entonces esa sería la técnica final.

Lo digo en serio. Si pudieras hacer eso, entonces te harías imparable en una pelea. Usted se volvería implacable en el gimnasio. Y usted sería capaz de aplicarse a una tarea de una forma que anteriormente habría sido imposible.

Me imagino que usted probablemente está revirtiendo los ojos en este momento. Usted probablemente cree que he leído muchos blogs hippies. Tal vez leyendo un poco de autoayuda.

Pero estoy hablando en serio. La mayoría de la gente subestima seriamente el poder y la influencia de sus emociones.

Entonces, permítame dilucidar usted y, a continuación, demostrar cómo usted puede recuperar su estado de ánimo. Al menos en cierto grado.

CAPÍTULO 5 - FUERZA ILIMITADA, FOCO PERFECTO, CREATIVIDAD INCRIBE Y HABILIDADES SOCIALES

Mantente alejado de la gente que intenta menospreciar tus ambiciones. La gente pequeña siempre hace eso, pero la gente realmente grande te hace sentir que tu también puedes ser grande.

MARK TWAIN

Es un título bastante audaz y usted ya debe estar balanceando la cabeza en incredulidad. Pero me oiga.

Emociones y fuerza

¿Quieres fuerza? Algunos de los luchadores más temidos de la historia eran conocidos como los Berserkers. Estos guerreros nórdicos eran así llamados a causa de su "rabia enfurecida" - un loco ataque de rabia por el que volar en el campo de batalla. En este estado elevado y agitado, ellos se volverían casi invulnerables y serían capaces de realizar proezas de fuerza increíble.

Hubo relatos más recientes de algo similar también. La fuerza histórica es un término usado para describir escenarios más recientes en los que las personas aparentemente consiguieron cavar una inmensa reserva de fuerza a voluntad. Es ahí donde entran las historias de madres sacando carros de sus hijos presos abajo. De la misma forma, hay una historia de un alpinista que consiguió levantarse libre de un ripio enorme, probablemente de 200Kg o más.

¿Crees que es sólo un mito? Es que hay una sólida explicación científica de cómo es posible. Bajo estrés extremo, parece probable que el cuerpo produce cantidades excesivas de testosterona, adrenalina y cortisol. Estas hormonas aumentan la frecuencia cardíaca, el foco, la conciencia y el tono muscular, y de ahí viene la fuerza extra.

En realidad, va un poco más profundo que eso. Usted ve, todos tenemos límites para nuestra fuerza impuesta por nuestras mentes y nuestra biología.

Cuando usted va a levantar un peso, usted lo hace reclutando fibras musculares - pequeñas bandas que componen el músculo y se contraen para darnos fuerza. La mayoría de las fibras musculares que una persona común puede reclutar de una sola vez bajo circunstancias normales es de alrededor del 30%.

El máximo que un atleta altamente entrenado puede reclutar está más cerca del 50%. Así, un atleta altamente entrenado es capaz de explorar sólo la mitad de su fuerza máxima. Es lo que queremos decir cuando nos referimos a una "conexión muscular mental".

¿Ya vio a alguien ser electrocutado en una película (piense en Parque de los Dinosaurios)? Como usted sabe, la idea es que el individuo sea arrojado por la sala hasta la pared más lejana. ¿Qué los juega? Su propio músculo. La electricidad hace que todos los músculos se contraigan de una sola vez, lo que crea una tal sacudida que la persona queda volando absolutamente. ¡Imagínese si usted puede aprovechar esa energía y usarlo para saltar en un tejado!

La razón por la cual no podemos tener acceso a gran parte de nuestra fuerza es a) que probablemente nos causaría daños, pues romperíamos un músculo, tiraríamos un ligamento, etc. y b) que eso nos cansaría. Si utilizamos esto mucho de nuestro poder muscular en un solo movimiento, no tendríamos energía para nada más.

Pero bajo las circunstancias ciertas, ser capaz de sumergirse en esas enormes reservas de fuerza es increíblemente útil. Y la adrenalina y otras hormonas bajo las condiciones ciertas nos permiten entrar en ese poder. Los estudios demuestran que gritar en el gimnasio puede realmente aumentar la adrenalina y así aumentar el reclutamiento de fibras musculares, resultando en mejoras de fuerza!

Ahora imagínese si usted puede aprovechar sólo el 80% de ese poder a voluntad? ¿Simplemente aprovechando sus emociones?

Emociones por la calma, foco recogido

Pero hay sólo hasta ahora que ser capaz de saltar edificios altos y perforar paredes te atrapar. En el mundo real, la fuerza física no es realmente lo que importa.

Este es entonces el lugar donde el "estado de flujo" entra. Un estado de flujo se describe a menudo como un estado de calma, concentración y felicidad. Es lo que sucede cuando el mundo parece ralentizarse porque usted está tan enfocado y comprometido en lo que está haciendo.

Usted ha abierto un armario y ha visto todo caer, pero se ha mudado en movimiento súper rápido para cogerlo? Este es un estado de flujo.

Más frecuentemente oímos sobre eso en deportes extremos - atletas encontrando su flujo y siendo capaces de realizar acrobacias increíbles a velocidades increíbles.

Fuera de las actividades físicas, se ve en la música. Cuando la banda entera se sincroniza durante un atasco, este es un tipo de estado de flujo.

Cuando usted conversa con alguien que dura toda la noche, ese es un estado de flujo.

Cuando usted está escribiendo un libro y escribe por tanto tiempo, ni se da cuenta de que el tiempo que pasa es un estado de flujo.

Los estudios nos muestran que los ejecutivos en gestión de flujo son extremadamente más productivos que los que no lo son. Lo mismo vale para startups.

Entonces, ¿qué es flujo? Esencialmente, es otra emoción. Otro estado mental que es desencadenado por la liberación de hormonas y neurotransmisores. En ese caso, es una variación sutil en la respuesta de lucha o fuga, una variación sutil de estrés y pánico. Aquí, usted cree que algo es tan importante como prevenirse de lastimar, es tan convincente como luchar por su vida - pero también es divertido, y no espeluznante.

Usted tiene toda la atención de su cuerpo y mente, lo que provoca una liberación de hormonas excitatorias, junto con los calmantes y aquellos relacionados con la felicidad - como la anandamida. Esto realmente suprime la actividad en la corteza prefrontal, desencadenando un estado conocido como "hypofrontalidad temporal". Esto nos impide preocuparnos, de adivinar o de pensar demasiado. Sólo lo hacemos.

Es lo opuesto de cómo la mayoría de nosotros vive nuestras vidas hoy y es por eso que muchos de nosotros están llenos de ansiedad, congelados de miedo. Imagina ser capaz de conversar con una mujer / hombre en un bar y

hacer tu conversación más inteligente de todos los tiempos.

Imagínese poder hablar delante de una audiencia con pasión y convicción y capturarlos completamente en lo que usted está diciendo. Imagínese poder trabajar en los proyectos que son importantes para usted por horas a hilo sin siquiera mirar hacia arriba. Sin miedo. Sin duda. Ninguna explosión de rabia o emoción no deseada.

Y eso es cuando nuestro mejor trabajo es hecho. Es cuando estamos más felices. Muchas personas tratan de vivir sus vidas en flujo tanto como sea posible. El problema es que la mayoría de nosotros está llena de ansiedad y ocupada con tareas y cosas que necesitamos hacer.

Estas limitaciones nos dejan estresados, ansiosos y ocupados, y sacan la mente del momento. Todo nuestro cuerpo y mente no pueden estar en sincronía cuando nos estamos preocupando por las deudas, o con lo que nuestro jefe dijo en la oficina. Entrar en el flujo significa estar en el momento que no sólo te hace feliz y confiado - te hace imparable.

Creatividad

Cambiar sus emociones puede incluso hacer que sea más creativo. El contrario de un estado de flujo es algo llamado red de modo estándar. Esta es una red de regiones cerebrales que entran en acción cuando usted está involucrado en el trabajo repetitivo aburrido o cuando usted está simplemente relajando.

Esto es lo que sucede cuando se permite estar completamente a gusto y dejar que su mente se vaga. Ahora muchas personas dan a ese estado mental una dificultad. Dicen que es cuando su "interior Woody Allen" suena.

Eso es lo contrario de "vivir en el momento". Pero, en realidad, es también ahí donde su creatividad entra en acción. Este es el estado en que Einstein estaba cuando creó su teoría de la relatividad especial (mientras trabajaba en una oficina de patentes!).

Eso es devaneo y ahí es donde llegamos a planes, ideas y mucho más. Ninguna emoción es una mala cosa. La respuesta es sólo ser capaz de aprovechar la emoción correcta en el momento adecuado. Es sobre control emocional.

Habilidades sociales

Y, finalmente, el poder obvio de la emoción: habilidad social. Si usted quiere parecer confiado, necesita dejar de preocuparse por lo que otros piensan. Si usted quiere ser un líder, entonces usted necesita ser capaz de asumir el mando, no de adivinar a sí mismo y no quedar molesto y visiblemente irritado cuando las cosas salen mal. Si usted quiere involucrar a los demás y hacer amigos y compañeros, usted necesita ser carismático, envolvente y divertido.

Todas estas cosas se basan una vez más en tener control sobre sus emociones. Pero la cosa es: la mayoría de nosotros no tiene control alguno. La mayoría de nosotros nos quedamos de mal humor cuando no tenemos un buen día y nos ponemos en un estado de funk aún mayor.

La mayoría de nosotros tiene miedo cuando las cosas están equivocadas. Cuando estamos estresados, discutimos con nuestros socios y evitamos trabajos importantes en la oficina. Nosotros nos sabotamos, nos debilitamos y luchamos para hacer las cosas - todo porque no podemos controlar nuestras emociones.

CAPÍTULO 6 -TOMANDO EL CONTROL

Muchos de nosotros no estamos viviendo nuestros sueños porque tememos vivir nuestros miedos.

LES BROWN

Entonces, ¿cómo recuperas el control sobre tus emociones? Hay varias maneras, pero vamos a abordar dos puntos importantes: fisiología y mentalidad.

La fisiología se refiere al hecho de que sus emociones son realmente una extensión de cómo se siente. Las emociones describen cosas como la felicidad, la tristeza, la rabia, el miedo. Pensamos que estas emociones nacen de nuestras mentes, pero la mayor parte del tiempo, eso no es el caso.

En vez de eso, las emociones vienen de nuestro cuerpo. Las emociones vienen de sentimientos que incluyen cosas como el hambre, el cansancio, el calor, el frío.

La función de sus emociones es desencadenar comportamientos que le ayudará a reparar la forma en que usted se siente. Cuando usted no come lo suficiente últimamente, su azúcar en la sangre disminuye.

Esto, a su vez, desencadena una liberación de cortisol - la hormona del estrés. Esto le dice que algo necesita cambiar y te despierta y en la naturaleza, te alienta a buscar comida.

Cuando usted come, su azúcar en la sangre aumenta, usted produce leptina y serotonina. Esto te hace feliz y contento y te animas a dormir - eventualmente la serotonina convierte la melatonina la hormona del sueño.

Entonces, en otras palabras, la manera en que se siente es a menudo el resultado de su fisiología y eso cambia la forma en que usted piensa. ¿Crees que estás en rabia porque tuve un mal día?

Posiblemente. Más probablemente, usted ha tenido un mal día porque está en rabia. Y tú estás en rabia porque:

- . Usted no durmió
- . Usted tiene dolor leve
- . Usted no comió lo suficiente
- . Usted comió las cosas equivocadas

¿Usted toma la esencia? Entonces, una manera de cambiar sus emociones y reanudar el control es reconocer esto. En primer lugar, reconozca que si usted está en rabia, probablemente es debido a razones fisiológicas y pasará. Al menos no parece tan mal después.

En segundo lugar, trate de cambiar esto. Comer algo. El sueño. Tome esta sugerencia. Aprenda a seguir sus propios ritmos y trabajar cuando usted es naturalmente más productivo. Siga los ritmos del día y obtener sus ciclos circadianos en cheque.

Si usted no sabe qué es eso, ritmo circadiano o ciclo circadiano (del latín circa alrededor de + diem día) designa el período de aproximadamente 24 horas sobre el cual se basa el ciclo biológico de casi todos los seres vivos, siendo influenciado principalmente por la variación de luz, temperatura, mareas y vientos entre el día y la noche.

Y, al mismo tiempo, vea maneras de controlar directamente su fisiología. ¿El mejor camino? La respiración!

Si usted aprende a respirar correctamente (usando la respiración abdominal para llenar la porción inferior de los pulmones, la parte superior) y si usted utiliza respiraciones lentas y controladas, entonces usted podrá bajar su nivel de latidos del corazón y calmar su cuerpo entero. Esto cambiará su tono parasimpático, sacándole de "luchar o huir" y "descansar y digerir." Pruebe la próxima vez que se siente excesivamente estresado, excesivamente competitivo o excitado después de un entrenamiento intenso - su frecuencia cardiaca disminuirá y su mente crecerá más calma.

La otra herramienta que usted puede utilizar es algo llamado CBT. Ahora estamos mirando el aspecto psicológico y el auto. CBT significa "Terapia Comportamental Cognitiva", que estamos dentro de la Academia de la

Alquimia de la Mente también, y esta es una forma popular de intervención psicoterapéutica usada para tratar fobias y otros trastornos de ansiedad.

La idea es mirar el contenido de sus pensamientos. El auto habla que usted se entrega para entrar en pánico o para calmar. Si usted está pensando cosas como "me preocupa que podría caer fuera de ese borde", entonces por supuesto que usted tendrá miedo. Si usted piensa cosas como "estoy agradecido por mi esposa", entonces usted será menos probable que usted se siente insatisfecho con su vida.

Es más profundo que eso, por supuesto. Usted puede usar la TCC para desafiar las creencias antiguas y para romper los hábitos negativos del habla interna desafiando sus pensamientos y probando sus hipótesis. Esto se llama "reestructuración cognitiva".

A corto plazo, usted puede utilizar técnicas de TCC para evaluar con más honestidad su estado de ánimo y sus emociones y, a continuación, cambiar la forma en que se siente en relación con una situación.

Entonces, si usted estaba estresado por tener un plazo que no podía cumplir y que estaba arruinando su noche, entonces usted podría utilizar la reestructuración cognitiva para evaluar pensamientos haciéndole estresado y reemplazarlos por otros más productivos.

Por ejemplo, usted puede considerar:

- . ¿Cuál es el punto de estar estresado? Esto va a mejorar las cosas?
- . ¿Cuál es el peor escenario? ¿Sería tan malo decir al jefe que usted no puede terminar el trabajo a la hora correcta? Ellos están esperando mucho de usted de todos modos?
- . ¿Cuándo fue la última vez que lo hizo?
- . ¿Existen otras maneras de disminuir el golpe?
- . ¿Qué usted prefiere mirar ahora?

Combine esto con la respiración controlada y traiga su foco a la cosa que es más útil para usted ahora.

A largo plazo, usted es posible utilizar la TCC para llenar la brecha entre sus pensamientos y su fisiología. Usted ve, su fisiología y sus emociones están diseñadas para llevarlo a los estados deseables: sexo, comida, refugio, amor,

éxito, aceptación social.

El problema es que las tareas que usted necesita realizar normalmente no consiguen estas cosas a corto plazo. En el largo plazo, insertar datos en esta hoja de trabajo le ayuda a mantener su empleo, que le ayuda a pagar por la comida y mantener su familia!

Pero en el corto plazo, sólo significa una papeleta más aburrida.

Entonces, ahora usted necesita recordar porque hace lo que hace. Y usted no va a hacer esto sólo con palabras, pero con la visualización. Imagínese donde usted quiere estar. Imagínese la riqueza que usted quiere tener, el éxito, la satisfacción. Entonces, recuerde que las cosas que usted hace hoy están realmente dirigiendo hacia las cosas que usted quiere. Es cuando su corazón y mente finalmente estarán en la misma página. Y es ahí donde todo se hace posible.

CAPÍTULO 7 - MENTE Y FOCO: CÓMO CONTROLAR SU ATENCIÓN

No fracasé en la prueba. Encontré 100 formas de hacerla mal.

BENJAMIN FRANKLIN

Atención y enfoque son las dos cosas que usted necesita más que cualquier cosa para realizar, bien, cualquier cosa. Si usted quiere trabajar, arreglar su habitación, entrar en forma o hacer cualquier otro tipo de cambio significativo en su vida, entonces usted necesita mantener su atención en esa tarea por tiempo suficiente para causar un impacto.

Pero es ahí donde su cerebro no le gusta jugar la pelota con usted. Y todos estuvimos allí. Todos estamos tratando de concentrarse en un trabajo importante y hacer el trabajo, sólo para pasar el tiempo a veces y seguir imaginando, o de seguir encontrando cosas que son más divertidas.

¿Cuántas veces se sentó a hacer algún trabajo, sólo para distraerse inmediatamente con Facebook, Twitter, las noticias, por un juego de ordenador?

Todos estuvimos allí.

¿Y cuántas veces esa distracción acabó costando dinero, costando su tiempo o llevándote a perder oportunidades?

O piense en eso: ¿cuántas horas crees que pasó por la procrastinación? ¿Cuánto más productivo usted creyó que usted podría haber sido si usted no hubiera pasado todo ese tiempo navegando en la web?

Este es un ejemplo de por qué el foco y la concentración son tan importantes. Pero esta es sólo una zona afectada. En realidad, su atención o falta de eso también es responsable de una infinidad de otras cosas.

Su capacidad para concentrar su atención es parcialmente responsable de su

humor, por ejemplo. Si usted puede mantener su foco en una cosa, entonces eso va a impedir que su mente vaga a lugares oscuros y esto le impedirá que se enfurezca.

La atención también es crucial cuando estamos dirigiendo - su mente constantemente se desvía, usted puede perder una fracción de segundo para frenar cuando el carro del frente grita parar.

Es crucial en la conversación también. Si quieres ser amado y quieres influenciar a los demás, entonces tienes que concentrarte en lo que están diciendo.

El enfoque y la disciplina están estrechamente relacionados. Todo se reduce a su capacidad de decidir lo que su cerebro va a hacer. Significa hacer tu mente, tus emociones y el trabajo corporal para ti. Trabaje hacia sus objetivos y no contra ellos.

CAPÍTULO 8 - LA NEUROCIENCIA DE LA ATENCIÓN

Una persona que nunca cometió un error nunca intentó nada nuevo.

ALBERT EINSTEIN

Primero, vamos a concentrarnos en esa "atención constante" de la que hablamos. Su capacidad para concentrarse en una sola tarea sin dejar que su mente se desvíe y sin ser tentado por otras actividades.

Cuando usted se involucra en este tipo de comportamiento, usted está realmente usando una parte específica del cerebro que se conoce como "red de saliente". Esta es una red de diferentes regiones del cerebro que trabajan juntos para decidir qué es importante y, a continuación, dirigir su atención a esta cosa. Claro, eso es todo interno - todo representado por la actividad a través de las neuronas. En lo que se refiere a su cerebro, ese coche que viene en su dirección no es diferente de las cosas con las que usted está soñando.

Entonces, ¿cómo decide qué prestar atención? Parece que esto está regulado por una parte del cerebro llamada córtex cingulado anterior. Esto puede dirigir nuestra atención usando dos "rutas" a través del cerebro. Estas son la "red de atención dorsal" y la "red de atención ventral".

El primer tipo de atención representa nuestra decisión consciente de prestar atención a las cosas. Cuando usted decide que algo es importante y necesita mirar, entonces usted liberará ciertas hormonas y neurotransmisores (como la dopamina) para denotar esa importancia. Su atención será entonces activamente dirigida a través de la red dorsal de atención para esa actividad.

El flujo ventral, mientras tanto, está reservado para situaciones en que nuestra atención es robada de nosotros por algo interesante o chocante. Esta es una forma reflexiva de atención que está en gran parte fuera de nuestro control. Entonces, por ejemplo, si usted oye un ruido ruidoso detrás de usted, esto

también desencadenará la liberación de los neurotransmisores y esto obligará su atención a través de esa ruta ventral.

CAPÍTULO 9 - COLOCANDO LA CIENCIA EN ACCIÓN

No importa lo lento que vayas mientras que no pares.

CONFUCIO

Así que su cerebro funciona cuando se trata de atención y estoy seguro de que todo es muy interesante.

¿Pero cuál es bueno para ti? ¿Cómo puede realmente utilizar esta ciencia para obtener los resultados deseados? ¿Cómo puede estar seguro de que está mirando las cosas correctas y no se distrae fácilmente?

Bueno, la primera cosa a reconocer es esa diferencia fundamental entre la atención ventral y dorsal. Hay una batalla constante que pasa entre la decisión consciente de dirigir su atención y el deseo inconsciente de mirar las cosas que son altas, coloridas o que se están moviendo.

Además, su flujo ventral también es y va a ser activado por cosas fisiológicas: como hambre, cansancio o incomodidad. Si usted necesita mucho del baño que le atormentará y va a robar la atención de lo que está destinado a hacer.

Así que si usted quiere mejorar su capacidad para concentrarse en las cosas en que quiere concentrarse, debe asegurarse de que no está siendo distraído por otras personas, cosas que van a robar su atención. Usted necesita impedir que el flujo ventral disminuya el flujo dorsal.

Entonces, ¿cómo lo haces? Una opción es intentar una técnica usada por el CEO de WordPress, Matt Mullenweg. Su truco es encontrar la música que le gusta y luego tocarla repetidamente. La idea es que esto puede llegar a ser tan familiar y previsible para el cerebro, que efectivamente se disipa, creando así una especie de privación '.

Es como un reloj, excepto que el único sonido que usted oye es aquel reloj. No sólo eso, pero usando la música usted todavía tendrá los otros beneficios

de un ritmo alto y de tener su humor impulsado.

Es igualmente importante asegurar que su fisiología no acabe obstaculizando a usted. Para hacer esto, usted necesita mantener su ambiente libre de distracciones y usted también necesita asegurarse de que está caliente, cómodo y bien descansado.

Usted también puede hacer su trabajo más interesante y más envolvente. Recuerde, su atención ventral le gusta las cosas que son altas, en movimiento o que parecen amenazantes o como pueden ofrecer una recompensa. El autor Tim Ferriss explica cómo a menudo pone las cosas en la televisión y ve películas en silencio que ya conoce bien mientras está trabajando.

El beneficio de esto es que le da algún color, algún movimiento y alguna atención para sostener su atención. Yo hago algo parecido: muchas veces asisto a la gente jugando juegos de computadora en silencio.

Hacer esto significa que tengo algo colorido, interesante y emocionante para envolver mis sentidos, pero estas cosas no son suficientes para impedirme pensar en el trabajo que estoy haciendo. Esto básicamente mantiene mi cabeza en la dirección correcta!

Otra sugerencia es asegurarse de que usted tiene mucha energía. Concentración y foco en la verdad requieren una gran cantidad de energía y estudios muestran que a medida que disminuye nuestra energía, empezamos a perder disciplina, enfoque y control. Si usted está con poca energía, es mucho más probable que usted actúe impulsivamente.

¡Mucho más propensos a distraerse con sonidos y por cosas que parecen más interesantes y mucho más propensos a simplemente cansarse demasiado para querer concentrarse más!

Entonces, usted necesita mantener sus niveles de energía a lo largo del día. Parte de esto se resume a hacer pausas a la hora correcta y dejar que descansar. También se reduce a asegurarse de que ha comido muchos carbohidratos complejos para proporcionar energía sana y de liberación lenta. De la misma forma, usted debe ejercitarse regularmente e intentar evitar el estrés tanto como sea posible.

Usted nunca debe considerar cualquier aspecto de su poder cerebral como independiente del resto de su mentalidad o de su estilo de vida. Todo lo que

usted hace impacta en todo otro. Si usted está estresado, cansado y acosado en el trabajo, usted no puede esperar que usted tenga el mejor rendimiento posible!

CAPÍTULO 10 - ENTRANDO EN EL ESTADO DE FLUJO

Si haces lo que siempre has hecho, llegarás donde siempre has llegado.

TONY ROBBINS

Hay otra cosa que usted necesita hacer para asegurarse de prestar atención a la cosa correcta, y eso es dar su incentivo al cerebro. Usted necesita asegurarse de que su cerebro piensa que usted tiene razón - que la cosa en la que usted está tratando de concentrarse realmente merece su atención.

Su cerebro se construye para la supervivencia. A lo largo de miles de años, ayudó a sus antepasados a hacer esto concentrándose en las cosas más amenazadoras o que pueden rendir la mayor recompensa. Usted se concentra en la construcción de fuego detrás de usted, en el león que está persiguiendo usted y en el árbol lleno de comida deliciosa.

En el mundo moderno, somos movidos por gratificación inmediata (pastel en la heladera, Facebook) y por cosas como sexo y estatus social. Queremos subir a la cima de nuestros grupos sociales e impresionar a nuestra familia y amigos, porque eso es lo que necesitamos hacer para sobrevivir de nuevo a la vida salvaje.

Ahora viene el problema: para tener éxito y tener esa sensación de realización, usted necesita darse bien en su trabajo. Para hacer bien en su trabajo, usted necesita impresionar al jefe. Para impresionar al jefe, es necesario insertar datos en una hoja de cálculo.

Pero el problema es que las dos cosas están muy lejos. Su red ventral no tiene interés en algo tan monótono y poco recompensador como la entrada de datos - a pesar del hecho que puede ayudarle a realizar cosas que terminarán por hacerlo mejor y más realizado.

Lo opuesto de esto se puede ver en el estado de flujo casi mítico. Un estado de flujo es un estado de ánimo en el que podemos entrar donde todo parece

desaparecer y nos volvemos puramente enfocados en lo que necesitamos hacer.

Si usted ya ha practicado deportes y el tiempo parece haber parado lentamente mientras se ejecuta con increíble velocidad y tiempo - que es un estado de flujo.

Si usted ha estado tan perdido en el trabajo que ha olvidado de levantarse para ir al baño, come o hasta levanta los ojos de su escritorio - ese es un estado de flujo.

Hasta conversaciones fantásticas se pueden describir como flujo.

Y todo esto viene de un simple hecho: en el flujo, creemos que lo que estamos haciendo merece el 100% de nuestra atención. Correr en la plaza, tener una conversación fascinante o trabajar en algo que realmente nos inspira puede hacer eso.

Y eso desencadena un cambio mensurable en el cerebro. La región frontal del cerebro realmente se apaga, dejándonos actuar puramente por instinto y reflejo, mientras que se concentró intensamente en el mundo a nuestro alrededor. Nosotros literalmente "nos perdimos en el momento".

Entonces, ¿cómo acciona ese estado al hacer el trabajo que necesita hacer? La respuesta es concentrarse en esa razón motivadora detrás de lo que estás haciendo. Para concentrarse en el por qué. Para recordar que su pasión lo llevó a hacerlo.

Entonces, por ejemplo, si usted está actualmente trabajando en la entrada de datos, entonces usted puede imaginar cómo sería la vida si usted se convierte en ejecutivo. O si usted acaba de ganar dinero suficiente para viajar. Este es un medio para un fin, pero es importante también - hacer que funcione bien, hacerlo rápidamente, le permitirá vivir sus sueños.

La otra sugerencia importante es siempre hacer su mejor trabajo. Intenta descubrir lo que es interesante en lo que estás haciendo. Fuerza a escribir algo que no eres entusiasta.

Usted debe ser capaz de encontrar algún aspecto de este trabajo que le inspire. O tal vez usted puede simplemente introducir algún tipo de torsión que lo haga más interesante. Es posible que tenga que cambiar la forma en que trata esta escritura para que sea más envolvente.

Y si usted encuentra más interesante escribir, entonces ciertamente otros encontrarán más interesante leer también.

CAPÍTULO 11 - MEMORIA DE TRABAJO

Recuerda que nadie te puede hacer sentir inferior sin tu consentimiento.

ELEANOR ROOSEVELT

Finalmente, la última pieza de nuestro rompecabezas es la memoria operativa.

¿Qué es memoria de trabajo? Es un tipo de memoria que se utiliza para almacenar información temporalmente mientras trabaja con problemas. Por ejemplo, si usted está haciendo mucha multiplicación en su cabeza, entonces usted utilizará la memoria de trabajo para "cargar" números.

De la misma manera, si usted tiene que escribir un número de teléfono, entonces usted utilizará la memoria de trabajo para almacenar el número en su cabeza hasta que tenga un lápiz y papel.

Académicamente hablando, memoria de trabajo se entiende como un componente cognitivo ligado a la memoria, que permite el almacenamiento temporal de información con capacidad limitada.

Hay un gran número de teorías tanto para la estructura teórica de la memoria de trabajo (es decir, el "mapa organizacional" que sigue) como para las partes específicas del cerebro responsables de la memoria de trabajo.

Sin embargo, la visión aceptada es que la corteza frontal, el córtex parietal, la corteza cingulada anterior y partes del ganglio basal son cruciales para su funcionamiento. En este tipo de memoria mantenemos la información mientras que nos es útil.

La memoria de trabajo se reporta las actividades mentales en que el objetivo no es su memorización, pero que, no obstante, implican una cierta memorización para poder aplicarse de manera eficaz.

Este tipo de memoria se utiliza por ejemplo cuando el patrón pide que al día

siguiente lleguemos una hora más temprana, mantendrás en la memoria esta información, que será olvidada después de haber cumplido el pedido, es decir, una vez que hayas llegado una hora más temprano.

Se llama memoria de trabajo a la actividad de almacenamiento y de utilización de información ligada específicamente a la realización de una tarea: se refiere, por lo tanto, a un tipo de memoria que trabaja.

La memoria de trabajo suele considerarse como un contenedor de almacenamiento que finalmente se clasifica para la basura o elementos que pertenecen a la memoria de corto y largo plazo.

Más recientemente, sin embargo, se ha descubierto que la memoria operativa es sólo una forma de atención. Cuando usted utiliza "memoria de trabajo", lo que realmente está haciendo es simulando algo en su mente - imaginándose diciendo un número o viendo una imagen - de modo que la información persista incluso cuando ella salió de sus sentidos.

Y eso se utiliza para mucho más que apenas mantener números en su mente. La memoria de trabajo también se utiliza cuando en las conversaciones para recordar el tema de la conversación.

Esto se utiliza durante los deportes para ver las posiciones de todos los jugadores en el campo. Se utiliza durante la escritura para mantener los conceptos en tu mente mientras escribes.

Si usted entrena su foco, su memoria de trabajo mejora. Y si usted entrena memoria de trabajo, entonces su enfoque mejora!

Entonces, ¿cómo entrenas la memoria de trabajo?

La respuesta simple es utilizarlo. Jugar al ajedrez implica simular movimientos varios delante de lo que está sucediendo en el marco y eso requiere una forma de trabajar su memoria.

Usted también puede mejorar su memoria de trabajo leyendo y realmente jugando juegos de computadora. Los juegos de ordenador también mostraron mejorar la toma de decisión, el enfoque y mucho más - entonces son realmente muy buenos para usted.

¿Cuál es la mejor herramienta para mejorar su memoria de trabajo? Y, por lo tanto, cuál es la mejor herramienta para mejorar el enfoque? Esto se ha

demostrado por numerosos estudios que es la meditación.

Cuando usted medita, usted está simplemente instruyendo su cerebro a concentrarse en una cosa o nada. Este es un ejercicio de enfoque practicado sólo ahora estás bloqueando o rehusándose a reaccionar a todos los pensamientos que te distraen.

Si usted puede llegar a ser bueno en eso, entonces usted aumentará mucho su capacidad de decidir en qué usted se concentra y cómo usted reacciona a cualquier situación.

Los estudios también muestran que la meditación aumenta su CI, engrosa su masa gris y por lo general le hace más inteligente, más alerta y más control de su propio cerebro.

Por último? Practique enfocando la cosa en la cual usted necesita concentrarse. Por supuesto, puede ser difícil concentrarse en la entrada de datos ahora, pero si usted es riguroso y persiste, eventualmente llegar a ser mucho más fácil.

CAPÍTULO 12 - MENTE Y RIQUEZA: CÓMO CRECER SU RIQUEZA

Cambia tus pensamientos y cambiarás tu mundo.

NORMAN VINCENT PEALE

Usted puede realmente "verse rico"? Estoy aquí para decirle que no es sólo posible, pero que también es en realidad la mejor oportunidad que tiene que hacer un montón de dinero.

Muchos de nosotros soñamos con vivir en una casa grande y lujosa en un país soleado, imaginamos usar tragos elegantes que exhalan poder y confianza y deseamos que no tengamos que hacer muchas elecciones difíciles porque nuestros fondos no pueden apoyar los estilos de vida que queremos liderar .

Si esto suena familiar, entonces usted necesita hacer un cambio. Y como sucede con todas las cosas, ese cambio comienza con usted y su mente. Si usted quiere ser rico, entonces qué usted está haciendo sobre eso? ¿Y hay alguna posibilidad de que usted, de hecho, va por el camino equivocado?

CAPÍTULO 13 - PROSPERIDAD Y SU CARRERA

Fallas el 100% de los tiros que no usas.

WAYNE GRETZKY

Pregunte a las personas comunes en la calle lo que hipotéticamente necesitarían hacer para llegar a ser más ricas y el 97% de ellas dirán lo mismo: conseguir un empleo mejor.

Todo bien, es justo. Ellos no están equivocados por decir eso. De hecho, conseguir un empleo mejor no perjudicará su renta, lo que probablemente significará que usted se hará más rico ... Al menos un poco.

Pero, en realidad, esta no es toda la historia. Y lo que es más, es que está ni es la parte principal de la historia.

La prosperidad y el salario no están intrínsecamente vinculados. Ellos están relacionados con la certeza, pero sólo en menor grado.

Si usted quisiera ver una ecuación diciéndole cómo hacerse rico, entonces sería realmente así:

Prosperidad = Receta - Gastos

Entonces, digamos que su renta sea determinada únicamente por la cantidad de dinero que usted está ganando en el trabajo. Incluso en este escenario, usted todavía tiene otro factor igualmente importante. Esa es su salida.

Si ganas un millón de reales al mes, pero también desperdiciar un millón de reales por mes de vacaciones extravagantes y salir por la noche y comprar ropa, entonces, en última instancia, no se quedará muy bien. En su lugar, es probable que usted pierda dinero con el tiempo.

Pero si usted está ganando más R \$ 2.500 al mes, pero usted pasa sólo \$ 500, entonces, de repente, usted está ahorrando \$ 2.000 al mes. En el plazo de 12 meses, usted tendrá \$ 24.000 salvos. Esto es una inversión que usted puede

hacer en un fondo de inversión!

Así que ahora tienes dos opciones. Dos maneras de ser más rico. Una es que usted busca conseguir un empleo mejor y aumentar su renta y la otra es que usted ahorra más dinero y gaste menos.

CAPÍTULO 14 - COMO GASTAR MENOS

Todo llega a su tiempo al que sabe cómo esperar.

LEON TOLSTOY

Queremos obtener el último teléfono, coche, ordenador, etc. porque parece tan sexy en esos anuncios. Pero la realidad es que esas cosas no nos traen felicidad, de su forma verdadera, profunda y orientada hacia nuestra esencia interior.

De la misma forma, somos informados de que necesitamos comprar una casa grande, tener vacaciones extravagantes en el Caribe. ¿Eso es realmente sólo lo que existe para nosotros? ¿O es para que podamos tener éxito para los demás?

No estoy diciendo a ti para reducir todas las cosas que te hacen feliz aquí. No tiene sentido tener riqueza, si usted no va a aprovechar y tener una mejor calidad de vida para usted y su familia. Todo lo que estoy diciendo es asegurarse de que tienes razón de lo que te hace feliz.

Y eso generalmente significa decidir lo que usted no necesita y lo que debería priorizar.

¿Siempre has soñado con una hermosa casa grande? Entonces, ¿por qué no dejar de viajar en esos grandes días de fiesta por un tiempo? ¿Por qué no dejar de comprar televisores LED? ¿Y qué tal considerar llevar celular de última generación menos costoso?

Si todo lo que quieres es viajar por el mundo, entonces puedes cambiar tu alojamiento a algo menos glamoroso. ¿Qué tal cambiar a un barrio tranquilo y vivir en una habitación de huéspedes por un tiempo? Sus gastos serán bajos, para que usted pueda disfrutar de más vacaciones y aún ahorrar esa riqueza.

Aprende lo que quieres alcanzar con ese dinero. Sepa lo que significa la

riqueza para usted y, a continuación, usted puede centrarse en ser más eficiente con su dinero.

Modelado Financiero

Esto también le ayudará a configurar un presupuesto y / o un plan. Si usted sabe cuánto está llegando y cuánto le gustaría ganar por mes, ahorrando al mes y gastando en cosas que hacen que usted se siente rico por mes, puede crear un presupuesto que le ayudará a llegar a ese punto dentro de un plazo específico .

Éste es entonces el lugar donde usted puede mirar para esas pequeñas cosas que usted puede cortar para ahorrar dinero. Si usted tiene una hoja de cálculo que contiene todas sus recetas y todos sus gastos por mes, entonces usted puede mirar el tipo de impacto que corta el café de su rutina.

Usted tendrá un beneficio total al final de cada mes y podrá decidir cuánto de ese valor usted quiere ahorrar y cuánto usted planea pasar en otras cosas. Puede incluso configurar pedidos permanentes en sus cuentas para que el dinero ahorrado se transfiera automáticamente a una cuenta de ahorros.

Con esta hoja de cálculo, es posible multiplicar los ahorros que usted está haciendo en un determinado número de meses y ver las proyecciones de sus finanzas en determinados puntos en el futuro. ¿Necesita más dinero para un gasto futuro? Entonces mire otra cosa que usted puede hacer para cortar sus gastos. Esto se llama "modelado financiero" y es una herramienta poderosa para crear su riqueza, en lugar de sólo "suceder" sin su orientación o entrada.

Y si te quedas sin cosas que puedes cortar para ahorrar dinero? ¿Y si estás viviendo lo menos posible? Algunas otras opciones incluyen cambiar sus proveedores para cuentas, vender elementos antiguos o incluso transferir dinero entre cuentas para recibir bonos.

Un amigo mío lo hace religiosamente y va hasta eliminar tarjetas de crédito sólo para que pueda poner todo ese dinero en un fondo de inversión y luego hacer beneficios con eso.

Si recibe un incentivo en efectivo para inscribirse para cualquier cosa, entonces se va a inscribir! Y nunca compra una nueva pieza de tecnología o incluso ropa sin llevar uno de los elementos más antiguos para vender y así compensar el costo.

Otra cosa a ser notada es que si usted tiene un sueño de ser un futuro rico, tal vez sea necesario "quedarse bien" en vivir un poco más por un tiempo, a fin de llegar allí. Usted necesita poner el trabajo ahora para cosechar las recompensas en el futuro.

Y eso es difícil porque muchas veces, una vez más, significa olvidar las señales convencionales de riqueza y éxito. Una vez más, usted tiene que hacer esto por usted y no preocuparse por lo que otros puedan pensar. Entonces, por ejemplo, si quieres un día tener una hermosa casa, una de las mejores cosas que puedes hacer es vivir con tus padres si te dejan.

Por supuesto, no es glamuroso y no es divertido ... Pero si cobran una pequeña cantidad de alquiler, usted podrá ahorrar mucho por mes, lo que le ayudará a subir en la escalera de la propiedad MUCHO más rápido. Usted podría entonces comprar una casa más pequeña en un área menos atractiva, pero dar la vuelta a la propiedad para obtener un gran beneficio.

Usted necesita colocar el injerto y tener un ojo en el futuro. De la misma forma, tal vez usted necesita aprender a dejar de intentar demostrar su riqueza y estabilidad a los amigos. Usted ya se ha encontrado con un amigo y comió en un restaurante que usted no puede pagar porque

quería verlos y porque fue vergonzoso para usted sugerir comer en algún lugar más barato? Como usted puede imaginar, esto no es exactamente propicio para hacerse rico rápidamente! Más una vez, usted necesita estar dispuesto a decirles que no puede pagar e ir a otro lugar. ¿Qué tal usted sugiere que se encuentren en su casa?

CAPÍTULO 15 - CONFIGURACIÓN DE FLUJOS DE RECETA

La vida es un 10% lo que me ocurre y 90% cómo reacciono a ello.

JOHN MAXWELL

A continuación vienen los flujos de ingresos.

Ya hemos visto cómo se puede hacer más rico sin cambiar su empleo, simplemente gastando menos.

La otra estrategia es volverse más rica, teniendo más de un flujo de ingresos. Una vez más, su salario no está determinando su riqueza!

Entonces, ¿qué puede significar? Una opción simple es asumir otro trabajo, como un trabajo de fin de semana. Si usted está feliz de trabajar en un sábado, entonces usted tendrá potencialmente 150 dólares adicionales para pasar cada semana!

¡Son R \$ 600 por mes o R \$ 7.200 al año! Ahorrar esto y dentro de unos años, usted puede estar viviendo en una hermosa casa - o usted puede usarlo ahora mismo para sentirse un poco más rico y usar esas ropas extravagantes.

Este es un gran sacrificio, aunque concedido. Entonces, lo que sería mejor para la mayoría de la gente sería ganar dinero en línea, por ejemplo. Tim Ferriss describe la creación de una "musa" en su libro "Trabaje 4 horas por semana", que es un pequeño negocio en línea que genera una renta pasiva.

Esto puede ser tan simple como encontrar un producto afiliado (un producto que vende por comisión) y crear un sitio web simple que lo recomiende, enviando a la gente allí con anuncios. Exige un mantenimiento muy bajo, pero puede potencialmente generar una buena cantidad.

Usted puede intentar una apuesta combinada (una forma de apuesta que garantice que no puede perder - usando sólo los valores de bonificación gratuitos que usted recibe para inscribirse) o puede buscar un trabajo en línea

simple. ¿Qué tal la venta de fotos en línea? Trabajando como escritor o diseñador web? ¿O, como un amigo mío, sobre los deportes en los sitios?

Usted también puede ganar dinero con artes y oficios, por supuesto, y vender algunas cosas que usted hace al lado, o usted puede comprar y vender artículos por separado en Amazon, en eBay, en el Mercado Libre, en la OLX, entre otros sitios nacionales e internacionales!

Después, hay otras opciones que funcionan fuera de línea: estas incluyen cosas como alquilar habitaciones para estudiantes, como cortar la hierba del vecino, cortar el pelo, enseñar un instrumento, dar clases sobre determinada materia, etc.

Todas estas opciones le ayudarán a obtener una receta adicional a su ingreso actual. Esto no sólo le dará un total mejor, pero también, también ayudará a hacerlo más "resiliente", de modo que si algo sucede con su trabajo principal, usted todavía recibirá algún dinero.

¿Otra sugerencia? Cuanto más hagas, más lo harás. Intenta buscar oportunidades de inversión, ya sea que significa comprar una segunda casa o invertir en títulos relacionados con inmuebles.

Una cosa extraña de pensar aquí es en juegos de tablero. Si ya ha jugado al Banco Inmobiliario, o cualquier otro juego en el que tenga que acumular un tipo de recurso, entonces usted puede haber descubierto que vale la pena invertir sabiamente desde el principio.

Para obtener la tarjeta que va a pagar sólo un poco cada ronda, o que le impedirá que se pierda un poco a cada vuelta. Estas parecen pequeños cambios a corto plazo, pero a lo largo del juego, acaban por colocarlo en una posición de gran poder y le ayudan a ganar decisivamente.

Es lo mismo en la vida real. Haga algunas opciones ciertas que se acumular con el tiempo. Sabes lo que quieres. Sea paciente. Y evite la tentación de gastar con la gratificación a corto plazo. Es así que usted entra en una mentalidad rica!

CAPÍTULO 16 - MENTE Y NEGOCIOS: COMO ALCANZAR SUCESO EN SUS EMPRENDIMENTOS

El éxito es ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo.

WINSTON CHURCHILL

Cuando pensamos en éxito, una de las imágenes que vienen a la mente es a menudo la de un hombre de negocios (o mujer) vestido de traje, de pie en la cima de un rascacielos, construyendo y mirando a las calles abajo.

Nosotros asociamos negocios con éxito de esta manera por varias razones. En primer lugar, el éxito en los negocios a menudo trae dinero y riquezas. En segundo lugar, el éxito en los negocios sugiere un cierto nivel de habilidad que tiende a generar un status y una importancia mayores como resultado.

Por todas estas razones, los negocios y el éxito andan de la mano en nuestras mentes y, para muchos, esas son las alturas específicas que estamos anhelando.

Pero el éxito en los negocios es realmente lo que quieres? ¿Cómo puede lograr esto? Y lo que usted, inadvertidamente, estaría haciendo mal, que podría estar sabotando su propio éxito?

En esta guía, analizaremos en profundidad lo que significa ser un éxito en los negocios y cómo usted debería llegar allí.

CAPÍTULO 17 - CUIDADO CON LO QUE USTED DESEA

No cuentes los días, haz que los días cuenten.

MUHAMMAD ALI

La primera cosa a recordar es que usted debe tener cuidado con lo que desea.

Para muchos, la idea de éxito en los negocios es muy romántica e idealista. Es algo que podemos pasar mucho tiempo soñando. Pero como es muy frecuente el caso, la realidad no siempre es lo que usted podría esperar.

Y puede ni ser realmente tus sueños que estás teniendo.

Déjeme explicar.

Muchos de nosotros asociamos el éxito a los negocios. Ya hemos explicado esto y parece tener sentido en la cara de ello.

Pero otra de las razones por las que tenemos esta asociación en mente es que hemos sido entrenados para pensar de esa manera. Durante muchos años, hemos visto imágenes de personas de éxito casi siempre vistiendo trajes y empuñando poder. Es así que el éxito se retrata en las películas y los libros. Pensamos en las películas de Hollywood o quizás en el Lobo de Wall Street (a pesar del hecho de que ambas películas fueron realmente lecciones contra la demanda de mucha energía, muy rápidamente).

Quizá quieras dejar a tus padres orgullosos? Tal vez usted planea seguir sus pasos?

La imagen del éxito que su abuela tiene está ligada a los negocios también, después de todo!

Pero eso puede llevar a su caída. Si eso significa que usted corre detrás de cosas que realmente no le traen alegría. Si esto significa que usted se convierte en la cabeza de una gran empresa de distribución, o de un equipo jurídico corporativo.

Tal vez eso significa que usted se convierte en un gerente de compras.

En cualquier caso, usted puede terminar teniendo un trabajo sofocado y ser un "traje" y tratar de hacerse rico de esa manera. Usted comenzará en la parte inferior, colocar el injerto duro y trabajar y subir la escalera corporativa.

Pero eso es realmente lo que quieres?

Usted no sólo se enfrenta a años - posiblemente décadas - de trabajo duro con muy poca recompensa, pero también va a trabajar hacia algo que puede no ser todo eso gratificante. Por supuesto, el pago es bueno cuando usted está en ese rascacielos ..., pero usted realmente quiere toda esa responsabilidad?

¿Y usted siente todo esto apasionadamente sobre el producto o servicio que su empresa está proporcionando?

El precio del éxito es que acaba de llegar hasta tarde - hasta las 20h o 22h - para tratar con las personas que gritan con usted por el teléfono y que usted es responsable de millones de dólares o dólares.

Todo para que alguien pueda obtener su paquete aburrido entregado a tiempo. O bien que un negocio dudoso puede evitar un proceso.

¿Es realmente su imagen de "éxito"?

¿Y con qué usted pasa el dinero? ¿Ropa caras? ¿Un carro? ¿Una casa? ¿Realmente todo valió la pena?

En muchos sentidos, eso no es realmente éxito. Y no sólo eso, pero si usted toma ese camino. Si usted sube la escalera corporativa, poner el trabajo y hacer su tiempo, entonces usted realmente no será tan exitoso como usted podría ser.

Piense en cualquier empresario de gran éxito. , Que se estrenará en el mes de mayo.

¿Cuántos de ellos comenzaron un trabajo aburrido y después "evolucionaron"?

No: ellos comenzaron proyectos de pasión. Ellos buscaron cosas que nadie sabía que necesitaban todavía. Ellos innovaron. Ellos vinieron con una mente completamente fresca y romántica de ideas. Y porque ellos lo hicieron, ellos fueron capaces de tener avances que nadie podría haber imaginado: alcanzar alturas verdaderamente sin precedentes.

La estrategia entonces, aquí está la estrategia. Aprenda a separar "renta" de "riqueza". Si usted lee la guía sobre la mente del dinero, verá que los dos absolutamente no entran en acción.

A continuación, aprende a separar su estatus en el trabajo de su sentimiento personal de orgullo y realización. ¿Sabes qué? Si usted escribe un romance brillante en su tiempo libre y no es una persona que lee, entonces, que todavía debe ser tan gratificante.

Entonces, quiero que usted tome un tiempo. Para encontrar su pasión y seguir ese camino. Pero haga del lado. Y vea su trabajo como lo que es: un mal necesario para ayudarlo a sobrevivir en el ínterin.

Con el tiempo, usted puede transformar esa pasión en una manera de ganar dinero. Entonces tal vez usted vaya a tiempo parcial. Entonces tal vez usted vaya a tiempo completo. Entonces tal vez usted ha desistido de su trabajo.

CAPÍTULO 18 - PORQUE LA PASIÓN ES CRUCIAL PARA EL ÉXITO

No se trata de si te derriban, se trata de si te levantas.

VINCE LOMBARDI

Cuando Elon Musk creó SpaceX, él no era el nombre mas conocido que es hoy. Musk era relativamente un nombre desconocido cuya misión era alentar al sector privado a aventurarse en el espacio. Ninguna tarea pequeña.

Pero usted sabe qué? Musk lo hizo. Y su explicación -una de sus explicaciones- era que él miraba grande. Muchos de nosotros sentimos que necesitamos reinar en nuestros sueños y objetivos.

Fuimos llevados a creer que la meta muy alta terminará en decepción, nos hará parecer tontos.

Pero la realidad es que mirar alto es exactamente lo que usted necesita hacer. Porque cuando usted apunta alto, usted inspira a los demás. Cuando usted tiene algo excitante para decir - y cuando usted está claramente animado sobre eso solo - entonces la gente oye. Es mucho más inspirador escuchar a alguien decir que quieren ir al espacio que a escuchar a alguien decir ... ellos son peluqueros (si esa es su pasión, no hay nada malo con eso!).

Si usted está leyendo esto, hay una buena oportunidad de estar en el sector de la empresa en Internet. Digamos que usted es por ahora.

Usted puede tener un plan para lanzar un sitio web, vender un ebook, ganar algo de dinero.

Hay dos maneras de hacerlo.

Uno es el camino cínico. El camino donde su corazón no está en él. La manera que ves apenas.

Este enfoque implica la búsqueda del nuevo nicho más caliente del mercado.

Si eso es o no un nicho en el que usted está interesado, no importa.

Entonces usted compra algún contenido, tal vez contrate a alguien para escribir alguno, tal vez bombardee un poco a sí mismo sólo regurgitando lo que usted ya puede encontrar en línea.

A continuación, vincula este contenido al máximo de SEO (optimización de sitios) que pueda. Usted hace todo lo que puede para vender el sitio. Usted cubre esto en los anuncios. Usted lo llama algo como "El mejor sitio de adelgazamiento del mundo". Y usted espera el dinero entrar.

Pero eso no funcionará.

¿Por qué? Porque no hay pasión.

Si usted tiene un sitio web sobre el bienestar animal y contrata al mejor escritor del mundo para escribir sobre esto si usted les dice que escribir el más excitante y más reciente contenido ... entonces usted todavía no va bien.

¿Por qué? Porque no son ustedes. Ellos no pueden hablar por usted. Ellos no saben su punto de vista. Y ellos probablemente no saben muy bien el asunto.

Entonces, ellos harán sus investigaciones. Aprender bien y tratar de escribir algo grandioso. Pero no será seguro. El contenido quedará genérico y aburrido.

La gente visitará el sitio y lo verá. El sitio no tiene personalidad. Ningún tono propio. Ninguna "declaración de misión" o propósito. No hay pasión o amor detrás y así ninguna comunidad crece detrás de eso. El sitio muere.

Es por eso que los miles de sitios de baja calidad nunca son grandes.

Piense en los sitios que lo hacen. En el caso de que se trate de una persona,

Estos son sitios que son escritos por expertos apasionados. Son sitios que poseen contenido exclusivo, envolvente y brillante. Y puntos de vista únicos y brillantes que son exclusivos de la marca. Tienen altos valores de producción, diseño elegante y canales de YouTube.

¿Ves la diferencia?

Piense en los sitios que usted lee diariamente. Apuesto a que son o:

A) grandes equipos de profesionales entusiastas

Oregón

B) Individuos solteros y apasionados

Ninguno de ellos será spam diseñado para ganar dinero rápidamente. Ninguno de ellos será "excesivamente optimizado".

Usted no puede crear calidad increíble, a menos que sea apasionado por el tema. Usted tiene que amar hacer eso. Usted necesita poner todo en él. Usted tiene que desear pasar su tiempo libre escribiendo artículos, contestando e-mails y mejorando el logotipo. No debe sentirse como un trabajo.

Si no hay un tema para un sitio web que usted piensa de esa manera, ser un profesional de marketing en Internet no es para usted. Usted necesita encontrar lo que usted está enamorado. Su propio llamado.

Es así que usted se convierte en Elon Musk y no un "padre estresado, cansado, sobrecargado de trabajo, que trabaja para una tumba prematuro".

¿Ves la diferencia? Usted no puede fingir. Usted tiene que amar eso.

CAPÍTULO 19 - PRESENTANDO LA IMAGEN

Pon el corazón, mente y el alma incluso en los actos más pequeños. Ese es el secreto del éxito.

SWAMI SIVANANDA

Pero sé lo que usted está pensando: está todo bien, es bueno tener el sueño y la visión, pero usted también necesita la habilidad y necesita esa persona de negocios.

Y es verdad. Si usted va a liderar, inspirar y obtener inversiones, necesita aprender a presentarse y necesita aprender a ser tomado en serio. Y esta es una habilidad que le ayudará en todos los demás aspectos de su vida también.

Entonces, ¿cómo lo haces?

El simple lugar para empezar es con la percepción de que usted es una marca. Su nombre es su marca personal y, al igual que cualquier marca comercial, es su trabajo proteger esta marca de manera profesional.

¿Sabes cómo es tan importante que un sitio web sea escrito correctamente, tenga un gran diseño, mira hasta los más pequeños detalles?

Es lo mismo contigo. Usted necesita presentarse de una manera que inspire confianza y confianza. Usted necesita estar seguro de que toda interacción que otras personas tengan con usted sea positiva. Usted necesita presentar la cara de un servicio en el que la gente puede confiar. Usted necesita ganar la confianza de que sabe de lo que está hablando de usted de verdad.

Usted lo hace para comenzar conduciendo de manera profesional. Esto significa que usted se esfuerza y trabaja duro en todo lo que hace.

Si usted no les da el 100% de su atención, si usted apresura las cosas o si comete un error tonto, entonces eso es una marca negra contra usted. Si usted dice que va a obtener un pedazo de trabajo por un determinado plazo,

entonces usted está seguro de que lo hace.

Usted nunca sabe de donde las oportunidades increíbles pueden venir. Y usted nunca sabe lo que una interacción puede llevar. Si usted maneja a alguien de manera mal, o hace un trabajo por debajo de la media, la palabra puede extenderse. Si usted hace un trabajo excelente, puede recibir una oferta.

Lo mismo vale para cualquier trabajo que usted pone su nombre en él. Asegúrese de que es de excelente calidad.

A continuación, usted necesita asegurarse de que su presentación es perfecta. Esto significa aprender a comunicarse. Aprendiendo a presentarse de manera profesional - recomiendo encarecidamente obtener clases para ayudarle con conferencias públicas y oratoria. Esto le ayudará a expresarse de la manera que otras personas entienden. Será como enseñarle a venderse, a prosperar en entrevistas ya conquistar clientes y patrocinadores.

Usted también necesita pensar en los pequeños detalles de su apariencia. ¿Cómo están las uñas? ¿Cómo está tu cabello? ¿Tienes un buen juego? ¿Tienes un buen vestido? ¿Estás en buena forma física?

Todo esto se ha demostrado en numerosos estudios para hacer la diferencia. La gente quiere apostar al caballo ganador y si usted parece que apenas puede mantenerse juntos, entonces ¿por qué alguien creería que usted sería capaz de administrar un negocio? Vender un producto? Proporcionar un gran servicio?

Una vez más, pequeñas cosas hacen la diferencia aquí: cosas como sus zapatos, que se evalúan tanto como los pulidos que son, como los lazos se atan.

Esté constantemente mejorando a sí mismo e invirtiendo en usted para causar una mejor impresión. Medite. Duerma lo suficiente. Abastezca bastante de vitaminas y minerales. Esté listo para aprovechar estas oportunidades cuando venga.

Y aprenda a ver oportunidades en las que usted no espera. Porque no siempre tan obvio. Piense en Sylvester Stallone que quería convertirse en un actor famoso. Él fue rechazado de todos los trabajos de actuación, entonces finalmente llegó allí, escribiendo un guión fantástico para una película. Esa película era Rocky y él sólo vendría el guión si él consiguiera el papel

principal.

El resto es historia.

Las oportunidades pueden presentarse para usted que no parecen estar directamente relacionadas con su objetivo. Pero si se adapta, aprenda a ver rutas alternativas. Porque el éxito en cualquier área puede llevar al éxito en otro. Crea confianza, da conexiones y recursos. Esto se llama "trampolín" donde se utiliza una "victoria" para lanzar a la siguiente.

Si usted rechaza una oportunidad porque no coincide exactamente con su plan, usted puede terminar perdiendo algo que podría haber sido enorme. Siempre busque el siguiente paso. El negocio es como un gran juego de ajedrez.

Y una vez más, es por eso que siempre tiene que poner su mejor pie adelante. Hacer la impresión correcta y proteger la marca abre esas oportunidades. Mantenga su objetivo en mente, continúe ganando y continúe dando el siguiente paso. No se deje cómodo. Y utilice las lecciones de nuestros otros guías para superar su miedo de riesgo y fracaso - seguir teniendo estas oportunidades.

Si usted hace todo esto, nunca sabrá donde su unidad y su esfuerzo pueden llevarlo. Es así que usted se convierte en un éxito en los negocios.

CAPÍTULO 20 - MENTE Y OBJETIVOS: CÓMO ESTABLECER, PLANEAR Y ALCANZAR SUS OBJETIVOS

La acción es la llave fundamental de todo éxito.

PABLO PICASSO

Tener un objetivo es un poco como tener un destino. Le da algo para apuntar, le da algo para apuntar y por lo general le da una estructura y una dirección que puede estar faltando de otra manera.

Entonces, si usted piensa en un objetivo como un destino y la vida como una jornada, se vuelve aparente que, sin un objetivo de algún tipo, es probable que usted esté sin dirección. ¿Cómo puede llegar donde usted quiere estar, si usted no sabe dónde está?

Así, uno de los aspectos más importantes de la creación de una mentalidad ganadora es identificar los objetivos que usted espera alcanzar. Pero para hacer esto, usted también necesita entender cómo escribir un objetivo útil.

Porque no todos los objetivos se hacen iguales y, en realidad, un "mal objetivo" puede ser una cosa muy destructiva.

En esta guía analizaremos con precisión lo que hace una meta buena o mala y precisamente lo que usted puede hacer para aumentar sus posibilidades de alcanzar objetivos en el tiempo mínimo y con el desafío mínimo.

CAPÍTULO 21 - ¿ESPERE ... UNA META PUEDE SER RUIM?

Si he visto más lejos que otros, es por estar de pie sobre los hombros de gigantes.

ISAAC NEWTON

Sí, un objetivo puede ser malo. Y hay varias razones para ello.

En primer lugar, un objetivo puede ser malo si se mantiene vago y si se utiliza como una herramienta para ayudar a calmar. Seamos honestos, muchos de nuestros "objetivos" no son objetivos, sino sueños. Estas son ideas de las que nos gusta, pero de las cuales no hacemos movimientos reales hacia la realización.

Muchas veces nos dicen que tener metas y visualizarlas constantemente nos ayudará a alcanzar lo que queremos y obtener un enorme éxito. ¿Pero has comprobado la ciencia? Desafortunadamente, la investigación pinta un cuadro muy diferente. En vez de ayudarnos a llegar donde queremos estar, parece que las metas que toman una forma tan vaga dificultan nuestras posibilidades de éxito.

El problema es que acabamos soñando con lo que queremos y visualizando, pero no vamos detrás de él.

De hecho, puede ser que tener un objetivo de visualizar sea lo que nos impide sentir la necesidad de actuar. En un estudio sorprendente, se descubrió que hablar de un objetivo podría, en realidad, hacerlo menos propenso a realizarlo. ¿Quieres perder peso? Guarde para sí mismo. ¿Quieres dejar de fumar? No cuentes a nadie.

La razón de esto es simple: una vez que usted ha dicho a alguien, usted ya siente "propiedad" de esa meta. Usted ya se siente como si fuera parte de quien usted es.

Esto es un problema, porque si ahora se considera a alguien que está en forma

o alguien que no fuma, probablemente se sentirá como si no tuviera que hacer ningún cambio importante en su estilo de vida. Usted ya es esa cosa, entonces ¿por qué molestarse?

Puede ser que la visualización de un objetivo o de un sueño haga exactamente lo mismo. Cuando nos imaginamos ricos, cuando decimos a nosotros mismos la narración de que un día será ese el caso, de repente sacamos el incentivo para actuar. En lo que respecta a nuestro cerebro ya estamos allí!

Aunque no es una buena comparación para dibujar, eso siempre me hace pensar en Auschwitz. Allí, los nazis tenían una gran placa que decía "arbeit macht frei". Esto se traduce en "el trabajo es gratuito". En otras palabras, el objetivo era proporcionar a los prisioneros del campo sólo la esperanza de mantenerlos trabajando lo suficiente para impedir que ellos intentaran tomar esa libertad.

En su vida, el trabajo no es gratuito. Así como no volvió atrás. Si usted quiere ser libre, usted necesita cambiar su enfoque y necesita actuar.

CAPÍTULO 22 - COMO AGIR DE VERDAD

Cuando te encuentras con un bloqueo en la carretera, toma un desvío.

MARY KAY ASH

Ok, entonces ¿cómo exactamente alguien actúa? La respuesta es: crear un plan. Esto es muy diferente de un objetivo porque dice exactamente lo que usted necesita hacer.

Sí, eso significa que usted necesita un objetivo. Usted simplemente tiene que aprender la diferencia entre un objetivo y un plan. Usted tiene que reconocer que un objetivo por sí solo no es suficiente.

Y, de hecho, "meta" es realmente una especie de equívoco aquí. Lo que usted necesita más que una meta es una visión. Una visión es algo que te inspira, es algo que te da motivación y motivación. Una visión es lo que te hace despertar por la mañana.

Pero también es abstracto. Es difícil cuantificar. Y es difícil saber exactamente cómo usted debe llegar al punto deseado.

Es ahí donde entra el plano. El plan es el que llena la brecha entre donde usted está ahora y donde usted quiere estar. Y los mejores planes son pequeños, mensurables y están directamente bajo su control. Los mejores planes son generalmente hechos de muchos objetivos más pequeños, cada uno representando un escalón a donde usted desea estar.

No se preocupe si toda esta conversación de metas, planes y visiones es un poco complicada ahora. A lo largo del resto de este libro, vamos a desmitificar lo que todo eso significa y descubriremos exactamente lo que usted necesita hacer para llegar donde lo necesita.

Creando su visión

Entonces, lo primero que necesita es la visión. Eso es lo que muchos de

nosotros ya hemos mencionado como meta. Es el "sueño" si usted desea.

Usted ya puede tener uno. En este caso, óptimo, puede saltar directamente a la siguiente sección!

Pero también hay una posibilidad de que usted no sabe exactamente lo que piensa que su visión debería ser. Esto es algo que a menudo se descuida en los textos de autoayuda y otros consejos. Muchas veces nos dicen para "ir detrás de nuestros sueños", pero y si no sabemos lo que es ese sueño?

Muchos de nosotros dirían que no queremos atar nuestro sueño a nuestro trabajo. No queremos trabajar para una carrera porque no estamos enfocados en la carrera.

Otras personas pueden encontrar que no quieren limitarse a un sueño. ¿Y si quieres ser una estrella del rock y un actor? Un programador o un autor?

Si usted no puede decidir lo que quiere hacer y si no sabe lo que habla con usted en ese nivel importante, entonces usted debe luchar para llegar a un plan para llegar allí. Estamos de vuelta a esa jornada sin dirección

Ok, entonces lo que usted necesita hacer en este caso es simplemente cerrar los ojos por un momento y imaginarse en su vida perfecta. Son cinco, diez o veinte años a partir de ahora y todo ha salido de la forma que siempre quise.

Entonces, ¿dónde está usted? ¿Cuál es la imagen en tu mente? ¿Estás con tu familia en la sala de estar, riendo sin importarte al mundo? ¿Estás de pie en la cima de una montaña en algún lugar, acabando de viajar de algún lugar exótico?

O tal vez usted está en una oficina alta, mirando a la ciudad abajo usando un traje increíblemente bien cosido.

Este no es un objetivo específico en el sentido convencional, pero sugiere el contenido "emocional" que está impulsando a usted. Tal vez sea un éxito en el sentido convencional de la palabra. Tal vez sea dinero. Tal vez sea la familia y el tiempo libre. Quizás sea un viaje.

En cualquier caso, usted puede ahora ver cómo realizar estas cosas y, por lo tanto, trabajar un poco más cerca de su futuro perfecto.

Si usted todavía está luchando, hay algunos ejercicios psicológicos diferentes que usted puede utilizar para llegar allí. Por ejemplo, pregunte cuál fue el

mejor día que usted ha tenido recientemente. Cuando te quedaste muy feliz?

Tal vez fue cuando usted compró una nueva computadora, tal vez fuera cuando usted tenía un día entero para relajarse. Tal vez fue cuando usted estaba de vacaciones. O tal vez fue sólo un buen día con los amigos.

Piense en las cosas que usted siempre quiso ser y en las cosas que siempre soñó cuando era más joven. Y, de la misma forma, piense en sus modelos y héroes. ¿Qué tienen en común unos con otros? ¿Qué usted podría potencialmente aprender de ellos?

Responde a todas estas preguntas y esperamos que una imagen sea cortada para formarse. Y una foto es todo lo que usted necesita.

Sólo asegúrese de evaluar esta imagen completamente. Muchas veces, podemos acabar persiguiendo el oro del necio: pensar que una cosa nos traerá felicidad cuando, en realidad, eso realmente nos hace menos felices. Por ejemplo, usted puede pensar que la clave para la felicidad es conseguir un empleo como ejecutiva, sólo para descubrir que la vida es muy acelerada y demasiado estresante.

Es por eso que una última cosa que vale la pena hacer es hablar con algunas personas que ya están donde te gustaría estar. ¿Cómo es la vida para ellos? ¿Cómo se sienten sobre eso?

Ah, y una última cosa: usted puede tener más de un objetivo. Tal vez usted quiera perder peso, dejar de fumar y convertirse en el próximo modelo top de América. En este caso, todos los objetivos están relacionados. O tal vez usted desea encontrar el amor y convertirse en el mejor CEO de su organización. De cualquier manera, usted puede tener más de un objetivo y esto es probablemente normal.

Pero lo que usted debe hacer en este caso es poner su foco principal en por lo menos uno de esos objetivos a la vez. Por supuesto, usted puede tener varias metas, pero tratar de convertir una de ellas en la meta principal en cualquier momento.

Creación del plan

Entonces ahora tienes el objetivo, necesitas el plan. Para hacer esto, mire a donde usted está ahora y luego mire todas las cosas que usted necesitaría para construir la vida que usted está imaginando. Por ejemplo, usted puede

encontrar que necesita una cierta cantidad para realizar su sueño de viajar. En este caso, es necesario examinar las opciones disponibles para ganar ese dinero.

O tal vez quieras alcanzar una determinada cosa en tu carrera y percibe que, para llegar allí, hay una cierta cantidad de experiencia que tienes que adquirir primero. ¿Cómo puedes adquirir esta experiencia?

Hay muchos ejemplos similares de cómo usted puede ir después de un objetivo específico, pero lo único que recordar en todos los casos es que usted necesita concentrarse en pequeños pasos que están delante de usted.

Esto puede significar la próxima pequeña promoción. Esto puede significar una pequeña actualización a su casa. Esto puede significar desarrollar cualquier forma de renta pequeña. Puede significar escribir apenas el primer capítulo de esa novela best-seller.

Con esto en mente, usted acabará rompiendo esas metas más pequeñas aún más. Ahora, el objetivo es analizar los menores pasos posibles que usted necesita tomar diariamente o semanalmente para llegar allí.

Entonces, si su objetivo es tener un cuerpo como Brad Pitt, entonces ese menor paso diario es simple: dieta y ejercicio. Mire alrededor, encuentre un plan de entrenamiento y una dieta que funcione para usted, y entonces se comprometa a quedarse con eso todos los días sin una falla.

De la misma forma, si su objetivo es ser un gran novelista, entonces su objetivo diario será escribir un número X de palabras por día.

Hacer las metas fáciles de realizar, pero asegúrese de que toman pasos positivos - si pequeños - en la dirección correcta. Este es el objetivo clave. Esta es la directiva principal. Usted va a imaginar esa visión y dejar que eso lo motive cuando los tiempos se vuelvan difíciles. Pero usted va a olvidar otra cosa que la meta diaria. Ahora, eso es todo lo que importa. Para ayudarlo a ver esto, aquí está lo que básicamente se resume a: Sueño / Visión (Objetivo Principal)> Planear (Metas de Encaje)> Objetivo Diario (Meta Diaria / Semanal)

CAPÍTULO 23 - CAMBIANDO SU PENSAMIENTO

Comienza por hacer lo necesario; luego haz lo que es posible; y de repente, estarás haciendo lo imposible.

FRANCISCO DE ASIS

Entonces, ¿por qué ese cambio de pensamiento es tan importante?

La respuesta es que concentrarse mucho en una meta lejana hará que usted se desvíe de lo que usted está tratando de lograr.

Por ejemplo, si su único objetivo es convertirse en un escritor de best-sellers, entonces usted no tiene ninguna estructura real o plan. Esto hará que sea muy difícil para usted también. Es muy fácil para usted quedarse con pereza, tomar atajos o incluso olvidar todo sobre eso.

Aunque su objetivo sea más específico y sensible al tiempo - como perder 15 kg en 6 meses - usted todavía está muy lejos de él. ¿Por qué? Porque a) usted todavía puede pensar no hay problema en saltar un entrenamiento o engañar su dieta un día y luego "posponer" la meta.

En el momento en que usted tiene más 1 mes y aún no es más ligero, usted puede para arriba. Y si usted mantiene el plan lo máximo posible, pero todavía no puede ver los resultados deseados? ¿Cuán desalentador es eso?

Entonces, en su lugar, el objetivo es el objetivo. Usted se concentra sólo el primer día. Usted tiene éxito o falla. Todo depende de ti. Es completamente su responsabilidad y no excusas cortan.

Pero si usted continúa concentrándose en los blancos diarios, descubrirá que la visión completa se cuida de sí misma. Es como construir una casa de ladrillo por ladrillo o tomar un viaje paso a paso.

Algunos consejos finales

Sólo para ayudarle a seguir su camino, considere algunos consejos.

Uno: mantenga sus blancos diarios fáciles de realizar. Introduzca lentamente. No tenga prisa para ir a ninguna parte. Es mejor que usted comience a tener gusto de hacer ejercicios dejándose quemarse o posponer.

Dos: acompañe los días que usted tuvo éxito y perdió. Jerry Seinfeld utiliza esa técnica y llama "cadena". Todos los días hace lo que se propone hacer, él coloca una gran Cruz en su calendario. Esto es recompensador y adictivo en sí mismo y su deseo de "no romper la cadena" es supuestamente suficiente para impedirle desistir.

Tres: utilice los métodos más prácticos y comprobados para llegar donde usted quiere estar. Usted debe creer en su plan. ¿Por qué estamos dispuestos a trabajar todos los días, pero no trabajar en un plan que nos gusta y que podría hacernos más ricos?

Simple: porque cuando vamos a trabajar definitivamente nos pagamos. Usted necesita un plan similar. Algo que le ayudará a llegar definitivamente donde usted necesita estar - al menos en su mente.

Y finalmente: no te desanimes si pierdes un día. El objetivo no está claro. Pero si usted resbala, vaya despacio y salga directamente al aprendizaje de lo que sucedió.

CAPÍTULO 24 - MENTE Y CUERPO

La vida se encoge o se expande en proporción al coraje de uno.

ANAIS NIN

¿Cuántas veces usted inició un nuevo programa de acondicionamiento físico sólo para quedar decepcionado después de algunos días? ¿Cuántas veces se comprometió a comer menos y ser más disciplinada, y fue a la cocina sólo para abandonar completamente esos planes?

Usted es alguien que está un poco fuera de forma hace diez años, a pesar de sus mejores esfuerzos? ¿Y quién realmente desea poder obtener el cuerpo que todos desean? ¿Quién ven en las portadas de las revistas?

Hay algunas cosas que usted puede haber culpado de su falta en el pasado: tal vez usted ha pensado que esto se resumía al consejo. Tal vez usted estaba siguiendo el entrenamiento equivocado o el programa equivocado. Tal vez usted tiene una genética infeliz?

Bueno, si usted ha leído algunos de los otros libros, entonces usted sabrá que éste es el error número uno: culpar a los factores externos es una manera infalible de garantizar que nada cambie.

Para hacer la diferencia en su vida, usted necesita comenzar a asumir responsabilidad. Esto significa desarrollar un enfoque interno de control.

Y es su culpa. Aquí está la dura verdad: incluso el peor programa de entrenamiento del mundo va a hacer la diferencia si usted se queda con esto. Si usted tiene la genética más infeliz y lo único que usted cambia es ir a una carrera por semana, o comer una merienda menos por día; entonces usted todavía verá alguna diferencia.

Por supuesto, es mucho mejor tener un buen programa de entrenamiento y hacer su investigación. Pero en su lugar, todo va a funcionar. Entonces, deje de culpar a otros factores!

El problema está con usted. Pero más específicamente que eso, el problema está en su mente. Usted posiblemente ya lo ha adivinado a partir del título de este libro.

Entonces, ahora vamos a sumergirse en la cuestión y ver cómo usted puede cambiar su modo de pensar y cambiar sus resultados para mejor.

CAPÍTULO 25 - DONDE LA MENTE VA, EL CUERPO SEGUE

No podemos ayudar a todos, pero todo el mundo puede ayudar a alguien.

RONALD REAGAN

El mayor problema que muchas personas tienen es esa falta de responsabilidad, es decir, falta de convicción. Muchas personas que alegan querer perder peso o construir un cuerpo tonificado, musculoso, están realmente interesados si pueden hacerlo sin realmente poner una enorme cantidad de trabajo. La ironía es que no se dan cuenta de que es así como se sienten!

La primera señal de que este es el caso, es si usted se encuentra procrastinando. ¿Cómo usted procrastina cuando se trata de mareado y quedarse en forma? Simple: lees. Usted pasa varios días leyendo sobre todos los mejores programas de entrenamiento, usted lee sobre todas las dietas diferentes, usted desarrolla un plan fantástico, usted entra en un gimnasio y luego espera la oportunidad perfecta - cuando el trabajo es tranquilo y cuando usted no tiene otros compromisos - y es ahí donde se enfoca para comenzar su entrenamiento.

Pero aquí está la cosa: nunca hay una oportunidad perfecta. La vida no es perfecta. La vida prefiere ser torpe y difícil y si usted intenta esperar hasta que todo está tranquilo y nada está en el camino ... así que usted va a estar esperando desde hace mucho tiempo!

Los griegos diferenciaban esto usando dos palabras diferentes: cronos y kairós. Cronos para simbolizar el tiempo cronometrado, como años, días, minutos, segundos o aún, lo que conocemos hoy como años luz. Kairós para simbolizar el tiempo o el momento oportuno.

Usted debe invertir más tiempo viviendo el kairós de su vida y deseando de corazón vivir su propósito, que ya está alineado con su mente pero usted

todavía no lo admitió.

La razón por la que hacemos esto es para que podamos sentir que estamos progresando. Simplemente determinando que nos vamos a ejercitar, nos sentimos como si hubiéramos hecho algo que valga la pena. Y, de hecho, eso hasta quita un poco de la presión, de modo que ya no sentimos que tenemos que hacer el esfuerzo.

En realidad, existen estudios que demuestran esto. Estos estudios científicos analizaron específicamente si deberíamos o no decir a las personas nuestros objetivos cuando establecemos algo que vale la pena.

Muchas veces, el consejo que usted recibe es que usted debe decir a los objetivos de las personas: que eso los hará concretos y reales y le obligará a quedarse con ellos.

¿Cómo ha funcionado para usted hasta ahora?

La realidad -de acuerdo con la investigación- es que decir a las personas sus objetivos realmente libera alguna tensión psíquica. Decir a las personas sus objetivos hace que usted sienta que ya forma parte de su personalidad. Y, como tal, usted realmente no necesita poner el trabajo real! Irónicamente, decir metas a las personas disminuye su probabilidad para realizarlos.

Si usted quiere decir a alguien sus objetivos para que usted tenga un poco de apoyo moral y aliento, entonces diga a una sola persona su objetivo. Pero de lo contrario, mantenga para usted mismo.

Piense en el día en que usted quita su camisa en la playa y todo el mundo ve su increíble "pochete" (sus grasas) por primera vez. ¡Deja que te motive!

Y para evitar la posibilidad de que usted busque excusas externas en cuanto a por qué usted no está en forma, vale la pena buscar las estrategias más eficaces y simples para obtener en forma. Es lo que vamos a ver en la siguiente sección.

CAPÍTULO 26 - CRIE SU PLAN SIMPLE

Debemos dejar ir la vida que hemos planeado, para así aceptar las que nos está esperando.

JOSEPH CAMPBELL

¿Cómo pierdes peso a través de tu dieta? El problema es que la respuesta varía mucho dependiendo de quién usted pregunta. Algunas personas te dirán que la mejor manera de perder peso es empezar a comer menos.

Cuente sus calorías y asegúrese de consumir menos calorías que usted quema. De esta manera, usted puede mantener un déficit y ser forzado a quemar grasa almacenada. Tiene sentido.

Pero otro blog te va a decir algo diferente. Puede ser que el recuento de calorías sea realmente difícil hasta el punto de ser casi imposible. Y no sólo eso, pero también es aburrido y seguramente la alejará después de un tiempo.

Peor, no dice nada de nutrición o apetito. Si usted comer menos calorías, técnicamente puede perder peso comiendo sólo barritas de cereales. Lo que también destruiría su salud y le dejaría con hambre y desnutrida ...

Entonces, ¿qué hace en su lugar? De acuerdo con esa multitud, es más útil concentrarse en mantener su ingesta de carbohidratos baja. Esto le ayudará a evitar picos de azúcar en la sangre y evitar las "calorías vacías" (si se evitan los carbohidratos procesados y simples). De esta forma, usted está recibiendo sólo alimentos completos, nutritivos e integrales. Genial!

La otra cuestión es que casi todas estas dietas son complejas, son difíciles de seguir y son insociables. Por lo general, implica pasar mucho tiempo en la cocina y pueden ser caros.

¿Cuál es la parte más importante de cualquier dieta? Simple: que te quedas con eso. No hay realmente punto en conseguir una dieta a menos que usted pueda sostenerla indefinidamente. Si usted comienza una dieta y desistir en

dos meses, entonces usted va a poner el peso de nuevo!

Ok, entonces vamos a simplificar.

Ninguna de estas dietas está equivocada. Todos ellos tienen buenos puntos. El problema es que son muy extremos en una dirección. Como es a menudo el caso, el "camino del medio" es el mejor.

En este caso, el medio del camino significa:

- . Intentando comer menos carbohidratos procesados y simples. Evite los alimentos obviamente mal, como patatas fritas, barras de chocolate, helados y cambiarlos por cosas más saludables.

- . Coma menos. No seas obsesionado con contar calorías y tratar de averiguar lo que necesita comer todos los días, pero coma un poco menos de lo que normalmente haría.

- . No tenga miedo de quedarse con hambre. A veces, la manera más fácil de comer significativamente menor es reducir drásticamente una o dos comidas.

- . Encuentre maneras de adaptar su nueva dieta a su rutina.

Una estrategia que recomiendo fuertemente para perder peso es comer menos en el desayuno y menos en el almuerzo. Estas dos comidas facilitan mucho la reducción porque no suelen ser sociales.

Mientras su cena puede ser algo que usted tiene con la familia frente a la TV, con su pareja o con los amigos; el desayuno y el almuerzo tienden a ser consumidos rápidamente alrededor del trabajo y rápidamente en casa.

Así, usted puede comer comidas más aburridas y es menos probable que usted se siente tentado por las opciones más indulgentes.

Ok, entonces y su entrenamiento? Esto es un poco más complejo, ya que el mejor tipo de entrenamiento dependerá mucho de su físico actual y del tipo de cuerpo que usted está interesado en desarrollar. Usted probablemente va a entrenar de forma diferente, dependiendo de si desea construir músculos o tono bajo por ejemplo.

Dicho esto, el levantamiento de peso es algo que puede beneficiar a muchas personas - incluyendo mujeres que quieren quedar flacas y debilitadas. El músculo es metabólicamente activo, lo que significa que cuando usted se vuelve más tonificado, usted realmente se quema más grasa incluso cuando

está descansando!

La otra cosa útil para reconocer es que cuando usted tonifica su músculo, usted puede ocultar grasa, tirando de él y usted puede incluso hacer que su piel se vea más estirada. ¿Tiene estrías? La dieta no es realmente lo que usted necesita y ni es cardio - es el tono muscular que va a ocultar eso!

Hacer un poco de cardio también es importante, para la pérdida de peso y para su salud general. Ahora, usted puede ser tentado por los entrenamientos del HIIT. Estos son regímenes de 'Entrenamiento de Intervalo de Alta Intensidad' que implican correr por cortos períodos de tiempo y luego alternar eso con breves períodos de descanso.

El atractivo aquí es que es muy económico y muy eficiente. Usted puede utilizar ese entrenamiento para quemar grasa y aumentar su salud en una fracción del tiempo.

Pero al mismo tiempo, lo que muchas personas sienten falta es que ese tipo de entrenamiento es mucho más difícil de lo que suele ser. Esto lleva una enorme cantidad de fuerza de voluntad, dedicación y un nivel básico de aptitud para empezar. No es la mejor opción para la mayoría de la gente que comienza. No sólo eso, pero correr o nadar, etc.,

pueden, de hecho, producir beneficios que otros tipos de ejercicio simplemente no pueden.

Entonces, en su lugar, recomiendo empezar a correr distancias cortas, nadar o correr. Usted puede hacer esto una o dos veces por semana y combinarlo con una cantidad generalmente mayor de los ejercicios físicos del día. El caminar más es una de las maneras más fáciles de empezar a mejorar su salud y fitness y quemar más calorías en un día.

Con el paso del tiempo, usted desarrollará su salud y su forma física naturalmente. Es imposible no hacerlo. Y, a medida que lo hace, usted se verá cada vez más rápido y, consecuentemente, haciéndose más pesado. Pero no se apresure. Sólo aproveche esto. Su principal objetivo es hacer parte de su vida.

CAPÍTULO 27 - DEFINICIÓN DE METAS Y ENERGÍA

Incluso si supiera que mañana el mundo se va a desintegrar, plantaría mi árbol de manzanas.

MARTIN LUTHER

Y con eso en Mente, considere cuidadosamente la manera en que usted definirá metas.

Lo que muchas personas harán con el establecimiento de metas es concentrarse puramente en un resultado distante. Tal vez ellos quieran un abdomen definido cuando llegue el verano. Tal vez su objetivo es perder 2 kg y encajar en su vestido.

Esta es la manera equivocada de pensar en eso, porque le da mucha flexibilidad y significa que usted puede dar disculpas. Usted puede decidir ir más despacio esta noche

y esforzarse más para el mañana. También está muy fuera de su control, dejando muchas excusas para que usted haga.

Entonces, en lugar de eso, quiero que usted haga su objetivo simplemente para entrenar cada semana. Este es un objetivo que es inmediato, en su control e inmediatamente recompensador. Cada semana, si usted consigue entrenar por lo menos una vez (o dos veces, usted establece los parámetros), entonces usted consiguió. El abdomen, el vestido, el bíceps ... no son objetivos.

Esta es la visión y eso es lo que va a motivarle a realizar sus objetivos.

Finalmente, quiero que usted tenga la energía en mente. La energía es finita y sólo tienes mucho de eso. Si el trabajo se está dejando exhausto y si su trayectoria es estresante, entonces usted no va a tener mucha energía al final del día para ejercitarse. Por lo tanto, conserve esa energía y considere cuidadosamente las maneras de mantenerla o aumentarla.

Es por eso que la nutrición es muy importante. Es también por eso que usted necesita estar seguro de que está durmiendo lo suficiente, dándose oportunidades para descansar. Asegúrese de que su vida fuera de la academia sea sana y nutritiva.

Si usted está volviendo a casa todos los días con absolutamente ninguna energía y se siente dolorido y estresado, entonces ningún tipo de programa de entrenamiento le ayudará. Meditar, tomar vacaciones, usar suplementos y duerma más. Y si nada de eso funciona, considere dejar el empleo para algo menos estresante.

En última instancia, uno de los mayores y más importantes aspectos de tener la mentalidad correcta es saber priorizar. Su salud y felicidad deben tener prioridad. Y si no lo hace, nunca estará en forma debido a su trabajo, aprenda a aceptar esto y luego deje su trabajo. Puede ser la única manera de conseguir lo que realmente desea de la vida.

CAPÍTULO 28 - MENTE Y SU VIDA: COMO VIVIR UNA VIDA SURPREENDENTE

Alguien se sienta en la sombra porque alguien plantó un árbol hace mucho tiempo.

WARREN BUFFETT

¿Alguna vez se sintió como si estuviera recibiendo más de la vida?

¿Usted se ha sentido cansado, estresado o sobrecargado?

¿Su salud y vitalidad sufrieron? ¿Usted parece ser completamente incapaz de mantenerse a flote? Tal vez usted sienta que sólo está pisando el agua ... Nada sólido, usted se hunde día tras día ...

Todo esto puede eventualmente empezar a derribar. Esto no es lo que nos ha sido prometido. Tal vez usted siempre ha imaginado que su vida sería diferente. Muchos de nosotros asumimos que un día ganaría mucho dinero. Muchos de nosotros suponen que debemos tener mucha más energía que nosotros.

Y vemos gente a nuestro alrededor que parecen tener las cosas que queremos alcanzar. Todos conocemos a las personas que son pulidas, que son confidentes, que se parecen atractivos ...

Todos conocemos a las personas que parecen tener todo.

Entonces, ¿por qué no podemos tener eso? ¿Por qué la vida es tan injusta para nosotros?

Bueno, si usted ha leído algunos de los otros guías hasta ahora, entonces usted sabe que es donde usted está equivocado para comenzar. Está culpando a sus circunstancias y es culpando a otras personas. Usted tiene todo lo que necesita para vivir una vida verdaderamente increíble ahora mismo. Todo lo que falta es la mentalidad correcta para alcanzarlo.

¿Sabes lo que es aún más probable? Usted ya está viviendo una vida verdaderamente increíble. Usted ya tiene todo lo que alguien podría pedir ..., pero usted simplemente no aprecia esto.

Conforme aprendemos en esta serie, su felicidad y sus conquistas derivan de usted. Y más que eso, se derivan de su mentalidad y de la forma en que usted ve usted y su vida. Ellos provienen del impulso de salir y tomar las cosas que usted piensa que merece. Y de saber cómo vas a hacer esto.

En esta guía final, aprenderá cómo realizar algunos cambios sencillos. Usted aprenderá cómo empezar a fortalecerse contra el desafío. Usted aprenderá a empezar a apreciar todas las cosas que usted ya tiene. Y usted aprenderá a dominar su vida para poder decidir con precisión qué tipo de persona que quiere ser. Precisamente lo que vas a conseguir.

CAPÍTULO 29 - ¿CUÁLES SON SUS PRIORIDADES?

No desees que fuese más sencillo, desea que fueses mejor.

JIM ROHN

La primera cosa que usted necesita hacer es comenzar a reevaluar algunas de sus prioridades. Muchos de nosotros reclaman que no somos más sanos, más felices o más ricos, pero nunca hacemos nada al respecto. Eso es porque a pesar de lo que estamos diciendo- no estamos dando prioridad a estos aspectos de nuestras vidas.

¿Vamos a romper su rutina actual y ver si podemos evaluar el problema?

Usted no sólo está diciendo a la gente que desea ser más feliz, usted también está diciendo a la gente que desea ser un autor exitoso o un propietario de negocio exitoso. Usted dice a la gente que su familia significa todo para usted.

Esta bien entonces. Entonces, si eso es cierto, estas son las cosas que usted debe pasar la mayor parte de su tiempo, ¿verdad?

En vez de eso, lo que usted probablemente descubrirá es que su estilo de vida es algo más parecido a esto:

Sono: 6-7 horas

Trabajo: 8-9 horas

Ir al baño etc etc: 1-2 horas

Pausa para el almuerzo: 30 minutos

Todo el resto: ~ 5 horas

Y en esas cerca de cinco horas, usted necesita adaptarse al despertar, prepararse para el día, lavar la vajilla, lavar la ropa, cocinar ...

Ahora me pregunte de nuevo por qué usted no tiene el estilo de vida que

desea?

Usted afirma que sus objetivos y sueños son su principal prioridad y, sin embargo, usted no vive una vida que refleje eso.

Esto me recuerda mucho al problema de la política moderna. A menudo, nos dicen a nuestros líderes políticos cuánto dinero han logrado ahorrar. Ellos se jactan de que están haciendo en el gobierno.

Pero es así que realmente debemos juzgar su éxito?

Como cerca de métricas mucho más importantes, como calidad de vida? ¿O felicidad?

Usted está haciendo lo mismo en su vida. Usted está invirtiendo el 90% de su esfuerzo en su trabajo y saliendo completamente exhausto. Claro que todo lo demás sufre.

¿Cómo se quedó de esa manera?

¿Has preguntado cómo las cosas se quedaron así?

La respuesta, aunque puede no ser muy agradable, acaba por resumirse en el miedo y el adoctrinamiento.

Es un miedo porque nos movemos con tanta frecuencia por el miedo de que nuestros socios nos dejen. Por miedo a las deudas. Por miedo de no poder depositar en una casa. De ser soltero en nuestros 40 años y perdiendo el barco para tener hijos.

Esto significa que estás motivado por el bastón y no por la zanahoria. Usted está enfocado en huir de todas las cosas que usted no quiere, y no hacia todas las cosas que usted quiere. Y eso realmente no es ayudado por los medios y la forma en que somos educados.

Es aquí donde entra toda la parte de la "adoctrinación", o como algunos llaman, de vivir en la Matrix. No soy un teórico de la conspiración. No estoy aquí para decirte que eso es un movimiento deliberado por parte del gobierno o cualquier otra cosa.

Pero, sin embargo, es la manera en que la mayoría de nosotros es educada. Somos creados para creer que nacimos en algún tipo de deuda. Que debemos esa deuda para la sociedad. Tan difícil que el trabajo es algo para enorgullecerse.

Mientras tanto, nos enseñan a querer todo tipo de cosas que están fuera de nuestro alcance. Estos incluyen televisores LED 3D, propiedades, coches caros y mucho más.

Trabajamos para esas cosas, trabajamos porque tenemos miedo de deudas y trabajamos porque es lo que la sociedad espera de nosotros.

Pero déjeme preguntarle esto: ¿existe realmente algún valor inherente en el propio trabajo? Trabajar en pro de una buena causa es, obviamente, una buena cosa. Trabajar para apoyar a su familia es de la misma manera para ser aplaudido.

Mientras tanto, no habría sido mucho mejor si ellos tuvieran cuidado de su salud? Si hubieran pasado más tiempo con su familia?

Si ellos hubieran perseguido una pasión y escribir una hermosa pieza de música?

El trabajo en sí debe ser un medio para un fin y ciertamente no un medio en sí. El trabajo sólo tiene valor desde que el producto tiene valor. Y aún así, no vale la pena sacrificar todos los demás aspectos de su vida.

CAPÍTULO 30 - DESIGN DE ESTILO DE VIDA

¿Quieres saber quien eres? No preguntes. ¡Actúa! La acción delineara y definirá quién eres.

THOMAS JEFFERSON

El simple cambio cognitivo que quiero que usted haga aquí es que usted no está viviendo para trabajar, pero trabajando para vivir. Es un cliché que conozco, pero si usted realmente sigue ese consejo hasta su conclusión lógica, entonces usted se encuentra con algo similar al estilo de vida.

El diseño de estilo de vida es un modo de vida que simplemente se convierte en nociones tradicionales de trabajo en su mente y en su lugar se centra en la construcción de un estilo de vida con el que usted puede ser feliz. Usted decide lo que usted quiere lograr, quién desea ser ... y entonces usted cambia su carrera y otros factores para encajar en ese estilo de vida.

Para muchas personas, esto significará convertirse en un nómada digital. Gracias a la tecnología moderna, no hay necesidad de trabajar en una oficina sofocada o hacer una larga jornada de trabajo. En cambio, podemos simplemente cargar el ordenador y trabajar en casa.

Esto proporciona una cantidad increíble de libertad, lo que le permite trabajar desde donde quiera y siempre que desee. Muchas personas aprovechará esto viajando por el mundo con sólo un ordenador portátil y trabajando en cafeterías. Eso es estilo de vida y eso es un "nómada digital".

Pero también puede significar algo mucho menor. Significa mirar a la promoción que viene con tanta responsabilidad extra y significa preguntarse a si mismo si vale la pena todo esto. ¿No sería mucho mejor pasar más tiempo con su familia y mantener el empleo que usted tiene?

Alternativamente, tal vez usted asume ese cargo, pero negocie tener un día de descanso para tener un día entero para sí mismo. O tal vez usted tiene un

empleo de medio tiempo y una renta pasiva en su lugar.

Tal vez usted concluya que, para seguir sus pasiones, la mejor opción es convertirse en un recolector de basura, para que pueda estar libre a las 2 de la tarde.

¿Necesita más dinero? ¡Entonces tome una casa más pequeña!

Puede incluso significar que usted elige cambiar de casa a algún lugar en que esté más cerca del trabajo para tener un desplazamiento más pequeño. Un viaje corto significa 30 minutos extras para usted mismo por día. Tal vez usted decide pagar por un limpiador para poder tener una hermosa casa!

Hay tantas variables aquí que usted puede jugar con las que usted no necesita seguir el camino más obvio en su vida. Usted no necesita seguir una ruta predeterminada que se ha establecido para usted por la sociedad y usted no necesita seguir haciendo la vida cada vez más difícil.

Más algunos cambios

La elección de diseñar su propio estilo de vida y reanudar el control es una manera de empezar a obtener lo que desea de la vida. Pero hay algunos otros medios que también le ayudarán con esto.

Un cambio cognitivo es conocer su valor, defender su posición y perder el miedo.

Otro cambio cognitivo es reconocer que el tiempo y el dinero son ambos intercambiables. Este último punto significa que si se le paga más, pero usted también está trabajando más horas, entonces usted no está realmente recibiendo un aumento salarial.

La única manera que esto contaría como un aumento salarial sería si se le pagó más por trabajar en las mismas horas.

Entonces, si usted se está ofreciendo la profesión en ascenso, pero implica quedarse más tarde en el trabajo, hay una respuesta obvia: usted sólo acepta el aumento de salario, gracias!

Aquí es donde usted conoce su valor. Muchos de nosotros tienen miedo de pedir más dinero o tienen miedo de aumentar nuestras tasas. Creemos que si lo hacemos, vamos a perder el trabajo y acabamos sin casa.

Una vez más: perder el miedo. Eso no sucede. Si usted está prestando un

buen servicio a alguien, o si usted es un buen empleado, entonces usted puede darse el lujo de cobrar más.

Piense en cuánto están ganando gracias a usted y cuánto perdería si usted parara de trabajar para ellos.

Usted tiene el derecho de cobrar más. Y no sólo eso, pero es común que los salarios suban independientemente de las responsabilidades. Entonces, si usted piensa que necesita más dinero, entonces no tenga miedo de pedir por ello. ¿Y si ellos rechazan? Entonces usted busca otro lugar para un nuevo empleador o nuevos clientes.

Como dice Tim Ferriss: pida perdón, no permiso.

En última instancia, usted vale lo que piensa que vale la pena. Si usted pone un precio en su cabeza que es muy bajo, entonces usted puede trabajar muy duro sin recompensa.

Continúe mirando.

Y continúe aprendiendo.

Y aquí está otra cosa: no esperes. No esperes que la vida mejore. No esperes hasta que seas viejo y jubilado. Porque la vida siempre te juega en curvas y estrellas nunca se alinean.

La única manera de vivir mejor es comenzar ahora mismo. Y no me diga que usted es muy viejo: usted nunca es demasiado viejo para ser la persona que siempre quiso ser.

Entonces, si usted está retrasando viajar a causa del miedo, debido a la oportunidad y porque teme que la vida no esté allí cuando usted vuelve, es tiempo para reforzar sus ideas. Tenga en cuenta y vaya ahora. Esta es la única manera de ir.

El trabajo estará allí cuando vuelva. Y si, ¿no? Por lo menos has hecho algo verdad y es memorable y vale la pena. ¿Qué podría ser más valioso?

CAPÍTULO 31 - COMIENZA CON TODO

Lo que haces habla tan fuerte que no puedo oír lo que dices.

RALPH WALDO EMERSON

Espero que algunos de estos consejos le ayuden a empezar a tomar más de su vida simplemente cambiando sus prioridades yendo detrás de las cosas que usted quiere.

Entonces, ¿dónde usted comienza?

La respuesta es con todo.

Lo que quiero decir con eso es que si quieres ser más sano y más feliz y vivir una vida generalmente mejor, entonces tienes que cambiar todo a la vez.

Ya hemos discutido que su capacidad para cambiar su vida comienza en la mente. Pero usted ya consideró lo que afecta a su mente?

La Mente, como enseñanza en la Academia de la Alquimia de la mente, tiene una cantidad limitada de energía. A lo largo de estas guías, le pedí mucho: asumir más responsabilidad, perder el miedo, practicar la disciplina, permanece motivado. Todas estas cosas llevan energía.

Y si usted sólo tiene 5 horas fuera del trabajo para ser productivo, entonces usted va a luchar. Usted luchará aún más si está estresado.

Entonces, cuando usted comienza a poner un poco más de énfasis en usted. Cuando usted comienza a concentrarse en sus metas y en las cosas que hacen que usted feliz, usted también puede ver cómo usted puede garantizar que usted es cobrado y capaz de sacar el máximo provecho de la vida.

Comienza con cosas simples: cosas como dormir lo suficiente, cosas como salir al sol de vez en cuando y tal vez cosas como comer más verduras y verduras.

Más tarde, prosigue para asuntos más profundos: aprender a meditar.

Encontrar una pasión. Cercándose con las personas correctas.

Todos los aspectos de su salud y su estilo de vida alimentará la forma en que usted se siente y lo que usted puede realizar. Usted necesita conseguir pequeño y construir la energía que usted desea.

Ahora mismo usted puede sentirse atrapado por sus circunstancias, entonces encuentre sólo ese pequeño chasquido de luz. Esto puede significar obtener un poco más de energía, corriendo por la mañana. Pero si eso le da suficiente combustible para considerar la implementación de sistemas para mantener su casa más ordenada y que le dé el espacio mental para empezar desafiando su equilibrio entre trabajo y vida personal ... entonces todo valdrá la pena.

¿Y finalmente? Aprenda a apreciar lo que usted tiene ahora.

Porque esta es la clave final para la felicidad. Usted se quedará en la lucha o en el modo de vuelo, usted continuará empujando y luchando.

Y ansioso por un día de fiesta no es mucho mejor. Ansioso por desistir de su trabajo tampoco es mucho mejor.

Hazlo ahora.

Mientras tanto, aprende a concentrarse en lo que ya está bien en tu vida. Si usted detiene y olía las rosas, si usted practica una "mentalidad de gratitud", percibirá que probablemente ya ha realizado mucho. Y usted descubrirá que ya tiene muchos momentos felices en su vida diaria.

Vive en esos momentos.