

# **LAS 100 MEJORES LECCIONES DE CRECIMIENTO PERSONAL**



# IMPORTANTE

El crecimiento personal se trata de mejorarte a ti mismo para crear la vida que deseas. El propósito de estas lecciones es de empoderarte para crear esa vida.

Las lecciones se enfocan en el crecimiento personal, pero también cubrirán todas las áreas de la vida, incluyendo las relaciones, la salud, las finanzas y la felicidad.

No todas las lecciones serán relevantes o útiles para ti. Mi sugerencia es tomar las que encuentres útiles y leerlas en orden, ya que se complementan entre sí.

Con el tiempo, las lecciones se mejorarán y actualizarán, y siempre podrás descargar la última versión en [100Lecciones.com](http://100Lecciones.com)

Mi objetivo es que estas lecciones se conviertan en las mejores 100 lecciones para ayudar a cualquier persona.

Si tienes comentarios, puedes escribirme a [sebastian@sebastian.co](mailto:sebastian@sebastian.co)

Por último, puedes compartir estas lecciones con cualquier persona.

Saludos,

S

# DECLARACIÓN

La información en estas lecciones es solo para fines informativos. Todas las lecciones son opiniones y no son consejos profesionales. Las estás leyendo bajo tu propio riesgo y eres completamente responsable de tu propia vida.

**SEBASTIAN.CO**

# TABLA DE CONTENIDO

Lección 1: ¡Sé quien eres!.....	9
Lección 2: Conócete a ti mismo (a). ....	10
Lección 3: Cultiva un ego saludable. ....	10
Lección 4: Vive en el presente. ....	11
Lección 5: Domínate a tí mismo (a). ....	13
Lección 6: Enfócate primero en ti mismo (a). ....	13
Lección 7: Ámate a tí mismo (a). ....	14
Lección 8: Sé tú mismo (a). ....	14
Lección 9: Sé humilde. ....	15
Lección 10: Sé agradecido (a). ....	16
Lección 11: Confía en el universo. ....	16
Lección 12: Recuerda que vas a morir. ....	17
Lección 13: Dí la verdad. ....	18
Lección 14: Sé bondadoso (a). ....	19
Lección 15: Encuentra tu propósito. ....	19
Lección 16: Descubre lo que quieres y no quieres de la vida. .	20
Lección 17: Apunta alto. ....	21
Lección 18: Sigue a tu corazón. ....	22
Lección 19: Desarrolla tus fortalezas y debilidades. ....	23
Lección 20: Paga el precio que sea. ....	24

<b>Lección 21: Usa lo que sea y todo para alimentar tu crecimiento. ....</b>	<b>25</b>
<b>Lección 22: Crea las creencias correctas. ....</b>	<b>27</b>
<b>Lección 23: Cree en tí mismo (a). ....</b>	<b>29</b>
<b>Lección 24: Crea el ambiente correcto. ....</b>	<b>29</b>
<b>Lección 25: Mira hacia el futuro. ....</b>	<b>30</b>
<b>Lección 26: Aprende a decir No. ....</b>	<b>31</b>
<b>Lección 27: Aprende a preguntar. ....</b>	<b>32</b>
<b>Lección 28: No estés ocupado (a). ....</b>	<b>33</b>
<b>Lección 29: Pasa tiempo en soledad y silencio. ....</b>	<b>34</b>
<b>Lección 30: Solo confía en ti mismo (a). ....</b>	<b>34</b>
<b>Lección 31: Date la aprobación. ....</b>	<b>35</b>
<b>Lección 32: Conviértete en un hombre (mujer) de valor. ....</b>	<b>36</b>
<b>Lección 33: Ama el aprendizaje. ....</b>	<b>37</b>
<b>Lección 34: Cultiva hábitos fáciles y sostenibles. ....</b>	<b>38</b>
<b>Lección 35: Mantente en forma. ....</b>	<b>40</b>
<b>Lección 36: Usa la regla 80/20 en todo. ....</b>	<b>41</b>
<b>Lección 37: Elimina, automatiza y delega. ....</b>	<b>42</b>
<b>Lección 38: Trabaja inteligentemente primero y duro segundo. ....</b>	<b>43</b>
<b>Lección 39: Espera puntos altos y bajos. ....</b>	<b>44</b>
<b>Lección 40: Tómate tu tiempo para calmarte y recuperarte. ...</b>	<b>46</b>

<b>Lección 41: Disfruta el camino.....</b>	<b>46</b>
<b>Lección 42: Vive en abundancia. ....</b>	<b>47</b>
<b>Lección 43: Quiere menos.....</b>	<b>48</b>
<b>Lección 44: Ten menos. ....</b>	<b>48</b>
<b>Lección 45: Sé cuándo parar, pero nunca te des por vencido (a). ....</b>	<b>49</b>
<b>Lección 46: Todos son humanos también. ....</b>	<b>51</b>
<b>Lección 47: Cada persona es única. ....</b>	<b>52</b>
<b>Lección 48: Todos somos egoístas. ....</b>	<b>53</b>
<b>Lección 49: Deja de sacrificarte y comprometerte. ....</b>	<b>54</b>
<b>Lección 50: Date cuenta de que los sacrificios y los compromisos no existen.....</b>	<b>55</b>
<b>Lección 51: Date cuenta de que no existe el privilegio.....</b>	<b>56</b>
<b>Lección 52: Rodéate de las personas correctas. ....</b>	<b>57</b>
<b>Lección 53: Siempre asume que las personas no cambian.....</b>	<b>58</b>
<b>Lección 54: Juzga a las personas por sus acciones y sus hábitos.....</b>	<b>60</b>
<b>Lección 55: Trata a los demás como te gustaría ser tratado (a). .....</b>	<b>60</b>
<b>Lección 56: El rechazo es siempre una buena señal. ....</b>	<b>61</b>
<b>Lección 57: Nunca tomes nada personalmente.....</b>	<b>63</b>
<b>Lección 58: Nunca persigas a nadie. ....</b>	<b>63</b>

<b>Lección 59: Respétate y respeta a los demás.....</b>	<b>64</b>
<b>Lección 60: Sé el (la) más comprometido (a) y el (la) más desapegado (a). .....</b>	<b>65</b>
<b>Lección 61: No tengas miedo de romper tu corazón.....</b>	<b>66</b>
<b>Lección 62: Toma riesgos calculados.....</b>	<b>66</b>
<b>Lección 63: No te conformes. ....</b>	<b>68</b>
<b>Lección 64: Nunca tomes a tus seres queridos por sentado.....</b>	<b>69</b>
<b>Lección 65: Ayuda a los demás, pero evita la codependencia. .....</b>	<b>70</b>
<b>Lección 66: Mejora continuamente tus relaciones.....</b>	<b>71</b>
<b>Lección 67: Da espacio. ....</b>	<b>72</b>
<b>Lección 68: Comunícate honestamente.....</b>	<b>72</b>
<b>Lección 69: Construye confianza y nunca la rompas. ....</b>	<b>73</b>
<b>Lección 70: Perdona y toma mejores decisiones. ....</b>	<b>74</b>
<b>Lección 71: Inspira a los demás a través de tu propio ejemplo. .....</b>	<b>75</b>
<b>Lección 72: Nunca dejes ir tu salud. ....</b>	<b>76</b>
<b>Lección 73: Haz que sea fácil estar sano (a).....</b>	<b>77</b>
<b>Lección 74: Abandona los malos hábitos. ....</b>	<b>78</b>
<b>Lección 75: Ten buena postura.....</b>	<b>79</b>
<b>Lección 76: Cultiva una mente sana. ....</b>	<b>80</b>
<b>Lección 77: Duerme bien y despierta temprano.....</b>	<b>81</b>

<b>Lección 78: Encuentra lo que funcione para ti.....</b>	<b>81</b>
<b>Lección 79: El dinero no lo es todo. ....</b>	<b>83</b>
<b>Lección 80: Respeta al dinero.....</b>	<b>84</b>
<b>Lección 81: Trabaja en tu negocio o trabajo, no para ello. ....</b>	<b>85</b>
<b>Lección 82: Crece múltiples flujos de ingresos. ....</b>	<b>86</b>
<b>Lección 83: La vida no es en blanco y negro.....</b>	<b>86</b>
<b>Lección 84: Se trata de lo que haces con lo que tienes.....</b>	<b>87</b>
<b>Lección 85: Aprende a utilizar tu tiempo libre.....</b>	<b>88</b>
<b>Lección 86: Haz que cada día cuente. ....</b>	<b>89</b>
<b>Lección 87: Mantén todo lo más simple posible.....</b>	<b>89</b>
<b>Lección 88: Vive al límite.....</b>	<b>90</b>
<b>Lección 89: Sigue recordándote quién eres.....</b>	<b>91</b>
<b>Lección 90: No juegues el juego.....</b>	<b>91</b>
<b>Lección 91: Libera tu mente.....</b>	<b>93</b>
<b>Lección 92: Vive y deja vivir. ....</b>	<b>94</b>
<b>Lección 93: Deja una huella en el universo. ....</b>	<b>95</b>
<b>Lección 94: ¡Solo hazlo! ....</b>	<b>96</b>
<b>Lección 95: Nunca dejes de soñar. ....</b>	<b>97</b>
<b>Lección 96: Llena tu vida de amor.....</b>	<b>98</b>
<b>Lección 97: Nunca dejes de mejorar. ....</b>	<b>98</b>
<b>Lección 98: Ayuda a tanta gente como puedas.....</b>	<b>99</b>
<b>Lección 99: Da tu regalo al mundo.....</b>	<b>100</b>

<b>Lección 100: Haz tus propias conclusiones.....</b>	<b>100</b>
<b>APOYA ESTE PROYECTO.....</b>	<b>102</b>



## Lección 1: ¡Sé quien eres!

¿Quién eres tú?

Tú eres la conciencia que nota y gobierna tanto tu mente como tu cuerpo. Mejor puesto, tu mente y tu cuerpo son los vehículos que tu conciencia maneja. Tu mente y tu cuerpo son parte de ti, pero no eres tú; tú eres el conductor.

Saber que tú eres el conductor de tu mente y tu cuerpo es tener verdadera libre voluntad. Es manejar tus pensamientos, palabras y acciones como elijas; no como lo demande tu mente o tu cuerpo. Es gobernarte a ti mismo y no ser gobernado por ti.

Identificarte con tu mente o cuerpo como quien eres es ser conducido por tus vehículos; es estar en piloto automático. Identificarte con elementos externos como tu trabajo o tus títulos es ser conducido por la vida; es estar en el piloto automático de la vida.

El saber quién eres es tener el poder de elección.

El saber quién eres es saber que eres tu propio creador—el Dios interno.

**“Estad quietos, y conoced que yo soy Dios”. — Salmos 46:10 (RV).**

**“Hasta que no vuelvas consciente al inconsciente, dirigirá tu vida y lo llamarás destino”. — Carl Jung.**

**“Raramente nos damos cuenta, por ejemplo, de que nuestros pensamientos y emociones más privados no son en realidad los nuestros. Porque pensamos en términos de idiomas e imágenes que no inventamos, pero que nos fueron dados por nuestra sociedad”. — Alan W. Watts, El Libro: Sobre el Tabú en Contra de Saber Quién Eres.**

## **Lección 2: Conócese a ti mismo (a).**

Conocerte a ti mismo (a) significa ser consciente de tu persona actual; la persona o ego que has creado hasta ahora; tu historia.

Para ser consciente de tu persona actual debes describirla. Tienes que descubrir lo que tu persona actual quiere, no quiere, cree; tienes que saber sobre su pasado, su presente, su futuro; saber sobre su cuerpo, sus cosas, etc.

Conocerte a ti mismo (a) es un proceso interminable y siempre habrá más que aprender. Pero en cuanto más te conoces, más puedes elegir conscientemente los pensamientos, palabras y acciones de la persona que quieres ser.

Entre más te conoces a ti mismo (a), más podrás recrearte a tu propia voluntad.

**“Conocerse a sí mismo es el comienzo de toda sabiduría”. — Aristóteles.**

## **Lección 3: Cultiva un ego saludable.**

Tu ego es la historia que has creado sobre ti.

El ego no es “bueno” o “malo” o algo que puedes destruir o evitar, es solo la herramienta que utilizamos para entender y navegar el mundo.

El ego es sólo un problema cuando no eres consciente de él; cuando te identificas con tu mente (pensamientos, creencias, emociones), tu cuerpo e incluso externalidades como tu trabajo, tu automóvil y tu dinero. Identificarse con el ego es ser conducido por él; es dejar que el ego decida tu vida por ti; es no tener verdadera libre voluntad.

Para cultivar un ego saludable tienes que ser consciente de él, dándote cuenta de que eres la conciencia que lo nota y lo gobierna. Ser consciente de tu ego

es conducir tu ego; es decirle a tu ego de qué se trata tu vida; es tener verdadera libre voluntad.

En lugar de “pelear” con tu ego, toma conciencia de él y crea la mejor versión de él cultivando mejores pensamientos, mejores palabras y mejores acciones.

Tu ego es la puerta a la conciencia—la puerta a tu despertar.

Tu ego no es tu enemigo, es tu amigo.

**“Cuando dejo ir de lo que soy, me convierto en lo que puedo ser”. — Lao Tzu.**

**“Lo que resistes no solo persiste, pero crece en tamaño”. — Carl Jung.**

**“La primera victoria y la mejor, es conquistarse a sí mismo. Ser conquistado por sí mismo es, entre todas las cosas, la más vergonzosa y vil”. — Platón.**

**“Nunca pertenezcas a una multitud; Nunca pertenezcas a una nación; Nunca pertenezcas a una religión; Nunca pertenezcas a una raza. Pertenece a toda la existencia. ¿Por qué limitarte a cosas pequeñas? Cuando todo está disponible”. — Osho.**

**“El ego es una herramienta. No lo separas. Es una herramienta para el espíritu”. — Ram Dass.**

## **Lección 4: Vive en el presente.**

Está el pasado presente, el presente presente y el presente futuro. Todo pasa por el presente, y es aquí y ahora donde tienes todo el poder para crear la vida que deseas.

El pasado puede ser útil para lecciones, el futuro para decisiones y planificación, pero es en el presente donde decides qué hacer con el pasado y qué crear para el futuro.

Vivir en el presente es vivir ahora; sentir tu mente, sentir tu cuerpo, sentir tu entorno; vivir en pensamientos, palabras y acciones presentes.

Todo sucede en el presente y todo eventualmente llega a un fin. Lo importante no es cuánto tiempo duran las cosas, sino cuán significativas son mientras duran.

**“Vivimos en una cultura enteramente hipnotizada por la ilusión del tiempo, en la que el llamado momento presente se siente como nada más como una delgada línea infinitesimal entre un pasado causante todopoderoso y un futuro absorbentemente importante. No tenemos presente. Nuestra conciencia está casi completamente preocupada por la memoria y las expectativas. No nos damos cuenta de que nunca hubo, ni hay, ni habrá otra experiencia que la presente. Por lo tanto, estamos fuera de contacto con la realidad. Confundimos el mundo como se habla, se describe y se mide con el mundo que realmente es. Estamos enfermos con la fascinación por herramientas útiles de nombres y números, de símbolos, signos, concepciones e ideas”.** — Alan W. Watts.

**“Porque nunca hay nada más que el presente, y si alguien no puede vivir ahí, no podrá vivir en ninguna parte”.** — Alan W. Watts, El Camino del Zen.

**“Debes vivir en el presente, lanzarte en cada ola, encontrar tu eternidad en cada momento”.** — Henry David Thoreau.

## **Lección 5: Domínate a tí mismo (a).**

Dominarte a ti mismo (a) significa dirigir tus pensamientos, palabras y acciones a tu voluntad. Es hacer lo que debes hacer, así tu mente o cuerpo no lo quieran.

Dominarte a ti mismo (a) significa asumir toda la responsabilidad por tu vida: tus relaciones, tu salud, tus finanzas, tu felicidad. Es saber de qué el mundo no te debe nada; saber de qué nadie viene a salvarte; y saber de qué lo que quieres debe ser ganado.

Dominarte a ti mismo (a) significa disciplinarte a ti mismo (a); no ser esclavo de tu mente o cuerpo. Significa ser verdaderamente libre.

**“A través de la disciplina viene la libertad”. — Aristóteles.**

**“Con la autodisciplina casi todo es posible”. — Theodore Roosevelt.**

## **Lección 6: Enfócate primero en ti mismo (a).**

El mayor impacto que puedes tener en la vida de los demás es a través de tu propia vida. Cuanto más te mejores más puedes mejorar la vida de los demás; tanto a través de tu trabajo como a través de tu propio ejemplo.

Las personas cambiarán cuando quieran cambiar o cuando se vean obligados a cambiar. Permite que las personas sean y permite que el universo les enseñe a todos a su propio ritmo.

Cualesquiera que sean tus objetivos, siempre serás más efectivo concentrándote en lo que tú controlas—tú mismo (a) y tu entorno directo.

E incluso si el mundo entra en caos, déjalo, porque tu poder siempre está en ti.

**“Deja que tu credo sea este: Que la mentira venga al mundo, que incluso triunfe. Pero no a través de mí”.** — Aleksandr Solzhenitsyn.

**“Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia”.** — Reinhold Niebuhr, La Oración de la Serenidad.

## **Lección 7: Ámate a tí mismo (a).**

Amarte a ti mismo (a) significa ser completo (a); estar contento (a) contigo mismo (a).

Amarte a ti mismo (a) significa estar a tu lado; nunca darte por vencido (a).

Amarte a ti mismo (a) significa mejorarte a ti mismo (a); convertirte en la mejor versión de tu ser.

Amarte a ti mismo (a) significa ser capaz de dar y recibir amor.

**“La persona que no se valora a sí mismo (a) no puede valorar nada ni a nadie”.** — Ayn Rand, La Virtud del Egoísmo.

## **Lección 8: Sé tú mismo (a).**

Ser tú mismo (a) significa ser tu ser más puro. Significa estar en alineación con tus pensamientos, palabras y acciones más verdaderos. Significa celebrarte sin pedir disculpas. Significa expresar el conocimiento y el amor de ti mismo (a).

**“Si un hombre no sigue el ritmo de sus compañeros, tal vez sea porque escucha a un baterista diferente. Deja que camine con la música que escucha, sin importar como se mida o cuán lejos esté”. — Henry David Thoreau.**

**“Sé quien eres y dí lo que sientes, porque a los que les importa no importan, y los que importan no les importa”. — Bernard M. Baruch.**

## **Lección 9: Sé humilde.**

Ser humilde significa ser enseñable. No significa pensar menos de ti, sino conocerte mejor a ti mismo (a)—ser más sabio (a). Saber sabiamente que más allá de ti sabes poco y controlas poco.

La humildad es en lo que está basado el crecimiento personal. Es reconocer que siempre habrá espacio para mejorar y que nunca lo sabrás todo.

Las personas que carecen de humildad se creen por encima del aprendizaje y del crecimiento. Como resultado, dejan de mejorarse y continúan cometiendo los mismos errores una y otra vez, hasta que la vida les enseñe mejor.

Ser humilde es poder aprender de cualquier persona y cualquier cosa, en cualquier etapa y a cualquier edad.

**“Un verdadero genio admite que no sabe nada”. — Albert Einstein.**

## **Lección 10: Sé agradecido (a).**

Ser agradecido (a) significa amar la vida. Significa ver lo bueno, lo malo y todo como el mismo Amor Divino; un Amor Divino que está ahí para enseñarnos lo que necesitamos para crecer.

Si notas, generalmente con el tiempo nos damos cuenta de lo bueno que fue lo “malo” para nosotros—nos hizo mejor. Si estamos agradecidos desde el comienzo, podemos seguir adelante con nuestras vidas y podemos aprovechar al máximo cada momento.

**“La gratitud da sentido a nuestro pasado, trae paz para el día de hoy y crea una visión para el mañana”. — Melody Beattie.**

**“Hermanos, no tengan miedo del pecado de los hombres. Ama a tus hermanos incluso en su pecado, porque esa es la presencia del Amor Divino y es el amor más elevado en la tierra. Ama toda la creación de Dios, todo y cada grano de arena en ella. Ama cada hoja, cada rayo de la luz de Dios. Ama los animales, ama las plantas, ama todo. Si amas todo, percibirás el misterio divino en todas las cosas. Una vez que lo percibas, comenzarás a comprenderlo mejor todos los días. Y finalmente amaras al mundo entero con un amor que lo abarca todo”. — Fyodor Dostoevsky, Los Hermanos Karamazov.**

## **Lección 11: Confía en el universo.**

Confía en lo desconocido.

Confía en que todo está sucediendo para mejorarte, y confía en que podrás vencer cualquier cosa que la vida te tire. Acepta el cambio, acepta el caos,



acéptalo todo. Concéntrate en mejorarte a ti mismo (a)—el (la) único (a) constante.

Escucha al universo.

¿Es esta relación realmente la correcta? ¿Has notado alguna bandera roja o señal enviada en tu dirección? ¿Qué te dice tu intuición? ¿Algo no se siente bien con este negocio? ¿Por qué procedes? Cree.

Tu fe en un poder superior como el universo te permitirá superar cualquier obstáculo, tomar las decisiones correctas y enfrentar la vida sin miedo.

Sin fe en un poder superior, tendrás dificultad superando obstáculos, tomando las decisiones correctas y viendo toda la gama de posibilidades, ya que todo estará ensombrecido por tu entendimiento limitado.

**“Si un hombre comienza con certezas, terminará en dudas; pero si se contenta con comenzar con dudas, terminará en certezas”.** — Francis Bacon, *El Avance del Aprendizaje*.

**“La fe es la mayor pasión en un ser humano. Muchos en cada generación pueden no llegar tan lejos, pero ninguno va más allá”.** — Søren Kierkegaard.

**“La fe ve lo invisible, cree lo increíble y recibe lo imposible”.** — Corrie ten Boom.

**“Porque con Dios nada será imposible”.** — Lucas 1:37 (RV).

## **Lección 12: Recuerda que vas a morir.**

La vida es corta y podría terminar en cualquier momento.

Recordar cuán breve y frágil es realmente tu vida es una de las mejores maneras de aprovechar al máximo cada momento y de estar realmente vivo (a).

Frente a la muerte, solo lo que importa más sobrevive. Todos los obstáculos se transforman en simples pasos y el tiempo se convierte en lo más preciado.

Saber lo corto que es tu vida te permitirá tomar mejores decisiones en el presente y vivir una vida más significativa.

**“No es la muerte lo que un hombre debe temer, sino nunca comenzar a vivir”. — Marco Aurelio, Meditaciones.**

**“Que cada una de tus acciones, palabras y pensamientos sean los de alguien que podría apartarse de esta vida en este mismo momento”. — Marco Aurelio, Meditaciones.**

## **Lección 13: Dí la verdad.**

La honestidad naturalmente atraerá lo que necesitas y rechazará lo que no necesitas. Filtrará las personas incorrectas y las situaciones incorrectas solo con su mera expresión.

Si una persona te rechaza por decir la verdad, es la verdad la que los rechazará de tu vida. Porque si se hubieran quedado, habrían sido exactamente la misma persona que te hubiera lastimado. Si hubieras mentido, hubieras obtenido exactamente lo que te merecías.

La verdad es lo que te ayudará a evitar los mayores errores en tu vida. Y también es lo que te dará lo mejor que la vida tiene para ofrecer. Porque la verdad es karma verbal; es hacer contratos con el universo.

Di la verdad y cumple con tu palabra y la verdad te dará lo que quieras de la vida.

**“La honestidad es el primer capítulo en el libro de la sabiduría”.** — Thomas Jefferson.

**“Habla la verdad por tiempo suficiente y tu palabra se convertirá en ley universal”.** — Dicho Hindú.

## **Lección 14: Sé bondadoso (a).**

Ser bondadoso (a) significa dar sin expectativas; dar desde tu corazón.

Para contrastar, dar con expectativas es quitar en disfrazo; es sacrificar. Y a menudo conduce a resentimientos y venganza, si las expectativas no son cumplidas.

Siempre da desde tu corazón a ti mismo y a los demás. El dar desde tu corazón siempre hace una diferencia. Todos somos humanos y todos estamos en esto juntos.

**“Ningún acto de bondad, por pequeño que sea es desperdiciado”.** — Esopo.

**“La bondad es un lenguaje que los sordos pueden oír y los ciegos pueden ver”.** — Mark Twain.

## **Lección 15: Encuentra tu propósito.**

Propósito significa la razón por la cual algo existe.

Encontrar tu propósito significa descubrir para qué naciste.

Para saber para qué naciste, tienes que descubrir qué es lo que amas hacer y que te da más significado. Una vez que descubras qué es eso, habrás encontrado tu propósito.

Una vez que encuentres tu propósito, podrás organizar tu vida alrededor de ello, desarrollarlo y vivir una vida más significativa.

Por ejemplo, a mí me encanta ayudar a las personas a mejorar y es lo que me proporciona la experiencia más significativa. Por lo tanto, mi propósito en la vida es ayudar a las personas a mejorar. Así que organizo mi vida para maximizar mi propósito y vivir mi vida más significativa.

**“El propósito de la vida es descubrir tu regalo. El trabajo de la vida es desarrollarlo. El significado de la vida es regalarlo”. — David Viscott, Encontrando Tu Fuerza en Tiempos Difíciles.**

## **Lección 16: Descubre lo que quieres y no quieres de la vida.**

Como dice Tony Robbins, la claridad es poder. En cuanto más claro sepas lo que quieres de la vida, más fácil será buscarlo y obtenerlo.

Por ejemplo, si ya sé que quiero casarme con alguien que sea 10 pies de alto, entonces ¿para qué considerar a alguien más bajo? Simplemente no es un buen uso de mi tiempo y recursos limitados.

Saber lo que quieres y lo que no quieres es conocer tus valores, las cosas que crees que te traerán la mayor felicidad.

Para descubrir cuáles son tus valores, debes reflexionar sobre todas las áreas de tu vida: tus relaciones, tu salud y tus finanzas. Y puedes hacerlo escribiendo lo que quieres y no quieres en cada área.

En cuanto más sepas cuáles son tus valores, más fácil será encontrarlos y maximizar tus recursos limitados para crear la vida que quieres.

Está bien no saber exactamente cuáles son tus valores ahora. Con el tiempo y con experiencia obtendrás más claridad. Lo importante es saber lo que puedas y alinear tu vida con ello. De lo contrario, quedarás a merced de la suerte.

**“La falta de dirección, no la falta de tiempo, es el problema. Todos tenemos días de 24 horas”**. — Zig Ziglar.

**“Hay tres tipos de personas en este mundo: los que hacen que las cosas sucedan, los que ven las cosas suceder y los que se preguntan qué pasó”**. — Mary Kay Ash.

## **Lección 17: Apunta alto.**

En cuanto más bajo apuntes, más bajo obtendrás.

No puedo hacer suficiente énfasis en lo importante que es para ti apuntar alto; creer que puedes hacer cualquier cosa. Solo cuando crees que puedes hacer cualquier cosa es que eres capaz de hacerlo, o que llegas muy cerca a ello.

Cuanto más alto apuntes, más alto obtendrás. Apunta alto en tus relaciones, apunta alto en tu salud, apunta alto en tus finanzas. Siempre apunta alto.

**“Apunta hacia la luna. Incluso si fallas, caerás entre las estrellas”**. — Norman Vincent Peale.

**“La fortuna está al lado de aquellos que se atreven”. — Virgilio.**

## **Lección 18: Sigue a tu corazón.**

Mientras que estés vivo (a) en una sola pieza, ¿qué hay para perder? Sigues siendo tú.

Andar por un camino seguro es una ilusión, porque tu vida puede cambiar en cualquier momento.

Nadie nace con conocimiento; todos nos caemos antes de poder caminar. Las personas que tienen más éxito en la vida tienden a ser las que más fracasan. ¿Por qué? Porque cada falla les enseñó una mejor manera de hacer las cosas; cuanto más fallaban, más aprendían. Mientras nunca se rindieran, el éxito era inevitable.

Siempre esfuérate por ganar y mira a todos tus fracasos como oportunidades de aprendizaje.

Si realmente quieres algo, siempre encontrarás la manera de hacerlo.

La vida es corta, ¿por qué no seguir un camino con corazón?

**“He fallado una y otra y otra vez en mi vida y es por eso que tengo éxito”. — Michael Jordan.**

**“Ten el coraje de seguir tu corazón e intuición. Ellos de alguna manera ya saben en lo que realmente te quieres convertir. Todo lo demás es secundario”. — Steve Jobs.**

**“Habiendo respondido a su propio llamado y siguiendo con valentía las consecuencias, el héroe encuentra todas las fuerzas del inconsciente a su lado”. — Joseph Campbell, El Héroe de las Mil Caras.**

## **Lección 19: Desarrolla tus fortalezas y debilidades.**

Tus fortalezas son en lo que actualmente eres bueno (a); tus debilidades son en lo que actualmente no eres bueno (a).

Tus fortalezas y debilidades se han desarrollado a través de la práctica. Tus fortalezas probablemente se desarrollaron a través de los obstáculos que haz enfrentado, mientras que tus debilidades se han quedado atrás debido a la falta de práctica.

Todo lo que quieras hacer se puede dividir en fortalezas o habilidades para aprender. Si tus fortalezas actuales se alinean con tu propósito y objetivos, entonces enfocarte en estas fortalezas ya desarrolladas será la manera más efectiva de tener éxito.

Sin embargo, si no tienes una fortaleza particular o si tus puntos fuertes no se alinean con tus objetivos actuales, siempre puedes desarrollar nuevas fortalezas mediante la práctica.

Encuentra qué es lo que quieres hacer, divídelo en fortalezas o habilidades para aprender y practícalo hasta que puedas hacerlo. También recuerda que no tienes que desarrollar todas las habilidades tú mismo (a); siempre puedes delegar a otros.

Finalmente, también deberías desarrollar tus debilidades hasta un punto donde puedas obtener sus principales beneficios. Por ejemplo, si uno de tus puntos

débiles es introducirte a los demás, practícalo hasta que puedas hacerlo y puedas obtener sus principales beneficios, como dejar una buena primera impresión.

Desarrolla tus fortalezas y debilidades, pero definitivamente juega desde tus fortalezas.

**“La repetición es la madre de la habilidad”.** — Tony Robbins.

**“No le temo al hombre que ha practicado 10.000 patadas una vez, le temo al hombre que ha practicado una patada 10.000 veces”.** — Bruce Lee.

## **Lección 20: Paga el precio que sea.**

Siempre hay un precio que pagar para obtener lo que deseas en la vida. Cualquier cosa que obtienes “gratis” siempre te costará de una manera u otra, ya que solo puedes obtener lo que mereces.

El ladrón paga con ansiedad, prisión, muerte; la interesada o buscadora de oro paga con culpa, insignificancia, tiempo de vida; el que engaña paga con enfermedad, embarazos no deseados, bagaje emocional. Incluso hacer una fila por comida chatarra “gratis” te cuesta tiempo y salud; incluso ganar la lotería puede matarte si te lleva a las drogas y al alcohol.

Cualquier cosa que no te merezcas la pagarás; y todo lo que te mereces recibirás. Busca cuál es el precio de la vida que deseas y paga por ello.

¿Será trabajar en ti mismo (a)? ¿Será comer bien? ¿Será trabajar en tu negocio? ¿Será terminar una relación? ¿Cuánto te está costando tu vida actual? ¿Cuál es el precio por la vida que quieres? Paga el precio que sea.



**“El precio de cualquier cosa es la cantidad de vida que intercambias por ello”. — Henry David Thoreau, Walden.**

**“Las personas pagan por lo que hacen, y aún más por lo que se han permitido convertir. Y lo pagan muy simplemente; por las vidas que llevan”. — James Baldwin.**

**“Para cada acción, hay una reacción igual y opuesta”. — Tercera Ley del Movimiento de Newton.**

**“No podemos comenzar de nuevo, pero podemos comenzar ahora y hacer un nuevo final”. — Zig Ziglar.**

## **Lección 21: Usa lo que sea y todo para alimentar tu crecimiento.**

Todo es energía y la energía fluye hacia dónde va tu atención. Si piensas en el color rojo, notas el color rojo en la vida. En lo que te enfoques se expande.

Cuando tu novia (o) te rompe el corazón, ella (el) te pasa una bola de energía. Puedes dejar que te controle yendo más abajo en escapes como el alcohol y el sexo arriesgado con mujeres (hombres) que no te gustan. O puedes utilizar esta energía para convertirte en la mejor versión de ti mismo (a).

Sea lo que sea que te tire la vida, siempre es tu decisión decidir qué hacer con ello. En lugar de dejar que la vida te saque lo mejor de ti, dale vuelta a la mesa y sácale lo mejor a la vida.

Si estás enojado (a), utiliza la ira; si estás celoso (a), utiliza los celos; si estás triste, utiliza la tristeza. Todo es energía y tú eres la conciencia que elige qué hacer con ella.

Usa lo que sea y todo para alimentar tu crecimiento. Ama el destino que sea y dale la bienvenida con los brazos abiertos. El lado “negativo” de la vida siempre está lleno de sabiduría.

Tu trabajo es convertir todo en oro sin lastimar a nadie, incluyendo aquellos que te lastiman. Porque si los lastimas, te vuelves como ellos, y pagas por ello.

Confía en el universo para pagar tus deudas, agradece por todo lo que sucede en tu vida y confía en tu capacidad para recrear cualquier cosa a tu voluntad.

**“No soy lo que me sucedió, soy lo que elijo convertirme”.** — Carl Jung.

**“Todo lo que ves tiene sus raíces en el mundo invisible. Las formas pueden cambiar, pero la esencia sigue siendo la misma”.** — Rūmī.

**“Fue solo después de la enfermedad que comprendí lo importante que es afirmar nuestro propio destino. De esta forma forjamos un ego que no se quiebra cuando suceden cosas incomprensibles; un ego que perdura, que perdura la verdad y que es capaz de hacer frente al mundo y al destino. Entonces, experimentar la derrota también es experimentar la victoria. Nada es perturbado ni interior ni exteriormente, ya que la continuidad de uno mismo ha resistido la corriente de la vida y del tiempo”.** — Carl Jung, *Memorias, Sueños, Reflexiones*.

## **Lección 22: Crea las creencias correctas.**

Las creencias te crean o te destruyen. Lo que sea que creas se convierte en tu realidad.

Lo más interesante de las creencias es que no tienen que ser la verdad definitiva para tener poder—todo lo que importa es cuánto crees en ellas.

Si crees que eres una víctima, entonces te volverás en una víctima. Si crees que estás a cargo de tu vida, entonces te volverás a cargo de tu vida.

Las creencias siempre son una elección. Siempre eres el que elige desempoderarte o empoderarte a través de tus creencias.

Las creencias son simplemente vehículos que creemos que nos traerán la mayor felicidad; ya sea que la felicidad venga desempoderándote como una víctima (no es mi culpa), o empoderándote como un creador (depende de mí).

Lo que separa a las personas exitosas del resto son sus creencias. Mientras que las personas exitosas no ven límites, todos los demás todavía están atrapados en una prisión que ellos mismos han creado—una prisión de creencias limitadas.

Siempre trata de crear las creencias más empoderadoras posibles sin lastimarte a ti mismo (a) ni a los demás. A veces, incluso ilusionarte conscientemente puede ayudar.

Por ejemplo, si te divorcias, la realidad podría ser horrible. Pero puedes elegir creer que será un proceso fácil y que es mejor concentrarte en tus próximos pasos. Esto te permitirá tomar el proceso con facilidad y continuar avanzando con tu vida.

Tus creencias determinarán cómo interactúas con el mundo, lo que a su vez determinará cómo el mundo interactúa contigo. En cuanto más creas en algo, más lo harás realidad, por lo que tú eres un (a) creador (a).

Con todo lo dicho, siempre deja espacio entre ti y tus creencias, para permanecer abierto a todas las posibilidades de mejora, y para no tomar nada personalmente. Al final, todos somos humanos y nadie conoce la verdad definitiva.

Finalmente, ten cuidado con las personas que buscan desempoderarte. Un ejemplo común son los políticos que hacen de todos una víctima diciéndoles cómo les apena la vida y no es culpa de ellos—todo para obtener votos e impulsar una agenda.

Eres tú quien decide de qué se trata tu vida—nadie más.

**“Ya sea que pienses que puedas, o que no puedas... tienes toda la razón”.**  
— Henry Ford.

**“No es la desigualdad lo que es la verdadera desgracia, es la dependencia”.** — Voltaire.

**“Podemos quejarnos porque las rosas tienen espinas, o alegrarnos porque las espinas tienen rosas”.** — Alphonse Karr, Una Vuelta Alrededor de Mi Jardín.

**“No he fallado. Simplemente he encontrado 10.000 maneras que no funcionan”.** — Thomas Edison.

## **Lección 23: Cree en tí mismo (a).**

La gente a menudo se queja de que otros no creen en ellos. Pero, ¿cómo pueden los demás creer en ti si no crees en ti tampoco? ¿O cómo pueden los demás creer en ti si ellos tampoco creen en sí mismos?

La realidad es que tienes que creer en ti mismo, incluso si nadie más cree en ti. Después de todo, no le corresponde a los demás hacer tus sueños realidad—te corresponde a ti.

Si solo puedes avanzar con el apoyo de los demás, entonces los demás determinarán qué tan lejos llegarás. Y no será muy lejos, porque no es la vida de ellos.

O crees en ti mismo (a) y construyes tus sueños, o permites que los demás determinen qué tan lejos llegas y terminas construyendo los sueños de los demás.

**“Las personas que están lo suficientemente locas como para pensar que pueden cambiar el mundo son quienes lo hacen”. — Steve Jobs.**

## **Lección 24: Crea el ambiente correcto.**

Puedes dar forma a tu entorno tanto como tu entorno te da forma a ti. A pesar de no tener control total sobre él, cuanto más consciente seas, más podrás moldearlo.

Deberías esforzarte por crear el mejor entorno posible para tu crecimiento. Un entorno que se alinee con tus objetivos, para que puedas alcanzarlos más rápido.

Pero para crear este entorno, primero debes saber cuáles son tus objetivos; tus metas para tus relaciones, tu salud, tus finanzas; descubre cuáles son.

Una vez que sepas cuáles son tus objetivos, debes eliminar todo lo que no te mueva más cerca a ellos; idealmente, solo quedándote con lo que amas y necesitas. Mantén solo lo que amas y necesitas y crearas un entorno de las cosas correctas, las actividades correctas y las personas correctas.

Desde este punto, también podrás optimizar tu entorno delegando, automatizando y sistematizando lo más que sea posible.

Finalmente, si tu entorno sigue siendo desafiante, siempre puedes intentar imaginar uno diferente. Por ejemplo, en el pasado, mientras trabajaba en proyectos y mi entorno era desagradable, solía imaginarme trabajando junto a los mejores trabajadores; me motivaba a dar lo mejor de mí, incluso si todo estaba en mi mente.

El tiempo es limitado, haz lo mejor con lo que tengas.

**“Debo crear un sistema o ser esclavo del sistema de otro”. — William Blake.**

## **Lección 25: Mira hacia el futuro.**

En todo lo que haces, siempre quieres saber cómo tus acciones de hoy se reflejarán en el futuro, ya que todas las acciones crean una oleada de consecuencias.

Si estás considerando una pareja, por ejemplo, es importante visualizar a esa persona en el futuro. ¿Es la persona adecuada para tus hijos? ¿Podrás amarlos? Si ya sabe que las respuestas son no, ¿por qué continúas tomando

riesgos con ellos? Tan pronto como cometes un error, desearás que nunca hubieses comenzado. Pagarás por lo que podías ver desde el principio.

Vive en el presente, pero mira hacia el futuro para tomar las decisiones correctas hoy.

**“La mejor manera de predecir tu futuro es creándolo”.** — Abraham Lincoln.

**“Salto de fe – sí, pero solo después de reflexión”.** — Søren Kierkegaard.

## **Lección 26: Aprende a decir No.**

El mundo tiene demandas ilimitadas de ti. Decir No es la mejor manera de proteger tu tiempo y recursos, y concentrarte en lo que realmente importa.

Está bien decepcionar a los demás y al mundo. Estás diciendo No a ellos, o estás diciéndote No a ti mismo. Si la gente insiste, o si te conviene pero no puedes en el momento, siempre puedes darles alternativas.

Nunca mientas o inventes excusas, si tienes que explicarlo, hazlo honestamente. Cuanto más rápido concluyas las cosas honestamente, más rápido todo el mundo podrá seguir con sus vidas y más tiempo y recursos tendrás para hacer lo que es más importante para ti.

Solo di Sí a lo que realmente importa y cumple con tu palabra.

**“Concentración se trata de decir No”.** — Steve Jobs.

**“La diferencia entre personas exitosas y personas realmente exitosas es que las personas realmente exitosas dicen No a casi todo”.** — Warren Buffett.

## **Lección 27: Aprende a preguntar.**

Para obtener lo que deseas, a veces todo lo que tienes que hacer es preguntar.

Si estás en el gimnasio y necesitas ayuda con tu forma, solo pregunta. Si necesita averiguar qué motiva a tu comprador, solo pregunta. Si ves a alguien que quieres conocer, solo pregunta.

Te sorprendería lo lejos que puedes llegar si solo preguntas. La gente está llena de recursos y oportunidades. Y si tus intenciones son nobles, la gente estará feliz de ayudarte. O al menos aprenderás algo nuevo.

También puedes utilizar el preguntar para tu propio autodescubrimiento. ¿Qué quiero? ¿Qué es lo que no quiero? ¿Qué es realmente importante para mí? ¿Qué no es importante para mí? ¿A dónde voy con mi vida? ¿Es esta la decisión correcta? ¿Qué pasa si hago esto o aquello?

Aprende a preguntar y abrirás muchas oportunidades nuevas en tu vida.

**“Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá”. — Mateo 7:7 (RV).**

**“No es que no conozcamos las respuestas correctas, es que no hacemos las preguntas correctas”. — Tony Robbins.**

**“Si tuviera una hora para resolver un problema y mi vida dependiera de la solución, dedicaría los primeros 55 minutos para determinar la pregunta adecuada, porque una vez que sepa la pregunta adecuada, podría resolver el problema en menos de cinco minutos”. — Albert Einstein.**



## **Lección 28: No estés ocupado (a).**

La vida te dará la oportunidad de alcanzar tus sueños. Pero si estás demasiado ocupado (a), probablemente no estarás preparado (a) para tomar ventaja de ellas, o no las notarás.

Si estás en el negocio equivocado, es posible que no estés preparado(a) cuando aparezca el correcto. Si estás con la pareja equivocado(a), el (la) correcto (a) podría pasarte por alto.

En lugar de ocupar espacio con bueno, abre espacio para lo mejor en tu vida.

Incluso si estás ocupado (a) trabajando en tu propósito y tus aspiraciones, aún debes esforzarte para crear la mayor cantidad de tiempo libre posible. Tiempo libre para recuperarte y mejorarte en preparación a nuevas oportunidades y posibilidades, como conocer a tu alma gemela o encontrar mejores formas de hacer tu trabajo.

Con el fin de crear más tiempo libre, querrás eliminar los distractores y pérdidas de tiempo más grandes de tu vida, y proteger tu tiempo tanto como sea posible.

Tendrás que desconectarte de las personas incorrectas y las cosas incorrectas; cosas como los medios, las redes sociales y todo lo que no es esencial para tus objetivos. Cada 10 minutos adicionales que ahorres son 5 horas extra por mes.

**“No es suficiente estar ocupado; también lo están las hormigas. La pregunta es: ¿en qué estás ocupado?” — Henry David Thoreau.**

**“Aprende a decir No a lo bueno para que puedas decir Sí a lo mejor”. — John C. Maxwell.**

## **Lección 29: Pasa tiempo en soledad y silencio.**

Vivimos en un mundo de interminables distracciones y escapes entumecedores de nuestra soledad y silencio. Pero es en la soledad y el silencio donde cultivas la conciencia para crear la vida que deseas.

En lugar de llenar cada momento libre con distracciones y escapes como las redes sociales, el Internet, la televisión, las drogas y el alcohol, ponte en contacto contigo mismo (a) practicando la soledad y el silencio de vez en cuando.

Llévate a una cita contigo mismo (a), sal a caminar, ponte en contacto con la naturaleza. Cálmate por un momento. No hagas nada. Siente tu corazón latir. Toma un respiro. Siente el calor del Sol, siente el peso de tu cuerpo, observa tus pensamientos ir y venir.

Cultiva algo de paz en tu interior y podrás hacer cualquier cosa desde ahí.

**“Cuanto más silencioso te vuelves, más podrás oír”. — Ram Dass.**

**“La primera lección de amor es aprender a estar solo”. — Osho.**

**“Estar solo, ese es el secreto de la invención; estar solo, es ahí donde nacen las ideas”. — Nikola Tesla.**

## **Lección 30: Solo confía en ti mismo (a).**

Cuando solo confías en ti mismo (a), logras tomar en cuenta lo desconocido. Las externalidades van y vienen en cualquier momento, pero siempre te tienes a ti mismo (a).

En términos prácticos, deberías hacer lo que te propongas hacer sin importar nada. No importa si tu mejor amigo te cancela, si tu novia (o) te deja, o si el cielo comienza a caer. Siempre quieres ser esa fuerza implacable que avanza sin importar lo que pase.

Solo confiar en ti mismo (a), tomando en cuenta lo desconocido, te permitirá apreciar más a las personas y al entorno (cuando son confiables), y no decepcionarte ni tomar las cosas de manera personal cuando las cosas no salen como quieres (cuando no son confiables), ya que todo fue tomado en cuenta.

Con todo lo dicho, siempre esfuézate por construir las relaciones y el entorno más confiable posible, para aprovechar al máximo tu vida.

**“La persona que ha anticipado la llegada de los problemas les quita el poder cuando llegan”. — Seneca.**

## **Lección 31: Date la aprobación.**

Tendemos a mirar a los demás para demostrar nuestro valor.

Nos comparamos con otros, para demostrar que somos mejores. Nos cambiamos por otros, para demostrar que somos parte del grupo. Intentamos cambiar a los demás, para demostrar que tenemos la razón.

El problema aquí es que tu valor siempre depende de los demás. De probar tu “superioridad”, tu “pertenencia” o tu “rectitud”. Cuando tus intentos de demostrar tu valor fallan, te sientes disminuido.

Cada vez que miras a los demás para demostrar tu valor, les das poder sobre ti; ellos deciden cuál es tu valor.

La realidad es que no tienes nada que probar. Tu opinión es la única opinión que importa cuando se trata de tu vida—ya que nadie te conoce mejor que tú. Y esta es probablemente una de las razones principales por la cual deberías vivir una vida virtuosa; porque al final, no importa lo que los demás piensen de ti, sino lo que tú pienses de ti mismo (a)—tu conciencia siempre sabe la verdad.

La verdad es que a las personas no les importas tanto; ellos también tienen sus propios problemas con los que lidiar, y ellos también están tratando de demostrar su valor a los demás. Y así les importe, seguirán pensando lo que quieran, independientemente de lo que hagas.

Date la aprobación a ti mismo (a). Que otros te aprueben o no es su problema, no el tuyo. No necesitas la aprobación de nadie para seguir adelante con tu vida.

**“La opinión de alguien sobre ti no tiene que convertirse en tu realidad”. — Les Brown**

**“Un hombre creativo está motivado por el deseo de lograr, no por el deseo de vencer a los demás”. — Ayn Rand.**

**“Es mejor ser odiado por lo que eres que ser amado por lo que no eres”. — André Gide, Hojas de Otoño.**

**“La autoestima es la reputación que adquirimos con nosotros mismos”. — Nathaniel Branden, Los Seis Pilares de la Autoestima.**

## **Lección 32: Conviértete en un hombre (mujer) de valor.**

Albert Einstein dijo: “Trata de no convertirte en un hombre (mujer) de éxito, sino más bien en un (a) hombre (mujer) de valor”. En otras palabras, esfuérate por

convertirte en una mejor persona, en vez de una persona que tiene más. ¿Por qué? Porque las externalidades se van y vienen en cualquier momento, pero siempre te tienes a ti mismo (a) a tu lado.

Cuanto más te mejores, más podrás tener.

**“La suerte es lo que sucede cuando la preparación se encuentra con la oportunidad”. — Seneca.**

### **Lección 33: Ama el aprendizaje.**

Puedes aprender de todo y de cualquier cosa. Lo bueno, lo malo, lo neutral. Incluso el aire puede enseñarte sobre tu conexión con los demás y el planeta.

Si bien las posibilidades de aprendizaje son ilimitadas, he descubierto que escribir, enseñar y hacer son las mejores maneras en que yo aprendo. Pero antes de poder escribir, enseñar y hacer, he encontrado que leer, ver y escuchar funcionan mejor para mí.

En términos más prácticos, leo libros, escucho audiolibros, tomo cursos de video, experimento la vida y luego reflexiono, escribo, enseño y hago—todo para aprender lo mejor que puedo.

Me esfuerzo por aprender de los mejores, para modelar y mejorar después de ellos; aprender de diversas disciplinas, para ver el mundo de diferentes maneras; aprender de puntos de vista opuestos, para llegar a mejores conclusiones; aprender de todo tipo de comentarios, para mejorar mis puntos ciegos; aprender de las experiencias, para hacer las cosas mejor la próxima vez; aprender de cualquier cosa y todo realmente. Todos tienen su propio estilo y mis ejemplos son solo para generar ideas.

Con todo esto, siempre es bueno tener en cuenta que tu tiempo es limitado y que no podrás aprender todo lo que hay que saber. Eventualmente, querrás enfocarte en algunos mentores principales para modelar en tu vida y crear algo propio.

Ama el aprendizaje y nunca pares de aprender.

**“Una vez que dejas de aprender, comienzas a morir”.** — Albert Einstein.

**“Muchas personas mueren a los veinticinco y no son enterradas hasta los setenta y cinco”.** — Benjamin Franklin.

**“Mejórate a ti mismo con las escrituras de otros hombres logrando así sin esfuerzo lo que otros adquirieron con gran dificultad”.** — Sócrates.

**“Si he visto más lejos es porque me he apoyado en los hombros de gigantes”.** — Isaac Newton.

## **Lección 34: Cultiva hábitos fáciles y sostenibles.**

Los hábitos es lo que haces repetidamente; acciones que se vuelven rutinarias.

Los hábitos que eliges practicar, te mejoran o empeoran con el tiempo.

La clave para construir buenos hábitos se reduce a la facilidad y a la consistencia. Tu objetivo es hacer que tus hábitos sean tan fáciles de hacer que sepas que puedes hacerlos constantemente durante meses y años desde el comienzo. ¿Por qué? Porque la consistencia es lo que más importa cuando construyes hábitos; la complejidad y dificultad siempre la puedes aumentar con el tiempo.

Para mantener tus hábitos, hay algunas cosas más que puedes hacer:

- Puedes mejorar tu entorno para que la práctica de tus hábitos sea lo más fácil posible. Por ejemplo, teniendo un maletín de gimnasio siempre listo en tu carro.
- Puedes crear diferentes versiones del hábito. Por ejemplo, una versión larga podría ser una rutina en la mañana de 20 lagartijas y 20 sentadillas, seguidos de 20 minutos de meditación; y la versión corta solo 10 minutos de meditación.
- Finalmente, puedes crear un conjunto de hábitos básicos; hábitos que nunca comprometes. Idealmente, los que te brindan los mayores beneficios. Estos serán los hábitos a los que siempre puedes volver cuando la vida se ponga difícil.

Personalmente me gusta hacer una rutina en la mañana de meditación; una rutina en la noche de reflexión y planificación (por escrito); y hábitos básicos como el despertarme e irme a dormir a los mismos tiempos, buena nutrición y yoga. Sé que puedo hacerlos consistentemente en cualquier lugar y en cualquier momento, y siempre puedo aumentar la dificultad si así lo deseo. Estos hábitos me mantienen en mi mejor estado, se acumulan y me mejoran con el tiempo.

Observa los hábitos que practicas y encuentra los hábitos que funcionen para ti.

**“Primero hacemos nuestros hábitos, luego nuestros hábitos nos hacen”.**

**— John Dryden.**

**“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito”.** — Aristóteles.

**“Siembra un pensamiento y cosecharás un acto; siembra un acto y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás un destino”.** — Ralph Waldo Emerson.

## **Lección 35: Mantente en forma.**

No dejes que el éxito te destruya.

He visto a muchas personas perderse una vez que encuentran una pareja o ganan algo de dinero. Se ponen demasiado cómodos (as), comienzan a dejar de lado lo que los hizo exitosos (as), y luego lo pierden todo.

Como dice el refrán: “...nada falla como el éxito...”

Es en el momento del éxito donde debes ser más cuidadoso (a). Es aquí donde necesitas verificar más tus pasos y mejorar aún más tu crecimiento. De lo contrario, el éxito te debilitará y comenzarás a perderte en él.

Por ejemplo, para tus relaciones, podrías buscar formas de profundizarlas aún más; para tu salud, podrías comenzar a hacer ejercicio con mayor intensidad y a comer mejor; para tus finanzas, podrías llevar tu trabajo o negocio al próximo nivel.

El éxito debe verse como una plataforma desde la cual se puede lograr más.

Siempre mantente en forma.

**“La tarea debe ser complicada, porque solo lo difícil inspira a los corazones nobles”.** — Søren Kierkegaard.

**“El mayor peligro de todos, el de perderse uno mismo, puede ocurrir muy silenciosamente en el mundo, como si no fuera nada en absoluto.**



**Ninguna otra pérdida puede ocurrir tan silenciosamente; cualquier otra pérdida, un brazo, una pierna, cinco dólares, una esposa, etc., seguramente se notará". — Søren Kierkegaard, La Enfermedad Hasta la Muerte.**

### **Lección 36: Usa la regla 80/20 en todo.**

La regla 80/20, también conocida como el principio de Pareto, básicamente dice que el 80% de los resultados son producidos por el 20% de las acciones.

En una empresa, por ejemplo, el 80% del dinero proviene del 20% de los clientes. Sabiendo esto, el propietario siempre debe enfocar sus recursos limitados en ese 20% de clientes y poner los recursos restantes en la adquisición de clientes similares y en expandir el negocio.

En todo lo que haces, siempre hay un 20% de las cosas que te dan el 80% de los resultados. Descubre cuáles son esas cosas en tus relaciones, en tu salud, en tus finanzas y concéntrate en ellas.

Para tus relaciones, podría ser sexo y tiempo de calidad; para tu salud podría ser ejercicio y nutrición; para tus finanzas podría ser tomar acción.

El 80% restante deberías eliminarlo, automatizarlo y delegarlo tanto como sea posible.

Para tus relaciones, podrías delegar trabajo doméstico a otra persona; para tu salud, podrías eliminar la comida chatarra; para tus finanzas podrías automatizar tus cuentas.

Aplica la regla 80/20 en todo lo que haces para aprovechar al máximo tu vida.

**“Las cosas que más importan nunca deben estar a merced de las cosas que importan menos”. — Johann Wolfgang von Goethe.**

**“Tienes que decidir cuáles son tus mayores prioridades y tener el coraje—gratamente, sonriendo, sin disculpas, de decir No a otras cosas. Y la forma en que lo haces es teniendo un Sí más grande quemando dentro de ti”. — Stephen R. Covey.**

### **Lección 37: Elimina, automatiza y delega.**

Siempre trata de eliminar, automatizar y delegar tanto como sea posible. Si no puedes eliminar las cosas, mira a ver si puedes automatizarlas, si no, mira a ver si puedes delegarlas, si no de nuevo, entonces es hora de que las hagas tú mismo. Y lo haces.

Afortunadamente, vivimos en un mundo tecnológico donde hay muchas opciones para eliminar, automatizar y delegar. Piensa en tus relaciones, tu salud, tus finanzas.

Para tus relaciones, podrías remover a las personas incorrectas de tu vida; para tu salud, podrías recibir tu comida o mercado a domicilio; para tus finanzas podrías subcontratar trabajo no deseado a otra persona. Busca y encontraras.

El objetivo de eliminar, automatizar y delegar tanto como sea posible es aprovechar tu tiempo y recursos para aprovechar al máximo la vida.

**“Dame una palanca lo suficientemente larga y un punto de apoyo donde colocarla, y moveré el mundo”. — Arquímedes.**

## **Lección 38: Trabaja inteligentemente primero y duro segundo.**

No son los que trabajan más duro los que tienen más éxito; son los que trabajan inteligentemente primero y duro segundo los que tienen más éxito.

Para trabajar de manera inteligente, tienes que estar trabajando en las cosas correctas. Entonces debes comenzar con un plan; un plan para definir qué es lo que estás tratando de lograr.

Después de planificar, además de enfocarte en tus fortalezas, practicar la regla 80/20, eliminar, delegar y automatizar tanto como sea posible, y concentrarte en una cosa a la vez, hay algunas cosas más que puedes hacer:

- Siempre puedes trabajar con urgencia al recordar que tu tiempo es limitado; recordando que vas a morir.
- Puedes trabajar en Modo de Avión o con tus dispositivos apagados, para que nada interrumpa tu trabajo. Simplemente avísale a las personas tu horario.
- Puedes dividir tu trabajo en pequeñas partes que puedas completar fácilmente día a día, en lugar de intentar hacer todo a la vez.
- Puedes poner las cosas en movimiento y solo hacer lo que puedas en ese momento; con el tiempo, tu trabajo lo terminarás de repente.
- Puedes trabajar en agrupaciones, realizando varias tareas similares al mismo tiempo. Por ejemplo, un día podrías trabajar en todas las imágenes de tu proyecto. El trabajar en agrupaciones también te dará la práctica continua que necesitas para mejorar tus habilidades.
- Puedes trabajar en las tareas más difíciles en las horas en que tu fuerza de voluntad es la más alta, y en las tareas más fáciles cuando tu fuerza de voluntad es la más baja.

- Puedes forzarte a un entorno donde no haya nada más que hacer que trabajar, o un entorno que inspire tu mejor trabajo.
- Puedes poner una canción en repetición mientras trabajas. Para este método utilizo instrumentales y evito canciones que traigan recuerdos y patrones antiguos.
- Puedes acceder a tu estado emocional actual. Si te sientes deprimido (a), intenta aprovechar esa energía y transformarla en trabajo.
- Puedes trabajar en intervalos de tiempo usando la Técnica Pomodoro, donde te enfocas durante 25 minutos, tomas un descanso de 5 minutos y luego lo repites las veces necesarias; hay muchas aplicaciones de Pomodoro disponibles.
- Por último, ten en cuenta la Ley de Parkinson, que establece que “el trabajo se expande para llenar el tiempo disponible para su finalización”. En otras palabras, si tienes una semana para hacer algo, probablemente te tomes toda la semana para hacerlo. Sé consciente de ello y lucha contra ello trabajando con concentración y con urgencia.

Trabaja de manera inteligente planificando bien, trabajando efectivamente y trabajando duro.

**“Bien comenzado es medio hecho”.** — Aristóteles.

**“Planifica tu trabajo y trabaja tu plan”.** — Napoleon Hill.

## **Lección 39: Espera puntos altos y bajos.**

Los puntos altos y bajos son inevitables y todos ocurren por una razón.

En una separación, por ejemplo, tu nueva soledad puede ayudarte a desarrollar tu enfoque y carisma; cualidades que resultaron cruciales el día que conociste a tu alma gemela.

Aquí podríamos decir que la razón por la que tuviste que pasar por esa separación (el punto bajo) fue para prepararte para encontrar tu alma gemela (la razón). Si hubieras sabido... no habría sido un punto bajo en lo absoluto, pero uno de los puntos más altos de tu vida.

Siempre dale la bienvenida a los puntos altos y bajos como parte del mismo crecimiento. Al mínimo, los puntos bajos proporcionarán el contraste para apreciar aún más tus puntos altos.

Habrán puntos altos y bajos y no estarás en tu mejor estado todos los días. Lo importante es simplemente tener en cuenta que los puntos altos son seguidos por los puntos bajos, y los puntos bajos por los puntos altos; ambos vienen en ciclos. Entonces, cuando estés pasando por un punto bajo, espera un nuevo punto alto. Y cuando esté pasando por un punto bajo, haz lo posible por no bajar demasiado y recuperarte rápidamente.

A medida que trabajes en ti mismo y en tu entorno, los puntos bajos serán más fáciles de manejar, y será más fácil mantenerte en una tendencia ascendente continua.

**“No árbol, dicen que puede crecer hasta el cielo a menos que sus raíces lleguen al infierno”. — Carl Jung, Aion.**

**“La vida solo puede ser entendida hacia atrás; pero debe vivirse hacia adelante”. — Søren Kierkegaard.**

## **Lección 40: Tómate tu tiempo para calmarte y recuperarte.**

Calmarse y recuperarse son tan importantes como trabajar duro. Una mente y un cuerpo frescos son más efectivos para producir resultados.

Depende de ti cómo decidir calmarte y recuperarte, lo que funciona para algunos puede no funcionar para otros, pero por el bien de estas lecciones, sugeriría realizar actividades que promuevan tu crecimiento. Actividades como caminar, nadar, meditar, leer, escribir, tomar siesta cortas, pasar tiempo con tus seres queridos, etc.

También puedes participar conscientemente en actividades que no tengan ningún propósito. Descansar de la vida por un momento.

Puedes realizar actividades de recuperación por hora, diarias, semanales, mensuales y anuales. Lo que sea que necesites para seguir creciendo.

Haz tu mejor trabajo, tomate el tiempo para calmarte y recuperarte, y repite.

**“La naturaleza no se apresura, y así y todo, todo es logrado”.** — Lao Tzu.

**“No importa lo lento que vayas, siempre y cuando no te detengas”.** — Confucio.

**“Cálmate y disfruta de la vida. No es solo el paisaje que pierdes si vas demasiado rápido, sino también la sensación de hacia dónde te diriges y por qué”.** — Eddie Cantor.

## **Lección 41: Disfruta el camino.**

Son los recuerdos, la gente que conoces y la persona que te conviertes en el camino lo que más importa al final.

Tener objetivos es excelente, pero incluso tus objetivos dependen de tu capacidad de vivir en el presente para trabajar mejor. Y para trabajar mejor tienes que disfrutar el camino—tienes que amar lo que haces.

En lugar de sacrificar el presente, vive el momento y encuentra un camino que ames, para que disfrutes tanto el trabajo como el camino como parte del mismo continuo.

**“La única manera de hacer un buen trabajo es amar lo que haces. Si aún no lo has encontrado, sigue buscando. No te conformes”.** — Steve Jobs.

**“La vida no se mide por la cantidad de respiraciones que tomas, sino por los momentos que te quitan la respiración”.** — Anónimo, Tarjetas Carleton.

## **Lección 42: Vive en abundancia.**

El mundo está lleno de gente a la que le encantaría ser parte de tu vida. Está lleno de actividades saludables y vitalidad. Está lleno de oportunidades de negocios. Está lleno de abundancia. De hecho, nunca ha sido tan abundante.

Sin embargo, muchas personas aún viven en la escasez; escasez mental. Buscan ganarles a los demás, nunca tienen suficiente y toman todo lo que puedan. Y entonces obtienen cada vez más y más escasez en sus vidas; reciben lo que merecen.

Pero la vida es lo que sea en que te enfoques; porque tú eres el creador. Si te enfocas en la escasez, obtendrás escasez; si te enfocas en la abundancia, obtendrás abundancia. Lo que sea que te enfoques se expande.

Alinea tus pensamientos, palabras y acciones con abundancia y crearás una vida abundante.

**“Solo hay dos maneras de vivir tu vida. Uno es como si nada fuera un milagro. La otra es como si todo fuera un milagro”. — Albert Einstein.**

**“Porque a cualquiera que tiene, se le dará, y tendrá más; pero al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado”. — Mateo 13:12 (RV).**

### **Lección 43: Quiere menos.**

Puedes aumentar mucho tu felicidad simplemente queriendo menos. En cuanto menos quieras, más fácil será lograr tus objetivos y menos necesitarás del mundo.

Querer menos no se trata tanto de disminuir tus sueños, sino más bien de concentrarte solo en lo que realmente importa. Es rechazar lo que el mundo retrata como éxito y reemplazarlo con tu propia definición del éxito.

**“No es el hombre que tiene poco, sino el hombre que quiere más, el cual es pobre”. — Seneca.**

### **Lección 44: Ten menos.**

Cuanto menos apegado (a) a externalidades estés (tu carro, tu trabajo, tu dinero), más feliz serás. Las externalidades son frágiles y van y vienen en cualquier momento.



En cambio, vive tu vida como si estuvieras viajando por el mundo. Esto te ayudará a deshacerte de las cosas que no amas o no necesitas, te proporcionará la máxima flexibilidad y simplicidad y te ayudará a despejar tu mente para concentrarte en lo que realmente importa.

Además, vivir como si estuvieras viajando es una manera emocionante de descubrir el mundo de nuevo todos los días. Y quién sabe, desde ahí podrías viajar por el mundo.

Quiere menos y ten menos para vivir una vida más feliz.

**“El hombre es poseído por todo lo que posee”**. — Mikha'il Na'ima, *El Libro de Mirdad*.

**“La perfección se logra, no cuando no hay nada más que agregar, sino cuando no hay nada más que quitar”**. — Antoine de Saint-Exupéry, *La Odisea de Un Aviador*.

## **Lección 45: Sé cuándo parar, pero nunca te des por vencido (a).**

Si bien debes hacer tu mejor esfuerzo en todo lo que haces, también debes saber cuándo cortar tus pérdidas ya que tu tiempo y recursos son limitados.

Si tu relación con tu pareja de 10 años no ha estado funcionando durante los últimos 3 años a pesar de tus esfuerzos, ¿por qué continuar otros 3 o 10 años? Solo porque ya haz invertido tanto no significa que debes perder el resto de tu vida en ello. ¿Cuánto te está costando? ¿Cuánto vale la vida que quieres?

Esto también aplica en cosas más pequeñas.

Por ejemplo, si pagaste por un programa de 6 meses y en la semana 2 ya lo estás odiando, ¿para qué continuas? Solo porque gastaste dinero no significa que debes gastar tu tiempo también. Corta tus pérdidas y avanza hacia algo mejor.

Incluso lo hacemos con las cosas aún más pequeñas, como la comida chatarra.

Comenzamos X y luego nos sentimos culpables porque sabemos que X es malo para nosotros, y entonces prometemos no volver a comprar X “pero solo” después de que hayamos terminado este último paquete. Pero cuando terminamos el último paquete, hemos olvidado nuestra promesa e incluso hemos comprado Y y Z. En lugar de repetir este proceso una y otra vez, si haz decidido cortar X, bótalos, incluso si está lleno. Deja que el precio que pagaste y perdiste sirva como recordatorio la próxima vez que hagas compras.

Si una relación no está funcionando, si un programa no está funcionando, si una empresa no está funcionando, averigua cuáles son tus alternativas y precios a pagar, prepárate para las consecuencias, y págalas.

O pagas el precio de la acción o pagas el precio de la inacción.

Confía en los hechos, confía en tu intuición y confía en el universo para resolverlo todo.

**“No estoy desanimado, porque cada intento equivocado descartado es otro paso adelante”.** — Thomas Edison.

**“Nuestra mayor gloria no es nunca caer, sino en levantarnos cada vez que caemos”.** — Confucio.

## **Lección 46: Todos son humanos también.**

No hay nadie más allá de lo humano.

Celebridades, presidentes, atletas, científicos, expertos; todos hacen popo. Pero aún más humanos que eso, todos pueden ser corruptos, corruptibles o amenazados.

Todos somos humanos.

Todos tenemos problemas de salud, problemas financieros, problemas en las relaciones, problemas de felicidad. Todos estamos limitados por las mismas 24 horas, nadie sabe el futuro, y todos nacemos sin nada y todos nos vamos sin nada.

Incluso los “expertos” tienen que lidiar con las mismas 24 horas, un 9 a 5, su salud, sus finanzas, sus relaciones, su cámara de eco, sus demandas por ser “expertos”, sus demonios y luchas personales, sus propias agendas, sus patrocinadores, todo con el fin de producir un resultado. ¿Pero qué tan confiables pueden ser los resultados?

El punto aquí es que incluso la “autoridad” es humana y siempre debe ser cuestionada, y que cualquier cosa que otros pueden hacer, tú puedes hacer mejor.

Las personas en el centro de atención son como tú y yo. Lo mismo ocurre con tu enamorado (a) y con todas las personas que conoces. Todos somos humanos con el mismo potencial humano.

Es solo cuando ves a otros como seres humanos que puedes ver el mundo tal como es y apreciar la humanidad en todos. Es aquí donde descubres tu potencial y el potencial en todos los que te rodean.

**“Todo a tu alrededor que llamas la vida, fue formado por personas que no eran más inteligentes que tú”. — Steve Jobs.**

**“Todos deben ser respetados como individuos, pero nadie idolatrado”. — Albert Einstein.**

## **Lección 47: Cada persona es única.**

Todos somos una combinación única de experiencias, perspectivas y antecedentes. Todos tienen una historia y un regalo único para compartir.

Ver la singularidad en cada persona te permitirá desarrollar un profundo sentido de empatía y curiosidad por cualquier persona con la que te encuentres.

En lugar de poner a todas las personas en grupos y estereotipos, ver la singularidad en cada persona te permitirá abandonar todas las expectativas y aceptar a las personas por completo como son. Esto te permitirá respetar las opiniones y decisiones de los demás, y también te permitirá buscar a las personas correctas para ti; las personas que ya están donde quieres que estén; las personas que no necesitan cambiar.

Ver la singularidad en todos te ayudará en todas tus relaciones personales y de negocios; por honrar a las personas por quienes son es la mejor manera de servirles y respetarlos.

**“Nadie es superior, nadie es inferior, pero tampoco nadie es igual. La gente es simplemente única, incomparable. Tú eres tú, yo soy. Tengo que contribuir con mi potencial a la vida; tienes que contribuir con tu potencial a la vida. Tengo que descubrir mi propio ser; tienes que descubrir tu propio ser”. — Osho.**

## **Lección 48: Todos somos egoístas.**

En todo lo que haces, siempre estás buscando tu propia felicidad. Ya sea esa felicidad ayudando a otros o no.

El hecho de que alguien haga algo generoso por los demás no significa que no esté siendo egoísta. Asumiendo que está dando desde su corazón, sus actos son exactamente lo que le trae felicidad; lo que fomenta sus objetivos egoístas.

Dicho esto, hay dos tipos de egoísmo.

Uno que viene desde el corazón, y uno que espera algo a cambio; uno que proviene de la abundancia y otro que proviene de la escasez; uno que le da a las personas, y otro que usa a las personas.

La persona que da desde el corazón está feliz con el acto en sí mismo; la persona que da para obtener algo, crea resentimientos y expectativas, que si no se cumplen se convierten en venganza. El primero da desde el corazón, el segundo quita en el dar. El primero es saludable, el segundo es tóxico.

Practicar crecimiento personal al principio puede parecer “egoísta” bajo una luz negativa. Pero a medida que te mejoras, mejoras las vidas de quienes te rodean; levantas a todos contigo. Les das a otros a través de tu trabajo y a través de tu propio ejemplo. No usas a nadie y todo proviene de tu abundancia.

Para contrastar, trabajo de caridad podría parecer al principio no egoísta. Pero si lo haces para obtener un premio por ello, entonces no lo estarías haciendo por dar nada. Todo la historia de desinteresado (a) sería una farsa para utilizar a los demás para tu propio beneficio. Y cuando descubras que no hay

recompensa por ello, entonces probablemente te sentirías resentido (a) y tomarías represalias como venganza.

Todos somos egoístas, pero no de la misma manera. Uno da y el otro toma.

**“El egoísmo no solo significa hacer cosas por uno mismo. Uno puede hacer cosas, afectando a los demás, por su propio placer y beneficio. Esto no es inmoral, sino lo más alto de la moralidad”.** — Ayn Rand, **Diarios de Ayn Rand.**

## **Lección 49: Deja de sacrificarte y comprometerte.**

Encuentra a las personas donde quieres que estén; personas que no necesitan cambiar. Los sacrificios y compromisos llevan a resentimientos, expectativas y venganza.

Si tienen que sacrificarse y comprometerse, es probablemente porque sus valores son diferentes o porque no están buscando soluciones beneficiosas para los dos.

Los sacrificios son ganador-perdedor; los compromisos son perdedor-perdedor; lo que quieres es ganador-ganador.

En un sacrificio, una persona obtiene el 70% y el otro el 30%. En un compromiso, ambas personas obtienen el 40% y el otro 20% es desperdiciado. En ganador-ganador, una persona obtiene el 100% y la otra persona obtiene el 100%.

En un sacrificio o compromiso, las personas paran de dar una vez que su parte está hecha, manteniendo un registro de los marcadores. En ganador-ganador, ambos dan su 100% incondicional sin marcadores.

Encuentra a las personas que ya están donde quieres que estén, y dale el 100% a todas tus relaciones, no solo tu parte. Lo que pongas en tus relaciones será lo que obtendrás de vuelta.

**“Cada vez que logramos amar sin expectativas, cálculos, negociaciones, ciertamente estamos en el cielo”. — Rūmī.**

**“Si amas a una persona, aceptas a la persona total. Con todos los defectos. Porque esos defectos son parte de la persona. Nunca trates de cambiar a una persona que amas, porque el mismo esfuerzo de cambiar dice que amas a mitad, y la otra mitad de la persona no es aceptada. Cuando amas, simplemente amas”. — Osho.**

## **Lección 50: Date cuenta de que los sacrificios y los compromisos no existen.**

Al final, siempre estamos haciendo lo que creemos que nos traerá la mayor felicidad. Incluso cuando te “sacrificas” o te “comprometes” lo haces porque te brinda la mayor felicidad en comparación con las alternativas.

Simplemente los llamamos sacrificios y compromisos porque no asumimos plena responsabilidad por ellos. No reconocemos que lo hacemos porque es lo que en última instancia nos brinda la mayor felicidad en comparación con las alternativas.

Tus padres te criaron porque les trajo la mayor felicidad en comparación con las alternativas. No sacrificio; era lo que estaba en sus mejores intereses de hacer. Y fue lo mismo que sus padres hicieron por ellos; no hay necesidad de culpabilizar a sus hijos al respecto.

Si elegiste hacer el 70% del trabajo en tu relación, era porque era preferible a las alternativas, de lo contrario no lo hubieras hecho. No sacrificio.

En lugar de mantener marcadores con todo el mundo, toma plena responsabilidad por tus elecciones y reconoce que todo lo que haces, lo haces porque es la mejor opción en comparación con las alternativas.

Si estás buscando a alguien a quien culpar, no hay nadie a quien culpar sino a ti mismo. Si sientes que las cosas son injustas, siempre puedes cambiarlas. Elegiste ser padre (madre) y también elegiste a tu pareja. Apodérate de tus elecciones y dale el 100%.

**“El hombre no es nada más que lo que él hace de sí mismo”.** — Jean-Paul Sartre, *El Existencialismo y las Emociones Humanas*.

**“La mayoría de la gente realmente no quiere la libertad, porque la libertad implica responsabilidad, y la mayoría de la gente tiene miedo de la responsabilidad”.** — Sigmund Freud, *La Civilización y Sus Descontentos*.

## **Lección 51: Date cuenta de que no existe el privilegio.**

¿Crees que los ricos lo tienen fácil?

Los ricos tienen que lidiar con mala prensa, paparazzis, acosadores, amenazas de muerte, amigos falsos, amantes falsos y una vida de comodidad que los hace frágiles.

Todos tenemos problemas, y no existe el privilegio. Todo tiene su precio, y la vida es lo que haces de ella.



De hecho, los desfavorecidos son aquellos que no tienen nada que perder cuando alcanzan sus sueños. Son los desfavorecidos quienes realmente saben lo que importa y lo que no importa en la vida. Son los desfavorecidos los que conocen el sistema de abajo hacia arriba.

Son los desfavorecidos los que tienen más palanca para el éxito en todas las áreas de la vida: relaciones, salud, finanzas y felicidad.

Sentirte que eres víctima es comprar en la narrativa de otra persona que desea desapoderarte, mantenerte dependiente y usarte para construir sus sueños.

Tanto la vida “privilegiada” como la “desfavorecida” tienen su precio. Ninguna es mejor o peor; se trata de lo que hagas con lo que tengas.

**“Es la falta de fe lo que hace que las personas tengan miedo de enfrentar los desafíos, y yo creo en mí mismo”.** — Muhammad Ali.

**“Cuánto tiempo gana quien no mira para ver qué dice o hace o piensa su vecino, sino solo lo que hace él mismo, para hacerlo justo y santo”.** — Marco Aurelio, *Meditaciones*.

## **Lección 52: Rodéate de las personas correctas.**

Tú te conviertes en las personas con la que pasas más tiempo. Ya sean personas físicas y vivas (en persona); o digital y muertas (en libros, cursos, etc.).

Si quieres tener éxito, debes rodearte de personas exitosas o dejar ese espacio abierto para que entren personas exitosas.

La razón por la que utilizo muchos ejemplos de relaciones a lo largo de estas lecciones es porque las relaciones tienen el mayor impacto en nuestras vidas. Nos pueden traer mucha felicidad, pero también pueden arruinar nuestras vidas si no tenemos cuidado.

Siempre es mejor estar solo que estar rodeado de las personas incorrectas.

Por lo tanto, para encontrar a las personas correctas, primero debes saber a quienes estás buscando; describe lo que estás buscando en una pareja, un (a) amigo (a), familia, etc.

Una vez que sepas qué es lo que estás buscando, reflexiona sobre tus relaciones actuales, y toma un papel activo en la formación de nuevas relaciones; haciendo un esfuerzo activo para conocer personas nuevas. Una manera fácil para romper el hielo cuando conoces gente nueva es asumir que ya los conoces.

Finalmente, para poder conectarte con las personas correctas, debes ser tú mismo. De lo contrario, no podrás conectarte con ellos o podrían pasarte sin darse cuenta de ti.

Siempre rodéate de las personas correctas y ayúdales a tener éxito, porque en quién se conviertan ellos tendrá un gran impacto en quién te convertirás tú.

**“La clave es solo acompañarse de personas que te mejoren, cuya presencia llame lo mejor en ti”. — Epicteto.**

## **Lección 53: Siempre asume que las personas no cambian.**

Siempre asume que las personas van a ser de la misma manera para siempre. No esperes a que cambien o intentes cambiarlas. Permite que las personas

sean quienes son y rodéate solo con las personas que ya están donde quieres que estén.

La realidad es que sin una tragedia o un propósito fuerte, el cambiar es casi imposible. Requiere mucho trabajo y la mayoría de las personas no están dispuestas a hacerlo. Incluso si lo intentan, en el primer obstáculo la mayoría de las personas volverán a sus viejos patrones.

Por ejemplo, si una persona te miente, ninguna cantidad de conversación los hará repentinamente honestos, ya que ser deshonestos es parte de quienes son. La persona tiene que pasar por una tragedia o una transformación profunda antes de que realmente puedan cambiar. Incluso si realmente lo desean, será muy difícil derrotar sus viejos patrones. Es mejor utilizar tu tiempo y recursos limitados en otro lugar. De hecho, tu partida podría ser exactamente la tragedia que necesita la persona para poder cambiar.

Siempre es mucho más eficiente asumir que las personas no cambian y que no puedes cambiar a nadie. Más bien, ve el mundo tal como es, y conoce a las personas que ya han cambiado; personas que ya están donde quieres que estén.

El intentar cambiar solo debe llevarse a cabo con personas que tienen un alto nivel de conciencia, que asumen plena responsabilidad por sus vidas, que tienen un historial de cambiar, que están dispuestos a cambiar, y que todavía deseas en tu vida.

**“Sé como un árbol y deja caer las hojas muertas”. — Rūmī.**

**“El mundo lo ganan quienes lo dejan ir. Pero cuando intentas e intentas, el mundo está más allá de la ganancia”. — Lao Tzu.**

## **Lección 54: Juzga a las personas por sus acciones y sus hábitos.**

Hablar es barato, y el mundo está lleno de habladores. Juzga a las personas no por sus palabras, sino por sus acciones y sus hábitos. Sus acciones porque te dicen quiénes son realmente; y sus hábitos porque te dicen hacia dónde van realmente.

Solo confía en las palabras de las personas cuando hayan construido un historial de mantener su palabra.

**“Hablar es barato... Es la forma en que organizamos y usamos nuestras vidas todos los días que dicen en qué creemos”.** — César Chávez.

**“Aprende a escuchar con tus ojos. Las acciones hablan más que las palabras. Mira lo que hace una persona más que lo que dice”.** — Robert Kiyosaki.

## **Lección 55: Trata a los demás como te gustaría ser tratado (a).**

También conocida como la Regla de Oro, tratar a los demás como te gustaría ser tratado (a) naturalmente le permitirá a las personas saber cómo tratarte a ti. Y al hacerlo, naturalmente repelerás a las personas incorrectas y atraerás a las personas correctas a tu vida.

Muchas otras personas sugieren tratar a los demás como quisieran que se les trate, pero solo puedes hacer esto una vez que te hayan dicho cómo quieren ser tratados, de lo contrario, se abre la puerta para volverse un (a) complaciente de la gente y un (a) manipulador (a).

Dicho esto, a medida que filtras a las personas incorrectas y atraes a las personas correctas a tu vida, naturalmente incorporarás los valores de los demás como parte de los tuyos. Dado a que ahora será en tus mejores intereses hacerlo. Por lo tanto, seguirás tratando a los demás como quisieras que te traten, pero también tomaras en cuenta la forma en que quieren ser tratados.

Debes seguir tratando a los demás como quisieras que te traten aunque te hayan lastimado, para evitar volverte como ellos, y si la relación todavía vale la pena, para mostrarles una mejor manera y enmendar la relación.

Ten en cuenta que esta lección asume que estás en un camino de crecimiento personal. Entonces, cuando digo tratar a los demás como te gustaría ser tratado, significa tratar a los demás con tus más altos estándares, incluso elevando a los demás al hacerlo. Porque si no te tratas bien, entonces la Regla de Oro no funcionará para ti.

**“Trata a las personas como si fueran lo que deberían ser y las ayudarás a convertirse en lo que son capaces de ser”.** — Johann Wolfgang von Goethe.

## **Lección 56: El rechazo es siempre una buena señal.**

Si te rechazan las personas incorrectas, es una bendición, porque te ahorraron tiempo y recursos que puedes utilizar en otro lado. Si las personas correctas te rechazan, también es una bendición, porque te ayudan a mejorar y hacerlo mejor la próxima vez. Nunca tengas miedo del rechazo ya que siempre es bueno para ti.

El rechazo también es la forma en que la vida te deja saber que no debes forzar las cosas. Es una señal de que la persona no es buena para ti y que debes mantenerte alejado (a) de ellos. Fuerza las cosas y lo pagarás. Confía en el universo y deja la persona ir.

Tanto en tu vida personal como en tu vida de negocios, el rechazo te permite maximizar tus recursos, mejorarte y rodearte de las personas correctas.

La realidad es que no vas a conectarte bien con la mayoría de las personas, ya que la mayoría de las personas se esfuerzan por alcanzar el promedio. Y si estás buscando la excelencia, lo cual es raro, tampoco podrás hacer conexión con ellos.

Al final, naturalmente atraerás quién eres sin tener que forzar nada. Querrán ser parte de tu vida tanto como querrás ser parte de la vida de ellos.

Siempre deja espacio abierto para que las personas correctas entren y deja al resto ir.

**“No te aferres a alguien que se está yendo, de lo contrario no conocerás a la persona que viene”.** — Carl Jung.

**“No hay éxitos reales sin rechazo. Cuanto más rechazo recibes, mejor eres, más aprendes, más cerca estás de tus resultados... Si puedes manejar el rechazo, aprenderás a obtener todo lo que quieras”.** — Tony Robbins.

## **Lección 57: Nunca tomes nada personalmente.**

Lo que los demás digan o hagan es un reflejo de quiénes son, y no está bajo tu control. Lo que sí controlas es cómo eliges tomar las cosas; tú eres el (la) que decide tomar las cosas personalmente o no.

Al final, nadie te conoce mejor que tú, y siempre tienes la opción de interactuar con la persona o no.

**“Cuando otra persona te hace sufrir, es porque sufren profundamente dentro de sí mismos, y su sufrimiento se está derramando. No necesitan castigo; ellos necesitan ayuda. Y ese es el mensaje que están enviando”.**

**— Thich Nhat Hanh.**

## **Lección 58: Nunca persigas a nadie.**

Las personas que te hacen perseguir simplemente no son buenas para ti. Perseguirlos es forzar a que las cosas pasen y nunca conduce a buenos lugares.

Las personas que te hacen perseguir generalmente son personas con baja autoestima, que no saben quiénes son o qué quieren. Y, por lo general, te usarán hasta que encuentren a alguien de quien tomar más, ya que no tienen nada que dar.

En lugar de perseguir, date cuenta de que hay muchas personas que te valoran por quien eres, y que les encantaría ser parte de tu vida.

Las personas correctas nunca te harían perseguir, porque sería una conexión natural.

Dicho esto, no debes hacer que otros te persigan o esperar pasivamente a que aparezcan tampoco. De lo contrario, debes hacer todo lo posible para conocer a las personas correctas cada vez que tengas la oportunidad. Tu objetivo es siempre mejorar tus chances.

**“El amor debe ser tratado como un negocio, pero cada negocio tiene sus propios términos y su propia moneda. Y en el amor, la moneda es virtud. Amas a la gente no por lo que haces por ellos o por lo que hacen por ti. Los amas por los valores y las virtudes que han logrado en su propio carácter”.** — Ayn Rand.

## **Lección 59: Respétate y respeta a los demás.**

Respetar significa valorar.

Respetarse a sí mismo (a) y respetar a los demás es reconocer la humanidad básica en todos nosotros. Es reconocer nuestro vínculo común y la expresión única en cada uno de nosotros.

El respeto es la clave para construir relaciones sanas, ya que carecer de respeto es ver a los demás no como seres humanos, sino como objetos para ser utilizados hacia un fin.

Respetarse a sí mismo significa vivir tus valores. Respetar a los demás es tratarlos como seres humanos y tener en cuenta sus valores.

Aquellos que carecen de respeto por los demás, carecen de respeto por sí mismos. Respétate a ti mismo y aprenderás a respetar a los demás.

**“Dale a cada ser humano todos los derechos que reclames por ti mismo”.**  
— Thomas Paine.



**“Aquel que ama a los demás es amado por ellos. Aquel que respeta a los demás es respetado por ellos”. — Mencio.**

## **Lección 60: Sé el (la) más comprometido (a) y el (la) más desapegado (a).**

En todo lo que hagas, siempre querrás esforzarte al máximo, y también querrás dejar ir con facilidad. Así es como se ve la fe en el universo; haces tu mejor esfuerzo y permites que el universo te muestre el camino.

Por ejemplo, si le das tu mejor esfuerzo a tu relación, y aún así tu pareja te trata mal, entonces tu pareja y el universo te habrán dicho que no son correctos para ti. Y entonces confías en lo que te están diciendo y dejas a la persona ir; sabiendo perfectamente que diste lo mejor de ti y que no era la persona correcta.

Dando lo mejor de ti te permite experimentar la vida al máximo, confiando plenamente en el universo para mostrarte el camino. Si una persona te rechaza, le agradeces al universo y la dejas ir. Si una persona te acepta, le das las gracias al universo y ves hacia dónde va. Con el tiempo, tomarás mejores decisiones a medida que tu intuición se desarrolle.

Por último, dar lo mejor de ti a veces puede ser complicado, ya que muchas personas lo perciben como ser necesitado (a); la gente incorrecta. Pero esto es exactamente lo que quieres que pase; para repeler a las personas incorrectas y atraer a las personas correctas siendo completamente tú mismo (a).

Esfuézate por ser la persona más comprometida y más desapegada en todas tus relaciones, y permite que el universo y las personas te muestren el camino.

**“La satisfacción radica en el esfuerzo, no en el logro. El esfuerzo total es victoria total”. — Mahatma Gandhi.**

**“La fe es el radar que ve a través de la niebla”. — Corrie ten Boom.**

## **Lección 61: No tengas miedo de romper tu corazón.**

Para experimentar el amor debes tener un corazón abierto; debes estar dispuesto a romper tu corazón. Es solo aquí donde puedes dar y recibir amor.

Mantener un corazón abierto es vivir tu vida al máximo. Es poner la mejor versión de ti en la línea; es no tenerle miedo de la vida.

Son aquellos que cierran sus corazones quienes viven vidas mediocres. Se rindieron y su miedo los lastima mucho más de lo que un corazón abierto jamás podría.

Siempre mantén tu corazón abierto, sabiendo perfectamente que al otro lado de un corazón roto siempre hay sabiduría y crecimiento ilimitado.

**“Debes seguir rompiendo tu corazón hasta que se abra”. — Rūmī.**

**“Es mejor haber amado y perdido que nunca haber amado en absoluto”.  
— Alfred Tennyson, En Memoria.**

**“¿Qué es el infierno? Sostengo que es el sufrimiento de no poder amar”.  
— Fyodor Dostoyevsky, Los Hermanos Karamazov.**

## **Lección 62: Toma riesgos calculados.**

Las relaciones pueden arruinar tu vida. Para tener éxito, necesitas protegerte.

Hay enfermedades, embarazos no deseados, bagaje emocional, personas inestables, personas con agendas, etc. Los errores aquí te costarán caro.

Por lo tanto, es importante siempre examinar a las personas, tomar siempre tu tiempo y no apresurar absolutamente nada. Aquí, tienes todo el tiempo del mundo.

Comienza todas sus relaciones como amistades; conoce a la persona primero. Y a medida que los conozca, asegúrate de que estés siendo la expresión más completa de ti mismo (a), a fin de filtrar rápidamente a las personas incorrectas. Haz las preguntas más atrevidas que realmente quieras saber sobre las personas. No temas hablar de política, religión y todos los tabúes de la sociedad; llega al punto de las cosas. Quieres conocer a la persona lo más rápido posible; no para apresurar las cosas, sino para saber con quién estás tratando y para maximizar tu tiempo y recursos. Una vez sepas con quien estas tratando, entonces puedes reducir la velocidad.

Si la persona es una pareja potencial y se gustan el uno al otro, examínense antes de tener relaciones sexuales, acuerda un tipo de método anticonceptivo en el que puedas confiar; si te vas a casar, escribe un prenupcial; si estás casado, escribe un posnupcial; haz cualquier cosa para protegerte, proteger tu pareja y, si tiene hijos, proteger a tus hijos. No dejes las cosas al azar o en las manos del gobierno. Si tu pareja se opone a algo de esto, probablemente no te convenga.

Siempre tienes todo el tiempo del mundo para construir las relaciones correctas.

Protégete, planifica con anticipación, no apresures nada, no persigas a nadie, deja ir fácilmente, deja el espacio abierto y rodéate solo con las personas correctas.

Y a las personas correctas, dales tu corazón.

**“Es solo siendo audaz que llegas a cualquier parte. Si tomas riesgos, el arte es proteger el lado negativo”.** — Richard Branson, **Perdiendo Mi Virginidad.**

**“Se toman riesgos de abuso calculados para preservar valores más altos”.** — Warren E. Burger.

### **Lección 63: No te conformes.**

Tu elección de pareja es una de las elecciones más importantes en tu vida. Después de todo, pasarás miles de horas, días y experiencias con esta persona.

En lugar de ocupar tu tiempo con la persona incorrecta que puede arruinar tu vida, deja el espacio abierto para que entre la persona correcta.

Pero solo porque estás dejando el espacio abierto no significa que debes ser pasivo y esperar. Puedes comenzar describiendo a tu pareja para que sepas a quién estás buscando y, a partir de allí, tomar acciones para encontrarlo (a).

Puede tomar meses o años encontrar a tu pareja (tu alma gemela), pero mientras tanto debes continuar haciendo nuevas amistades y continuar mejorando en todas las áreas de la vida. Cuanto más te mejores, más merecedor (a) serás.

No busques cantidad de conquistas; es una pérdida de tiempo y es muy arriesgado. Es una estrategia perdedora que promueve la sociedad porque vende; es muy rentable para muchas industrias e instituciones. Pero en realidad no tiene sentido y arruina vidas.

La verdadera felicidad viene con amor verdadero. Cuando tu pareja aparezca, lo sabrás.

**“Si amas la vida, no pierdas el tiempo, porque el tiempo es de lo que se compone la vida”.** — Bruce Lee.

**“No es una medida de salud estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma”.** — Jiddu Krishnamurti.

**“Las personas destinadas a encontrarse lo harán, aparentemente por casualidad, en el momento preciso”.** — Ralph Waldo Emerson.

## **Lección 64: Nunca tomes a tus seres queridos por sentado.**

Es desconcertante, pero a veces las personas que más amamos son las personas a las que tratamos peor. Y es probablemente porque pensamos que vivirán para siempre.

Pero la realidad nos enseña lo contrario. Nuestros seres queridos morirán y nosotros moriremos.

Nunca tomes a tus seres queridos por sentado. En vez de eso, siempre trátalos como si estuvieran cerca de la muerte, porque en realidad, la muerte podría llegar en cualquier momento.

Tratar a tus seres queridos como si estuvieran cerca de la muerte te permitirá experimentar cada momento que pases con ellos como un momento para recordar.

Y cuando tus seres queridos mueran, habrás sabido que les diste lo mejor mientras todavía vivían.

**“No actúes como si fueras a vivir diez mil años. La muerte pende sobre ti. Mientras vivas, mientras esté en tu poder, se bueno”.** — Marco Aurelio, **Meditaciones.**

**“Debemos mantener a los muertos ante nuestros ojos, y honrarlos como si todavía estuvieran vivos”.** — Confucio.

**“Mientras pensaba que estaba aprendiendo a vivir, he estado aprendiendo a morir”.** — Leonardo da Vinci.

## **Lección 65: Ayuda a los demás, pero evita la codependencia.**

Levanta a los demás a través de tu trabajo y a través de tu propio ejemplo, y ayuda a quienes piden ayuda, evitando la codependencia. En otras palabras, ayuda a los demás, pero evita hacer por ellos lo que pueden hacer por sí mismos.

Cuanto más le hagas a los demás lo que pueden hacer por sí mismos, más les quitarás el poder y la oportunidad de aprender y más dependerán de ti.

Siempre trata de ayudar a los demás a hacer las cosas por su cuenta. Y hazlo compartiendo con ellos tu conocimiento y tu consciencia—enséñales.

Empodera a los demás a convertirse en sus propios creadores; no los hagas dependientes de ti, no los conviertas en tus seguidores, hazlos líderes, hazlos creadores.

**“Los líderes no crean seguidores, crean más líderes”.** — Tom Peters.

**“Mi trabajo no es ser fácil con la gente. Mi trabajo es mejorarlos”.** — Steve Jobs.

## **Lección 66: Mejora continuamente tus relaciones.**

Si mejoras continuamente tus relaciones, entonces solo podrán mejorar. Pero primero debes encontrar a las personas correctas que también quieran mejorarse a sí mismas. De lo contrario, las personas incorrectas lo verán como un fastidio, drama y trabajo. Pero con las personas correctas, mejorar tus relaciones será una de las cosas más satisfactorias que puedan hacer. Les hará crecer tanto como te hará crecer a ti.

Además de tu trabajo y tu propio ejemplo, también puedes mejorar tus relaciones a través de tu conocimiento, ayudando a los demás a cumplir sus sueños.

Para mejorar tus relaciones a través del conocimiento significa expresar lo no expresado. Y para hacer esto, abres tu corazón y tu vida a los demás, y ayudas a los demás a abrir sus corazones y vidas a ti.

Cuanto más conoces a los demás, más puedes ayudarlos a lograr sus sueños. Y cuanto mejor se vuelvan los demás, mejor te volverás tú, ya que serán las personas con las que te rodees.

**“Trabajamos en nosotros mismos para ayudar a los demás, pero también ayudamos a los demás para trabajar en nosotros mismos”.** — Pema Chödrön.

## **Lección 67: Da espacio.**

Da a los demás el espacio que necesiten en sus vidas. Recuerda que solo puedes controlarte a ti mismo y a nadie más. Permite que todos vivan sus vidas como quieran vivirlas y solo encuéntrate con ellos donde compartan intereses.

No tengas miedo de que la gente te haga daño. Al final, si quieren hacerte mal, siempre encontrarán la manera de hacerlo, ya sea que les des o no espacio.

Siempre es mejor darle a la gente todo el espacio que necesiten, mientras te concentras en ti mismo y en tu crecimiento. Si usan el espacio para lastimarte, les agradeces y le agradeces al universo por ahorrarte más tiempo y recursos, y utilizas las malas acciones de la persona como más combustible para tu crecimiento.

**“La libertad es la única meta digna en la vida. Se gana ignorando cosas que están más allá de nuestro control”. — Epicteto.**

## **Lección 68: Comunícate honestamente.**

Cualquier cosa que retengas, retiene tus relaciones.

La honestidad repele a las personas incorrectas y atrae a las personas correctas a tu vida.

Cuanto más retengas, más mantienes a las personas incorrectas y más empujas a las personas correctas fuera de tu vida. Cualquier cosa que retengas crea resentimientos y destruye tus relaciones.



Para las personas incorrectas, la comunicación honesta se sentirá como drama, mientras que para las personas correctas, la comunicación honesta será la mejor manera de mejorar la relación.

Si no te gusta algo, dilo. Sin honestidad no puede haber confianza, y sin confianza, no puede haber una relación que valga la pena tener.

**“Ningún legado es tan rico como la honestidad”.** — William Shakespeare.

**“La honestidad es vivir tu vida en libertad, en sinceridad, desnudo; nunca ser falso y nunca fingir, eso es honestidad. Independientemente de las consecuencias, ya sea que te odien o te amen, seas respetado o te falten al respeto, no importa. Una persona honesta es aquella que vive en su total desnudez ya que así la existencia lo ha creado. Se respeta tanto que está dispuesto a arriesgarlo todo por ello”.** — Osho, *Philosophia Perennis*, Vol. 1.

## **Lección 69: Construye confianza y nunca la rompas.**

Para construir confianza debes dar confianza y ser honesto con tus palabras y acciones. Solo cuando las personas mienten o hacen mal, la confianza se rompe.

Ten cuidado con las personas que mienten o hacen mal de maneras “pequeñas”; si fallan en las cosas más pequeñas, fallarán donde más importa.

Por ejemplo, si le mienten a los demás, puedes estar seguro de que también te mienten a ti. Si les hacen mal a los demás, puedes estar seguro de que también te harán mal a ti.

Todo lo que hace una persona es un reflejo de quiénes son. Si se rompe la confianza, es mejor dejar ir a la persona, ya que será casi imposible recuperar la confianza, y mucho menos cambiar quiénes son.

**“No me molesta que me hayas mentido, me molesta que a partir de ahora no pueda creerte”.** — Friedrich Nietzsche.

**“Quien es descuidado con la verdad en asuntos pequeños no puede ser confiado en asuntos importantes”.** — Albert Einstein.

## **Lección 70: Perdona y toma mejores decisiones.**

Perdonar es soltar el dolor y estar agradecido de antemano por ello. Es reconocer que todos juegan un papel en tu vida, y es agradecer al universo por la oportunidad de convertir ese dolor en crecimiento. Es el equivalente de agradecerle a las pesas del gimnasio por proporcionarte el dolor que necesitas para crecer.

Y de la misma manera que levantas pesas más pesadas, también tomas mejores decisiones. Cuanto más rápido dejes ir al dolor, más rápido podrás entrar en tu etapa de crecimiento personal.

Perdona a todos por ser humanos. Perdona a quienes te lastimaron y aprende tus lecciones. Ellos jugaron su papel, trajeron su regalo, ahora debes crecer.

Incluso si sientes que la persona merece castigo, deja que el universo decida. Si son realmente malos, pagarán con la vida que llevan y la deuda que deben.

Nunca te quedes estancado en el dolor ni busques venganza, o te lastimarás y te convertirás como ellos. Asume la responsabilidad de los roles que jugaste, perdónate a ti mismo (a), perdona a los demás y sé agradecido por todo.

**“Comprender es perdonar”. — Blaise Pascal.**

**“Guardar rencor no lastima a la persona contra quien se guarda el rencor, si no la que lo guarda”. — Booker T. Washington.**

**“Si la única oración que dijese en toda tu vida fuera, “gracias”, eso sería suficiente”. — Maestro Eckhart.**

**“La gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás”. — Cícero.**

## **Lección 71: Inspira a los demás a través de tu propio ejemplo.**

La mejor manera de influenciar a los demás es a través de tu propio ejemplo. Es tu propio ejemplo lo que inspirará a las personas en tu vida a mejorarse a sí mismos.

Las personas naturalmente gravitan hacia quien tiene la realidad más fuerte. En otras palabras, la persona que cree más en sus creencias será la que más influenciara a todos.

Por ejemplo, si comes sano y te mantienes sano sin importar lo que pase, las personas que te rodean que comen comida chatarra comenzarán naturalmente a comer más saludable, ya que tu ejemplo los inspirará a mejorar su alimentación. Pero si tu realidad es más débil y cedés a su ejemplo, entonces terminarán todos comiendo más comida chatarra.

Entonces, si quieres tener un impacto positivo en las vidas de quienes te rodean, debes ser un ejemplo de vida que todos puedan admirar.

**“El ejemplo no es la manera principal para influenciar a los demás. Es la única manera”. — Albert Schweitzer.**

**“Un líder lidera con ejemplo, no con fuerza”. — Sun Tzu, El Arte de la Guerra.**

## **Lección 72: Nunca dejes ir tu salud.**

Tu salud es el área más fácil e importante de cuidar. La más fácil porque puedes hacerlo todos los días, varias veces al día; y la más importante porque todo depende de ella—sin salud toda tu vida es afectada.

Independientemente de lo que estés haciendo, nunca dejes ir tu salud. La salud es el área sobre la que tienes más control, y es el área que lleva a mejores relaciones, mejores finanzas y una vida más feliz.

Trata a tu cuerpo como un templo de mil millones de dólares que habitas.

Aprende sobre la salud, come de forma saludable, hidrátate de forma saludable, haz ejercicio de forma saludable, mantén una buena higiene, duerme bien, cultiva hábitos saludables y haz que sea fácil estar sano (a).

Probablemente ya sepas todo esto; pero saber no es suficiente, debes hacerlo.

La primera área que dominé fue mi salud. Fue la más fácil de mejorar, la que me proporcionó los mayores beneficios, la que me dio los resultados más rápidos, y el área que me ayudó a cultivar la disciplina para dominar las otras áreas de mi vida.

La salud es la base a la que siempre puedes regresar y desde la cual puedes construir lo que sea.

Nunca la dejes ir.

**“En salud hay libertad. La salud es la primera de todas las libertades”.** —  
**Henri-Frédéric Amiel.**

### **Lección 73: Haz que sea fácil estar sano (a).**

Tenemos un millón de “razones” por las que no estamos encima de nuestra salud. Y entonces tenemos que volver todo lo más fácil posible para contrarrestar estas “razones”.

Para empezar, elimina todo lo que no sea saludable de tu hogar, tíralo a la basura. Siente cuánto te costó para que lo recuerdes la próxima vez que hagas compras. Solo mantén alimentos saludables en casa, para que estés obligado (a) a comer de manera saludable. Incluso puedes obtener tus alimentos o comidas a domicilio para ahorrar tiempo. Hogar, listo.

¿Qué hay del trabajo? Puedes llevar comida desde tu hogar o pedir comida saludable del menú. Incluso los lugares de comida rápida tienen ensaladas y opciones saludables. Trabajo, listo.

¿Qué hay del ejercicio? Haz ejercicio con tu propio peso en casa para cuando aparezcan las “razones”; construye tu propio gimnasio en casa; vive cerca del gimnasio; mantén un maletín de gimnasio listo; y así sucesivamente. Haz que tus hábitos sean fáciles de mantener. Ejercicio, listo.

Crea un entorno donde el estar sano (a) sea lo más fácil de hacer. Con el tiempo, a medida que vivas los beneficios, se convertirá en la única manera de vivir.

**“La salud es la mejor posesión”.** — Lao Tzu.

**“Deja que la comida sea tu medicina y la medicina tu comida”. — Hipócrates.**

**“Ningún hombre tiene derecho a ser un aficionado en materia de entrenamiento físico. Es una pena que un hombre envejezca sin ver la belleza y la fuerza de las cuales su cuerpo es capaz”. — Sócrates.**

## **Lección 74: Abandona los malos hábitos.**

Los malos hábitos nacen en el estrés, la ansiedad, la depresión, etc. Para dejar los malos hábitos, debes reemplazarlos con buenos hábitos que brinden un alivio similar, y debes cambiar tu entorno para que te veas obligado (a) a desvincularte de patrones antiguos.

Negar los malos hábitos es una de las mejores maneras de aumentar tu fuerza de voluntad; especialmente si los niegas frente a aquellos que continúan participando en ellos. Mientras más niegues los malos hábitos, más fuerte será tu fuerza de voluntad. Y cuanto más fuerte se vuelve tu fuerza de voluntad, más podrás hacer cualquier cosa en la vida.

Por ejemplo, si tomas soda todos los días en el trabajo, puedes reemplazarla fácilmente con agua con gas, la cual te proporcionará con un alivio similar. También puedes cambiar tu entorno botando todas las sodas en tu hogar y trayendo al trabajo tu propia agua con gas, para no depender de su disponibilidad en ningún lado. Y con el tiempo, incluso puedes reemplazar el agua con gas con solo agua, la cual siempre está disponible.

A medida que sigas negando tus viejos patrones, tu fuerza de voluntad continuará creciendo, y te sentirás más capacitado (a) para continuar mejorando todas las áreas de tu vida.

Por último, si faltas en tus buenos hábitos, en lugar de ser duro (a) contigo mismo (a), utiliza esta energía para volver a enfocarte y seguir avanzando. Si te castigas por ello, las cosas solo empeorarán, ya que comenzarás a excusarte hacia peores hábitos. En lo que te enfoques se expande, así que siempre concéntrate en seguir adelante.

**“Los hábitos son los mejores servidores o los peores tiranos”.** —  
**Nathaniel Emmons.**

**“Nunca cambiarás tu vida hasta que cambies algo que haces a diario. El secreto de tu éxito se encuentra en tu rutina diaria”.** — **John C. Maxwell.**

## **Lección 75: Ten buena postura.**

Una buena postura dice mucho de ti. Refleja un cuerpo sano, una mente sana, y es excelente para tu salud en general y tus relaciones.

Una buena postura te permite sentirte y verte mejor; es en todo lo que está basado el lenguaje corporal. Te hace sentir y lucir saludable, seguro (a) y atractivo (a), mientras que la mala postura te hace sentir y parecer poco saludable, inseguro (a) y poco atractivo (a).

Trabaja en tu postura y tu postura trabajara para ti.

**“Una buena estancia y postura reflejan un estado mental apropiado”.** —  
**Morihei Ueshiba.**

## **Lección 76: Cultiva una mente sana.**

Todo tiene un efecto en tu mente, y tu mente tiene un efecto en todo.

Por ejemplo, si quieres sentirte feliz, puedes sonreír y comenzarás a sentirte feliz. O puedes sentirte feliz y comenzarás a sonreír.

Si desea sentirse organizado (a), puede organizar tu hogar, lo que organizará tu mente. O puede organizar tu mente, lo que ayudará a organizar tu hogar.

Por lo tanto, para cultivar una mente sana, también debes cultivar un cuerpo y un entorno sano.

Para cultivar una mente sana, debes aceptar tus emociones, agradecer por todo y cultivar tú conciencia. Para cultivar una mente sana con tu cuerpo, puedes respirar profundo, sonreír y darte un abrazo. Para cultivar una mente sana con tu entorno, puedes salir a caminar, terminar esas malas relaciones y trabajar en lo que ames.

Todo está conectado con tu mente y tu mente está conectada con todo. Ten en cuenta esto, actúa de acuerdo a esto y vivirás una vida más feliz.

**“Aprende a ver. Date cuenta de que todo se conecta con todo lo demás”.**

**— Leonardo da Vinci.**

**“No eres una gota en el océano. Eres el océano entero, en una gota”.** —

**Rūmī.**



## **Lección 77: Duerme bien y despierta temprano.**

El dormir es un tercio de tu vida y es la clave para aprovecharla al máximo.

Hay muchas cosas que puedes hacer para mejorar tu sueño: ir a dormir y despertarte a las mismas horas, dormir de 6 a 8 horas, apagar las pantallas una hora antes de dormir, evitar comer una hora antes de dormir, bloquear todas las luces y sonidos, evitar la cafeína o similar después de las 2 PM, evitar tomar siestas de más de 30 minutos, escribir tus pensamientos en papel antes de dormir, enfocarte en tu respiración mientras te vas a dormir, despertarte con la primera alarma, y así sucesivamente.

Incluso si duermes fácilmente, aún deberías trabajar en mejorar la calidad de tu sueño, para que despiertes renovado (a) y listo (a) para tu día.

Duerme bien y despierta temprano y aprovecharás al máximo tu vida.

**“Nadie que se levanta antes del amanecer 360 días al año no logra enriquecer a su familia”. — Proverbio Chino.**

**“Como un día bien utilizado trae un sueño feliz, de la misma manera una vida bien utilizada trae una muerte feliz”. — Leonardo da Vinci.**

## **Lección 78: Encuentra lo que funcione para ti.**

El cuerpo de todos es diferente. Y lo que funciona para mí podría no funcionar para ti, pero compartiré mi enfoque de salud al escribir esto, a fin de generar más ideas.

Mis mentalidades orientadoras para mi nutrición y ejercicio son las siguientes:

Para mi nutrición, como para estar sano, y no por sabor. Para mi ejercicio, hago ejercicio para estar sano y no por músculos. Si bien tanto el sabor como los músculos son cosas que quiero, siempre son secundarios y no sacrificaría la salud por ninguno de los dos.

Para mi nutrición, he estado comiendo como un vegano durante 8 meses (sin soya ni gluten tampoco). Mi salud nunca ha sido mejor, no me he enfermado, estoy logrando mis objetivos, incluso ganar músculo, y también puedo practicar mi fuerza de voluntad con más frecuencia, ya que es una forma más difícil de comer. Básicamente como granos, nueces, verduras, frutas, aceites y superalimentos verdes.

Para mi ejercicio, practico principalmente yoga y, a veces, levantamiento de pesas. El yoga es genial para tu mente y cuerpo. En cuanto al levantamiento de pesas, hago un entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT en inglés), lo que significa que mis entrenamientos y descansos son cortos e intensos.

Además de mi nutrición y ejercicio, también hago ayuno intermitente, lo que básicamente significa que omito el desayuno y empiezo a comer alrededor de la 1 PM. Pero si mis entrenamientos son por la mañana, hago ejercicio con el estómago vacío y luego como inmediatamente después.

El ayuno intermitente tiene muchos beneficios basados en mi investigación, pero también me gusta porque puedo hacer aproximadamente 7 horas de trabajo por la mañana con una mente despejada.

Sin embargo, si no comes sano, el ayuno intermitente puede que sea peor para ti, ya que le baja la velocidad a tu metabolismo y a tu digestión de azúcares. Lo cual podría conducir a la obesidad, la diabetes y otros problemas de salud.

Con todo lo dicho, siempre busca consejos de un profesional, ya que cada persona es diferente y estas son solo cosas que me funcionan a mí. Encuentra lo que funciona para ti.

**“La salud es el mejor regalo, la satisfacción la mejor riqueza, un amigo de confianza el mejor pariente, una mente liberada la mejor felicidad”.** —  
**Buda.**

## **Lección 79: El dinero no lo es todo.**

Como hemos visto a lo largo de las lecciones, el dinero es solo un aspecto de la vida. Una buena vida no consiste solo en dinero, sino también en buenas relaciones y en buena salud.

De hecho, las relaciones probablemente tendrán el mayor impacto en tu vida. Y después de las relaciones, tu salud va a ser de lo que dependerá tu dinero y tus relaciones. El dinero sin duda será útil a lo largo de tu vida, pero no valdrá la pena sacrificar tus relaciones o tu salud por ello.

Pregúntate, ¿cuál es mi objetivo final con todo el dinero? ¿Qué no puedo hacer ahora que el dinero me permitirá hacer? Lo más probable es que ya puedes hacer la mayoría de las cosas que esperas que el dinero te ayude hacer.

El principal problema parece ser que la sociedad nos entrena para que nunca dejemos de querer más; para consumir incesantemente. Y cuando consumimos incesantemente, ninguna cantidad de dinero será suficiente. Continuarás sacrificando tu tiempo de vida, tus relaciones y tu salud, todo por deseos que nunca cumplirás, ya que la zanahoria en el palo se alejará cada vez más de tu alcance.

Todo se reduce a lo que haces con lo que tienes. Una vez satisfaces tus necesidades básicas y dejas de perseguir el consumismo, el dinero puede proporcionarte el tiempo y los recursos suficientes para mejorarte e ir tras tus sueños.

Descubre lo que es más importante para ti y la función que el dinero juega en ello.

**“Ningún hombre es lo suficientemente rico como para comprar su pasado”.** — Oscar Wilde.

**“En una sociedad de consumo inevitablemente hay dos clases de esclavos: los prisioneros de la adicción y los prisioneros de la envidia”.**  
— Ivan Illich.

## **Lección 80: Respeta al dinero.**

El dinero requiere mucho esfuerzo para ganarse y no es algo para desperdiciar. Gastarlo es carecer respeto por tu esfuerzo o por el esfuerzo de quien lo tuvo que ganar.

Para la mayoría de nosotros, el dinero equivale al tiempo; el tiempo que hemos intercambiado por él y el tiempo que el dinero nos permite tener para nosotros mismos. Gastar el dinero, por lo tanto, es gastar nuestro tiempo; tiempo que nos permitiría hacer las cosas más importantes con nuestras vidas.

Respeta el dinero y aprovecharás al máximo tu vida.

**“Las personas que no respetan el dinero no tienen ninguno”.** — J. Paul Getty.

**“La riqueza no consiste en tener grandes posesiones, sino en tener pocos deseos”. — Epicteto.**

**“Regla No. 1: Nunca pierdas dinero. Regla No. 2: Nunca olvides la Regla No. 1”. — Warren Buffett.**

## **Lección 81: Trabaja en tu negocio o trabajo, no para ello.**

A medida que trabajas en tu negocio o trabajo, quieres crear sistemas que hagan el trabajo por ti; que operen sin ti para que puedas hacer más con tu tiempo y recursos limitados.

En términos prácticos, en una empresa quieres crear los manuales para los empleados, los roles, la estructura, etc. Quieres estar trabajando en la construcción del negocio, y no como un empleado de este.

Si tienes un trabajo, también quieres crear sistemas que hagan tu trabajo lo más fácil posible. En muchos casos, el trabajo que haces es repetitivo; busca maneras de sistematizarlo, automatizarlo, delegarlo, etc. Últimamente, es posible que puedas trabajar de forma remota, iniciar nuevos proyectos y hacer mucho más.

Siempre quieres crear sistemas sobre los que puedas construir.

**“Si no está trabajando para que tu negocio o tu operación de inversión opere sin ti, está pensando demasiado pequeño. Piensa en equipo y sistemas”. — Robert Kiyosaki.**

## **Lección 82: Crece múltiples flujos de ingresos.**

Nunca quieres depender de una sola entrada de ingresos. A medida que construyes una entrada, quieres seguir construyendo otras, para que siempre tengas algo que te respalde.

Quieres generar flujos de ingresos que no dependan de tu tiempo; cosas como productos, negocios e inversiones físicas y digitales.

Idealmente, también quieres diversificar los tipos de ingresos que creas, de modo que la falla de uno no afecte a todos los demás. Quieres que los flujos de ingresos se equilibren entre sí.

Serás financieramente independiente una vez tus ingresos pasivos cubran tus gastos mensuales.

**“Una persona rica es simplemente alguien que ha aprendido a ganar dinero cuando no está trabajando”. — Robert Kiyosaki.**

## **Lección 83: La vida no es en blanco y negro.**

La vida está llena de capas y cosas desconocidas. Hay infinitas perspectivas para todo y las consecuencias de nuestras acciones se extienden hasta la eternidad.

Estar correcto o incorrecto, o tener éxito o fracasar, son todo parte del mismo movimiento hacia adelante del universo. Nunca sabemos realmente a dónde llevan las cosas.

Tener la razón puede conducir al fracaso, estar equivocado puede conducir al éxito. El fracaso podría mostrarnos el propósito de nuestras vidas, el éxito podría hacernos perder a nosotros mismos.

La vida es probablemente mejor vivida simplemente haciendo lo mejor y aceptando lo que venga. En lugar de luchar contra las cosas, supone que todas cumplen un propósito y aprovéchalas al máximo. Si la vida te arroja ladrillos, construye un castillo.

La vida no es en blanco y negro, es gris, y puedes colorearla como quieras—ya que tu eres el artista y creador.

**“El color es descriptivo. El blanco y negro es interpretativo”. — Elliott Erwitt.**

**“Sueño mi pintura y pinto mi sueño”. — Vincent van Gogh.**

## **Lección 84: Se trata de lo que haces con lo que tienes.**

No es de dónde empieces o lo que tengas lo que importa, lo que importa es lo que haces con lo que tengas.

Si quieres hacer algo, nunca ha sido más fácil hacerlo. Vivimos en los tiempos más abundantes, con acceso ilimitado a información y posibilidades.

Tu pasado y las historias que te dices a ti mismo (a) solo tienen poder porque eliges darles poder. Siempre puedes concentrarte en el presente y crear un futuro mejor.

Descubre lo que quieres, organiza tu vida a su alrededor y hazlo realidad.

**“Soy el mejor, lo dije incluso antes de saberlo”. — Muhammad Ali.**

**“De todas las tristes palabras de lengua o pluma, las más tristes son estas, 'Pudo haber sido así’”. — John Greenleaf Whittier, Maud Muller.**

**“No vayas a donde el camino te lleve, ve a donde no hay camino y deja un rastro’”. — Ralph Waldo Emerson.**

## **Lección 85: Aprende a utilizar tu tiempo libre.**

Usar bien tu tiempo libre es una de las cosas más difíciles de hacer. Tienes que ser capaz de hacer las cosas correctas, sin jefe, sin escapes y sin distracciones.

Y es algo a lo que no estamos acostumbrados; algo que va en contra de la narrativa. La narrativa es que crecemos en una sociedad ocupada de 9 a 5, donde escapamos de la realidad los fines de semana y donde la jubilación es cuando “finalmente” hacemos lo que queremos.

Y estamos tan acostumbrados a esta narrativa que lo único que trae el tiempo libre es una ansiedad aplastante de la que hacemos lo que sea para deshacernos de ella. Y entonces nos involucramos en escapes y distracciones sin fin para apaciguarlo.

Pero como dijo una vez el filósofo Danés Søren Kierkegaard, “La ansiedad es el mareo de la libertad”.

Es en la ansiedad donde debemos triunfar. Es aquí, en el presente, que debemos hacer las cosas correctas por nosotros mismos; las cosas que nos hacen ser nuestros mejores ser. Y en cuanto más practiquemos hacer las cosas correctas con nuestro tiempo libre, más nuestro tiempo libre conducirá automáticamente a hacer las cosas correctas.



**“La distracción es lo único que nos consuela de las miserias y, sin embargo, es en sí misma la más grande de nuestras miserias”. — Blaise Pascal.**

**“Aventurarse causa ansiedad, pero no aventurarse es perderse a uno mismo... y aventurarse en lo más alto es precisamente ser consciente de uno mismo”. — Søren Kierkegaard.**

### **Lección 86: Haz que cada día cuente.**

Cada día de tu vida importa. Lo que haces en días como hoy es lo que determina el curso de tu vida. Si dominas tu hoy, dominarás tu vida.

Para que todos los días cuenten, querrás dar lo mejor de ti y querrás involucrarte en las cosas correctas. De lo contrario, te estarás engañando de lo que eres capaz de ser.

Pon todo tu enfoque en el día de hoy, ya que es hoy donde sucede tu vida. Hoy es donde siempre estás creando tu vida.

**“Ayer es historia, mañana es un misterio, hoy es un regalo de Dios, y lo llamamos el presente”. — Bil Keane.**

### **Lección 87: Mantén todo lo más simple posible.**

Cuanto más simple sea tu vida, más podrás entender y hacer.

La simplicidad sucede cuando despojas todo a su esencia principal; cuando te enfocas en las cosas más importantes; cuando te enfocas en lo que realmente importa.

Mantén tu vida lo más simple posible y sacarás el máximo provecho de ella.

**“La simplicidad es la máxima sofisticación”.** — Leonardo da Vinci.

**“En el carácter, en la manera, en el estilo, en todas las cosas, la excelencia suprema es la simplicidad”.** — Henry Wadsworth Longfellow.

**“Esa ha sido una de mis mantras—enfoque y simplicidad. Lo simple puede ser más difícil que lo complejo: Debes esforzarte mucho para que tu forma de pensar sea más simple. Pero al final vale la pena porque una vez que llegas allí, puedes mover montañas”.** — Steve Jobs.

## **Lección 88: Vive al límite.**

La vida nos da a todos los obstáculos que necesitamos para pasar a niveles más altos. Es en los obstáculos es donde se encuentra el crecimiento requerido para los niveles superiores. Aquellos que toman la oferta de la vida y superan los obstáculos son los que se logran elevarse.

Y entonces para aprovechar al máximo la vida, debes superar continuamente los obstáculos de ella. Debes permanecer incómodo y siempre estar buscando nuevos obstáculos para superar. No necesariamente porque necesites algo, sino porque quieres expresar la versión más completa de ti mismo para sentirte plenamente vivo.

Encuentra tu comodidad y protección en el dolor y en el sentirte incómodo.

**“La vida comienza al final de tu zona de conformidad”. — Neale Donald Walsch.**

**“Quiero estar lo más cerca posible del borde sin caerme. En el borde ves todo tipo de cosas que no puedes ver desde el centro”. — Kurt Vonnegut, Pianola.**

### **Lección 89: Sigue recordándote quién eres.**

Muchas enseñanzas antiguas enseñan que estamos aquí para recordar quiénes somos. Para recordar que somos Dioses y creadores. No en el sentido del deseo de un genio de lámpara, sino en el sentido de que creamos y damos vida a través de nuestros pensamientos, palabras y acciones.

Todos los días y en todo momento todos estamos creando la vida juntos. Nuestros pensamientos, palabras y acciones colectivos, y lo desconocido son los que dan forma a nuestra realidad. Es el Dios en todos nosotros y fuera de nosotros lo que define cada momento.

Es cuando recuerdas y reconoces tus poderes que eres capaz de crear la mente, el cuerpo y la realidad que deseas.

**“Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó”. — Génesis 1:27 (RV).**

### **Lección 90: No juegues el juego.**

No juegues el juego, crea uno propio.

No hay una forma predispuesta de vivir tu vida. El juego en el que todos nacemos es un juego con líderes y seguidores; una jerarquía. Es una granja de dueños de esclavos y de sus esclavos; donde personas que no son superiores en ningún grado esclavizan a los demás. Es un juego apilado donde a la mayoría se les mantienen dormidos para poder ser controlados. La única forma de ganar el juego es ser ellos, o crear tu propio juego.

Y entonces, en vez de jugar el juego de la manera que “se supone que debes jugarlo”, júégalo a tu manera; crea tu propio juego, sé tu propio líder y tu propio creador. El juego en el que todos nacemos es tanto una ilusión como cualquier juego que crees. Menos personas aceptarán jugar a tu manera, seguro, pero tu objetivo es encontrar a los jugadores que juegan como tú; no jugar con las masas de dormidos.

Esto no significa que no reconozcas el principal juego de esclavitud de la sociedad. Más bien, significa que lo juegas desde tu propia realidad independiente; no como un sujeto, sino como un espectador y un despertador. Colocas tu ilusión por encima del engaño de la sociedad.

Las cartas pueden parecer apiladas en tu contra, pero en cuanto más apiladas parezcan, mayores serán las oportunidades de crecimiento y éxito.

Crear tu propio juego consiste en empoderarte a ti mismo, la persona más poderosa de tu mundo, y desempoderar el juego de la sociedad; el juego de la esclavitud.

**“Prefiero la libertad peligrosa sobre la esclavitud pacífica”. — Thomas Jefferson.**

**“La única manera de lidiar con un mundo sin libertad es llegar a ser tan absolutamente libre que tu mera existencia sea un acto de rebelión”. — Albert Camus.**

## **Lección 91: Libera tu mente.**

Vacía tu mente y ábrela a nuevas posibilidades. El mundo tiene sabiduría ilimitada para ti. No coloques tu mente en una caja prefabricada o la encarceles. Déjala ser libre; libre de romper todas las “reglas” y crear nuevas; libre de poner tu mundo al revés y convertirlo en tu parque de recreo.

El mundo es más rico que lo descrito y limitado por las palabras; el mundo se experimenta a través de tu propia singularidad.

No permite que los demás, mucho menos tú mismo, te vinculen a una realidad fija. Todo a tu alrededor es una ilusión creada y mantenida por nuestra creencia colectiva. Es por eso que si controlas la narrativa, los medios, controlas la mente colectiva y la creación colectiva. El mundo solo puede cambiar una vez liberas tu mente.

Sé adaptable, flexible, maleable y creativo. Reconoce la ilusión y conviértela en tu ventaja al darte cuenta de la cantidad de poder que tienes sobre ella.

**“La inteligencia es la capacidad de adaptarse al cambio”. — Stephen Hawking.**

**“Vacía tu mente, se amorfo, moldeable, como el agua. Si pones agua en una taza, se convierte en la taza, si pones agua en una botella se convierte en la botella, si la pones en una tetera se convierte en la tetera.**

**El agua puede fluir o puede aplastar. Se como el agua, amigo mío”. —  
Bruce Lee.**

## **Lección 92: Vive y deja vivir.**

Vive tu vida y permite que los demás vivan las suyas. Lo que sea que otros hagan con sus vidas es su problema y está más allá de tu control. Incluso si una persona está bloqueando físicamente tu camino, siempre puedes ir al rededor y no desperdiciar tu energía.

No te reúnas, no te organices, no protestes. Si el cambio es lo que quieres, entonces no hay manera más efectiva de hacerlo que a través de ti mismo (a); a través de tu trabajo y a través de tu propio ejemplo. La forma en que vives tu vida es cómo cambias el mundo. Si tu cambio es tan bueno, la gente naturalmente se sentirá atraída por a él.

Las personas cambiarán cuando quieran cambiar. La sociedad cambiará cuando esté lista para cambiar. Obligar a los demás a cambiar a través de cosas como el gobierno es una de las formas más ineficaces de crear cambio. Necesitas reunir gente, necesitas confiar en los políticos, y si “ganas”, entonces tienes que defender el cambio, y si pierdes, te quedas estancado “luchando” por el cambio. Pero, ¿por qué obligar a alguien? Si tu cambio es tan bueno, vívelo, se él (la) primero (a) en disfrutar de sus beneficios; lidera el camino para que todos podamos darnos cuenta de nuestros errores. Si necesitas obligar a los demás a cambiar para que puedas “finalmente” vivir tu vida, quizás tu cambio no sea tan bueno; es probable que ni siquiera lo estés viviendo tú y que solo estés siendo un (a) hipócrita.

Para cambiarte solo te necesitas a ti mismo. Siempre puedes encontrar la manera de vivir tu vida sin la necesidad de cambiar a los demás. No es necesario reunirse o confiar en nadie; no hay ley para luchar a favor o en contra; solo te necesitas a ti mismo. Todos los demás caminos son evasivos y derrochadores, a menos que tu verdadera vocación sea postularte para político. No hay una manera más efectiva de vivir tu vida que vivirla y dejar vivir.

**“En lugar de matar y morir para producir el ser que no somos, tenemos que vivir y dejar vivir para poder crear lo que somos”.** — Albert Camus.

**“Sé el cambio que deseas ver en el mundo”.** — Mahatma Gandhi.

### **Lección 93: Deja una huella en el universo.**

En cuanto más alto apuntes, más alto lograrás. Como dijo Napoleon Hill, “Lo que sea que la mente pueda concebir y creer, puede lograrlo”.

¿Naciste solo para sobrevivir? Para acumular cosas? Para consumir sin fin? ¿Retirarte? ¿Quién creó esta narrativa por la cual la mayoría viven sus vidas y cuál es su objetivo? ¿Por qué no luchar por la grandeza? Para la evolución humana y por cosas superiores? ¿Realmente se trata del sexo y el dinero, y de quién puede obtener el máximo de ello? ¿Se trata de quien visita más lugares o el que tiene más experiencias? Todo esto suena más como mercadeo y ventas, que cualquier cosa significativa. ¿Qué son todas estas cosas sin una vida interior rica para colorearlas y sin un propósito para dar sentido?

Todos somos capaces de apuntar más alto; todos somos capaces de crear la vida como queramos; y todos son capaces de dejar una huella en el universo.

Nunca establezcas límites en cuanto a qué tan alto puedes llegar; no hay límites en tu vida.

**“Imposible es solo una palabra grande lanzada por hombres pequeños que les resulta más fácil vivir en el mundo que se les ha dado que explorar el poder que tienen para cambiarlo. Imposible no es un hecho. Es una opinión. Imposible no es una declaración. Es un desafío. Imposible es potencial. Imposible es temporal. Imposible es nada”.** — Muhammad Ali.

**“Si siempre le pones límites a lo que puedes hacer, físico o cualquier otra cosa, se extenderá al resto de tu vida. Se extenderá en tu trabajo, en tu moralidad, en todo tu ser. No hay límites. Solo hay mesetas, pero no debes quedarte allí, debes ir más allá de ellas”.** — Bruce Lee.

## **Lección 94: ¡Solo hazlo!**

Para llegar a cualquier lado en tu vida, debes tomar acciones masivas. Todo lo que quieres está compuesto de una serie de miles de pequeños pasos. Poco a poco, día a día, a través de tus pensamientos, palabras y acciones, creas tu realidad.

Y aunque el conocimiento es excelente y todo, debes aplicar lo que sabes. Debes vivir tus valores. Debes enfocarte en lo importante y eliminar lo que no es importante. Tienes que tomar acciones masivas hacia la vida que deseas.

Y solo tienes que hacerlo. Aprende lo suficiente, planea lo suficiente y luego hazlo. Pon toda tu energía hacia la vida que quieras.

**“La forma más efectiva de hacerlo es haciéndolo”.** — Amelia Earhart.



**“Saber no es suficiente, debemos aplicar. Disposición no es suficiente, debemos hacer”. — Bruce Lee.**

## **Lección 95: Nunca dejes de soñar.**

Nunca dejes de soñar y nunca dejes que otros maten tus sueños.

Cuando matas tus sueños, mueres. Pierdes tu visión, pierdes tu creatividad, pierdes tu voluntad de convertirte en la mejor versión de ti mismo.

Hay mucha gente que murió justo después del estudio regular. Dejaron de aprender, dejaron de crecer y les aplastaron sus sueños. Y debido a que les aplastaron sus sueños, comenzaron a aplastar los sueños de los demás. Como no pudieron hacerlo ellos, comenzaron a imponer sus propias limitaciones en los demás.

Tus sueños siempre son posibles sin importar de dónde comiences. Nunca dejes que nadie mate tus sueños.

**“Es un chance largo, damas y caballeros, desde la Ciudad de la Libertad, en un edificio abandonado, en un piso, sin conocer a mi madre o padre. Es un chance largo. Estar aquí con ustedes hoy en este estadio en Atlanta, es un chance largo. Sin entrenamiento universitario, etiquetado como retrasado mental pero así y todo seguí corriendo hacia mi sueño!”  
— Les Brown, Georgia Dome 1996.**

## **Lección 96: Llena tu vida de amor.**

Ama cada momento de tu vida. Rodéate de lo que amas, las actividades que amas y, lo más importante, las personas que amas.

No te olvides de sonreír, reír, bailar, compartir y ser feliz. Como dijo Aristóteles, “La felicidad depende de nosotros mismos”. Depende de ti vivir una vida amorosa y feliz.

Despliega tu vida a lo que más importa. Concéntrate en lo que trae verdadera felicidad duradera en tu vida. Deja ir el resto.

**“Ama tu vida, perfecciona tu vida, embellece todas las cosas en tu vida. Procura hacer tu vida larga y tu propósito al servicio de tu pueblo”. — Tecumseh.**

## **Lección 97: Nunca dejes de mejorar.**

Mejora tu vida y nunca dejes de mejorarla. Cuanto antes empieces, mayor será el impacto que tendrá a lo largo de tu vida.

El crecimiento personal es un camino de crecimiento continuo de por vida. Se trata de convertirte en la mejor versión de ti mismo y vivir tu vida al máximo.

Al igual que los hábitos, el crecimiento personal se acumula con el tiempo. Solo un año de mejora continua puede cambiar tu vida para siempre.

**“El bien y el mal aumentan a un interés compuesto. Es por eso que las pequeñas decisiones que tú y yo tomamos todos los días son de una importancia tan infinita. El acto bueno más pequeño de hoy es la captura de un punto estratégico desde el cual, unos meses más tarde, puedes**

**continuar con victorias que nunca soñaste. Una indulgencia aparentemente trivial en la lujuria o la ira hoy es la pérdida desde la que el enemigo puede lanzar un ataque que de otro modo sería imposible”. — C.S. Lewis, Mera Cristiandad.**

**“El interés compuesto es la octava maravilla del mundo. El que lo entiende, lo gana... el que no... lo paga”. — Albert Einstein.**

## **Lección 98: Ayuda a tanta gente como puedas.**

Mejórate a ti mismo y mejoraras las vidas de quienes te rodean. Cada vida que tocas hace una diferencia. Ayuda a una persona y a esa persona podría ayudar a millones.

No hagas que otros dependan de ti; tampoco los hagas víctimas. Empodera a los demás para que se vuelvan dependientes de sí mismos; empodéralos para que empoderen a los demás.

Se dice que estamos a solo seis grados de separación de cualquier otro ser humano. Lo que hace una persona durante su vida puede cambiar la vida de todos para siempre.

Durante tu vida, ayuda a tanta gente como puedas. Y no solo ayúdalos, sino empodéralos para ayudarse a sí mismos y ayudar a los demás.

Empodérate y empodera a los demás y cambiarás radicalmente el mundo.

**“Dale a un hombre un pescado y lo alimentas por un día; enséñale a pescar y lo alimentas para toda la vida”. — Proverbio Chino.**

## **Lección 99: Da tu regalo al mundo.**

No pases por la vida sin dar tu regalo al mundo.

Todos tienen un don para dar. Tu regalo es tu expresión única de vida; tu propósito y todo lo que te hace tú.

Regalar tu regalo es una de las cosas más satisfactorias que puedes hacer durante tu vida.

Dale al mundo tu regalo, tu trabajo y tu ejemplo. Deja el mundo mejor de lo que lo encontraste.

**“Porque es en el dar que recibimos”. — Francisco de Asís.**

## **Lección 100: Haz tus propias conclusiones.**

En todo aprendizaje, toma lo que encuentres útil y deja de lado el resto.

Siempre busca las pepitas de oro que llaman a tu espíritu, y desde ahí forma tus propias conclusiones.

Mis conclusiones diferirán de las tuyas, ya que todos hemos vivido vidas diferentes. Estas lecciones son todas para generar ideas y empoderarte lo mejor que puedo.

Al igual que el crecimiento personal, este proyecto continuará mejorando y actualizándose a lo largo del tiempo con ideas más claras, mejores lecciones y mucho más.

Haz tus propias conclusiones y crea la vida que deseas.

**“La creencia ciega en la autoridad es el mayor enemigo de la verdad”. — Albert Einstein.**

**“La verdad, como el oro, se obtiene no por su crecimiento, sino por el lavado de todo lo que no es oro”. — Leo Tolstoy.**

# APOYA ESTE PROYECTO

## COMPÁRTELO

[100Lecciones.com](http://100Lecciones.com)

## CONÉCTATE



## COMENTARIOS

[sebastian@sebastian.co](mailto:sebastian@sebastian.co)

## DONACIÓN

[sebastian.co/m/donar](http://sebastian.co/m/donar)

# GRACIAS