



# COACHING PARA EL ÉXITO

CONVIÉRTETE EN EL ENTRENADOR DE TU VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

1. Introducción
2. Rectifica tu proceder
3. Haz que el dinero trabaje para ti
4. Saca tiempo de donde no lo hay
5. Haz una sola cosa cada vez
6. Construye relaciones sólidas y enriquecedoras
7. Invita a salir a tu pareja
8. Haz un trabajo que ames
9. En lugar de trabajar duro, hazlo con inteligencia
10. Comunícate con fuerza, gracia y elegancia
11. Cuida de tu posesión más valiosa
12. Ponte a ti primero
13. Éxito sin esfuerzo
14. Sé una persona brillante, maravillosa, talentosa y fabulosa

# Introducción

## ¿Qué es el coaching?

El *coaching* o proceso de entrenamiento personalizado y confidencial llevado a cabo con un asesor especializado o *coach*, cubre el vacío existente *entre lo que eres ahora y lo que deseas ser*. Es una relación profesional con otra persona que aceptará sólo lo mejor de ti y te aconsejará, guiarla y estimulará para que vayas más allá de las limitaciones que te impones a ti mismo y realices tu pleno potencial.

## Aumenta tu poder innato

El punto de partida de un programa de coaching consiste en reducir drásticamente el número de cosas que te distraen y absorben tu energía, para reemplazarlas por otras fuentes de energía positiva y enriquecedora.

Hay un par de peligros implícitos en el hecho de ir en pos de grandes objetivos sin habernos tomado un tiempo para poner en orden las bases de nuestra vida. El primero es que alcancemos el objetivo, pero no sea duradero. No pierdas el tiempo construyendo castillos sobre la arena; constrúyelos sobre roca. El segundo peligro es que, una vez logrados tus objetivos, no experimentes un sentimiento de plenitud o satisfacción.

### 1. Elimina todas las pequeñas molestias

Es muy difícil tener éxito en lo que sea si se soportan demasiadas cosas fastidiosas.

Para eliminarlas, comienza por apuntar todo aquello que te molesta. Haz una lista. No sirve hacerla mentalmente; debes escribirla para que todas esas molestias salgan de tu mente y permanezcan en el papel.

Los pequeños inconvenientes absorben tu energía y reducen tu capacidad innata para atraer el éxito. No los soportes; simplemente, elimínalos de tu vida.

Una vez que hayas terminado de escribir tu lista de cosas que te molestan, es posible que tengas la impresión de que algunas están más allá de tu control y no sabes cómo eliminarlas. No te preocupes, déjalas en la lista y ocúpate de aquellas que puedas resolver.

### 2. Suprime los escapes de energía

Muchas cosas consumen nuestra preciosa energía sin que ni siquiera tengamos conciencia de ello.

Si tienes una adicción que comienza a construir tu existencia, el coaching no tendrá efecto alguno, porque ya no dominas tu vida, sino que lo hace esa adicción.

### 3. Créate diez hábitos diarios

La mayoría de nosotros poseemos algunos malos hábitos que en realidad no nos aportan ningún tipo de alimento intelectual no afectivo, ni nos hacen sentir más seguros de nosotros mismos.

No se trata de encontrar nuevos hábitos que veas como una “obligación”, sino algo de lo que disfrutes, que realmente te apetezca hacer.

### 4. Elimina los “debería”

Los “debería” son aquellas cosas que creemos que debemos hacer, que representan una obligación, pero que, de hecho, no nos interesan.

Examina tu lista de “deberías” y deshazte de todos los que puedas.

¿Cuáles son los objetivos que te agobian? Si no has hecho nada al respecto durante el último año, deshazte de ellos inmediatamente o fórmalos de nuevo.

### 5. Establece unos límites firmes

Es prácticamente imposible que lleguemos a la excelencia y a la realización personal si no sabemos establecer unos límites claros y firmes.

### 6. Protégete con elegancia

*Nadie puede hacer que te sientas inferior si tú no se los permites.*

*Eleanor Roosevelt*

Cada vez que una persona te hiere o te molesta, es porque tú se lo permites.

1. Informar: “¿Te das cuenta de que estás gritando?”
2. Pedir: “Por favor, deja de gritarme”
3. Exigir o insistir: “Insisto en que dejes de gritarme ahora mismo”
4. Irse

La clave del éxito con estos cuatro pasos es hablar con un tono de voz neutro. No levantes la voz ni hables más bajo de lo habitual. Mantén la calma.

*Nunca* le pongas límites a tu jefe, ni a nadie más, delante de otra persona, y sobre todo, no lo hagas en medio de una reunión. También es útil saber ser sutil y hacer los comentarios pertinentes de forma casual.

Lo bueno es que, con el tiempo, no tendrás necesidad de poner límites, porque la gente no se atreverá a hacerte un comentario desagradable. Existe otro efecto colateral interesante, en cuanto al refuerzo de los límites. Suponemos que, si reforzamos un límite, la gente no nos apreciará, o pensará que somos insistentes o agresivos, o quizás exigentes. En realidad, sucede exactamente lo contrario.

## 7. No ignores lo pequeño

No ignores lo pequeño. Si lo haces, terminarás por ser una montaña y explotarás. Hay que reaccionar e informar a la otra persona en el mismo momento:

Muchas personas creen que es demasiado tarde y deciden no hacer nada. Esa actitud está bien si puedes realmente dejarlo pasar, pero no te engañes. La mayoría de la gente sigue guardando rencor años después.

*Un límite define lo que los demás pueden o no pueden hacerte.*

## 8. Eleva el nivel de lo que consideras aceptable

La otra cara de la moneda en el tema de los límites es tu manera de actuar con respecto a los límites ajenos. No tiene mucho sentido que pongas límites para evitar comentarios despectivos si, al mismo tiempo, tú haces ese tipo de comentarios sobre los demás. Lo correcto es que, al ampliar los límites que quieres que los demás respeten, amplíes también los que tú debes respetar.

## 9. Todo es bueno, incluso lo malo

Es fácil tener una actitud positiva si comprendes que todo tiene su lado bueno, incluso lo más desagradable. Para apreciar lo bueno de la vida en toda su plenitud, tenemos que experimentar también su opuesto.

*En cualquier caso, las personas optimistas tienden a ser más felices y a tener más éxito en la vida.*

## 10. Haz cada día algo que te haga ilusión

Es increíble lo aburrida y monótona que puede llegar a ser nuestra vida si no tenemos algo que nos ilusione.

## Rectifica tu proceder

Cuanto más te realices en todos los ámbitos, mayor atracción ejercerás, y lógicamente, más sitio necesitarás para recibir lo que llegue. No puedes recibir cosas para las que no tienes espacio.

*Cada vez que quieres algo nuevo en tu vida, debes crear el espacio necesario para incorporarlo.*

## 11. Despeja tu vida

Crear espacio es una de las maneras más sencillas y efectivas de atraer lo nuevo. Si tienes una sensación de estancamiento, comienza por despejar el terreno.

## 12. Continúa despejando

El proceso de limpieza parece perpetuarse por sí mismo. Una vez que tomas conciencia de que puedes vivir sin tantas cosas, es más fácil dar los pasos siguientes y hacer una valoración real de ciertos objetos que jamás hubieses pensado desechar.

## 13. ¡Simplifica! ¡Simplifica! ¡Simplifica!

La mayoría de las personas piensan que el hecho de estar muy ocupadas y tener una agenda sobrecargada es una señal de éxito. Lo que no comprenden es que, al estar tan ocupadas, no son capaces de darse cuenta de lo que sucede a su alrededor, con la consiguiente pérdida de oportunidades.

## 14. Contrata a una persona para las tareas domésticas

El peligro de limpiar tu propia casa es que puede crearte la falsa ilusión de que estás logrando algo importante, cuando en realidad le darías mejor utilidad a tu tiempo si trabajaras en tus grandes objetivos y en la consecución de tus sueños.

## 15. No temas buscar ayuda

No tengas miedo de buscar ayuda. Es una manera de delegar tareas.

Para hacer bien las cosas, necesitas el tiempo y el espacio necesarios.

## 16. Perfecciona el presente

Cuando insistes en que no tienes suficiente de lo que sea, ¿a qué te refieres en realidad? ¿Qué nuevas habilidades o hábitos necesitas adquirir? Comienza ahora mismo por perfeccionar tu presente.

## 17. Deja de cambiar las cosas de lugar y organízate

Una encuesta realizada en catorce empresas de siete ramos distintos reveló que los altos ejecutivos dedican el 46 por ciento de su tiempo a papeles innecesarios, los ejecutivos de nivel medio el 45 por ciento, los profesionales el 40 por ciento y el personal administrativo el 51 por ciento.

## 18. Aprende a decir que no, y dilo a menudo

A tu vida llegará todo tipo de gente, invitaciones y oportunidades. Eso no significa que debas aceptar todo lo que te llegue indiscriminadamente. Pon en juego tu espíritu crítico. A algunas personas les preocupa que, si dicen “No, gracias”, se termine la serie de nuevas oportunidades. De hecho, sucede al revés. Al decir que no, reservas espacio para las oportunidades y relaciones adecuadas.

## 19. Selecciona tus amistades

No frecuentes gente sólo para matar el tiempo, o porque son los únicos amigos que tienes. O bien disfrutas, o no merece la pena que pases tiempo con ellos. No aceptes las relaciones que no te satisfagan completamente. Puede que tengas que abandonar algunas amistades, cosa que no siempre es fácil.

No hace falta provocar un conflicto innecesario. Simplemente, aléjate, deja de frecuentar a esas personas aunque debas pasar por un periodo de soledad.

## 20. Aplica la técnica del feng shui en tu hogar y en tu trabajo

El Feng Shui es un antiguo arte chino destinado a acondicionar el ambiente de modo que favorezca el bienestar físico y económico.

## Haz que el dinero trabaje para ti

Está claro, pues, que el dinero no hace la felicidad. Pero, por otro lado, la falta de dinero tampoco. El secreto es aprender a manejarlo y tener el suficiente para dejar de preocuparse por las cuestiones económicas. Cuando lo logres, comenzarás a sentirte más libre con respecto a tus finanzas.

## 21. Di la verdad acerca del dinero

¿Qué es el dinero, al fin y al cabo? Sabemos que no es una mágica panacea, no compra la felicidad, el amor o la salud.

No es un bien escaso, aunque la mayoría de la gente piensa que sí. No es una medida de tu grado de inteligencia o de tu talento.

## 22. Juega al juego del multimillonario

De vez en cuando, no viene mal jugar al juego del millonario. En una reunión con tu familia o con amigos, pregúntales: “¿Qué harías si tuvieses mil millones de dólares?”. Luego, cada uno responde. Observa las respuestas.

No te limites. Parte de la base de que no tienes problemas de dinero. Escribe todo lo que pase por tu mente.

## 23. Deja de tirar el dinero por la ventana

*La manera más rápida de resolver tus problemas económicos es afrontarlos, es decir, averiguar las razones profundas por las que gastas de más o por las que tienes problemas económicos.* Si no lo averiguas, se te irá de las manos todo el dinero extra que ganes, tal como te sucede normalmente. Si consigues dejar de tirar el dinero por la ventana, cualquier suma extra que tengas aumentará con rapidez y comenzará a trabajar para ti.

## 24. Paga tus deudas

En los últimos veinte años, tener deudas se ha vuelto socialmente aceptable. Antes, la gente ahorraba dinero para lo que quería y compraba cuanto tenía lo suficiente. Ahora sucede exactamente lo contrario. Queremos las cosas ya, de modo que nos endeudamos y pagamos intereses absurdos. El coste de la cultura del “lo quiero ya” es alto, y no hablo sólo de los intereses. Va mucho más allá de ese problema. Tener deudas es estresante.

## 25. Haz un ayuno de dinero

Una de las maneras más rápidas de cortar con el hábito de gastar en exceso es hacer un ayuno de dinero. También podríamos llamarlo un ayuno de gastos. No gastes nada durante treinta días. No hagas compras de ninguna clase, excepto las indispensables, como el papel higiénico, la pasta de dientes, los alimentos, etc. Evita toda otra compra. Si quieres, haz una lista de lo que deseas comprar, pero durante este periodo de treinta días, NO COMPRES NADA.

*Gastar es una costumbre que fácilmente se convierte en una adicción.*

Una vez que hayas cortado con el hábito de gastar, descubrirás el placer de ahorrar. Tener dinero extra es algo muy agradable. Te da una sensación de seguridad, junto con independencia y la libertad de hacer lo que te apetezca.

## 26. Gana el salario que mereces

### 27. Abre una cuenta de reserva

Tener cubiertos de seis meses a dos años de gastos te dará una enorme ventaja en el trabajo, tanto si trabajas por cuenta propia como si lo haces en una empresa.

Deja de vivir con tus miedos y comienza a ahorrar. Disponer de una cierta cantidad de dinero ahorrado te ayudará a sentir mayor tranquilidad y seguridad.

## 28. Comienza por ahorrar el 20 por ciento de tus ingresos

Por lo general, las personas tienden a ser o bien ahorrativas, o bien gastadoras. Lo bueno es que son aspectos modificables.

Si tu tendencia natural te lleva a gastar, puedes cambiarla, aunque para ello quizá necesites una razón de peso.

## 29. Juega al juego de la independencia económica

Tener independencia económica es contar con los medios suficientes como para no tener que volver a trabajar jamás. Es decir, poder vivir con comodidad de los intereses de su capital. Si decides trabajar, es una opción que escoges por el puro placer de hacer lo que te place. Bien, es un juego que merece la pena.

## 30. Protege tus bienes

Teniendo en cuenta la Ley de Murphy, si tienes un seguro nunca lo necesitarás, pero si no lo tienes, sucederá una catástrofe. Me sorprende la cantidad de personas que carecen de un seguro médico

## Saca tiempo de donde no lo hay

Todos nos quejamos de la falta de tiempo. Vivimos como si el tiempo fuese una cantidad fija, pero no lo es. Se expande y se contrae según la actividad que llevemos a cabo. La ironía es que, cuanto más ocupados estamos, más rápido parece pasar. Si quieres tener la sensación de disponer de tiempo, haz menos cosas.

## 31. Lleva un registro de tu uso del tiempo

*Cuanto más capaz sea una persona de dirigir conscientemente su vida, mayor será su tiempo disponible para utilizarlo de un modo constructivo.*

Ya sé que es una tarea tediosa, pero sólo necesitas hacerlo durante una semana, y luego puedes extrapolar los datos y reorganizar tu vida de acuerdo con los resultados.

Además escoge una semana normal, que refleje tus horarios habituales, no una de vacaciones.

Eres la única persona que verá estas anotaciones, de modo que no cambies tus horarios para mejorar el resultado. Registra con la mayor exactitud posible lo que haces durante una semana normal.

## 32. Apaga el televisor

*No existe otra experiencia en la vida que permita tanta absorción y exija tan poca expresión.*

Trata de limitar tu tiempo frente al televisor. Selecciona los programas, y cuando terminen, apaga el aparato. Decide cuántas horas semanales dedicarás a ver la televisión y cumple con ese plan. No caigas en el hábito de mirar el programa siguiente sólo porque tienes el televisor encendido. ¡Cuidado! La televisión te exige un costo mayor del que imaginas y reduce tu capacidad de atraer lo que deseas en la vida.

## 33. Llegar diez minutos antes de la hora

Ten por seguro que la manera más sencilla y fácil de ahorrar tiempo en tu vida es llegar diez minutos antes a cualquier cita profesional o personal que tengas. Suena más bien a pérdida de tiempo. Después de todo, podrías utilizar esos diez minutos para hacer otra llamada telefónica. En este caso, haciendo menos ganas más: más tiempo, más tranquilidad y más lucidez. Al llegar diez minutos antes de la hora, puedes ordenar tus ideas, acomodarte al ambiente y relajarte.

## 34. Haz tu trabajo en la mitad de tiempo

Te sorprenderás cuando veas todo lo que puedes lograr. Una vez hecho, tendrás una gran sensación de bienestar y más tiempo para dedicarlo a lo que te gusta. El objetivo final es disponer del mayor tiempo posible para las cosas buenas de la vida. Las personas que viven plenamente, que tienen una existencia placentera, atraen la prosperidad y las buenas oportunidades.

## 35. Pregúntate:

*“¿Qué es lo más importante para mí hoy?”*

Es fácil llenarse de preocupaciones y olvidar lo verdaderamente importante.

Para ayudarte a planificar tu trabajo, cada mañana, antes de empezar a trabajar, hazte las tres preguntas siguientes y tómate unos minutos para anotar las respuestas:

1. ¿Qué es lo más importante para mí hoy?
2. ¿Qué debo hacer hoy?
3. ¿Qué es lo importante con respecto al futuro?

## 36. Haz una sola cosa cada vez

La eficacia no consiste en apresurarse para hacer diez cosas al mismo tiempo. Permítele hacer una sola cosa cada vez. De hecho, es lo único que *puedes* hacer. Acéptalo y concéntrate en realizar una actividad concienzudamente y bien.

## 37. ¡Hazlo ya!

*El último es siempre el que duda*  
Mae West

Responder de inmediato es un detalle que atrae a los demás, porque es algo muy raro, incluso cuando parece obvio. Es raro porque la mayoría de las personas lo dejan para más tarde.

¿Qué es lo que dejas sin hacer? Quizá pagues un precio innecesario, en términos de tiempo y energía. Todo lo que no hagas ahora lo tendrás que hacer más tarde. Si esperas, el hecho de saber que tienes que hacerlo te absorberá espacio mental y te agobiará, con el peso añadido de tratar de no olvidarte luego.

## 38. Haz un buen trabajo

Un trabajo realizado concienzudamente no te causará más preocupaciones.

## 39. Posterga las cosas con un objetivo

Tomémonos un momento para diferenciar los distintos tipos de postergación. Es una categoría que engloba muchos aspectos. Está la postergación debido a que no te gusta la tarea que realizas, porque te falta información o conocimientos, porque es demasiado agobiante o porque tus verdaderos objetivos no ocupan el lugar principal. Todas estas son razones excelentes y válidas para postergarla. Una vez que comprendes *por qué* lo haces, el resto es sencillo.

¿Por qué razones postergas tú determinadas cosas?

*1. Porque no te gusta esa tarea, ese trabajo o ese deber, de modo que lo dejas de lado el mayor tiempo posible.*

¿Cómo vas a disfrutar de una buena vida si haces todo tipo de tareas de las que no disfrutas?

La mayor parte del tiempo, no deberías perder tu precioso tiempo haciendo lo que puedes delegar o automatizar.

*2. Postergas cosas porque no sabes cómo resolverlas.*

*3. Postergas cosas porque te falta tiempo.*

*4. Postergas las cosas porque no sabes si realmente quieres hacer lo que te propusiste.*

Esto quiere decir que tu objetivo no es el adecuado, y si no es así, entonces tu estrategia no es la adecuada.

*5. Postergas las cosas porque tienes un bloqueo y necesitas que te empujen para comenzar.*

*6. Postergas las cosas porque necesitas tiempo para reflexionar.*

## 40. Resérvate para ti unas noches sagradas

Una noche sagrada es exactamente eso: una velada que reservas para ti. Es el momento para estar contigo. El tiempo te pertenece, y tú decides.



## Construye relaciones sólidas y enriquecedoras

Tus posibilidades de éxito aumentarán sensiblemente si posees los contactos idóneos y conoces a personas valiosas.

*Si no te tomas el tiempo necesario para ver cuáles son tus verdaderas necesidades, puede que te pases la vida corriendo detrás de cosas que crees que te dan la felicidad, pero que en el fondo están lejos de satisfacer.*

### 41. Rectifica y corrige

Mantener lo que tienes antes de expandirte es un principio básico del coaching. Como primera medida, vamos a ocuparnos del vínculo de mayor importancia, el más íntimo: el tuyo con tu propia persona.

### 42. Perdona de antemano

*Los débiles nunca pueden perdonar.  
El perdón es un atributo de los fuertes.  
GANDHI*

Cargar con el rencor, la cólera o el resentimiento es un enorme desgaste energético. Si quieres liberarte de un peso tremendo e instantáneamente sentir menos agobio, sólo tienes que llamar a aquella persona a la que heriste o dañaste de una manera u otra y pedirle disculpas. No necesitas cargar con el pasado y los rencores que terminarán por agobiarte o reducir tus capacidades; haz algo para liberarte de ellos.

### 43. Identifica tus necesidades

Existen cientos de necesidades distintas y que las tuyas podrían ser una versión de algunas de las señaladas. La mayoría de las personas presentan facetas de la necesidad de ser amadas. Ser querido, adorado, aprobado, reconocido, cuidado, aceptado, incluido, valorado, muy apreciado.

Otras necesidades son: controlar, dominar, mandar o dirigir, comunicarse, compartir, ser escuchado, estar cómodo, sentirse protegido, seguir a los demás, ser libre, independiente o autosuficiente, sentirse necesitado,

importante o útil, saberse respetado o recordado, mejorar, gustar o satisfacer a los demás, hacer lo correcto, tener una causa por la que luchar o una vocación, trabajar, estar ocupado... Quizá necesitas honestidad, sinceridad, lealtad, orden, coherencia, perfección, paz, silencio, sosiego, equilibrio, poder, fuerza, influencia, aplausos, abundancia, seguridad...

#### 44. Pide lo que realmente quieres

Si pidiésemos lo que en verdad queremos, nos ahorraríamos muchos dolores de cabeza, tiempo y energía. Sé que parece algo muy simple, pero por alguna razón, la mayoría de la gente es reacia a hacerlo. De alguna manera tenemos la idea de que nuestros colegas, amigos, familia y otros seres queridos deben *saber* lo que queremos sin que necesitemos pedírselo.

#### 45. Descubre a tu familia

Es muy difícil atraer el éxito que deseas en todos los ámbitos sin el apoyo y el amor incondicional de tus amigos y tu familia. ¿De qué te serviría ese éxito si no tuvieses con quien compartirlo? Puede que tengas la suerte de haber nacido en el seno de una familia que te apoya y te quiere. En caso contrario, es esencial que te crees una.

Si tus padres ya son mayores, sé agradecido con ellos y demuéstales tu afecto con frecuencia. Normalmente, suponemos que nuestros padres seguirán estando junto a nosotros y que tendremos tiempo de hablar con ellos más adelante.

#### 46. Invita a salir a tu pareja

La mayor parte de las personas que tienen éxito gozan de un fuerte respaldo. Disponen de alguien que las sostiene, las protege y las ama sin condiciones. Por lo general, se trata de la pareja. ¿Cuánto tiempo pasas cada semana conversando con la persona que amas? El promedio en Estados Unidos es de veintisiete minutos semanales. Suponemos que nuestra pareja estará siempre a nuestro lado, de modo que podremos hablar cuando tengamos tiempo, lo cual, por supuesto, nunca sucede en la mayoría de los casos en esta sociedad en que todos estamos tan ocupados.

#### 47. Rodéate de un buen grupo de amigos

¿Qué es el reconocimiento y el prestigio sin amigos para amar, disfrutar y celebrar nuestros logros? Necesitas muchos amigos que te quieran y te apoyen. Hay gente que se siente bien teniendo un solo amigo íntimo. Si bien esto puede ser suficiente, las personas que triunfan en todos los aspectos de su vida suelen tener muchos amigos íntimos.

#### 48. Crea tu propio equipo de “cerebros”

Cuantos más logros alcances, más ayuda necesitarás. Las personas que tienen éxito no han llegado solas al sitio que hoy ocupan. Necesitas más apoyo, ayuda, consejos y estímulos de lo que supones, sobre todo si emprendes un proyecto de envergadura. Quienes tienen más éxito disponen de un grupo de personas que les ayudan y les aconsejan con sabiduría: un equipo de “cerebros”

#### 49. Haz grandes regalos

Haz regalos espontáneamente, sin ninguna razón especial. La *única* razón para regalar algo es el placer de dar. La gente suele pensar que la persona que recibe el regalo obtiene más placer que la que lo ofrece. El verdadero placer está en el acto de dar.

#### 50. Envía cinco notas de agradecimiento cada día

Quien no agradece lo poco, nunca agradecerá lo mucho. Proverbio estoniano

Una de las formas más eficaces de construir firmes relaciones y atraer a gente importante es agradecerles su ayuda. No olvides, además, dar las gracias a tus compañeros de trabajo. Acuérdate de dar las gracias también a tu jefe.

# Haz un trabajo que ames

Nadie atrae tanto el éxito como la persona que hace lo que le gusta. Cuando uno hace lo que ama, le brillan los ojos, su vida es afortunada, plena, llena de energía y de alegría. Uno se siente contento, satisfecho y entusiasmado. *La gente más feliz es la que se gana la vida haciendo lo que le place.*

## 51. Diseña tu vida ideal

La mayoría de las personas se proponen objetivos demasiado pequeños porque no creen posible lograr algo mayor y mejor. El mayor error que la gente comete es el de tratar de diseñar su vida en función de su profesión. Es mejor hacerlo al revés.

## 52. Armoniza tus valores y tu visión de la vida

*Los hombres se olvidan de vivir porque están ocupados en ganarse la vida.*  
Margaret Fuller

El secreto de tener un trabajo satisfactorio es llevar a cabo una actividad que esté de acuerdo con tus principales valores. Cuando hable de valores, no lo digo en el sentido de lo bueno y lo malo, sino en el de hacer lo que realmente te gusta, aquello que para ti es intrínsecamente importante. Cuando vives de acuerdo con tus valores, sientes que tienes una vida plena y que tú, como persona, gozas de esa plenitud.

## 53. Imagina cinco carreras alternativas

Mucha gente parece quedarse estancada en un campo de actividad o en una profesión.

Imagina que tu trabajo actual ha sido eliminado de la faz de la tierra y que tienes que buscar algo completamente diferente. ¿Qué te gustaría hacer?

## 54. Descubre tu talento especial

*Existen dos tipos de talento, el que el hombre consigue con su esfuerzo y el que Dios le concede. Con el primero, debes luchar mucho. Con el que te concede Dios, sólo tienes que retocarlo de vez en cuando.*  
Pearl Bailey

Todos poseemos algún talento, habilidad o don especial, algo que hacemos mejor que ninguna otra persona. Con frecuencia, ni siquiera nos damos cuenta de su existencia porque es tan natural que forma parte de nosotros. Tendemos a creer que, puesto que para nosotros es tarea fácil, para los demás también debe de serlo.

## 55. Haz lo que amas

*Vivir es una de las cosas más raras del mundo. La mayoría de las personas tan sólo existen.*  
Oscar Wilde

Tú escoges. Si tu trabajo te resulta tan difícil que te pesa sobremanera, es probable que no sea el adecuado para ti. Cuando lo es, te gusta hacerlo, por más difícil que sea.

La vida no es una complicada operación de cirugía cerebral. Sólo debes hacer aquello que te sale instintivamente y con facilidad, y por una vez, dejar que las buenas cosas vengan a ti.

## 56. Trabaja en un proyecto personal

*Debemos ser la expresión del cambio que queremos ver en el mundo.*  
Gandhi

Una manera de descubrir cuál es tu talento especial o tu don innato es trabajar en un proyecto personal que te entusiasme. Diseña un proyecto que pueda ser divertido, ya sea en el trabajo, en casa o en tu comunidad.

A medida que trabajes en un proyecto que te entusiasme, es posible que encuentres aquello que realmente te apetece hacer en la vida.

## 57. Déjate guiar por la intuición

Seguir lo que te dicta la intuición es otra forma de encontrar el trabajo que sueñas. Es sencillo, aunque no necesariamente fácil. Primero tienes que aprender a distinguir entre todas tus pequeñas voces, variadas y a veces contradictorias. Una es la voz de lo racional, una construcción mental que representa tu aspecto intelectual, y la otra la vez de la intuición, intrínsecamente visceral. La intuición siempre es el reflejo de tus verdaderos intereses, mientras que la mente puede crearte problemas porque opera con los “deberías” de la vida.

## 58. Encuentra tu camino en la vida

*Las personas que saben lo que quieren en la vida, que tienen una estrategia, una visión, un propósito o un objetivo, son más prósperas y afortunadas que las que no lo saben. Si tienes un propósito, una dirección a seguir, atraerás a gente que tiene interés en ir en esa misma dirección.*

¿Cuál es tu propósito en la vida? ¿Para qué estás aquí? ¿Qué es lo que debes lograr o aprender? ¿Qué te dice tu alma, tu corazón, que hagas? Puede ser tan sencillo como pasártelo bien y dar alegría a quienes te rodean.

## 59. Adquiere cierta perspectiva

*El poder que hace crecer la hierba y madurar los frutos y que guía el vuelo de los pájaros está en todos nosotros.*  
Anzia Yeziarska

En la maraña de las obligaciones y exigencias cotidianas, es difícil imaginar que podamos vivir de otra manera. Vemos nuestro ideal tan lejano, que en lugar de ser una fuente de estímulo, se transforma en una fuente de depresión.

## 60. Tómate un periodo sabático

Cada vez existen más empresas que comprenden el problema del desgaste de sus empleados. Prefieren permitirles un periodo de excedencia de un mes o dos, en lugar de perderlos directamente.

Un periodo sabático es algo más que unas vacaciones. Claro que quieres descansar y relajarte, pero es un momento destinado a experimentar con nuevas capacidades y a correr riesgos. Te ayuda a salir de la rutina diaria y encontrar lo que es realmente importante para ti.



## En lugar de trabajar duro, hazlo con inteligencia

*Si pudieses averiguar cuál es ese 20 por ciento de esfuerzos eficaces, podrías eliminar el 80 por ciento restante sin mayores problemas.*

Cuando tienes demasiadas ocupaciones y estrés y trabajas muy duro, pierdes la perspectiva de lo que es realmente importante, cometes errores por descuido y pierdes de vista las grandes oportunidades que están a tu alcance.

Es fácil caer en la trampa de trabajar arduamente en una sociedad que asume el hecho de estar lleno de ocupaciones como sinónimo de realización personal.

## 61. Refuerza tus puntos fuertes

Muchos de nosotros creemos estar obligados a hacerlo todo y ser excelentes en todo. Esta idea forma parte de nuestro espíritu de independencia. Sin embargo, vivimos en una época y una civilización en que podemos permitirnos *no* hacerlo todo.

Hacer muchas cosas más o menos bien nunca tiene tanto valor como hacer una sola *muy* bien.

## 62. Domina el arte de delegar

*Junto con el placer de hacer un buen trabajo, existe el placer de contar con alguien que haga un trabajo excelente bajo tu dirección.*  
William Feather, *The Business of Life*

A medida que comienzas a atraer a tu vida lo que verdaderamente deseas, delegarás más cosas que no disfrutas haciendo y te limitarás a hacer aquello que te gusta.

Tres son los secretos para delegar correctamente. El primero, dedicar el tiempo y la energía necesarios para formar a fondo a la persona en quien delegarás el trabajo.

El segundo ingrediente clave para delegar con éxito es encargar la totalidad del trabajo. Una vez que la persona está preparada y sabe cómo debe ser el resultado final, hay que dejar que haga el trabajo a su manera. De lo contrario, se le impide la expresión de su propia creatividad.

La tercera clave es establecer un sistema de informes o de control. Has que la persona te informe de la tarea que le has delegado de la manera y con la frecuencia que mejor te convenga.

### 63. Promete poco y da mucho

Prometerse poco significa darse a uno mismo más tiempo del que piensa que necesitará para hacer una tarea. Dar mucho significa terminar el proyecto y entregarlo antes de la fecha prometida.

### 64. Elimina tu lista de cosas pendientes

*Uno nunca se da cuenta de lo que ha hecho,  
sino sólo de lo que le queda por hacer*  
MARIE CURIE

Cada vez que dejas de lado algo, por pequeño que sea, que provoca en ti una sensación de ineficacia o de incompetencia.

### 65. Tómate unos minutos para darte un respiro

Concédete tiempo para sentarte y pensar. Ponte en marcha y búscate un espacio donde florezcan tus ideas creativas. Tú escoges la manera de hacerlo.

### 66. Hazlo o no lo hagas

¿Por qué intentar o probar de hacer algo que es poco atrayente? Tú conoces a muchas personas que son así. Hacen lo imposible por ser lo que no son. Luchan a brazo partido y se esfuerzan enormemente. Lo mejor es que te decidas y hagas lo que sea. Quizá te salga bien o quizá no funcione. Si sale bien, perfecto. Lo has conseguido. ¡Felicidades! Si, por el contrario, te sale mal, averigua cuáles fueron los errores que cometiste. ¿Qué has aprendido de la experiencia? *Ten en cuenta que te he dicho que lo hagas, no que lo intentes.* Lo haces y consigues el resultado que buscabas, o lo haces y no lo consigues. Sólo existen esas dos posibilidades. Todo lo demás es una construcción intelectual.

### 67. Ponte en movimiento

### 68. Haz un cambio radical

*Otra razón por la cual la gente no suele alcanzar sus objetivos es que los busca como medio para lograr otro fin, aquello que realmente desea.*

No tiene sentido seguir haciendo siempre lo mismo con la expectativa de que el resultado sea distinto. Si quieres el mismo resultado, haz lo mismo, pero si quieres otro, debes cambiar y hacer algo diferente.

### 69. Aprende a escuchar los mensajes sutiles

Es muy difícil atraer el éxito si uno está inmerso en las dificultades, de modo que trata de solucionarlas en cuanto se manifiesten, antes de que las cosas empeoren.

### 70. Pon el teléfono a tu servicio

Las conversaciones telefónicas largas y dilatadas se vuelven pesadas rápidamente. Trata siempre de ser quien termina la conversación y hazlo con elegancia.

La mayor parte de las personas poseen poca capacidad para prestar atención, y si saben que tienes tendencia a hablar mucho dejarán de llamarte.

## Comunícate con fuerza, gracia y elegancia

### 71. Evita las habladurías

*Es casi imposible ensuciar al prójimo  
sin ensuciarse uno mismo.*  
Abigail Van Buren

¡Cuidado! Si bien tus amigos y colegas parecen encantados de escuchar tu relato de las intimidades o las desgracias de un tercero, en el fondo se preguntan qué dirás de ellos cuando no están presentes.

### 72. No cuentes tu vida

Es mucho mejor equivocarse por no hablar. Rodéate de un poco de misterio y concentra tu atención en escuchar a los demás.

### 73. Escucha con atención

Escuchar es un arte, y como todo en la vida, exige práctica. Nadie nos ha enseñado a escuchar. Nos enseñaron a hablar. Deja de preocuparte tanto por lo que tienes que decir. *Lo que realmente interesa y atrae a la gente no es lo que dices, sino tu capacidad para escuchar.*

## 74. En lugar de quejarte, pide o solicita

Las personas que se quejan no resultan atractivas.

## 75. Muérdete la lengua

La cortesía no cuesta nada, y lo compra todo.

## 76. Di las cosas como son, pero con amabilidad

## 77. Transforma tus cumplidos en reconocimientos

Un reconocimiento se refiere a la persona en sí, a quién es, mientras que un cumplido se refiere a aquello que la persona tiene o hace.

Reconocer lo bueno de los demás hace que uno se sienta muy bien.

## 78. Acepta de buena gana los regalos y cumplidos

Aceptar de buena gana los regalos y cumplidos es uno de los secretos para atraer lo que deseas. Rechazar un regalo diciendo cosas como: “No debiste molestarte” o “Qué gracia, tengo uno igual que compre en las rebajas”, o contestar a un cumplido con: “Bueno, no es para tanto” o “Pero si es un vestido viejo”, no sólo es una muestra de mala educación, sino que resulta muy poco atractivo. No es necesario que hagas nada ni que des explicaciones. Simplemente, di: “Gracias” y sonrío.

*Si siempre das mayor importancia a las personas que a las cosas, demostrarás que tú también eres una persona cortés y afable.*

## 79. Deja de tratar de cambiar a los demás

Intentar que los demás cambien es una pérdida de energía. Lo único que puedes hacer es ser un modelo para ellos, y si no lo entienden, dejarlos. *La vida es demasiado corta. Podrías pasarte fácilmente toda la vida tratando de cambiar a alguien sin conseguirlo.*

Las personas que frecuentamos en la vida suelen ser espejos de nosotros mismos. *Si un rasgo de alguien te disgusta, es probable que sea la imagen reflejada de una característica que también es tuya, pero que detestas y por ello sólo la ves en los demás.* O bien podría ser que esa persona refleje lo

opuesto de uno de tus rasgos para mostrarte lo que necesitas equilibrar.

Aprende lo que puedas de los demás, pero no intentes cambiarlos. Es una enorme pérdida de energía, que utilizarías mucho mejor para trabajar en tu propia vida. Tú quieres que los demás te amen tal como eres, de modo que juega limpio y ámalos tú también tal como son. Trata de que sus defectos te parezcan adorables.

## 80. Habla y procura que te escuchen

*La razón primordial por la que la gente no escucha es que no ha terminado de hablar.*

La segunda razón por la que la gente no escucha es que no se le habla con claridad o no se despierta su interés.

La tercera razón por la que la gente no escucha es debido a que muchas veces hablamos sin fuerza ni concisión. Aprende a decir lo que quieres con un mínimo de palabras.

## Cuida de tu posesión más valiosa

Ya es hora de que comiences a ocuparte de tu posesión más valiosa: ¡Tú! Estas en condiciones de lograr que tu vida sea lo que realmente quieres, en el trabajo y en casa, con tu familia y tus amigos, y en lo que respecta a tu salud y tu cuerpo.

*“Nadie está preparado para recibir algo hasta que no cree que puede conseguirlo. El estado mental debe ser el de la convicción, no el de la mera esperanza o el deseo”.*

El modo más eficaz que he visto de aumentar la voluntad y la disposición a recibir lo que queremos, es comenzar a perfeccionar nuestro presente y trabajar para conseguir todo aquello que no creemos merecer.

## 81. Viste con elegancia

La próxima vez que vayas de compras, no compres nada si no te gusta al cien por ciento. *“Para sentirnos bien con nuestra apariencia, debemos sentir también que nos mostramos tal como somos”.*

## 82. Rejuvenece y revitalízate

El objetivo es lograr que tu casa y tu despacho no sólo estén limpios y organizados, sino que sean un reflejo de tu persona.

## 83. Suprime las fastidiosas imperfecciones

Si existe algo en tu cuerpo que te molesta, arréglalo. Si no tienes problemas tal y como estás, no hagas nada.

## 84. Masajea tu cuerpo

*Sólo puede crear la persona que está serena, porque en su mente fluyen las ideas como si fuesen relámpagos.*  
Cicerón

Un masaje es algo maravilloso, y puede ser el único momento en el que tengas la posibilidad de relajarte y dejarte ir completamente.

## 85. Muévete

*La muchacha que no sabe bailar dice que la orquesta no sabe tocar.*  
Proverbio Judío

La cuestión clave es conseguir ayuda para vencer la inercia inicial. La definición técnica de inercia es: "La propiedad de la materia de mantenerse en estado de reposo o de movimiento a menos que actúe sobre ella una fuerza externa".

## 86. Rodéate de lujo y belleza

## 87. Ponte a ti primero

Nos han enseñado que es malo ser egoísta. Eso es verdad siempre que con tu egoísmo dañes a los demás. Por lo general, es correcto ser egoísta en el sentido de respetar a tu yo superior. De hecho, si quieres realizarte personalmente y atraer el éxito, tendrás que aprender a pensar primero en ti. *No podemos hacernos cargo de nadie si antes no nos ocupamos de nosotros mismos.*

## 88. Invierte en ti

*En una época de drásticas transformaciones, los que aprenden heredarán el futuro. Por lo general, los que enseñan están preparados para vivir en el un mundo que ya no existe.*  
Eric Hoffer

Seamos francos. ¿Cuál es tu posesión más valiosa? Tu. Siempre me sorprende que la gente tenga tantas dificultades para dedicarse a sí misma. No sólo te lo mereces, sino que también lo necesitas mientras te preparas y evolucionas con el fin de realizarte plenamente.

Lo importante en el futuro no será el conocimiento que tengas, sino tu capacidad de aprender y adaptarse rápida y constantemente. Los rápidos y los curiosos irán por delante. El resto se quedará a la zaga.

¿Cómo ser curioso? Comienza por tomar conciencia de que no lo sabes todo. De hecho, si alguien lo supiese todo, sería un poco tedioso. Las personas curiosas saben que, por muchos conocimientos que tengan de un tema, todavía les queda mucho más por aprender.

## 89. No te desgastes

Si no te tomas un día a la semana completamente libre, con el tiempo, te desgastarás. Es un hábito que perdimos en algún momento, en algún lugar. No paramos de programar nuestros fines de semana. Nuestro cuerpo y nuestra alma necesitan un día de descanso.

Necesitas un día libre para hacer lo que te apetezca. Sin planes previos, sin listas de cosas que hacer, sin compromisos para un aperitivo o para la comida.

## 90. Mímate sin gastar dinero

*No te tomes la vida demasiado en serio.*  
*Nunca lograrás salir de ella vivo.*  
Elbert Hubbard



# Éxito sin esfuerzo

## 91. Atrae lo que deseas sin perseguirlo

*Ah, pero lo que un hombre desea lograr debería estar más allá de su alcance. Sino, ¿para qué existe el cielo?*

*Robert Browning*

Antes que nada, para conseguir lo que deseamos es imprescindible que estemos dispuestos a concretar ese deseo.

Sólo recibirás aquello que desees cuando modifiques tu forma de pensar, o sea, cuando digas: "Puedo tenerlo", "¿Cómo puedo conseguirlo?". Tus pensamientos tienen gran poder y se manifiestan en la realidad. Si quieres saber lo que otras personas piensan de sí mismas, observa su vida. *Uno atrae aquello que cree merecer.*

Tus pensamientos determinan tus actos, que a su vez determinan los resultados que obtienes.

## 92. Escríbelo quince veces por día

*Las palabras "Yo soy..." son muy poderosas. Ten cuidado con lo que digas después de ellas. Aquello que reclames tiene una manera de llegar a ti y reclamarte a su vez.*

*A. L. Kitzelman*

Si no consigues lo que quieres, es probable que ese no sea tu interés primordial o que no beneficie a todos los implicados.

## 93. No tengas en cuenta los aspectos negativos

*La mente es tu propio lugar, y puede por sí misma hacer un paraíso del infierno, y un infierno del paraíso.*

*Milton, el paraíso perdido*

"Lo mejor es mirar siempre hacia delante, hacia donde quieres ir y no hacia donde no quieres ir. *Recuerda el principio que dice que aquello en lo que centras la atención se expande.*

## 94. Guárdate un as en la manga

## 95. Tira muchos guijarros

*Una onza de acción vale más que una tonelada de teoría.*  
*Friedrich Engels*

## 96. Agrega valor a tus productos o servicios

Debes darles a tus clientes más de lo que esperan recibir, anticipándote a lo que les gustaría antes que ellos mismos.

## 97. Entabla amistad con tu miedo

*La vida se contrae o se expande en proporción directa a nuestro coraje.*  
*Anaís Nin*

¿Qué es lo que se lo provoca? ¿Sabes qué?, el miedo no es algo malo, es nuestro amigo. Por lo general, tenemos miedo por alguna excelente razón. Y a menudo, la mejor solución es enfrentar ese miedo para luego entrar en acción.

Si quieres realizar tus sueños, tendrás que correr algunos riesgos.

## 98. Juega más

¿Qué sentido tiene hacer todo este esfuerzo si no tengo tiempo de disfrutar de la vida?

## 99. Comprende que tenerlo todo es tan sólo el comienzo

¿Para qué desperdiciar tu preciosa energía corriendo detrás de cosas que una vez que las hayas conseguido no te interesarán?

*Muchos de nosotros sólo logramos desviarnos o engañarnos pensando que queríamos dedicarnos a algo distinto de lo que hacemos.*

## 100. Celebra tus éxitos

*Podemos permitirnos un breve periodo de alegría*

101. Sé una persona brillante, maravillosa,  
talentosa y fabulosa

*Nuestro miedo más profundo no es ser inadecuados,  
sino ser poderosos más allá de toda medida.  
En nuestra luz, no nuestra sombra, lo que nos asusta.  
Nos preguntamos: ¿Quién soy yo para ser brillante,  
maravilloso,  
talentoso, fabuloso?  
En verdad, ¿quién eres para no serlo?  
Eres un hijo de Dios.  
Tus pequeños juegos no le sirven al mundo.  
Empequeñecerse para que los demás no se sientan  
inseguros a tu lado*

*no es una muestra ni de talento ni de iluminación.  
Todos fuimos creados para brillar, como los niños.  
Nacimos para manifestar esa gloria de Dios, que está en  
nuestro  
interior.  
No sólo algunos de nosotros, sino todos.  
Y al brillar con nuestra propia luz, inconscientemente  
permitimos que los demás también brillen.  
Así como, al liberarnos de nuestros miedos, nuestra  
presencia libera de  
inmediato los miedos ajenos.*

*Marianne Williamson,  
Volver al Amor*

***Todos enviamos nuestras propias señales.  
¿Qué señales envías tú?***



Elaborado por



[Carlos.Aguirre@incae.edu](mailto:Carlos.Aguirre@incae.edu)