

Susana Villalobos

¡VEY

CONSIGUELO!

CONSTRUYE EL MEJOR AÑO
DE TU VIDA

Guía para lograr tus más grandes metas
y dejar de procrastinar

2 “¡Ve y Consíguelo!”, de Susana Villalobos

“Ve y Consíguelo! - Guía para lograr tus más grandes metas y dejar de procrastinar” de Susana Villalobos se publica bajo Licencia Creative Commons:

Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional



2019

Se permite su copia y distribución por cualquier medio siempre y cuando se cite el nombre de la autora Susana Villalobos y de su sitio web “Marketing para Todos” con el enlace <http://estrategias-marketing-online.com/> .

Toda modificación total o parcial y la reventa de esta obra, por cualquier medio, están estrictamente prohibidas.

*A mis padres y a mi marido,
por la enoorme fe que tienen en mí,
que se mantiene incluso cuando yo la pierdo un poco...*

*A mis padres y a mis abuelos porque me dieron la educación y
estimularon mis habilidades...
(y a mis ancestros por heredarme los genes :p)
para ser capaz de hacer este libro y ser quien soy ;)*

*A mis preciosos hijos, Antoine y Alexandra,
quienes son mi mayor motivación en todo lo que hago,
y a quienes haré leer este libro apenas crezcan para que los guíe;)
(aunque ya les estoy enseñando algunos de estos tips:))*

*A mis lectores, empresarios o emprendedores,
por vuestra lucha diaria, porque son diferentes, porque quieren cambiar el mundo
¡Me encantan!
(Y por seguirme:p Graaacias.)*

*Y a mí
¡Super trabajo! :p ;)*

Tabla de Contenidos

Introducción	7
La realidad acerca de la procrastinación	7
La realidad acerca del éxito	8
Cuando apliques los tips que te voy a compartir en esta guía éstos van a cambiar el curso de tu existencia	9
¡Y esta guía va a motivarte a aplicar, a actuar!	9
La Fórmula: Cómo eliminar la procrastinación de tu vida	11
ACTUAR es la base de tu éxito	11
La clave para entrar en acción	12
¡Toma una decisión! ¡Toma la responsabilidad de tu vida!	15
Descubre tu por qué y tus más grandes motivaciones	17
El descubrir tu por qué va a cambiar tu vida	17
Mi historia descubriendo mi por qué	18
Mis “errores” en el proceso, para evitártelos;))	21
Comencemos a descubrir tu por qué	22
Tu por qué y tus pasiones	24
Cómo disfrutar de tu negocio para tener éxito con él;))	26
Terminemos de definir tu por qué	29
Primero Define tu brújula	32
Define BIEN tus objetivos	33
1) Necesitas metas específicas. Un objetivo tiene una cifra y una fecha.	33
2) Necesitas objetivos realistas y ambiciosos, que te motiven	34
Un truco para balancear y tener un objetivo realista y ambicioso a la vez	36
Define tu gran objetivo	38
Actúa y Fluye	39
Comienza en pequeño	39
¡Actúa! (tips para actuar incluso si no tienes ganas)	41
Realiza tu acción más importante a primera hora de la mañana	44
Trabaja enfocado y por bloques	47
Antes de actuar... visualízate (o háblate) en ello	51
Mantente avanzando a pesar de las dificultades y ¡termina!;))	62

5 “¡Ve y Consíguelo!”, de Susana Villalobos

Cámbiate la idea de que los obstáculos y los fracasos son malos.	63
Si quieres crecer, anticipáte al discomfort, indispensable para el crecimiento	66
Mantente diariamente motivado con vídeos o libros motivacionales	67
Rodéate de gente que te inspire y te levante	68
Lo que puedes hacer cuando te entra miedo	70
Quiérete y Disfruta	79
La idea equivocada que se tiene acerca del amor propio y de la felicidad	79
Agradece por tus Logros diarios	80
Prémiate por tus Logros más Importantes (Medianos o Grandes)	82
Sé compasivo y amable contigo mismo	84
¡Disfruta y Descansa!	86
Elimina el perfeccionismo de tu vida	89
Ejerce tu derecho de entregar lo mejor de ti al mundo	95
Conclusión	97
Bonus	98
¿Quién soy?	102

*“Lograr un sueño es más que simplemente lograr tu meta,
es acerca de lo que te conviertes en el camino”*

John C Maxwell

"El éxito es amarte a ti mismo, amar lo que haces y amar cómo lo haces"

Maya Angelou

*“El éxito no es la clave para la felicidad,
la felicidad es la clave para el éxito”*

Albert Schweitzer

“Uno puede elegir volver hacia la seguridad o avanzar hacia el crecimiento.

*El crecimiento debe ser elegido una y otra vez,
el miedo debe ser superado una y otra vez.”*

Abraham Maslow

Introducción

¿Qué te parecería lograr... POR FIN... todas tus metas?

¿Qué te parecería eliminar la procrastinación y crearte el hábito de terminar tus proyectos?

Mejor aún:

¿Qué te parecería ser quién decide de qué va tu vida y qué vas a lograr, y dejar de ser esclavo no solo de la procrastinación, sino de ti y de tus circunstancias?

¿Y que te parecería si te dijera que hay una fórmula para todo esto?

Bueno, probablemente seas escéptico, pero te la voy a mostrar y demostrar aquí.

Vamos por ello;)

La realidad acerca de la procrastinación

La procrastinación es uno de los problemas más expandidos de todos los que queremos lograr el éxito.

Y es tan poderoso, que si no encontramos maneras de manejarlo, nos limita o nos frena de plano en la consecución de nuestras metas.

(Procrastinar es la mejor manera de ver la vida pasar y despertarte a los 85 años recién dándote cuenta que tu vida se fue y con ella tus sueños).

Por ello, la gente más exitosa ha aprendido a manejar inteligentemente la procrastinación, y es por ello que logra más resultados.

Y eso es justamente lo que quiero hacer con este libro: inspirarte a aplicar las técnicas que te ayudarán a eliminar la procrastinación de tu vida, para que puedas lograr tus metas, y ser tan exitoso como la gente a la que más admiras;)

(Después de todo la procrastinación es un hábito, y un hábito lo puedes cambiar;))

La realidad acerca del éxito

*"El éxito no es algo que persigues,
es algo que atraes por la persona que te conviertes".*

Jim Rohn

Tú puedes controlar tu vida y tus resultados...

cambiando la manera como piensas y cambiando la manera en que manejas la enorme cantidad de trabajo y responsabilidades que tienes.

Y para ello existen fórmulas y astucias que te permiten convertirte en una persona que piensa y actúa como la gente de éxito *(y que termina convirtiéndote en una)*.

(y es que me he dado cuenta que todas las personas exitosas siguen las mismas fórmulas... de motivación, de mentalidad, de productividad...)

Y te las voy a compartir en esta guía.

Y es que si me sigues desde hace un tiempo sabes que 1) solo sigo a los mejores expertos del mundo y 2) aplico y confirmo todo lo que aprendo.

Y en los últimos años he estado practicando una transformación personal que me he ayudado a avanzar de manera acelerada, terminar mis proyectos, aumentar mis ingresos, lograr mis metas, y también... ¡ser mucho más feliz!

Lo más espectacular es que no solo soy más feliz yo, sino que gracias a ello, también lo son mis hijos, mi familia, mis amigos, y en fin la gente que me rodea (y no lo digo yo, me lo dicen ellos;)).

Y es por todo ello que puedo hacer este libro, para compartirte lo que a mí misma me está funcionando.

Y te puedo asegurar que:

Cuando apliques los tips que te voy a compartir en esta guía éstos van a cambiar el curso de tu existencia

... como me lo han cambiado a mí.

No solo lograrás tus objetivos, sino que te transformarás en la persona y en el empresario que quieres ser.

No solo lograrás más metas de negocios sino cualquier meta que te pongas en cualquier ámbito de tu vida.

No solo te dará la satisfacción de la meta cumplida, sino que hará que cada día de tu vida sea un día satisfactorio para ti.

Y por si fuera poco, tendrás un sentimiento de control y poder en tu vida...

¡Y esta guía va a motivarte a aplicar, a actuar!

Una de las características de las personas exitosas no es solo que no se dejan vencer por la procrastinación, sino que aplican todo lo que aprenden y ¡actúan!.

Porque entienden que solo leyendo, las cosas no se harán por arte de magia.

Pero como sé que actuar es difícil para la mayoría (*y yo también he pasado por ello*), los tips que te daré en esta guía te ayudarán a lograr entrar en acción, y mantenerte en acción hasta terminar las cosas (*tips que he probado y me han funcionado;*))

Así que:

¡Date permiso para convertirte en la mejor versión de ti mismo y lograr tus más grandes metas!

Decide HOY lograr cualquier cosa que desees en esta única vida que posees.

Y entra en acción.

Esta guía te ayudará a hacerlo.

10 “¡Ve y Consíguelo!”, de Susana Villalobos

Deja de inventarte excusas.

Tú construyes tu vida, día tras día, a través de tus decisiones y acciones diarias.

Comienza a lograr tus metas HOY.

Los Lineamientos

La Fórmula: Cómo eliminar la procrastinación de tu vida

Como ya te he venido comentando:

ACTUAR es la base de tu éxito

"Una onza de acción vale una tonelada de teoría."

Ralph Waldo Emerson

"Puedes tener ideas brillantes, pero si no puedes llevarlas a cabo, tus ideas no te llevarán a ninguna parte"

Lee Iacocca

"No dejes que tu aprendizaje lleve al conocimiento.

Deja que tu aprendizaje te lleve a la acción."

Jim Rohn

"Las ideas son fáciles.

Es la ejecución de ideas que realmente separa las ovejas de las cabras"

Sue Grafton

Pero en mi experiencia personal y trabajando como coach me he dado cuenta que para la mayoría de gente (incluyendo empresarios y emprendedores) es muy difícil 1) o comenzar a aplicar lo que debe hacer para lograr el éxito (en cualquier cosa: bajar de peso, pasar un examen, comenzar su negocio, hacerlo crecer...) o 2) terminar el proyecto que ha comenzado.

O sea el bendito hábito de procrastinar que se nos cruza, no sólo en los negocios sino en muchas acciones incluso diarias en nuestra vida ;) :p :/

Y como lo contrario a la procrastinación es la acción, veamos:

La clave para entrar en acción

Napoleón Hill habla en su famoso libro “Piense y Hágase Rico” de 2 cosas indispensables para que se produzca la acción. Y estas 2 cosas continúan siendo válidas hoy (*total, la naturaleza humana no cambia;*)

Las dos cosas indispensables para entrar en acción son:

Un deseo intenso

Y la Fe.

(*Y TODA esta guía te va a ayudar a desarrollar ambas;*)

Hablemos de cada una de ellas.

Deseo intenso

Primero que nada ¿por qué le llama deseo “intenso”? Intenso porque tiene que ser un deseo tan pero tan grande que te impulse a hacer lo que necesitas hacer, a pesar del estrés, dolor o problema que te cause el hacerlo.

Porque todo el mundo tiene deseos. En otras palabras todo el mundo “dice” que “quiere” “ser rico”, “ser feliz”, “ser buen empresario”, “ser buen padre o buena madre”... pero una cosa es “querer” “de la boca para afuera”, y otra es REALMENTE querer con toda la inmensidad del mundo, y por ello hacer todo lo que tienes que hacer para lograrlo, y no parar hasta conseguirlo.

Luego veremos más de este tema;)

Fe

“Lo más fácil que hice fue ganar un millón de dólares. Lo más difícil que hice, y me llevó años, fue creer que era capaz de ganar un millón de dólares”.

Les Brown

Aquí también quiero compartir un gran descubrimiento contigo:

(Bueno, en realidad toda esta guía está llena de cosas que he descubierto en mi crecimiento personal;)... e incluso puedo decir que este descubrimiento lo estoy haciendo aquí, mientras escribo y analizo el tema)

Cuando hablamos de fe, de confianza que te va a hacer entrar en acción no es la fe o la confianza en cosas “externas”, sino la confianza, la fe que tienes en ti mismo.

Te pongo un ejemplo clásico en mi expertise para que veas a lo que me refiero: Supongamos que estás en duda acerca de comprar un curso que piensas que te podría ayudar, porque no sabes si vas a lograr resultados. Supongamos también que sigues al experto que da el curso desde hace tiempo y le tienes confianza. Pero al final terminas por no comprar el curso. Aquí la duda PRINCIPAL no estaba en el programa del curso, no estaba en el experto, ni siquiera en la economía... la principal duda es acerca de ti, de tu propia capacidad.

“La única cosa que está parada entre tú y tu meta es la historia tonta que te mantienes contándote acerca de que no puedes conseguirlo”.

Jordan Belfort

“Si crees que algo es imposible, tú lo harás imposible”.

Bruce Lee

Y por ello he desarrollado esta Guía de manera tal que te ayude también a desarrollar esa confianza en ti mismo que necesitas, indispensable para tu éxito.

“La gente necesita entender que tiene todas las herramientas dentro de sí mismos”

Deepak Chopra

Pero justamente hay que reclamar ese poder.

¿Y sabes donde tenemos ese gran poder?

En nuestra mente (*por eso se habla tanto de “mentalidad” de éxito*). En otras palabras en nuestros pensamientos, que son los que manejan toda nuestra vida, nuestros hábitos y nuestras acciones.

Y nosotros podemos manejar nuestros pensamientos en lugar de que ellos nos manejen a nosotros... si DECIDIMOS hacerlo.

Porque:

“Las batallas de la vida no las gana siempre el más rápido o el más fuerte, tarde o temprano las ganan aquellos que piensan que pueden ganar”.

Vince Lombardi

“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto”.

Henry Ford

“Hazte cargo de tus pensamientos, puedes lograr lo que desees con ellos”.

Platón

Y eso es lo que te enseñaré a hacer aquí.

Deseo intenso + Fe = ACCIÓN

Si no tienes a la vez un deseo ardiente y confianza en ti mismo, no vas a actuar... o vas a realizar acciones que carecen de fuerza, acciones sin una real decisión.

(Allí es donde entra por la puerta falsa la procrastinación o el hecho de no terminar las cosas...)

Por el contrario, si tienes un deseo intenso y confianza en ti mismo, tus acciones son verdadera DINAMITA.

Por ello es que en los siguientes capítulos te ayudaré a desarrollarlas;)

Pero la parte más genial del asunto es que el deseo intenso, la confianza y la acción forman un círculo “virtuoso”:

Cuanto más deseo intenso tengas más vas a actuar.

Cuanto más actúes y avances y termines, más confianza vas a desarrollar.

Y cuanto más confianza en ti y en lo que haces, más ganas y deseo por lograr las cosas.

Y así creas un deseo cada vez más ardiente, más poderoso;)

Y desarrollas más confianza en ti y en lo que eres capaz de hacer.

Y por ende, realizas más acción y una acción más decidida.

*“El camino del éxito es tomar acción masiva y determinada.
Recuerda que la verdadera decisión es medida por el hecho
de haber tomado acción.*

Si no hay acción, no has tomado una decisión”

Tony Robbins

¡Toma una decisión! ¡Toma la responsabilidad de tu vida!

Somos los únicos seres que tenemos libre albedrío, que tenemos poder de decisión.

Y la acción y la decisión van de la mano:

Cuando quieres algo con toda el alma, decides obtenerlo, y como lo has decidido, haces todo lo necesario para lograrlo, así de simple.

Recuerda que estamos creando nuestras vidas y nuestra felicidad en cada una de las decisiones que tomamos a cada momento.

Que el resultado de tu vida lo creas tú.

"Somos dueños de nuestro destino. Somos capitanes de nuestra alma."

Winston Churchill

"Tomar responsabilidad personal es algo hermoso porque nos da un control completo sobre nuestro destino".

Heather Schuck

"La gente siempre está culpando a las circunstancias por lo que son. Yo no creo en las circunstancias. La gente que tiene éxito en este mundo es la gente que se harta y busca las circunstancias que quiere, y si no las encuentra, las crea".

George Bernard Shaw

"Una vez tomas una decisión, el universo conspira para hacer que suceda"

Ralph Waldo Emerson

"Estás a una decisión de una vida completamente diferente"

Mel Robbins

Y en lo que sigue te ayudaré a tomarla;)

Descubre tu por qué y tus más grandes motivaciones

"Si es importante para ti, encontrarás un camino. Si no, encontrarás una excusa."
Ryan Blair

"La gente no es perezosa. Simplemente tienen metas impotentes, es decir, metas que no las inspira "
Tony Robbins

"Cuando encuentres una idea sobre la que no puedas dejar de pensar, esa es probablemente una buena idea que perseguir".
Josh James

Ya hemos visto la importancia de tener un Deseo "Ardiente" para poder actuar para conseguir tus metas y lograrlas.

Tu deseo ardiente es tu por qué, tu motivo de vida.

Esto es muy pero muy importante porque va a ser el motor principal de todo lo que hagas.

Y si por el contrario, no lo tienes (como la mayoría de gente) o no es lo suficientemente poderoso, no vas a actuar, y por ende no lograrás tus metas ni tus más grandes sueños.

Así que en este capítulo te voy a ayudar a definirlo... y a definirlo BIEN, porque:

El descubrir tu por qué va a cambiar tu vida

Cuanto más acertado, claro y poderoso sea tu por qué, más motivante va a ser para ti y más podrás actuar hacia el logro de tus metas;)

"Los dos grandes momentos de tu vida son: el primero cuando naces, y luego cuando descubres por qué"

Steve Harvey

“¿Qué es lo que da a tu vida un significado y un propósito? Si no sabes por qué estas aquí, una vez que lo encuentres, te pone en una situación de poder”

Les Brown

“Todo el mundo tiene un llamado. El objetivo es descubrirlo lo más pronto posible. Qué estás destinado a ser, y comenzar a honorarlo de la mejor manera posible”

Oprah

Te podría explicar este tema teóricamente como hace la mayoría, pero ya te comenté que mi objetivo no es que solo leas esta guía, sino que actúes, porque es la única manera que tienes para mejorar tu vida y lograr tus metas.

Así que después de pasarme días reflexionando acerca de cómo explicarte mejor el por qué y cómo ayudarte a encontrar el tuyo (*y hacer varios bosquejos en papel:p*), caí en la cuenta que la mejor manera que tengo para ayudarte con esto es mostrarte cómo funciona en la práctica, en la “vida real”.

Y decidí compartirtte algo muy personal: mi propio por qué y como lo fui descubriendo. Y es que estoy segura que al mostrarte mi proceso y como fui pasando por mis diferentes por qué, te evito cometer mis errores y se te hará a ti más fácil reconocerlo de primera mano;)

Y aunque esto no es algo que se define perfectamente desde el principio y se va perfeccionando con el tiempo, es mucho mejor comenzar con una buenísima base;)

Mi historia descubriendo mi por qué

Bueno, como le sucede a la mayoría porque éste es un proceso, al comienzo pensaba que tenía otros grandes por qué, que aunque sí me motivaban carecían de fuerza y no me producían la motivación máxima que recientemente he descubierto.

Pero poco a poco, partiendo de mi primera definición del por qué, pude ir reflexionando, sintiéndolo y adaptándolo hasta que encontré - por fin - mi gran por qué (*que dicho sea de paso he encontrado hace poco*).

Y éste es mi gran por qué: mi objetivo es ser capaz de hacerme feliz la mayor parte del tiempo para poder mostrarle a mis hijos cómo hacerse felices (*porque pienso que no hay nada mejor que el ejemplo para enseñarles*), ser libre y sentirme realizada, ejerciendo mi derecho a dar lo mejor de mí misma al mundo.

(Por supuesto tú puedes tener motivaciones diferentes porque es algo muy personal... por ello es que el objetivo de este capítulo es que descubras TU por qué)

Pero probablemente esto te parecerá algo “abstracto”, así que te voy a explicar a qué me refiero con ello, y como lejos de ser abstracto tiene bases muy realistas acerca de cómo me he venido construyendo mi vida y mi negocio.

¿A qué me refiero por ejemplo con “ser libre”? Me refiero a que, dado que una de mis prioridades es ser libre, DECIDÍ tener un negocio que, aunque me produzca buen dinero, no me esclavice.

Que me permita tener libertad de tiempo y de movimiento para poder estar con las personas más importantes para mí: mis hijos que están todavía pequeños, y mis padres, que viven en Lima (*yo vivo en París pero gracias a este negocio voy a Lima con cierta frecuencia*).

Y también quiero ser libre para poder disfrutar de mis más grandes hobbies como los viajes, squad/4x4, tenis... sin estar pegada al negocio ni limitada por dinero.

Por ello es que construí un negocio de coaching, formación y servicios de marketing y negocios, en buena parte automatizado y “masivo”. Por ejemplo, he creado cursos online que prospectan y funcionan en automático. Y he formado un equipo de colaboradores a quienes puedo delegar muchas tareas para mis clientes y alumnos.

Y para mis servicios personalizados, he creado un sistema de atracción y prospección automática de clientes de alto nivel.

Como ves, no pierdo el tiempo;)

Y en lugar de atender menos a mis clientes, los atiendo cada vez mejor porque tengo mejores herramientas y procesos, más efectividad e incluso mejor ánimo:) Sí, todo eso ayuda;)

¿Vas viendo como va cuadrando mi por qué de “ser libre” con el tipo de negocio y vida que me estoy creando?

Y ¿a qué me refiero con “sentirme realizada y feliz ayudando a muchas personas”?

(Dicho sea de paso esto es algo muy común en mi sector de especialización: consultores, coaches y terapeutas, porque muchos me dicen: “quiero ayudar a la mayor cantidad de gente posible con mis servicios”...)

“El éxito para mí no es acerca de dinero o estatus o fama, es acerca de encontrar un modo de vida que me brinda alegría y un sentido de contribución al mundo”.

Anita Roddick

Yo quiero ayudar a personas que están sufriendo con los mismos problemas por los que yo he pasado en mi camino de mejora de mi negocio y de mi vida.

Debido a ello creé este tipo de negocio (de asesoría, coaching y formación). Debido a ello lo hago por internet para ayudar a más gente llegando a miles de personas. Y debido a ello estoy tan obsesionada con compartir contigo las fórmulas o procesos que me ayudaron a superar mis problemas (como lo estoy haciendo en este libro).

Y todo esto está muy relacionado con mi por qué de “ser cada vez más capaz de hacerme feliz” porque, repito, me estoy creando la vida y el negocio de mis sueños.

Pero veamos...

Mis “errores” en el proceso, para evitártelos;)

Llegar a mi gran por qué no ha sido de la noche a la mañana. Como todo proceso de crecimiento ha ido tomando forma con el tiempo y he cometido errores en el camino.

Al comienzo de mi negocio, pensaba que mi motivación principal era el dinero... pero muy pronto me di cuenta que el dinero “per se” no era lo que me motivaba.

(Interioriza bien esto porque tampoco puede ser tu gran motivación - lo dicen los más grandes expertos del mundo y yo lo he comprobado)

Si, lo sé, quieres ganar buen dinero y tienes todo el derecho del mundo a ello, pero la gran pregunta es ¿para qué lo quieres? Los billetes y las monedas no se disfrutan, lo que disfrutas es lo que compras con ellos;)

Así que dando un paso más adelante, después pasé a poner como motivaciones un auto nuevo y una casa, pero éstas seguían siendo motivaciones materiales, y centradas en mí... por lo que no me terminaban de llenar...

Y aquí viene el truco, escúchalo bien: tu por qué tiene que ir más allá de ti mismo y hacerte sentir una emoción inigualable.

Si recuerdas mi actual por qué, éste va más allá de mí, porque hablo de mis hijos, de mis padres, de mis clientes.

Y hablo de emociones potentes como la libertad, la satisfacción de contribuir, el sentir el poder de estar creando la vida que quiero vivir, y la felicidad.

¡Este sí es un gran motor que me impulsa a realizar las acciones que debo realizar y a perseverar hacia mis objetivos! :)

Y quiero eso para ti también;)

¿Quisieras tener un motor así de fuerte, una gran motivación que te impulse a actuar y lograr tus metas?

Entonces ya con esta base, realicemos varios ejercicios para que descubras TU por qué;)

Comencemos a descubrir tu por qué

Responde a las siguientes preguntas, que sacarán a flote tus pasiones y tus emociones.

(tu imaginación comenzará a buscar respuestas).

- ¿Que es lo que más te gustaría hacer con el dinero que quisieras ganar con tu negocio? ¿Y por qué crees que es importante para ti?

Recuerda que no es el dinero lo que quieres, ni siquiera las cosas que puedes comprar, sino el sentimiento, la emoción que te hará sentir;)

¿Que sentimiento es el que te mueve? Libertad, satisfacción, poder, contribución, alegría, amor, autenticidad, compasión...

Por ejemplo si quisieras pagar la universidad privada de tus hijos, ¿es por seguridad, porque les va a asegurar conseguir trabajo más fácilmente en esta época de tanta competencia?; si son viajes ¿es por libertad y alegría, porque te fascina conocer nuevos países y culturas, es por amor porque te emociona compartir ello con tu familia?... No olvides detallar tus emociones;)

- Piensa en una meta importante que tienes y luego pregúntate por qué la quieres.

Por ejemplo si quisieras bajar de peso, ¿por qué es? ¿Porque quieres sentirte mejor contigo mismo? ¿porque quieres cuidar tu salud para vivir más tiempo para tus hijos o tu pareja? ¿por otra razón?

- Haz una lista de los momentos que te hacen más feliz en tu vida.

Para guiarte volvamos al ejemplo de mi por qué: te conté que lo que más me hace feliz es estar con mis hijos y con mis padres, viajar, ayudar a mis clientes... Ahora te toca a ti

(ya veremos luego como calza esto en el descubrimiento de tu gran por qué como calzó con el mío;))

Okey, hemos hecho unos ejercicios iniciales para que tus principales motivaciones vayan saliendo a flote.

Pero no podemos dejar de lado algo que está intrínsecamente ligado a tu por qué: tus pasiones.

Tu por qué y tus pasiones

Las pasiones son motivaciones muy fuertes.

Son tan fuertes que te van a ayudar tanto como motor para tu gran por qué, como para que disfrutes de tu día a día, de tu negocio y de la vida.

Pero empecemos por ver la relación entre tus pasiones y tu por qué, y como combinarlas te ayudará a tener mayor éxito en tu negocio.

Bueno, una de las grandes motivaciones de la vida es contribuir con el mundo. De hecho, es muy probable que esta sea una de las razones por las que te hayas hecho empresario o seas un emprendedor...

¿Y sabes cuál es la MEJOR manera de dar lo mejor de ti al mundo? Entregar algo que te apasiona.

Después de todo, cuando haces algo que te apasiona y disfrutas de tu negocio, puedes entregar lo mejor de ti a tus clientes;)

“La única manera de hacer un gran trabajo es amar lo que haces”

Steve Jobs

“Para ser exitoso, la primera cosa que debes hacer es enamorarte de tu trabajo”

Mary Lauretta

Además trabajar en lo que te apasiona te da la fuerza suficiente como para vencer los obstáculos que de todos modos se te presentarán en el camino;)

“La pasión mueve a los hombres más allá de ellos, más allá de sus limitaciones, más allá de sus fracasos”

Joseph Campbell

¡Y sin embargo estadísticamente 85% de la gente trabaja en algo que no le gusta, que no exprime todo su potencial, y que incluso lo enferma!

La mayoría hace lo que “tiene” que hacer (por cumplir con sus padres, por

mantener a su familia, por mantener un status, por el qué dirán, por el temor al riesgo, por el temor al fracaso, etc, etc, etc), y normalmente no es algo que le apasiona y menos su misión en la vida.

“La mayoría de la gente va a su tumba con su grandeza aún dentro de ellos”

Les Brown

Pero si eres un empresario, seguro que has creado tu negocio para escapar de esto;)

El problema es que muchos empresarios, pasado el “sueño” de los inicios, caen en la trampa del día a día, de la monotonía, de la necesidad de generar más dinero... y se olvidan de su pasión y de disfrutar de su negocio al máximo.

Por ello, veamos cómo puedes redescubrir la pasión por tu negocio.

Algunos ejercicios rápidos para (re)descubrir tus pasiones:

No pienses mucho a la hora de responder ni trates de ligarlo a tu por qué (eso lo haremos juntos en un momento). Solo escribe lo que te nazca espontáneamente.

- ¿Si pudieras pasar tu vida haciendo algo, que sería? ¿Por qué?

- ¿Qué te interesa? ¿Qué harías con tu tiempo incluso si no te pagaran por ello?

- Lista 5 áreas en el que estarías contento de estudiar durante 6 meses o un

año.

Okey, ahora veamos como ligar tus pasiones al día a día de tu negocio.

Pero antes, aquí cabe un paréntesis importante:

He hecho esta guía no solo para ayudarte a construir una felicidad lejana y distante. He hecho esta guía para ayudarte a comenzar a disfrutar más de tu día a día desde HOY.

Y a medida que vayas implementando estas recomendaciones y tips verás como tus momentos, tus días y tus semanas se harán cada vez más satisfactorios.

Cómo disfrutar de tu negocio para tener éxito con él;)

La clave es simple: Si eres un empresario, las áreas a las que MÁS debes dedicarte en tu negocio son las que más te gustan y en la que eres experto (las otras las puedes delegar o externalizar), y si recién quieres lanzarte a un proyecto empresarial tienes que pensar en tener un negocio cuyas actividades (LA MAYORÍA) te apasionen;)

Por ejemplo, si eres coach o consultor, es muy probable que una de las cosas que más te guste sea pasar el tiempo con tus clientes y asesorarlos, y seguro eres muy bueno en ello, después de todo es tu expertise. Dedícate más a ello.

Pero es probable también que no te guste para nada llevar la contabilidad o manejar tu sitio web. Entonces haz que alguien te vea tus cuentas y que alguien te vea tu sitio web.

Y por si acaso: no te digo esto solo para que disfrutes por disfrutar porque obviamente necesitamos dinero para vivir;) Está comprobado que cuanto más te dediques a tu pasión y expertise, más valor le podrás dar a tu empresa y a tus

clientes; y cuanto más externalices o delegues tareas que no son tuyas en expertos en esos temas, igual, más valor obtendrás (y con ello más dinero podrás ganar).

Ahora bien, tengo que hacerte una **aclaración IMPORTANTE:**

Me referí a “realizar LA MAYORÍA de actividades que te gusten”, porque es imposible que el 100% de las actividades que realicemos en nuestro negocio nos apasionen. Siempre habrán actividades que tendremos que hacer nosotros mismos nos gusten o no.

De lo que se trata es de que en lugar de pasarte el 80% del tiempo en tu negocio haciendo actividades que no te gustan, que te enfermen o que te estresen, te pases el 80% de tu tiempo haciendo lo que te gusta;)

Igualmente, si recién empiezas en tu negocio considera que es normal que no puedas permitirte delegar ciertas actividades que no te agradan mucho y las tengas que hacer tú en un principio. Estás “pagando derecho de piso” y es normal (todos lo hemos hecho;)). No te preocupes. A medida que tu empresa crezca podrás ir delegando más;)

Pero por supuesto, al iniciar, al menos que la actividad principal de tu negocio te apasione! (si buscas algo solo rentable, pero que no te gusta, tu fracaso es seguro, y en el mejor de los casos, te mantendrás como un empresario mediocre).

Ahora sí, pasemos a los ejercicios y veamos tu caso:

- Qué tareas de las que realizas actualmente en tu negocio son las que más te gustan

- ¿En qué actividades que te apasionan te consideras experto y llevas tu valor al negocio?

- ¿En qué áreas que te apasionan te gustaría capacitarte?

- ¿En qué áreas que no te apasionan (por el momento) sabes que es importante que te capacites para llevar tu negocio al siguiente nivel?

Recuerda que es imposible que TODO lo que hagas en tu negocio te fascine, siempre habrán excepciones.

- Escribe 5 tareas que podrías delegar o externalizar, y escribe tus argumentos.

(Escríbelos por orden de prioridad de acuerdo a lo que más puede ayudar a tu negocio como hacerte más feliz a ti).

Ahora sí,

Terminemos de definir tu por qué

Los ejercicios que has venido haciendo te ayudarán a responder las siguientes preguntas.

Responde de manera espontánea, escribe lo que primero te venga a la cabeza, eso es lo que está verdaderamente en tu corazón;)

- ¿Cuáles son los sentimientos que más te motivan?

(Recuerda lo que has estado escribiendo en los ejercicios anteriores)

- ¿A quienes te gustaria hacer más felices en tu vida? ¿Por qué? ¿Cómo?

- ¿Qué te gustaría más cambiar en el mundo si pudieras?

- ¿Que es lo que le daría un significado a tu vida? Algo que te levante en las mañanas, que te de una razón para vivir.

¿Lo mejor de todo? Que TODO lo que te explicaré en este libro te ayudará a ser más feliz;)

Primero Define tu brújula

“Antes de la acción viene la estrategia”

“Si no apuntas a nada, te dirigirás allí a cada momento”.

Zig Ziglar

“El esfuerzo y el coraje no son suficientes sin propósito y dirección”

John F. Kennedy

“Las grandes mentes tienen propósitos, otros tienen sueños”.

Washington Irving

« Sin metas, y planes para alcanzarlos, eres como un barco que ha zarpado sin destino»

Fitzhugh Dodson

Y sin embargo, ¡cuánta gente no la tiene clara! ¡no tiene claros sus objetivos! ¡o no se los sabe plantear! (¡incluso emprendedores y dueños de negocios!).

Pero ¿por qué es tan importante tener una dirección? Y ahora te lo puedo decir con conocimiento de causa:

Porque cuando tienes tu objetivo clarísimo como el cristal, y tomas la DECISIÓN de lograrlo, a partir de allí, ¡TODAS las ideas que se te ocurren y TODAS las acciones que realices estarán bien focalizadas en llevarte hacia ese objetivo!

“El mundo le abre paso al hombre que sabe a dónde se dirige”

Ralph Waldo Emerson

“Las metas son como imanes. Ellas atraerán las cosas que las harán realidad”

Tony Robbins

Define BIEN tus objetivos

*«Una persona promedio con talento promedio, ambición y educación,
puede superar al más brillante genio de nuestra sociedad,
si tiene metas claras y definidas»*

Brian Tracy

Y he puesto BIEN en mayúsculas porque la mayoría de gente no tiene objetivos bien hechos.

Así que te voy a mostrar las condiciones que deben cumplir tus objetivos para que sean tanto tu dirección, como otra fuente de motivación para ti (en lugar de la decepción y frustración habituales):

1) Necesitas metas específicas. Un objetivo tiene una cifra y una fecha.

“Los objetivos son sueños con fechas límites”

Diana Scharf Hunt

Veamos el ejemplo de “Quiero bajar de peso”.

(Recuerda que todo lo que te digo aquí funciona para lograr CUALQUIER tipo de meta, de negocios o personal;))

No te sirve de nada decir de manera general “Quiero bajar de peso”. ¿Porque esto qué significa?

¿Si bajo en una semana 500 gramos estaré contento? ¿Cómo sabré si lo estoy haciendo bien o si me estoy acercando a mi meta? ¿Cuántos kilos debo bajar para estar satisfecho?

No, no, no. Así sigues en las nubes:p

Lo que debes hacer es decir algo tan claro como: “Quiero bajar 5 kilos en un mes”. Porque una vez que tengas eso definido, allí ya tu mente comenzará a trabajar para ayudarte a lograr bajar esos 5 kilos en un mes.

Además podrás ir midiendo tus progresos. Si en una semana has bajado un kilo vas por el buen camino, si no lo has hecho, puedes realizar acciones correctivas, acelerar el proceso, aumentar ejercicio, disminuir calorías...

Bueno, te doy algunos ejemplos más de objetivos bien definidos (versus objetivos mal definidos) para que lo tengas claro:

Un buen objetivo es “Quiero vender USD 50,000 este año” versus “Quiero vender más”.

“Quiero aumentar mis suscriptores 50% en los próximos 6 meses” versus “Quiero conseguir nuevos suscriptores”

“Quiero escribir un libro este mes” versus “Quiero escribir un libro”

2) Necesitas objetivos realistas y ambiciosos, que te motiven

Empecemos por los **objetivos realistas**: ¿Por qué necesitamos metas realistas? Porque como dice Tony Robbins, ver que estás avanzando es el más grande motivador que puedas tener!

Y la única manera de ver que estás avanzando es tener metas realistas y alcanzables;)

“Las metas alcanzables son el primer paso para la auto-mejora”

JK Rowling

Así que ¡mucho cuidado con poner objetivos poco realistas!. Hay que tener los pies sobre la tierra, cosa que lamentablemente no abunda en el mundo emprendedor.

En mi trabajo con muchos emprendedores he observado que la gran mayoría quiere lograr grandes sumas de dinero de la noche a la mañana, incluso si ahora no venden nada, y peor aún, sin realizar alguna inversión, sin cambiar mucho lo que están haciendo y a veces casi sin mover un dedo... Lamentablemente así nunca van a llegar.

Están pidiendo imposibles que nunca se harán realidad. Por el contrario, están atrayendo frustración. Peor aún, el ver que no avanzan como quieren les traerá desmotivación y perderán confianza en sí mismos... Y estarán perdiendo justamente los empujes que necesitan para actuar (*recuerda, la fórmula para actuar es deseo y confianza*), lo que no los ayudará a actuar con la fuerza necesaria para lograr el éxito:/

Así que si no quieres caer en esta trampa: ¡Ponte objetivos realistas!...

Pero que a la vez sean objetivos ambiciosos, porque claro, no puedes conformarte con pequeñas cosas como lo hace la mayoría.

*"Pacté con la Vida por un penique,
y la Vida no pagó más.*

(...)

*Pues la Vida no es más que un patrón
que da lo que se le pide,*

(...)

*Trabajé por el jornal de un lacayo
sólo para aprender, acongojado,
que cualquier jornal que hubiese pedido a la Vida
ella me lo hubiese dado."*

Del Libro "Piense y Hagase Rico"

Por el contrario, ponerte metas ambiciosas sacará todo el potencial que tienes, al demandar más inteligencia y creatividad de tu parte;)

"Apunta a la luna. Incluso si no le das, caerás entre las estrellas."

Les Brown

Pero el equilibrio es la base de todo, así que te voy a dar:

Un truco para balancear y tener un objetivo realista y ambicioso a la vez

Ponte objetivos ambiciosos... ¡pero a largo plazo!

Esto es mucho más razonable. No todo se puede lograr en un año.

Si eres empresario sabes el tiempo que te ha tomado hacer crecer tu empresa.

Y probablemente conoces muchas historias de éxito de empresas, de expertos, de actores, de escritores... y has visto que el 99% de ellas tomó varios años para conseguirlo (*si no las conoces, te recomiendo que vayas a buscar la biografía de cualquier persona o empresa de éxito, para que lo confirmes;)).*

"Me tomó años lograr el éxito de la noche a la mañana"

Woody Allen

Por ello, una de las características de las personas exitosas es que tienen una visión a largo plazo, porque saben definir de manera realista el tiempo que les tomará sus más grandes objetivos y sueños, a diferencia de la mayoría de gente, que espera idílicamente que van a lograrlo todo mañana.

Así que tú también, ten una visión a largo plazo, y a tus objetivos más grandes, dales una fecha a largo plazo, para hacerlas metas más realistas.

Por ejemplo si una de tus grandes metas, tu meta económica de negocios, fuera vender 500M dólares (*es solo un ejemplo*), y actualmente vendes USD 50M anuales, es muy poco probable que puedas lograr este salto en solo un año (*a no ser que consigas harto capital, o un socio con mucha expertise y dinero, pero esos ya son excepciones y otros temas*).

Entonces debes definir en cuántos años puedes cumplir esta gran meta. Para ello debes hacer un análisis de tu empresa actual y las acciones e inversiones que piensas realizar para alcanzar tu meta (optimizar tu marketing y tus productos, invertir tiempo y dinero, contratar vendedores.... o lo que fuere).

Supongamos que después de análisis decides que lo quieres (y puedes) lograr en 5 años. Ahora sí, tienes una meta realista.

Pero no nos quedamos allí. No vas a esperar 5 años para recién ver que tu meta se cumple y felicitarte solo en ese momento por ello.

Ya vimos que necesitas una motivación constante, ver que estás logrando cosas, “ver que estás avanzando”.

Así que después de definir el tiempo de tu gran objetivo, debes desglosar este objetivo en objetivos anuales. (*y luego en metas y tareas más pequeñas que veremos en los próximos capítulos*).

“Quién quiera alcanzar un propósito distante tiene que dar pequeños pasos”
Helmut Schmidt

Así que pasemos a definir tu gran objetivo y tu objetivo anual;)

Define tu gran objetivo

- ¿Qué GRAN objetivo quieres lograr? ¿En cuántos años?

Para hacerlo realista y alcanzable, escribe con qué recursos cuentas o contarás para lograrlo.

Para hacerlo ambicioso y motivante escribe por qué quieres lograrlo, cuál es tu gran motivación. Obviamente tiene que estar bien alineado con tu por qué;)

- Qué objetivo principal quieres lograr en los próximos 12 meses para encaminarte a lograr ese objetivo de 5 años.

(Recuerda que tiene que ser un objetivo específico, ambicioso pero realista a la vez. Escribe tus argumentos y tus motivaciones)

Ahora ¡Ve y Consíguelo! ;)

Actúa y Fluye

Comienza en pequeño

“Un viaje de mil millas debe comenzar con un simple paso”.

Lao Tzu

Así como tu gran objetivo de 3, 5 o 10 años lo debes desmenuzar en metas anuales, tu objetivo anual lo debes desmenuzar en pequeñas tareas abordables que te permitan darte una buena palmada en la espalda por haberlas avanzado semanal o mensualmente.

Pero la mayoría de gente (incluidos los empresarios y emprendedores) están tan obsesionados con los resultados, que se sienten frustrados cuando no ocurren tan rápido. Contratan a un gerente de marketing, esperando doblar sus ganancias el próximo trimestre. Contratan a un entrenador personal, esperando perder 25 kilos en un mes.

Como ya te comenté antes, esta mentalidad en lugar de ayudarte te prepara de antemano para el fracaso, porque son metas irrealistas que te van a frustrar y desmotivar.

Lo que es importante establecer son metas más pequeñas y manejables que conduzcan a tu meta más grande.

(De hecho, los psicólogos que analizan el establecimiento de objetivos recomiendan establecer expectativas que no son demasiado fáciles, pero no tan difíciles como para desanimarte rápidamente... lo que concuerda perfectamente con la que ya te he venido diciendo).

Así que si quieres correr una maratón, prueba primero con 5 o 10 kilómetros. Si quieres perder peso, apunta primero a unos pocos kilos.

Al realizar estos pasos más pequeños, te mantendrás motivado, confiado y comprometido.

Yo misma he utilizado este tip (*bueno, en realidad utilizo todo lo que te he puesto aquí;*) para hacer este libro.

Por ejemplo esta guía la he hecho poco a poco desmenuzando tareas: primero el esquema, luego cada capítulo, la carátula, luego le inserté las frases, después vino la revisión (también por partes), y finalmente le di la forma (letras, márgenes y esas cosas). Y en cada paso estaba contenta porque sabía que estaba avanzando a esta meta;)

Ahora te toca a ti:

- Desmenuza alguna meta importante en pequeñas metas y tareas que te permitan lograr lo que te propones. ¡Y por supuesto entra en acción!

(Si tienes problemas para entrar en acción, el siguiente punto te ayudará).

¡Actúa! (tips para actuar incluso si no tienes ganas)

“Un sueño se convierte en una meta cuando se toman medidas para lograrla”.

Bo Bennett

*“La acción prueba quien es alguien,
Las palabras prueban quien quiere ser”*

Anonimo

Ya vimos que una de las características más visibles de la gente que es exitosa es que actúa.

Y que a diferencia de la mayoría que está solo leyendo o llevando cursos, estas personas aplican todo lo que leen y todo lo que aprenden, y lo hacen rápido.

Y es que no se dejan frenar por el perfeccionismo, porque saben que es mejor lanzar algo bueno lo más rápido posible, que lanzar algo perfecto un año después.

“La mejora progresiva supera la perfección tardía”

Mark Twain

También saben que solo lanzando podrán verificar si el trabajo que han hecho es bueno o no para lograr sus objetivos, cosa que no pueden adivinar solo en el papel y en la teoría.

Pero claro, aquí es donde muchas veces empieza el problema de la procrastinación. Se nos hace difícil actuar.

La buena noticia es que para empezar tú ya tienes una gran motivación: tu por qué, y que tus objetivos y tus tareas están delineadas en base a eso (ya sabes por qué son importantes para ti)

Pero eso solo para empezar;)...

Ahora vamos a ver técnicas probadas que te ayudan a actuar... (cuando no tienes ganas de hacerlo!:)... las técnicas que, ya sabes, usan las personas más exitosas del mundo, y que yo he comprobado que funcionan fenomenalmente;)

(No te preocupes, no tienes que usarlas todas. Verás cuales resuenan más contigo, y a medida que las vayas probando, verás cuáles te funcionan mejor;) Lo mismo hice yo;))

El truco de dar un “minúsculo” primer paso;)

Bueno, este truco a mí me funciona genial. Consiste en, cuando tienes que hacer una tarea por la que no estás muy motivado, das un primer paso super simple (podrías decir hasta estúpido) ¡y esto te lleva a terminar por realizar la tarea! ;))

Te pongo un ejemplo: Cuando tengo que hacer una llamada que no quiero hacer (personal o de negocios), lo que hago es abrir la página o el mail donde tengo el teléfono, y dejarlo abierto en mi computadora. O escribo el número de teléfono en un post it. Lo dejé allí un rato mientras avanzo otra cosa y luego como tengo el número allí termino haciendo la llamada.

(Lo sé, parece tonto, pero funciona. Y a medida que vayas entendiendo más como funciona nuestra mente gracias a esta guía, te asombrarás de los trucos “ tontos” que nos pueden ayudar a vencer la procrastinación)

¿Por qué funciona? Probablemente porque ya no tengo el freno mental de tener que buscar el número, o como ya lo tengo allí se me hace más fácil hacer la llamada, o porque al tener el teléfono allí a la vista le quita un poco la sobredimensión que le da la mente para frenarte de hacer algo. En fin, muchas razones psicológicas. ¡Por lo que fuera, funciona de maravilla!

(Y sí, la gente de éxito utiliza todas estas mañas psicológicas para actuar,

perseverar, mantenerse motivados, y en fin, todas las cosas que necesitan "mentalmente" para lograr sus metas;) - esto es parte de tener una mentalidad que te lleva al éxito).

El método de los 5 segundos de Mel Robbins

"Cada vez que hay algo que sabes que debes hacer, pero te sientes inseguro, asustado o abrumado ... simplemente toma el control contando al revés 5- 4- 3- 2- 1. Eso calmará tu mente. Luego, muévete cuando llegues a 1".

Mel Robbins

Parece un método demasiado simple, ¿no? Pero justamente lo más simple es lo que funciona mejor! (siempre lo digo! ;)

Cuando tú haces esto de darte 5 segundos, dejas de sentir ese sentimiento abrumador, y puedes retomar tu calma y tu poder. El hecho de contar al revés, te distrae, te distrae de ese sentimiento negativo.

Y esta técnica la puedes variar o complementar con otras cosas con las que te sientas más cómodo o que tengan mejor resultado para ti.

Por ejemplo en lugar de contar de 5 a 1, puedes simplemente respirar hondo. Es bien sabido que la respiración profunda ayuda a calmar, y también te distrae del sentimiento negativo en el que puedas estar inmerso.

Otra cosa que yo he comenzado hacer, sabiendo que el truco está en simplemente distraerme para liberarme de mis miedos, desganos o sentimientos abrumadores, es que cuando me siento así dejo lo que estoy haciendo y miro por mi ventana y me pongo a contemplar el cielo, los pájaros, las nubes, mi jardín, me pierdo por unos segundos en ello, y retomo la calma;) Una vez "zen" puedo, con tranquilidad, actuar;)

Realiza tu acción más importante a primera hora de la mañana

Siempre hay tareas más importantes que otras. Y como dice Brian Tracy en su famoso libro “Cómete esa rana”, si quieres lograr el éxito primero haz las tareas más importantes, aquellas que te representen un verdadero avance.

Pero justamente estas tareas, como representan pasos tan importantes, son las que causan más miedo y sin darte cuenta estás en plena procrastinación.

Pero ¡no hay problema!: Ahora tú ya tienes los tips que te he dado antes para “actuar rápido a pesar de no tener ganas”... y además te voy a dar otro consejo para que puedas aplicarlo;)

Una vuelta a la regla

Para que entiendas esto primero te confieso algo: yo pensaba que este tip de Bryan Tracy iera demasiado!... porque ¡comenzar a primera hora del día con tu tarea más grande!, ¡que el 99% de las veces es tu tarea más aburrida y más fuera de tu zona de confort!... pensaba que me iba a desmotivar desde el comienzo del día (cosa que no ayuda), y por ello no lo aplicaba...

¡Hasta que entendí cómo me funciona!

(Y muy probablemente te funcione a ti también, así que te lo comparto...)

Si aplicarlo en la mañana se te hace tan difícil como se me hizo a mí al principio, puedes DECIDIR hacerlo al final del día, antes de acostarte.

(No te preocupes, esto no lo tienes que hacer toooooo las noches, solo algunas pocas, y puedes ir probando con algunas tareas importantes de vez en cuando para ver cómo te va;))

La ventaja de esto es que en la noche (al menos es lo que me pasa a mí) acelero para avanzar porque no quiero dormirme tan tarde, o sea tengo un límite de

tiempo..., mientras que en la mañana al tener mucho tiempo disponible, puedo a veces ser más lenta para hacerla...

(ya verás que esto concuerda perfectamente con una técnica de productividad que veremos más adelante;)).

Pero hay una desventaja de hacer esto en la noche. Y es que en la noche no tenemos la enorme energía que tenemos en la mañana. Por ello normalmente en cuestiones de productividad se aconseja hacer las tareas más pesadas o que conllevan más esfuerzo o más concentración en las mañanas.

(Pero bueno, nada es perfecto ni ninguna regla funciona igual para todos, es cuestión de que veas qué método funciona mejor para ti;))

Bueno, ¿qué pasa si haces tu tarea importante en la noche?... si tomas una DECISIÓN y sabes que la cumplirás (*“Esta tarea la haré aunque sea en la noche antes de acostarme”*), avanzarás con todas tus tareas “divertidas” en el día y terminarás haciendo tu tarea importante antes de dormir... porque lo has DECIDIDO.

Es allí cuando ya no te dices “de repente”, “no sé si lo haré”, etc... sino que dices “lo voy a hacer” y “así será”. ¡No te imaginas la enorme diferencia que produce esto!

Cuando le vas agarrando costumbre a esto, ¡te das cuenta de la ENORME SATISFACCIÓN que sientes cuando cumples con tus decisiones!

Y aquí es donde viene otro enorme descubrimiento:

¡También te das cuenta de la ENORME satisfacción que sientes cuando terminas de hacer tus tareas más importantes! (más satisfacción aún que las tareas “comunes y corrientes”). ¡Es alucinante! ¡adrenalina pura!

Entonces cuando conoces ese sentimiento de satisfacción, pues no te será muy difícil motivarte en la mañana para hacer algo que, aunque no te guste mucho en el momento te producirá una ENORME SATISFACCIÓN al terminarla;)

Pruébalo, no hay mejor manera que confirmes por ti mismo que esto funciona. Y comienza así a desarrollar este hábito fundamental para tu éxito;)

- Define las 3 tareas más importantes que te harán lograr tu objetivo anual.

- Escoge la tarea más importante que te ayudará a lograr tu principal objetivo este año (y escribe por qué, convéncete a ti mismo;)).

Y ahora vas a dar un primer paso hacia realizar esa tarea:

- Qué técnica de las que hemos visto vas a usar para activarte a realizar esta tarea prioritaria. Escríbela y ¡hazla!.

Trabaja enfocado y por bloques

"El guerrero exitoso es el hombre promedio, con un enfoque tipo láser".

Bruce Lee

"¿Cómo he conquistado el mundo? Evitando distracciones"

Alejandro Magno

"Concentra todos tus pensamientos en el trabajo que tienes entre manos. Los rayos del sol no se queman hasta que se enfocan"

Alexander Graham Bell

"Una razón por la que tan pocos de nosotros conseguimos lo que realmente queremos es que nunca dirigimos nuestro enfoque; nunca concentramos nuestro poder".

Tony Robbins

La idealización del multitask

Hay una palabra que se ha utilizado mucho para hablar de productividad: "multitask": hacer varias cosas a la vez. Pero está perdiendo todo su valor por varias razones.

Se ha demostrado que hacer varias tareas a la vez las demora. No solo le quita fuerza a cada tarea, sino que pasar de una tarea a otra te quita tiempo, al necesitar un tiempo de "adaptación".

Igualmente, es lógico que si tienes varias tareas o varios objetivos, los vas a terminar o lograr más tarde, lo cual posterga tu satisfacción de haberlas terminado. En cambio, cuando apuntas a un objetivo o una tarea y la terminas, como ya te lo he mencionado, la satisfacción es enorme.

Esto me recuerda el tema por el que hemos pasado muchos: manejar varios proyectos a la vez, y no terminarlos.... Por ello es mejor comenzar, avanzar y terminar un proyecto importante de manera enfocada, en lugar de comenzar varios proyectos a la vez y no terminar ninguno.

(Y créeme, esto ha hecho una enorme diferencia en mi productividad y mi motivación. Antes dejaba proyectos a la mitad, ahora los termino todos y además de la satisfacción y energía que me produce, más gente puede disfrutar de mis creaciones y puedo conseguir más clientes... ¡todos ganamos! :p))

Trabaja enfocado (concentrado)

Además de trabajar un solo proyecto importante a la vez, es importante también cómo manejas cada tarea.

Una cosa es trabajar enfocado 40 minutos que “trabajar” desenfocado 3 horas, perdiéndote en tus pensamientos o distrayéndote con llamadas de clientes, las redes sociales, tus hijos si trabajas en casa, los sonidos de alerta de tu teléfono móvil, o tantas otras distracciones que hay hoy en día. Esto es muy común en nuestra época y es bien sabido que ha bajado enormemente la productividad.

(¿No te ha pasado alguna vez que has entrado a Facebook “un ratito” y te has quedado 2 horas, distrayéndote de la tarea que estabas avanzando?)

Pero supongo que tú no quieres ser como todo el mundo, y quieres sacarte estas malas hábitos que tiene el 99% de la gente y que les impide alcanzar el éxito. Después de todo, eres de los que están decididos a lograr sus metas de una vez por todas;)

Así que ¡evita distracciones! Si quieres avanzar concentrado apaga tu teléfono o déjalo a un lado, no entres a ver tus emails, no entres a las redes sociales, sé disciplinado y concéntrate en lo que haces!

Y para estar más concentrado aún, otro truco probado de productividad es:

Trabaja por bloques de tiempo con descansos frecuentes

Porque métete bien esto en la cabeza: no, el hecho de que trabajes más tiempo no significa que logres más.

(Definitivamente no vas a lograr más si estás distraído o incluso agotado).

El tip que te voy a compartir me había asombrado enormemente cuando lo descubrí “hace siglos” en la universidad con el experimento de Frederick Taylor, un clásico de la organización de trabajo. En su experimento en una fábrica de hierro, teniendo como objetivo aumentar su productividad, cambió la manera de trabajar de los obreros. Los hizo tomar continuas pausas en su trabajo de cargar lotes de hierro. De esta manera aumentaron su productividad de cargar 12 toneladas por día a 47 (¡¡casi 4 veces!!).

Por supuesto tú puedes pensar *(y es muy válido)* que un trabajo operativo manual no tiene nada que ver con nuestras tareas empresariales o de oficina. Pero este tip de productividad funciona también para nuestro tipo de tareas y te lo voy a probar;)

Actualmente hay un método moderno muy parecido, el **Método Pomodoro** desarrollado por Francesco Cirillo a fines de la década de 1980, donde se usa un temporizador para dividir el tiempo en intervalos (llamados pomodoros), de 25 minutos, seguidos de 5 minutos de descanso.

Puedes usar este método para tareas diversas como responder los mails que te han enviado, trabajar en una presentación para un cliente o avanzar un libro o una conferencia, entre muchas otras posibilidades;)

Este método funciona gracias a que el descanso te permite “retomar fuerzas” como en el caso del experimento de Taylor, solo que aquí se trata de recobrar fuerza y agilidad mental;) Pero el principio es el mismo:p

Ahora bien, para cuando lo pongas en práctica, te comento que el tiempo de 25 minutos no es una regla. De hecho los bloques de tiempo que yo uso son de 40 minutos (que es lo primero que había leído y aplicado en cuestión de productividad). Para mí personalmente es el tiempo en el que mantengo buen nivel de energía y concentración, y ahora que lo recuerdo, es el tiempo que duraban mis clases en el colegio y en la universidad;)

Tú irás probando qué tiempo te funciona mejor a ti, ya que puedes personalizarlo como quieras;)

Reto: Te reto a que hagas la prueba de este método iun solo día! Verás como esto incrementa tu productividad...

(Y si te pones a pensar, es lógico que funcione, porque vas a trabajar enfocado en el tema, y con más energía gracias a los descansos;))

Date menos tiempo, y oblígate a trabajar más rápido

Otro método también muy efectivo que podemos utilizar a nuestro favor para trabajar enfocados y de manera más productiva, es considerar **la ley de productividad de Parkinson** que dice que cuanto menos tiempo te das para una tarea, más esfuerzo y rapidez te das para terminarla.

(Y es muy probable que tú mismo hayas comprobado esta ley sin saberlo: Dime, ¿te ha pasado que has tenido un reporte o algún trabajo urgente que entregar, al día siguiente, y que lo has hecho en unas pocas horas... cuando, “normalmente”, hubieras demorado días o semanas en hacerlo?)

Así que este tip consiste en darte menos tiempo y más urgencia a una tarea para que la termines más rápido;)

Ahora llévalo a la práctica:

- Escribe 1 tarea importante por hacer (repito: importante, o sea que te lleve a tu objetivo principal, concordante con tu gran por qué). Coloca el tiempo que tenías planeado hacerlo y ahora, usando la ley de Parkinson, decide terminarlo en un tiempo menor.

Recuerda que cuanto más rápido termines una tarea, más rápido tendrás la satisfacción de haberla terminado;) Recuerda que es mejor concentrarse en un proyecto para trabajar enfocado, que hacer varios a la vez;)

Antes de actuar... visualízate (o háblate) en ello

Sí, sí. Si eres un empresario o persona “práctica” sé lo que estás pensando... que comenzamos a hablar de cosas espirituales. Pero no, ¡para nada!

Te voy a mostrar cómo esto es muy utilizado por gente muy “práctica” y empresarios y coaches empresariales reconocidos y respetados.

Y es que no se trata de cosas espirituales ni de yoga ni de meditación... se trata de controlar tu mente. Y controlar su mente es lo que hace la gran mayoría de personas exitosas para lograr sus objetivos. Porque eso es parte de tener una mentalidad de éxito.

Y bueno, esto de controlar la mente tampoco es nada nuevo. ¡Es tan antiguo como el comienzo de la civilización!

"Hazte cargo de tus pensamientos, puedes lograr lo que desees con ellos".

Platón (428 ac)

"El más poderoso de los hombres es aquel que tiene poder sobre sí"

Seneca (4ac)

Pero hablemos un poco de la visualización, para quitarte esas "telarañas de tu mente" (como dice Napoleón Hill).

"La visualización es el vehículo del ser humano hacia el futuro: bueno, malo o indiferente. Está estrictamente bajo nuestro control"

Earl Nightingale

(Earl Nightingale fue uno de los más respetados autores motivacionales de Estados Unidos, autor de "The Strangest Secret" - El Secreto más Extraño, considerado uno de los libros motivacionales más grandes de todos los tiempos)

Pero sí, este tema sorprende. Y te voy a contar cómo me ha sorprendido a mí, no en cuestión de cómo funciona ni por qué -eso ya lo tengo interiorizado y probado- sino en cuestión de quién lo utiliza;)

La primera vez que me sorprendió este tema fue en mis comienzos con la visualización, cuando en uno de los cursos que llevé de Frank Kern (uno de los más grandes marketeros del mundo), vi que había hecho una conferencia de hora y media, de marketing, a empresarios de alto nivel, ¡haciendo que su auditorio se visualice en la casa de sus sueños! Y explicando cómo a él le había conseguido su propia casa de millones de dólares.

Lo que más me sorprendió fue que esa fue su conferencia de marketing! en un evento de conferencias para empresarios.

(Y te confieso que como yo lo veía súper “práctico” y con sus fórmulas de marketing, me sorprendió ver que él haga una conferencia de este tipo;))

Y hace uno días me sorprendí cuando descubrí un video idel mentor de Jim Rohn!, Earl Shoaff, donde daba una conferencia a unos empresarios... ien el año 1962! iy los 25 minutos de los 40 se la pasó hablando de la visualización, y como usarla para conseguirse un Cadillac!

Por más que a estas alturas ya entiendo este tema, me dejó perpleja que en una conferencia respetada para empresarios, ihace más de 50 años! se hable ya de este tema;)

(Ahora comprendo por qué Jim Rohn mencionó en uno de sus conferencias de negocios que cuando descubrió esto del poder de la mente, le impresionó tanto que casi se vuelve loco de tanto estudiar el tema...)

Pero este tema de la visualización tiene incluso más años.

(si bien es cierto que ahora está más en boga, porque más expertos y la misma neurociencia lo han venido comprobando más y más)

Si has leído “Piense y Hágase Rico” de Napoleon Hill (que es del año 1937) habla muchísimo del tema... Solo que lo hace de una manera muy sutil y *(creo que)* sin mencionar la palabra visualización.

(“Piense y Hágase Rico” es uno de los 10 libros de autoayuda más vendidos de todos los tiempos y un clásico para nosotros los empresarios y emprendedores).

Y ya en el año 1910, en el famoso libro "La ciencia de hacerse rico", Wallace Wattles decía: *"El hombre debe formar una imagen mental clara y definida de las cosas que desea tener, hacer o ser; y debe mantener esta imagen mental en sus pensamientos, mientras que está profundamente agradecido de que le haya sido concedido todos sus deseos".*

Y este es el concepto fundamental de la visualización.

Pero bueno, ahora que ya te mostré cómo gente muy respetada y exitosa la usa (o la ha usado), vayamos a ver cómo aplicar la técnica.

Y me voy a concentrar en técnicas para ayudarte a entrar en acción, que es lo que estamos viendo;) Técnicas (en plural) porque te voy a dar diferentes posibilidades;)

El truco de verte o hablarte, cómo quieres ser en el futuro

*"En el liderazgo personal efectivo, las **técnicas de visualización y afirmación** surgen naturalmente del buen pensamiento a través de propósitos y principios que se convierten en el centro de la vida de una persona"*
Stephen Covey - Autor del bestseller
"Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva"

Y como estamos hablando de lograr actuar (y pronto), te voy a decir como usar una **visualización y una afirmación corta** para ponerte en acción hacia tu objetivo rápidamente.

Para ello te voy a hablar de un video de un YouTuber, Drew de FitLiveTv (con 559K suscriptores) que realmente me impactó tanto que puse en práctica su consejo y es uno de los métodos que más uso para impulsarme a actuar (iy por supuesto funciona!;)).

El decía que cada mañana cerraba sus ojos unos minutos (*sí, solo unos minutos... pero eso sí, todas las mañanas*) y "se veía" literalmente en el futuro y "se hablaba": "Guau, estás genial Drew, tienes 20 libras menos".

(*Sí sí, probablemente te parecerá tonto, pero ya verás el resultado;*))

Y como él mismo comenta, gracias a ello comenzó a ir al gimnasio más seguido, y el dedicarle tiempo al gimnasio lo motivó a comer mejor, y pues ¿qué crees?... se comenzó a ver mejor en la realidad, su piel mejoró, sus ojos brillaban, se sentía con más energía, y por supuesto ¡fue bajando de peso! Llevó su imagen a la realidad.

Esto tuvo tal impacto en mí, se me había metido tanto la idea en la cabeza, que un día me vi delgada en el espejo cuando en realidad estaba gordita (*sin intención ni imaginación, eso sí fue uno de esos momentos mágicos, pero cuando estás en esto de controlar tu mente a veces pasan estas cosas;*). Y éste “verme” (*por casualidad*) me motivó a hacer jogging más seguido y sin darme cuenta también comencé a comer mejor. Al darme cuenta de esto, decidí, ahora sí, “verme” intencionalmente más delgada (usando mi imaginación)... ¡y obviamente entre ejercicio y comida bajé de peso!!!!

Si esto todavía te parece “jalado de los pelos” te voy a mostrar lo que dice un experto reconocido en el tema;)

Shad Helmstetter, experto en “self-talk” y autor del bestseller “Qué decirte cuando te hablas a ti mismo” lo explica perfecto cuando cuenta su primer “encuentro” con ello (en una experiencia similar de bajar de peso).

Comenta que por años había tenido un problema de sobrepeso que nunca había podido vencer a pesar de haber hecho varias dietas y tratamientos. En esa época empezó a estudiar “self-talk”, donde vio el caso de atletas de Europa del Este que usaban esta técnica de hablarse a sí mismos y que ganaban medallas olímpicas con ello. Entonces se dijo si, de repente, esta técnica no lo ayudaría a ganar una medalla pero en su competición personal contra el sobrepeso;)

Así que se grabó unos cassettes (si eres de mi época, los recuerdas como yo;) con pensamientos positivos acerca de él y su pérdida de peso deseada, cassettes que escuchaba 10 minutos todas las mañanas mientras se afeitaba. ¡Y gracias a ello bajó 17 kilos en 10 semanas y media!;) Y lo gracioso y sorprendente fue que su esposa también bajó de peso (11 kilos), solo escuchando “de pasada” sus

cassettes, ya que siempre se maquillaba a su lado mientras sus cassettes funcionaban!!!...

Sí, lo sé, es difícil de creer pero lo mejor que puedes hacer es probarlo tú mismo para que compruebes que funciona;)

Así que te explico cómo aplicar a tu vida las técnicas mostradas en estos ejemplos:

- Puedes “verte” como te quieres ver el en futuro (como en el caso que te mostré de Drew y el mío). Y no te compliques, lo puedes hacer solo por unos minutos diarios (como nosotros), y en cualquier “tiempo muerto” (como por ejemplo mientras estás lavando los platos o esperando en la cola para hacer un trámite o esperando a un cliente o a un amigo en un restaurante;))
- Puedes “hablarte” como te quieres ver en el futuro, como lo hicieron Shad Helmstetter y Drew. Por si acaso no es obligatorio grabarte (pero si lo deseas, ahora lo puedes hacer fácilmente con tu teléfono móvil). También puedes simplemente repetirte unos minutos, algunas frases acerca de como te ves en ese futuro próximo;)

Eso sí, IMPORTANTE, el único requisito es que tiene que ser algo constante (diario), para que puedas “interiorizar” la idea en tu mente, para que tu mente “crea” esta realidad y te ayude a hacerla realidad (motivándome a actuar para lograrlo en lugar de ponerte frenos).

(No te preocupes, irás entendiendo más cómo funciona la mente a medida que avances este libro... y sí, todo probado científicamente;))

Pero he encontrado otras maneras muy interesantes de usar esto del “verte” o “hablarte”, que también he probado y funcionan bastante bien;)

El truco de verte haciendo algo antes, con éxito

Como un ejemplo vale más que mil palabras, te voy a copiar lo que le cuenta Tony Robbins a Frank Kern y John Reese (otro super experto de marketing) en una genial entrevista: *"La razón por la que los ricos se mantienen ricos y los pobres se mantienen pobres, la diferencia, es la mentalidad. (...) Les pongo un ejemplo: Por siglos se mantenía el mismo récord, hasta que llegó Roger Bannister y pasó el récord. El no logró el récord solo entrenando físicamente. El primero hizo un cambio en su mente. Primero trabajó su mente porque físicamente no podía, para que su mente esté cierta de que era posible"*.

(Y este ejemplo lo he visto mencionar de nuevo a Marisa Peer, otra experta de mentalidad muy reconocida;))

Increíble pero cierto. Y te diré que usar este tipo de estrategia se ha vuelto muy común en nuestros días.

He visto muchos ejemplos de deportistas famosos que utilizan esta estrategia de "verlo en su mente" además del entrenamiento físico: corredores de auto que se "ven" mentalmente en el circuito, golfistas que "ven" mentalmente que sus pelotas de golf entran en el hoyo, basquetbolistas que se "ven" encestando... futbolistas, corredores, atletas olímpicos.

¿Algunos ejemplos? Tiger Wood, David Beckham, Fernando Alonso, Roger Federer, Arnold Schwarzenegger... *(y muchos otros que ya no recuerdo)*

Esta estrategia los ayuda a triunfar. ¿Por qué? Porque de tanto verlo, su mente "cree" que pueden hacerlo.

Y hay un experimento de basket sobre este tema que me gusta mucho. Se separaron 3 grupos: uno que practicaba encestar en basket físicamente (o "realmente"), otro que practicaba encestar basket solo mentalmente (pensando e imaginando que encestabá), y otro que no practicaba nada.

Al cabo de unos días probaron cómo le iba a cada grupo. Obviamente el grupo que no practicaba no realizó ninguna mejora, pero lo sorprendente fue que los otros dos grupos obtuvieron los mismos resultados. Sí, aquel que “solo” practicaba mentalmente logró los mismos resultados que quienes se habían entrenado físicamente en el terreno;) Fantástico, ¿no?

(Bueno, por algo lo usan campeones;))

El truco de decirte que “es fácil” - ¡Hasta mi hijo de 9 años lo hizo!

Esta es una frase que siempre le digo a mis hijos:

*“Si crees que es fácil, se te hará fácil,
si crees que es difícil, se te hará difícil”.*

Y Antoine, mi hijo me demostró que esto era cierto el año pasado, cuando tenía solo 9 años.

¿Cómo? Bueno, Antoine tenía problemas para aprender el inglés, no entendía nada, no quería aprender, etc, cosa que me sorprendió porque ya maneja corrientemente 2 idiomas (español y francés).

Viendo maneras de ayudarlo, porque sabía que su bloqueo era totalmente mental, le di la frase que te puse arriba: *“Si crees que es fácil, se te hará fácil; si crees que es difícil, se te hará difícil”* y le dije: *“antes de ponerte a estudiar inglés, recuerda que es fácil”*. Y le recordaba la frase cada vez que iba a estudiar.

Solo haciendo esto durante unas cuantas lecciones su chip cambió!. Comenzó a pensar realmente que era fácil, y poco a poco ya no se le hacía difícil ni lo veía como una pesadilla!

Y comenzó a hacer sus lecciones de inglés más rápido y sin bloqueos;)

Ahora sigue avanzando su inglés con tranquilidad, y ya no es un problema para él (ni para mí :p). *(De hecho hace poco su profesora nos dijo que era uno de los mejores alumnos de inglés:p)*

Si un niño de 9 años ha podido hacerlo... tú también;)

Y hace 2 meses, también lo apliqué con mi papá, que hace terapia física para volver a caminar, después de tener un ACV (*producido entre otros por mucho estrés y trabajo como empresario*).

En mi última visita a Lima, me di cuenta que cuando el enfermero le hacía terapia física, a mi papá se le hacían muy pesados sus ejercicios.

Así que le pedí a su enfermero que antes de hacerle los ejercicios le repitiera varias veces que “eran más fáciles de lo que pensaba, que los podía hacer”. Bueno, desde el primer día que se hizo eso y solo a los pocos minutos, se le descontracturaron músculos que nunca lo habían hecho antes, y pudo trabajar mucho mejor.

(El enfermero y mi mamá estaban sorprendidos, y no te voy a negar que yo también, fue bastante rápido:p)

Pero incluso puedes ir más allá de decirte que es más fácil, puedes decir incluso que “te gusta” y disfrutar de lo que haces:

El truco de decirte que “te gusta” o que “lo quieres hacer”

El concepto principal en todo esto es que cualquier cosa que logres “interiorizar” en tu mente ésta te lo va a creer.

“La mente es muy específica a las palabras que usas. Si le dices: “estoy con surmenage por el trabajo, quisiera tener una semana libre... toma, te mando la gripe, y estás una semana en cama”

Marisa Peer

(Lo que dice parece tan espectacular, que te reconfirmo que Marisa Peer es una experta muy reconocida y respetada en este campo, medio empresarial incluido... y de alto nivel - millonarios y billonarios).

Bueno, Marisa Peer también comenta que tienes que “negociar” con tu mente, explicarle que lo que quieres hacer será bueno para ti.

Así que en lugar de estar “diciéndole a la mente” (pensando o con emociones de miedo, parálisis, desgano, etc.) que todo es complicado, que todo es muy difícil, que esta tarea no la quieres hacer... como lo haces habitualmente...

(porque el 80% del tiempo nos la pasamos diciéndonos cosas negativas - estadística probada científicamente... te explicaré por qué más adelante;))

... prueba decirle que es fácil y que lo quieres hacer;) Prueba decirle que te gusta;)

Eso sí, IMPORTANTE: Recuerda que tienes que “convencer” a tu mente de una realidad positiva contra el 80% de pensamientos negativos que le has estado enviando... por ello la necesidad de constancia (de hacerlo diariamente), para “convencerla”;))

Reto: Toma una tarea que te ayude a lograr tu objetivo anual (te recomiendo tomar una tarea fácil para comenzar), y aplica alguno de estos tips.

Recuerda que todo es cuestión de práctica y hábito.

A medida que más los uses en tu vida diaria, más se convertirán en hábitos y cada vez te será más fácil utilizarlos.

Y por supuesto a medida que más los utilices, y los utilices mejor de acuerdo a lo que te funcione mejor a ti, más resultados lograrás;)

Okey, ya tienes una serie de técnicas probadas que te ayudarán a actuar. Depende de ti de ir las probando, escogiendo las que te funcionan mejor y en qué tipo de tareas, y hacerlas parte de tu vida diaria.

(Claro, si realmente DECIDES que quieres lograr tus grandes objetivos y sueños).

De hecho yo las utilizo todas pero dependiendo de la tarea que tenga entre manos o las ganas que tenga de utilizar una u otra... total de todos modos, todas me funcionan! ;)

Pero como en todo, esto es un proceso. No te exijas utilizar todas las técnicas al mismo tiempo y ser un experto en ello mañana. Todo es cuestión de práctica y todo toma su tiempo.

Lo que sí te puedo asegurar es que si comienzas a aplicar algunas técnicas desde HOY, más pronto que después te habituarás a utilizarlas y tu productividad y satisfacción aumentará;)

Pero como no todo es color de rosa y siempre encontrarás problemas en el camino, en el próximo capítulo te enseñaré cómo superarlos.

(Como ves te estoy dando todas las herramientas para que puedas tener éxito, a ti de aplicarlas;))

Mantente avanzando a pesar de las dificultades y ¡termina!;)

"Enfréntate a tus obstáculos y haz algo al respecto. Encontrarás que no tienen la mitad de la fuerza que crees que tienen"

Norman Vincent Peale

"Con todo lo que te ha sucedido, puedes sentir lástima por ti mismo o tratar lo que ha sucedido como un regalo. Todo es una oportunidad para crecer o un obstáculo para evitar que crezcas. Tienes la oportunidad de elegir".

Wayne Dyer

Tan importante como comenzar a actuar y fluir en tu trabajo, es instaurarte el hábito de terminar las cosas y mantener avanzando tus diferentes proyectos... a pesar de los obstáculos que, como parte del crecimiento, se te presentarán en el camino.

Esta parte es muy pero muy importante porque, como sabrás si tienes algo de años de experiencia en esta vida, no todo va a ser color de rosa y siempre habrán problemas.

Pero una cosa es pasar tu vida con un 80% de problemas y 20% de felicidad y tranquilidad, a tener 80% de felicidad y tranquilidad y 20% de problemas;) Y aunque no lo creas, esto se puede lograr... ¡TU mismo te lo puedes crear!

(Recuerda que las personas exitosas no nacieron con "éxito" y felicidad, se lo crearon).

¿Cómo?

- 1) sabiendo crearte, cada día, tus logros, tu satisfacción, tu felicidad... (*toda esta guía te ayudará a ello;*)), y
- 2) teniendo mejores herramientas para manejar tus problemas, que es lo que veremos en este capítulo;)...

Y el primer paso para manejar tus problemas, aunque no lo creas es simplemente ¡¡“aceptarlos”!! Repito: como parte normal del curso de la vida (o del negocio o del proyecto...)

Este es el primero de varios tips que te mantendrán motivados a pesar de los problemas que se te van a presentar.

Veamos cada uno de ellos:

Cámbiate la idea de que los obstáculos y los fracasos son malos.

Interioriza que son parte de tu crecimiento, y te ayudarán a crecer.

Repito: es importante que te metas bien esto en la cabeza: la vida y el negocio siempre va a presentar dificultades.

Pero a pesar de esta realidad ineludible, ¿qué hace la mayoría? Trata de evitar los problemas y los fracasos (*por ejemplo, procrastinando*), en lugar de aceptarlos como parte de la vida y del proceso de crecimiento, y sacarles provecho.

"Fracasa a menudo para que puedas tener éxito pronto".

Tom Kelley

"Si deseas aumentar tu tasa de éxito, dobla tu tasa de fracaso".

Thomas Watson

Así que tienes que cambiar de óptica. De ahora en adelante, si quieres ser exitoso, acepta los problemas como gran fuente de aprendizaje, porque increíblemente los

problemas son lo que te hacen crecer. No hay mejor *(a mí descubrir esto me hizo clic en la cabeza)*.

Y es que las dificultades que se te presentan te ayudan a ver nuevas soluciones a los problemas, soluciones que dicho sea de paso podrás usar en el futuro para vencer nuevas dificultades.

Además que te dan confianza personal, la confianza en ti mismo, que te da el haber vencido una dificultad.

Incluso hasta podría decir que la gran mayoría de dificultades (sino la totalidad) conllevan un beneficio mayor... pero claro, cuando las superas, no cuando te quedas estancado y llorando sobre el problema.

Para que veas de lo que hablo, te voy a contar una experiencia personal en mi negocio.

La primera vez que lancé un curso online solo vendí 2 cursos! Y como sucede en estos momentos, pensé que era la más grande fracasada del mundo, que era la única persona a la que le había pasado algo así *(cosa que ahora sé que es muy común en los inicios y que le ha pasado hasta a los que hoy son líderes mundiales)*. Incluso pensé que mi negocio ya no tenía sentido *(ya sabes como se te vienen los pensamientos más trágicos en estos momentos)* ¿Resultado? ¡Me deprimí 2 días!...

Pero luego me dije “Bueno, ¿cómo puedo mejorar esto?”. Increíblemente, en ese momento *(como si todo estuviera sincronizado para ayudarme, y realmente eso pasa cuando decides algo)* recibí un email sobre un webinar acerca justamente de lanzamientos de cursos online. Y aunque era un mail de un experto al que ni siquiera recordaba haberme suscrito y cuyos emails nunca abría, entré al webinar, *(después de todo estaba desesperada por “darle la vuelta” a este fracaso)*

(La conferencia resultó ser de Danny Inny, iun autor de un libro de marketing que tenía en mi biblioteca...)

Bueno, al final del webinar, como buen marketero, Danny vendía un programa para lanzar cursos, y para ser te sincera estaba bastante caro (*más aún con mi poco flujo de dinero en esos momentos*). Pero como estaba decidida a vencer este obstáculo y después de seguir el webinar, sentía que era lo que necesitaba, invertí en su programa... ¡a pesar de que no tenía dinero, me lo conseguí!

¿Resultado? Gracias a las estrategias del programa, y a mi trabajo por supuesto, recuperé la inversión en mi primer lanzamiento “post-programa”, y sobrepasé la inversión con los próximos lanzamientos a medida que mis ventas del curso se multiplicaban gracias a las estrategias que aprendí y apliqué.

¿Hubiera aprendido estas estrategias si no hubiera “fracasado” con mi primer lanzamiento y no hubiera tomado el curso? No. ¡Fue una oportunidad de crecimiento enorme!

"Haz aquella cosa que no puedes hacer. Falla al hacerla. Inténtalo nuevamente. Hazlo mejor la segunda vez. Las personas que nunca se caen son aquellas que nunca escalarán a lo más alto"

Oprah Winfrey

"La cosa más valiosa que puedes hacer es cometer un error. Nada puedes aprender de ser perfecto".

Adam Osborne

"Solo aquellos que se atreven a tener grandes fracasos terminan consiguiendo grandes éxitos"

Robert F. Kennedy

¿Y qué hay contigo? Reflexiona acerca de ello:

- Escribe 3 fracasos tuyos, y de qué manera significaron en realidad crecimiento

Por ejemplo, hacernos empresarios requiere que salgamos enormemente de nuestra zona de confort en muchos aspectos. Debemos aprender a vender (sin venta no hay negocio), cambiar nuestra mentalidad, hacernos más productivos, más efectivos, aprender a delegar, a organizarnos mejor... incluso hacernos más públicos sobre todo si utilizas internet para crecer: tu sitio web, tus fotos, vídeos, libros o conferencias accesibles a muchas personas que los pueden ver online.

(Pero claro, allí es donde cabe preguntarte: ¿Qué pesa más? ¿tu por qué? (te recomiendo que vayas a releerlo, para que te hagas la pregunta en serio y verifiques qué tan fuerte es;) ¿o tus miedos? ¿y tu comodidad?...)

- Recuerda un logro importante tuyo, y cómo tuviste que salir de tu zona de confort para lograrlo.

"Lo has hecho antes y puedes hacerlo ahora"

Ralph Marston

Mantente diariamente motivado con vídeos o libros motivacionales

La gente exitosa sabe perfectamente que es indispensable mantener la motivación TODOS los días.

(Te puede asombrar como a mí, que incluso los más grandes motivadores del mundo necesitan auto-motivarse diariamente)

Porque como te he venido comentando, nuestros pensamientos son mayoritariamente negativos, y si los dejamos “en automático” se adueñan de nosotros.

Así que tenemos que ser activos y constantes en nuestra motivación.

¿Tú lo eres? ¿te motivas todos los días?

Para ayudarte a hacerlo:

- Escribe 5 libros o videos que te motiven mucho, y iúsalos diariamente para motivarte!

Prioriza aquellos que tengas pendientes, o aquellos que ya hayas visto pero te hayan motivado más;)

Rodéate de gente que te inspire y te levante

"Eres el promedio de las 5 personas con las que pasas más tiempo"

Jim Rohn

Hay un dicho conocido en el mundo del emprendimiento que dice que eres el reflejo de las 5 personas con las que más andas. Lo he escuchado muchas veces.

Por el contrario, es difícil lograr el éxito cuando estás rodeado de antiguas relaciones que te mantienen estancado donde estás.

"Es necesario que te alinees con personas y atraigas a personas hambrientas de éxito. Personas imparables e irrazonables.

Es necesario sacar a los perdedores de tu vida si quieres vivir tus sueños".

Les Brown

Así que construye relaciones con personas que están tan motivadas como tú para alcanzar sus metas. Resonarás más con ellas, te entenderán y motivarán, a diferencia de aquellos que no comprenden lo que haces o lo que quieres, que probablemente no tienen confianza en ti, y que en lugar de impulsarte a avanzar te motivan a quedarte donde estás.

Y si quieres acelerar y maximizar resultados de mejora puedes contratar un coach. Sé por experiencia propia y por mi propio trabajo, que la mayor cantidad de gente exitosa ha dado el salto ayudado por uno.

*(Si quieres que sea tu coach y te ayude personalmente a implementar todo esto escribeme a susana@estrategias-marketing-online.com con el Asunto: **"Ve y Consíguelo" - Coaching**, y coméntame tus principales problemáticas y por qué quieres el coaching, cuál es tu principal motivación.*

Si veo que estás suficientemente motivado y que te puedo ayudar, serás seleccionado para una cita (siempre escojo a mis clientes, pero si estás decidido no habrá problema para serlo:p). Y si en la cita vemos que queremos trabajar juntos, de ahí en adelante, te ayudaré personalmente a sacar el máximo de tu potencial y hacerte la mejor versión de ti mismo, en todos los ámbitos de tu vida y de tu negocio.

Seré tu hinchada y tu solucionadora de problemas número uno, tu guía, tu motivadora, tu amiga. Te retaré y sacaré lo mejor de ti. Te ayudaré a mantenerte enfocado en lo que verdaderamente importa y aumentaré tu productividad. Te daré la fuerza que necesitas para vencer los obstáculos que se te presentarán en el camino. Te ayudaré a resolver tus miedos, creencias y bloqueos que aún no has resuelto y que están impidiendo tu despegue... y muchas cosas más)

- Escribe el nombre de las 5 personas con las que más andas. Pregúntate si aportan a tu vida la motivación que necesitas.

- Escribe el nombre de 5 personas a quiénes te gustaría frecuentar para motivarte más y por qué.

- Escribe el primer paso que puedes realizar para acercarte a una de estas personas, y ¡hazlo!

Lo que puedes hacer cuando te entra miedo

El miedo es tan natural y útil que no podemos ponernos como objetivo “nunca tener miedo” porque eso es humanamente imposible, es parte de nuestra naturaleza...

... pero sí podemos controlarlo;)

El primer paso para controlar nuestro miedo es saber cómo funciona

Entonces empecemos por allí;)

¿Por qué todos tenemos miedo? Bueno, el miedo es en realidad la herramienta de supervivencia que tenemos para, valga la redundancia, sobrevivir.

¿Qué quiero decir con esto? Por ejemplo, si estás cruzando una pista y vieras que viene un auto rápido en tu dirección, el miedo hará que aceleres el paso o que corras para ponerte a salvo.

Por supuesto allí no hay problema, el miedo está cumpliendo su función y nos está salvando la vida;)

El problema viene cuando el miedo actúa... incluso cuando no estamos en situaciones de supervivencia *(en realidad el miedo es una herramienta de supervivencia tan fuerte, que siempre está activa para funcionar como tal... de hecho ésta es la razón por la que tenemos 80% de pensamientos negativos - que nos producen miedo)*

Pero te pongo un ejemplo de cuando el miedo actúa sin que estemos en situación de supervivencia: Supongamos que quieres lanzar un libro para hacerte líder de tu sector. Bueno, si no es algo que haces con regularidad, automáticamente te va a entrar miedo, es humano y natural.

Es el miedo el que te va a lanzar pensamientos como estos: “Pero, ¿cómo vas a escribir un libro tú si nunca has hecho uno?”, “no vas a tener la perseverancia para terminarlo”, “es muy pero muy difícil hacer un libro”, etc, etc.

Incluso si no “ves” estos pensamientos, lo puedes sentir directamente en tus

emociones: sientes que cada vez que te vas a sentar a escribir hay una fuerza extraña que te lo impide, sientes flojera o falta de motivación, sientes que tienes la mente en blanco, o te distraes y te pasas en las redes sociales varias horas... todo esto producido por el miedo.

Pero en este caso no estás en modo de supervivencia (escribir un libro no te va a matar;)). Aquí el miedo es irracional y exagerado (*recuerda que lo que te dice la mente está muy focalizado en lo negativo, es exageradamente negativo para generarte miedo y cumplir su función de protegerte*).

Aquí el miedo no te sirve, y por el contrario, te impide crecer:/
Porque no comienzas, no avanzas o no terminas...

Así que...

Ahora que ya sabes como funciona el miedo, el truco para vencerlo está en darse cuenta cuando el miedo es irracional, y no dejar que el miedo irracional se ampare de ti.

Como evitar que el miedo se ampare de ti

Desde ya, TODO lo que te he venido diciendo en esta guía te ayudará a reducir tus miedos.

¿Por qué? Porque el entender cómo funciona la mente y la orientación exageradamente negativa e irracional de muchos pensamientos ayuda muchísimo a quitarles poder;) Y porque aplicar los ejercicios de esta guía te irá desarrollando la confianza que necesitas al ver que estás realmente avanzando hacia tus metas;) (*a más confianza en ti y en tu poder, menos miedo;*))

Pero también hemos visto en esta guía muchas cosas específicas que puedes hacer cuando te entra el miedo. Por ejemplo te pueden ayudar los tips sobre “cómo actuar a pesar de...”, ver los videos o leer los libros de motivación que escribiste,

hablar con alguna de las 5 personas que mencionaste que sería motivadora para ti, tener un coach para ayudarte en el proceso, etc.

La cuestión es “tener a la mano” estas herramientas... ¡y usarlas!

- Escribe los 5 métodos que preferirías usar cuando te entra miedo

También puedes usar tus logros pasados para vencer estos miedos que exagera tu mente;) Así que el siguiente ejercicio te ayudará recordándote 1) que ya has vencido el miedo muchas veces y 2) las herramientas que usaste para hacerlo;)

- Escribe un logro grande tuyo y recuerda y escribe cómo venciste tu miedo

- Escribe dos logros “pequeños” (ante bloqueos momentáneos) y escribe como venciste tu miedo

No sé, por ejemplo no tenías ganas de trabajar y después de un rato te diste la energía para hacerlo (pero tienes que pensar en cómo fue que te diste esa energía;)).

O te peleaste fuerte con tu pareja, pero saliste a caminar, te pudiste calmar, reflexionaste conscientemente sobre el problema y luego lo solucionaste;)

Otra de las cosas que puedes hacer para vencer tu miedo es:

Cambia tus pensamientos negativos a positivos

Y sí, esto se puede hacer porque, repito, tus pensamientos negativos son normalmente exagerados y no son una realidad.

Además recuerda que si logras “interiorizar” pensamientos positivos y constructivos en tu mente estos te ayudarán.

Así que si por ejemplo tienes este pensamiento tan común (*con el que amanece la mayoría de gente*): “*Hoy va a ser terrible*”...

Tú lo que vas a hacer es quitarte ese pensamiento de la cabeza, no creerle, no dejar que te embargue una emoción de desgano, frustración, cólera o infelicidad, sino anticiparte a ello y amanecer repitiéndote:

“Hoy voy a tener algunos retos, pero estoy seguro que puedo encontrar soluciones a esos retos”.

Con ello la mente, en lugar de buscar defenderse ante lo terrible que va a ser todo -modo supervivencia-, comenzará a buscar soluciones para ello;)

Te recuerdo: El objetivo es evitar dejarte obnubilar por el miedo irracional!

Pero te hago una aclaración: Igual que con los problemas, no se trata de NUNCA dejarte invadir por el miedo porque eso es imposible, a veces el miedo “te va a ganar”.

De lo que se trata es reducir estos momentos en que el miedo te venza y de ir aumentando más y más tu control sobre el miedo. Esto lo lograrás a medida que vayas practicando y habituándote a usar las herramientas para controlarlo;)

Ve más allá: Cómo darte cuenta cuando el miedo es irracional

Bueno, en realidad el 80% de las veces el miedo va a ser irracional... pero la mayoría de gente no se da cuenta de ello.

La buena noticia es que ahora tú ya lo sabes;)

Pero si en algún momento te dejas invadir por el miedo...

(si por ejemplo estás bloqueado en algún proyecto y no logras avanzarlo o terminarlo por fin, si no logras tener la motivación suficiente para hacer una tarea importante, u otro)

Lo que puedes hacer ahora es tomar conciencia de qué tan irracional es tu “pensamiento”. ¿Cómo? A través de un análisis objetivo (contrario a lo subjetivo y cargado de emociones que no te deja pensar bien).

Y lo que recomiendan y hacen muchos expertos es escribir los pensamientos negativos para “tomar conciencia de ellos” (*normalmente los pensamientos negativos están allí y tú ni cuenta te das*) y una vez escritos, analizar la veracidad de esos pensamientos, y reconvertirlos en positivos.

(a mí esta técnica me funciona genial, incluso algunos expertos lo utilizan regularmente - recuerda que hasta la gente más exitosa tiene pensamientos negativos y trabajan diariamente para controlarlos usando diferentes técnicas).

¿Por qué funciona esto?. Porque “te saca de las nubes”. Escribir te hace tomar conciencia de la realidad, te hace analizar las cosas y reflexionar acerca de la veracidad de lo que te dicen tus pensamientos de miedo (*que, repito, normalmente son exageradamente negativos y falsos*).

Para que entiendas esto te voy a poner un ejemplo personal. A veces me ha pasado que no he querido hacer algo (= no he tenido ganas de hacerlo) porque “creía” que esa tarea me iba a tomar demasiado tiempo (sin ponerme a reflexionar sobre el tiempo real). Pero cuando finalmente hice la tarea me di cuenta que en realidad me tomó poco tiempo.

Te digo entonces lo que debí hacer. En lugar de dejar que la procrastinación me gane, y decidir no hacer la tarea, debí ponerme a analizar: *“¿por qué no estoy haciendo la tarea? ¿en realidad es tan complicado como “creo”?”*

Bueno, te voy a dar otros ejemplos para que veas cómo convertir pensamientos negativos (PN - mentiras exageradas) a positivos (PP - más realistas y confiados), para que luego tú puedas escribir los tuyos;)

- PN: “No tengo ganas de llamar a este cliente. Este cliente es un “pesado”, no entiende lo que le digo y siempre me exige cosas irracionales” → PP: “Este cliente se preocupa mucho por su empresa y tiene mucho miedo. Necesita que le muestre empatía y tranquilizarlo explicándole más detalladamente las cosas. Y por supuesto lo puedo hacer. Después de todo lo que más quiero es ayudar a mis clientes;)” (*de hecho esto me pasó y lo apliqué con un cliente “complicado” que tuve*)
- PN: “Tengo que meterme más a internet porque me parece que es una buena manera de conseguir clientes, pero lo más probable es que no funcione. Ya he intentado de todo en las redes sociales y nada”. → PP: “El problema es que quiero hacerlo solo y no sé mucho del tema, así que lo que estoy haciendo debe de estar mal. Hay expertos que saben como llevar esto

bien, y si solo no me ha funcionado, debo buscar un experto que me ayude para lograr resultados”. *(Esto te debe sonar;) y me pasó a mí también en mis inicios en internet, y perdí 4 años por querer hacerlo sola)*

- PN: “No me siento capaz de vencer la procrastinación. Soy así y no puedo cambiar” → PP: “La procrastinación es un hábito, y los hábitos se pueden cambiar. Esta guía me parece lógica y muestra muchas cosas que usan expertos. Así que si aplico lo que dice esta guía puedo dejar por fin el hábito de procrastinar”. *(lo que puedes estar pensando después de leer esta guía - yo también he pasado por allí, yo procrastinaba mucho, pero lo estoy terminando de vencer aplicando los tips que te estoy compartiendo aquí;))*
- PN: “Esto de esta guía está muy interesante y suena lógico, pero la gente que la aplica es extraordinaria y no me va a funcionar a mí. Más bien me va a hacer perder tiempo”. → PP: “Los expertos que usan estos principios eran personas comunes y corrientes. No nacieron exitosos, se hicieron exitosos cambiando su manera de pensar y actuar, con tips como los de aquí. Si ellos lo han podido hacer, yo también lo puedo hacer”. *(lo que deberías estar pensando si estás preparado para el éxito)*

Ahora te toca a ti:

- Escribe 3 pensamientos negativos y refraséalos en positivo como lo he hecho arriba.

Y por si acaso no te estoy pidiendo que te mientas inventándote fantasías irreales. Los pensamientos positivos (PP) que puse arriba en los ejemplos son completamente ciertos.

También recuerda que la mente va a creer todo lo que logres interiorizar en ella (negativo o positivo), así que de ahora en adelante preocúpate por interiorizar pensamientos positivos. Si le envías pensamientos optimistas, tu mente te ayudará a volverlos realidad, encontrando soluciones y atrayendo cosas positivas a tu vida y a tu negocio.

Bueno, ya sabes como avanzar a pesar de las dificultades, y en el próximo capítulo te mostraré como quererte y disfrutar...

¿Por qué? Porque la gente más exitosa y feliz del mundo es aquella que se ama tanto a sí misma, que hace todo lo posible por disfrutar de la vida, del negocio y del día a día;) Y como verás, lo genial del asunto, es que esta actitud les trae más dinero y felicidad.

Veamos como la puedes tener tú también;)

Quiérete y Disfruta

"Ámate a ti mismo primero y todo lo demás se alinea. Realmente tienes que amarte a ti mismo para hacer cualquier cosa en este mundo".

Lucille Ball

"Tú mismo, más que cualquiera en todo el universo, mereces tu amor y afecto"

Buda

"Ama a los otros como te amas a ti mismo"

Jesús

La idea equivocada que se tiene acerca del amor propio y de la felicidad

El primer amor de tu vida debes ser tú. Y no, a diferencia de lo que piensa la mayoría esto es todo lo contrario de ser egoísta.

Y es que, como dicen las personas más exitosas del mundo (*y si quieres ser súper exitoso debes comenzar a pensar como ellas*):

Amarte y cuidarte a ti mismo es la ÚNICA manera de hacerte capaz de DAR LO MEJOR DE TI a todos los demás: a tus hijos, a tu pareja, a tus amigos, a tus clientes... y de perseverar en lograr tus grandes objetivos porque después de todo te lo mereces.

Si en cambio no te amas a ti mismo no podrás dar lo mejor de ti a los demás, ni tendrás la fuerza suficiente para lograr tus metas.

(¿Ves la relación de amarte a ti mismo con mejorar tu negocio y tu vida, no?)

El problema es que amarse a sí mismo en esta época se ha vuelto difícil con todas las cosas equivocadas que te repiten una y otra vez los medios (*sin hablar de nuestra cultura y nuestras familias*). Cosas idealizadas y completamente fuera de la realidad: para ser feliz tienes que ser delgado, inteligente, guapo, perfecto... encontrar el amor de tu vida... usar marcas de prestigio, acumular dinero y cosas materiales...

Y todo esto no te hará más feliz si no tienes el ingrediente principal: un real y fuerte amor por ti mismo.

Y desarrollarlo es más simple de lo que pudiera parecer.

Se trata simplemente de desarrollar hábitos que te demuestren tu verdadero valor y cuánto te quieres;) Y aquí te diré cómo:p

Agradece por tus Logros diarios

Ya vimos que lograr tus metas es un trabajo de cada día.

Y sin embargo, la mayoría no aprecia esto. Es más, ni siquiera se da cuenta de lo que avanzó en el día, cuando lo que haces en el día es un enorme avance.

Y es que cuando tienes tu objetivo claro y estás enfocado, todos los días estarás avanzando hacia tu meta!

Por ello, ¿sabes lo que hacen muchas personas de éxito antes de dormir? Agradecen 5 cosas que han avanzado durante el día;)

¿Por qué? Porque es una “caricia emocional” que aumenta tu sentimiento de valor;) Y porque hacerlo es una enorme fuente de motivación (y ya sabemos lo importante que es la motivación para lograr tus metas).

Para explicarte esto volvamos a la neurociencia: si cada día le dices a la mente lo que has avanzado, verás cómo poco a poco te convertirás en una máquina de acción porque estás introduciendo a tu mente que sí, que eres capaz de avanzar hacia lo que quieres;) y tu mente te impulsará a seguir avanzando;) *(en lugar de ponerte la cantidad de trabas que te pone regularmente;)*

Okey, entonces comencemos a practicar esto:

- Escribe 5 logros que has realizado hoy para que veas lo que eres capaz de hacer cada día;)

Cualquier pequeño paso, de negocios o personal. Lo único que le importa a la mente es que avances.

Pero como esto no puede ser algo de un día, sino que debe ser un hábito que debes desarrollar, te propongo el siguiente reto:

Reto: Durante una semana, antes de dormir, agradece 5 cosas que has logrado o avanzado.

(Ey, una semana no es mucho:p Pruébalo y verás cómo te sientes cada día con ello;))

Y luego...

Reto: Créate un journal de agradecimiento para escribir diariamente 5 cosas que has avanzado o hecho bien durante el día... todos los días.

(En otras palabras cómprate un cuaderno o créate un Word o un Google Doc al que puedas acceder desde tu tableta o laptop, y ¡escribe!;)

Prémiate por tus Logros más Importantes (Medianos o Grandes)

Parecido al anterior, pero hablamos de “pasos más grandes”.

(Todo esto está muy relacionado con lo que hemos visto anteriormente: para lograr una gran meta, necesitas dar pequeños pasos).

No esperes a premiarte recién cuando logres la gran enorme meta que solo vas a poder lograr en uno o cinco años. Prémiate, engríete por los pasos que realizas hacia ella, porque tu meta la lograrás paso a paso, y cada “milestone” es importante.

Parece una tontería y por eso la mayoría de gente no lo practica. Pero esto tan simple tiene un poder espectacular. No solo te dará la motivación que necesitas para continuar hacia tus grandes objetivos y sueños, sino que también te dará momentos geniales de satisfacción.

- Escribe 3 logros tuyos en este mes

- Escribe tus 3 próximos milestones más importantes

Por ponerte un ejemplo práctico, para mí, terminar cada ebook es un milestone, porque es parte clave de mi estrategia de marketing y de mi misión;)

Ahora veamos en qué consisten los “premios”;;).

Bueno, los “premios” no tienen necesariamente que ser materiales ni caros, lo importante es que sean premios que te motiven. De nada sirve premiarte con algo caro que no te llene emocionalmente;)

Por darte algunos ejemplos puedes engreírte con un libro (un libro que por supuesto adorarías tener y por “x” razones aún no has podido comprar o leer), un restaurante nuevo o que te encanta, una tarde de descanso en plena semana de trabajo o incluso un viaje;)) Tiene que ser algo especial, algo que no hagas regularmente.

Por ponerte un ejemplo práctico, te muestro como lo hago yo: Al terminar este ebook, me voy a dar unos días de descanso (*y tengo suerte porque justo “cae” en un viaje de ski que tengo programado con mi familia;))*

Pero también sé premiarme con un cinema en plena tarde, una tarde de descanso leyendo un libro de algún autor fascinante, un almuerzo con amigos en París en día de semana....

Y por supuesto dependerá del tamaño del logro: Yo por ejemplo he sabido premiarme con viajes a Perú cuando he realizado un buen lanzamiento;))

(Pero son solo unos ejemplos personales. Todo esto lo debes adaptar a lo que te va mejor a ti. Tienes que ver para ti, qué tipo de logro es importante, y para ti, qué tipo de premio te va a “mimar” o engreír más;))

- Escribe qué tipo de premios puedes ofrecerte para motivarte en tus próximos logros importantes

Sé compasivo y amable contigo mismo

"El éxito es amarte a ti mismo, amar lo que haces y amar cómo lo haces"

Maya Angelou

"Recuerda, te has estado criticando durante años y no ha funcionado.

Intenta aprobarte y ver qué pasa".

Louise Hay

Y es que que nuestra mala costumbre como seres humanos es hacer lo contrario. Consciente o inconscientemente nos "apaleamos" con pensamientos como "No puedo hacerlo", "El sí puede pero yo no", "¡No! ¡otra vez "meto la pata", como siempre!", "¿qué estoy haciendo mal? ¿qué estoy haciendo mal? ¿qué estoy haciendo mal?"...

(Te recuerdo que no es culpa tuya, es porque nuestra mente nos pone siempre pensamientos negativos como un arma para sobrevivir...)

Y como ya vimos también, a veces estos pensamientos están tan embalados que de frente nos llegan en emociones, y allí es donde "sientes" "una fuerza extraña" que te impide comenzar a actuar, o continuar actuando, o dar los pasos finales para terminar un proyecto.

Por supuesto esto no es nada útil ni productivo. Así que cambiemos esta mala costumbre;)

De ahora en adelante, haz todo lo contrario: de ahora en adelante, anticipáte a los pensamientos negativos, y háblate amable y cariñosamente. Dite a ti mismo: "lo

puedo hacer”, “me gusta como estoy trabajando”, “me encanta mi trabajo”, “soy muy bueno en esto” o incluso “soy el mejor”.

Estoy segura de que, si te pones a pensar, tienes muchas cosas que amas de ti, de cómo haces las cosas, de lo que has logrado;)

- Escribe 5 cosas que amas de ti o que has logrado

De ahora en adelante, estáte más alerta con tus pensamientos, y “dale la vuelta a la tortilla”. Cuando te des cuenta que hay un pensamiento negativo (*sin estar en modo supervivencia*), recuerda que es una mentira exagerada para darte miedo. Y luego cambia este pensamiento negativo a positivo, incluyendo aquellos pensamientos acerca de ti o de tu desempeño.

Por ejemplo, si en algún momento te captas pensando o diciéndote: “¡No! ¡otra vez meto la pata”, como siempre!”. Relájate y cambia el pensamiento a lo que es una completa realidad: “Es normal equivocarse, es humano... Y ahora sé que los errores son una valiosa fuente de aprendizaje”. Esto es ser compasivo contigo mismo;)

- Escribe 3 pensamientos negativos recurrentes que tienes acerca de ti, y cámbialos a una realidad objetiva y positiva, como en el ejemplo anterior.

¡Disfruta y Descansa!

*"Sólo estás aquí para una breve visita. No te apures, no te preocupes.
Y asegúrate de oler las flores en el camino"*

Walter Hagen

"Encuentra el éxtasis en la vida; la mera sensación de vivir es alegría suficiente "
Emily Dickinson

"Cuanto más alabas y celebras tu vida, más hay en la vida que celebrar"
Oprah Winfrey

*"Mi actitud general hacia la vida es disfrutar cada minuto de cada día.
Nunca hago nada con un sentimiento de "Oh, Dios, tengo que hacer esto hoy" "*
Richard Branson

Dime ¿haces algo de esto? ¿Sabes oler las flores en el camino, sentir que la mera sensación de vivir es suficiente, celebras la vida, disfrutas cada minuto de cada día?

Porque si eres como la mayoría de la gente, es muy probable que no lo hagas.

Todo el mundo se la pasa el 80 o 90% del tiempo preocupado, estresado con un negocio o un trabajo que no disfruta, con tareas que no le gustan, con clientes intratables y poco rentables, con poco tiempo para sí mismo, para su familia y sus amigos, etc, etc, y más etc...

Recuerdo cuando yo era así. Y te voy a contar una experiencia personal para que veas cómo he cambiado mi actitud a la vida en las más pequeñas cosas:

En mi último viaje al Cuzco, a Machu Picchu, hace algunos años, ino pude apreciar su belleza como en mi viaje anterior! Simplemente pensé: "He viajado tanto por el mundo que ya nada me asombra".

Pero ésta no era la realidad. Recién ahora lo entiendo: paraba tan estresada, tan preocupada, tan apurada, que perdí completamente el gusto del disfrute incluyendo cosas maravillosas - ¡Machupicchu es una de las 7 nuevas maravillas del mundo! Y fui incapaz de apreciarla esa vez...

En cambio ahora, soy capaz de apreciar un simple árbol, de perderme viendo los pájaros en el cielo o en mi jardín, del rostro de la gente...

Porque ahora sé disfrutar, porque soy más feliz y tengo más amor, y puedo apreciar la belleza profunda de todas las cosas, incluyendo las pequeñas;)...

Y esto lo he desarrollado con los mismos tips que te he compartido aquí;)

Y te repito algo que ya vimos, pero que es muy pero muy importante para disfrutar:

Haz las cosas que más te gustan;)

Ya te comenté que la felicidad no es una utopía a lograr en el futuro, es algo que puedes estar viviendo desde hoy porque la felicidad está hecha de cada momento de cada día. Y depende de tus pensamientos y de tus acciones.

Y si cada momento de tu vida pudieras ser feliz, ¿que estarías haciendo la mayor parte del tiempo? Obviamente cosas que te apasionan o que te gustan.

Ya vimos el tipo de cosas que debes hacer para disfrutar más de tu trabajo. No olvides comenzar a aplicarlo concentrándote en hacer lo que te gusta, y externalizando o delegando lo demás;)

"Abre tus ojos, mira dentro. ¿Estás satisfecho con la vida que estás viviendo?"

Bob Marley

"Un día tu vida pasará ante tus ojos. Asegúrate de que merezca la pena mirar".

Mooie

El saber disfrutar está muy relacionado con el siguiente punto: la necesidad de Descanso, de darte un break de vez en cuando, justamente para apreciar y disfrutar de la vida:

"Ten horarios regulares para trabajar y jugar, haz que cada día sea útil y placentero, y demuestra que comprendes el valor del tiempo empleándolo bien"

Louisa May Alcott

"Tu mente en calma es el arma definitiva contra tus desafíos, así que relájate"

Bryant McGill

Y para empezar, quiero quitarte otra idea completamente equivocada que nos han impuesto en la cabeza porque lo tiene la mayoría:

Nooooo, ino es cierto que cuanto más trabajes más resultados vas a lograr!

(E incluso si hubiera algo de cierto en ello, el gran problema es que si trabajas demasiado: 1) te vas matando en el camino con el estrés, que a estas alturas es re-conocido genera enormes problemas de salud y 2) no tienes tiempo para disfrutar)

Te pregunto: ¿crees que trabajar DEMASIADO es la manera más inteligente de ganar dinero?

Por ello, la gente exitosa (y feliz) descansa. Toma vacaciones. Se da tiempo para cerrar los ojos y reflexionar. Practica sus deportes y hobbies favoritos. Viaja...

Y es que el descanso te hace aún más productivo y te da mejores ideas para trabajar de manera más inteligente de manera de lograr más resultados con menos trabajo. Las grandes ideas surgen de momentos de relax, cuando haces deporte, cuando viajas, cuando estás en un break.

"Todo lo que es importante viene en tranquilidad y espera"

Patrick Lindsay

Y el descanso te hace reponer energías, y con más energía puedes avanzar más rápido;)

- **Escribe 5 cosas que te gustaría hacer para descansar**

Ejemplos: ir al gimnasio, hacer jogging, jugar golf, viajar a tal lugar...

Elimina el perfeccionismo de tu vida

(Cuando cerraba este capítulo caí en la cuenta de un rasgo de personalidad muy importante relacionado con todo este tema de amarte a ti mismo: el perfeccionismo).

Conozco muy bien este tema, porque antes de iniciar este proceso de transformación, yo era muy perfeccionista *(ya lo he reducido bastante gracias a todo esto)* y he tenido varios clientes así. Es más, creo que es una característica de muchos de los que tenemos metas altas.

Pero ¿cuál es el problema con el perfeccionismo y qué relación tiene con el amarte a ti mismo?

(PREPÁRATE porque lo que vas a leer probablemente no te va a gustar y te va a chocar como me pasó a mí cuando lo descubrí hace unos años... - Pero recuerda: el entendimiento y la aceptación son las primeras fases de cualquier proceso de cambio, transformación y mejora;))

Bueno, para que lo vayas entendiendo, qué mejor que empezar con lo que dicen 3 expertos acerca del perfeccionismo.

Qué es realmente el perfeccionismo

Brene Brown dice: *"Cuando el perfeccionismo está conduciendo, la vergüenza y el miedo están detrás (...). Aquí lo que el perfeccionismo realmente significa: Es una manera de pensar que dice esto: "Si me veo perfecto, vivo perfecto, trabajo perfecto, puedo evitar o minimizar la crítica, la culpa y el ridículo".*

Elías Berntsson dice: *"Si lo hago perfecto, si soy perfecto, me amarán. Si lo hago bien valgo, y si valgo me van a amar. Entonces lo que está en juego no es solo hacer algo bien, sino que en realidad el premio secundario es el amor o el afecto de los demás".*

Enric Corbera dice: *"Cuando nos auto-exigimos es porque creemos que no damos lo mejor de nosotros mismos o que no valemos para hacer tal cosa. La auto-exigencia está muy ligada al perfeccionismo y sobre todo tiene un alimento en su interior que es el miedo, el miedo a no hacerlo bien o a como pensarán los otros cómo lo hago (...) En exigirse hay dolor, sufrimiento y miedo".*

¿Observaste la relación entre perfeccionismo y amor a uno mismo? Veámoslo en más profundidad:

Qué problemas críticos trae el perfeccionismo

(Bueno, como ya te habrás podido dar cuenta, todo está ligado;))

Uno de los grandes problemas con el perfeccionismo es que, si eres perfeccionista, te exiges demasiado.

Te das tiempos imposibles para lograr una tarea, y luego te sientes deprimido y frustrado contigo mismo, cuando el problema no es tu capacidad sino el poco margen de tiempo que te has dado.

En otras palabras, el perfeccionista tiene metas ilógicas... *(¿y recuerdas lo que te dije cuando hablamos de la definición de objetivos, de la importancia de ponerte metas alcanzables?;))*

Y por supuesto, si eres perfeccionista, todo tiene que estar “perfecto” para que estés contento contigo mismo. Y si no lo está, te “apaleas” con pensamientos negativos acerca de tu persona *(la mayoría de las veces inconscientemente, se ha vuelto tan habitual...)*

Además para asegurar la perfección, te vuelves lento a la hora de terminar tus proyectos o tareas, porque todo lo haces con mucho detalle, revisas muchas veces y por supuesto siempre encuentras algo que falta para que tu tarea esté... “perfecta”.

Y eres tan crítico contigo mismo (y con los demás) que de todas maneras o terminas descontento con lo que hiciste, o terminas pensando que pudiste haber hecho las cosas mejor.

Otro problema si eres perfeccionista, es que como estás tan preocupado por el resultado porque es tan importante para ti, pones los ojos solo en la meta (tienes que llegar cueste lo que cueste), y al estar más preocupado por el destino que por el viaje, te olvidas de disfrutar del proceso, lo que te impide ser feliz antes de terminar.

En el mismo sentido, anhelas tanto la meta que quieres llegar lo antes posible y sin ninguna complicación por el camino. Incluso tienes la ilusión de que todo tiene que ir perfectamente bien, y de ahí viene uno de tus más grandes miedos: el error.

Los perfeccionistas detestan los errores, piensan que no pueden cometerlos o que el error los va a hacer retroceder, cuando - *como ya lo hemos visto cuando hablamos de los problemas y fracasos normales de la vida* - son una oportunidad enorme de aprendizaje y crecimiento.

Y si combinamos esto con tu rigidez para hacer las cosas, cuando aparecen cambios te puedes hasta deprimir o paralizar, lo que te impide avanzar.

El fondo real del perfeccionismo es el terror al fracaso y a la inseguridad (por ello la necesidad de control): un perfeccionista trata de que todo sea perfecto para evitar el fracaso, porque piensa (*inconscientemente, sin darse cuenta*) que su valor está intrínsecamente relacionado con su éxito (*y te hablo de éxito en cualquiera sea el ámbito en el que sobresale: un buen estudiante, una perfecta ama de casa, un empresario exitoso...*)

En otras palabras, el perfeccionista asocia su autoestima con sus logros: si logra algo se siente bien, y si no, se siente muy mal, porque su autoestima está asociada a su capacidad de lograr cosas.

Eliminando el perfeccionismo

Para eliminar el perfeccionismo, tienes que cambiar tu manera de pensar.

(Espero que a estas alturas ya te hayas dado cuenta de la importancia de cambiar de "chip")

Como has podido ver, el perfeccionismo es más un freno que una ayuda. En lugar de llevarte a la excelencia y a lograr más cosas, te pone muchas trabas. Y

definitivamente no te ayuda a ser más feliz. Reconocer esto es el primer paso para decidir eliminarlo.

También debes de cambiar la idea de fondo: el perfeccionista piensa (*sin darse cuenta*) que sus logros son la mayor fuente de su valor como persona, y por lo tanto de amor. Por ello se desesperan tanto por lograr, porque para ellos inconscientemente los logros harán que los amen.

Pero tienes que interiorizar que tu valor como persona va mucho más allá de tus logros (*y de todos modos incluso si fuera así, el perfeccionismo no te ayuda a lograr más*).

O, dicho al revés: solo tus logros no te van a validar, eso no es todo en la vida.

(Por eso hay mucha gente “exitosa” que se siente vacía a pesar de todo el “éxito”, fama o fortuna que ha acumulado, porque a pesar de todos sus “logros” en el fondo no se siente plena).

Así que, de ahora en adelante:

- En lugar de exigirte demasiado y enfocarte en tus errores, date plazos realistas para cumplirlos y concéntrate en tus aportes y virtudes.
- En lugar de “apalearte” con tus errores (*incluso los más pequeños*), aprende a agradecerte y a engreírte por tus avances. De ahora en adelante mírate como un triunfador en todo lo que hagas, grande o pequeño.
- En lugar de temer los errores y los “inconvenientes”, espéralos y aprende de ellos.
- En lugar de enfocarte solo en lograr cosas “exteriores”: éxito en tu negocio, dinero, cosas materiales, apariencia.. concéntrate en transformarte en esa persona exitosa, feliz, amorosa y compasiva que quieres ser...

(¿Ves la relación con todo lo que hemos visto?;))

Y cuando te comiences a amar más y más por lo que realmente eres en lo más profundo,

(porque te das amor viviendo el día a día con satisfacción, porque te engríes, porque aportas más amor a tu familia y a tus clientes, porque sientes cada vez más el poder de controlar tus pensamientos y tus hábitos - y con ello tu vida...)

allí es donde atraerás los clientes, los colaboradores, los amigos, las personas... que te ayudarán a crecer, los mejores compañeros de batalla para el logro de tus sueños.

Allí es donde vas a liberar de tu interior todo el potencial que ya tienes.

Allí es donde vas a inspirar a otras personas, porque tu estima creciente será contagiosa con tus hijos, tu pareja, tus amigos, tus clientes.

Y allí es donde pasarás de “pensar” como una persona de éxito, a ser una persona de éxito.

Recuerda, para realizar logros cada vez mayores, necesitamos tener un autoestima indestructible.

Con ello todo lo que creas para ti mismo será posible, y lograrás mejorar, superarte y avanzar.

Pero nadie más puede desarrollarte la estima, solo tú.

Y MUY IMPORTANTE: ¡No caigas en la trampa de pensar que vas a ser feliz cuando tengas dinero! *(si piensas así, tu vida será vacía)* ¡Vas a atraer dinero cuando te hagas feliz!.

¡Y te puedes hacer sentir feliz desde ahora!, transformando tu manera de pensar y de actuar. Esto es lo que te ayudará a tomar las decisiones y realizar las acciones que harán crecer tu negocio;)

Porque te recuerdo esto:

*"El éxito no es algo que persigues,
es algo que atraes por la persona que te conviertes".*

Jim Rohn

*"Lograr un sueño es más que simplemente lograr tu meta,
es acerca de lo que te conviertes en el camino"*

John C Maxwell

¿Quieres atraer el éxito a tu vida? ¿Quieres comenzar a hacerte feliz desde ahora?
¿Quieres dejar el perfeccionismo? Entonces, empieza a hacerlo:

- Escribe qué consejos de esta guía crees que te pueden ayudar mejor a ir reduciendo el perfeccionismo y aumentando tu amor personal

¡Y para terminar este capítulo no olvides esto!:

Ejerce tu derecho de entregar lo mejor de ti al mundo

Ya lo hemos visto, pero te lo recuerdo porque está muy pero muy relacionado con amarte a ti mismo:

(Ah, concuerda también con lo anterior;))

¡Reclama tu derecho a desarrollar el máximo de tu potencial, para que puedas dar lo mejor de ti al mundo!

Porque es una de las cosas más satisfactorias que puedes hacer;)

"La mejor cosa que puedes hacer por el mundo es dar lo mejor de ti".

Wallace Wattles

"Al final, lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años"

Abraham Lincoln

"No cuentes los días, haz que los días cuenten".

Muhammad Ali

Conclusión

Decidí hacer este libro porque “siento” que es lo que necesitan muchos emprendedores y empresarios para pasar al siguiente nivel más rápido;)

Así que en este libro te he mostrado una fórmula probada para la acción, para comenzar, avanzar y terminar los proyectos y metas que son realmente importantes para ti.

Tips y hábitos probados de la gente más exitosa del mundo...

que no sólo te ayudarán a lograr tus metas sino a lograr la felicidad que te mereces.

Entonces, puede ser que esta lectura te haya parecido interesante...

Pero puede también que esta guía haya resonado contigo y te haya parecido valiosa.

¿Sentiste que te hablaba directamente a ti? ¿sentiste que te conocía en lo más profundo?, ¿muchas de las ideas que te he compartido “te sonaron”?, ¿ahora entiendes mejor muchas situaciones que antes no entendías?...

Si es así, esto quiere decir que estás “despertando”, que estás interiorizando lo que realmente importa... y que estás preparado para comenzar (o acelerar) tu camino hacia el éxito (y la felicidad).

Pero recuerda: leer esto no te servirá de nada si no lo aplicas. Aplicar, actuar y terminar, es lo que ha hecho la gente que hoy tiene éxito.

Así que te voy a ofrecer unos bonus para terminar de ayudarte con ello;)

Bonus

Siempre hay dos tipos de personas que leen un libro: Aquellas que solo quieren acumular más conocimientos (la mayoría), y aquellas que los aplican (que son las personas que están preparadas para encaminarse al éxito).

Estas últimas son las que realmente aprovecharán esta guía, y por ello en base a ellas he creado los bonus;)

Pero tu bonus dependerá de cómo quieras aplicar los conocimientos que te he compartido:

- Si perteneces a aquellas que quieren hacerlo todo solas siguiendo las indicaciones del libro (normalmente porque recién empiezan y/o porque no están decididas a dar el salto completo).
- O si perteneces a aquellas que quieren acelerar y maximizar resultados, porque están bien decididas a lograr el éxito y no van a parar hasta lograrlo.

Mira el que corresponde a tu caso;)

Si quieres hacerlo todo solo siguiendo las indicaciones del libro

Primero que nada, te recomiendo que no pierdas el ímpetu y que apliques mis consejos rápidamente. No necesito darte grandes argumentos de por qué es importante actuar rápidamente porque te lo he repetido reiteradas veces en esta guía;)

Pero cuando apliques, no lo olvides: Comienza poco a poco, “Roma no se hizo en un día”. Mantente avanzando, pero hazlo sin ser demasiado exigente contigo mismo! Y sé compasivo contigo mismo en el camino;)

Bueno, ahora vamos por el bonus:

Me encantará darte un consejo por mail acerca de cómo mejorar o sacarle el máximo provecho a alguna de estas estrategias si ya te está funcionando. O decirte cómo aplicar correctamente (corregir) una estrategia que no te termine de funcionar;)

Envíame tu historia por email a susana@estrategias-marketing-online.com con el asunto **“Ve y Consíguelo” - Mi historia** y te responderé con gusto.

(Pero please, dame bien los detalles para entender bien tu situación;))

Y además de feedback, te regalaré una lista privada de recursos con los videos y expertos que yo misma sigo para motivarme cada día y que me funcionan de manera genial. ¡Es una lista que he estado depurando por años, con los mejores videos del mundo! ;)

Y si quieres lograr el éxito rápidamente y en grande porque estás decidido

Puedes trabajar conmigo personalmente haciéndome tu coach;)

Y es que, como bien sabes, una cosa es hacer todo esto solo, y otra completamente diferente hacerlo acompañado por un experto.

¿Por qué trabajar conmigo?

Porque la fórmula que te he mostrado y demostrado la he creado yo, basada en mis propias experiencias comprobando lo que usan las personas y coaches más exitosos del mundo.

Porque he logrado hacerlas la base de mis pensamientos, acciones y decisiones diarias (en otras palabras la base de mi vida) y es lo que me ha hecho crecer y sacar la mejor versión de mí como persona y como empresaria. Y lo mismo te ayudaré a lograr a ti.

Como tu coach, te ayudaré personalmente no solo a implementar fácilmente todo lo que te he presentado en esta guía, sino a sacar a flote todo tu potencial para acelerar y maximizar resultados, y lograr tus más grandes metas y sueños.

Y por supuesto mi amplia experiencia como coach de marketing y negocios te ayudará aún más;)

(Pero recuerda: una vez hagamos esta fórmula parte de tu vida, serás capaz de lograr tus metas no solo de negocios, sino en cualquier ámbito de tu vida;))

Así que:

¿Quieres dejar la procrastinación y comenzar o terminar proyectos importantes para ti, que no logras hacer?

¿Quieres eliminar el perfeccionismo de tu vida, que siempre te demora, te deprime, y obstaculiza tu crecimiento y disfrute?

¿Quieres trabajar de manera más inteligente y productiva en cualquier ámbito de tu empresa, y lograr más resultados?

¿Quieres disfrutar más de tu negocio y de la vida... desde HOY?

Como tu coach, te ayudaré a lograr todo esto.

Ya no estarás solo. Trabajaremos juntos para unir nuestras sinergias, te daré lo mejor de mí y sacaremos lo mejor de ti.

Me tendrás ahí a tu lado para guiarte, motivarte (seré tu hinchita número uno), levantarte, felicitarte y acompañarte en este hermoso camino hacia tus más grandes sueños.

Aumentaré tu confianza en ti, tu amor por ti mismo. Te ayudaré a ser perseverante en tus metas y a sobrepasar las dificultades. Te ayudaré a eliminar creencias que te están bloqueando, e instauraremos nuevas creencias positivas que te ayudarán a crecer con más facilidad y menos esfuerzo. Todo esto atraerá personas, clientes,

colaboradores, ideas y oportunidades que te ayudarán a crecer aún más.

Si quieres que sea tu coach personal y te ayude con todo esto escíbeme a susana@estrategias-marketing-online.com con el Asunto **“Ve y Consíguelo” - Coaching**, explícame tus situaciones más problemáticas y para qué quieres el coaching (cuál es tu motivación), y si veo que estás decidido, coordinaremos una cita por whatsapp o skype donde tendremos una primera **Sesión de Coaching (Gratuita)** y veremos si queremos trabajar juntos;)

Y de ahí en adelante, te llevaré por el camino más directo, fluido, y divertido hacia tus metas. Y te ayudaré a mejorar tus acciones y decisiones, y a crearte hábitos que te permitirán ser más feliz, exitoso y efectivo.

Pero IMPORTANTE: Escíbeme rápidamente porque tengo cupos limitados, y trabajaré con unas cuantas personas seleccionadas (*ya sabes que siempre selecciono a mis clientes*).

Solo hay una yo, y ya tengo clientes de coaching de marketing y negocios que atender (*sin contar que, siendo consistente con mi filosofía de vida, siempre me dejo tiempo personal para mí... esto me recarga de energía y de creatividad para hacerme cada vez mejor;)).*

Ha sido un verdadero placer hacer este ebook para ayudarte a crecer y continuar así con mi misión y con la estrategia de crecimiento de mi negocio.

Me encanta resonar con gente que ahora está pasando por el camino que yo ya pasé, y ayudarlos a acelerar el paso;) Me encanta estar en contacto con empresarios y emprendedores que quieren trabajar de manera diferente y más inteligente;) Me encanta ayudar a personas luchadoras como yo, decididas a lograr el éxito y a dar lo mejor de sí a sus clientes y al mundo.

¿Quién soy?

Hola, soy Susana Villalobos, y no soy como los otros expertos;)



Mi vida “Perso”:

Soy mamá, coach y asesora

Y me fascina llevar una vida bastante internacional:

Soy de Lima, estoy casada con un francés, y tengo dos hijos franco-peruanos.

Pero vivo en París desde donde trabajo con clientes de decenas de países del mundo.

(Y uso diariamente 3 idiomas: español, francés e inglés)

Gracias a mi empresa, mi equipo y mis procesos, puedo disfrutar plenamente de la vida...

De mi familia y de mis amigos *(tan internacionales como yo)*

De mis viajes por el mundo *(viajo regularmente y conozco una quincena de países).*

De mis hobbies *(jogging, tenis, lectura, vinos, jazz, meditación, 4x4, bohemia parisina...).*

Y disfruto enormemente de mi trabajo.

Después de todo hago lo que más me apasiona: asesorar, enseñar, escribir...

Y solo trabajo con clientes entusiastas y extra-ordinarios (que no quieren hacer lo que hace la mayoría, porque no los lleva a ningún lado), que valoran mi trabajo y con los que hago tal sinergia que sacamos el máximo provecho de nuestro trabajo juntos.

Mi estilo “Pro”

A diferencia de la gran mayoría de expertos:

Voy más allá del marketing y los negocios. Sé que para el éxito no solo se necesita estrategia sino también mentalidad. Así que además de marketing y negocios, ofrezco a mis clientes consejos de **productividad, organización y mentalidad**, gracias a los cuales avanzamos de manera efectiva y fluida.

Para mí el éxito está intrínsecamente relacionado con la felicidad. No me interesa ayudar a mis clientes solo a vender más, sino a vender **más disfrutando de su negocio y de la vida, y ayudando a más clientes de la mejor manera posible.**

Trabajo con fórmulas y procesos probados de los más grandes expertos del mundo, que he adaptado y mejorado para que 1) sean más **fáciles de implementar** y 2) para **acelerar y maximizar resultados.**

Tengo una **relación cercana con mis clientes** y sus objetivos personales y de negocios son los míos. Soy su hinchita número uno, y valoro su tiempo como valoro el mío. Por ello...

Quiero ahorrarles el máximo tiempo posible en todo lo que les ofrezco. Me interesa ayudarlos a conseguir resultados de manera inteligente para **“Lograr más, haciendo menos” (mi lema)**, y liberarles tiempo. Estoy obsesionada con ello. Después de todo sé perfectamente que el trabajo para lograr más es... ni siquiera el mismo, sino incluso menor... cuando cuentas con las fórmulas correctas y sabes implementarlas;)

Comprendo perfectamente que mis clientes no tienen por qué saber lo que yo sé en cualquiera de mis ámbitos de expertise (marketing, mentalidad, productividad...). Y no tienen por qué saberlo, ¡ya saben bastante de su expertise, son expertos en lo que hacen y los admiro por ello! ;) Así que **en lugar de complicarlos, les ayudo a implementar de manera simple, pero inteligente y efectiva.**

¡Y adoro a mis clientes! :D ¡Adoro a los clientes que atraigo! Tan como yo :p Inconformistas y ambiciosos: que quieren lo mejor para ellos, para su familia y para sus clientes. Diferentes: que saben que no pueden hacer lo que todo el mundo hace para quedarse en la mediocridad y el promedio, sino que piensan y actúan de manera diferente. Luchadores: que perseveran en sus metas y no paran hasta lograrlos.