

Fabio Sosa

TECNICAS

ESTRATEGIAS MÉTODOS

PARA ALCANZAR EL ÉXITO



By International Pastor Fabio Group

ESTRATEGIAS, METODOS Y TECNICAS PARA ALCANZAR EL ÉXITO

Muchos creen que alcanzar el éxito es llegar a tener muchísimo dinero; la realidad que ser una persona exitosa no tiene que ver con eso, en todo caso podríamos nombrarla un persona adinerada, pero no necesariamente es un individuo exitoso.

La palabra éxito por otra parte es una palabra celular y no realmente representativa en el contexto de la fe o del cristianismo.

Si tuviéramos que dirigirnos con palabras que no representen deberíamos usar palabras como; triunfo, triunfante, victoria o victorioso etc.

“El éxito” tiene que ver con que el amor sea la base de tu vida, sentirte feliz, satisfecho, en paz, disfrutando la vida y teniendo un corazón agradecido por todo lo que tienes, por lo que eres y por Dios, que es el dador de todo lo que tienes. Si una persona logra vivir de esta manera con o sin dinero es exitosa.

Ahora bien todos estamos capacitados para tener éxito en lo que deseamos, si nos lo proponemos y estamos dispuestos a invertir: tiempo, compromiso y constancia en ello.

¿De que manera lo haces?

- transformándote en quien realmente deseas ser
- Si crees que puedes alcanzar lo que deseas
- Si haces todo lo necesario para obtenerlo
- Si inviertes todo el tiempo que necesitas para alcanzar tus objetivos

Para alcanzar lo que anhelamos tenemos que poner manos a la obra. Muchas veces creemos que las personas que han alcanzado el éxito, lo hicieron de la noche a la mañana, pero la realidad que no es así; ellos tuvieron que recorrer un largo camino de mucho esfuerzo, problemas, fracasos, etc. hasta que lograron su objetivo. Por eso es tan importante identificar claramente donde esta tu éxito soñado, que es lo verdaderamente importante para ti, que es lo que produciría realmente felicidad plena en tu vida si lo alcanzaras. Solo entonces estarás listo para emprender este maravilloso y desafiante camino.

Pablo dice en 1 Corintios 9:26 *“Por tanto, yo de esta manera corro, no como sin tener meta; de esta manera peleo, no como dando golpes al aire,”*

No es fácil tener éxito y muy pocos son los que logran alcanzarlo, pero en este curso aplicaremos estrategias, métodos y técnicas que pueden guiarte para encontrar el camino que te llevará a lograrlo.

Lo Primero que hay que tener en cuenta es que cada uno es responsable de su vida y nadie mas. Tu controlas tu propia vida; **lo que no puedes controlar son los factores externos**, eso no depende de ti, pero si depende de ti en como reaccionas a lo que te sucede.

El que no entiende que nada te cae del cielo, que si queremos alcanzar nuestros objetivos debemos invertir tiempo y esfuerzo, nunca verá buenos resultados.

Es primordial aplicar en nuestras vidas la ley de la siembra y la cosecha

2 Corintios 9:6 *"Pero esto digo: El que siembra escasamente, también segará escasamente; y el que siembra generosamente, generosamente también segará"*.

Gálatas 6:7 *"No os engañéis; Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará"*.

Esta es una ley universal establecida por Dios desde la creación y como todo lo que viene de Dios, todo esta conectado con todo; es decir esta conectado a la naturaleza, las cosas materiales y espirituales.

También todo lo que viene de Dios es aplicable para todo el que crea, no distingue sexo, raza, estatus social, creencia religiosa. Esta ley funcionará para cualquiera que la active.

La Palabra dice que para el que cree todo es posible...

No esperes sorpresas mágicas, si no estas dispuesto a sembrar y luego cuidar lo que sembraste nunca cosecharás.

Tu cosecha será en proporción de lo que siembras...

"El que siembra escasamente también segará escasamente; y el que siembra generosamente, generosamente también segará". (2 Corintios 9:6)

La Paciencia y Constancia es fundamental...

debes ser paciente, sin temor, sabiendo con certeza que a su tiempo obtendrás el fruto por lo cual te esforzaste.

"Amados hermanos, tengan paciencia mientras esperan el regreso del Señor. Piensen en los agricultores, que con paciencia esperan las lluvias en el otoño y la primavera. Con ansias esperan a que maduren los preciosos cultivos". Santiago 5:7

Cada Semilla se reproduce a si misma:

Es decir *"Produce la tierra hierba, plantas que den semilla y árboles frutales que den fruto, Según su especie, cuya semilla esté en él, sobre la tierra."* (Genesis 1:11-12)

Por ejemplo: Si quiere ser feliz, siembre felicidad en otros; si quiere que las personas lo traten bien trate bien a otros.

Si vas por la vida sembrando cizaña, cizaña cosecharás.

Asegúrate de sembrar buenas semillas y entonces obtendrás una muy buena cosecha

Únete a Dios tu creador y siembra amor y buenas acciones. El señor dice: *“Los que sembraron con lágrimas, con regocijo segarán. Irá andando y llorando el que lleva la preciosa semilla; Mas volverá a venir con regocijo, trayendo sus gavillas”*. (Sal. 124:5-6)

Trata de ser justo y darle la Gloria al Señor en todo...

Proverbios 11: 18-20: *“Mas el que siembra justicia tendrá galardón firme. Como la justicia conduce a la vida, Así el que sigue el mal lo hace para su muerte. Abominación son a Jehová los perversos de corazón; Mas los perfectos de camino le son agradables”*.

Estrategias, métodos y técnicas para tener en cuenta

Las Metas:

Tener Metas que puedas alcanzar

Cuando queremos alcanzar el objetivo, muchos tendemos a poner como meta precisamente alcanzar eso que anhelamos. Este es un error muy grande; porque ése es el resultado final y para llegar allí, debemos caminar un largo trecho, sortear obstáculos y conquistar varios objetivos que desencadenarán en lo que estamos buscando alcanzar.

Por lo tanto cuando iniciamos el camino debemos ir pensando en metas a corto plazo. Paso por paso, primero una cosa, luego otra y cuando quieres acordar avanzarás mucho.

No todas las personas tienen las mismas habilidades, lo que para uno es muy fácil, para otro es más difícil. De todas maneras no quiere decir que no lo logrará, solo que le costará un poco más. Esto no nos hace mejores, ni peores, todos tenemos diferentes dones y todos son valiosos e importantes.

Una de las dificultades con las que se encuentran las personas en cuanto a fijar las metas depende de la autoestima que cada individuo posee.

Una persona que tiene una buena autoestima todo le resulta más fácil a la hora de alcanzar el éxito, porque tiene más confianza en sí misma, no se autocastiga cuando comete un error, lo acepta y se propone corregirlo y si necesita es dócil en buscar ayuda.

En cambio el que tiene una autoestima baja, tiene menos posibilidades; porque no corre riesgos por miedo al fracaso, se pone metas muy altas porque necesita demostrar que es mejor que todos, no tolera los fracasos, enseguida se desmotiva y es reacio a pedir ayuda.

*(He escrito un curso titulado **Autoestima**, donde hablo con mayor profundidad sobre este tema.)*

Lo más importante que cada individuo debe saber es que tiene que fijarse metas en su vida en diferentes áreas, debe fijarse tanto metas personales como profesionales para poder alcanzar su plenitud.

Los malos Hábitos:

Seguramente en algún momento de tu vida has intentado por ejemplo hacer ejercicio, comer más sano, empezar a meditar, levantarte más temprano o simplemente dejar de comerte las uñas.

Lo mas común es que ese deseo no se convierta en una acción y nos quedaremos atrapados en una intención que no podemos materializar.

¿Qué son los hábitos?

Es una acción que se repite en tu rutina y es automático

Según Wikipedia, un hábito es una rutina o comportamiento que se repite regularmente y tiende a ocurrir inconscientemente.

En el diccionario, la definición es similar: Costumbre o práctica adquirida por frecuencia de repetición de un acto.

Debemos decir entonces que un hábito es el resultado de una acción que repites frecuentemente de forma inconsciente

Así como bañarte cada mañana cuando te levantas, esto no requieres que pienses en ello, te esfuerces o te sientas motivado. Si tienes el habito de hacerlo simplemente te diriges al baño, abres la ducha, te lavas los dientes y te bañas.

Podemos seguir con muchos mas hábitos que repites rutinariamente sin complicación alguna como preparar café en las mañanas, apagar las luces antes de salir, leer las noticias etc.

Por el contrario necesitas poner mucha mas atención a aquellas actividades que no son parte de tu rutina diaria

Para entender mejor veremos como actúa un habito en tu cerebro.

Vamos a suponer que te piden que te piden que entres a un laberinto y llegues a la salida; para hacer esto te dan dos opciones:

1. Te entregan una guía que muchos han utilizado, donde te dicen exactamente por donde debes ir para llegar a la salida de manera rápida y segura.
2. Te animan a que sin ninguna ayuda intentes por ti mismo llegar a la salida lo mas pronto posible.

Es obvio que la primera opción es mas segura y rápida, no tienes que pensar ni esforzarte mucho, mientras que la segunda opción requiere de mucha mas atención y esfuerzo de tu parte.

De la misma manera funcionan los hábitos en tu cerebro

Una acción que repites constantemente, crea un camino entre tus neuronas, y cada vez es mucho mas fácil para tu cerebro ejecutar esta acción, que comenzar con una nueva.

Esto demuestra por que es tan difícil adoptar nuevos hábitos y tan difícil deshacernos de los viejos aunque estés convencido que debes cambiarlos.

La ventaja que tenemos es que los hábitos se automatizan, por lo tanto se ejecutan sin necesidad de pensar ni esforzarnos, lo malo es que algunos de estos hábitos nos perjudican, no son saludables y aunque no quieras los repetirás constantemente aunque estén arruinando tu bienestar.

¿Cuál es la diferencia entre un hábito saludable y un hábito no saludable?

Los hábitos saludables son aquellas actividades que mejoran tu salud física, mental, emocional y social. Incluso aquellas actividades que no tengan que ver con la salud directamente, pero que contribuyen a tu bienestar general, los hábitos no saludables son todo lo contrario y pueden llegar a ser muy perjudiciales para tu salud.

Algunos ejemplos de hábitos saludables:

Lavarse los dientes
Hacer ejercicio
Comer verduras
Comer frutas de postre
Beber solo agua
Dormir entre 7 y 8 horas cada día
Leer más
Pasar más tiempo con la familia o amigos

Hábitos no saludables:

Algunos ejemplos de hábitos no saludables:

- Juzgar a los demás: es la necesidad de evaluar a otros e imponer nuestra manera de pensar en ellos.
- Hacer comentarios destructivos: los comentarios sarcásticos y negativos que hacen que la otras personas se sientan heridas y disminuidas.
- Creerse superior que los demás: La necesidad de demostrarle a las personas que somos más inteligentes de lo que ellos creen.
- Negatividad: La necesidad de compartir nuestros pensamientos negativos a todo decir que no, es imposible, pero... etc.
- Negarnos reconocer a los demás: La inhabilidad de reconocer y premiar a los demás.
- Dar excusas: La necesidad de excusarnos por nuestra falta de compromiso ante los demás.
- Aferrarse al pasado: vivir pensando en el pasado, culpando a los demás de nuestra desgraciada vida.

- No arrepentirse: ser incapaces de hacernos responsables de nuestras acciones o admitir que estamos mal
- No escuchar: siempre estar pensando en que nuestra opinión es la que vale.
- No ser agradecido: No ser capaces de reconocer el bien que recibimos
- Culpar a los demás: La necesidad de culpar a todos menos a nosotros mismos.
- Necesidad de ser reconocidos: Exaltar nuestras virtudes ante los demás, con el solo fin de obtener reconocimiento.
- Procrastinar: (hábito de retrasar actividades)

Definición: La Procrastinación (del latín: pro, adelante, y crastinus, referente al futuro), postergación o posposición es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables. Se trata de un trastorno del comportamiento que tiene su raíz en la asociación de la acción a realizar con el cambio, el dolor o la incomodidad (estrés). Éste puede ser psicológico (en la forma de ansiedad o frustración), físico (como el que se experimenta durante actos que requieren trabajo fuerte o ejercicio vigoroso) o intelectual. El término se aplica comúnmente al sentido de ansiedad generado ante una tarea pendiente de concluir. El acto que se pospone puede ser percibido como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante, por lo cual se autojustifica posponerlo a un futuro idealizado, en que lo importante es supeditado a lo urgente.

La Procrastinación es un síndrome que evade la responsabilidad, por lo tanto el individuo pospone tareas a realizar y se sumerge en actividades que nada tienen que ver con su obligación. La costumbre de posponer se evidencia en la dependencia de otras actividades como por ejemplo el internet, salir de compras, comer compulsivamente, entre otras. El perfeccionismo, el miedo al fracaso, a enfrentar la realidad son factores desencadenantes de esta problemática, por ejemplo no atender la llamada del medico cuando estas esperando el resultado de un estudio.

Existen dos tipos de individuos que ejecutan esta acción: Procrastinadores eventuales, cuya actitud evasiva no se repite habitualmente. Procrastinadores crónicos, cuya conducta evasiva es constante y repetida en el tiempo.

Aunque la diferencia entre uno y otro hábito, también tienen muchas similitudes entre ellos los dos se forman por la repetición, son automáticos y traen una recompensa.

Para ser una persona exitosa debes saber que tienes que eliminar hábitos que te impidan alcanzar los resultados que esperas. Es una tarea muy difícil; primero identificarlos y luego erradicarlos, pero una vez que tomas la decisión y comienzas es mucho más fácil lograrlo.

Por eso es tan importante hacer un análisis minucioso para detectar los hábitos que quieres cambiar; si eres capaz de darte cuenta entonces serás capaz de cambiarlo a tu favor.

Si quieres dejar de hacer algo que realmente te gusta mucho, pero que a su vez te hace daño y tratas de reprimir ese deseo en tu mente, se empoderará en tu cerebro y no podrás de dejar de pensar en eso.

Tampoco alcanza con solo desear cambiarlo, muchas veces nos encontramos imaginándonos como sería nuestra vida si lográramos vencer ese mal hábito, Ej. Una persona obesa se imagina delgada, luciendo ropa de moda y todo le queda bien. Aunque en ese momento quizás pueda sentirse mejor, simplemente en el momento que vuelva a la realidad, la frustración se apoderará nuevamente de ella.

Esto no te permite analizar el proceso por el cual tienes que pasar para lograr tu objetivo, solamente estas pensando en el resultado final y de esta manera es imposible lograrlo.

A esta altura quizás te has preguntado ¿y cual es la razón por la cual nuestro cerebro crea hábitos?

Hablemos de nuestro cerebro

No pretendo dar una clase de anatomía ni mucho menos, pero a rasgos generales e averiguado que:

Nuestro cerebro está compuesto de más de mil millones de neuronas. Algunos grupos específicos de ellas, trabajando en conjunto, nos dan la capacidad para razonar, para experimentar sentimientos y para comprender el mundo. También nos dan la capacidad para recordar datos distintos y numerosos.

Los tres componentes principales del cerebro son el cerebro, el cerebelo y el tronco del encéfalo. El cerebro se divide en hemisferios derecho e izquierdo, cada uno con lóbulos frontales, temporales, parietales y occipitales. La corteza cerebral (materia gris) es la parte exterior del cerebro y nos permite realizar las funciones relacionadas con el pensamiento consciente. Las circunvoluciones y los surcos incrementan la superficie del cerebro, lo que nos permite tener una considerable cantidad de materia gris dentro del cráneo. En lo profundo de la materia gris se encuentra la "materia blanca" cerebral. La materia blanca permite la comunicación entre la corteza y los centros bajo y central del sistema nervioso.

El cerebelo se ubica cerca a la base de la cabeza. Crea programas automáticos para que podamos realizar movimientos complejos sin pensar.

El tallo cerebral conecta al cerebro con la espina dorsal y está compuesto por tres estructuras: el cerebro medio, la protuberancia y el bulbo raquídeo. El tallo cerebral nos brinda funciones automáticas necesarias para la supervivencia.

Como podrás ver, cada parte del cerebro cumple diferentes funciones que son específicas.

En esta ocasión vamos a hablar de dos partes precisas de tu cerebro.

La primer parte para la formación de tus hábitos se llama ganglio basal; esta zona es la responsable de "guardar" un hábito de forma permanente.

La segunda parte importante es el córtex prefrontal (que está justo en tu frente), ahí es en dónde decidimos que pensamientos pensar, hacemos planes, resolvemos problemas, y por lo tanto decidimos también nuestras acciones. Es en dónde tu voluntad tiene efecto

Los hábitos se crean para hacer a tu cerebro más eficiente.

Cuando una actividad ya es un hábito, el cerebro deja de participar activamente en la decisión de ejecutar esa acción.

Esa es la razón por la que tu cerebro procura detectar cualquier patrón en tu vida diaria y lo convierte en un hábito; de esta forma la acción se automatiza y de esta forma es más rápido y eficiente. Somos capaces de ejecutar miles de acciones y funciones de manera automática, de esta manera se libera espacio mental que te permiten pensar en cosas que son más importantes.

Como modo de Ejemplo podemos decir que nuestro cerebro se pone en piloto automático, como el de los aviones. El avión no necesita del conocimiento del piloto para volar. Lo hace de manera automática, sin ayuda externa.

Los malos hábitos afectan tu vida en todos los aspectos; tu salud, tu energía física y mental. Y aunque sabemos que son hábitos negativos, hay algo inexplicable que hace que de todas formas sigamos aferrándonos a ellos.

La pregunta es:

¿Podremos hacer algo al respecto?

Es verdad que dejar los malos hábitos, no es algo fácil y debemos pasar por un proceso. Lo que ocurre es que muchas veces no utilizamos la estrategia correcta para hacerlo.

Todos tenemos hábitos perjudiciales (yo no soy la excepción) sin embargo hay algo que me ha ayudado a dejar ciertos malos hábitos en mi rutina y sentirme mejor. Es cierto que romper con los hábitos insanos requiere de un proceso, pero sobre todo se requiere de una estrategia correcta.

Lo primero que tienes que saber es que para cambiar un mal hábito, tienes que ser consciente de que lo tienes.

La realidad es que el no ser consciente de que tienes malos hábitos, es el primer motivo por el que no puedes eliminarlos de tu vida.

Los hábitos se repiten automáticamente, si no analizas por que vives ciertas situaciones no te darás nunca cuenta que es lo que las provoca.

Tu cerebro forma hábitos automáticos para liberar valioso espacio mental y ser más eficiente; cuando esto sucede tu voluntad pierde efecto. Esto es una noticia excelente noticia si la mayoría de tus hábitos son saludables, pero, es una muy mala noticia si la mayoría de tus hábitos son no saludables.

Quizás te preguntes: ¿Por qué tanta insistencia en que es vital cambiar mi hábitos?

Solo por un momento imagínate que la mayoría de las cosas que haces en rutina diaria son cosas que te benefician, piensa en todas esas actividades que te propusiste en tu mente y no lo lograste te resulten fácil de realizar que sean parte de tu rutina y no te provoquen ningún esfuerzo. Seguramente llegarías a la conclusión de que tu vida ya no sería la misma, es mas vivirías muchísimo mejor que hoy.

Más del 40% de tus actividades diarias son hábitos, los cuales definen tu estilo de vida hoy, y están construyendo la vida que tendrás en el futuro.

Muchas veces es difícil detectar las consecuencias negativas de un mal hábito en tu vida, esto es gracias a que los hábitos se forman por que te resultan cómodos y te hacen sentir bien en el momento. Por lo tanto se crea una falsa creencia de que estamos muy bien así. El problema es que si continuamos de esta manera, en el futuro nos encontraremos con un panorama muy diferente al que hemos soñado.

Lo bueno de todo esto es que como dijimos anteriormente, podemos revertirlo, es posible, solo tenemos que tomar una decisión que cambiara nuestras vidas para siempre.

CONSEJOS PRACTICOS PARA ELIMINAR LOS MALOS HÁBITOS

Seguramente alguna vez te has preguntado ¿qué es lo que me impide eliminar los malos hábitos de mi vida?

La respuesta es muy sencilla; Tratar de eliminar los malos hábitos simplemente no funciona porque eso no es posible.

Cualquier hábito en tu vida, sea saludable o no, está almacenado de forma permanente en tu cerebro y no es posible borrarlo.

Por eso cuando intentamos eliminar un mal hábito se nos hace tan difícil; es mas cuando menos queremos pensar en él, es cuando mas presente esta en nuestra mente.

Entonces: ¿qué debemos hacer para lograr el objetivo y vencer los malos hábitos de nuestras vidas?

1. Detectar los hábitos que te perjudican.
Escribir una lista de todos los malos hábitos que reconozcas en tu vida
2. Identificar que es lo que provoca que el mal hábito cobre vida en nosotros.
Debes describirlo y analizarlo completamente cuando aparece, en donde, a que horas, con quien es mas factible, cual es el estado de animo que tienes en ese momento, cual es la sensación que experimentas

Cuando realices este análisis entonces tendrás claro cual es el mal hábito, que hace que caigas en él, y cual es la recompensa que obtienes, recuerda que dijimos que los malos hábitos también tienen recompensas a corto plazo.

Mi consejo en este punto es empezar con un hábito por vez,

1. Porque empezar con un solo habito te ayuda a ser constante y de esta manera puedes crear una nueva conexión con las neuronas de tu cerebro, esto hará que cada vez que intentes incorporar un nuevo hábito, sea mas fácil que el anterior
2. Porque una vez que ya instalaste el primero, cuando trates de incorporar uno nuevo ya estarás disfrutando de los nuevos beneficios del primero y comprobando como los malos hábitos pueden debilitarse; lo cual te dará fuerzas y motivación para seguir adelante.

Para instalar un nuevo hábito en tu cerebro y lograr que se automatice repitiéndose constantemente es necesario aplicar la regla de las "3R"

1. Recordatorio: Estímulo que inicia el comportamiento
2. Rutina: La acción ejecutada
3. Recompensa: El beneficio que obtienes luego de realizar la acción

Estas son tres herramientas poderosas que te ayudarán a motivarte y repetir una acción hasta que se convierta en un habito.

El cerebro logra establecer esta conexión neuronal permanente para iniciar, ejecutar y terminar una acción repetida, siempre que se tenga el mismo impulso o recordatorio. Por lo tanto cada vez que tengas el recordatorio repetirás la misma rutina hasta que se forme un habito saludable en tu vida. No es fácil, requiere de constancia y de invertir tiempo para lograrlo.

Dejar los malos hábitos requiere tiempo, esfuerzo y mucha constancia, si caes en este mal habito nuevamente, no te desanimes; solo sigue intentándolo y tu cerebro poco a poco aprenderá a utilizar este nuevo patrón de comportamiento y el nuevo habito tomara el control.

Es tiempo de evitar todo lo que te esta impidiendo convertirte en la persona que quieres ser, transformar tu vida por completo y gozar de los beneficios que obtendrás gracias a tu esfuerzo. Hoy es el día de hacer algo maravilloso por ti mismo y comenzar a vivir la vida saludable que tu te mereces.

Los Miedos:

Según el diccionario la palabra miedo significa:

Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. El miedo de las personas puede ir en aumento hasta provocar terror y está estrechamente relacionado con la ansiedad.

Existe el miedo real, que es aquel que se siente provocado por una situación real de peligro y también el miedo neurótico que es aquel que sentimos, pero que no tiene ninguna relación con el peligro.

Ahora bien el problema no es tener miedo, el problema es no enfrentarlo, por que el miedo te paraliza y te impide sin lugar a dudas alcanzar metas.

Para poder enfrentarlo debes reconocer que tienes miedo, luego identificar exactamente a que le tienes miedo y luego relájate. Acepta que el fracaso es necesario por que esa es la forma en la que aprendemos y con el aprendizaje estamos mas cerca de alcanzar el éxito.

Las personas que tienen metas que alcanzar al primer miedo que se enfrentan, es el miedo al fracaso.

Según el diccionario: fracaso significa malogro, resultado adverso de una empresa o negocio, suceso lastimoso, inopinado y funesto.

Todos saben que la única manera de aprender, es teniendo experiencias y que muchas veces las experiencias vienen acompañadas de cometer errores y de fracasar. Todo el que consigue éxito en algo, generalmente lo hizo después de fracasar varias veces. Cuando fracasamos nos fortalecemos, maduramos, ya sabemos que es lo que no funcionó y lo que hay que cambiar la próxima vez. Y ese es el primer paso para el éxito.

Es muy importante aprender a manejar el fracaso, si le tememos nos paralizamos y dejamos de intentarlo. Todo esto nos creará nuevos miedos y limitaciones que nos llevará a dejar de creer en nosotros mismo y dejar a un lado los deseos de superación y de mejorar nuestro futuro. Así que solo debemos comenzar e ir corrigiendo lo que no funciona con naturalidad.

No nos olvidemos que el aprender siempre tiene un costo y debemos estar dispuestos a pagarlo si queremos ser exitosos.

Educación:

Es de vital importancia adquirir conocimiento, cada día aprende algo nuevo. Tienes que tener la meta de ser el mejor en lo que haces. De esta manera serás experto en muchas cosas y podrás ayudar a otros.

Evalúa las consecuencias:

Piensa en las consecuencias que enfrentarás tanto si actúas o no, Los beneficios, los resultados que puedes lograr, lo que perderás por no intentarlo, lo peor que puede pasar.

Actitud:

La actitud debe ser positiva constantemente, descartar todo pensamiento negativo que impida alcanzar el éxito.

La falta de éxito muchas veces es a causa de que las metas que nos proponemos solo se quedan en buenos deseos, sueños reiterativos y planes sin concretar. Quizás no nos sentimos motivados como para esforzarnos, o no trazamos un plan y nos quedamos varados en un mundo de imposibilidades, no sabemos como hacerlo, esperamos resultados inmediatos y ante el primer obstáculos tiramos la toalla.

Esto demuestra que para lograr o no algo, depende de nuestra ACTITUD. Podemos tener una actitud activa o reactiva.

Cuando nuestra actitud es activa, nosotros actuamos para que las cosas sucedan como nosotros queremos que sucedan.

Cuando es reactiva esperamos a que sucedan las cosas, para decidir si reaccionamos o no.

Por supuesto la gente que tiene éxito es la que tiene una actitud ACTIVA, ya que busca, provoca alcanzar lo que desea, mientras que los demás generalmente se quejan, se sienten frustrados y buscan a quien culpar por su desdicha.

“Nuestras actitudes determinan el éxito en la vida, la familia, y en lo que quieres alcanzar; ya sea personal o ministerial. Sin buenas actitudes, jamás podremos llegar muy lejos.

Cualquiera sea tu posición en la vida, esto es vital para tu desarrollo.

Lo que está detrás de nosotros o delante de nosotros es insignificante con lo que está dentro de nosotros mismos.

Un hombre que tenía de tatuajes marco a un hombre con la siguiente frase “nacido para perder” entonces le preguntaron como un hombre podía grabarse esa horrible frase en su cuerpo.

A lo que el hombre respondió: antes de que la tuviera en el cuerpo ya la tenía en su mente grabada.

Una vez que la mente está llena de pensamientos negativos las posibilidades del éxito disminuyen.

¡SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRA ACTITUD!

A muchas personas se les fue el avión de las oportunidades, el de creer que todavía se puede lograr, o sencillamente perdieron la Esperanza.

Muchas veces se presentan oportunidades en tu vida y está en ti ver el tamaño de esa oportunidad y lo que puedes lograr a través de ella.

Unos de los consejeros del presidente Lincoln le sugirió al presidente, un hombre para su gabinete, el presidente lo rechazó porque no le gustaba su cara, el consejero le dijo... ¡Señor: pero él no es responsable de su cara ¡ Lincoln le respondió: -Todo hombre de más de 40 años es responsable de su cara.

“LA ACTITUD SE REFLEJA EN LA CARA” algunas veces nuestra cara es el espejo de nuestras almas, sentimientos y emociones y reflejamos simplemente lo que llevamos por dentro.

“No es lo que me sucede a mí lo que importa, sino lo que sucede en mí”

Muchas personas piensan que la felicidad es una condición, cuando las cosas andan bien ellos son felices, cuando las cosas están mal, ellos están tristes. Sin embargo aún la felicidad es una cuestión de actitud, yo decido ser feliz a pesar de...

Un hombre judío l que estaban torturando dijo: -lo único que ustedes no pueden hacer, es quitarme la manera en que yo decido responder a lo que ustedes me hacen.

TU DECIDES LA ACTITUD QUE VAS A TOMAR FRENTE A LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA.

Un alto porcentaje de despidos en las compañías es por causa de la actitud del personal.

Nuestras actitudes determinan lo que vemos, donde estamos y hacia dónde vamos

Lo que vemos es lo que estamos preparados para ver.

Los líderes que mando Moisés a ver la tierra tenían distintas maneras de ver la tierra.

Está científicamente comprobado que una persona con malas actitudes no puede tener éxito.

Si crees que estas vencido lo estas, si piensas que no puedes no lo lograrás. Las personas negativas logran algunas cosas, pero a la larga sus actitudes las terminaran derrumbando.

Es muy importante tu reacción a las situaciones que te tocan enfrentar, ya sea problemas generales, o aun problemas interpersonales, que es lo que sucede en ti cuando enfrentas una situación límite y cuál es tu reacción a esa situación por la que estas pasando.

“La felicidad no es una condición es una decisión”:

Debes saber que no importa cual posición en la vida tengas, lo que sí importa y mucho; es que enfrentarás problemas, conflictos y situaciones que tendrás que resolver. Algunos de ellos quizás tengan que ver contigo, pero en realidad, la mayoría de los conflictos serán por una causa externa. Es por eso que muchas situaciones tratarán de robarte la paz, ciertas cosas incluso tratarán de desestabilizarte y aún muchas de estas cosas intentarán quitarte la felicidad. Ahora bien; debes saber que la felicidad tiene que ver con una decisión. En otras palabras: -yo decido ser feliz, yo soy feliz a pesar de; a pesar de que todavía no he conseguido algunas cosas, o no tengo otras tantas, o aunque estoy pasando la peor tormenta de mi vida yo decido ser feliz.

“Una Persona feliz no es quien vive en medio de circunstancias favorables, si no quien vive con una actitud favorable”

Hugh Downs

Di las palabras correctas. Lee los libros correctos. Escucha los audios correctos. Júntate con la gente correcta.

DECLARACIONES QUE LAS PERSONAS TIENE QUE BORRAR DE SU MENTE.

NO PUEDO!

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece. (Filipenses 4:13)

NO TENGO!

Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falte, conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús. (Filipenses 4:19)

NO SE!

Que Dios nos dio en abundancia con toda sabiduría y entendimiento. (Efesios 1:8)

Este podría ser un sencillo plan para comenzar a cambiar actitudes en nosotros.

La pregunta para ti es que actitud tienes frente a los desafíos de la vida o las cosas que cotidianamente te tocan enfrentar.

A menudo encontramos personas que retroceden y no pueden avanzar. Tu mente tiene que estar puesta más allá de lo que estas viendo, más allá de lo que tus ojos ven, debemos mirar con los ojos espirituales; para ver más allá de las circunstancias que nos rodean. (Extraído del Libro “LIDERAZGO DE CONQUISTA”; Escrito por Fabio Sosa)

Plan de Acción:

Crear un Plan de Acción a corto, mediano y largo plazo y que concuerde con la meta que quieres alcanzar.

Una opción Posible:

Enfócate en una sola opción, la de ganar y la de alcanzar el éxito, no te permitas otra opción mas que esa.

El Tiempo:

El tiempo es uno de los mas importantes recursos que tenemos, por eso no debemos desperdiciarlo; las horas, los días, los meses pasan muy rápido. Cuando lo dejamos pasar simplemente estamos derrochando algo muy valioso.

Debemos gestionar el tiempo; es decir planificar, controlar la cantidad de tiempo que le dedicas a actividades específicas.

Para poder medir el tiempo es importante:

- Identificar las metas, los objetivos y las prioridades;
- Organizar y planificar el tiempo
- Planificar estrategias

Aprender a administrar el tiempo de una manera eficaz es posible y lo pueden alcanzar la mayoría de las personas que se lo proponen.

Sin embargo, cuando hablamos de tiempo sabemos que las personas exitosas saben que tienen que desarrollar algunas características.

1. Mantenerse motivadas:

No siempre tendremos a mano gente que nos motive, por lo tanto la motivación debe salir de nosotros mismos. Por lo tanto debemos aprender a:

- Dejar las gratificaciones para después
- Aprender a tolerar la frustración
- Ver a los fracasos como el trampolín que nos impulsará a conseguir lo anhelado.

2. Ver los obstáculos como desafíos:

No te debes centrar en los problemas, ni en buscar culpables; mas bien considera diferentes alternativas y busca soluciones; ya que cada situación difícil, es una oportunidad para aprender cosas nuevas.

Excusas:

Según el diccionario la palabra excusa significa: Motivo o pretexto para eludir una obligación o disculpar alguna omisión. Las excusas son lo que usa la mayoría de las personas para evitar los reclamos y explicar el fracaso; es para decir “No es mi culpa”

Todos hemos utilizado las excusas alguna vez. Si estas acostumbrado a utilizar las excusas te será muy difícil dejar de hacerlo.

Cuando no estas dispuesto a hacer algo, tratarás por todos los medios evitar hacerlo aunque sepas que eso es lo que debes hacer y que te beneficiará.

Las excusas te paralizan y a menos que tomes conciencia de ello y las elimines de tu vida siempre tendrán el control.

Excusas mas comunes

NO TENGO – NO PUEDO – NO SE

Necesitas aprender a amarte y dejar de hacerte lo que nunca le haces a los demás.

Puedes empezar aceptando reconocer los errores, debilidades e imposibilidades que tienes; ya que esto puede ser sumamente liberador cuando aceptas tus errores, te das cuenta que esa es la manera en que aprendiste que por ahí no era el camino.

Un querido amigo siempre dice que hay que pagar para aprender y es una gran verdad.

Nuestros actos, buenos o malos siempre tienen consecuencias. Cuando nos damos la oportunidad de aceptar y enriquecernos de nuestros errores, es cuando aprendemos de ellos, crecemos como personas y tenemos la posibilidad de avanzar hacia el objetivo.

Administrar las finanzas:

La falta de dinero, es un gran problema que enfrentan muchas personas en este tiempo, todo el planeta esta en una gran crisis económica y eso frena el desarrollo económico de personas y empresas. Sin embargo para todo lo que quieras emprender en la vida es necesario el dinero.

Lo primero que tienes que saber es que debes liberarte del Stress que causa la falta de dinero y comenzar a ocuparte en cambiar esa situación. *(Les Recomiendo mi curso “Las Finanzas y el Cristiano)*

El enfoque:

Una de las razones por las que las personas no alcanzan el éxito es porque no se enfocan.

Todos tenemos voluntad y esa voluntad nos da el poder de elegir lo que queremos hacer.

Tu tiene el poder de elegir en que enfocas tu atención y tus pensamientos.

El echo de no enfocarte te lleva a auto sabotarte, porque en cierta forma estas negándote a ejercitar tu capacidad de elegir lo que quieres alcanzar.

Es muy importante tener estrategias de enfoque personal, la distancia entre una persona con enfoque y una que no lo tiene, es inmensa. El que tiene enfoque pone toda su concentración en sus objetivos, no se distrae y pone todo su potencial en ello. Nada lo deja librado al azar.

Enfoque es la acción que ayuda a ver mejor tus expectativas, tu trabajo, tus relaciones.

Si tu realidad esta desenfocada, ya no controlas ninguna situación en tu vida, si no que todo lo que te pasa te controla a ti.

La mayoría de las personas se enfocan en los problemas y en todo lo negativo que lo rodea y la mente se llena de todos esos pensamientos.

Una de las claves para poder enfocarse es poner atención en algo que te motive. Como dijimos; el poder de decidir esta en ti mismo. Seria bueno comenzar pensando mas en tus bendiciones que en tus fracasos.

Algo muy poderoso para enfocarse, es proponerte metas ya que el éxito depende mucho de las metas que te fijes.

Nadie alcanza el éxito, sin fijar claramente sus metas, el enfoque personal consiste en poder utilizar herramientas que te sirvan para lograr el éxito personal, pero para esto debes tener claras tus metas.

Bryan Tracy. Dijo: *“Todos aquellos que no tienen metas, están condenados a trabajar para quienes si las tienen”*,

Encontrar un Mentor:

Si tratas de hacer todo por tu cuenta o a tu manera, esa es una de las razones por las cuales puede ser que no hayas alcanzado aún tus sueños, porque quieres hacer las cosas a tu manera.

Es mucho mas fácil seguir instrucciones de personas que ya tuvieron resultados, y con mas razón si esos resultados son los mismos que tu quieres alcanzar.

Cuando sigues los consejos de alguien experto en el tema, empiezas a despegar, a vivir la vida que soñaste. (Consulta nuestra página www.pastorfabiogroup.com sobre el programa de mentoría para líderes, estamos para ayudarte en el proceso).

El mentor te guía paso a paso, te orienta, te da consejos y te señala los errores. Es una herramienta poderosa que puede ayudarte a alcanzar tu máximo potencial, gracias a la capacitación que ofrece, su experiencia te puede ayudar a avanzar en tu carrera.

Un mentor puede hacer que aumente tu confianza y que mejore la seguridad en ti mismo.

De todas maneras aunque tengas el mejor mentor del mundo si no eres disciplinado, comprometido, perseverante y estés convencido de que puedes lograr tus metas, de nada te servirá.

Construye tu destino:

Recuerda:

Es muy importante saber quien eres, que quieres, donde quieres ir, que es lo que quieres lograr, cual es tu objetivo y con una actitud súper positiva anhelar cambiar tu destino. Para esto es necesario comenzar... **“Por cambiar lo que esta dentro tuyo”**.

Con Respecto a esto último te recomiendo mi blog “Cambiando tu Mentalidad” Puedes disfrutarlo haciendo clic en el siguiente link: <https://www.fabiososa.net/post/cambiando-nuestra-mentalidad>