

Fortaleza Mental

¿Como adquirirla?

Oliver González

© 2017 por Oliver González

Todos los derechos están reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducido, distribuido o transmitido en ninguna forma o formato por ningún motivo, sin el consentimiento de su autor

Impreso en los Estados Unidos

ISBN-13: 978-1548884567

ISBN-10:1548916668

DEDICATORIA

“Compadre Venancio Laya, dígame a Juan Pablo Páez, que me devuelva mi guitarra y usted mismo me la trae “

Palabreo de la Alegría perdida

– Andrés Eloy Blanco –

Quiero dedicar este libro, a un hombre que con su ejemplo y dedicación influyo en mi la fortaleza mental necesaria para soñar en grande, diseñar planes para alcanzar esos sueños y perseverar hasta hacerlos realidad.

A mi Padre, Alirio Rafael López Meléndez

Para ti y por ti...

INDICE

INTRODUCCION	5
5 ERRORES A EVITAR	8
ERROR 1 - REGALAR EL ESTADO MENTAL	12
ERROR 2 - VIVIR EN EL PASADO	22
ERROR 3 - MIEDO AL RIESGO CALCULADO	31
ERROR 4 - COMETER LOS MISMOS ERRORES	38
ERROR 5 - ESPERAR RESULTADOS INMEDIATOS	51
4 PALABRAS QUE CAMBIARAN TU VIDA	60
1 ^{era} PALABRA - HASTIO	67
2 ^{nda} PALABRA - DECISION	80
3 ^{era} PALABRA - QUERER (con vehemencia)	90
4 ^{ta} PALABRA - RESOLUCION	99
LA VERDADERA RIQUEZA	107
ACERCA DEL AUTOR	134

INTRODUCCIÓN

El mejor día de mi vida es el Hoy, sobre el cual tengo control y potestad

Si te pidiera que cerraras los ojos y te imaginaras tu comida favorita, succulenta, con una presentación inigualable, lo más seguro es que tus glándulas salivales comiencen a hacer su trabajo, pero no hay tal comida, es decir, no de manera física, solo existe en tu mente y tu cerebro interpreto tus pensamientos para poner en acción lo que pensó que era lo más razonable hacer, prepararse para comer.

Es necesario saber QUE queremos, COMO lo queremos, CUANDO lo queremos e incluso que color debe tener.

Para lograr tener una fortaleza mental es necesario comenzar a ejercitarla, ¿No crees?

Una meta sin valor es un mero deseo y si nunca das un paso al frente, no solamente estarás un paso atrás, sino que lamentablemente siempre estarás en el mismo lugar, en tu zona de confort temiéndole a la zona del aprendizaje, de la aventura y la del crecimiento.

Tienes todo en la vida para lograr lo que te propongas, incluso Dios está de tu lado ayudándote en el camino, en el libro a los filipenses en el capítulo 4 y versículo 13 dice "TODO lo puedo en cristo que ME FORTALECE"

Este libro trae a tu mano, a través de la recopilación de muchos seminarios y conferencias, las herramientas necesarias para salir del camino incierto al camino de lo posible.

Solo hay un detalle...

La decisión...

Es completamente...

Tuya.

¿Qué dices?

5 ERRORES A EVITAR

Hay cinco errores que debemos evitar para poder desarrollar una mente fortalecida, pero la pregunta del millón sería, ¿Por qué es importante saberlo? Sencillo, porque no importa si eres empleado, ejecutivo o tal vez un empresario, TODOS necesitamos fortaleza mental. La fortaleza mental puede marcar la diferencia entre el éxito comercial, laboral o empresarial y la ausencia de ella puede dejarte anhelando lo que pudo ser y no fue.

Piensa cuando llega el lunes en la mañana, suena el despertador y comienza esa lucha inconsciente de esperar 5 minutos más y luego, 5 minutos más y luego 5 más hasta que ya no puedes pedirle más tiempo al

tiempo o llegaras más tarde lo que ya llegaras.

“Lo que piensen de ti no define quién eres ni lo que eres capaz de lograr una vez que te lo propones”

Oliver González

*“Aquello que habita en el pasado y aquello
que habita en el futuro es solo una pequeña
cosa comparada con aquello que habita
dentro de nosotros”*

Ralph Waldo Emerson



“El mejor momento para plantar un árbol fue hace veinte años atrás. El segundo mejor momento es ahora cuando puedes disfrutar de su sombra”

Proverbio Chino con un poco de OliCoach

1^{er} ERROR
REGALAR EL ESTADO MENTAL

Nuestro estado mental es una de las puertas más vulnerables que poseemos, en una ocasión escuche una frase muy interesante que quedo calada en mí, “Ni la palabra Rosa HUELE, ni la palabra Perro MUERDE. Todo es cuestión de interpretación y valor. “Nadie es bueno o malo sino producto de su realidad personal”

Muchas veces nos quejamos todo el tiempo por poco motivo, hacemos caso a toda clase de crítica sin diferenciar aquellas constructivas de las destructivas o tal vez las críticas las tomamos de manera personal. Del 100% de las cosas que nos suceden el 90% están fuera de nuestro control y es tan solo un 10% que está bajo nuestro dominio personal que vendrían siendo las emociones y acciones que son generadas por ese 90%.

No puedes evitar que llueva y que como consecuencia el tráfico se vuelva infernal de camino a la oficina o que las luces en los semáforos estén rojas, pero si puedes controlar el tiempo que sales de casa y a su vez el estado de ánimo que generara el ir temprano.

Nuestro estado mental puede llevarnos a tirar la toalla ante el primer fracaso, por más tonto que sea llegamos a pensar que el mundo está en deuda con nosotros y todo debe salir como a nosotros se nos antoja. Atribuimos el triunfo de otros a la suerte que a nosotros nos ha faltado y es allí donde comienzan los pensamientos de envidia producidos por un fracaso anunciado de nuestra parte.

Hoy por ninguna razón en particular me siento AUTO motivado, si...así es, no hay una razón en particular por la cual deba estar en este estado, solo sucedió. Pero lo que quiero compartir contigo en este momento, mientras escucho las teclas de mi computadora ser presionadas por mis dedos que vuelan al transcribir cada pensamiento de mi mente, antes de que estos se hagan volátiles y desaparezcan, es que cada uno de nosotros somos responsables de ser felices.

Vivimos en un mundo que nos enseña a que la felicidad se encuentra a la vera de la esquina, que nos la proporciona otra persona, circunstancia o indistintas situaciones. Es lo más falso que he descubierto hasta ahora. La felicidad es una decisión y no un sentimiento. DECIDO ser feliz y compartir ese estado con los demás.

Debemos aprender a ser felices **SOLOS** para que luego la compañía se vuelva una opción en vez de una necesidad.

Cuantas veces despertamos con una actitud positiva y tan solo al poner el pie en el piso y al sentirlo frío nuestro estado de ánimo cambia por arte de magia, sé que estoy exagerando, sé que tal vez a ti no te ha pasado así, sé que tal vez tu estado de ánimo cambia desde que suena la alarma y miras al despertador con desprecio malévolo.

Sea lo que sea que te comience a cambiar el ánimo, solo piensa..." todos podemos tener un mal día, pero **JAMAS** permitirnos tener una mala vida". Piensa en todas aquellas personas que no están en tu misma situación, piensa en aquel soldado que no

regresara de la guerra, piensa tal vez en aquel niño que no vera más a sus padres, o tal vez tu estas en esas situaciones, has sido abandonado por algo o por alguien o tal vez por esa persona especial en tu vida.

Tengo una buena y una mala noticia para ti y de seguro querrás escuchar la mala primero, ¿cierto? Pues allí va.

MALA NOTICIA: como diría mi tío tito, “no podemos evitar que las palomas den vuelta sobre nuestra cabeza, sin embargo, podemos ahuyentarlas para que no hagan nido sobre ti” en otras palabras si estas en una mala situación. Tú y solo tú puedes decidir quedarte con el pensamiento de que nadie te quiere, nadie te entiende y que todo lo que sucede en tu vida será de mal en peor, creo que no hay más mala noticia que esa. Y

aunque parezca mentira, muchas veces tu y yo, decidimos quedarnos en el oscurantismo, decidimos dejar de avanzar y ser mediocrementemente feliz en la pocilga de vida que DECIDIMOS tener. Si ese es tu caso, hazle un favor a la humanidad y DEJA DE QUEJARTE por lo que decides.

LA BUENA NOTICIA: La noche no dura toda la vida, date la oportunidad de mirar fuera del vaso y su tormenta. De lo malo saca lo bueno, y pensaras que es fácil decirlo, créeme he estado en donde estas en la actualidad. Hace rato, venia subiendo las escaleras del edificio donde trabajo, una compañera venia subiendo al igual que yo y sus manos ocupadas le impedirían, de seguro, abrir la puerta que da al pasillo de oficinas, me apresure para tener la gentileza de abrirla y con una sonrisa la deje pasar. Lo normal es

esperar que ella agradeciera el gesto, sin embargo, prosiguió como si nada hubiese sucedido y yo hubiese sido simplemente un motor automático abridor de puertas. Tenía dos opciones, enojarme por la falta de consideración de su parte y pensar lo mala educada que fue, amontonando misiles de pensamientos negativos y amargarme el día, o simplemente hacer lo que hice, sonreírle de cualquier manera y proseguir contento porque no permití que la actitud de otra persona opacara mi estado de ánimo.

No dejes que se amontones sentimientos negativos en tu corazón, sigue adelante con la cara en alto amándote como nadie te ha amado, vive como nunca lo has hecho y mira más allá de las circunstancias actuales. Todo saldrá bien, te lo aseguro.

*“La confianza en sí mismo es el primer secreto del
éxito”*

Ralph Waldo Emerson

LA DIFERENCIA
..... *entre*

ORDINARIO *y*
EXTRAORDINARIO

• ES EL TIEMPO •

EXTRA

“Una persona que nunca cometió un error, nunca
intento algo nuevo”

Albert Einstein

2^{do} ERROR

VIVIR EN EL PASADO

Una cosa es aprender del pasado para no producir resultados no deseados y otra cosa es vivir del pasado como si todo pasado fuera mejor. Recuerdo un programa colombiano que dejó mucha enseñanza en mí, era una novela que se llamaba “Betty La Fea”. Dentro de la trama, había un personaje que constantemente decía que tenía, si mal no recuerdo, tres semestres de carrera en la universidad, lo cual le hacía pensar que estaba preparada para un puesto ejecutivo. En cada oportunidad que tenía, repetía como rezo – Pero es que yo tengo tres semestres en la San Marino – su pasado era su presente y de allí nadie la sacaba.

El pasado solo puede ayudarnos a calibrar nuestro presente para que nuestro futuro sea mucho mejor.

Te lanzo la siguiente pregunta; ¿Crees que hubiésemos salido de la cueva si las mentes

fuertes se hubiesen quedado viendo las sombras que producían el fuego en la pared? La respuesta es evidente, NO.

En la travesía del pueblo antiguo de Israel, Moisés topo con el mar; atrás tenía a faraón quien los perseguía y adelante tenían el mar. Atrás tenían su pasado, adelante tenían su futuro ¿logras ver mi punto? Por un lado, Faraón representaba esclavitud y opresión y por otro lado el mar representaba un futuro de libertad y fertilidad. El pasado en ocasiones puede ser muy glorioso, pero no regresara, solo queda en el recuerdo. Pudiste ser el gerente, vicepresidente, presidente o el mejor trabajador de la empresa, pero si ya HOY no lo eres, debes valorar tu presente honrando tu pasado, pero con la vista en el futuro, ¿Qué quiero ver, tener, ser, hacer, en MI futuro?

Un ambiente de cambios o de incertidumbres puede motivar a una persona mentalmente fuerte a sacar lo mejor de sí.

“Nunca pares, nunca te conformes, hasta que lo bueno sea mejor y lo mejor excelente”

Uno de los errores más comunes de todo aquel que se queda en su zona de confort es mirar hacia atrás, hacia sus glorias pasadas y contemplarlas cada día en rumiar intelectual que no lleva a nada. La vida se construye hacia delante, SIEMPRE hacia adelante.

Cuando estas siendo entrevistado para un trabajo, nunca falta la pregunta en la que debes describir alguna situación del pasado en la que hayas hecho una contribución, a la empresa o a la vida. Yo cuando tenía la oportunidad, revisitaba una ocasión en la que logre reducir a 45 minutos un proceso que tomaba tres horas aproximadamente,

realizar. Aún recuerdo como si fuera hoy, como lo logre, llegue a esa empresa sin saber nada y cuando renuncie hubo que contratarme como asesor por la experiencia ganada.

Lo malo no era que siempre lo recordara en alguna entrevista de trabajo o de ascenso a una posición de mayor responsabilidad, sino que me di cuenta de que comenzaba a sonar, para mí, un cuento muy repetitivo. A Dios gracias nunca me preguntaron “¿Hace cuánto que sucedió?” porque con vergüenza tendría que decir, hace más de 15 años.

Lo malo no era que lo repitiera, lo malo era que me enorgullecía tanto en ese acontecimiento que no me permitía crecer en virtud de mi propio potencial, crecía en la misma manera SOLO hasta lograr cosas similares, NUNCA más allá de ese potencial ya añejo.

¿Me sigues? El pasado puede ser más brillante, pero hay uno mucho mayor adelante y este concepto debemos aplicarlo a todo; ¿somos felices con nuestra familia? Podemos ser mucho más, ¿Te graduaste de la universidad? Puedes obtener una maestría o una especialización, ¿Tienes ahorros en el banco? Puedes reunir hasta tener paz financiera. ¿Tu pareja te ha dejado? Gracias a Dios no es la ÚNICA persona en el mundo y al irse te ha dejado la puerta abierta para que llegue alguien que pueda valorarte como eres.

El pasado, no nos pertenece. Aun cuando haya sido maravilloso, puede ser mucho mejor.

Recuerda: “Nunca pares, nunca te conformes, hasta que lo bueno sea mejor y lo mejor excelente”

Escribe una situación favorable o no de tu pasado y pregúntate ¿Que te enseñó, cual fue la experiencia ganada? y ¿Qué harías diferente?

Situación:

¿Qué me enseñó?:

¿Qué experiencia ganaste?:

¿Qué harías diferente?:

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

Robert F. Kennedy

El **ÉXITO**
es la suma de
PEQUEÑOS ESFUERZOS
que se repiten
CADA DÍA

“Hacer o no hacer. No sirve intentar, solo hacer”
Yoda, Maestro Jedi

3^{er} ERROR
MIEDO AL RIESGO CALCULADO

¿Si supieras que no vas a fallar en lo que emprendes qué harías? Cuando alguno de mis clientes no sabe qué hacer, le pregunto “Y si supieras que hacer, ¿Qué harías?” es fácil tener una respuesta de que o como hacer las cosas una vez que nos imaginamos en la situación determinada.

Para tener una mente fuerte, debemos pensar en los potenciales riesgos y beneficios de nuestros actos, debemos pensar en el peor y el mejor escenario. Debemos de parar de ser responsables negativos o un irresponsable optimista. Aprovechemos la incertidumbre de ese 50/50 chance de lograr lo que queremos lograr y evalúa las siguientes preguntas: ¿Qué sería lo peor que podría pasar si lo hago? O ¿Qué sería lo mejor que podría pasar si lo hago?

Es mejor pasar la vida sabiendo que nos arriesgamos a estar en ese futuro deseado lamentándonos de lo que no llegamos hacer, por temor a lo que podría pasar.

Recuerdo como si hubiese pasado hace cinco minutos atrás, estaba parado en frente de la muchacha más guapa de la escuela secundaria donde estudie, tendría tal vez uno 13 o 14 años. El corazón me palpitaba a mil por lo que estaba a punto de decir.

Era uno de los riesgos más calculado que podría contarte, Alejandra estudiaba 4to año mientras yo estaba un año por debajo, éramos buenos amigos y digamos que pasábamos buenos momentos cuando coincidíamos en el patio de recreo. Al ver mi interés por ella, “mis amigos” que estudiaban con ella, me aseguraron que el sentimiento era reciproco y que debería “declarar mi

amor". TODO estaba preparado para el "éxito en el amor".

Para cuando logre concertar la cita para conversar, por más de 5 minutos no pude pronunciar palabra, mi risa nerviosa me domino todo el tiempo hasta conseguir que mi "riesgo calculado" fuera quien pronunciara las primeras palabras para forzarme salir de mi pánico controlado.

- quieres ser mi novia - fue lo que atine a balbucear y una respuesta certera directo al corazón mato toda esperanza, - no, ya tengo novio - replico.

Que gane con semejante osadía, la experiencia de saber cuáles son mis probabilidades, que debo conocer a la persona más allá de algunas conversaciones esporádicas y que definitivamente debo captar las señales que mis interlocutores

dan y así tomar una buena decisión. Pero si no me hubiese arriesgado, si no me hubiese atrevido, te digo que hasta el día de hoy estuviera arrepentido pensando que deje pasar una buena oportunidad y a pesar de que me dijo NO, aprendí de aquella tarde y eso me ha ayudado hasta el día de hoy en muchos aspectos de mi vida. Si por casualidad llegas a leer este libro te regalo un...

“Gracias Alejandra Segarra”

“El fracaso es solo la oportunidad de comenzar de nuevo de forma más inteligente”

Henry Ford



“Hacer o no hacer. No sirve intentar, solo hacer”
Yoda, Maestro Jedi

4^{to} ERROR
COMETER LOS MISMOS ERRORES

Fred Smith, fundador de la empresa FEDEX, comenzó enviando cien paquetes. A pesar de la crítica de muchos economistas y empresarios que decían que NADIE querría utilizar un servicio de mensajería diferente al que ya se conocía. De esos cien paquetes se logró entregar en el tiempo deseado solo cinco, de los cuales solo 2 eran de clientes reales y el resto habían sido enviados por ellos mismos a ellos mismos.

Tal vez estarías pensando en este momento como los ejecutivos de la época, esta gran aventura empresarial de Fred Smith, lo cual le había costado toda su fortuna en camiones, oficinas y aviones de entrega, había sido un total fiasco. Pero Fred lo vio como un total triunfo, lo único que tenía que hacer era ver como logro entregar a tiempo esos dos paquetes y replicar los pasos a escala mayor.

Hoy en día FEDEX es una de las empresas más responsable y seguras en envío de paquetes alrededor del mundo porque su fundador vio que estaba funcionando y que no e hizo los ajustes necesarios, gracias a ello su sueldo anual es de muchos millones de dólares, lo cual no es una gran cosa, pero al menos puede vivir bien.

¿Sabías que hacer lo mismo una y otra vez, esperando tener resultados diferentes es la definición de locura? Las investigaciones demuestran que la habilidad de ser consciente de los errores y los aciertos es una de las fortalezas que han mostrado los ejecutivos y empresarios exitosos.

Debemos aprender de los éxitos y fracasos, reflexionando en que funciono y que no

funciono para así hacer los ajustes necesarios.

Hace poco supe que uno de mis actores favoritos y de gran admiración aterrizo una avioneta en un "taxiway" en vez de en la pista designada para ello, - ¿Ese avión esta supuesto a estar por debajo de mí? - Harrison Ford pregunto al controlador de vuelo al pasar por encima de un avión de American Airlines.

Como piloto experimentado Ford debió prestar atención y ajustar su posición para aterrizar donde debía, pero no corrigió a tiempo y por ventura de Dios este incidente no termino en un accidente fatal.

Sea lo que sea que hagas, verifica que está funcionando y que no, ajusta tus velas con respecto a tu objetivo y tarde o temprano llegaras a puerto seguro.

Hacer cambios progresivos de seguro te enseñara a tener mejor precisión a la hora de tomar decisiones. Presta atención y actúa con respecto a lo que ya sabes hacer.

Hay ocasiones en las que, por alguna razón, o sin ninguna razón en particular el día no va como quisiéramos que fuera. Simplemente desearíamos no habernos levantado de la cama, ¿Te ha pasado? a mí me ha pasado en varias ocasiones, es más, podría decirte que hace dos días atrás fue uno de esos días.

Te cuento...

Al llegar al aeropuerto donde debía hacer la conexión a mi destino final, vi en la pizarra que anunciaba las horas de salida de los vuelos, que estaba aún disponible uno más temprano del que yo tenía programado, así que me dije, porque no aprovechar y así llego tal vez tres

horas antes de lo previsto y puedo descansar más. Así que, con eso en mente, me dispuse a ir a la puerta de embarque en cuestión y amablemente le pregunté a la persona de servicio al cliente si me podía registrar en ese vuelo. Era poco probable que abordara el vuelo, pero como dirían por allí "Tocar no es entrar".

Pacientemente esperé a que llamaran a todos los grupos y sin ningún desespero ni desanimo, vi como abordo hasta el último de los pasajeros. Solo un "lo Siento, no hay más asientos disponibles" bastó para que me incorporara a la puerta del vuelo que ya tenía programado. Revisé mi celular y aun veía en la aplicación de la aerolínea que conservaba mi vuelo original. Esperé con paciencia que me llamaran para darme mi pase de abordaje, cosa que nunca sucedió, el vuelo se fue sin mí.

Incómodo y bastante malhumorado encaré al personal de la aerolínea tratando de encontrar respuesta del porque no recibí notificación alguna. Ellos simplemente me dieron instrucciones de que estaba en la lista del vuelo más tarde, el cual era el último de la noche hacia mi destino.

Nuevamente me dispuse a ubicar la puerta de embarque, no sin antes llenarme cada vez mas de molestia y mal humor, cada vez que respiraba, poniendo un poco de exageración en lo que te cuento, respiraba molestia, ¡MUCHA molestia! por lo incompetente que fueron los agentes de servicio al cliente.

Llegué, esperé paciente, sabiendo que al ser el número 14 en una lista de espera y con un vuelo con probabilidades para mí de casi una en mil solo me esperaba una angustiada espera. Lo esperado llegó, ¡No pude salir en

ese ÚLTIMO vuelo! En ese entonces ya con un poco de resignación, comencé a evaluar a quién echarle la culpa. Quién o quiénes eran los responsables de que yo estuviera varado en este aeropuerto.

¿Habrían sido los del aeropuerto por no darme la tarjeta de embarque de mi vuelo de conexión? eso habría sido muy importante para poder mostrar que en realidad tenía un vuelo de conexión. O ¿tal vez la agente de servicio al cliente que al ver que una vez cerrado ese vuelo "temprano" y no tener asiento para mí, debía transferirme de regreso a mi reservación original? o ¿tal vez el error habría sido del otro agente de servicio que no revisó que mi nombre aparecía con un vuelo equivocado? ¿De quién era la culpa?

Día tras día, nos pasan cosas donde es más fácil conseguir culpables fuera de nosotros que mirarnos a conciencia y aceptar la responsabilidad en esa desavenencia en la que, tal vez, entramos a voluntad y a conciencia. Muchas cosas pudieron pasar, pero mi grado de responsabilidad era mayor a la de los demás, ellos simplemente estaban cumpliendo con su trabajo. Yo, por el contrario, fui negligente en pedir mi tarjeta de embarque a mi vuelo de conexión, asumí que al todo ser electrónico eso bastaba. Fui negligente, al ver que no pude embarcar un vuelo más temprano, pedirle al agente de turno que por favor me devolviera a mi reservación original, también fui negligente pero responsable de no haberme acercado al próximo agente de servicio y verificar que me tenía en su lista.

¿De quién es la culpa? Indudablemente que no es de la vaca, como dirían por allí.

Si quieres que algo salga a tu manera, más vale que te asegures de hacerlo tú.

Yo por otro lado, llegué un día después de lo planeado a mi destino final. Pero una vez que analicé todo lo sucedido aprendí que debo tener más cuidado la próxima vez. De lo negativo y agrio saqué una lección para mí, ese día extra me permitió ponerme a tono con algunos proyectos pendientes, me permitió escribir un poco sobre algo en lo que estoy trabajando y me permitió dejarte esta reflexión.

Siempre habrá algo para aprender, aun cuando venga de algo malo que nos ha sucedido.

La realidad es de interpretación personal y la experiencia no es lo que nos sucede a diario, sino lo que nosotros hacemos con lo que nos sucede.

Recuerda, ¡El éxito está a la distancia de una decisión!

“¿Cómo es posible alcanzar una estrella? Solo mira dentro tuyo...encontrarás la mejor que puedas conocer”.

Miguel Rico López

SI
LA
MONTAÑA
QUE SUBES
PARECE
CADA VEZ MÁS
IMponente
ES QUE LA CIMA
ESTÁ CADA VEZ
MÁS CERCA.

“La vida no es un problema a ser resuelto, sino una realidad a experimentar”

Soren Kierkegaard

5^{to} ERROR
ESPERAR RESULTADOS INMEDIATOS

Mi tío Tito una vez me dijo; “Mijo, la gota no quiebra la roca por su fuerza, sino por su perseverancia” bien sabio era el viejo Tito. Los atletas se preparan cada día en distancias cortas para lograr obtener una resistencia tal que les mantenga en la carrera de la maratón.

En mis redes sociales sigo con mucho interés las publicaciones de un gran amigo, podría decir que hasta hace un año atrás era un joven obeso, diría tal vez que estaría pesando casi las trecientas libras en promedio. Hoy en día debe estar cerca de la mitad de su peso a un año atrás, ¿Cómo lo logro? ¿Se habrá hecho cirugía? ¿Se cortó parte del estómago? Pues la verdad no, pero cada una de sus publicaciones están centradas en correr a diario, siempre pone cuál es su meta del mes, del año y así poco a poco su contextura cambio. ¿Lo hizo de la noche a la

mañana? Ciertamente no, lo hizo con perseverancia y constancia.

¿Qué es eso que deseas en la vida? ¿Lo tienes bien claro? ¿Es un objetivo medible, alcanzable? Entonces como la gota debes golpear la roca que esta entre tu sueño y tú. Los cambios y transformaciones trascendentales toman tiempo.

Regálate unas líneas y escribe para ti cuál es tu deseo más anhelado y piensa en lo siguiente:

- 1.- ¿Qué Quieres?: se lo mas especifico posible, incluye color, cantidad, altura, contextura (si fuera el caso) pero mientras más detallado lo tengas en tu mente, más fácil será lograrlo.
- 2.- ¿Que tienes (conocimiento o posesión material) para alcanzarlo?: escribe tu lista de lo que ya está contigo, así como

si fueras de vacaciones o de campamento. Yo por ejemplo cuando me toca viajar, suelo hacer una lista de los días que estaré fuera y de esa manera se cuántas medias, camisas, corbatas o ropa interior necesitare meter en mi equipaje.

3.- ¿Qué tienen otros que puedas aprovechar?: Algo que he aprendido de uno de mis grandes mentores, Anthony Robbins es el MODELADO, si quieres lograr algo, busca alguien que ya lo haya logrado y copia TODO lo que ha hecho para realizarlo, lo que aprendió y en donde, cuanto tiempo practico o dedico y te aseguro que lo que a esa persona le tomo 10 años conseguir, tú lo podrás hacer en menos tiempo puesto que tu seguirás sus aciertos y nos sus errores,

es como seguir una receta para cocinar un pastel. Sigue paso a paso.

- 4.- ¿Por qué lo deseo lograr?: Uno de mis grandes maestros me dijo en una oportunidad algo que al principio te decía; “Una meta sin valor, es solo un deseo, ponle valor a la meta y será más factible alcanzarla”. Que te lleva a lograr lo que quieres lograr, cual es la RAZON principal.

Responde las siguientes preguntas lo más claro y objetivamente posible y veras como esa meta, ese objetivo se hace más visible y alcanzable en tu vida.

1. ¿Qué Quieres?
2. ¿Que tienes para alcanzarlo?
3. ¿Qué tienen otros que puedas aprovechar?
4. ¿Por qué lo deseo lograr?

Un rey recibió como regalo dos pequeños halcones, y los entregó al súbdito encargado de entrenarlos. Pasaron unos meses, y el entrenador le informó al rey que uno de los halcones estaba bien pero que al otro no sabía lo que le sucedía, no se había movido de la rama donde lo dejó desde el día que llegó. Encargó entonces a miembros de la corte, pero nada sucedió. Entonces decidió comunicar a su pueblo que ofrecería una recompensa a la persona que hiciera volar al halcón.

A la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente por los jardines. El rey le dijo a su corte.

- traedme al autor de ese milagro -

Su corte rápidamente le presentó a un campesino.

El rey le preguntó

- ¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste?

El campesino le dijo al rey:

- Fue fácil mi rey, sólo corté la rama, y el halcón voló, se dio cuenta que tenía alas y voló -

La idea es que no te quedes en la rama, no sueñes solamente, lánzate en el vuelo de la vida para lograr tus sueños.

“Solo una cosa convierte en imposible un sueño: el miedo a fracasar”

Paulo Coelho

“Hay tres tipos de personas. Los que hacen que las cosas pasen, los que miran las cosas que pasan y los que se preguntan qué paso”

Nicholas Murray Butler

NO HA de SER
el miedo
a la
LOCURA
lo que
NOS OBLIGUE A BAJAR
la bandera
de la
imaginación

“El destino no es cuestión de casualidad, sino cuestión de elección. No es algo a lo que se deba esperar, sino algo a conseguir”.

Jeremy Kitson

4 PALABRAS QUE CAMBIARAN TU VIDA

Si buscas encontraras, encontrar está reservado a los que BUSCAN, las ideas no están reservadas para quienes “tienen esperanza”, no están reservadas para quienes “desearían”, ni para los que se quejan, las buenas ideas están reservadas para quienes buscan. Pero puede que el proceso de búsqueda sea un proceso, de alguna manera, doloroso.

Sabes, cuenta una historia que un hombre encontró un capullo de una mariposa y se lo llevó a casa para poder ver a la mariposa cuando saliera del capullo.

Un día vio que había un pequeño orificio y entonces se sentó a observar por varias horas, viendo que la mariposa luchaba por poder salir de capullo. El hombre vio que forcejeaba duramente para poder pasar su cuerpo a través del pequeño orificio en el

capullo, hasta que llegó un momento en el que pareció haber cesado de forcejear, pues aparentemente no progresaba en su intento. Pareció que se había atascado.

Entonces el hombre, en su bondad, decidió ayudar a la mariposa y con una pequeña tijera cortó al lado del orificio del capullo para hacerlo más grande y así fue como por fin la mariposa pudo salir.

Sin embargo, al salir la mariposa tenía el cuerpo muy hinchado y unas alas pequeñas y dobladas. El hombre continuó observando, pues esperaba que en cualquier instante las alas se desdoblarían y crecerían lo suficiente para soportar al cuerpo, el cual se contraería al reducir lo hinchado que estaba. Ninguna de las dos situaciones sucedió y la mariposa solamente podía arrastrarse en círculos con su cuerpecito hinchado y sus alas dobladas.

Nunca pudo llegar a volar.

Lo que el hombre en su bondad y apuro no entendió, fue que la restricción de la apertura del capullo y la lucha requerida por la mariposa, para salir por el diminuto agujero, era la forma en que la naturaleza forzaba fluidos del cuerpo de la mariposa hacia sus alas, para que estuviesen grandes y fuertes y luego pudiese volar.


La libertad y el volar solamente podían llegar luego de la lucha y al privar a la mariposa de la lucha, también le fue privada su salud.

Algunas veces las luchas son lo que necesitamos en la vida. Si Dios nos permitiese progresar por nuestras vidas sin obstáculos, nos convertiría en inválidos. No podríamos crecer y ser tan fuertes como podríamos haberlo sido.

Así que, si está doliendo, es porque valdrá la pena al final del camino, animo que ya casi lo alcanzas. Si no fuera duro todo el mundo lo haría, es la dureza lo que lo hace grande. En los próximos capítulos te presentare cuatro palabras que al concientizar su significado le dará un matiz diferente a tu vida.

“Una persona usualmente se convierte en aquello que él cree que es. Si yo sigo diciéndome a mí mismo que no puedo hacer algo, es posible que yo termine siendo incapaz de hacerlo. Por el contrario, si yo tengo la creencia que, si puedo hacerlo, con seguridad yo adquiriré la capacidad de realizarlo, aunque no lo haya tenido al principio”

Gandhi

• PARA ALCANZAR ALGO.
•  •
• QUE NUNCA HAS TENIDO •
TENDRÁS QUE HACER ALGO
• QUE NUNCA HICISTE. •

“Pierdes el 100% de los disparos que no usas”

Wayne Gretzky

1^{era} PALABRA
HASTÍO

El hastío es una emoción negativa, pero puede tener un efecto positivo y además poderoso en el ser humano. El disgusto dice: “YA HE TENIDO BASTANTE” y ese día podría ser el día más importante de tu vida.

Jim Rhon solía contar que en una ocasión conoció a una extraordinaria, hermosa y de bastante influyente ejecutiva en New York, la compañía para la cual ella trabajaba lo había invitado para tener una conferencia, esta mujer era vicepresidenta de la compañía. Cuando tuvo la oportunidad de conversar con ella, conoció la historia detrás de tan importante mujer.

Con respeto y con tono de admiración le pregunto ¿Cómo llego aquí?, pero a lo que Jim le interesaba no era el lugar geográfico sino específicamente al puesto dentro de la empresa, un ejecutivo en la ciudad de New

York ganaba muchísimo dinero y lograr esa posición debería ser una hazaña. Dentro de la conversación ella confesó que nunca había ido a la secundaria, nunca había ido a la universidad. ¿Entonces? Pregunto nuevamente, Ejecutiva, de gran influencia, gran salario, ¿Cómo llego aquí? Ella con mucha sencillez le contesto, bueno déjeme decirle parte de la historia.

Cuando era una madre joven, hace unos años atrás, un día le pedí diez dólares a mi esposo y el me pregunto con voz ruda ¿PARA QUE? y decidí, en ese preciso instante, MAS NUNCA TENER QUE PEDIR nada otra vez. Comencé a estudiar oportunidades, las encontré y tome algunas clases me dedique a estudiar y decidir lo que quería ser en la vida y ahora soy vicepresidenta de esta compañía y gano un montón de dinero y cumplí mi promesa: NUNCA JAMAS HE TENIDO QUE PEDIR.

A eso se llama el día en que tu vida realmente cambia, el día en que dices SUFICIENTE es SUFICIENTE, ya no más. Ahora bien, si podemos agregarle ACCION a tu hastío, eso ayudaría.

Un hombre tomo su escopeta hasta su auto, le dispara a todas las ventanas, a las llantas, le dispara al menos cien veces más al auto y dice “ULTIMA VEZ QUE CONDUZCO ESTA COSA TAN VERGONZOSA” y luego lo guarda para luego cuando le preguntan ¿Cómo llegaste a ser rico y financieramente estable? Él les dice, “Déjame mostrarte mi fuente de inspiración” y les muestra el auto hecho añicos, “Un día me harté de él y lo volé en pedazos” SUFICIENTE es SUFICIENTE.

Mientras estaba en mi oficina pensando en una decisión importante que debía tomar y

había estado posponiendo, alce mi cara metido en un pensamiento profundo, cuando mire a un Viejo reloj que adorna la pared de enfrente a mi escritorio. Es uno de esos relojes que uno podría decir de porte antiguo, con relieves en madera antigua y sus agujas se paseaban dándome a entender que el tiempo “no perdona”, avanzaban sin importar lo que sucediera a su alrededor. No sé cuánto tiempo ha estado allí colgado, no sé cuántas miradas han pasado por él, pero en este instante me hizo reflexionar profundamente.

Por un momento dude en mis sentidos y decidí seguir mirándolo, me disperse en pensamiento y se me olvido por un momento aquella decisión que era imperante asumir. Estaba ocurriendo algo que cada vez más se hacia una realidad. ¿Estoy viendo lo que estoy viendo? Me pregunte.

El reloj de agujas elegantes marcaba las 7:45 mientras que el segundero estaba atascado en una lucha titánica por avanzar, sin embargo, era “inútil” tanto esfuerzo, por alguna razón no pasaba del segundo 35.

¿Cuántas veces tu y yo no estamos en la misma posición de ese reloj? Tenemos elegancia, tenemos disposición, tenemos el deseo, el ánimo no nos importa lo que pase a nuestro alrededor, sin embargo, no logramos avanzar en el tiempo de la vida, y sin aviso alguno, nos quedamos atascados en las 7:45. A diferencia del reloj, sabemos hacia dónde vamos, sabemos cuál es el propósito de nuestros pasos, sabemos porque y para que los queremos dar, pero lamentablemente ignoramos lo que nos está deteniendo.

La “única” diferencia entre nosotros y el reloj radica en que el reloj continua su camino

ignorando que lo detiene y nosotros ignoramos lo que nos detiene, pero seguimos adelante, "upss" como que dije exactamente lo mismo.

Entonces podríamos decir que todo radica en lo que nos está deteniendo.

Hoy en día tanto tu como yo tenemos decisiones importantes que tomar, decisiones que cuentan de una manera exagerada para proseguir y alcanzar nuestro propósito, nuestros sueños. Has una pausa por un momento y piensa; que te está deteniendo avanzar, cual es esa piedra en el camino o en tu pensamiento.

Básicamente estamos corriendo nuestras vidas en inercia total y constante. ¿Te sientes contento con eso? Yo definitivamente no lo estoy. Te dejo con

algunos pasos que debemos tomar para lograr avanzar en la realización de nuestros sueños o propósitos.”

1.- Que desees en la vida: si no defines que quieres, es natural que nunca llegues a lograrlo. El sentimiento mediocre de pensar que la vida es lo que vives, simplemente socaba tus deseos de superación, porque, al fin y al cabo, “la vida es lo que es y no puedes cambiarla”. Error, la vida es lo que TU DECIDAS que debe ser, eres el arquitecto de tus sueños, eres el diseñador de tu estilo y aún más, eres el actor principal de tu propia experiencia vivencial, el título... “tu vida”.

2.- Que necesitas para obtenerlo: el pensamiento “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy” nos ha llevado a

crear la urgencia que el hoy es más importante que el mañana y que las oportunidades necesitan usarse hoy. Yo podría añadirle un poco más de urgencia al decirte, "NUNCA dejes de hacer en este segundo lo que piensas hacer en el segundo siguiente", ¿ves el punto? Cada segundo cuenta. Lo primero que necesitas para lograr avanzar es organizar tus ideas y plasmarlas en tu mapa de vida (más adelante ahondaremos en cómo realizar mapas de vida).

3.- Que pasaría si NO logras obtenerlo: es importante que visualices las consecuencias de seguir el patrón de conducta que hasta ahora has tenido. Pongamos por un momento en un paciente con Diabetes. Para él, un dulce podría representar la muerte. De igual

manera tú puedes llegar a morir, no de una manera literal, pero si por dentro. El morir de tus sueños, de tu entusiasmo, de tus ganas de avanzar.

4.- Que pasaría si LOGRAS obtenerlo: el regocijo de una alegría próxima puede servir para darte el mejor impulso posible para lograr aquello que aún no tienes, hoy por hoy necesitamos transportarnos a ese momento de gloria, a ese momento de éxtasis.

5.- Sueña caminando: nunca dejes de soñar, pero siempre con los pies sobre la tierra. Hay personas que han alcanzado sus sueños, hay muchos que han hecho caso omiso a comentarios desalentadores de personas que nunca hicieron más por ellos mismo que caminar por inercia en un mundo de perdedores. El mundo está

llo de ellos y la membresía en ese club es gratis. No aceptes críticas constructivas de personas que NUNCA han construido algo.

No hay nadie más capaz que nadie, cada uno de nosotros hemos sido diseñados para triunfar.

Empieza a celebrar tus triunfos.

*“Una persona no puede directamente escoger sus
circunstancias, pero si puede escoger sus
pensamientos e indirectamente y con seguridad,
darle forma a sus circunstancias”*

James Allen

SI EL PLAN.
no funciona
CAMBIA
EL PLAN
pero no cambies
LA META.

“El primer paso para la solución de los problemas es el optimismo.
Basta creer que se puede hacer algo para tener ya medio camino hecho
y la victoria muy cercana”

John Baine

2^{da} PALABRA
DECISION

El día que se toma LA DECISION, es el día en que toda tu vida cambia. Si fueras a tu casa y en los próximos días definieras una lista de DECISIONES, tendrías suficiente inspiración para los próximos 5 o 10 años. Que día tan inspirador el día en que te convences a ti mismo a tomar DECISIONES.

Febrero es el mes más frío del año en esta parte del mundo. Mientras En una constante batalla con el calentador en mi oficina, el cual neciamente se mantiene en una sola temperatura sin importar cuan rostizados estemos, me paro y lo apago, me paro y lo prendo, veo a través de la ventana como la bandera que reclama nuestro edificio como propiedad del gobierno federal, se ondea ferozmente anunciando que, gracias a la brisa, el frío afuera debe estar infernal. *Nota mental: ¿pero no se supone que el infierno es*

fuego y azufre? Bueno, de cualquier manera, se debe sentir infernal.

Muchas de las cosas que escribo las hago en un momento donde siento “la inspiración de la flojera” tiempo denominado por mí de esa manera porque es cuando realmente no estoy haciendo nada o por el contrario haciendo mucho, pero sin ninguna importancia, ¿así como fingiendo que estoy ocupado? Bueno así pero peor.

Te has preguntado alguna vez ¿cómo es posible que hoy en día podamos vivir siendo que en muchas ocasiones decimos, pero es que no tengo tiempo de nada? ¿Y por el contrario tenemos la misma cantidad de días, horas, minutos y segundos?

Si eso es así, entonces ¿de dónde sacamos que no tenemos tiempo? Bingo, he allí la

respuesta, si esa que acabas de pensar, simplemente NO sabemos administrar ese valioso “tiempo” que tenemos. ¿A dónde va? A la tierra desconocida para no volver.

Me declaro culpable por intentar mi hipocresía literaria al escribirte sobre la administración del tiempo, pero “Hey”, alguien debería hacerlo y así como muchos “clarividentes y espiritistas” dicen tener contacto con personas del más allá quienes les advierten de los sucesos por acontecer, así estoy aquí escribiéndote para alertarte, del más allá de los procrastinadores, que es hora de administrar bien nuestro tiempo, de otra manera... simplemente lo perderemos.

La pregunta que salta a la vista es, ¿Si nuestro tiempo es oro, porque lo perdemos? Y la respuesta es más interesante aún, porque no es un problema conceptual sino

vivencial, pero ¿cómo así? Tan simple como que SABEMOS que es ORO; pero lamentablemente no vivimos la creencia de su importancia. Has escuchado el dicho que dice, ¿no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy? Bueno literalmente nos tomamos el atrevimiento sarcástico de dejar las cosas para pasado mañana porque el mañana lo tenemos, en nuestra mente, súper asegurado.

Volviendo al oro y el tiempo. En un mundo donde la economía está colapsando, ¿qué pasaría si tuvieras 24 kilos de oro de 18K? La respuesta más corta es que 1 kilogramo de oro de 18k vale \$ 44,980, es decir 24 Kg es igual a \$ 1,079,520. UN MILLON DE DOLARES, ¿nos asombramos? Yo creo que sí, pero allí está la parte conceptual, el saber, del conocimiento, pero la parte vivencial es que ni tú ni yo tenemos 24kg de oro, porque

ni tú me estarías leyendo ni yo te estaría escribiendo, así de simple.

¿A dónde queremos llegar con todo esto?, sencillamente que mientras no VALOREMOS nuestro tiempo; ocupándonos de lo que queremos, de lo que nos motiva, de lo que nos hace felices de los que no impulsa hacia adelante, mientras sigamos buscando las 5 patas al gato y haciendo caso a cualquier persona sin cerebro que nos dice que no podemos lograr nuestros sueños o mientras sigamos perdiendo el tiempo en solo mirar un aparato que no nos proporciona la seguridad del éxito en el día de mañana, mientras estemos en eso JAMAS ENCONTRAREMOS LA RAZON POR LA QUE NO TENEMOS TIEMPO.

Cada segundo de tu vida ya paso, no se puede recuperar, el tiempo es oro y no se debe

desperdiciar, aprovecha como los buenos inversionistas, cada momento de tu vida. Aun estas vivo, aun puedes respirar, aun tienes esas ganas y si no las tienes invéntatelas, inyéctatelas en las venas de la motivación para que puedas conquistar tu mundo, para puedas realizar esos sueños dormidos que tienes, para que puedas lograra esas metas que están esperando, para que puedas tener la dicha y satisfacción de decir, no fue fácil, pero lo logre.

El cementerio está lleno de sueños dormidos que JAMAS podrán cumplirse, tú y yo aún estamos aquí, ahora, en este momento que nos pertenece.

Si no tenemos dinero y pedimos prestado, caemos en una deuda con un acreedor, pero si no tenemos tiempo y aun así lo malgastamos

caemos en una deuda con nosotros mismos.
No te debas a ti mismo la felicidad.

El no hacer, también es una decisión ¿Me sigues? Entonces, ¿Qué harás ahora?

**Si te pasas la vida llorando y maldiciendo, ESO
será tu vida, mejor cambia el rumbo, sonríe, bendice
y podrás dormir en paz.**

Odonel Creme



“El éxito depende del esfuerzo”
Sócrates

3^{era} PALABRA
QUERER

Muchas veces el deseo espera por el gatillo que lo activa, espera que algo suceda, quien sabe que suceso puede ser; la letra de una canción, el dialogo de una película, un seminario, un sermón, un libro, alguna experiencia, la confrontación con un enemigo, una conversación con un amigo, cualquiera sea la situación es de un gran valor. Démosle la bienvenida a toda situación o circunstancia, no sabemos cuál será la que encienda todo.

No levantes muros porque los mismos muros que mantienen a fuera las decepciones, mantiene afuera la felicidad. Derriba esos muros, ve tras las experiencias nuevas, esas aventuras que llevaran al logro de lo que desea, deja que ellas sean las que te enseñen y conduzcan.

Nada es casualidad en la vida, cada quién esta EXACTAMENTE dónde quiere estar. Muchas veces le damos cabida al pensamiento de que las cosas suceden por casualidad, suerte o mera coincidencia. Lamentablemente ese pensamiento nos arrulla de manera tan solapada, pero a la vez intensa, que nos emboja en una mediocridad criminal.

¿Has pensado cuales son los meses del año más desgraciados? Te lo digo ahora mismo, no son otros que noviembre y diciembre. Y si te pregunto ¿cuáles son los meses más mentirosos? Ni idea, ¿cierto? Pues no es nada más ni nada menos que enero. Y ahora te preguntarás a donde voy con este pensamiento “sin sentido” o que metáfora sacare de la manga para convencerte de lo que digo. Pues bien, noviembre y diciembre son los meses más desgraciados porque

ellos son los que nos recuerdan a donde EXACTAMENTE no hemos llegado, que metas no alcanzamos o tal vez que nos faltó por realizar. Ojo, cabe destacar que hay muchas personas a los que estos meses resultan maravillosamente motivadores, pero evidentemente no estoy escribiendo para ellos en este momento, si estas en esos parámetros, te aconsejo que vayas al capítulo donde hablo sobre Alicia en el país de las maravillas.

Enero y febrero se añaden a mi lista de meses particulares, porque son en ellos donde soñamos con un año de excelencia, fructífero, de mucho empuje y gloria. Solo basta adentrarnos un poco más en el año para darnos cuenta de que toda resolución infantil de primeros días del año se va con el viento.

¿Pero a qué se debe que esto suceda? Te invito a que descubra conmigo quien está confabulando para que sea así. Levántate de la silla, sillón, cama o de cualquier sitio donde estés si es que estas sentado, si estas de pie te felicito, ya has alcanzado el paso número uno en este proceso maravilloso. Bien, ahora ubica por favor un objeto que en muchos casos viene en presentación de cristal, vidrio o algo así, su composición es de mercurio, el único metal que es líquido y no me pregunten por qué.

Ok, ya veo que sabes que estamos hablando de un... espejo muy "bieeenenn" y por ende el ejercicio culmina dando un vistazo a lo que se refleja en él, esa criaturita hermosa de Dios, si Tu... la única persona responsable de que el año no haya salido como querías.

Ok, puedo leer tu mente, lo se... en este momento estás pensando en todas esas

malas circunstancias que previnieron a que lograras algo en este año, si ya lo sé... ok, bien estoy de acuerdo contigo, porque no las enumeramos.

La falta de trabajo, la familia, los hijos, la esposa, los hermanos, la economía, alguien robo tu idea, no tuviste los materiales necesarios, el gobierno, etc.

Tienes razón, alguien fuera de ti mágicamente, ha tenido la culpa de que no hayas tenido éxito este año. Mi pregunta para ti en este momento sería, ¿De quién eran los planes? ¿De quién eran esos sueños sin cumplir? Y más importante, si dejaras de respirar, ¿Cuánto tiempo lograrías mantenerte en vida? De la misma manera que buscas desesperadamente ese aire, de la misma manera debes luchar por lo que quieres, “si no luchas para conseguir tus

sueños, alguien te contratara para que luches para lograr los de ellos”. Siempre y sencillo.

La decisión es tuya, total... yo solo soy un montón de letras en una hoja y ¿Sabes que es lo peor? Que desapareceré tan pronto como la cierres. No permitas que tus sueños también desaparezcan. “Si está en tu mente, puedes tenerlo en tus manos.

*“Nunca es demasiado tarde para ser la persona
que podrías haber sido”
George Eliot*

•HOY VOY A•
➤CONSEGUIR➤
TODO LO QUE
ME PROPONGA•

“Si la gente dice cosas malas de ti y te juzgan como si te conocieran, no te aflijas, recuerda que también los perros ladran cuando no conocen a las personas”

- Anónimo -

4^{ta} PALABRA
RESOLUCION

La resolución dice “LO HARE” estas son dos de las palabras más poderosas del lenguaje humano. Benjamín Disraeli dijo “Nada puede resistirse a la voluntad humana que amarre su existencia a su propósito” dicho en pocas palabras “Lo hare o moriré” la mejor definición de RESOLUCION la dio una estudiante de secundaria en una ocasión, al preguntarle ¿Quién me podría decir el significado de la palabra RESOLUCION? Algunos no sabían, otros intentaron vagamente, pero esta chica dijo “Resolución significa prometerse a uno mismo que nunca nos vamos a rendir” probablemente esta niña este dando seminarios hoy en día en alguna ciudad importante del mundo.

Te pregunto, ¿Cuánto tiempo debería un bebe seguir intentando aprender a caminar? ¿Cuánto tiempo le daríamos antes de decirle, Hey...ya es suficiente, no sigas intentando?

Que locura, ¿verdad? Cualquier madre te dirá, ¿estás loco? Mi bebe seguirá intentándolo HASTA que logre caminar, esa es una palabra magina... “HASTA” no te separes de ella.

Prométete a ti mismo que leerás libros HASTA que tus habilidades cambien, iras a clases HASTA que domines lo que quieres aprender, practicaras HASTA que desarrolles la habilidad. Nunca te rindas HASTA que... tardes lo que tardes. Paso a paso, pieza por pieza, libro por libro, palabra por palabra, cuadra por cuadra, no pierdas la oportunidad de crecer.

Ten Resolución que pagaras el precio HASTA que aprendas, cambies, crezcas, te conviertas en...

Entonces descubrirás algunos de los más grandes tesoros de la vida cuando pagues el precio.

Una de las necesidades más importantes del ser humano es la incertidumbre, necesitamos un poco de ella para ayudarnos a manejar el diario vivir. Imagina por un momento que estuvieras seguro a un 100% de todo lo que va a suceder, como sucederá y aun cuál es tu papel en todo lo que sucede, sería como viajar en un auto por las montañas y perderse de disfrutar el paisaje.

La incertidumbre activa el instinto de preservación que todos tenemos, nos ayuda a mantenernos enfocados en lo que deseamos como resultado de cualquier esfuerzo que estemos haciendo. Te pongo un ejemplo; si estas en un trabajo por más de 10 años, lo más probable es que estés tan

acostumbrado a la rutina que podrías desempeñar tus funciones con los ojos cerrado, esto conllevaría en muchos caso, a cometer “errores de oficina” o lo que es igual a descuidar algún reporte, no darle detalles a las inasistencias y cosas por el estilo. Ahora imaginemos que hay dificultades financieras en la compañía para la cual trabajas, van a recortar personal y es allí donde ese mecanismo de defensa entra en acción.

Ya no estas 100% seguro de nada, no sabes si tu nombre estará en la lista de personas que pasaran a la historia o no, estas en el limbo laboral. ¿Qué comienzas a hacer? ¿Comienza a llegar más temprano de lo norma, tus informes y reportes tienen un nuevo estilo, por qué? Simplemente porque la incertidumbre te lleva a despertar.

Para cualquier proyecto que te propongas, cualquier meta que tengas en mente debe llevar un poco de incertidumbre, pero no esperes a que sea demasiado tarde para actuar. Hazlo cada día con el grado de incertidumbre necesario y veras que todo saldrá bien.

Hoy es tu día, mañana no sabemos, actúa con inteligencia.

“Si no existiera el invierno, la primavera no sería placentera, y si no pasamos por la adversidad la prosperidad no sería bienvenida.”

Anne Bradstreet



LA VIDA ES COMO
montar en bicicleta.

SI QUIERES MANTENER EL
EQUILIBRIO

tienes que seguir
AVANZANDO

“Es intentando lo imposible como se realiza lo posible”
Henri Barbus

LA VERDADERA RIQUEZA

En el 2016 el canal Telemundo presento una entrevista titulada “de mendigo a millonario, que nos da la verdadera fuente de motivación.

“Antes de ser el multimillonario dueño de la cadena de jugos SunLife Organics, Khalil Rafati era un indigente que vivía en la calle y adicto a la heroína, (The Independent).

Rafati, de 46 años, contó su historia y las dificultades que tuvo que atravesar para convertirse en un hombre de negocios exitoso.

El hoy multimillonario nació en Toledo, Ohio, pero abandonó su hogar y se dirigió a Los Ángeles para escapar de años de abuso sexual. Allí comenzó a venderles automóviles a clientes adinerados, como Slash y Jeff Bridges, contó The New York Times.

Los problemas comenzaron cuando probó la heroína. Su vida se desmoronó. En 2002 había sobrevivido a varias sobredosis y terminó en la cárcel, donde otro preso lo aconsejó y le dio ánimo para evitar el suicidio.

Así describe esos años Rafati en su libro “I Forgot to Die” (Me olvidé de morir), donde narra sus años como dealer antes de convertirse el mismo en un adicto a la heroína.

En 2003 logró alejarse de la droga definitivamente. Rafati comenzó a preparar sus jugos en 2007, para los pacientes y el personal del Centro de Recuperación Riviera, una casa de rehabilitación en Malibú (Daily Mail).

En ese sitio creó su famoso smoothie Wolverine, a base de banana, y que se convertiría en la marca registrada de SunLife.

Todos disfrutaban mucho de sus jugos, incluso personas que venían de afuera para beberlos. Entonces Rafati supo que debía abrir SunLife. Comenzó su negocio con una inversión de 50 mil dólares que había ahorrado en monedas de oro y el apoyo financiero de un apostador profesional. A partir de allí lo acompañó el éxito.”

Tu riqueza crecerá hasta donde crezcas tú, es realmente imposible que una persona mediocre llegue a ser millonario, todo es cuestión de contexto y contenido. Para explicar porque unas personas alcanzan abundancia financiera utilizaremos la metáfora del vaso y el agua, siendo el vaso el

contexto y el agua el contenido. Con esa simbología entendemos que el contexto representa tu mente, tus creencias, la programación que pasa de padres a hijos y el agua representa los conocimientos que vas adquiriendo.

Piensa por un momento que eres un contenedor de riquezas y si tu contenedor es pequeño y tu dinero es grande ¿Qué ocurrirá? Pues indudablemente que lo perderás.

Visualiza echar agua en un vaso pequeño con una jarra, lo más probable es que el vaso solo pueda contener poca cantidad y el resto se derramara. Esto es justo lo que le sucede a una persona que se encuentra con mucho dinero sin estar preparada.

Por este mismo motivo; actores, deportistas, personas que alcanzan la fama

de la noche a la mañana, ganadores de lotería, al final muchos de ellos acaban arruinados. Ellos tienen las herramientas, pero no tienen la cabeza, tienen todo el contenido del mundo, pero no tienen el contexto adecuado, es allí la frase que dice “tu riqueza crecerá hasta donde crezcas tu”

Si tu meta es alcanzar el éxito, debes expandir tus contenedores, expandir tus contextos, en muchos casos no es una tarea fácil ya que conlleva a desaprender para luego volver a aprender.

Hay que tener en cuenta que la riqueza no es un estado financiero, es una actitud financiera, es la actitud de nuestras creencias, la actitud con la que perseguimos nuestras metas, de nuestro carácter a la hora de querer superarte.

Debes lograr que TU contexto se expanda, hacer que tu vaso sea cada vez más grande, por lo tanto, debes crecer para convertirte en un contenedor más grande y de ese modo no solo puedas contener más abundancia, sino lograr alcanzar lo que te propongas.

A este punto pareciera innecesario preguntar si quieres de verdad desarrollar una fortaleza mental, pero lo hare de todas maneras: ¿En realidad quieres tener Fortaleza Mental? y más obvia será la respuesta. Por supuesto que queremos desarrollar una mente fuerte, que pueda llevarnos a tomar mejores decisiones en nuestra vida, en nuestros negocios, con nuestras familias.

HOY debes saber que tu sueño está más cerca de ser alcanzado de lo que estuvo ayer.

Es duro cambiar tu vida, pero en el proceso de conseguir tu sueño, te vas a conseguir con muchas decepciones, con muchos intentos fallidos, con mucho dolor. Habrá momentos en los que dudarás aun de ti y te preguntaras, porque me pasan estas cosas, estoy tratando de cuidar a mis hijos, a mi madre a mi padre, no estoy tratando de robarle a nadie, porque estas cosas tienen que sucederme a mí.

Aun cuando estés experimentado momentos dolorosos. No te rindan o dejes a un lado tus sueños. Los momentos difíciles puede que lleguen a tu vida, pero no llegan a tu vida para quedarse, han venido de pasada y seguir de largo.

Hay muchos que han estado en tu misma situación, con muchas discapacidades, con

muchos obstáculos y aun así han podido hacer sus sueños realidad.

La Mayor fortaleza u obstáculo está en creer en ti mismo.

- Derrotado 8 veces en elecciones, Abraham Lincoln vino a ser uno de los más grandes presidentes de los Estados Unidos.
- Siendo un hombre a quien se le negó la posición de maestro, Albert Einstein vino a desarrollar uno de los materiales de estudios de todos los tiempos.
- De una familia afroamericana pobre de 7 niños, Michael Jackson vino a ser la súper estrella del milenio.
- Un simple niño de barrio, Pele vino a ser el Rey del Fútbol.
- Mohammed Ali, Un joven Negro en un deporte dominado primordialmente por blancos se convirtió en el campeón de campeones.

Muchas personas, nacen crecen se desarrollan como seres de una sociedad y luego mueren.

Pero muy adentro:

- dejan de crecer,
- dejan de trabajar en ellos mismos,
- dejan de presionarse para alcanzar su potencial máximo,
- dejan de presionarse a sí mismos.

Son del tipo de personas que les gusta quejarse de todo, pero no hacen nada para mejorar sus circunstancias.

Es por ello por lo que muchas personas no trabajan en lograr sus sueños y la pregunta es ¿POR QUE?

Simple, tienen miedo, miedo a fallar. Y se preguntan, Que tal si las cosas no salen bien. Qué tal si la gente se burla de mí, que tal si invito a salir a esa chica y me dice que no, que tal si me inscribo en la universidad y no logro graduarme o por el contrario el temor al Éxito, que tal si funciona y no puedo controlarlo. Qué tal si gano mucho dinero y luego me roba o pierdo a mi familia o me alejo de mis amigos.

Estas personas son los que se arriesgan a nada.

Pasamos la mayoría del tiempo alrededor de personas, tratando de impresionarlas, buscando ser aceptados, conoces a los demás más de lo que te conoces a ti, los estudias, los modelas y hasta los imitas, pero sabes que, inviertes demasiado tiempo

en ser como ellos que no saben en realidad quiénes son.

Te invito a que pases tiempo a solas, y comiences a descubrirte y veras, como encuentras cosas maravillosas que desconocías de ti. invierte tiempo en ti, en tu mente, en tus oportunidades. Es imperativo que dejes a los perdedores fuera de tu vida si quieres materializar verdaderamente tu sueños.

Cuando logras definir quién eres y cuál es el propósito de tu vida, lo primero que comienzas a tener es un ser UNICO.

Mientras te mantengas siguiendo el patrón de conducta de otras personas que no saben lo que hacen, mientras copies sus comportamientos erróneos nunca podrás

lograr tu sueño porque estarás perdiendo el tiempo en ser parte del sueño de los demás.

Puede que llegues a ser la mejor copia de ellos, puede que llegues a hablar y comportarte como ellos, pero SIEMPRE será una copia de alguien más, cuando en realidad puedes ser el mejor Original de un ser maravilloso, de ti.

Te invito a que puedas encontrar tus valores.

Es necesario que sepas que eres un ser especial y no uno más del montón. Si quieres tener el éxito que jamás hayas tenido, si quieres conquistar todos tus sueños y más, lo primero que necesitas hacer es invertir tiempo en ti.

La opinión de los demás no tiene que ser necesariamente tu realidad, incluso me atrevería a decir que ni siquiera la opinión de

tus padres, de algunos seres queridos tiene que ser realmente tu propia realidad.

No tienes que ir por la vida siendo víctima de los pensamientos ni decisiones de otros, aun cuando tengas que enfrentar decepciones en tu vida, debes decirte “PUEDO HACERLO”, aun cuando nadie vea mi potencial YO puedo verlo.

Di; creo, estoy seguro y estoy dispuesto a morir convencido, que puedo hacerlo y voy a hacerlo posible.

Cuando te conviertes en quien debes ser, cuando te conviertes en la persona para la que fuiste creada, cuando te conviertas en la persona para la que fuiste diseñada, poco a poco te darás cuenta de que ya no buscas la aprobación de los demás, que ya no buscas agradarle a los demás, ¿por qué? Porque

simplemente ya eres quien tienes que ser, eres TU.

No hables meramente de tus sueños, no menciones meramente tus sueños, es tiempo de saborear tu sueño como si fuera YA una realidad, respíralo, siéntelo, busca en tu mente ese momento en el que logras tu sueño y vívelo y veras como de ese momento en adelante todo será sobre ruedas, todo fluirá con naturalidad.

Algo te aseguro, tu mundo jamás podrá ser igual una vez que logres encontrarte a ti mismo.

- No dejes que nadie te robe tus sueños, no permitas que la opinión de otras personas defina quién eres.
- No importa que el mundo a tu alrededor se derrumbe, mira tú sueño,

- No importa que las personas te decepción, mira tú sueño hecho realidad.
- No importa que estés cansado, sigue adelante.
- No importa que no tengas fuerza, avanza un paso mas
- No importa cuán tarde pienses que es en tu vida, aguanta un segundo más.
- No importa cuantas puertas hayas tocado, aún hay una que se abrirá para ti.

“Cuando una puerta de felicidad se cierra, otra se abre. Pero con frecuencia miramos tanto a la puerta cerrada que no somos capaces de ver la puerta que se ha abierto frente a nosotros”

Hellen Keller

Algunas
personas
pueden sentir
la lluvia.
Otras, simplemente,
se mojan



*“De todas las cosas que llevas puesta, tu actitud es la más importante”
Oliver González*

**¿DONDE OBTENEMOS REALMENTE LA
FORTALEZA MENTAL?**

La fortaleza mental no la encontraremos en este libro, eso es seguro y no quiero decepcionarte por lo que digo, pero si aplicas cada una de las cosas que te digo, entonces este libro dejará de ser uno más de la colección o de aquellos que compras esperando que cambien tu vida.

Sabes, yo también incurrí en ese mismo error muchas veces, comprar libros y ni siquiera pasaba del segundo capítulo. Los compraba solo por el nombre, el diseño, el autor, sin ni siquiera aplicar lo que él decía.

La verdadera fortaleza mental la encontraras cuando te mires, cuando te mires directamente a los ojos en el espejo y digas, NO MAS.

NO MAS A:

- Permitir que la opinión de los demás defina quien tu REALMENTE ERES.
- Que el día de hoy sea igual al día de ayer.
- Continuar dejando para mañana lo que pudiste haber hecho 3 semanas atrás.
- Aceptar que las cosas que hoy te agobian no hacen huecos en la coraza de la embarcación que te llevara al otro lado del mar de la incertidumbre.

Cuenta una antigua leyenda que en la Edad Media un hombre muy virtuoso fue injustamente acusado de haber asesinado a una mujer. En realidad, el verdadero autor era una persona muy influyente del reino y por eso desde el primer momento se procuró un chivo expiatorio para encubrir al culpable.

El hombre fue llevado a juicio ya conociendo que tendría escasas o nulas chances de

escapar al terrible veredicto: ¡La horca! El Juez también complotado cuido no obstante de dar todo el aspecto de un juicio justo por ello dijo al acusado:

"Conociendo tu fama de hombre justo y devoto del Señor vamos a dejar en manos de El tu destino vamos a escribir en dos papeles separados las palabras culpable e inocente Tú escogerás y será la mano del Dios la que decida tu destino."

Por supuesto el mal funcionario había preparado dos papeles con la misma leyenda CULPABLE y la pobre víctima aun sin conocer los detalles se daba cuenta que el sistema propuesto era una trampa. No había escapatoria

El Juez conminó al hombre a tomar uno de los papeles doblados.

Este respiró profundamente quedó en silencio unos cuantos minutos con los ojos cerrados y cuando la sala comenzaba ya a impacientarse abrió los ojos y con una extraña sonrisa tomó uno de los papeles y llevándolo a su boca lo engulló rápidamente.

Sorprendidos e indignados los presentes le reprocharon airadamente:

"Pero ¿que hizo? Y ¿ahora? ¿Como vamos a saber el veredicto?"

"Es muy sencillo respondió el hombre. Es cuestión de leer el papel que ha quedado y sabremos lo que decía el que me tragué". Con rezongos y enojo mal disimulados debieron

liberar al acusado y jamás volvieron a molestarlo.

Al igual que en la historia se creativo. Cuando todo parezca perdido, use la imaginación.

NADIE te llevara de la mano a lograr lo que quieres lograr porque eres TU y solamente tu quien sabe que quiere, cuando lo quiere y como lo quiere.

¿Cierto?

Una meta sin valor es solo un deseo.

Ponle valor a la meta y veras como el camino se te hace mucho más fácil.

Muchas personas lograr lo increíble cuando comienzan a hacer lo imposible. Tu eres esa persona. Hoy es el último día de dudas, el

último día de mirar cabizbajo, el último día de mediocridad.

La diferencia entre los que tienen éxito y aquellos que no tanto es la acción.

Te dejo con las 4 preguntas que han llevado a muchos de mis clientes a despertar:

1. ¿Qué quieres?
2. ¿Cuándo lo quieres?
3. ¿Qué tienes o que necesitas para alcanzarlo?
4. ¿Qué te impide Lograrlo?

**“La gente a la que le va bien la vida es la gente que
va en busca de las circunstancias que quiere y, si
no, las encuentra”**

George Bernad Shaw

Queda
prohibido
levantarse
sin ilusiones



Si tú tienes una actitud positiva y te esfuerzas constantemente para dar tu mejor esfuerzo, con el tiempo vas a superar los problemas inmediatos y encontraras que está listo para retos mayores

Pat Rile

ACERCA DEL AUTOR

Oliver es considerado como una persona dinámica, y conocido internacionalmente por ser un conferencista carismático y de mucho alcance debido a la diversidad en sus temas y la manera en que presenta los mismos, es así como logra cautivar audiencias de todas las edades.

Es Máster Coach Internacional, acreditado por la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring y la Federación Iberoamericana de Coaching y Mentoring. Posee una Licenciatura



e Teología y Maestrías en Psicología del Desarrollo y Coaching de Vida.

Actualmente es miembro de la Federación Internacional en Coaching (ICF) y la Comunidad Internacional de Coaching (ICC-Londres)

Como Business and Professional Coach tiene la particularidad de trabajar tanto con aquellos que no poseen experiencia en el coaching, capacitando y empoderando sus competencias hasta convertirse en Coaches certificados como con Coaches ya establecidos que desean llevar sus prácticas más allá de sus zonas de confort, de lo básico a lo práctico, diversificando su radio de acción y ampliando su círculo de influencias. En el 2015, Oliver crea Lamber Human Development Institute con el firme propósito de ser tu plataforma de

capacitación y proyección en el mercado al nivel más alto. Lamber se posiciona como pionero en América Latina implementando la formación integral en el manejo del mercadeo y el “Personal Branding” con el solo propósito de garantizar el éxito y el posicionamiento de sus egresados.

“Yo diría que hace más de 20 años que he estado ayudando a personas como Coach Profesional, sin importar donde se encuentren YO llego donde la ayuda sea requerida. Un día dije, YA BASTA y decidí tomar riesgos y las riendas que me conducirían al alcance de TODO lo que me propusiera.

Hoy por hoy soy Director Ejecutivo de mi propia compañía y disfruto en trabajar con el desarrollo integral de los seres humanos y donde cuento con

alumnos, clientes y personal académico desde Argentina en Latinoamérica, hasta Alemania en la vieja Europa.

El éxito no es financiero, no es vanagloria, el éxito es tener felicidad en lo que haces y disfrutar del trayecto que te lleva a una verdadera Fortaleza Mental.”

Si yo pude, TU ... mas

Eres el dueño de tu presente, tu pasado le pertenece al
recuerdo y el futuro a los sueños. No esperes un buen día,
atrévete a crearlo
Oliver González