



Sueños **y Poder**

*Cómo lograr todos tus sueños
utilizando tu poder personal*

Lic. En Ciencias de la Comunicación con especialidad en mercadotecnia

Business Coach desde 2004 por Action Coach 1 on 1 siguiendo con su entrenamiento se convirtió en Life Coach y posteriormente en Master Coach Certificador y fundador de la Asociación Internacional de Realización Personal y Coaching

Fundador Presidente del Instituto Mexicano Certificador certificando e impartiendo cursos de desarrollo humano.

Escritor del Libro Sueños y Poder Conferencista, Ponente y Tallerista

Creador del Programa de Entrenamiento SPARTAN Life Training

Actualmente dando conferencias y cursos para la Marina Armada de México, El instituto Mexicano de la Juventud, la Secretaría de Educación

Pública, Empresas Privadas Docente de Diplomado Universitario de Imagen Personal



Sueños y Poder

Sueños y Poder

Cómo lograr todos tus sueños utilizando tu poder personal

Paul Espino



Diseño de Portada: Paul Espino
Estilo: Verónica Triana

Derechos reservados
©2013, Paul Espino Chevalier/Alejandro Chávez Torres

Primera edición: Noviembre 2013
ISBN: 978-607-00-7473-8

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna, ni por ningún medio, sin permiso previo de los editores.

Impreso en los talleres:
ADMY Producciones
Mártires de Tacubaya No. 34 – 406 Col. Escandón
C.P. 11800 Del. Miguel Hidalgo, México D.F.
cul_sty@hotmail.com
Contacto: (0155) 65523251, 55167944

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico.*

Índice

Prólogo	Gabriel Nájera
Introducción	A. Chávez
Capítulo 1. ¿Con qué sueñas?	P. Espino
Capítulo 2. ¡Organízate!	A. Chávez
Capítulo 3. Tu plan de Acción	P. Espino
Capítulo 4. Usa la Ley de Atracción	A. Chávez
Capítulo 5. Sal de tu Zona Cómoda	P. Espino
Capítulo 6. Si lo Crees, lo Creas	A. Chávez
Capítulo 7. Medición de Resultados	P. Espino
Capítulo 8. Éxito Sostenido	A. Chávez
Capítulo 9. Un Nuevo Comienzo	P. Espino
Capítulo 10. El Ritual del Éxito	A. Chávez
Conclusión	P. Espino

"Me gustan más los sueños del futuro que la historia del pasado."

Thomas Jefferson

"Siempre sueña y apunta más alto de lo que sabes que puedes lograr."

William Faulkner

"Dedico este libro a mis hijos Alex y Rodrigo, por ser la fuente de mi inspiración; a mi esposa Fabiola por su amor y entrega; a mis padres y hermanos por sus enseñanzas; a mis socios Paul, Gómez, Olivar y Asyadeth, por ser mi Luz; y a todas las personas que han asistido a mis cursos y conferencias, por confiar en un servidor."

Alex Chávez

"Este libro lo dedico a la gente que ha estado a mi alrededor de forma positiva y negativa, porque gracias a ellos hoy soy lo que soy; a mis padres y hermanos porque sea como sea, siempre han estado ahí; y por supuesto a la musa que inspira la líneas de este libro: la Luna, porque siempre estás ahí."

Paul Espino

Prólogo

Gabriel Nájera

Es para mí todo un honor poder contribuir con unas cuantas palabras en este magnífico libro escrito por dos líderes y grandes amigos Alex Chávez y Paul Espino, quienes siempre están llenos de motivación, inspiración y mucha sabiduría.

En las páginas de este libro aprenderás la importancia del poder que todos tenemos del acto de SOÑAR y que en repetidas ocasiones nos hemos reprimido para lograr nuestros propios triunfos de vida. Sabrás la importancia del planteamiento del camino y la organización de nuestros actos que sumarán fortalezas y serán la base sólida para atraer el ÉXITO DE NUESTROS SUEÑOS. En verdad no quisiera contarte en este prólogo de qué se trata el libro, pero sí recomendar que primero pienses en aquél sueño que haz tenido por mucho tiempo y lo apliques a cada capítulo, frase y palabra que ha sido escrito por estos grandes maestros de vida.

Seguro estoy, que no sólo obtendrás la fortuna de hacerlo realidad, sino gozarás de consejos y enseñanzas de vida que te dejarán frutos positivos en tu camino hacia una vida llena de felicidad.

Con todo amor a la vida y a ti... **Gabriel Nájera.**

www.siyopuedo.com

Introducción

Alex Chávez

Seguramente has escuchado la conocida frase: “Soñar no cuesta nada”. Quizás la escuchaste en televisión, en el cine, o tal vez mientras la comentaba un amigo o amiga. Quizás la leíste en algún periódico o revista de espectáculos en casa mientras disfrutabas de un rico desayuno. O tal vez te enteraste de ella por una película estadounidense de 1957 que lleva esa frase como título.

O probablemente te la dijeron a ti, ¿recuerdas?

¿Recuerdas en qué momento te expresaron el enunciado “*soñar no cuesta nada*”? Tú estabas allí, platicándole a esa persona tu fascinante idea o plan, con unos ojos que brillaban como estrellas y una sonrisa enorme de oreja a oreja. Tus manos se movían incesantemente y tu postura parecía inquebrantable.

Pero allí, enfrente de ti estaba aquélla otra persona mirándote fijamente, prestándote toda su atención. Cuando terminaste de hablar exhalando un suspiro y esperando que te dijera su opinión y palabras de aliento, ocurrió lo inesperado: Esa persona alzó una ceja y ladeando ligeramente su cara, esbozó una ligera sonrisa y te dijo:

- "Bueno, sigue soñando. Al fin que *soñar no cuesta nada*." Y se fue.

En ese momento sentiste que tu "castillo en el aire" se desvanecía como diamantina dorada cayendo al piso y formando un montecito a tus pies. ¿Qué fue lo que sucedió?

¿Envidia, celos, desconfianza..? -Te preguntaste- Y te envolvieron las dudas...

Pero, ¿por qué me lo dijo? si yo tenía claridad en mi sueño y quería hacerlo una realidad. ¿Ó tendrá razón? ¿estaré soñando muy alto? -Seguías preguntándote-

Quizás lo dijo por mi bien, para que me "centre" y me dedique a hacer mis cosas y dejar de perder el tiempo soñando. Tal vez deba replantear mi idea. Quizás si intento otra cosa...

Entonces ese gran saco de dudas volvió a embargar tu ser. Te sentiste un "cúmulo de confusiones" y bloqueaste por un tiempo cualquier idea futura, ya que era mejor quedarte como vives actualmente, que estar "soñando" en un futuro idealista, improbable y poco certero. Finalmente los sueños; *sueños son*, ¿verdad?

Cómo olvidar aquella ocasión siendo un adolescente, en que le dije a un amigo: “Quiero viajar y conocer muchos lugares”.

-“¿Viajar?- contestó. ¿Sabes lo costoso que es y además, tú sólo? ¡Bah! Sigue soñando, total... *soñar no cuesta nada*”.

Y a mí también me consumieron las dudas, como a ti.

En este libro que escribí con mi gran amigo y socio Paul Espino, te vas a dar cuenta del verdadero “costo” de los sueños. Vas a poder comprobar que soñar no es exclusivo de los millonarios, artistas o los “poderosos”. Es muy probable que descubras cómo recuperar tu poder personal a través de soñar alto en algún capítulo de este libro, y quizás cuando menos lo esperes,

...tu sueño se hará realidad.

Bienvenido(a) a esta nueva aventura, en donde el que no sueñe en grande, *sí le costará y mucho*.

Capítulo 1

¿Con qué sueñas?



Capítulo 1

¿Con qué sueñas?

Paul Espino

“No hay sueños tontos... Hay tontos que no sueñan.”

Jordi Rosado. Con esta frase quiero comenzar con lo que Alex Chávez acaba de comentar en su introducción a este maravilloso libro que poco a poco te hará darte cuenta que los sueños se vuelven realidad, sólo si los deseas firmemente.

Antes de adentrarnos en la persecución y realización de los sueños, debemos tener presente que necesitamos forzosamente llevar un método que explicaré paso a paso.

Nuestro primer paso será definir nuestro sueño (meta) y para esto iniciaremos con el desarrollo de una meta **S.M.A.R.T.**, donde por su nombre en inglés (inteligente) tomaremos cada sigla para desmenuzar el sueño que queremos alcanzar.

Toda meta **S.M.A.R.T.** debe ser:

- e**S**pecífica
- **M**edible
- **A**lcanzable
- Basada en **R**esultados
- **T**emporal

Iniciemos con un ejemplo. Digamos que tu sueño es: *Cambiar de auto este año.*

Convirtiéndolo en meta **S.M.A.R.T.** lo harías así: *En Septiembre 2014 habré reunido \$200,000 para comprar el auto "x".*

Para hacer esto, primero tuviste que DEFINIR el auto que quieres comprar, su costo, subirte y probarlo. ¿Cómo te ves en él?, ¿es realmente el auto que estás buscando?, ¿tienen el color que quieres? Una vez hecho esto ya tendrás tu meta bien definida, alcanzable, posible y en un plazo razonable.

Ahora que ya está bien definida tu meta, vamos a llevar a cabo el plan de acción para empezar a realizar tu sueño y para ello requieres tomar la DECISIÓN:

¿Cuánto debo aportar diariamente para que en Septiembre de 2014 estrene auto?

En cuanto aportes el primer pago del día, ya has hecho valer tu decisión. Ten en cuenta que para que todo

marche bien y cumplas tu objetivo, necesitas DETERMINACIÓN. Cuando le pregunto a las personas el significado de esta palabra, difícilmente obtengo una respuesta. La frase más popular entre nosotros dice así: “Para atrás ni pa’ tomar vuelo”, o sea, que no te arrepientas o desanimas porque en ese momento se desvanecerá tu sueño.

Te daré uno de mis mejores ejemplos: cuando siembras una semilla, los primeros días la cuidas mucho. Transcurre una semana y no pasa nada, no sale nada de la tierra y la segunda semana, tampoco. Para ese entonces, quizás dejes de regarla diariamente y ya no estás al pendiente. Para la cuarta semana ya no le haces caso y entonces la germinación que llevabas bajo la tierra se empieza a echar a perder, se seca y la maceta termina en la basura. ¿Así quieres terminar con tu sueño? ¿En la basura?



Tu sueño iba creciendo poco a poco y no te dabas cuenta que ya estabas a punto de lograrlo, pero te desesperaste y desististe, por lo tanto ya no se cumplió, a esto se le llama DETERMINACIÓN. No dejes de hacer tus deberes con pasión para que se logren tus objetivos.

Dejando claro el concepto anterior, pasaré al último paso que es la DISCIPLINA. Me encantó la frase que utiliza Alex Dey para definirla y dice así:

“¡Haz lo que tengas que hacer, cuando lo tengas que hacer, quieras o no!”

Creo que no debo explicarlo pero lo haré, si requieres salir a caminar 30 minutos diarios para tener un cuerpo delgado y la salud que deseas, es muy sencillo: HAZLO. No dejes que te gane la flojera para hacer las cosas. Ahora bien, si eres de las personas que sucumbirán ante este mal, te invito a cerrar este libro de una vez, ya que difícilmente llegarás al final.

Si decidiste continuar entonces vamos a lo más divertido: SOÑAR. Ya sabemos cómo definir nuestras metas, ahora pasemos a un sueño a largo plazo.

Veamos el siguiente bloque.



Primero lee y después hagamos el ejercicio. Imagina que hoy es el mismo día pero 5 años más adelante cuando ya alcanzaste tus sueños. ¿Qué lograste?, ¿dónde vives?, ¿qué obtuviste?, ¿estás feliz? Porque ese es el objetivo (a mi parecer) de lograr sueños: que seas *plenamente feliz*.

Y bien, ya estamos en cinco años con tus sueños realizados. Ahora, ¿qué pasó un día antes?, ¿qué pasó un mes antes?, ¿qué pasó un año antes?, ¿qué pasó tres años antes?, ¿qué pasó hoy?

Hoy que estás leyendo estas líneas, te regalo un ejemplo.

Meta S.M.A.R.T.

En cinco años me están entregando mi casa en la Ciudad de México que cuesta un millón de pesos.

HOY EN 5 AÑOS

Estoy entrando a la casa, está vacía, los pisos son de parquet. Al fondo, una chimenea en medio de un ventanal enorme con vista hacia el bosque de Chapultepec. Hace un poco de frío. La cocina es grande y por cierto, me gusta cocinar. Se que voy a pasar tiempo de calidad en esta casa que me hace muy feliz, ya que es un logro más alcanzado.

UN DÍA ANTES DE LOS 5 AÑOS

Me entregaron las llaves de mi casa nueva, los papeles y celebro cenando con mi familia.

UN MES ANTES

Estoy firmando las escrituras con el notario.

UN AÑO ANTES

Estoy empezando a tramitar el crédito de mi casa.

3 AÑOS ANTES

Estoy buscando a los dueños de la casa que quiero comprar.

HOY

Capítulo 2

¡Organízate!



Capítulo 2

¡Organízate!

Alex Chávez

Entramos a un tema en el que muchas personas suelen abandonar sus sueños por la falta de organización. ¿Ya tienes tu objetivo? ¿Ya definiste tu Meta S.M.A.R.T, como te lo mostró Paul Espino en el capítulo anterior? ¡Perfecto! ya que con ese sueño, podrás trabajar a lo largo de este libro.

¿Qué es organizarse? Esta palabra en realidad quiere decir: **planificar o estructurar**.

Es decir, para llevar a cabo tus sueños requieres una estructura. Imagina que esa meta S.M.A.R.T. es un edificio gigante. ¿Qué pasaría si la estructura no es firme?

Recuerdo cuando en la Cd. de México viví el temblor de 1985. Algunos edificios terminaron en escombros y mucha gente perdió familiares y amigos. ¿Por qué algunos edificios se derrumbaron y otros no? Así es, la diferencia fue su *estructura*.

En otras palabras, *de qué estaban hechos*. Mientras más alto sueñes, más estructura y organización requerirás. Y como nuestra intención es que sueñes alto, vamos a organizarnos para que tus sueños no se desvanezcan en el aire.

Primero vamos a comprender que la estructura y organización de la que hablo nace en tu mente. Muchas personas creen que para ser organizados, es necesario llevar una agenda, tener secretaria, un escritorio en orden y un archivero con todos los documentos perfectamente organizados.

¿Crees que esto puede ayudar a organizarnos? Por supuesto que todas son herramientas adicionales de organización. Pero la verdadera organización empieza en la **estructura mental**. Ya que de nada te servirá comprar una agenda de piel, si la vas a utilizar como libro para dibujar en lo que esperas que te atienda el dentista y/o que además se te pierda regularmente. (¿Dónde dejé mi agenda..?)

Mira esta frase del pintor francés Jean Pierre Sergent:

“El éxito no se logra sólo con cualidades especiales. Es sobre todo un trabajo de constancia, de método y de organización.”

¿Quieres tener éxito soñando alto? Por supuesto. Entonces requieres saber fuertes armas para organizarte. Y estas armas las llamo **recursos**.

¿Cuáles son los recursos que requieres poder organizar, para que tu sueño (ahora meta S.M.A.R.T) obtenga estructura? Aquí están algunos:



Tu tiempo

Este es un recurso que requiere de mucha organización. ¿Cuántas veces la gente menciona en una semana la frase “*no tengo tiempo*”? Ya se ha vuelto el pan de cada día y si te fijas, el mensaje oculto es: “*no me interesa*”. Fuerte, ¿no?

Otra de las frases más escuchadas es: “No me alcanza el día”. Siendo que tienen las mismas 24 horas que tuvieron Mahatma Gandhi, Beethoven, Albert Einstein y

Steve Jobs, personas que supieron organizar su tiempo y lograron cosas increíbles.

La finalidad de que organices tu tiempo es que tu Meta S.M.A.R.T. llegue a ti en el momento que tú mismo(a) estableciste. (Y si se puede antes, mucho mejor, ¿no crees?)

Tips para organizar tu tiempo

a) Establece un horario diario (hora x hora). Decide a qué hora te levantarás, desayunarás, llevarás a los niños a la escuela, irás al trabajo, comerás, etc. Y sobre todo, cuánto tiempo le dedicarás al día a tu Meta S.M.A.R.T. Por ejemplo: “Dedicaré tiempo a mi Meta de 6 a 9 p.m. de martes a sábado, los domingos lo haré de 11 a.m. a 2 p.m.”

b) Evita “perder el tiempo”. Cumplir con tu sueño es primordial, así que no puedes darte el “lujo” de desperdiciar tan importante recurso. Recuerda que un minuto perdido, es un minuto que jamás regresa. Evita distractores como amigos, fiestas, T.V., redes sociales y cualquier otra cosa que te distraiga de tu enfoque, ya que es momento de concentrarte al máximo en el logro de tus sueños.

Comienza a reducir el tiempo que le dedicas a las actividades que no tienen que ver con tu sueño. Cuando

yo decidí dedicarme de lleno a la actividad del Coaching, hice a un lado trabajos de diseño gráfico, el juego del billar y ver noticieros. Todo ello lo cambié por lectura de libros de desarrollo humano, salir a correr en las mañanas y tomar cursos especializados.

c) Prioriza el tiempo establecido para trabajar hacia el logro de tu sueño y pregúntate: ¿Qué es prioridad? Y jerarquiza tus acciones. Un método sencillo es identificar acciones A, B y C. Las “A”, serán acciones urgentes, las “B” serán de mediana urgencia y las “C” son acciones que pueden esperar un poco más.

Te dejo un sencillo ejercicio:

Haz una lista de 50 cosas que requieres hacer encaminadas a tu meta S.M.A.R.T. Luego, clasifícalas en A, B y C. Marca con un plumón fluorescente todas las acciones “A” e inícialas de inmediato. ¡Recuerda que son urgentes! Tacha las que ya realizaste y cuando las concluyas, síguete con las “B”. Seguramente las “B” subirán a ser “A” y nuevas acciones “C” y “B” se sumarán. Y así sucesivamente.

Al final de este capítulo encontrarás un espacio para anotar tus 50 acciones.

Tu dinero

Otro recurso de suma importancia. Créeme que no requieres ser un erudito en administración y finanzas para saber organizar tu dinero.

Tips para organizar tu dinero

a) Primero establece cuánto dinero piensas invertir en el desarrollo para la realización de tu sueño y pregúntate si es viable. Por ejemplo: Si tu meta a 1 año es bajar de peso y ya estableciste cuántos kilos o libras vas a perder, verifica que el sistema que utilices esté a tu alcance (doctores, programas de pérdida de peso, alimentación especial, aparatos de ejercicio, clases de aerobics, zumba, baile, etc.) Esto te dará una idea clara de cómo organizar lo económico en función del objetivo.

b) Establece cuánto dinero requieres ahorrar mensual o quincenalmente. Si es comprar un coche a 3 años, ¿Cuánto requieres apartar mensualmente de acuerdo a su valor? Si el objetivo es poner un negocio, identifica cuánto requerirás para renta de local, productos, sueldos, trámites, etc.

c) No gastes innecesariamente. Llegarás más rápido si priorizas y llevas un control de tus gastos. Tal vez sea buena idea que le bajes o elimines la cajetilla de cigarros semanal, procures comer más días en casa (o en su defecto llevarte tu comida al trabajo) ó evites comprar

cosas que no tienen mucho sentido. Ir de compras con tarjetas de crédito cargando puede estimular deudas. Mejor lleva el efectivo necesario para gastar sólo lo necesario. Hay un proverbio que dice: *“Ahorrar no es sólo guardar, sino saber gastar”*.

Saber organizar tu dinero te ayudará a mantener una economía estable y fomentará la llegada de esos tan anhelados sueños. Una de las razones más frecuentes de abandono de objetivos, es por la falta de administración en este tema.

Tus habilidades

Este es un recurso fascinante que vale la pena revisar. Pregúntate y anota: ¿Qué habilidades requiero fortalecer para lograr mi Meta S.M.A.R.T?

Tips para desarrollo de habilidades

a) Identifica qué requieres saber. Por ejemplo, si tu sueño es abrir una clínica de belleza, identifica qué habilidades requieres para potenciarlo y que sea un éxito. Requieres conocer de marketing, administración, cultura de belleza, maquillaje, corte de cabello, masajes, colocación de uñas, etc.

b) Fortalécete. Invierte en cursos relacionados a tu Meta para fortalecer tus habilidades y talentos naturales. Lee libros y ve programas especializados. Platica con personas que han cumplido metas similares a tu sueño y pregúntales cómo lo hicieron, qué pasos siguieron, etc. Tener un mentor o varios, te acortará la brecha a tu meta y esa difícil curva de aprendizaje de “ensayo y error”. Recuerda que el éxito deja huellas y todo lo que requieres hacer es pisarlas con certeza.

Yo te recomiendo que lleves una sola carpeta o cuaderno que te funcione para anotar todo lo referente a tu Meta S.M.A.R.T. Divídelo en secciones como por ejemplo:

- Sección de investigación
- Sección de lluvia de ideas
- Sección de estrategias
- Sección de presupuestos
- ...etc.

Organízate y te aseguro que verás resultados muy pronto, ya que contarás con una estructura muy firme para iniciar la construcción de ese gran edificio que es **tu sueño**.

Mis 50 acciones A, B y C

Capítulo 3

Tu plan de Acción



Capítulo 3

Tu plan de Acción

Paul Espino

Un Plan de Acción lleva los siguientes elementos:

▣ *Qué quiero alcanzar (objetivo)*

▣ *Cuánto quiero lograr (cantidad y calidad)*

▣ *Cuándo quiero lograrlo (en cuánto tiempo)*

▣ *En dónde quiero realizar el programa (lugar)*

▣ *Con quién y con qué deseo lograrlo (personal, recursos financieros)*

▣ *Cómo saber si se estoy alcanzando el objetivo (evaluando el proceso)*

▣ *Cómo determinar si logré el objetivo (evaluación de resultados)*

Los planes de acción sólo se concretan cuando se formulan los objetivos y se ha seleccionado la estrategia a seguir.

Recuerda que los principales problemas y fallas de los planes se presentan en la definición de los detalles concretos.

Llegamos a un punto clave. Ya definiste tu meta y te organizaste, ahora vamos con el logro de sueños, este paso es vital para que puedas iniciar con el pie derecho.

Tu plan de acción comienza cuando una vez definida tu meta, decides dar el siguiente paso. Recuerda que mencioné el ejemplo de la compra de tu casa, también recordarás la organización del tiempo, dinero y habilidades. Sigamos con este ejemplo. Ya sabes cuál es el valor de tu casa nueva, y obviamente ya hiciste la corrida financiera para saber cuánto es lo que tienes que aportar para cubrir el enganche, entonces es momento ahora de que lo des, ese es el primer eslabón de la cadena que llevaremos con determinación para que tu sueño se vuelva realidad.

Una vez invertido en el enganche, no queda más que dar las mensualidades correspondientes que acordaste el día que te dieron el plan de crédito, tu deber es cumplir cabalmente con estos pagos dado que si no lo haces, te pasará lo de la semilla: se irá esfumando. Para que

cumplas con ello, te presento el siguiente cuadro que te apoyará y podrás descargar en formato de hoja de cálculo desde mi página:

www.paul-espino.com

Meta No. 1: _____						
Fecha Inicio Meta: _____						
Estrategias	_____					

Acciones		Fecha Inicio	Responsable Individual	Notas/Información	Fecha Terminación Comprometida	EMPEZO y termino atendida
Fecha Compromiso	_____					

Rellena primero tu meta S.M.A.R.T., seguido de la fecha de compromiso para lograr la compra de la casa, y el día de inicio de tu sueño. Yo te aconsejo que sea ahora mismo.

Pondremos el ejemplo de la meta S.M.A.R.T.:

“Compraré mi casa modelo “A” en Villas del Sueño con un valor de \$1,500,000.00 para septiembre del siguiente año”

Hazte las siguientes preguntas:

¿Es Específica?

¿Es Medible?

¿Es Alcanzable?

¿Logras un Resultado?

¿Tiene un periodo de Tiempo?

Si a todas esas preguntas respondiste que sí, entonces vamos a continuar con la forma de estructurar tu plan de acción.

Para ello necesitamos hacer estrategias y asignar acciones. Aquí una definición:

Estrategias:

La palabra estrategia tiene origen en la antigua Grecia; “Strategos” y se origina en el ámbito militar. Significa “General” y se aplica como: “La ciencia y arte del mando militar en aplicación y conducción de combate a gran escala”.

En nuestros días lo aplicamos a otras actividades humanas, particularmente en los negocios y ahora su significado se ha transformado en la forma de dirigir las organizaciones.

Lo definiré de una manera más coloquial como: “La manera de lograr los objetivos”.

Y para desarrollar nuestras estrategias, primero debemos darnos cuenta de la situación que vivimos y como la percibimos; es decir, observar objetivamente todos los factores reales y posibles que nos lleven a clarificar nuestra estrategia, enfocarnos en la determinación para que se consolide.

Una estrategia genuina genera un conjunto de acciones coherentes de asignación de recursos y decisiones certeras, que van encaminadas a lograr tu objetivo.

Ejemplifiquemos las estrategias:

- 1. Lograr el crédito hipotecario para mi casa***
- 2. Obtener los recursos para el enganche y mensualidades de mi casa.***
- 3. Crear un fondo de ahorro para la decoración y los muebles.***

Habiendo definido las estrategias demos paso a las acciones.

Acciones:

Esta una regla de oro que deberás tener siempre en cuenta para que tus acciones lleven a desarrollar tu estrategia y por ende a cumplir tu sueño:

“Haz lo que hagas mejor”

¿Te hace sentido?. Me refiero a que tú tienes habilidades y son las que vamos a explotar, pero entonces ya estamos hablando de “Acciones”.

¿Que es lo que mejor sabes hacer?. Tal vez eres un excelente cocinero o cocinera; si es así, entonces por qué no te ayudas con este talento que desarrollas tan bien para que los pagos del enganche y las mensualidades no signifiquen tanto. Haz pasteles, galletas, gelatinas, etc. Todo esto suma para el cumplimiento de metas, en la medida que quieras lograr tu sueño más rápidamente. Requieres generar acciones efectivas que te lleven a su cumplimiento.

Debemos jerarquizar nuestras acciones para saber la prioridad que tienen en nuestras vidas. Ya hablamos que si es alcanzable tu meta, estás consciente que ese 100% de la mensualidad tiene que salir de tu sueldo y para que tengamos una vida sin presiones tiene que ser el 25% de tu salario, por eso la razón de tus grandes dotes personales; ya que de esas habilidades, puede salir un ahorro para cuando te entreguen tu casa la puedas amueblar, decorar, pintar y muchas otras cosas que deberás tomar en cuenta.

Y estas son las acciones que debes de tomar en cuenta. Te pongo un ejercicio:

Tu sueldo es de \$25,000.00, tu mensualidad deberá quedar máximo en \$6,250.00, cada quincena deberás apartar \$3,125.00 para completar tu cuota mensual, entonces tu acción quedaría así.

“Ir a la institución financiera que me otorgue el crédito para mi casa”

“Ahorrar el monto excedente que necesite para el enganche”

“Los días 15 de cada mes debo guardar \$3,125.00 de mi sueldo.”

“Haré y Venderé 200 galletas a la semana generando \$1,000.00”

Todas las acciones tienen una fecha límite de tiempo, una fecha de inicio y un estatus que te indica si está a tiempo o está retrasada. ¿Para qué lo tenemos que hacer? Muy sencillo: para que te ayude con la disciplina de cumplir con las acciones. Si los trámites dependen de tu secretaria por la papelería, bueno pues asignarás al responsable en la misma hoja de tu plan de acción.

Siempre lleva una bitácora de lo que estás haciendo, para saber en cualquier momento el avance que llevas. Ya Alex Chávez te recomendó comprar un cuaderno exclusivamente para tus metas.

De esta manera registrarás cualquier nota, aclaración, balance y hasta incluso podrás generar reportes graficados para saber cómo se va comportando tu sueño... y así proyectar cuándo se cumplirá

Capítulo 4

Usa la Ley de Atracción



Capítulo 4

Usa la Ley de Atracción

Alex Chávez

Una vez teniendo muy en claro tu sueño y plan de acción, ahora nos apoyaremos en una sencilla y fabulosa ley que existe, es real y servirá para el cumplimiento de tu sueño: La Ley de Atracción.

Esta ley me ha funcionado de manera significativa desde hace algunos años cuando comprendí que todos los seres humanos la podemos activar.

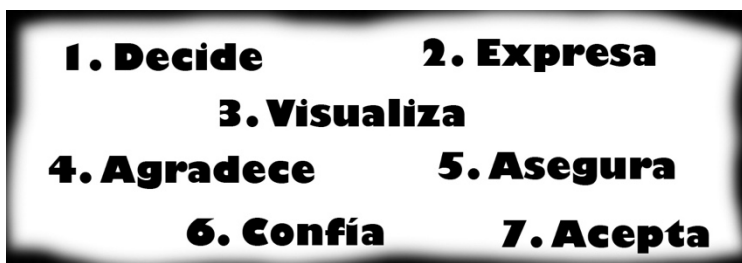
Pero... ¿qué es la Ley de Atracción y cómo funciona?

Quiero decirte que la Ley de Atracción es real y tan eficaz como la Ley de Gravedad. ¿Podemos ver los rayos magnéticos que nos jalan hacia el centro de la Tierra? ¡Claro que no! Sin embargo, podemos ver los objetos caer ¿verdad? Bien, pues de igual forma no podemos ver la Ley de Atracción, pero si podemos usarla a **nuestro favor**, para que nos apoye a lograr los sueños que nos hemos propuesto.

Napoleón Hill dijo: “Los pensamientos son cosas”. Esto quiere decir que cualquier pensamiento se puede convertir en su equivalente físico. Imagina por un momento que esa casa, viaje, coche, pareja o sueño que deseas lograr, está muy cerca de ti. Es más, tan cerca que casi podrías tocarlo. ¿Lo sentiste por un momento? Perfecto. La clave está en *sentirlo, no sólo imaginarlo*.

Recuerda que *todo lo que tu mente puede creer, tu mente lo puede crear*.

Vamos a analizar los 7 pasos de Atracción que son:



Ahora vamos a revisarlos uno a uno, para tener más claridad:

1. Decide

Es importantísimo decidir lo que quieres con precisión. Al hacerlo, requieres sentir una EMOCIÓN. Ésta es la clave que activa de manera directa esta ley. Decide qué

pareja quieres, qué trabajo, qué carrera, etc., con precisión y detalle. Es tu Meta S.M.A.R.T. y siéntelo con fervor.

2. Expresa

¿Cuántas veces te han aconsejado: “Ni lo cuentes, o no se te hará realidad”? ¡Mentira! Háblalo, coméntalo y exprésalo. Manifiesta tu decisión de ir por lo que quieres con mucho detalle. Es importante expresarlo para que se abran canales en donde personas y situaciones inesperadas llegarán y podrán apoyarte para lograr tu sueño. Este paso es fundamental y es cuando llegan las OPORTUNIDADES.

3. Visualiza

Visualizar es imaginar lo que quieres. Pero lo importante es imaginarlo **CONSTANTEMENTE**. Imagina que YA LO LOGRASTE y no te preocupes por el camino. Cada vez que lo visualices, estás llevando energía a ese lugar y, mientras más energía envías, entonces más fácil lo conseguirás. Visualiza con detalle todos los colores, personas y momentos, aunque no hayan pasado todavía.

4. Agradece

Este punto es crucial. Es importante agradecer a Dios, al Universo, a la Vida, a quien quieras, pero agradecer en una constante sensación de gratitud. Esto te encamina hacia donde quieres ir. Agradece lo que ya tienes y agradece lo que vendrá, aunque todavía no esté en tus manos. Esto hará que la Ley de Atracción conspire a tu favor y obtengas todo su apoyo.

5. Asegura

Ten la SEGURIDAD de que lo vas a lograr. Las personas de éxito SABEN que lo van a lograr. No se trata de que "a lo mejor", "tal vez" o "algún día". Si no tienes la seguridad, entonces todo lo anterior no sirve. Asegura y convéncete que llegará a tí. Cada paso que des, acciónalo con certeza total.

6. Confía.

Confía y no te angusties por anticipado, porque tarde o temprano lo tendrás. Ten la CONFIANZA de que va a llegar. Cuando estás en angustia, miedo o desesperación, envías energía negativa que desalentará todo lo que quieres obtener. Aprende a confiar en tí, en las personas y los momentos; y los resultados serán espectaculares, ya que todo ocurre por algo perfecto.

7. Acepta.

Acepta todos los caminos que se abrirán para ti. Muchas personas cometen el grave error de abandonar cuando ya ven cerca el objetivo ya que no se sienten MERECEDORES y se auto-sabotean.

Recuerda que el “miedo al éxito” es uno de los miedos más comunes y en otras palabras significa: “¿y qué tal si lo logro, y no puedo con ello? ¿qué tal si me rechazan por no ser como ellos? ¿qué tal si me envidian?” Acepta tu sueño, lo que tú elegiste y acepta los caminos como se vayan abriendo. Tú mereces tenerlo todo, ya que eres una persona de lucha, amor y Fe.

Te recomiendo que leas constantemente estos pasos de atracción acompañados de tu Meta S.M.A.R.T. Si lo haces diariamente una vez antes de dormir y activas esta ley, te aseguro que los resultados serán fantásticos. ¡Hazlo!

Capítulo 5

Sal de tu Zona Cómoda



Capítulo 5

Sal de tu Zona Cómoda

Paul Espino

El pasado ya pasó, el futuro no existe, el presente... es un regalo, por eso se llama "PRESENTE" y tu presente es tu ZONA CÓMODA, tu zona de confort. Tú sabes qué te gustó y qué no te gustó de tu pasado y sabes qué es lo que te gusta y qué no de tu presente. De tu futuro ignoras todo.

Hoy estás en tu zona de confort porque es lo que ya conoces. Todo aprendizaje conocido es tu zona cómoda: el que suene tu despertador y te levantes, vayas al gimnasio, te des una ducha, llegues a tu trabajo, tomes un café, hagas tus tareas, salgas, el traslado de tu oficina a tu casa, cenar, el dormir, habilidades, comportamientos, actitudes, conocimientos, etc. Todo esto es tu zona cómoda, pero ¿qué tal que en vez de las 50 abdominales que haces diario en el gimnasio hicieras 60? ¿Si en vez de sólo hacer tu trabajo, propongas nuevas ideas para el desarrollo de ese producto nuevo que será un "hit"? ¿Si te detienes a tomar un helado en el traslado a tu casa? ¿Si conoces a alguien en el camino?

¿Si en vez de ver la televisión, lees un libro? ¿Si en vez de ver las noticias, ves un programa cultural?

En ese momento estás saliendo de tu zona cómoda, estás estirando tu conocimiento y a eso se le llama ZONA DE APRENDIZAJE. Todo lo nuevo que haces a diario es un aprendizaje. Incrementar, desarrollar, aprender, experimentar; o sea, más allá de tu zona de confort existe tal zona, que es por ejemplo: aprender nuevos idiomas, viajar a lugares que desconoces, apreciar el arte, escuchar a una nueva persona, etc.

Existen personas que les aterra salir de la zona de confort. Estas personas no buscan desarrollarse, le tienen miedo al cambio y salir de esta zona les es casi imposible. Pero todo se debe al miedo. Miedo a lo desconocido y miedo al fracaso. Cuando una persona le tiene miedo al fracaso, es porque no intenta nada nuevo, porque no quiere crecer, quiere quedarse en el lugar en el que está, es una persona conformista que se queda con lo que tiene y no quiere ir más allá...

Sin embargo las personas que a diario cambian de rutina, hacen cosas diferentes, y no se conforman con lo que tienen, son las personas que salen de esa zona.

Albert Einstein dijo: ***“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.***

Hacer cosas distintas, algunos le llaman cambio. Yo pienso que todo cambio es positivo y no significa que dejes atrás todo. Se llama evolución que es crecer y desarrollarte.

Los emprendedores, exitosos, famosos y poderosos, siempre salen de la zona de confort y se mantienen en cambio permanente. Les aburre siempre lo mismo y la rutina. Buscan aprender algo más, saber más que otros, conocer temas nuevos y estas personas son las que están continuamente en la zona de aprendizaje.

Cada vez que aprendemos algo, es nuestro deber seguir adelante, porque una vez que lo aprendemos, ya entramos de nuevo a la zona de confort y más allá de ésta, nos encontramos con la zona mágica. Muchos la creen una zona de pánico donde lo desconocido y que nadie ha explorado les parece aterrador. ¿Te suena familiar la frase “¡Hijo no salgas, o te puede ocurrir algo terrible!”? En este momento estamos descubriendo la zona mágica. Si, las cosas pueden salir mal, pero... ¿y si salen bien? Entonces te pueden ocurrir cosas maravillosas, es donde los sueños comienzan a suceder, y es precisamente cuando las personas que fracasan siguen intentando hasta que de pronto los milagros suceden y se empiezan a dar de manera acelerada los triunfos y éxitos. Es cuando el poder de la Ley de Atracción que ya nos comentó Alex Chávez en el capítulo anterior, sucede si te mantienes en un

pensamiento positivo todo el tiempo y sólo estructuras tu mente con las cosas que quieres que sucedan. Ahora, sólo queda saber qué es lo que quieres y cómo lo deseas, hacer tu plan de acción, estructurarlo de forma positiva y todo el tiempo tenerlo en la mente.

Las emociones negativas nos regresan hacia nuestra zona cómoda, y nuestra creatividad nos jalará al opuesto: la zona mágica. ¿De qué forma debemos enfrentar esto? Tenemos que vencer nuestros miedos contra nuestra motivación, ¿qué es lo que quieres lograr?, ¿para qué lo quieres lograr? Pero una vez descubriendo los motivos que serán tu motor para lograr tus metas y objetivos, ya sólo queda seguir el plan de acción y combinar las tres zonas que he mencionando.



¿Cómo hacerlo?

Primero trae a tu zona mágica todas las herramientas que ya tienes de tu zona de confort, recordando que es todo lo que ya sabes. Mantente en tu zona de aprendizaje todo el tiempo, ya que es necesario e indispensable seguir aprendiendo. Cuando entres a tu zona mágica, todos los sueños empezarán a suceder. Cada vez que sientas que necesitas algo, busca en tu baúl de la zona cómoda y si no está ahí, busca quién o qué te lo facilite, esa es tu zona de aprendizaje y verás en cada momento de tu vida, que siguiendo estos sencillos pasos de salir de tu zona de confort a menudo, se irán construyendo tus objetivos, tus metas y por supuesto a esto que llamamos SUEÑOS.

Capítulo 6

Si lo crees, lo creas



Capítulo 6

Si lo crees, lo creas

Alex Chávez

Ésta es para mí la frase que hace realidad los hermosos sueños de los que habla Paul en el capítulo anterior. En todos mis seminarios y conferencias le enseñé a las personas: “Todo lo que tu mente puede creer, tu mente lo puede crear.” Me di cuenta que es una verdad absoluta cuando realmente crees.

El visionario Henri Ford dijo: ***“Si crees que puedes, tienes razón. Si crees que no puedes, también tienes razón”.***

Los seres humanos somos fábricas interminables de razón, y ésta se produce gracias a nuestros diálogos internos. Imagina una persona que se repite todo el tiempo que es un perdedor y fracasado, y que la vida no tiene sentido. Una o dos veces que lo piense puede no afectar mucho, pero cuando es un diálogo repetitivo, constante y/o permanente, es entonces cuando los problemas parecen ser interminables, el sufrimiento un modo de vida y la depresión estará allí, entrando por la puerta grande en todo momento.

En países como México, he detectado que las personas acostumbran quejarse de la situación actual y además se estila hacerlo para iniciar conversaciones. Por ejemplo, la persona A le pregunta a la B: “¿Cómo te ha ido?” a lo que la B contesta: “Pues mas o menos.. ya ves cómo está la situación de difícil”. Y la persona A, por querer solidarizar con la B, le contesta: “Sí... la verdad está muy complicado, pues qué nos queda...” Y de allí se siguen a hablar de lo desastroso que es este mundo y justificando su falta de éxito culpando a situaciones, personas, al pasado, etc.

En algún momento de mi vida estuve en reuniones enteras en las que, de lo único que se hablaba, era de lo malos, rateros y corruptos que son nuestros gobernantes, que si los precios están altos, que si los ricos no sufren, que hay falta de empleo, etc, etc. Ahora evito a toda costa escuchar este tipo de “letanías” y prefiero cambiar el rumbo de estas conversaciones fomentando que todos podemos llegar al éxito y que la vida es maravillosa. Cada que alguien me pregunta cómo estoy, mi respuesta es: ¡Súper wow! porque si lo crees... lo creas. Aunque no me encuentre al 100% en ese estado emocional, el hecho de decirlo crea en mí un poderoso anclaje, cuya función es ponerme súper bien lo más pronto posible.

Y lo mejor: ¡funciona en cuestión de minutos!

Mantener una actitud mental positiva es la mejor “medicina” contra la duda, el miedo y la adversidad. Todos nosotros tenemos metas que cumplir, decisiones que tomar y caminos por avanzar. Las personas que van en pos de su objetivo con un diálogo interno “empoderante o capacitante”, tienen siempre más posibilidades de lograrlo que las personas cuyas palabras internas son de angustia y duda. Date cuenta de esto: Cuando nuestro diálogo interno es de duda, nos hacemos preguntas como: “¿Y si no lo logro? ¿Y si fallo? ¿Y si esto que estoy emprendiendo no funciona, qué voy a hacer?” Y de esta forma nos comenzamos a enfocar en las barreras, obstáculos y problemas que se nos puedan presentar... y es cuando terminamos abandonando. ¿Qué hacer cuando te catches teniendo una conversación así? ¡Cámbialo!

Un diálogo interno “empoderante o capacitante” sería: ¿Cómo puedo lograrlo más rápido? ¿A quién puedo recurrir para que me apoye? ¿Qué otros cursos o libros debo leer para tener más información? Recuerda que un diálogo empoderante lleva a la ACCIÓN. Uno que no lo es, lleva al abandono y resignación. Y aquí es cuando muchas personas se pasan del lado “responsable” al lado “víctima” y se justifican: “¿Ya ves? te dije que no iba a funcionar.”



**Tu diálogo interno
es MUY importante**

Lo importante de todo esto es CREER que vas a lograr todo lo que te propongas. Saber que ningún problema es permanente y no llegó para quedarse. Creer que no estás aquí por casualidad y que hay mucho que hacer en esta vida de crecimiento y contribución. Creer que cualquier sueño es alcanzable, ya que está conectado a la inteligencia infinita. Creer que el internet del Universo alineará las cosas cuando tu sueño es de verdad ardiente, positivo y realmente atractivo.

Cuando de verdad crees y te vives en tu sueño, aunque todavía no llegue es cuando las cosas se te darán, las personas adecuadas se pondrán en tu camino, las oportunidades llegarán y la magia iniciará. Yo mismo he sido testigo de todo esto con mis clientes (coachees), socios, público en general y he tenido la fortuna de atestiguarlo para mi.

¿Comienzas a creer? Te voy a dar otro testimonio que ha sido un parte-aguas en mi vida: Las personas que me conocen saben que yo no puedo darme el “lujo” de enfermarme ya que viajo continuamente a diversas ciudades y países a dar cursos y conferencias. Me veo rodeado de muchas personas, los climas son diferentes y la comida varía de lugar en lugar.

¿Cómo hago para no enfermarme? Fácil: Sólo *dejé de creer que yo me podía enfermar*. Son ya muchos años que no pezco ni siquiera una gripa. Sé que los escépticos pensarán: “este tipo está loco... todos nos tenemos que enfermar”. Bueno, yo sólo diré esto: Tu vida se basa en el tipo de *creencias* que haces continuamente. Si piensas que la vida “no tiene sentido”, pues no lo tendrá (para ti). Por el contrario, si piensas que la vida es una oportunidad para crecer como ser humano, aprender de los demás y contribuir para que más personas crezcan, entonces es ese el significado real que tiene la vida para ti.

Comienza a creer que los malos ratos son una gran oportunidad para crecer, aprender y vivir bien. Tu vida cambiará y lograrás concretar objetivos cada vez más grandes.

Si lo crees... lo creas.

De ahora en adelante, mi diálogo interno será así:

Capítulo 7

Medición de Resultados



Capítulo 7

Medición de Resultados

Paul Espino

Éstas últimas cinco palabras que Alex te deja para reflexionar hacen el perfecto sentido a ¿cómo sé que lo estoy creando?

Cuando soñamos estamos ansiosos para que se cumpla el sueño, entonces empezamos a ver cuánto tiempo nos falta para llegar al destino, cuánto dinero falta para comprarme esa residencia, a cuántas personas estamos para llegar al siguiente empleo, de quién depende para abrir mi negocio y entonces empezamos a querer ver resultados y quieres saber cuándo ya va a estar listo todo. Pero, ¿cómo sé que lo que estoy haciendo está dando frutos o creciendo paso a paso?

En el capítulo 3 “Tu Plan de Acción”, con la imagen que ya descargaste y plasmaste tu meta S.M.A.R.T. viene cada acción que te llevará al resultado de tu meta. Es muy sencillo, cada pequeña acción te lleva a alcanzar un centímetro más tu meta, y ya la estás logrando.

¿Cómo sabes si debes replantear o ajustar tus estrategias si no sabes qué resultados estás obteniendo?

Tu resultado ya está dado, es tu objetivo. Así que no te obsesiones ni pierdas tiempo, solo sigue adelante.

Para esto necesitamos tener primero la META, después las ESTRATEGIAS, luego el MEDIDOR y por último el INDICADOR, que diré es:

META S.M.A.R.T.: Incrementar el número de seguidores de mi página de Facebook a 3,000 en 90 días.

ESTRATEGIA: Anuncios en Facebook

MEDIDOR: Número de seguidores

INDICADOR: Costo por Seguidor (\$/# de Seguidores adquiridos en ese periodo)

Y obteniendo ese número te darás cuenta, que la estrategia es la correcta o incorrecta. En caso de que fuera la segunda opción, entonces tendrás que replantear la estrategia. Quizás por tipo de publicaciones o cambiar el nombre, etc.

Cuando estás en este proceso, sabes si vas con tu sueño cumpliéndolo paso a paso.

Debes darte cuenta de todo el aprendizaje que llevas, todo el camino andado que has dejado atrás, eso es invaluable, el FRACASO en caso de que no funcione tu estrategia que anteriormente has tenido, agradece por ello, porque gracias a él, es que tú has aprendido qué NO hacer, y qué SÍ hacer, el mejor maestro para el ÉXITO es el FRACASO, entonces ¿El ÉXITO es lo que quieres verdad? Así que, sigue adelante en vez de perder tiempo ¡Ve por él!

Cada milisegundo que pasa en tu vida es un aprendizaje más que tienes que aprovechar para seguir adelante y no estancarte. No lo desperdicies porque tu sueño se retrasará, sólo revisa si tus acciones y estrategias te están llevando a los resultados. Si es el caso contrario, aprende de ello, cámbialas y sigue adelante con la mirada puesta sobre tu objetivo y las acciones que tienes que lograr.

Cuando yo empezaba a correr, siempre fijaba la vista en el siguiente kilómetro y lo que decía era: “me faltan 3 kilómetros” y que crees, se me hacían interminables. Después cambié mi forma de pensar y cuando llegaba a la marca del kilómetro decía “ya falta menos” y no me fijaba cuánto era lo que faltaba. De ahí saqué esta frase: *“Fija tu meta pero no te obsesiones en ella, y en cuanto te des cuenta, ya llegaste”*.

Enfoca el destino y los pasos del sueño que quieres llevar a cabo y haciendo las acciones adecuadas, de pronto ¡BOOM! ya estás ahí mas rápido de lo que crees, en cambio si estás contando los días que faltan, el dinero que todavía no has conseguido, la persona que no te está ayudando, etc., si te enfocas en esos pensamientos discapacitantes y desempoderantes, perderás el tiempo.

Por el contrario, si todo el tiempo piensas en la nueva acción que puedes hacer para llegar más rápido y tú sabes que eso que quieres alcanzar ya lo tienes, “DALO POR HECHO” como te mencionamos en la Ley de la Atracción (Cap.4), cuentas con los pasos para lograrlo.

Así que no te falta nada para lograr tu sueño.



“Nunca renuncies a un sueño por lo que implica alcanzarlo, dejarás de soñar el día que te mueras”

Y esto es muy sencillo John C. Maxwell nos hace la mejor metáfora para llegar al resultado y cómo medirlo.

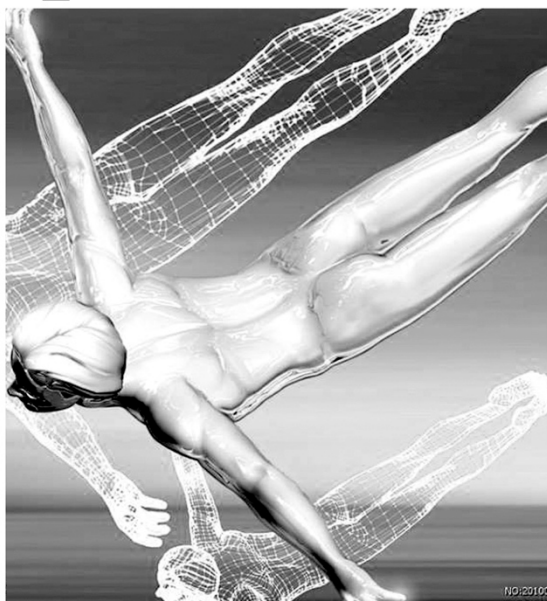
Él nos habla del árbol y el hacha, en donde diario tienes que darle 5 hachazos al árbol. Entonces hoy das 1 hachazo, 2 hachazos, 3 hachazos, 4 hachazos, 5 hachazos y listo, sigues haciendo tu día normal. Al día siguiente te levantas y vas a darle al árbol 1 hachazo, 2 hachazos, 3 hachazos, 4 hachazos, 5 hachazos y así te vas todos los días dándole 5 hachazos diarios. En algún momento ese árbol, que es tu objetivo, caerá. Ésta metáfora llevándola a un caso práctico, nos muestra que pase lo que pase si tienes la determinación de hacer siempre las acciones que te lleven a tu objetivo, en algún momento lo tendrás ahí contigo, cumplido. Ahora define cuál es tu árbol (SUEÑO) y cuáles son tus 5 hachazos (ACCIONES y ESTRATEGIAS) que debes hacer todos los días para llegar a tu meta.

***“No duermas para descansar, duerme para soñar.
Porque los sueños están para cumplirse.”***

Walt Disney

Capítulo 8

Éxito Sostenido



Capítulo 8

Éxito Sostenido

Alex Chávez

¿Qué es el éxito sostenido? Usando el ejemplo de Paul en el capítulo anterior, para mí también es como: “un kilómetro a la vez”. Si se trata de perder o ganar peso, usaremos “un kilo a la vez” (ya que 15 ó 20 kilos parecen demasiado), o si quieres ser un compositor o pintor famoso, harás una obra a la vez, ¿cierto? Es aquí en donde cada pequeña acción que haces en pos de tu gran objetivo, tiene un valor incalculable.

“PEQUEÑAS ACCIONES HACEN GRANDES OBJETIVOS”

Entonces si tú quieres ser una persona de éxito firme en cualquier actividad, requieres pensar, sentir y vivir cada paso que vayas dando. Cada uno de ellos será clave y sobresaliente. En la “pizca” de manzana, cada canasta se llena de una en una, y una vez llena, se obtendrá la ganancia. Pero cada manzanita fue fundamental, así como las manos que la cortaron.

Pero, seguramente te preguntarás: ¿cómo VIVIR en éxito sostenido?

Para seguir obteniendo los beneficios de una canasta llena de manzanas, requerimos: manzanas listas, manos listas y un comprador listo. Estarás de acuerdo que si uno de estos tres componentes falta, no habrá éxito, ¿cierto?

Entonces para vivir en lo que llamo ÉXITO SOSTENIDO, será fundamental que te asegures que esos tres componentes sigan la misma dirección y FUNCIONEN SIEMPRE. Por ejemplo: Supongamos que tu meta S.M.A.R.T. era abrir una escuela de belleza y ya lo lograste siguiendo los pasos de este libro. Te va muy bien y funciona desde la inauguración. Respiras el éxito pero, ¡cuidado! ahora lo importante será mantenerlo, para que no caiga.

Usando el ejemplo de las manzanas:

a) Las manzanas son todos *tus productos y servicios* que ofreces a tus clientes. Pregúntate: ¿Cómo debe ser mi manzana, para que continúe al gusto de la gente? ¿Qué variantes puedo buscar? ¿Cómo mejoraré la calidad? ¿Qué más requiero saber?

b) Las manos son *tus propias manos* y las de tu personal. También hazte las preguntas: ¿Son mis manos fuertes, o requieren fortalecerse? ¿Qué otras técnicas puedo

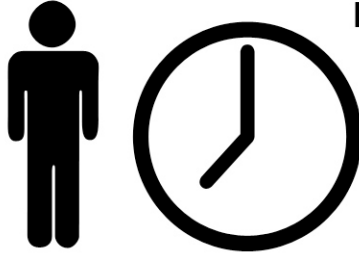
aprender? ¿Son mis manos suficientes? ¿Debo moverlas más rápido?

c) El comprador es, por lógica, tu cliente. Aquélla persona o empresa que te va recompensar por tu esfuerzo. Pregúntate: ¿Está mi comprador satisfecho? ¿Qué otras cosas podría ofrecerle? ¿Qué “plus” o extra, podría darle? ¿Cómo podría encontrar más compradores?

Dicen por ahí: “Lo difícil no es llegar, sino mantenerse”. Yo personalmente, pienso que todo lleva una cierta dificultad que puede aminorar si te haces las preguntas necesarias en los momentos adecuados. Sólo recuerda que deben ser preguntas “capacitantes”, como las de los incisos a, b y c. Y estas preguntas las puedes aplicar, tanto si ya pusiste un negocio, como si te estás iniciando como deportista, conferencista, artista, empresario, etc., para vivir en el anhelado éxito sostenido.

Es muy importante que te des cuenta que eres una persona especial, con talentos y habilidades que seguramente harán la diferencia en muchas personas. Imagina qué pequeñas decisiones tuyas harán grandes cambios, ya que una pequeña decisión acompañada de las preguntas adecuadas, lleva a la acción masiva. Y cuando accionas con la fe y certeza de lograr algo, lo lograrás Sí o Sí. Los impedimentos y obstáculos son más fáciles de librar y la retribución será grande.

¡Es el momento de ACCIONAR de manera masiva!



Imagina que son muchas las personas que dependen de ti y que están esperando que llegues al gran éxito. Imagina que esas personas EXISTEN y viven en el futuro. Ahora, asómate a la ventana y cerrando tus ojos obsérvalas llegar. ¿Cuántas son? Puedo deducir que no estás viendo una, dos o tres. Puedo sentir que es un mar de gente de diversas personalidades, religiones, sexo, edades y clases sociales las que están esperando por ti, entre familiares, amigos, clientes satisfechos, empleados, etc. Puedo ver que ahora levantan sus brazos y te dicen: gracias... ¡Gracias! ¿Cómo se siente eso?

En un mundo tan competido como el nuestro es VITAL una buena preparación. Hoy día hay muchísima información en internet que puedes investigar para fortalecer tus “áreas de mejora” o debilidades. Pero ojo:

“Fortalece tus fortalezas y tus debilidades se irán fortaleciendo solas.” Esto es, potenciar lo que ya sabes, conoces y manejas. Si eres bueno(a) para las computadoras, ¿por qué no tomar un curso de actualización? Si eres muy bueno en ventas, siempre hay libros y artículos en internet que te proveerán de más técnicas para vender mejor. Si eres buen empresario, tal vez podrías considerar tomar nuevos cursos de alta dirección y marketing.

Lo importante es no caer en la confianza de que ya sabes hacer algo, pues nuestro mundo evoluciona a pasos agigantados. Sigue en lo que se llama preparación continua y ¡potencia tus conocimientos!

..y dale la bienvenida al Éxito Sostenido.

Capítulo 9

Un Nuevo Comienzo



Capítulo 9

Un Nuevo Comienzo

Paul Espino

Y llegamos a la parte en que de pronto te ves en el éxito sostenido. En esa satisfacción de llegar a donde te habías propuesto con la definición, decisión, determinación y disciplina que te llevaron a lograr tu sueño, y ahora lo tienes y lo mantienes. ¿Cómo te sientes de que lo puedes lograr? Ahora sigue un paso muy importante: el nuevo comienzo. Es el momento en que tu vida tiene un nuevo sentido, por lo tanto tienes que tomar decisiones adecuadas para que siga fluyendo el éxito de tu sueño.

Ahora eres una persona poderosa que sabe cómo obtener todo lo que se propone, que sus sueños se están convirtiendo en realidad, que de ahora en adelante lo único que tiene en la mente es el éxito sostenido que nunca acabará...

Sí, leíste bien. A partir de ahora ya solo existirá el éxito porque sabes lograrlo y alimentarlo; por lo tanto, es hora de seguir adelante y tu nuevo comienzo empezará a florecer. Aquí te van unos hábitos para ello.

Tus hábitos cambiarán de manera que te gustará hacer una DIETA DE INFORMACIÓN. ¿A qué me refiero con esto? Ahora sólo necesitas la información que requieres. Por ejemplo: si pones una estética, lo único que tendrás en la mente son cursos de estilismo, las nuevas tendencias en cortes y peinados, por lo que todo tu tiempo lo emplearás en hacer florecer esa manzana que te llevó al éxito y tus manos lo llevarán a él, rodeándote de las personas de tu ramo, personas importantes y modelos que quieres seguir. Ya existe alguien que hizo algo como tú y que seguro quieres seguir, entonces, modélalo. Sigue sus pasos, las huellas que va dejando e imprímele tu estilo propio.

Querrás rodearte de AMISTADES EXITOSAS, que al igual que tú quieren ese éxito o ya lo tienen. Como ahora ya estás en ese camino, también te quieren dentro, tu prioridad ahora requiere ser que tu éxito en el logro de tus sueños sea inminente y determinante.

Debes TENER CUIDADO de las personas que son vampiros de éxito, que son las que siempre están pensando cosas discapacitantes, te critican, te dicen que no puedes, te envidian, etc. Incluso ya sabes en este momento quienes son, así que aléjate inmediatamente de ellas, porque no las quieres en tu vida. Ahora al único o única que debes demostrarle que puedes es a ti, sólo a ¡TI!

¡Rodéate de PERSONAS EXITOSAS!



Que si te llaman LOCO(A), diles que si. Perder la razón es estar loco y aquéllos que te llaman loco son los que nunca vivirán su sueño y estarán todo el tiempo preguntándose cosas como: “¿por qué a mi, señor?” Ellos no toman acción como tú lo estás haciendo en este momento leyendo este libro, que más que un libro, es un manual para recuperar tu poder y cumplir tus sueños paso a paso.

Entonces tu nuevo comienzo es ahora, el tener éxito requiere que tu mente esté sólo en los lugares que tu sueño requiere. Tu sueño eres tú, la información que quieres tener, las amistades de las que necesitas rodearte, los nuevos conocidos con los que necesitas relacionarte, la literatura que debes de leer, los lugares que requieres visitar, incluso la familia que ese individuo exitoso quiere tener.

¿Te gusta esto? estoy seguro que sí, porque poco a poco estás logrando tus metas y haciendo tus sueños realidad.

Este nuevo comienzo LO EMPEZARÁN A NOTAR todas las personas alrededor tuyo y te lo dirán, aquí es donde tú sabrás a quién quieres en tu vida. Algunos llegan y te felicitan, otros sólo les da envidia (aunque te digan que es “de la buena”) al final del día es envidia. Critican de forma destructiva y a veces dentro de nuestra familia nuclear, se encuentran este tipo de personas (vampiros de éxito), que sólo quieren hacerte sentir mal porque ellos no pueden lograrlo, pero es el momento de que tomes el mejor de tus respiros, hagas para atrás tus hombros, levantes la cara ante la vida, cierres los puños fuerte y digas:

“Soy una persona poderosa y exitosa, lo que me propongo lo logro.”

Esta afirmación es parte de tu nuevo comienzo. Dila TODOS LOS DÍAS en la mañana y verás que será excelente. Éste será el hábito que nunca podrás olvidar. Los demás hábitos tú sólo te darás cuenta de cómo van llegando haciendo lo que antes te mencionaba. Fíjate bien en tu líder exitoso y poderoso y así como lo ves, así te verás en cuanto te pongas en acción con tu nuevo comienzo, tu nueva vida, hoy es ese inicio de la nueva

vida que tanto has estado esperando, esa vida llena de lo que para ti son placeres, abundancia y satisfacción.

Hoy es el comienzo de una nueva historia, hoy eres un libro abierto en blanco que comienza a escribir ese nuevo comienzo y sólo de ti depende que ese libro sea trascendental para tu vida, porque en realidad es tu vida. ¿Qué quieres dejarle a tus descendientes? ¿Cómo quieres ser recordado? ¿Quién quieres ser a partir de hoy?

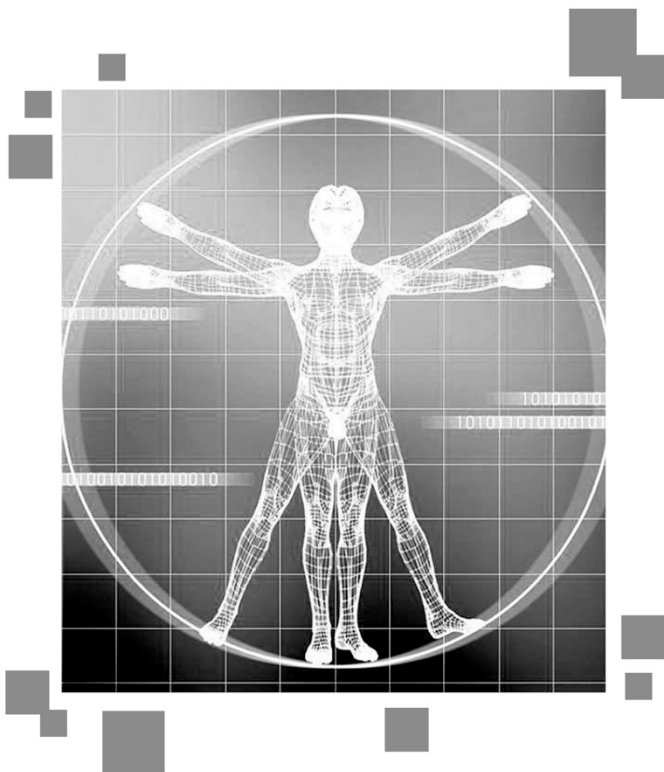
Pues eso que estás pensando, que tu cerebro ya está resolviendo, es justo donde emprenderás el camino para lograr que ese sueño se convierta en realidad, para que esa meta se logre paso a paso y para que ese éxito que quieres, sea la historia de tu vida.

Solo tú eres responsable de lo que pasa en tu vida y de cómo te quieres sentir y actuar. Sal y demuéstrole al mundo que estás logrando tu nuevo comienzo y que nadie detendrá a esa persona poderosa y exitosa que logra lo que se propone.

¡Enhorabuena! ¡Ya lo eres!

Capítulo 10

El Ritual del Éxito



Capítulo 10

El Ritual del Éxito

Alex Chávez

¡Felicidades! Llegaste al último capítulo de este libro y te reconozco por ello. ¿Sabías que menos de la mitad de las personas que comienza a leer un libro, lo termina? Inverosímil ¿no?

Ya que eres de las personas capaces de terminar lo que empieza, voy a compartir contigo lo que denomino: El Ritual del Éxito, para el día a día.

- 1) AGRADECE
- 2) MEDITA
- 3) LEE TU AFIRMACIÓN POSITIVA
- 4) ESCUCHA TU CANCIÓN DE ANCLAJE
- 5) HAZ PLANEACIÓN ESTRATÉGICA
- 6) ACCIONA CON CERTEZA

7) ¡CELEBRA!

Ahora veremos cada uno de estos puntos por separado.

1) Agradece.

Amanece y un nuevo día está iniciando. Nuevo día, nueva oportunidad. Aquí es cuando agradecer es fundamental. Agradece a la vida, al Universo, a la luz a tu Ser Divino, en fin... a lo que tú creas que te dio la vida, pero siéntelo, en una profunda sensación de agradecimiento y sonríe. Tienes una nueva oportunidad para demostrar que puedes crecer y contribuir con los demás. Agradece incluso, por las cosas que no han sucedido, por lo que tienes y lo que está por llegar. Si tienes hijos, enséñales a hacer lo mismo e iniciar un gran día.

2) Medita.

Después de agradecer, te recomiendo que cierres tus ojos y te tomes sólo 5 minutos para meditar. Un día tiene 1,440 minutos, así que estamos hablando del 0.0034%. ¿Crees poder robarle a tu día sólo 5 minutos? Ahora, ¿para qué meditar? Yo lo que hago es cerrar los ojos y planear mi día. Pienso que me esperan momentos agradables, hermosos, de plenitud y amor. Imagino que

será un día espectacular, de aprendizaje y éxito sostenido. Reviso las cosas que voy a hacer y que todo me sale a “pedir de boca”. Aquí es cuando se activa la Ley de Atracción (Cap. 04) y todo se acomoda para que mi día fluya en excelencia. Es también un buen momento en el que puedes pedir salud, amistades, logros, negocios, etc., en introspección y conexión con tu ser.

“PARA CAMBIAR TU VIDA POR FUERA DEBES CAMBIAR TÚ POR DENTRO. EN EL MOMENTO EN QUE TE DISPONES A CAMBIAR, ES ASOMBROSO CÓMO EL UNIVERSO COMIENZA A AYUDARTE, Y TE TRAE LO QUE NECESITAS.” Louise Hay.

3) Lee tu Afirmación Positiva.

Ahora es el momento de leer una afirmación positiva (como lo menciona Paul Espino) que hayas creado sólo para ti. Si no tienes una, es momento de crearla. Aquí te muestro mi ejemplo:

“Yo Alex Chávez, inicio este fabuloso día de éxito ilimitado, pasión desbordante, salud constante y amor extremo. Tengo la capacidad de llevar mi vida a un nivel extraordinario con la gente que amo y hoy elijo vivir este día en máxima plenitud.”

Ahora es tu turno. Piensa una frase que te dé poder y fuerza para el resto del día y cuélgala en tu recámara con un marco. Léela y repítela constantemente. Experimentarás grandes resultados. Te invito a anotarla aquí:

4) Escucha tu Canción de Anclaje.

Yo particularmente, cuando me meto a bañar en las mañanas escucho una canción empoderante que me motiva, alegra y me recuerda grandes momentos de éxito. Es por ello que le llamo “canción de anclaje”. Yo la utilicé para musicalizar mi video de introducción y presentación en mis conferencias y seminarios. También la pongo en los descansos de esos eventos, para que los asistentes me identifiquen con ella. ¿Quieres saber cual es? Te invito a entrar a mi página web y ver el video de introducción:

www.alexchavez.com.mx

Esta melodía me “pone de buenas” y me recuerda mi misión y propósito de vida. Te invito a escoger una

canción con la que te identifiques y úsala para cosas positivas. Escúchala todos los días.



5) Haz Planeación Estratégica

Ahora que estás listo para continuar el día con estos rituales, es momento de planear tu día de forma estratégica. Recuerda que 10 minutos de planeación te pueden ahorrar hasta 60 minutos de ejecución. ¿Y cuál es la mejor forma de hacerlo? Simple: formula preguntas. Aquí te van ejemplos:

a) ¿Qué quiero lograr hoy? (Visión y objetivo).

Aquí define los objetivos de este día. *Ejemplo: Continuar mi meta S.M.A.R.T.*

b) ¿Cómo lo voy a lograr? (Los pasos o metas).

En este punto establece todos los pasos a seguir. *Ejemplo: Voy a investigar cursos de Marketing.*

c) ¿A qué lugares me voy a dirigir?

Aquí escribe los lugares a visitar. *Ejemplo: Iré a un café internet después de comer y pediré informes en la Universidad a las 5 p.m.*

d) ¿Qué personas debo contactar?

En este punto sugiere personas que te apoyen. *Ejemplo: Le llamaré a mi tío Fernando que es mercadólogo y a mi profesor de comunicación, a las 7 p.m.*

Y de esta forma podrás planear todas las actividades diarias. Al final del día mide tus resultados y comprueba si llegaste al objetivo. Si no, realiza ajustes.

6) Acciona con Certeza

Es importante agregar este componente a tu Ritual del Éxito. Imprime seguridad y confianza a todas las cosas que hagas durante el día. Toma el timón del barco y dirígelo hacia las cosas que quieres lograr, con toda la certeza. Yo no conozco otra forma de llegar al éxito más, que ACCIONANDO con determinación.

7) ¡Celebra!

Tu ritual termina cuando el día termina. Antes de dormir, levanta tus brazos y celebra cada logro, por pequeño que sea. Así dormirás con la tranquilidad y satisfacción de haber conseguido muchas cosas que te

llevarán, una a una, por el camino de la abundancia y plenitud.

Recuerda que tú eres un ser humano extraordinario y estás en esta vida para hacer algo grande. ¿Qué legado te gustaría dejar aquí cuando te vayas? ¿Cómo te gustaría ser recordado(a)? ¿Cómo podrías ser más, dar más y obtener más en función de ti mismo(a) y los demás?

Te invito a que te lleves todo lo que puedas de este libro que escribí en equipo con mi gran amigo y socio Paul Espino, y lo apliques como un manual a tu vida. Ya es tu momento y tu éxito.

Párate desde el amor hacia todo lo que hagas y verás resultados magníficos. De esta forma no requerirás encontrar la luz al final del túnel, ya que esa luz estará encendida en ti por siempre.

¡Con todo mi agradecimiento y amor!

Tu Coach y amigo,

Alex Chávez

Conclusión

Paul Espino

Enhorabuena, ya estas cumpliendo tu sueño, cuantas veces te dijeron que los sueños no se hacen realidad, que dejaras de soñar, que ser un soñador no te dejaría nada bueno. Pues hoy ya sabes que los sueños se hacen realidad y tú los haces realidad para ti.

A lo largo de estos 10 prácticos capítulos Alex Chávez y Paul Espino, te hemos llevado a lo que nosotros hacemos todo el tiempo, vivir nuestros sueños. Cuando vives permanentemente en tus sueños te das cuenta que todo es posible, que no hay barreras ni límites para lograr cada pensamiento que tu mente pueda crear. Ya te diste cuenta que sólo es cuestión de actitud y acción, y en pocas palabras, materializar tus pensamientos. Con la estructura que hemos desarrollado a lo largo de nuestro camino de cumplimiento de sueños, nos damos a la tarea de que cada ser cumpla cabalmente los sueños que algún día estuvieron ahí, pero que por circunstancias de ceder el poder, se esfumaron. Ahora es momento de que tomes acción y de salir de una vez de esa zona de confort en la que puedes encontrarte y de una vez por todas, materialices tu sueño: la residencia que tanto has deseado, esa familia amorosa que anhelas, ese auto que siempre has querido, ese príncipe azul o princesa que creíste que no existe... ¡Esta

ahí! Pero para que lo hagas tuyo tienes que salir por él, darte cuenta que sólo tú tienes el poder de lograrlo, eres lo que crees que eres. Cree que la vida, el universo o ese ser divino en el que crees y tienes depositada toda tu fe, te tiene esa gran sorpresa que es tu magneto hacia tu sueño. Recuerda que cosas positivas atraen cosas positivas. Entonces, ¿qué quieres tú?

Con el libro *Sueños y Poder* tienes la oportunidad de hacer tus sueños realidad y ahora tienes las herramientas necesarias para cumplirlos. Eso, en lo que tienes puesta tu mirada ya se te concedió, sólo decrétaelo de esa forma como lo dice la Ley de la Atracción. Formula tus afirmaciones para ese estado de éxito sostenido para que así vivas en esa plenitud que deseas para ti.

Una vez que sientas el éxito y que comiences a realizar tus sueños, sentirás ese poder que correrá por tus venas y tu corazón y no querrás nunca que salga de ti. De esa manera vivirás siempre en tus sueños y nada ni nadie podrá arrebatártelos. ¿Cómo te hace sentir eso? El saber que todo lo que quieras lo tendrás, el vivir en un éxito sostenido para ti y tu familia, precisamente eso es lo que queremos lograr para esta sociedad que ha dejado de creer que las cosas sucederán. Queremos Alex y yo que la gente tenga fe y que sienta que sí puede lograr todo lo que quiera. Simplemente hay que saber como hacerlo, por eso existen aquellos grandes

empresarios, con todo el éxito y la fama, porque ellos creyeron y decidieron ser exitosos, porque sólo tú decides si eres un mediocre o si eres exitoso. El éxito depende de ti, sólo de ti, así que no pierdas más tiempo y sal por aquello que siempre has querido. Ya sabes como hacerlo.

Para mi es un gran placer y otro sueño cumplido que hoy tu estés leyendo este libro, que significa tanto para mi, por lo que te reconozco y estoy agradecido a la vida, al universo y a mi ser divino por tan grande oportunidad que me brindó de poder vaciar un poco de mi conocimiento para ti. Espero que algún día me escribas para contarme tus sueños cumplidos. Será un gran honor para mí recibir noticias tuyas.

Te agradezco el que hayas dedicado tiempo a esta lectura. Con todo mi cariño...

Tu Coach y amigo

Paul Espino

Y lo único que me queda decirte es:

Sueña, sueña, sueña...



Paul Espino

Master Coach en realización personal
www.paul-espino.com



Alex Chávez

Master Coach en realización personal
www.alexchavez.com.mx
www.dominatufuego.com

¿Qué es realmente un sueño?

¿Cuántas veces has soñado en tener una mejor calidad de vida? ¿Un mejor futuro? ¿Vivir en absoluta felicidad? ¿Tener abundancia en todos los órdenes?

Todas las personas hemos soñado, deseado, proyectado e idealizado una vida mejor. La diferencia entre los que lo obtienen y los que no, radica en las estrategias implementadas para lograrlo. ¿Podemos todos llegar al éxito? ¡Claro que sí! Siempre y cuando conozcamos la forma de hacerlo.

En este libro, los Seniors Master Coaches Paul Espino y Alex Chávez te muestran el camino más sencillo para sistematizar el logro de tus metas y objetivos, que al final del día, son tus verdaderos sueños. Imagina por un momento que eres una máquina de éxito sostenido y todo lo que deseas y anhelas lo puedes conseguir en tiempo récord y con el mínimo esfuerzo.

Imagina que por fin estás viviendo la vida que deseas, con alegría, felicidad, poder y confianza. ¿Cuántas cosas podrás lograr? Ésta obra "Sueños y Poder", contiene los pasos firmes para hacerlo.

ISBN: 978-607-00-7473-8



Sueños
y Poder

www.paul-espino.com