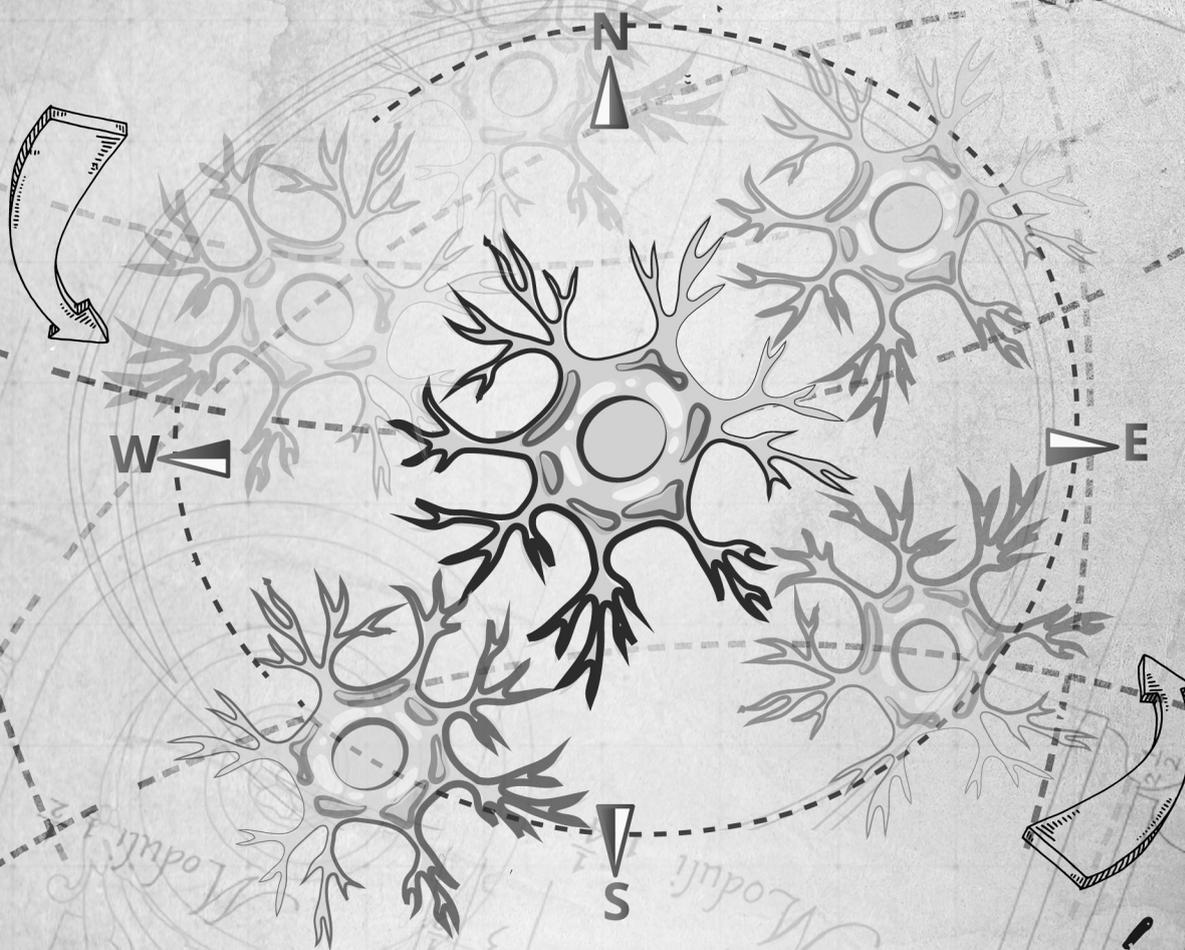


N

El Método Daniel Cestau Liz

Crea tu Mente de Éxito



NEURO-CONEXIÓN

CUADERNILLO 3

ENTRÉNATE PARA LOGRAR EL ÉXITO MULTIDIMENSIONAL

AMÉRICO DANIEL CESTAU LIZ
EL MÉTODO DANIEL CESTAU LIZ
“CREA TU MENTE DE ÉXITO”
Ciudad de México, 2023
1a ed. - Ciudad de México, 2023
p.: 21,5 x 28 cm.

© Américo Daniel Cestau Liz, 2023

© Edición Américo Daniel Cestau Liz, 2023

Queda estrictamente prohibida, sin autorización previa y por escrito, de los titulares del copyright y/o derechos de autor respectivos, bajo las sanciones establecidas por las leyes aplicables, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamos públicos.

Hecho el depósito que marca la ley.

Impreso en México, 2023.

ÍNDICE

ESFERA NEUROCONEXIÓN

INTRODUCCIÓN	5
EL CONCEPTO DEL MÉTODO	7
LAS ESFERAS	8
RECOMENDACIONES IMPORTANTES	10
PRESENTACIÓN DE LA ESFERA NEURO-CONEXIÓN	11
UNIDAD I: LA CONEXIÓN FÍSICA.....	17
UNIDAD II: LA CONEXIÓN CON EL SER.....	31
UNIDAD III: LA CONEXIÓN RELACIONAL.....	45
UNIDAD IV: LA CONEXIÓN FAMILIAR.....	59
UNIDAD V: LA CONEXIÓN CON LA ACCIÓN.....	71
EJERCICIOS	85
CONCLUSIONES DE LA ESFERA NEURO-CONEXIÓN.....	99

“Todo gran sueño
comienza con un
gran soñador.

Recuerda siempre:
tienes en tu interior la
fuerza, la paciencia y
la pasión para alcanzar
las estrellas y cambiar
el mundo”.

Harriet Tubman

INTRODUCCIÓN

El Método “Daniel Cestau Liz Crea tu Mente de Éxito” es de alguna manera el resultado de toda una vida de trabajo y aprendizaje, es el resultado de muchos éxitos y también de muchos dolorosos fracasos en el camino de emprender. Fracasos que traté siempre de capitalizar para sacar de ellos lo positivo y la valiosa experiencia que los mismos me debían obligadamente aportar.

Siempre transmito en mis conferencias que los que hemos tenido la fortuna de poder lograr todos los objetivos que nos propusimos en nuestra vida incluso algunos que jamás hubiéramos imaginado tenemos la imperiosa obligación de contar cómo lo hicimos a aquellos que están transitando el camino y pueden llegar a estar interesados en escuchar otras experiencias que los ayuden a acortar la tan mentada curva de aprendizaje.

Vivimos actualmente en un mundo en el que las nuevas generaciones buscan “Tener y Lograr” sin antes “Ser” pensando en que las metas se pueden alcanzar a través de caminos cortos.

La experiencia de los que hemos trabajado de sol a sol para conseguir resultados y fundamentalmente el equilibrio que nos permita alcanzarlos sabemos que esa posición está muy lejos de ser posible y tenemos que dar testimonio... más tarde el lector sacará sus propias conclusiones.

Este juego de cinco Cuadernillos que tienes hoy en tus manos son una herramienta importante que te ayudará a seguir de cerca clase a clase nuestro curso online.

Úsalos para hacer tus respectivas anotaciones, escribir allí todos los pensamientos que te surjan en el proceso y haz al final de cada uno sus correspondientes ejercicios con el objetivo de repensarte y dar el primer paso en busca de construir tu mejor versión.

Como siempre a través de mi email personal quedo a tus enteras órdenes para apoyarte en lo que puedas necesitar al respecto: dcestau@danielcestauliz.com.

Daniel Cestau Liz

EL CONCEPTO DEL MÉTODO



En este Método, el Mensaje de Éxito está Pensado, Creado y Diseñado para que cualquier persona con decisión férrea de construirlo, pueda lograrlo siguiendo el paso a paso. Para conseguirlo debes respetar y ejecutar los 3 verbos:

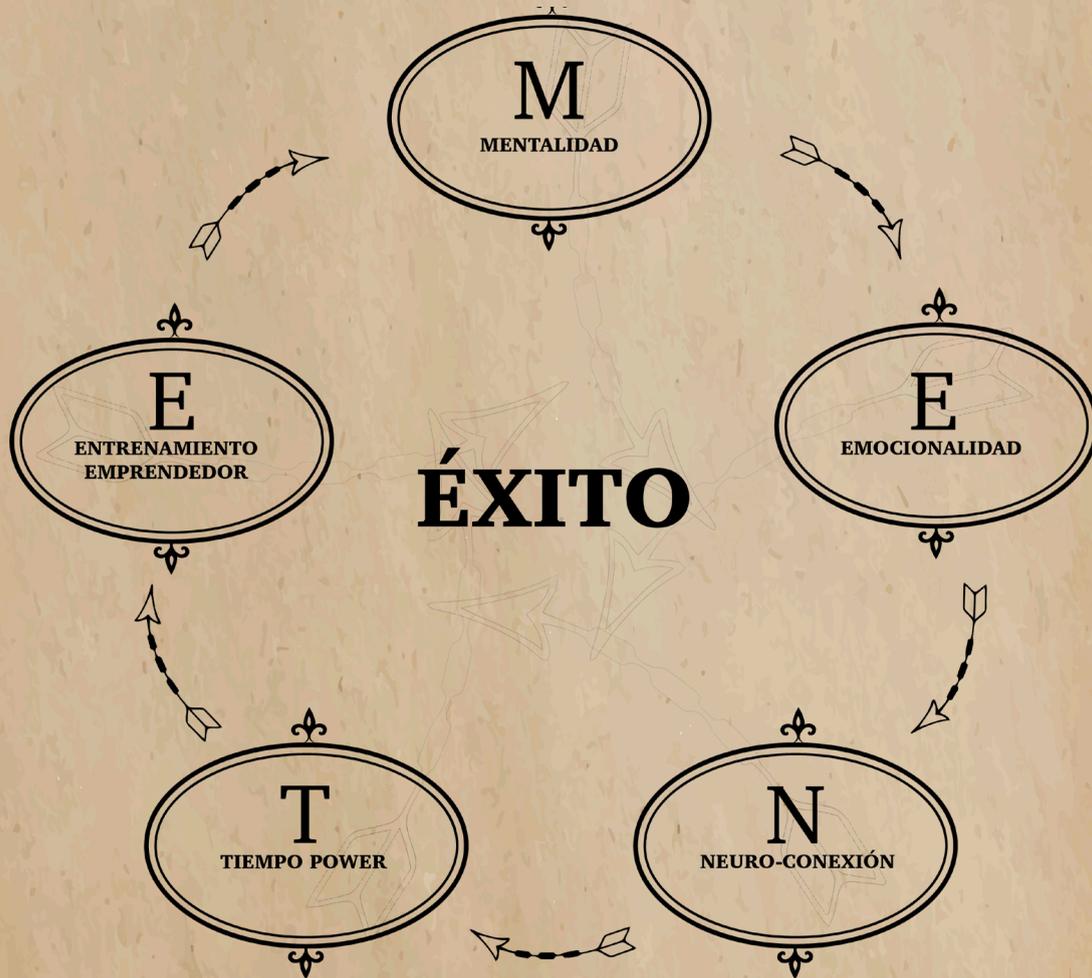


- **CONOCER:** Es necesario tomar Conocimiento de cómo está conformado el Método, cuáles son las Esferas que lo componen, las diferentes Unidades y Secciones para poder comprender mejor este contenido.
- **APLICAR:** Con conocer no alcanza, es requisito necesario, pero no suficiente, el Compromiso debe ser absoluto con hacer todos y cada uno de los Ejercicios, bajarlos a papel y llevarlos a la práctica. Esto va a ir generando Transformaciones en tu propio ser que se convertirán en una realidad tangible.
- **VIVIR:** Cuando logres conocer y aplicar el Método “Crea tu Mente de Éxito” comprenderás que es una forma de vida que necesitarás sostener, para siempre. Aprenderás que se generará un estilo y una manera de “pararse” en el mundo que lo transforma todo.



“El ÉXITO no es un lugar al que llegar.
Es un ESTADO MENTAL y EMOCIONAL
que nos hace tomar DECISIONES estando
conectados con todo nuestro SER,
gestionando el TIEMPO
de un modo poderoso y con la aplicación
PLENA de nuestras
HABILIDADES EMPRENDEDORAS”.

LAS ESFERAS



EL MÉTODO CREA TU MENTE DE ÉXITO, está conformado por 5 Esferas.

Las Esferas son los Ejes temáticos globales sobre los que gira El Método.

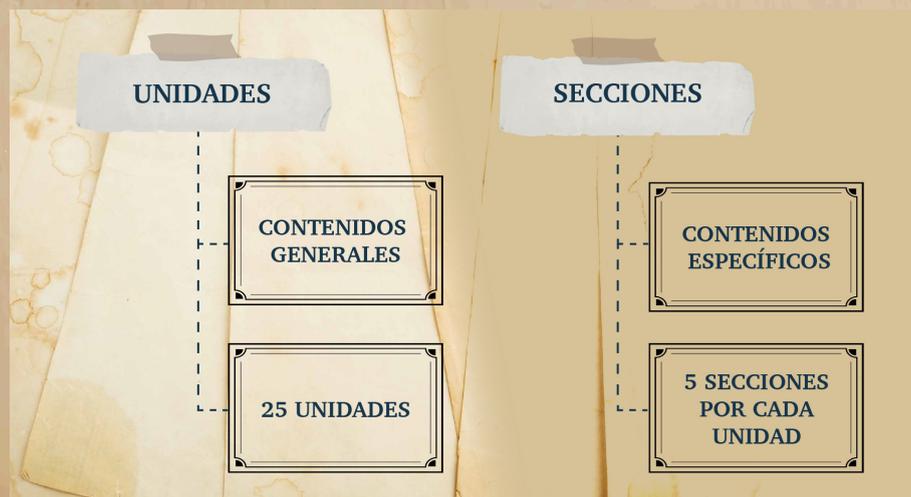


¿Cuáles son?

- MENTALIDAD.
- EMOCIONALIDAD.
- NEURO-CONEXIÓN.
- TIEMPO POWER.
- ENTRENAMIENTO EMPRENDEDOR.

A su vez cada una de las Esferas está conformada por Unidades (los contenidos generales). Son cada uno de los títulos que le hemos dado a los contenidos centrales que conforman cada una de las Esferas. Hay 5 Unidades en cada una de ellas, por lo tanto, hay un total de 25 Unidades en todo el Método.

A su vez dentro de las Unidades vas a encontrarte con Secciones que son los Contenidos específicos que las conforman y hay 5 Secciones en cada una de las Unidades. Esto significa que cada Esfera tiene 5 Unidades conformadas, a su vez por 5 Secciones cada una de ellas.



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

1 SEGUIR EL ORDEN PROPUESTO EN EL MÉTODO.

Cada tema está pensado y diseñado con un orden determinado. Si no lo sigues y por ansiedad comienzas a adentrarte en nuevos temas sin haber incursionado en los anteriores el Método no podrá hacer su efecto.

2 HACER TODOS LOS EJERCICIOS EN ORDEN.

Al final de cada una de las 5 Esferas. Hemos incorporado los ejercicios prácticos que te permitirán bajar a tu vida real todo lo visto y estudiado. Es absolutamente necesario que no pases a la siguiente Esfera sin haber completado la totalidad de los Ejercicios.

3 HACER UNA LISTA DE DECISIONES AL FINALIZAR CADA ESFERA.

Cuando termines de hacer los Ejercicios de cada Esfera te recomendamos que definas una lista de las Decisiones que vas a tomar en base a los Ejercicios que has realizado y a lo que has comprendido en esa Esfera.

Vuelca tales Decisiones en tu respectiva agenda para que el Método “Crea tu Mente de Éxito” ya comience a dar sus frutos y a generar cambios desde la primera parte de la primera Esfera.

4 NO ESCUCHES TUS VOCES INTERNAS.

Si en tu vida actualmente no estás disfrutando de un Éxito Multinacional, significa que tu plataforma de Pensamientos no se ha estirado lo suficiente para lograr tus Objetivos. Tus voces internas te enviarán mensajes de descreimiento, de juicio cerrado de no posibilidad, para seguir conservando y cuidando su estado actual. Es una de las instrucciones que trae el cerebro cuando se siente amenazado con la Transformación.

Cuando aparezcan estas voces debes dejarlas pasar sin detenerte. A medida que vayas explorando el Método las voces irán siendo cada vez más débiles hasta llegar a desaparecer. Tu Mente será tu principal desafío para avanzar.

Ahora ya están dadas las condiciones para comenzar a explorar el Método “Crea Tu Mente de Éxito” y deseo que durante el recorrido vayan apareciendo despertares de conciencia que alimenten en ti la construcción de una vida plena.

ESFERA

N

NEURO-CONEXIÓN

CONTENIDO DE LA ESFERA NEURO-CONEXIÓN

Unidad I

LA CONEXIÓN FÍSICA

Unidad II

LA CONEXIÓN
CON EL SER

Unidad III

LA CONEXIÓN RELACIONAL

Unidad IV

LA CONEXIÓN FAMILIAR

Unidad V

LA CONEXIÓN
CON LA ACCIÓN

¿QUÉ ES LO QUE VEREMOS EN ESTA ESFERA?

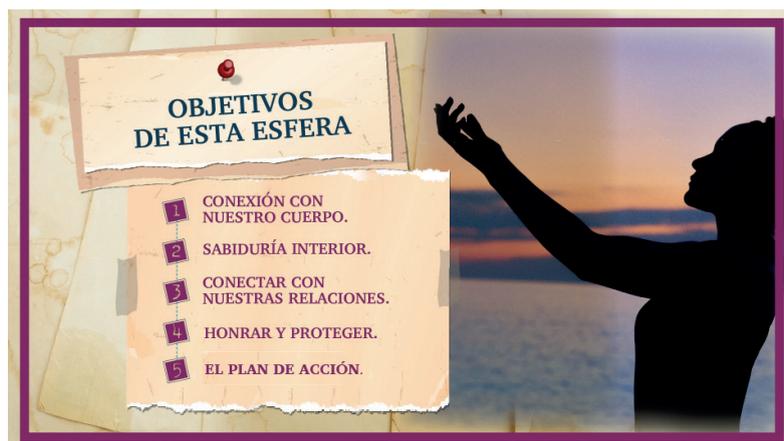


Una persona exitosa aprende a crear sostener y expandir su conexión con todos sus recursos, con la mayor plenitud posible. Para lograrlo necesita identificar cuáles son las áreas en las que debe aprender a realizar esta neuro-conexión.

- Vas a ver cómo crear y mantener la conexión física, cómo conectar con tu SER, cómo crear y potenciar tu mundo relacional.
- Cómo conectar con la familia de un modo poderoso, y cómo conectar con la acción.



¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE ESTA ESFERA?



LOS OBJETIVOS DE LA ESFERA NEURO-CONEXIÓN:

- **El Primer Objetivo:** Será alcanzar una comprensión clara sobre el impacto directo entre la conexión con tu cuerpo y tu capacidad de crear Éxito.

- **El Segundo Objetivo:** Será aprender a estar íntimamente conectado contigo mismo, como la fuente de sabiduría interior que te permitirá ser mejor cada día.

- **El Tercer objetivo:** Es conectar internamente con tus relaciones, comenzando contigo mismo, potenciando así tu mundo de posibilidades.

- **El Cuarto Objetivo:** Será honrar y proteger los vínculos familiares como principio, para lograr un Éxito sano y duradero.

UNIDAD I: LA CONEXIÓN FÍSICA

Sección I:

Los Hábitos alimentarios.

Sección II:

Los Hábitos de Entrenamiento.

Sección III:

La Aceptación de nuestro cuerpo
para poder transformarlo.

Sección IV:

La Disciplina como aliada
para la Conexión Física.

Sección V:

La Adquisición de nuevas habilidades.

- SECCIÓN I -



LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los podemos definir como la rutina diaria que acompaña la acción de ingerir alimentos en ciertas cantidades.

Una vez que inicias el proceso de socialización en otras áreas como con tus familiares y en las instituciones escolares, puedes observar una gran influencia sobre tu dieta alimenticia, estimulando el consumo de dulces, harinas, chocolates o golosinas, que resultan más atractivas que la comida normal.



Cuando consideras una dieta alimenticia, has considerado los alimentos, que son los que te van a dar los nutrientes necesarios para que tu cuerpo tenga la capacidad de realizar las actividades físicas que le exigas. Existe una estrecha relación alimentaria con la conexión física, ya que ambos representan elementos indispensables para la salud, física, mental y emocional.

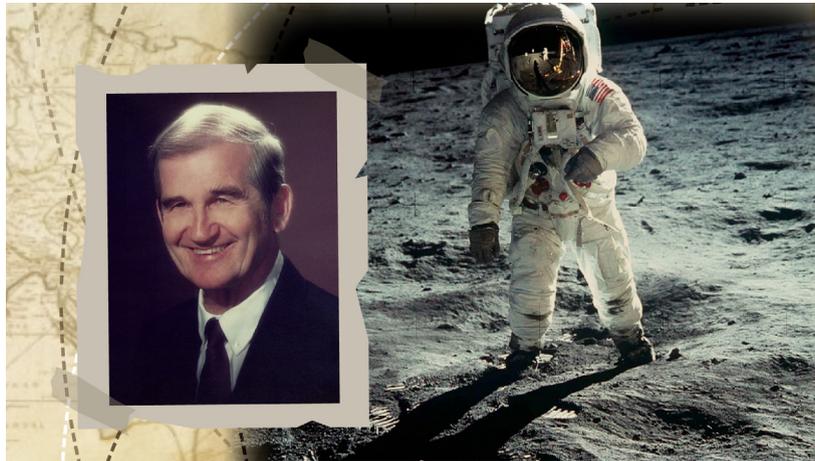


Mantenerse activo físicamente, permite disfrutar de una gran cantidad de beneficios para la salud y a la vez emocionales.

- SECCIÓN II -



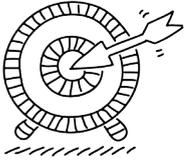
LOS HÁBITOS DE ENTRENAMIENTO



El Dr. Lawrence Morehouse, el hombre que preparó a los astronautas para los viajes a la luna, comprobó que la falta de gravedad y la ausencia absoluta de todo inconveniente produjo una merma del 10% en la estructura ósea de los astronautas, hasta el punto de que, en los viajes a la luna, se comprobó que el astronauta que permaneció en órbita dentro de la cápsula, se deterioró más que los que estuvieron en la superficie lunar realizando distintos trabajos.

■ **La actividad física constante ayuda a mejorar de manera importante todas las carencias de salud, producto de los malos hábitos de alimentación y sedentarismo.**





Debes practicar ejercicio físico como una parte fundamental en tu vida diaria, porque permite oxigenarte, distraerte, activar tu cuerpo y prevenir enfermedades crónicas, y todo lo que trae consigo llevar una vida de estrés, sobresalto, e intensas actividades laborales, familiares y sociales.



Para entender la enorme importancia de los ejercicios físicos, para el cuidado de la salud, revisemos lo que ocurre en el organismo durante los mismos:

- Aumenta la velocidad de las contracciones cardíacas, para proveer a los músculos de mayor cantidad de oxígeno.
- Mejora la resistencia círculo-respiratoria.
- Se aceleran todos los procesos metabólicos.
- Acelera el tránsito intestinal.
- Aumenta la diuresis.
- Acelera la combustión de grasas.
- Mejora el tropismo del cartílago y la calidad del líquido sinovial.



Una de las disciplinas más recomendables para que puedas ejercitar tu cuerpo de una forma más completa y sin muchas limitaciones, es el yoga.

Yoga

- Produce mayor flexibilidad de la columna vertebral.
- Mejora la circulación de la sangre.
- Estimula las glándulas del organismo.
- Trabaja sobre un órgano o grupo de ellos.
- Contribuye en el estiramiento de los músculos.
- Fortalece el proceso de digestión y eliminación.
- Restituye las energías, sedando el sistema nervioso, logrando la relajación corporal y la concentración mental.



En el siguiente cuadro graficamos cómo funciona el circuito internamente en el que la actividad física, genera beneficios triples: en la mente, en el cuerpo y en el alma.



- SECCIÓN III -



LOS ACEPTACIÓN DE NUESTRO CUERPO PARA PODER TRANSFORMARLO

La aceptación o desagrado de tu cuerpo, representa un aspecto de suma importancia para el proceso de la construcción de tu identidad, también para mantener una autoestima saludable y prevenir trastornos alimenticios.

Muchos están descontentos con algún área de su cuerpo, en algunos casos con todo el cuerpo, este tipo de actitud es más visible en los adolescentes que se preocupan mucho por su imagen.

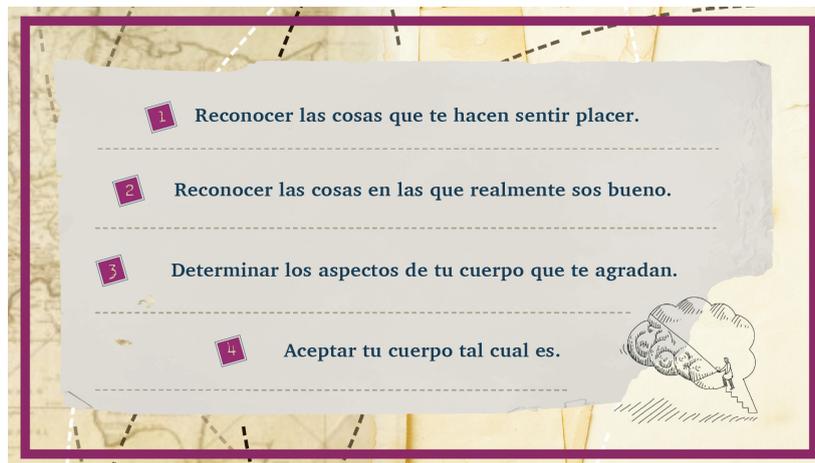
Cuando sientes aceptación por tu imagen, estás asumiendo un paso importante en el proceso de construcción de tu identidad y también de una autoestima saludable.



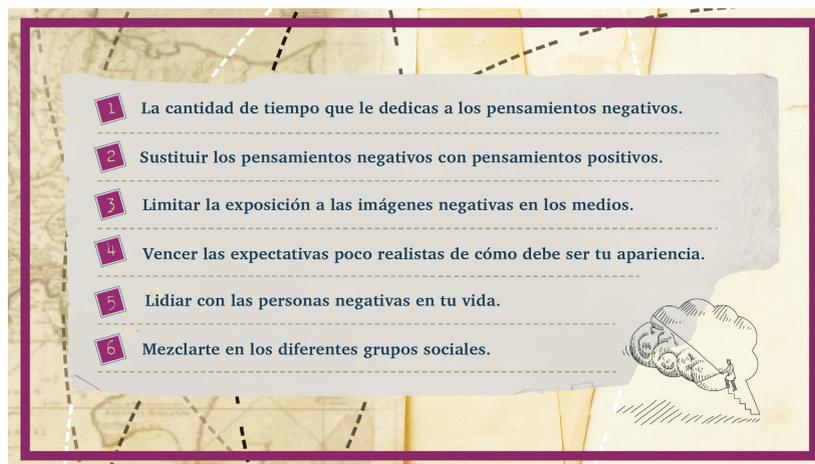
- **El Componente de Perceptual:** Se enfoca en la precisión con la que se percibe el peso, tamaño, forma del cuerpo y sus partes.
- **El Componente Cognitivo:** Se refiere a las actitudes, pensamientos y valoraciones que provoca el cuerpo, principalmente el tamaño del cuerpo, el peso, partes de este o cualquier otro aspecto de la apariencia.

- **El Componente Afectivo o Emocional:** Se orienta en los sentimientos sobre el grado de satisfacción con tu cuerpo y con las experiencias que te ha proporcionado.
- **El Componente Conductual:** Expresa la conducta de los factores anteriores, como evitar la exhibición del cuerpo, rituales, etc. Además de los componentes que afectan a tu cuerpo, existen factores externos que interceden en la aceptación de tu imagen.

Para apreciar tu cuerpo debes seguir las siguientes recomendaciones:



Para evitar los pensamientos negativos sobre tu cuerpo y tener una aceptación de este, debes considerar los siguientes aspectos:



- SECCIÓN IV -

LA DISCIPLINA COMO UNA ALIADA PARA LA CONEXIÓN FÍSICA



Es necesario crear un régimen disciplinario para llevar a cabo la ejercitación física, para crear el hábito de la disciplina al momento de ejercitarte físicamente es aconsejable seguir los siguientes pasos:

- 1 Hacer un compromiso con nosotros mismos.
- 2 Percibirlo como un desafío y no como una obligación.
- 3 Conectarnos con los beneficios posteriores.
- 4 Recordar lo que hemos avanzado en nuestra práctica.
- 5 Buscar una intención profunda en nuestro ejercicio.

Para crear el hábito de la disciplina, debemos seguir los siguientes pasos:

- 1 Debemos ser conscientes de nuestras debilidades.
- 2 Eliminemos las tentaciones.
- 3 Establezcamos metas más claras y tengamos un plan de ejecución.
- 4 Desarrollemos la autodisciplina.
- 5 Creemos hábitos simples.
- 6 Comamos sano y de manera regular.
- 7 Cambiemos nuestra percepción acerca de la fuerza de voluntad.
- 8 Recompensémosnos.
- 9 Perdonémosnos y avancemos.

- SECCIÓN V -

LA ADQUISICIÓN DE NUEVAS HABILIDADES



Para llevar a cabo, desde actos tan sencillos como aplaudir hasta uno de gran complejidad, como tocar un instrumento musical, se requiere que las acciones se lleven a cabo de una forma ordenada y en el tiempo correspondiente.

La realización de estas acciones se lleva a cabo gracias a la adquisición de nuevas habilidades motoras, lo que supone una actividad neuronal compleja que precisa del aprendizaje y de la integridad de la memoria, como instrumento de almacenamiento de información.



1 ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES. Son las habilidades que adquieres como un conjunto de técnicas desde que naces, para poder convivir en la sociedad, la escuela, la familia, y el trabajo de manera efectiva.

2 ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES FÍSICAS. Es aquel que se atribuye al desarrollo de habilidades de entrenamiento corporal de forma organizada.

3 **ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES COGNITIVAS.** Son habilidades de procesamiento de información, relacionadas con la capacidad de uso de la memoria, la creatividad, la percepción, el pensamiento.

4 **ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS.** Son las habilidades que brindan el entrenamiento científico de la conducta humana, tales como el manejo del estrés, la motivación, la concentración.

5 **ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES FINANCIERAS.** Son aquellas habilidades que aprendes para gerenciar tus recursos materiales (dinero, inversiones, bienes raíces) de manera eficiente en el menor tiempo posible.

6 **ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA ESPIRITUALIDAD.** Son recursos espirituales tales como: meditación, humildad, ser caritativos con los demás, participar en causas nobles, compartir esperanza, difundir mensajes de valor, aprecio, gratitud, el perdón.

7 **ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES LABORALES.** Las desarrollas con el uso del conocimiento, la repetición y el entrenamiento en la materia a desarrollar.

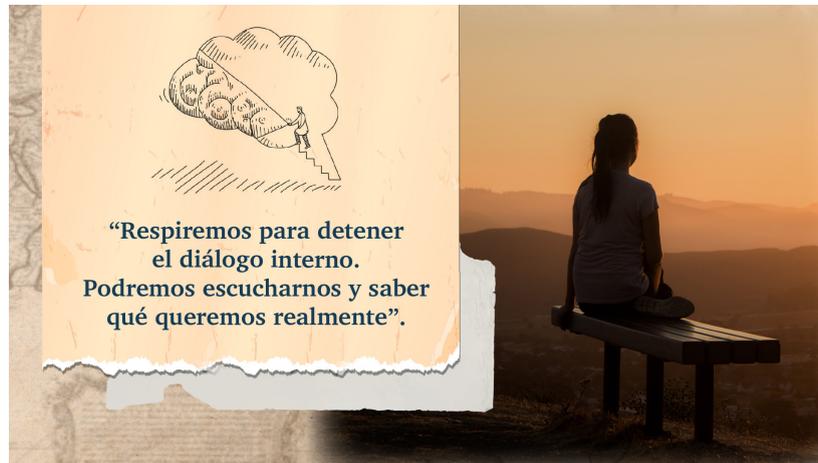
8 **ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES EDUCATIVAS.** Es la carga académica en la educación formal o la formación autodidacta, en ella hay técnicas para el aprendizaje y el conocimiento.



La respiración es otra habilidad adquirida que proporciona, grandes beneficios a la salud, física y también mental.



Necesitas 3 elementos fundamentales para conservar la vida: el agua, el aire y los alimentos. El carácter vital de la respiración está dado por el siguiente hecho: puedes vivir durante semanas sin alimentos sólidos; sin líquidos durante días, pero bastan unos minutos sin oxígeno para perder la vida.



El aporte de oxígeno es sólo un aspecto de la función respiratoria la que abarca también la expulsión del anhídrido carbónico, las células no disponen de ningún otro medio para desembarazarse de los restos que producen fuera de arrojarlos a la sangre.



Si no respiras, no vives tan simple como eso, si falta y falla no habría más tiempo. Es por eso que es necesario la creación de nuevas habilidades, para respirar de manera consciente. Por último y esto no es menos importante para nosotros, la respiración es un formidable medio de autorregulación física y psíquica.



CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- Necesitas **CREAR** nuevos **HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN**.
- Experimenta **HÁBITOS** vinculados con la **ACTIVIDAD FÍSICA**.
- Transforma **TU CUERPO** en consonancia con tus **NUEVOS HÁBITOS DE ÉXITO**.
- Desarrolla la **DISCIPLINA**.
- Puedes y debes **CREAR** nuevas **HABILIDADES PARA EL ÉXITO**.



UNIDAD II: LA CONEXIÓN CON EL SER

Sección I:

La Intuición como maestra interior.

Sección II:

El Aquí y Ahora como un Método
de vida.

Sección III:

El Hábito de la Meditación.

Sección IV:

La Lectura como un puente de
conexión interior.

Sección V:

El Silencio como un espacio
de encuentro personal.

- SECCIÓN I -

LA INTUICIÓN COMO MAESTRA INTERIOR

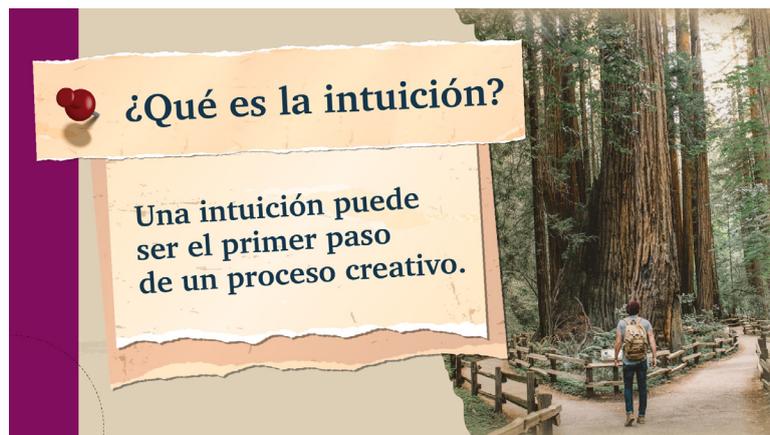
La Intuición es definida como “la percepción clara, íntima, instantánea, de una idea, de una verdad, tal como si se la estuviera viendo”.

Fernando Bartaburu, llama a la intuición “la corona de la razón”. Podemos comprender la estrecha relación que existe entre la intuición y los procesos subconscientes, especialmente el creativo, a tal punto que en muchas ocasiones ambos suelen ser un solo movimiento psicológico.



En 1890 Friedrich Von Kekulé, un profesor de química, se durmió sobre su silla y soñó con una serpiente que se comía su propia cola. Ese sueño evolucionó hasta revolucionar la química Orgánica.

➤ Uno de los más efectivos descubrimientos médicos de todos los tiempos se produjo cuando Edward Jenner cambió la pregunta, ¿por qué las personas enferman de viruela? a la pregunta ¿porque las vacas no? De allí se derivó el descubrimiento de la vacuna contra la viruela y el final de esa calamidad en el mundo occidental.

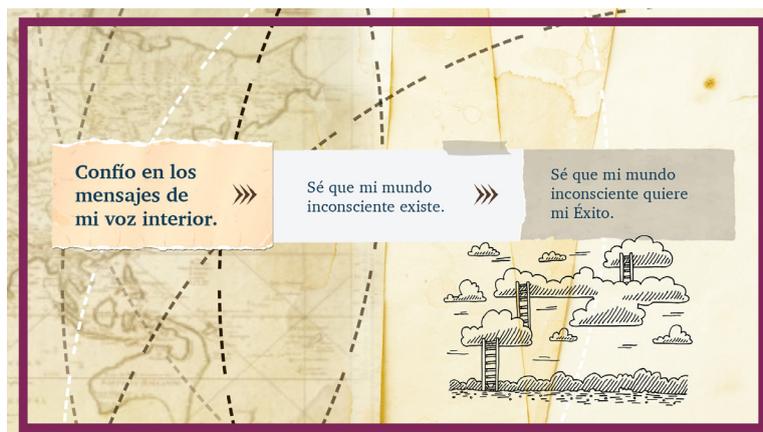


¿CÓMO ES EL PROCESO DE CONECTAR CON LA INTUICIÓN?:



¿Cómo funciona este proceso? Determina qué quieres lograr, necesitas saber qué quieres crear, saber o descubrir y debes determinarlo con claridad y con toda la decisión sin ninguna duda ni espacio de indeterminación.

- Trabajas en eso, debes trabajar en lo que quieres conseguir entregando lo mejor de ti, en la confianza de que lo vas a lograr.



- Una vez que tengas esto realizado y estes en proceso de creación, dedicado, enfocado, entusiasmado, ahí aparece el segundo tramo del proceso.



Es fundamental que confíes en que la **INTUICIÓN** existe y que te envía mensajes. Pueden venir en diferentes formatos, pero es tu voz interior la que los interpreta, y detecta para que puedas transformarlos en órdenes de tu mente.



- La última parte de este proceso tiene que ver con ayudar a la mente inconsciente a recibir esos mensajes, y eso lo haces generando el espacio adecuado. Puede ser: descansando en una caminata, frente a un río, escuchando música relajadamente, en un espacio de meditación.

Necesitas generar una conexión contigo mismo para que la intuición pueda jugar su papel creador en la construcción de tus ideas de Éxito.

- SECCIÓN II -

EL AQUÍ Y AHORA COMO MÉTODO DE VIDA



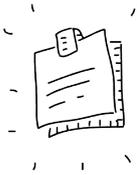
Una de las bases de este Método para lograr nuestros objetivos, es la que se sustenta en la magia que se genera cuando logras incorporar el “aquí y ahora”, como Método de vida.

Cuando hablamos de este concepto en este Método, estamos refiriéndonos al Mindfulness o Conciencia Plena. Consiste en la práctica que te lleva a prestar atención al momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

El especialista Silvio Raij, autor de varios libros del tema y un gurú de la conciencia plena en Sudamérica define el Mindfulness como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.



- ¿Quién es tu enemiga? La Mente es tu enemiga. Nadie te puede hacer más daño que tu propia Mente, sin domar.
- Y ¿quién es tu amiga? La mente es tu amiga, nadie puede ayudarte más que tu propia Mente cuando es entrenada con sabiduría -ni siquiera tu propia madre y padre”.



Beneficios de la CONCIENCIA PLENA

- Estado de calma.
- Claridad para la toma de decisiones.
- Auténtica conexión contigo mismo.
- Conexión intrapersonal consciente.
- Registro de los acontecimientos.
- Registro de las propias emociones.
- Registro de las emociones de los demás.

- SECCIÓN III -

EL HÁBITO DE LA MEDITACIÓN

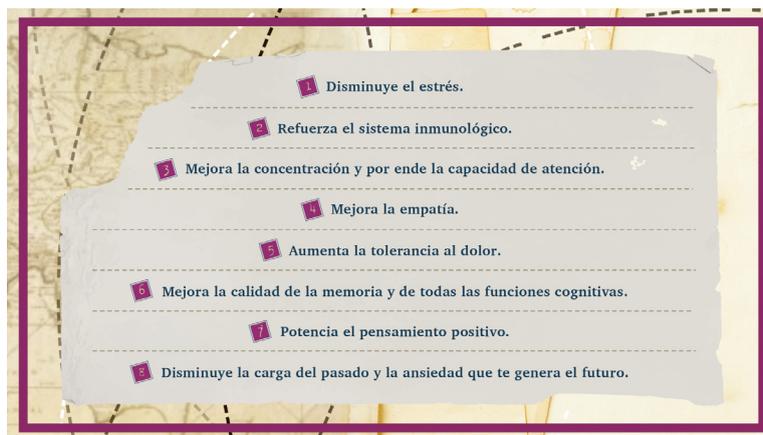


Imagina que puedas tomar una píldora una vez al día, que puede llegar a disminuir la ansiedad y aumentar exponencialmente tu nivel de bienestar, ¿la tomarías?

- Supón ahora que dicha píldora tiene además una cantidad de “efectos secundarios” todos ellos sumamente positivos, aumentará la memoria, potenciará la empatía y mejorará la autoestima.



¿Cuáles son los beneficios que la Meditación nos brinda si la internalizamos como una práctica diaria?



- SECCIÓN IV -

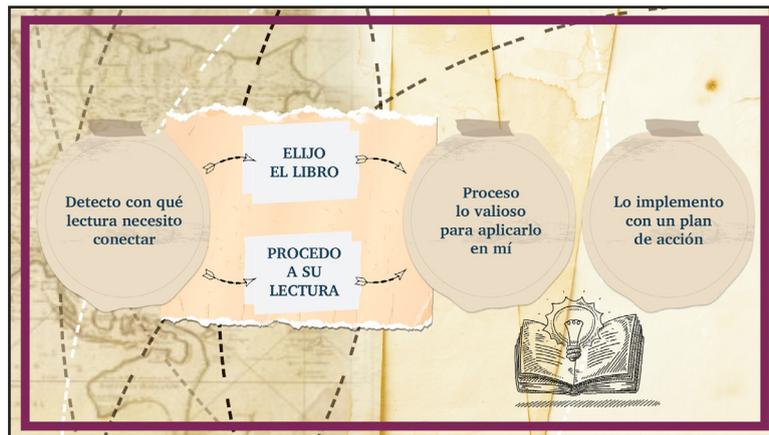
LA LECTURA COMO UN PUENTE DE CONEXIÓN INTERIOR



La lectura es como un puente que te permite conectarte con tu interior. Hoy el desafío más grande que se te presenta es el poder “desaprender”, para poder “volver a aprender”.

Lo que se aprende hoy, mañana como mínimo, habrá que actualizarlo. Debes trabajar el hábito de la lectura como una metodología para conectar con tu Ser.

➤ Lo que debería pasar en el proceso de la lectura es lo siguiente:

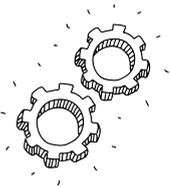


- 1** Escuchar la voz interior. Es fundamental que puedas escuchar tu voz interior cuando te dice lo que está necesitando tu Ser saber o aprender.
- 2** Detectar y elegir qué necesitas entre todo el abanico de bibliografía que hay disponible.
- 3** Generar el hábito de la lectura. Proceder al acto en sí de la lectura que parece ser sencillo, pero no siempre lo es.

- 4 Libreta de ideas. De lo que vas leyendo, puedes ir tomando notas en una libreta, sobre las ideas que veas que son más valiosas de aplicar.
- 5 Plan de Acción. Cuando finalizas la lectura del libro, tomas la libreta de notas y estudias aquello que te resultó más valioso para aplicar en tu vida.



Ejemplo:



- 1 El objetivo es: alcanzar la libertad financiera.
- 2 Elije un libro entre las opciones posibles, dentro de los mejores libros en esta materia, para comenzar con tu educación.
- 3 Procede a la lectura consciente del libro, estableciendo días y horarios en los que vas hacerlo para poder comprometerte y generar el hábito.
- 4 Vas tomando nota de aquellos términos, consejos e instrucciones, que trae el libro para poder tener una guía que te permita modificar tu realidad.
- 5 Arma el Plan de Acción que vas a ejecutar de acuerdo con las premisas del libro que acabas de leer.

- SECCIÓN V -

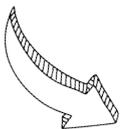
EL SILENCIO COMO UN ESPACIO DE ENCUENTRO PERSONAL



Existe la tendencia a desear comprometerte activamente en el proceso de creación. Quieres conocer las respuestas, quieres saber qué tienes que hacer a continuación. Quieres imaginar tu Camino al Éxito. Sin embargo, en muchos casos las mejores respuestas no proceden del pensamiento programado, basado en la memoria, sino del silencio interior.

Cuando permaneces en silencio, es como si abrieras la fuente universal de la sabiduría. Es como si tu propio pensamiento viniera en lugar de tener que perseguir activamente tus pensamientos. Es como si obtuvieras el beneficio del “pensamiento universal”, en lugar de tener que confiar en tu limitado pensamiento.

Aprender a confiar en el silencio es sencillo, porque cuando lo haces los resultados son espectaculares, una vez que aprendas a hacerlo, tu vida será mucho más fácil y menos tensa, llegará el Éxito. No habrá lucha ni esfuerzo, simplemente sucederá.



¿Cómo hacer para generar espacios de silencio? Estas son algunas ideas que pueden serte útiles si las aplicas con disciplina:

1 Destinar un horario en el día, en el momento que elijas para desconectarte del teléfono celular, tablet, televisor y cualquier otro aparato que invada e impida conectar contigo mismo.

2 Coordinar con las personas con las que convives en ese espacio y tiempo para no sufrir interrupciones.

3 El silencio es silencio, no debes poner música, ni ningún otro sonido que te acompañe.

4 Buscar un lugar que puedas disfrutar y quédate en ese estado de comodidad.

5 Debes dejarte invadir por la sensación integral que genera el silencio.

CONCLUSIONES CONCEPTOS CLAVES

- La **ALIADA FUNDAMENTAL** para lograr la **CONEXIÓN** es la **INTUICIÓN**.
- Debes familiarizarte con el proceso y utilizarla para la construcción de **TU ÉXITO**.
- Conectar con el **AQUÍ Y AHORA** debe ser **TU HÁBITO DE VIDA**.
- La **MEDITACIÓN, EL SILENCIO Y LA LECTURA** constituyen **FUENTES INSUSTITUIBLES DE ÉXITO**.



UNIDAD III: LA CONEXIÓN RELACIONAL

Sección I:

Los vínculos sanos como motor.

Sección II:

La importancia de la red de relaciones.

Sección III:

El Cuidado y la conservación de los vínculos.

Sección IV:

El Trabajo Productivo en Equipo.

Sección V:

La Sinergia como base del logro.

- SECCIÓN I -

LOS VÍNCULOS SANOS COMO MOTOR

La importancia de las relaciones humanas alcanza a todos los aspectos de la vida, desde la salud física y mental hasta el desarrollo social.



La habilidad de relacionarse es una de las Claves del Éxito en todos los sentidos. En la medida en que te relacionas sensible y adecuadamente (y si, incluso cautivadoramente) con las personas y los hechos que enfrentes, tanto en el trabajo como en la vida personal, tendrás Éxito.



Jim Rohn un famoso motivador siempre predicaba que no somos ni más ni menos que el promedio de las 5 personas que nos rodean.

➤ Algunas preguntas que puedes hacerte para descubrir cómo es el nivel de tus relaciones actualmente:

- 1 ¿Realmente me agradan sobremanera estas personas que me rodean actualmente?
- 2 ¿Podría comprometerme a largo plazo con este entorno actual?
- 3 ¿Tengo hoy la posibilidad de compartir con estas personas toda la pasión que actualmente pongo en mis actividades?
- 4 ¿Conozco en profundidad todo lo que pueden dar o recibir si tomo la decisión de emprender algo en equipo?
- 5 ¿Cierro los ojos y puedo poner las manos en el fuego por ellos?
- 6 ¿Recibo de ellos todo tipo de cuidados, apoyos, aportes, agradecimientos?

■ La base para una sana relación es inspirar confianza.

■ La confianza se inspira cuando demuestras coherencia entre el decir y el hacer.
Es uno de los factores más poderosos para crear un clima relacional favorable.

■ La confianza es esa base para construir vínculos sanos, que expandan la vida,
que te nutran, que te lleven a construir mejores realidades, que te desafíen a
crecer, que te impulsen y alienten.

- SECCIÓN II -

LA IMPORTANCIA DE LA RED DE RELACIONES



La interdependencia hace referencia a las relaciones recíprocas, que se crean entre diferentes personas. Existe una reciprocidad mutua, en la que las partes se hacen responsables y comparten principios y hace que la interdependencia esté presente todo el tiempo.

Pero lo que no es admisible es que viendo que vas a “estrellarte” si continúas sosteniendo un determinado vínculo, te quedes en ello. Debes aprender a decir: ¡basta! y priorizar tus sueños por encima de cualquier relación, que te esté frenando.



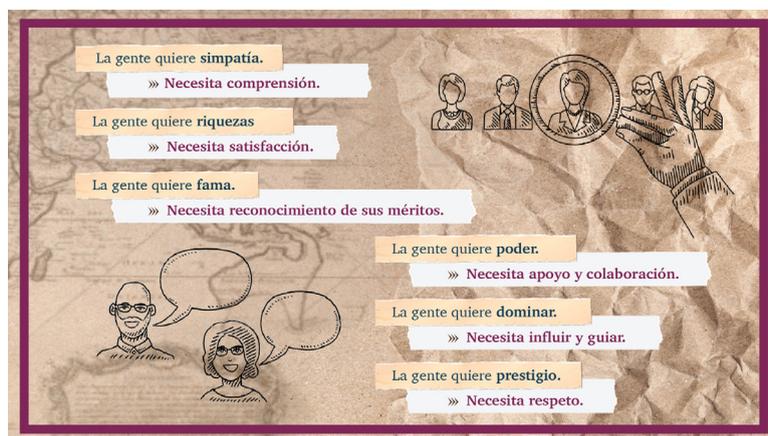
Necesitas animarte a ir por más. A rodearte de personas que sean mejores, en los aspectos en los que tu no eres tan bueno.

- Cuando te liberas de las preocupaciones y te acercas a otras personas, empiezan a pasar cosas mágicas, empiezas a salir del rutinario camino y permites que se produzca el Éxito.
- Crear una verdadera red de relaciones sanas confiables, estables, abiertas, sinceras, comprometidas, es el objetivo de quién pretenda conocer el Éxito.
- Y la primera relación que debes cultivar es la interior.

- SECCIÓN III -

EL CUIDADO Y LA CONSERVACIÓN DE LOS VÍNCULOS

Una vez que eliges las personas valiosas para que te acompañen en el viaje, para que protagonicen tu obra vital junto contigo, tendrás el trabajo permanente de cuidar y conservarlos, esta es la clave para persuadir, dirigir, motivar, supervisar, influir o incluso guiar a los demás. Primero debes descubrir lo que quieres, lo que necesita la gente y después ayudarla a conseguirlo.



Brahmanismo. “Esta es la suma del deber: No hagas a los otros lo que produciría dolor que te hicieran a ti”.

Cristianismo. “Cuanto quisieréis que os hagan a vosotros los hombres, hacerles vosotros a ellos”.

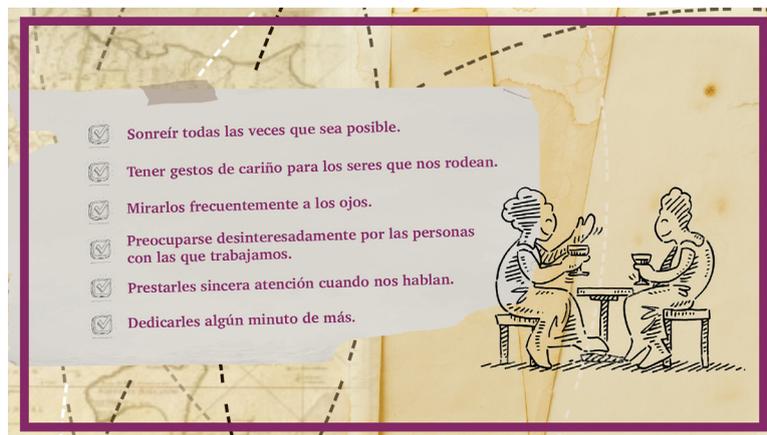
Confucionismo. “Haz a los otros lo que tú desearías que te hicieran”.

Islam. “Ninguno de vosotros es un creyente hasta que desee para su hermano lo que desea para sí mismo”.

Judaísmo. “Lo que te es odioso no se lo hagas a tu prójimo. Esa es toda la ley: el resto es comentario”.

Taoísmo. “Considera el beneficio de tu prójimo como tu propio beneficio y las pérdidas de tu prójimo como tus propias pérdidas”.

Las formas sencillas pero potentes de ayudar a las personas son pequeños actos que todos pueden realizar:



En la interacción entre las personas, hay una ley psicológica que hace que los seres humanos reaccionen de forma igual a la actitud que asuman y a la forma en que obra el otro individuo.



En realidad, todos estos actos tienden a demostrar aprecio, la más profunda cualidad de la naturaleza humana: es la necesidad de aprecio.



BASES PARA EL CUIDADO Y LA CONSERVACIÓN DE VÍNCULOS

- **La atención.** Demuestra reconocimiento y la persona la recibe como una provisión de energía que la hace sentir que verdaderamente importa.
- **Dejarse ayudar.** Debes atraer a personas con las que puedas compartir tu fe, saberes y talentos.
- **Elogiar.** Decir “bien hecho” a cualquier tarea bien cumplida es confirmar las energías que han llevado a cabo el esfuerzo y reforzar las habilidades más allá de lo que puedas imaginar.
- **Hacer las críticas justas.** Para que tus críticas sean justas, debes respetar el principio que dice que: “Lo que has de decir, antes que se lo digas a otro dítelo a ti mismo”.
- **Tolerar.** La tolerancia comienza cuando logras tratar a los demás tal como son, y no como quisieras que fuesen.
- **Ser humildes.** Para comprender el valor de la humildad, asimila el prudente y sabio consejo del filósofo Ralph W. Emerson: “Todos los hombres que conozco son superiores a mí en algún sentido, en ese aspecto, aprendo de ellos”.

- SECCIÓN IV -

EL TRABAJO PRODUCTIVO EN EQUIPO

Las condiciones que deben existir para que hables de equipo son:

- 1 Que haya más de una persona.
- 2 Que tengan un objetivo en común para alcanzar.
- 3 Qué coordinen acciones entre si.
- 4 Que haya compromiso en un propósito en común.

Le llamamos trabajo productivo en equipo a aquel que realizas en conjunto, y que permite lograr los objetivos que nos hemos propuesto. Mientras disfrutas logrando tus propios objetivos personales (que motivaron que formes parte del Proyecto) puedas volar más alto, lejos y rápido con las personas adecuadas que le den valor a tu vida y Proyectos.



Las grandes alas del trabajo en equipo se pueden dividir en 2 partes:

➤ ESTIMULAR.

➤ MOTIVAR.

Para que un trabajo en equipo sea verdaderamente productivo debe desarrollarse dentro de un marco de libertad para “aceitar” las relaciones humanas.

Esta tensión puede ser aliviada por lo que los psicoanalistas llaman “catarsis”. Es un proceso que consiste en provocar una “descarga” en la tensión, que permite que las personas expresen sus emociones sin inhibición, en un clima “permisivo”.



No tengas miedo a escuchar ideas con las que no coincides, la apertura es una de las claves para el trabajo productivo en equipo.

Observa la imagen de abajo, la riqueza más grande en el trabajo en equipo es la interacción entre personas que ven las cosas desde ópticas distintas, que tienen talentos diferentes que abordan las situaciones desde ángulos propios.

Todo eso genera mucha energía creadora a tu construcción de Éxito y aportará conceptos que nunca hubieras siquiera pensado si no fuera por el aporte del equipo.



Cuando logras trascender la terca necesidad de tener razón sobre las cosas, podrás sobrevolar las circunstancias y mirar qué necesitas crear para lograr tus objetivos comunes.

Cuando formas un equipo se ponen a prueba muchos recursos, que si no tienes deberías desarrollar.



- SECCIÓN V -

LA SINERGÍA COMO BASE DEL LOGRO

La Sinergia es la suma de energías individuales que se multiplica progresivamente, reflejándose sobre la totalidad del grupo.

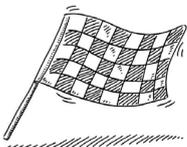
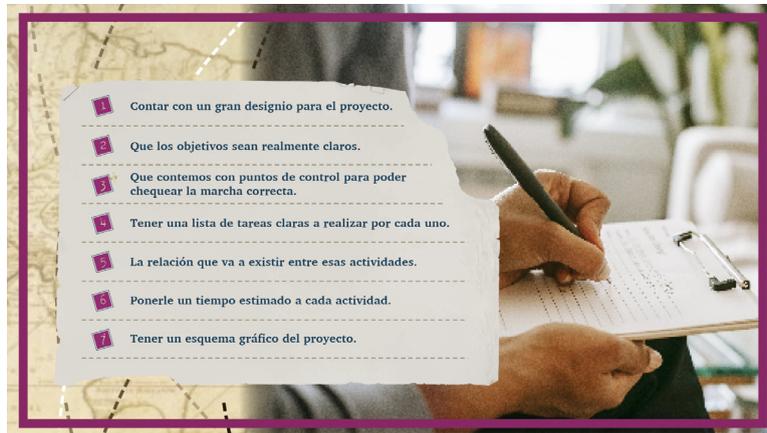
- La valoración de las diferencias (mentales, emocionales, psicológicas) es la esencia de la sinergia. Es una construcción que debemos ir haciendo, colocando ladrillo sobre ladrillo, y que depende de la voluntad de lograrlo juntos.
- Un elemento que genera sinergia es la vivencia generada mediante las reuniones. Es el momento en que podemos intercambiar miradas, generar camaradería, compartir sueños, emociones, miradas, y experiencia.



Cuando quieres crecer, expandir tu vida, lograr lo que hasta ahora no has logrado. Necesitas tener en cuenta ciertos principios que bien aplicados ayudarán a construir el Éxito.



La comunicación es una de las herramientas del Éxito: un equipo debe ser concebido como una red verdadera de conversaciones.



La intencionalidad es el centro de todo en la comunicación. Es lo que impregna y contamina todo, para bien o para mal. La intencionalidad es lo que quieres lograr al comunicarte. Es el sentido, el propósito, lo que te mueve a comunicar.



Es lo que tienes definido como razón de lo que quieres transmitir, y el resultado que quieres obtener.



CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- Necesitas **CREAR** vínculos **SANOS** que funcionen como **MOTOR**.
- Debes **APRENDER** a valorar la **INTERDEPENDENCIA** y saber cómo **GESTIONARLA**.
- La **CALIDAD** de **TU RED DE RELACIONES** determinará la **CALIDAD DE tu Éxito**.
- El **CUIDADO** y la **CONSERVACIÓN** de los **VÍNCULOS** debe ser la **PRIORIDAD**.
- **EL EQUIPO PRODUCTIVO** es mi círculo para el **ÉXITO**.



UNIDAD IV: LA CONEXIÓN FAMILIAR

Sección I:

La Importancia de las relaciones familiares.

Sección II:

La Integración desde la aceptación de las diferencias.

Sección III:

La Dedicación de energía y tiempo.

Sección IV:

Los Valores y la Coherencia con ellos.

Sección V:

Los Proyectos conjuntos.

- SECCIÓN I -

LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES FAMILIARES

Así como evolucionó la especie de manera biológica, también lo hizo en los aspectos mental, social, físico y por supuesto en el desarrollo humano y con él la conexión familiar.

La familia moderna está constituida por esa familia directa con sangre:



Es importante reconocer el tipo de familia de la que formas parte, ya que eso marcará mucho las relaciones sociales humanas y tu conducta, ayudando a entender cómo afecta psicológicamente, internamente, laboralmente, en todo tu contexto.



Hay familias reconstruidas que generan buenas relaciones familiares ya que los orígenes de las situaciones de conflicto estaban presentes en la familia directa. También hay familias reconstruidas que son peores que las directas ya que arrastran ciertos patrones psicológicos que hacen repetir en los padres algunos patrones indeseados para la armonía y el sano desarrollo.



Lo importante es construir familias con valores, amor, colaboración, motivación, no importa del tipo que sea, el punto es que logren aceptarse y vivir en armonía para superar las vicisitudes de la mejor manera.

Somos seres humanos y tenemos luces y sombras, muchas de las cuales son producto de la relación familiar, sobre todo en las primeras etapas de la vida.

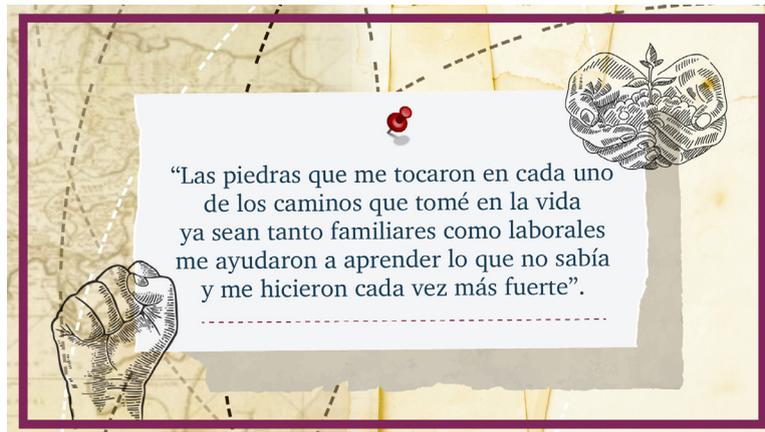
- SECCIÓN II -

LA INTEGRACIÓN DESDE LA ACEPTACIÓN DE LAS DIFERENCIAS

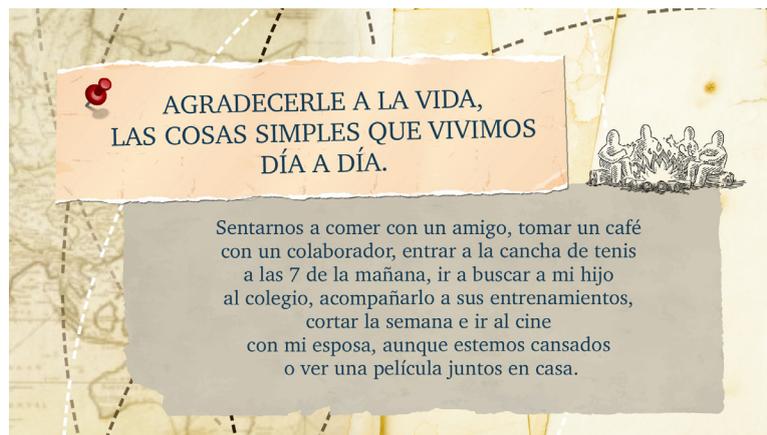
- Examinemos cuidadosamente las relaciones más cercanas. Se puede decir mucho acerca de la dirección de tu vida mirando las personas con quienes has decidido pasar el tiempo y compartir tus ideas.



Tus valores y prioridades afectan el modo en que piensas y actúas. Si eres una persona positiva, dedicada al crecimiento, tus valores y prioridades estimularán y reforzarán tus deseos de crecer personalmente.



Debes agradecerle a la vida las cosas simples que vivimos día a día. Tus hijos se inspiran en ti, como padres y tu modo de ver el mundo y de actuar en él depende de cómo lo harán ellos.



- SECCIÓN III -

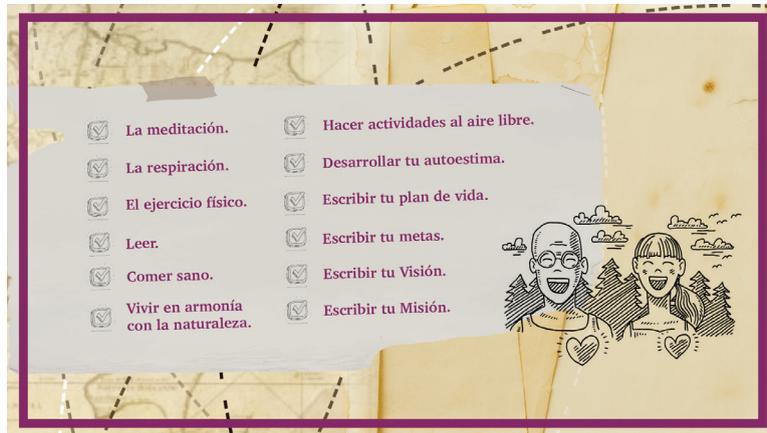
LA DEDICACIÓN DE ENERGÍA Y TIEMPO



Debes comprometerte en abonar energía y tiempo a tus relaciones humanas y sobre todo a tus relaciones familiares. Es vital que puedas establecer una planificación que te permita compartir, y brindarle tiempo de valor a la familia.

¿De dónde puedes obtener energía? Acá te voy a dejar un listado de dónde podrías obtener energía día a día.

- La meditación.
- La respiración.
- Los ejercicios físicos.
- Leer.
- Comer Sano.
- Vivir en armonía con la naturaleza.
- Hacer actividades al aire libre.
- Desarrollar tu Autoestima.
- Escribir tu Plan de Vida.
- Escribir tus Metas.
- Escribir tu Visión.
- Escribir tu Misión.
- Desarrollar tu Autoimagen.



El contar con Planificación, Organización y actividades claras, te permitirán tener el mejor desarrollo de relaciones interpersonales y familiares, para poder ser mejores personas, mejores seres humanos.

Hay familias que deciden criar a sus hijos con filosofías extremas o con excesos de represión o con excesos de permisividad, en ambos casos los resultados son deficientes.



El 21 de mayo de 2014 el Comandante del Mando Conjunto de Operaciones Especiales William H. McRaven pronunció el discurso de la ceremonia de graduación ante los egresados de la Universidad de Texas (su alma mater) inspirado en su tremendamente exigente entrenamiento de seis meses para convertirse en Navy Seal.

Tras sobreponerse de difíciles retos en Irak y Afganistán y haberse recuperado de un grave accidente de paracaídas que lo dejó un largo tiempo en silla de ruedas en su discurso resume sus profundas lecciones de vida:

- Empieza tu día con una tarea cumplida. Tiende tu cama.
- No podrás lograrlo solo.
- Sólo importa el tamaño de tu corazón.
- La vida no es siempre justa. Sigue adelante.
- El fracaso puede fortalecerte.
- Arriésgate en grande.
- Enfrentate a los que te hagan bullying.
- Ponte a la altura de las circunstancias.
- Dale esperanza a la gente.
- Nunca, nunca, jamás te des por vencido.

- SECCIÓN IV -

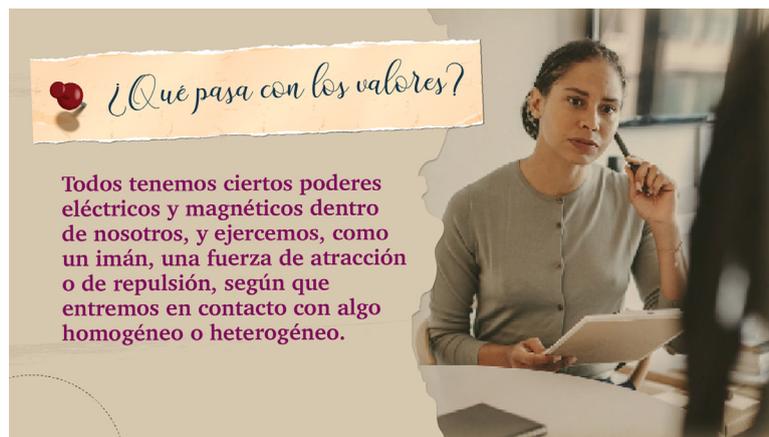
LOS VALORES Y LA COHERENCIA CON ELLOS

Los valores son por mucho la forma de establecer las relaciones humanas, de manera más eficiente.



Los valores que adoptas te ayudarán a vivir con integridad. Conocer tus valores te permitirá conocerte mejor a ti mismo.

- Te permitirán saber cómo invertir mejor el tiempo y priorizar lo que es realmente importante.



Los valores más destacados se pueden asociar con los cambios importantes que debes hacer para lograr tus objetivos.

- Realmente necesitas mucho trabajo de reconocimiento de los valores y de vivir en coherencia con ellos.

» Hagamos pareja con la persona indicada.	» Comprometámonos a una constante mejora.
» Trabajemos en algo que disfrutemos.	» Comprometámonos con la calidad.
» Démosle a la gente más de lo que espera.	» Comprendamos que la felicidad no está basada en las posesiones, poder o prestigio.
» Convirtámonos en la persona más entusiasta que conozcamos.	» Seamos leales.
» Seamos indulgentes con nosotros mismos y con los demás.	» Seamos honestos.
» Seamos generosos.	» Seamos decididos.
» Tengamos un corazón agradecido.	» Dejemos de culpar a los demás.
» Persistencia, persistencia, persistencia.	» Seamos audaces y valientes.
» Disciplinémonos a ahorrar dinero.	» Preocupémonos por aquellos que amamos.
» Tratemos a aquellos que conozcamos como nos gustaría ser tratados.	» No hagamos nada que no hiciera sentir orgullosa a nuestra madre.



Se ha comprobado que todos necesitamos contacto físico para sentirnos bien y una de las formas más importantes de contacto físico entre 2 personas, es el abrazo.

Brinda seguridad, necesitas sentirte seguro. La confianza puede hacer avanzar cuando el miedo se impone a tu deseo de participar con entusiasmo en algún desafío de la vida.

Brinda fortaleza cuando transfieres tu energía a través de un abrazo a otra persona, no sólo aumentas tu nivel de fuerza personal sino también aumentas tu propia fuerza.

- SECCIÓN V -

LOS PROYECTOS CONJUNTOS

Algunos de los proyectos familiares que puedes disfrutar son:

- 1 Salidas en horarios y días concertados en conjunto para que no afecte las actividades de ninguno de los miembros de tu familia.

- 2 Distribuir las tareas del hogar.

- 3 Estimular la lectura.

- 4 Organizar las actividades escolares. Es importante involucrarse en las tareas.

- 5 Involucrarse en las actividades extracurriculares de la familia.

- 6 Establecer una planificación de salidas en pareja.

- 7 Conversaciones diarias como puede ser en la cena o el desayuno, comer juntos, conversar de temas positivos, ocuparse de compartir las inquietudes e historias de todos.

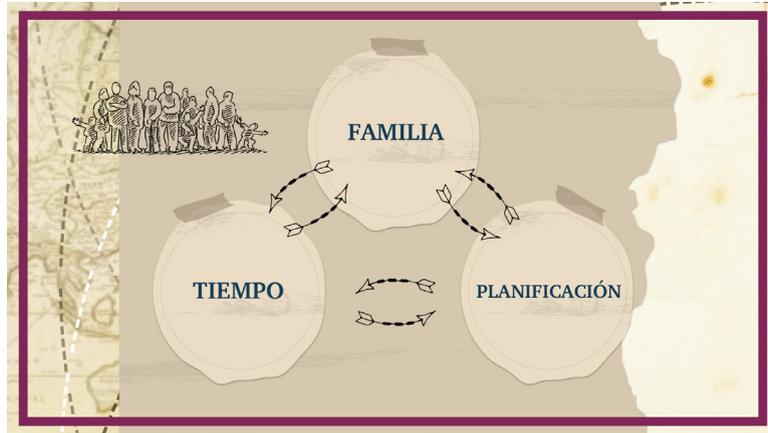
- 8 Organizarse para que las vacaciones sean un proyecto de todos en lo concerniente al destino vacacional.

- 9 Apoyar a los hijos en el ámbito escolar rural y de todo espacio que colabore con el crecimiento personal.

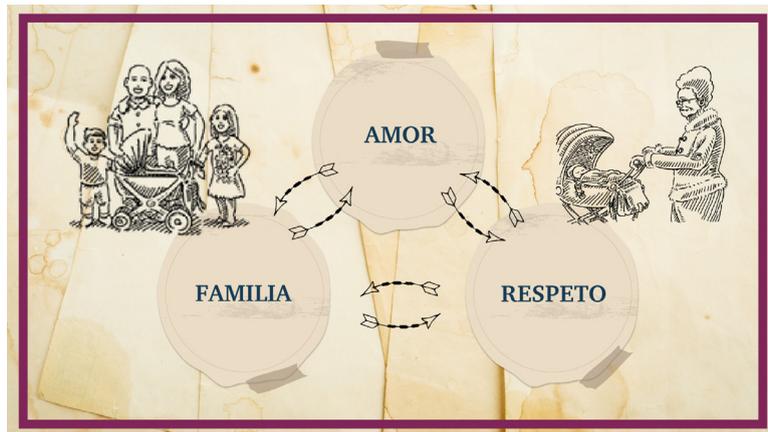




En todas estas actividades familiares debes contar con:



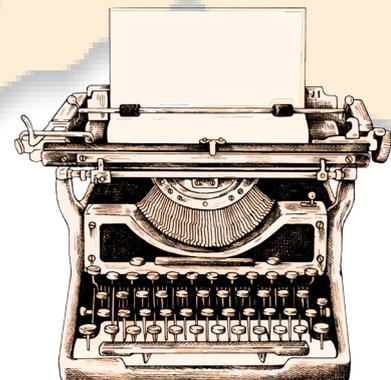
- ▶ La familia tiene su base fundamental en el amor, pero se cimienta en el respeto y la comunicación, la planeación y el tiempo de calidad. Esto hace al éxito familiar.



CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- Aprende a **VALORAR A TU FAMILIA**.
- Acepta las diferencias en tu familia.
- Aprende que debes compartir **TIEMPO DE CALIDAD y ENERGÍA POSITIVA** con tu familia y amigos.
- Desarrolla el **VALOR DEL AMOR** en la familia.
- Respeta e integra a tu familia en tus **PROYECTOS**.



UNIDAD V: LA CONEXIÓN CON LA ACCIÓN

Sección I:

¿Cómo derrotar a la Procrastinación?

Sección II:

¿Cómo sostener acciones
en el tiempo?

Sección III:

La Acción sin la Visión no
sirve.

Sección IV:

La Importancia de un Plan de
Trabajo.

Sección V:

La Acción y la Audacia.

- SECCIÓN I -

¿CÓMO DERROTAR A LA PROCRASTINACIÓN?



La acción genera poder, es una experiencia universal.

¿Cómo puede ser que el acto de hacer algo genere el poder para hacerlo?

- Porque al ponerte en acción, todo tu ser se conecta con tus habilidades y capacidades, y comienza a brindar información y saberes, que, sin ponerte en acción, no aparecerían.
- Esto lo logras a través de la disciplina. Sin embargo, cuando hablamos de disciplinarse a uno mismo estamos refiriéndonos a la autodisciplina. Una de las acepciones de esta palabra es maravillosa porque significa: “ser discípulo de uno mismo”.



Quando puedes verlo de este modo, puedes comprender que existe dentro un ASPECTO MAESTRO y un ASPECTO DISCÍPULO.

La acción	
Nuestro aspecto maestro	Nuestro aspecto discípulo
Nos arma un Plan.	Lo revisa y conoce.
Nos establece Metas.	Orienta sus acciones a alcanzarlas.
Nos planifica los tiempos.	Respeto los tiempos planificados.
Nos diseña los recursos.	Utiliza los recursos diseñados.
Nos establece una Agenda.	Cumple con lo establecido en la Agenda.
DISEÑA Y PLANIFICA.	EJECUTA Y CUMPLE.

La Procrastinación es la gran enemiga de los que pretenden ser exitosos. Es la culpable de todos los “después lo hago”, “más tarde comienzo”, “el lunes empiezo”, “el mes que viene lo hablamos”, “este no es el año, mejor intento el año próximo”.

Una de las premisas fundamentales de la construcción de abundancia es ¡hacer ya!, no más tarde, no hay: no mañana, no cuando deje de llover, no cuando venga el verano, ¡ya es ya!



Pero este trabajo de vencer la inercia de postergar y posponer es el resultado del comportamiento de nuestro cerebro, y está en la fortaleza de cada uno de nosotros poder salir victoriosos.

¿CUÁLES SON LAS TENDENCIAS DE NUESTRO CEREBRO PRE PROGRAMADO QUE TE INCLINAN HACIA LA PROCRASTINACIÓN?

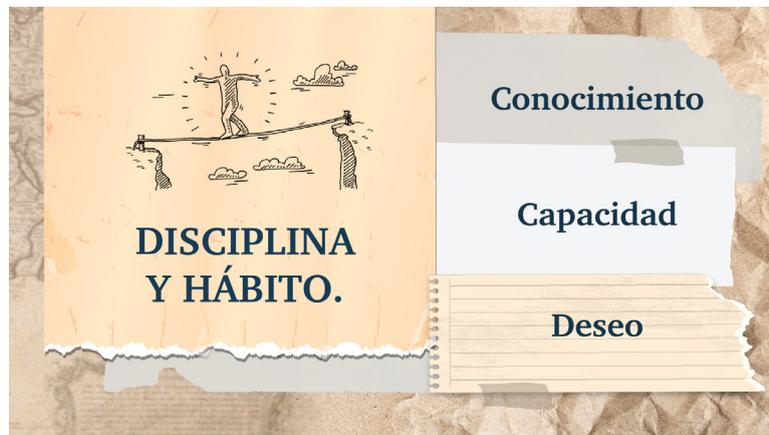
- 1** El cerebro va a querer satisfacción inmediata. Si la tarea que debes revisar no va a generar una satisfacción en ese mismo momento, el cerebro va a evitar que la hagas.
- 2** Querrá gastar la menor energía posible porque el cerebro viene equipado biológicamente para ahorrar la mayor energía que pueda. Para poder mantener activos y el normal funcionamiento de todos los órganos funcionales que te mantienen vivo.

Para lograr vencer la Procrastinación, debes ejercer con mucha fortaleza interior la autodisciplina.



- SECCIÓN II -

¿CÓMO SOSTENER LAS ACCIONES EN EL TIEMPO?



Muy vinculado con la conquista sobre la Procrastinación está el desarrollo de la capacidad de sostener acciones en el tiempo.

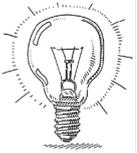
Necesitas entrenar la habilidad de sostener las acciones en el tiempo, y que tales acciones sean de la mejor calidad que te sea posible realizar. Debes aplicar la disciplina, ya que es el alimento psicofísico que provocará el crecimiento.

El Hábito es la más profunda ley de la naturaleza humana, es la fuerza Suprema y también puede ser tu miserable flaqueza.

La mariposa (cuando es oruga) es un buen ejemplo. Tengámoslo en cuenta para que nos ayude a trabajar y formar nuevos hábitos:

- Lanzarnos de lleno.
- No admitir excepciones.
- Actuar inmediatamente.
- Mantenernos entrenándonos en el esfuerzo.

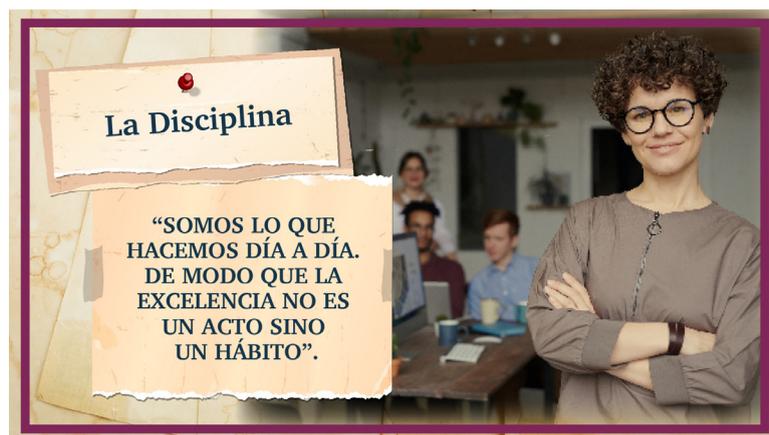
Sostener acciones en el tiempo es un ejercicio permanente de elección. “Elegir no es simplemente hacer una elección, es siempre sacrificar una cosa por otra”.



- La disciplina, aunque no se alcancen ciertas metas, produce un desarrollo de las capacidades.

No menosprecies los pequeños actos que no controlas, por más mínimos que parezcan, ya que granos de arena forman los médanos; momentos el año y menudencias la vida.

- Son las acciones sostenidas: ponerte en movimiento, no quedarte quieto, no permitir la parálisis, estar activo de manera permanente, lo que te permitirá construir el Éxito.



- SECCIÓN III -

LA ACCIÓN SIN LA VISIÓN NO SIRVE



La Visión es el gran “cuadro” que define lo que va a suceder, la realidad que vas a crear para construir Éxito.

Necesitas estar enfocado, en tu Visión. Lo que visionas se constituye en tu norte, que permitirá que tu brújula interior oriente cada paso hacia la dirección correcta.

- Poder elegir las acciones que vas a revisar y luego ejecutarlas requiere que las hagas con eficiencia y eficacia.

Eficiencia es hacer las cosas correctamente, Eficacia es hacer las cosas correctas.

- Cuando afirmamos que “la acción sin Visión no sirve”, no queremos decir que no están permitidos los errores en el camino elegido. Sabemos que se aprende mucho más de los errores que de los aciertos.
- Si no estás cometiendo algunos errores, seguramente no estás generando muchas oportunidades. Los errores forman parte de la vida, cada equivocación tiene “escondido” un mensaje que te permitirá crecer.

Debes ser responsable de tus actos y tomar toda la sabiduría que los errores conllevan. Ahora bien, accionar sin Visión no es un error del que quieres aprender hacerlo a sabiendas de que es un error fundacional y que marca toda la diferencia entre lograr o no lograr tu Éxito, más que error es NEGLIGENCIA.

- SECCIÓN IV -

LA IMPORTANCIA DE UN PLAN DE TRABAJO

Las metas son las actividades o logros que planificas alcanzar, para llevar a cabo tu propósito, desarrollar tu potencial y ayudar a otros.



Un Plan de Trabajo comienza teniendo metas claras, porque es la bajada real, concreta y con fecha de eso que queremos alcanzar.



Contar con un Plan de Trabajo es imprescindible, es como una receta clara de cómo realizar una comida deliciosa que tenemos muchas ganas de comer.

Primero dices qué comida quieres comer, estableces la fecha para hacerla, miras la receta, compras los ingredientes, accionas siguiendo las instrucciones, respetas ese proceso y al final disfrutas de la comida.

**Con la Visión pasa de la misma manera:
Primero dices cuál es la Visión que quieres realizar, después dices para cuándo quieres lograrlo, empiezas a armar esta receta, ese Plan de Trabajo. Gestionas los recursos para poder realizarla, accionas siguiendo el Plan de Trabajo.**

- SECCIÓN V -

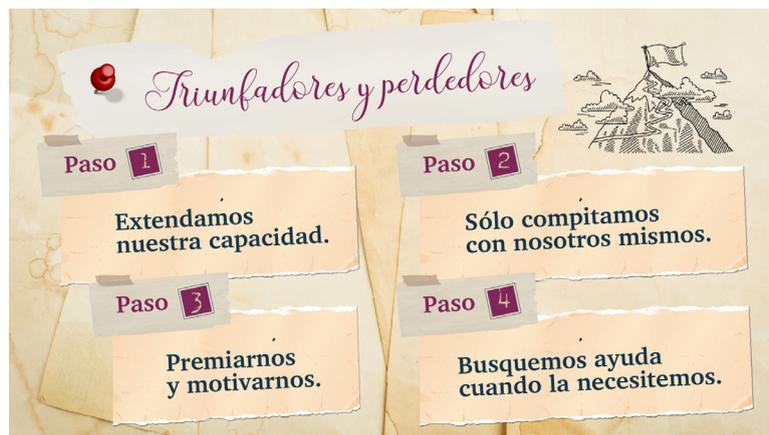
LA ACCIÓN Y LA AUDACIA



La acción necesita venir impregnada de audacia. Conformistas, temerosos, dubitativos, cómodos, escépticos, inseguros no alcanzan el triunfo.

Para algunos puede parecer excesivamente simplista separar a la gente en sólo 2 categorías: triunfadores y perdedores. Después de una profunda investigación sabemos que los perdedores y los triunfadores, se hacen, no nacen.

La gente exitosa tiende a hablar, pensar y actuar en formas tan similares, y con frecuencia, resulta fácil identificar sus modelos de conducta.



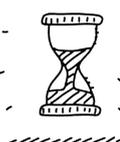
Mediante la aplicación comprometida de este Método podrás aprender a desarrollar nuevas cualidades triunfadoras y reafirmar las que ya posees, mientras vas reduciendo paulatinamente las conductas perdedoras.

■ **EL PRIMER PASO:** Extiende tu capacidad. Los triunfadores tienen un fuerte impulso hacia el logro. Utilizando cada fibra de su potencial, cualquiera que este sea grande o pequeño se extienden al máximo de su capacidad. Los triunfadores se fuerzan por hacer lo mejor posible hasta la tarea más pequeña, se exigen hasta el límite de sus posibilidades.

■ **EL SEGUNDO PASO:** Sólo compitamos contra nosotros mismos. La noción de competitividad necesita una definición nueva y más humanitaria la cual incluye un mayor énfasis sobre los valores idealistas. La competencia no tiene nada que ver con aprovecharse de los demás.

■ **EL TERCER PASO:** Premiarnos y motivarnos. Necesitas encontrar ese mismo espíritu en el Proyecto que estés llevando adelante, hacer lo que amas es el mejor premio, y la motivación surgirá de manera espontánea.

■ **EL CUARTO PASO:** Busca ayuda cuando la necesites. Los triunfadores son hábiles para buscar ayuda para resolver los problemas y en la forma más efectiva.



Como ves, los triunfadores se manejan con códigos bien definidos, que los hacen llegar a aquellos lugares que aspiran llegar. Imagina entonces cómo sería al revés, de qué modo garantizas no alcanzar el Éxito. Este cuadro indica eso:

ACTITUD	CONSECUENCIA
Mediocridad.	No buscamos la excelencia.
Egocentrismo.	Queremos resolver todo solos.
Conformismo.	Hacemos actividades que no nos apasionan.
Envidia.	Gastamos energías que podríamos invertir en nuestro propio éxito.
Comodidad.	Sólo hacemos lo que nos representa incomodidad.
Pereza.	Cumplimos con lo que necesitamos y no vamos más allá.

Es necesario que conectes con el poder que trae esta distinción porque al verte reflejado en esa dualidad y tener que decir de qué lado quieres estar también, ves todo tu poder creador de realidad.

Los grandes inventores, los grandes líderes, raras veces han sido tan sólo realistas. No lo fueron ni Gandhi, Walt Disney ni Colón ni Edison ni Einstein.

La gran pregunta del Audaz es en torno a la palabra imposible.

La Audacia no es sinónimo de triunfo, no es la ausencia de miedo, no es sin conciencia ni negación del peligro y de los riesgos, pero sí es superar la inseguridad y el temor.



No debes permitir que el miedo impida que hagas aquello que quieres hacer, debes aprender a que el miedo sea más bien un motivador que un obstáculo.

La audacia es la resolución de arriesgar algo en función de un objetivo mayor, es superar la inseguridad del presente, obviamente más cómoda que el riesgo de intentar algo hacia él.

CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- **Derrota la Procrastinación. Es la esencia para ser alguien EXITOSO.**
- **EL SOSTÉN DE LAS ACCIONES en el tiempo es un DESAFÍO permanente.**
- **Para Accionar necesitas hacerlo desde el CUADRO DE TU VISIÓN.**
- **Debes contar SIEMPRE con un PLAN DE TRABAJO.**
- **Sólo los AUDACES conseguirán el ÉXITO.**



EJERCICIOS



- UNIDAD I -

1

HAZ UNA LISTA DE LOS CINCO ALIMENTOS SANOS QUE VAS A INCORPORAR A TU DIETA:

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

2

ESCRIBE 5 EJERCICIOS FÍSICOS QUE VAS A INCORPORAR A TU VIDA ESTA SEMANA:

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

3

¿QUE OPINAS DE TU CUERPO, CÓMO TE SIENTES CON ÉL?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

HAZ UN COMPROMISO CONTIGO MISMO, DE APLICAR NUEVOS HÁBITOS Y SER CONSTANTE Y DISCIPLINADO... “ME COMPROMETO A...”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5

HAZ UNA LISTA DE TUS 5 HABILIDADES:

1

2

3

4

5

- UNIDAD II -

1

PARA LOGRAR ESTA CONEXIÓN TAN IMPORTANTE PARA EL LOGRO DEL ÉXITO, AGREGA EN TU SISTEMA DE ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO, TRES ESPACIOS CON LO VISTO EN ESTE DESARROLLO DE CONTENIDO.

A) UN ESPACIO VINCULADO CON EL SILENCIO (AL MENOS 3 VECES POR SEMANA).

.....

.....

.....

.....

B) UN ESPACIO VINCULADO A LA LECTURA (AL MENOS 3 VECES POR SEMANA).

.....

.....

.....

.....

C) UN ESPACIO PARA MEDITAR EN EL MODO QUE HEMOS DESCRITO (DIARIAMENTE).

.....

.....

.....

.....

- UNIDAD III -

1

RESPONDE DE MANERA RESPONSABLE Y REFLEXIVA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Realmente te agradan las personas que te rodean actualmente?

.....

.....

.....

.....

¿Podrías comprometerte a largo plazo con ese entorno actual?

.....

.....

.....

.....

¿Tienes hoy la posibilidad de compartir con estas personas toda la pasión que actualmente pones en tus actividades?

.....

.....

.....

.....

¿Conoces en profundidad todo lo que pueden dar o recibir si tienes la decisión de emprender algo en equipo?

.....

.....

.....

Si cierras los ojos, ¿puedes poner las manos en el fuego por ellos?

.....

.....

.....

¿Recibes de ellos todo tipo de cuidado, apoyos, aportes y agradecimientos?

.....

.....

.....

2

Me comprometo de aquí en más a:

- Sonreír todas las veces que sea posible.
- Tener gestos de cariño para los seres que me rodean.
- Mirar frecuentemente a los ojos.
- Preocuparme desinteresadamente por las personas con las que trabajo.
- Prestar sincera atención cuando me hablan.
- Dedicarles algún minuto de más.

Estas afirmaciones debo anotarlas en algún lugar donde pueda leerlas con frecuencia.

**3 HAZ UNA LISTA DE LAS PERSONAS CON LAS CUALES
SOS INTERDEPENDIENTE.**

1

2

3

4

5

**4 COMPLETA UNA LISTA DE PERSONAS CON LAS QUE NE-
CESITAS CONTAR, PARA QUE TU VISIÓN SE TRANSFOR-
ME EN UNA REALIDAD.**

1

2

3

4

5

- UNIDAD IV -

1

DESCRIBE A TU FAMILIA, CÓMO ESTÁ CONFORMADA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

¿CÓMO TE SIENTES CON TU FAMILIA? ¿TE SIENTES APOYADO Y ACEPTADO?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 DETALLA LOS MEJORES RECUERDOS QUE HAS COMPARTIDO CON TU FAMILIA.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 ¿ACEPTAS A LOS DEMÁS COMO SON?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 ¿QUÉ TIEMPOS VAS A RESERVAR PARA COMPARTIR SEMANALMENTE CON TU FAMILIA?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 HAZ UNA LISTA DE LOS PROYECTOS CONJUNTOS QUE LLEVARÁS ADELANTE CON TU FAMILIA.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- UNIDAD V -

1 EVALÚA CON UNA CALIFICACIÓN DEL 1 AL 10, AMBOS ASPECTOS INTERNOS DE MODO DE DIAGNOSTICAR EN QUÉ TRABAJAS DE MANERA ENFOCADA:

NUESTRO ASPECTO MAESTRO	NUESTRO ASPECTO DISCÍPULO
NOS ARMA UN PLAN	LO REvisa Y RECONOCE
NOS ESTABLECE METAS	ORIENTA SUS ACCIONES A ALCANZARLAS
NOS PLANIFICA LOS TIEMPOS	RESPETA LOS TIEMPOS PLANIFICADOS
NOS DISEÑA LOS RECURSOS	UTILIZA LOS RECURSOS DISEÑADOS
NOS ESTABLECE UNA AGENDA	CUMPLE LO ESTABLECIDO EN LA AGENDA
DISEÑA Y PLANIFICA	EJECUTA Y CUMPLE
CALIFICACIÓN <input type="text"/>	CALIFICACIÓN <input type="text"/>

2 ESPECIFICA LAS DECISIONES QUE TOMASTE PARA LLEVAR A 10 LAS CALIFICACIONES ANTERIORES.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

ANALIZA EN QUÉ CONDUCTAS DE LAS ENUMERADAS EN EL SIGUIENTE CUADRO CAES Y MÁRCALAS CON UN COLOR.

ACTITUD	CONSECUENCIA
MEDIOCRIDAD	NO SE BUSCA LA EXCELENCIA
EGOCENTRISMO	QUIERO RESOLVERLO TODO SOLO
CONFORMISMO	HAGO ACTIVIDADES QUE NO ME APASIONAN
ENVIDIA	GASTO ENERGÍA QUE PODRÍA INVERTIR EN MI PROPIO ÉXITO
PEREZA	SÓLO HAGO LO QUE ME REPRESENTA COMODIDAD
COMODIDAD	CUMPLO CON LO NECESARIO Y NO VOY MÁS ALLÁ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**CONCLUSIONES DE LA
ESFERA NEURO-CONEXIÓN**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

