Las top 5 apps que van a “gamificar” tu vida

Como dijo Charles Duhigg en «El Poder del Hábito», la fuerza de voluntad no es sólo una habilidad: funciona como un músculo, que necesita ser trabajado. Para mejorar nuestros hábitos, necesitamos hacer un poco de cada vez. Y para motivarnos a hacer este poco, una recompensas ayuda bastante. Esta es la lógica detrás de la “gamificación” – transformar la vida real en un juego, con puntos, competiciones y penalidades. ¿Vamos a conocer los principales apps para que “gamifiques” tu vida?

Seleccionamos aquí aplicaciones y sitios que ayudan a engañar nuestra mente para mejorar la productividad y el compromiso con la calidad de vida. Son cosas que nunca imaginaste que podrías conquistar, pero puedes tener una oportunidad. ¿Estás preparado?

Habitica

Es una de las aplicaciones de gestión de tareas y de productividad. A diferencia de otros presentes en el mercado, Habitica transforma tus obligaciones diarias en un juego. Cada vez que completas alguna de ellas, ganas puntos y puede cambiarlos por nuevas funcionalidades

Ahora, si pierdes el plazo de alguna tarea o proyecto, tu personaje recibe penalizaciones. Esto es óptimo para mantener la productividad y aumentar el compromiso con los plazos.

Muchas personas que intentaron otras opciones de gestores de proyectos y listas sólo consiguieron encontrar su lugar en Habitica.

La aplicación es gratuita para uso personal, pero ofrece planes corporativos. Además de utilizarla por el navegador,

puedes descargar la aplicación en la Play Store y en la tienda de Apple.

SuperBetter

Super Better es el más indicado para quien quiere alcanzar una gran conquista. Esto incluye dejar de fumar, empezar a ejercitarse regularmente, ahorrar dinero – proyectos que seguramente van a transformar tu vida.

La aplicación crea un viaje para que llegues a tu objetivo. Cuando la meta es muy amplia, la aplicación te sugiere que la fragmentes en varias metas más pequeñas, con la posibilidad de ganar puntos a cada desafío vencido. Así, tienes más garantía de continuar motivado y por el camino correcto.

SuperBetter está disponible en Play Store y en la App Store y es gratuito.

Mindbloom

No es sólo una aplicación, sino varias, orientadas a la salud mental y física. Vamos a citar dos aquí: LifeGame y Juice.

El LifeGame enfoca en la calidad de vida en general. Juega con el esquema del árbol, donde cada rama es un área que necesita atención – familia, trabajo, finanzas.

Al final de cada día, haces un informe diciendo qué hiciste para mejorar cada una de esas áreas, como, por ejemplo, pasar más tiempo con tus hijos u organizar las finanzas. Conforme vas realizando las tareas, ganas puntos y el árbol se vuelve cada vez más verde.

El Juice es una de las aplicaciones top que ayuda a monitorear la salud mental. En este caso, haces un informe diario sobre cómo te sentiste durante el día y con él intentas descubrir qué te trae más estrés o tranquilidad.

También ofrece formas de monitorear si duermes bien, si te alimentas adecuadamente y todo lo relacionado a tu rutina que puede afectar a tu energía y disposición. Cuando comienzas a entender qué necesitas cambiar en tu vida, el Juice te ayuda a elegir mejores hábitos.

Las dos aplicaciones están disponibles en la Play Store, App Store y Windows Store y son gratuitas.

Fitocracy

El Fitocracy se propone ser un entrenador personal que te motiva a conseguir un entrenamiento cada vez mejor, para vencer tu objetivo.

Puedes seguir las actividades de la aplicación de forma gratuita y subir de nivel conforme completas los ejercicios y ganas puntos. Algunos badges liberan funcionalidades especiales y es posible ver tu progreso en gráficos.

Pero el secreto de Fitocracy está en la comunidad. Puedes intercambiar consejos y competir con otros miembros que están tratando de vencer los mismos desafíos. Esto estimula a las personas a continuar con el entrenamiento, motivándose unos a otros y comparando resultados.

Chorewars

¿Necesitas lavar la ropa y sólo ves el cesto más lleno cada día? Para quien tiene dificultad para realizar las tareas domésticas, el Chorewars puede ser la solución.

Es parecido al Habitica, que mencionamos arriba, pero está orientado hacia todo lo que hay que hacer para la casa.

Funciona como un RPG. Creas un personaje y a medida que completas tareas, como lavar los platos o limpiar la sala, ganas puntos y puedes mejorar tu avatar. Tienes, también, la posibilidad de jugar con las personas que viven contigo en el

modo multi-player.

Durante el juego, puedes encontrar monstruos, luchar con ellos y añadir aún más puntos de experiencia a tu personaje. ¿Qué tal lavar algunas ropas ahora?

¿Te gustó el post con los top apps para “gamificar” tu vida?

Si te gustó el post, deja un comentario y, de paso, marca a aquel amigo que puede interesarse e, incluso, compartirlo!

PD: En 12Minutos, tenemos contenidos MUY buenos sobre ese tema, en un formato súper fácil de consumir, tanto en texto como en audio. ¡Descarga la aplicación en la Play Store o en la App Store y buenos aprendizajes!

Los 6 mejores consejos para crear buenos hábitos

Imagínate lo bueno que sería si pudiéramos dejar la vida en piloto automático: tareas, ejercicios físicos, nutrición y trabajo, siendo hechos automáticamente. Como no tenemos esa opción y no somos robots, tenemos que realizar esas acciones y luchar contra la falta de motivación.

De acuerdo con una encuesta realizada por la *Duke University*, los hábitos son responsables por el 40% de nuestros comportamientos durante el día. Por lo tanto, si no desarrollas buenos hábitos, perderás casi la mitad de tu día.

Pensando en ayudarte, seleccionamos seis consejos para que el proceso de adquirir nuevos hábitos se realice de la forma más natural para ti.

1. Comienza con simplicidad

La mejor manera de adquirir buenos hábitos es con enfoque y determinación. Pero si intentas realizar un cambio radical en tu vida, es posible que te frustres.

Por eso, comienza con sencillez, seleccionando un hábito que sea fácil. Después, puedes agregarle dificultad y aumentar tus metas.

Si quieres meditar durante media hora por día, por ejemplo, comienza con diez minutos. Cuando percibas que lo haces con facilidad aumenta diez minutos y así sucesivamente. Cuando quieres ver, ya estás meditando media hora todas las mañanas.

Piensa en la fuerza de voluntad como un músculo. Si te ejercitas un día entero y de pronto te detienes, al retomar la actividad sentirás dolor. Ejercitando un poco cada día el "peso" se vuelve más liviano.

Además, estar motivado depende de muchas condiciones. La motivación aumenta y disminuye en algunos momentos, no tienes tanto control sobre eso. Ahora, si el hábito que quieres para tu vida es fácil, incluso con poca fuerza de voluntad podrás conseguirlo.

2. Identifícate con el hábito

Es muy importante que elijas un hábito con el que te identifiques. Eso te ayudará a fortalecer la frecuencia hasta llegar el día en que seas «la persona que hace la cosa x». «La persona que lee 24 libros al año».

El hábito no debe ser una tarea, sino algo verdadero sobre ti, que estará en relación dinámica con tu rutina y con lo que te gusta hacer.

3. Mantén streaks

Streak es el número de veces seguidas que realizas una actividad. Significa una serie de victorias. Si cortas la secuencia pierdes el streak.

Mantener un registro del streak es importante para la motivación. Siempre que completes tu rutina, marca que ese día tuviste éxito y súmale un día al streak. Cuando te des cuenta, en el calendario tendrás más días marcados que desmarcados.

Es una recompensa ver que ya hace dos semanas que mantienes la rutina, por ejemplo. Si llega un día en que estás desmotivado piensa en que no quieres perder el streak.

Otra cosa que te puede ayudar son las técnicas de "gamificación". En este post, seleccionamos algunas aplicaciones para gamificar la vida, ¡no dejes de verlo!

Recuerda: las personas que tienen un desempeño excepcional también cometen errores. La diferencia es que ellos vuelven a la actividad en la primera oportunidad. Perder un día no te hará fallar en adquirir un hábito a largo plazo. No pienses que es todo o nada.

Además, olvida la frecuencia «tres veces por semana». Ese pensamiento dificulta la formación del hábito. Prefiere la frecuencia diaria. Las actividades que realizas con menor frecuencia probablemente no serán hábitos en el futuro.

4. Elimina lo que te detiene

Los nuevos hábitos, al principio, son frágiles. Por eso, elimina todo los obstáculos que puedan darte motivos para parar. Si no, puedes terminar convenciéndote de que no vale la pena y que lo mejor es desistir.

Hay, inclusive, un estudio científico que generó la teoría llamada «What the Hell Effect» (Efecto Que Demonios).

Ella explica por qué tenemos tendencia a abandonar un hábito cuando todavía estamos en el inicio. Muchas veces, somos impacientes para ver los resultados y eso nos hace desistir.

Por eso, examina todos los obstáculos que te puedan hacer desistir de la meta. Por ejemplo: quieres aumentar tu número de lecturas, pero desistes porque no te gusta andar cargando libros pesados por ahí. La solución es adquirir un lector, como el Kindle.

5. Crea recordatorios

Como el hábito no está formado todavía, es necesario que crees formas de recordar lo que necesitas hacer. Cuando algo no forma parte de nuestra rutina, nuestra tendencia es simplemente olvidarlo.

Crea recordatorios que te hagan realizar la tarea todos los días. Algunas aplicaciones de gestión de tareas pueden ayudar, en este post listamos las principales.

6. Lee para encontrar la mejor forma de adquirir hábitos

Algunos libros pueden ser de una gran ayuda para implementar tus buenos hábitos y encontrar la mejor manera de incluirlos en tu rutina, después de todo, cada uno tiene su propia forma.

Sugerimos:

Los 7 Hábito s de las Personas Altamente Eficaces – Stephen Covey

Stephen dice que para mejorar tu carácter y ser una persona realmente buena, debes cambiar tus hábitos y trabajar en el desarrollo personal. Son siete consejos increíbles para quienes, realmente, quieren cambiar su propio destino.

Hackeando Todo – Raiam dos Santos

Raiam es un chico prodigio que estudió en la mejor escuela de economía del mundo, viajó a más de 30 países y lanzó este

libro sin ayuda de marketing o editorial. Aquí, se enumeran 70 consejos que ha buscado para optimizar sus propios hábitos y alcanzar todo esto.

El Poder del Hábito – Charles Duhhigg

Este libro es fundamental para quien quiere crear un hábito. Charles analiza en varios aspectos cómo los hábitos son capaces de cambiar nuestras vidas personales e, inclusive, el mundo. En la obra, también discute el funcionamiento de los hábitos, para que puedas entenderlos bien y aplicarlos en tu vida.

No te olvides que cada persona tiene su propio tiempo para crear un hábito. Busca no tener prisa y trabaja en ellos poco a poco.

Y tú, ¿qué hábito adquiriste recientemente? ¡Comparte en los comentarios

---

5 libros para comprender el comportamiento humano

¿Ya intentaste algunas vez entender las actitudes de alguien sin tener ninguna pista? Todo lo que hacemos tiene un motivo y desvendar el comportamiento humano es una de las mayores dificultades que encontramos en la vida.

En el mundo de los negocios, tener esa habilidad es muy valioso. Al final de cuentas, facilita la toma de decisiones y la previsión de las actitudes de las personas (de clientes a proveedores), entre otros beneficios.

En el post de hoy, trajimos 5 libros sobre comportamiento humano que te ayudarán a tomar decisiones cada vez mejores, saber negociar, persuadir y mucho más. ¡Buena lectura!

Los secretos de una mente millonaria – T. Harv Eker

Eker descubre en este libro el motivo por el cual algunas personas acumulan riquezas y tienen éxito mientras que otras están siempre con poco dinero.

Muchos piensan que la respuesta es tener buenos hábitos, habilidades, inteligencia o hacer buenas elecciones. Pero eso no es todo. Influye mucho, también, cambiar tus modelos mentales.

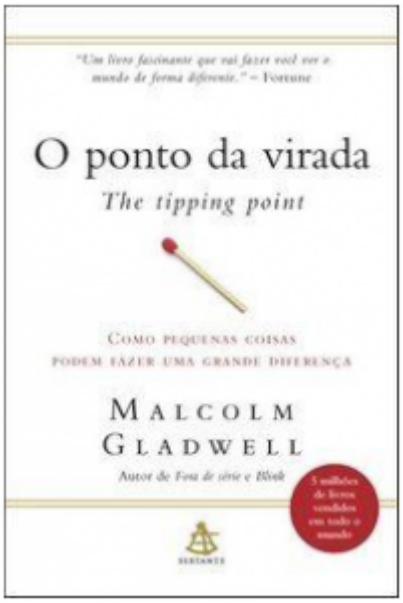
El autor nos enseña un modelo para que las personas aumenten sus ganancias y acumulen riquezas. Todos los conceptos se crearon en base a su propia experiencia: empezó de cero y se convirtió en millonario en sólo 2 años.

Todos tenemos pensamientos programados sobre cómo manejar el dinero. La primera cosa que tienes que hacer para ser más exitoso es cambiar esos patrones, algo que resulta más fácil cuando entendemos el comportamiento humano.

Un ejemplo de cómo nos enseñan a tener una postura negativa con respecto al dinero es la forma en que nuestros padres nos educan. ¿Ya oíste esa frase «dinero no nace en árboles»? Es un enfoque negativo, típico del comportamiento humano.

Otro ejemplo es la relación entre el hombre y la mujer en la casa. Si cuando eras niño y pedías dinero a tu madre ella respondía «pídele a tu padre», eso te puede haber enseñado que las mujeres no saben manejar las cuestiones financieras. Pero no es verdad.

Los Secretos de una Mente Millonaria te hará reconfigurar tu mente y re-aprender sobre el dinero, con el objetivo de conquistar otro nivel de vida. Ciertamente es uno de los libros de comportamiento humano más provechosos.



The Tipping Point – Malcolm Gladwell

Malcolm es columnista de New Yorker desde 1996. Escribió este libro para explicar el punto de inflexión, que es cuando una tendencia llega a un determinado nivel y se extiende a una velocidad aterradora.

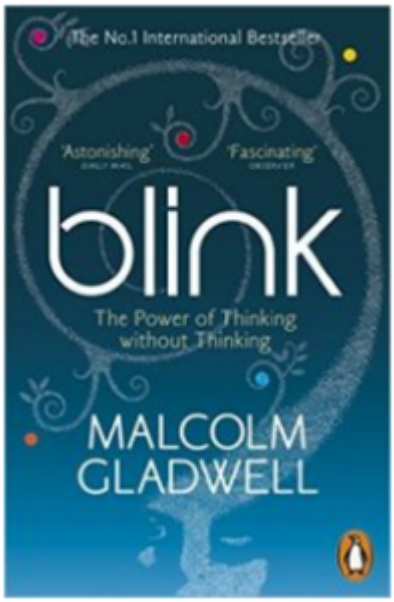
Analizó los patrones que se repiten en todo aquello que se disemina y llega a la masa. Todos los conceptos explican el comportamiento humano y pueden ser usados □□por ti para que tus ideas conquisten el gran público.

En el libro, él hace una analogía entre las tendencias y los virus (de enfermedades incluso, como el de la gripe). De la misma forma que la estación del año hace que la enfermedad se disemine, muchos factores colaboran para que una tendencia a explote.

El autor explica además la actuación de los factores de influencia. Malcolm dice que sólo un pequeño porcentaje de los infectados son responsables de la mayor parte de las transmisiones del virus.

Por lo tanto, hay grandes responsables para que una idea llegue al punto de inflexión. ¿Quieres saber más sobre cómo hacer que tu producto o servicio le caiga bien a las personas?

No dejes de leer este microbook.



Blink – Malcolm Gladwell

Esta obra, también de autoría de Malcolm Gladwell, fue publicada en seguida del libro anterior y tuvo gran éxito.

En este caso, trata de entender la intuición humana. Es una gran ayuda para quien se ve perdido en medio de tantas informaciones y no sabe muy bien por qué toma ciertas decisiones.

Malcolm muestra que, inclusive cuando analizamos algo lógicamente, estamos usando nuestra intuición de alguna forma. Pero eso no siempre es malo.

En realidad, nuestra intuición en algunos casos tome mejores decisiones que la razón. Sólo hay que evitar que reciba la influencia de factores negativos, como el prejuicio, por ejemplo.

El autor resume nuestro proceso de decisión en dos estrategias distintas. Una es más larga y requiere más energía: es cuando analizamos algo lógica y exhaustivamente hasta llegar a la decisión más racional.

La otra es más rápida. Es la de la intuición, que consume

menos energía y por eso es usada en situaciones que requieren una actitud inmediata. Se hace con base en muchos factores que ni siquiera percibimos racionalmente.

Con base en investigaciones, Malcolm explica cómo somos capaces de adivinar el mejor camino sin entender muy bien por qué. ¿Quieres desentrañar este misterio? Lee Blink – la decisión en un abrir y cerrar de ojos.

En realidad, Malcolm dedicó su escritura a desvelar el comportamiento humano. Aquí encontrarás más información sobre Malcolm Gladwell.

Las Armas de la Persuasión – Robert Cialdini

La persuasión es una habilidad extremamente necesaria en el mundo de los negocios y si entiendes el comportamiento humano tienes la oportunidad de convertirte en un experto en el tema.

Robert es PhD en Psicología y este libro es una referencia en las áreas de marketing y ventas. Es el resultado de un estudio de 35 años, la obra se profundiza en la comprensión del motivo por el cual las personas cambian de comportamiento.

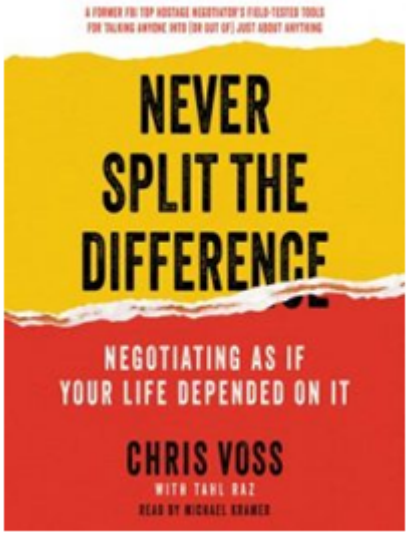
Son 6 principios fundamentales que causan el cambio:

reciprocidad, compromiso y consistencia, prueba social, apreciación, autoridad y escasez.

Todos los días, desde mozos a consultores practican estos principios para digas que sí a lo que ellos quieren. Todo se basa en encontrar un patrón de pensamiento y trabajar para cambiarlo. Quien tiene percepción aguda identifica esto sin darse cuenta.

Él cita, por ejemplo, un caso en el que un correo electrónico con cupones de descuento se envió sin realizar el descuento de hecho. Sin embargo, la tasa de compra fue la misma de los mensajes anteriores con el descuento real.

Si quieres saber por qué sucede y quieres conocer uno de los mayores libros de comportamiento humano, no dejes de leer este microbook.



Never Split the Difference – Chris Voss

Chris dedicó toda su carrera al arte de negociar. Fue agente del FBI, la agencia federal de investigaciones americana y construyó su carrera negociando secuestros y otros crímenes. En el libro, comparte todo lo que aprendió en las más diversas situaciones.

Los secuestros ocurren desde hace miles de años. Se mencionan

desde el Antiguo Testamento de la Biblia, donde los rehenes eran secuestrados durante guerras y luego utilizados para manipular al enemigo.

Sucede que antes, se resolvían eso problemas utilizando la fuerza bruta. La orden era disparar hasta que los rehenes estuvieran a salvo. Muchas muertes ocurrían por causa de esta actitud, incluso de inocentes.

Fue ahí que se percibió la necesidad de utilizar técnicas de negociación. Nació así el Proyecto Harvard Negotiations. Los estudios concluyeron que el proceso de negociación debe utilizar la tendencia humana de pensar con la intuición para, de esa forma, ser más convincentes.

Es útil no sólo para casos extremos, como los que él vivió, con criminales. Nosotros negociamos constantemente en nuestro día a día, ya sea en el trabajo, en la familia, comprando una casa, etc. Lidiamos con personas todo el tiempo y por eso necesitamos entender el comportamiento humano..

Si lo que quieres es desarrollar tu inteligencia emocional para negociar mejor, tienes que leer este libro.

Descubre el comportamiento humano

Nunca dejes de leer sobre aquello que nos mueve. Aprender más sobre las personas puede enseñarte mucho sobre ti mismo y abrirte nuevas puertas, tanto en el mundo de los negocios, como en el área personal.

¡Si te gustó este post, te agradeceríamos enormemente si dejas un comentario y, de paso, marca a un amigo que le pueda interesar e incluso compartirlo!

PD: En 12Minutos, tenemos microbooks de todos los libros que citamos, en un formato súper fácil de consumir, tanto en texto como en audio. ¡Descarga la aplicación en Play Store o en App Store y buenos aprendizajes!

La guía de cómo leer libros online de forma legal

Romance, acción, suspenso… ¿O te gustan más los temas relacionados a la motivación, negocios o meditación? No importan tus preferencias. Las opciones de leer libros online son cada día más grandes y las bibliotecas virtuales ofrecen todo lo que tiene de mejor el mercado editorial.

La realidad es que leer libros online cada día es más accesible. Además de la variedad de títulos disponibles, puedes contar no sólo con los dispositivos específicos de lectura, como el Kindle, sino también utilizar los tablets, smartphones y computadoras.

La lectura online puede ser una excelente elección

Leer libros online tiene muchas ventajas. Una de ellas es la facilidad del transporte. Puedes tener varias unidades al mismo tiempo, grandes o pequeñas, voluminosas o no. El libro digital no tiene peso extra en tu bolso o mochila.

Y leer libros online no es caro para tu bolsillo, porque son más baratos que los libros impresos. Y hay muchas opciones totalmente gratis.

Otras ventajas de los libros digitales:

1. Puedes leer libros online por la noche o en lugares con poca o ninguna iluminación. Sólo se recomienda controlar el brillo de la pantalla de tu dispositivo para proteger los ojos de las irritaciones.

2. Puedes controlar también el tamaño y el tipo de las letras. Es decir, personalizar tu dispositivo de la forma que mejor se adapte a ti dependiendo del lugar y el horario de la lectura.
3. Puedes colocar el dispositivo de lectura en la posición que desees y usar los dedos sólo para girar las páginas. Excelente si te gusta leer cuando ya estás en la cama o durante las comidas, por ejemplo.
4. Los libros digitales se programan para recomenzar donde paraste. Fácil y práctico.
5. ¿Salió un libro nuevo? No necesitas esperar. Si existe la versión online, entra inmediatamente en la librería virtual y, después de la compra (o «alquiler»), ya puedes deleitarte con la novedad.
6. Los libros digitales no ocupan espacio en tu casa. Así, puedes tener una biblioteca riquísima y enorme, incluso viviendo en un pequeño apartamento.
7. ¿Viste esos marcadores amarillos y las anotaciones que tanto te gusta hacer en los libros impresos? ¡También es posible en las versiones digitales!
8. 8. El libro digital nunca se deteriora. No se rasga y no ensucia después de mucho uso.

¿Cómo leer libros online?

Hay plataformas de lectura online con una extensa biblioteca y obras valiosas.

En algunas plataformas, tienes que descargar el libro y, en otras, el acceso es instantáneo.

Además de la plataforma, es necesario tener el dispositivo. Entre los adeptos de la lectura online en todo el mundo, crece el número de aquellos que usan el smartphone. Pero, puedes usar un Kindle (el lector de libros digitales de Amazon), un tablet o, incluso, la propia computadora.

3 plataformas de libros digitales que debes conocer

Kindle Cloud Reader

Kindle Cloud Reader es una plataforma de lectura online compatible con Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari e Internet Explorer.

El Kindle Cloud Reader te permite acceder a la librería del Kindle instantáneamente, usando sólo el navegador web – online o sin conexión – sin necesidad de descargar ni instalar.

Son más de 950 mil títulos disponibles. Y no necesitas ningún dispositivo Kindle para acceder a esa biblioteca. Sólo tienes que usar una computadora, tablet o smartphone.

El Kindle Cloud Reader tiene varios otros recursos, entre ellos:

- Facilidad en la búsqueda de las nuevas publicaciones y, por lo tanto, puedes comenzar la lectura instantáneamente.

- Tu libro actual está automáticamente disponible para uso sin conexión y puede leerlo cuando desee.
- Las actualizaciones de software también son automáticas.
- Puede personalizar el diseño de la página, el tamaño de la fuente deseada, el color del texto, el color del fondo, etc.
- Tienes acceso a todas las marcaciones y notas que realices en otras aplicaciones de Kindle.
- Puede buscar definiciones de palabras y otras informaciones sobre el libro y el autor, por ejemplo.

Para usar Kindle Could Reader debes acceder al sitio read.amazon.com y entrar en tu cuenta de Amazon, o crear una, si aún no la tienes. Haces una suscripción mensual y tienes

acceso a todo el acervo digital.

Scribd

Scrib no es una plataforma exclusiva de libros electrónicos, es para compartir documentos en general, como encuestas, trabajos académicos, páginas web, diapositivas, fotos, etc. Y los libros entran en esa lista.

La plataforma de Scrib acepta varios formatos – Word, PDF, PPT, RTF, XLS, entre otros. Tiene conexión con Twitter, Facebook, WordPress, etc, y eso amplía en mucho la visibilidad de los documentos.

El Scribd recibió el apodo de «Netflix de los libros», porque es una plataforma de alquiler de libros digitales y no de compra. El CEO de la empresa, el americano Trip Adler, en una entrevista para la revista Exame dijo: «el lector debe preocuparse con qué leer, y no con lo que compra».

Eso significa que no guardas en tu biblioteca digital los libros que lees por Scribd, porque pagas por la lectura, no por la obra.

Para tener acceso a Scribd, debes contratar una mensualidad que libera la biblioteca con más de 100 mil títulos. En este caso, también puedes leer en el tablet, smartphone o en la computadora.

Si la comparamos con la biblioteca de la rival Amazon que vende libros, las opciones de alquiler de Scribd son menores. Pero, sin embargo, es una plataforma atractiva, especialmente en función del precio.

12Minutos

La plataforma 12Minutos está dirigida a personas que buscan conocimientos, pero no tienen mucho tiempo libre. Ofrece resúmenes profundos – también llamados microbooks – sobre carrera, negocios y desarrollo personal.

Los microbooks de 12Minutos son una forma de absorber toneladas de información a la velocidad que el mundo actual exige. Eso es, rápidamente. Y, también, puedes optar entre el audio o el texto.

12´ parte del principio de que nadie necesita leer 30 páginas para saber si la obra le gustó o no. La plataforma extrae los conceptos claves de cada libro y crea un contenido nuevo, auténtico y que lleva al lector directo a lo que le interesa.

No es sólo un resumen. Es una pieza conceptual que trae sólo lo mejor de cada gran obra que todavía no leíste. Es así como definimos los servicios ofrecidos.

«Queremos cambiar el mundo con cada microbook y hacer accesibles los conceptos complejos que antes necesitaban 200 páginas para ser explicados». Ahora, sólo necesitas 12 minutos para leer un microbook.

Textos simples y de fácil asimilación. Puedes leer o escuchar tu microbook en un corto período de tiempo, en el autobús o el metro, en el intervalo de las clases o del trabajo, en la cola del banco, en fin, ¡en el lugar y el momento que quieras!

Te debes estar preguntando: ¿12Minutos es un competidor de los libros? ¡Claro que no! La idea, incluso, es promover el entendimiento de los conceptos claves del libro para que, a partir de ahí, el lector se interese por la obra completa.

Vale la pena ver el post en el que el propio fundador, Diego Gomes, habla sobre cómo 12´ puede mejorar la vida de las personas.

3 buenos motivos para entrar a 12Minutos:

- Puedes acceder a los microbooks y los audibooks en cualquier lugar, incluso si tu tiempo es corto. Puede ser por lectura o audio;
- La lectura rápida te permite pasear por diversos autores

y conceptos en un espacio de tiempo reducido, acelerando tu aprendizaje, desarrollando nuevas habilidades y ampliando tu competitividad;

- Te mantiene actualizado sobre el mercado de trabajo, las ideas que se destacan y las tendencias actuales.

La forma de tener acceso a 12´ es a través de una subscripción anual. Pero la plataforma ofrece un micro portátil gratuito por semana y la posibilidad de una experiencia, totalmente gratuita, de tres días de acceso ilimitado para que la conozcas.

Leer libros online gratis

¿Cómo leer libros online gratis y de manera ética y legal? Fácil. Como se mencionó en el texto anterior, las plataformas ofrecen en su catálogo una serie de opciones totalmente libres.

Muchas veces, el libro ya es gratuito. En otros casos, el acceso a la plataforma (y a todo el catálogo) es gratuito e ilimitado por un plazo determinado.

Cuando hablamos en un libro digital gratuito, no nos referimos a la mala calidad. ¡Por lo contrario! Son muchos elementos excelentes. Vale la pena estar atento a esas oportunidades.

Entonces, si te gusta leer libros y quieres adquirir nuevos conocimientos, prueba todas las comodidades y ventajas de las versiones digitales.

¡*Happy learning*!

¿Cómo encontrar buenos libros para leer?: una guía definitiva

Las personas con un buen hábito de lectura tienen algo en común. Y no es sólo la curiosidad o la búsqueda constante por el conocimiento. Todas las personas que cultivan el hábito de leer, tarde o temprano, escuchan la misma pregunta: ¿Cómo haces para encontrar buenos libros para leer?

Encontrar el libro correcto, con cierta velocidad, es esencial para quien quiere aumentar la frecuencia del hábito de leer. Después de todo, si terminas un libro y no sabes cuál será el próximo, pierdes tiempo y puedes llegar a tardar meses para iniciar otra lectura.

En realidad, la búsqueda de buenos libros no es ningún misterio y ni siquiera es una tarea difícil. A pesar de que no existe un camino trazado para llegar a ellos, podemos darte unos valiosos consejos que son verdaderos atajos.

Y este post es justamente sobre los mejores hábitos (hacks) para que los amantes de la lectura encuentren los mejores libros.

Primer paso: sé un lector

Para encontrar buenos libros tienes que ser un lector asiduo. Al final de cuentas, quien lee está siempre en contacto con el mundo de las posibilidades y de las novedades. Y todo le resulta más fácil.

Por otro lado, quien no cultiva el hábito de lectura, tiene más dificultades para encontrar buenos libros. La mayoría de las veces, esas personas ni siquiera saben lo que quieren

leer. Y no saben qué novedades hay en el mercado. Quedan totalmente perdidas.

Cuanto más leemos, más nos acercamos a las buenas ideas y a los mejores libros. Por eso, crear el hábito de leer es, sin duda, el paso básico para tener una rica y fantástica biblioteca.

Y, ya que estamos hablando de hábitos, que tal comenzar tu lectura por una obra ejemplar: El Poder del Hábito, de Charles Duhhigg.

El libro nos muestra como acostumbrarnos a algo puede ser fácil y, al mismo tiempo, tener un gran impacto en nuestra vida.

Puedes comenzar el hábito de leer, creando un desafío de un libro por quincena, por ejemplo. De a poco, libro a libro, creando un ritmo. Verás que a cada obra finalizada, tendrás sed de una nueva lectura.

Cómo encontrar buenos libros para leer

Cada libro leído trae con él miles de caminos nuevos a ser explorados. Al terminar una lectura, te encontrarás con una variedad de temas para profundizar, nuevos autores para conocer y más curiosidades para descubrir.

Ni siquiera leyendo las 24 horas del día, conseguiríamos absorber el contenido de los millones de buenos libros lanzados anualmente. Por eso, el desafío no es leer lo máximo posible, sino filtrar aquellos libros que contienen los asuntos de nuestro interés.

Hacer esto parece tarea fácil, pero no lo es, especialmente en tiempos de exceso de información. De esa forma, nuestras lecturas se van acumulando. Muchos buenos libros caen en el

olvido. Y eso se convierte en una bola de nieve.

La buena noticia es que podemos aprender a usar este filtro y administrar lo que es de nuestro interés y lo que no. Es lo que nos enseña el libro 10 Days to Faster Reading, de Abby Marks-Beale. La propuesta de la obra es agilizar la lectura por medio de hábitos (hacks), separando lo bueno de lo desechable.

La autora enseña a leer más rápido, como sucede en la práctica del Speed Reading o lectura dinámica, incluyendo, la comprensión del contenido. Después de todo, de nada sirve de devorar buenos libros si al día siguiente no recuerdas nada.

Y, pensando en los hábitos (hacks) para encontrar buenos libros para leer, nuestras sugerencias son:

1. Cruza referencias

Todo autor utiliza y cita otras obras y autores en su propio contenido. Cuando estés leyendo un libro, anota las referencias mencionadas en el texto para, después, buscarlas. Además de aceptar las sugerencias de quien ya está escribiendo sobre el tema, los temas de los autores citados probablemente estarán relacionados con tu interés y lo que estás leyendo. En 12Minutos recibes una sugerencia de nuestro equipo en todas las categorías de microbooks. Constantemente listamos otros libros del mismo autor, referencias que investigó o libros diferentes con temática relacionada.

2. Escucha a los que saben

Quien entiende mucho de algún asunto ya debe haber leído mucho sobre él. Por eso, siempre es válido escuchar y pedir sugerencias directamente para quien entiende. Puedes, incluso, utilizar nuestra categoría de motivación. Por ejemplo, la sección Founder Series tiene como objetivo sugerir buenos libros desde el punto de vista de los principales emprendedores de Brasil.

3. Participe de comunidades de lectores

Lectores ayudan lectores, por lo tanto valoriza el intercambio de experiencias entre los amantes de los libros. La principal sugerencia es Goodreads, la mayor comunidad de lectores online. Allí, marcas lo que estás leyendo, recibes sugerencias de amigos y del propio sitio y exploras todo el catálogo de lecturas posibles. Para no perderte, haz una lista de intereses. Es el lugar ideal para encontrar el próximo libro. Algunos foros, como Reddit, tienen excelentes comunidades sobre los más variados géneros de lectura que valen la pena explorar.

4. Entra para un Club del Libro.

Clubes del Libro son una buena forma de siempre tener algo interesante para leer. Puede ser un Club del Libro de la universidad, entre amigos o incluso en tu empresa. Lo importante es reunir personas con el mismo interés por la lectura que tú. En nuestro blog te enseñamos a crear un Club del Libro en tu empresa. ¿Por qué no ponerlo en práctica hoy mismo?

5. Visita librerías y revuelve todos los libros

Ya sea en una librería física o en una tienda online, explora al máximo. Busca secciones, escucha lo que otros lectores buscan, pide ayuda especializada de la tienda… Vale todo, si el objetivo es encontrar sugerencias con las que te identifiques. Ten mucho cuidado para no gastar el salario entero de una vez.

6. Préstale atención a la lista de más leídos

Todos los años se publican listas de los libros que tuvieron la preferencia de los lectores. Puedes estar seguro de que por algún motivo ellos se destacan y valen la pena. En 12´ ya

divulgamos nuestra lista de los 20 libros más leídos en 2017. Te quedarás impresionado con la calidad de las obras. ¿Eres joven? Entonces, tenemos otra preciosidad, que te encantará. Es la lista de los 21 libros para leer antes de los 21 años. ¡Entra en esta frecuencia!

7. Eligiendo las próximas lecturas

Ya sabes dónde encontrar los buenos libros. Ahora, es el momento de elegir qué leer. Es el momento de filtrar, organizar y priorizar. ¿Cómo? Es sólo seguir los siguientes consejos y todo va a salir bien.

(bb) Apuesta en clásicos. No es por casualidad que sobreviven al tiempo. Hay mucha calidad detrás de ellos. Por eso, nunca subestimes el poder de un libro que ya se ha consolidado a través de los años. Entre esos clásicos que jamás quedarán antiguos, están El Punto de Inflexión, de Malcolm Gladwell; Anti-frágil, de Nassim Taleb; Freakonomics, Stephen J. Dubner; El Lado Difícil de las Situaciones Difíciles, Ben Horowitz, y Cómo Hacer Amigos e Influir a las Personas, de Dale Carnegie.

Varía los asuntos. Para recordar los contenidos, es mejor variar los temas de tu lectura. La ganancia de aprendizaje es menor cuando se lee incesantemente sobre un mismo tema. Tu cerebro para de asimilar el mismo contenido, entonces, no insistas. Por ejemplo, comienza con un buen libro de nuestra selección de Psicología y después pasa por la categoría Productividad, Salud y Bienestar, etc.

Aplica el contenido inmediatamente. A la hora de elegir la próxima lectura, piensa de manera inmediatista. ¿Cuándo puedes aplicar el contenido a tu vida? ¿Hoy es el día? ¿Esta semana? Prioriza los buenos libros que traerán ventaja a corto plazo. Si es posible, anota las principales enseñanzas o, incluso, piensa en hacer un resumen de la obra para poder consultar siempre que lo necesites.

Efecto dominó. Comienza tus próximas lecturas a partir del

libro más superficial para el más profundo. Es importante aprender, primero, conceptos generales de filosofía y después elegir una lectura sobre la obra de un filósofo específico. (bb)

Intento y error. Cualquier libro puede aburrirte, cansarte y hacerte desistir de él. Esto sucede cuando es demasiado difícil, demasiado fácil o simplemente no es para ti. No dejes que eso disminuya tu interés por la lectura. Desiste rápido y pasa al siguiente.

Haciendo que tu lectura tenga más resultados

Este proceso es muy parecido a lo que David Allen explica en el libro El arte de Hacer que Suceda. Él es el padre de todas las obras sobre productividad y propone un método básico y simple de priorización de tareas que puede ayudarte si tu proyecto es leer más.

Ya hablamos, en nuestro blog, sobre el método de David Allen. Se puede utilizar para varios tipos de proyectos. Uno de los conceptos involucra la cuestión de los circuitos abiertos, aquellos pensamientos que se martillan en nuestra mente y no nos dejan alcanzar la cima.

La idea es que centralices toda la información sobre las tareas que debes hacer en un lugar y que puedas olvidarlas mientras haces otras cosas. Por eso, si quiere leer un libro biográfico, pero antes necesita finalizar otra obra, olvida la que está en el futuro.

Recuerda: un libro a la vez. Nada de intentar leer dos o más de una vez. Si lo haces, sentirás que estás parado en una obra desde hace mucho tiempo. Dependiendo del tipo de lectura, especialmente si es densa, puedes terminar desistiendo del libro.

Si aún así te resulta difícil decidir, evalúa si no tienes problemas para tomar decisiones. Después de todo, no siempre son fáciles. Si tu barrera es esa, lee Decisive, de los hermanos Heath, que habla de cómo podemos considerar el contexto y nuestras emociones para entender por qué queremos seguir un camino y no el otro. Inicia con esta obra y, con seguridad, será más fácil seleccionar las próximas.

Comienza ahora mismo: ¡elige tu próxima lectura!

¿Qué desearías aprender ahora? Estamos seguros de que hay algo que todavía quieres aprender. Para dominar un tema, sólo tienes que leer buenos libros sobre él. Disfruta de nuestros consejos y ponlos en práctica ahora mismo.

Si te parece difícil sacar del papel todos esos hábitos (hacks) y dar los primeros pasos, te sugerimos un libro sensacional, ideal para empezar. Es la obra Cómo Leer Libros, ya disponible en el catálogo de microbooks de 12′. Aprenderás a extraer lo mejor de cualquier lectura que hagas.

En él, entenderás las formas de lectura y cuál de ellas debes aplicar para tu objetivo. Además, te enseña a hacer una lectura analítica, para que guardes la información y las consulte más adelante. El proceso de creación de los resúmenes de 12′ tiene como base ese fantástico libro.

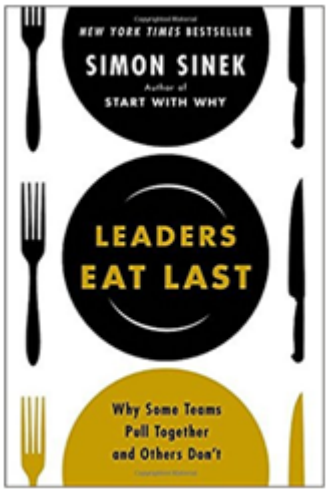
Si tienes otras sugerencias de buenos libros, autores u otros hábitos (hacks) para encontrar los mejores consejos de lectura, deja un comentario aquí en el blog. Queremos saber qué estás leyendo. Y, por supuesto, no dejes de compartir este texto con tus amigos lectores.

Si te inscribes en la plataforma de 12′, siempre que tengas un tiempo y quieras leer, puedes contr con las aplicaciones para Android, iOS y Kindle. Así, es mucho más fácil mantener el

hábito, ¿no te parece?

Consejos de buenos libros para leer

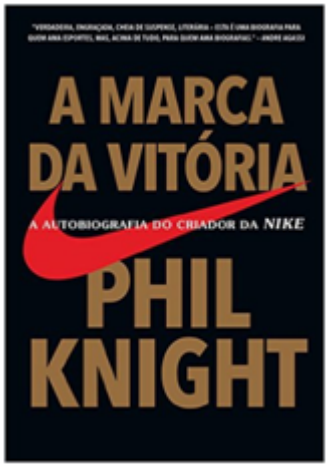
12´ está lleno de consejos de buenos libros, relacionados al mundo de los negocios, esperando por ti. Esta son algunas sugerencias:



Los Líderes Se Sirven Por Último – Simon Sinek

Categoría: Gestión & Liderazgo

¿Siempre quisiste convertirte en un líder y no sabías por dónde empezar? Si la respuesta es sí, esta obra de Simon Sinek es perfecta para ti. En ella, el autor explora temas como el origen de la jerarquía, su papel en nuestra sociedad contemporánea y cómo convertirte en un líder realmente admirado.



La Marca de la Victoria – Phil Knight

Categoría: Emprendimientos

Esta es una autobiografía del creador de Nike. El autor revela que abandonó la facultad y decidió arriesgar su propio negocio, con la ayuda de su padre. Comenzó de pequeño y llegó a más de 30 mil millones de dólares en ventas anuales. Una historia inspiradora.

Atención Plena – Mindfulness – Mark Williams

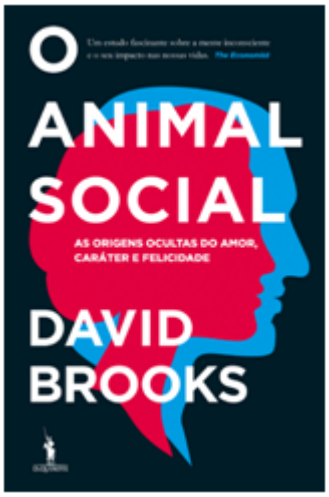
Categorías: Psicología y Bienestar

Uno más para la lista de buenos libros. Éste, enseña cómo concentrarte mejor y te ayuda a desarrollar tu atención. Todo eso a través de prácticas sencillas, pero poderosas, que pueden ser incorporadas en tu día a día, reduciendo el estrés, el miedo y la ansiedad. Estos ejercicios de meditación se desarrollan para que te conozcas mejor, aprende más acerca de tu propio cuerpo y vive de manera positiva.

La Ley de la Atracción y el Poder del Pensamiento – William Walker Atkinson

Categorías: Motivación e Inspiración

Somos una parte de lo que pensamos que somos. Nuestra actitud mental general determina el carácter de las olas de pensamientos que recibimos de los demás, así como los pensamientos que emanan de nosotros mismos. Esas son las premisas de este libro que fue una de las principales inspiraciones para la teoría de la Ley de la Atracción, presentada en best-sellers como «El Secreto».



El Animal Social – David Brooks

Categorías: Política & Filosofía & Ciencias Sociales / Motivación & Inspiración / Psicología

El autor explora la naturaleza humana y las cuestiones cruciales de nuestro desarrollo. Algunos de los temas abordados son; la forma en que nuestra mente funciona, el proceso de toma de decisiones y la influencia del inconsciente en nuestro modo de vida. Entiende cómo tu CI afecta tu éxito, cómo las emociones afectan tus decisiones y la importancia de tu inconsciente.

La Meta – Eliyahu M. Goldratt & Jeff Cox

Categorías: Productividad / Cultura Corporativa / Gestión & Liderazgo

Otro gran libro recomendados por 12´. La meta es un best-seller clásico y consagrado en el mundo de los negocios. A pesar de ser un libro de ficción, tiene una narrativa simple, te pondrá dentro del cotidiano de una empresa ficticia, que podría ser la tuya. Un libro que examina de forma práctica y realista todos los principales conceptos de una industria, siempre buscando encontrar la solución de los problemas por medio del uso de la teoría de los cuellos de botella.

Contagio – Por que las cosas se contagian – Jonah Berger

Categoría: Marketing

Una receta

fantástica para obtener resultados rápidos y excepcionales en tu negocio. En sus 224 páginas, la obra revela los seis ingredientes del éxito, que son: Moneda Social, Gatillos, Emoción, Público, Valor Práctico e Historias. Conocerlos y aplicarlos en la medida correcta son requisitos para que tu negocio despegue sin tener que invertir un río de dinero.

Padre Rico Padre Pobre – Robert Kiyosaki e Sharon L. Lechter

Categorías: Política & Filosofía & Ciencia Social / Motivación & Inspiración / Dinero e Inversiones / Economía

¿Crees que para ser rico necesitas ganar un salario alto? Pues, prepárate para cambiar tu punto de vista. Este libro desmiente ese mito y te ayuda a reflexionar sobre tu vida financiera. Rompe paradigmas y sugiere que le enseñes a tus hijos, desde temprano, a tener educación financiera para ser adultos independientes y ricos. Lee también esta obra y aprende con quien es especialista en hacer que tu dinero valga más.

Pasión Por Vencer – Jack Welch

Categorías: Cultura Corporativa / Gestión & Liderazgo

Jack Welch es un ganador. Durante los 20 años en que comandó General Electric (GE), la empresa saltó de $ 12 mil millones a $ 400 mil millones. Su estilo honesto y directo se ha convertido en referencia en gestión, centrándose en las personas, en el trabajo en equipo y en los beneficios. Una receta que le dio fama y fortuna.

Estos son sólo algunos consejos de buenos libros. 12´ tiene muchos más para ti. ¿Qué estás esperando?

¡Buena lectura!

Cómo publicar un libro gratuitamente: conoce 3

plataformas

Escribir un libro es una de las famosas tres metas para alcanzar el viejo concepto de felicidad y plenitud. Diferente de lo que sucede con plantar un árbol y tener un hijo, escribir el libro propio siempre fue la tarea más ignorada de las tres. Esto sucede por dos motivos básicos: la noción de que escribir un libro es dificil y de que publicar un libro es imposible. Lo que te podemos adelantar de inicio es que ninguno de los dos motivos es verdadero. ¡Por lo tanto, descubre cómo publicar tu libro gratis en este post!

Primero, debes pensar que eres capaz de escribir un libro. Basta tener una historia para contar, dedicación para escribir mucho y escribir bien que las palabras vendrán. Si te falta motivación, lo que también es esencial para empezar, toma la sugerencia que Daniel H. Pink da en su libro Drive: traza tu objetivo, entiende que eres tú quien está en el control de tu vida y vuélvete relevante en todo lo que te propongas hacer.

Además, para publicar tu propio libro, el camino es más fácil de lo que parece. Puedes, incluso, publicar tu libro gratuitamente gracias a varias plataformas existentes en Internet. Si antiguamente era muy difícil tener una obra aprobada por el editor de un gran sello, esa barrera cayó. Hoy puedes publicar tu libro, tanto impreso como en formato de ebook, sin ningún costo. Y, por supuesto, ganando dinero con eso.

Por eso, separamos las tres principales plataformas para publicar tu libro en internet, de una manera simple, efectiva y gratuita:

#1 – Club de Autores

La primera plataforma de publicación gratuita de Brasil tiene una propuesta muy interesante. El Club de Autores te permite

publicar tus libros tanto en formato físico como virtual, en ebooks, y lo mejor: por demanda. Para los lectores más ávidos, es el lugar ideal. Puedes tanto publicar como comprar libros de otros autores entre los miles que ya están por allí.

El proceso de publicación es muy simple, rápido y realizado en la íntegra por el sitio web. Sólo tienes que registrarte en la plataforma, subir el libro, definir el formato de publicación y estipular un valor de derechos de autor. La inscripción, ya de entrada sirve de ejemplo de cómo el proceso en su totalidad es fácil y rápido.

A partir de ahí, es con el propio Club de Autores. El sitio pone el libro a la venta y tú recibes por cada venta directamente en tu cuenta. Los formatos para libros impresos son muy variados, pudiendo ser de tamaños estándar como A5 hasta versiones de bolsillo.

Además de eso, el Club de Autores también tiene una sociedad con librerías de gran porte, que podrán revender tu libro. Eso mismo: publicando por la plataforma, puedes formar parte del catálogo de Amazon, de Saraiva o tener tu libro disponible en la tienda de Google Play.

#2 – Amazon KDP (Kindle Direct Publishing)

Por supuesto que Amazon, una de las mayores empresas del mundo, también tenía que tener su propia plataforma de auto-publicación. Kindle Direct Publishing, o KDP, también es muy simple y tiene la ventaja de exponer tu trabajo a un público gigantesco. Por tratarse de Amazon, el autor que publica libros por KDP entra en una lista de miles de autores independientes de todo el mundo.

Todo el proceso de publicar un libro a través de KDP también es muy simple y rápido. En pocos segundos puedes registrarte o hacer log in con tu cuenta de Amazon. En 5 minutos, según

propio el sitio lo indica, es posible publicar tu obra. A continuación, en un plazo de, como máximo, 48 horas, ¡estará disponible para la venta en todo el mundo! Así como en el Club de Autores, la publicación del libro gratuitamente queda por tu cuenta: cuánto vas a ganar, el formato en el que el libro será publicado… ¡todo es por tu cuenta!

Los libros también se publican en Kindle Direct Publishing gratuitamente y de forma más rápida que en cualquier otra plataforma. Una ventaja obvia, también, es que facilita enormemente que la publicación vaya directamente a la tienda de Kindle.

Otra función interesante de KDP es que puedes ofrecer tu libro, gratis, por un tiempo limitado. Así, es más fácil atraer a un número mayor de fans para después, de hecho, concretar tus ventas.

#3 – Saraiva Publicate

La Saraiva, como una de las grandes librerías brasileñas, también tiene su propia opción para publicar libros gratuitamente. Sin embargo el foco son los libros digitales y lo hace a través de su dominio Publique-se. Allí, solamente se venden los libros publicados como ebooks. Y ya que los ebooks son tan populares, ¿por qué no darte una oportunidad y tratar de ser el nuevo autor de un best seller de Internet?

El sitio “Publique-se” funciona de forma muy parecida al KDP de Amazon. Volviendo al sitio web de Saraiva, el proceso de inscribirte y publicar tu libro es fácil y hecho en pocos minutos. Como ya queda explícito en el sitio, es posible publicar tus libros con un solo clic. Para usuarios principiantes, Saraiva ofrece un manual muy didáctico, orientando sobre todo el proceso de publicación de ebooks.

También como en el KDP, los libros están disponibles para los lectores de todo el mundo y puedes ganar un buen dinero con

eso. La inscripción también puede ser hecha con el usuario y la contraseña de la tienda Saraiva o creando un nuevo perfil en el sitio. Allí es posible administrar tus obras, ventas, y pagos realizados – todo en tiempo real. Otra ventaja más, es que puedes compartir las obras en las plataformas para redes sociales. Todo para facilitar tus ventas.

Después de conocer las principales posibilidades de publicar tus libros, de forma gratuita, es hora de sentarte a escribir. ¿Qué historia quieres contar? ¿Es la historia de tu lanzamiento? ¿Consejos que aprendiste en tu carrera como emprendedor? ¿O es una historia de ciencia ficción, sensacional, que surgió en tu cabeza?

A partir de ahí, elige una de las tres plataformas, colocas tu libro a disposición de los futuros lectores y vives la experiencia de ser un autor publicado. ¡Es muy probable que el resumen de tu libro entre en nuestro catálogo!

Ah, y si tienes algún amigo que también quiere saber cómo publicar un libro de forma gratuita, comparte este texto con él.

¡Happy Reading!

Y, para inspirarse, ¿qué tal encontrar buenos libros para leer?

---

110 herramientas gratuitas para emprendedores y startups

Ser un emprendedor a veces puede ser un poco difícil. Una ayudita para hacer algunas las miles de cosas que tenemos que

hacer, no vendría nada mal. Pensando en eso hicimos esta lista con 110 herramientas gratuitas para tu sitio, empresa, redes sociales y más!

¡Ven a verlas en 12Minutos!:

Herramientas gratuitas de programación

- HTML5 UP: templates responsivos de HTML5 e CSS3.
- Templated: una colección de 845 templates de CSS & HTML5.
- Hipster Logo Generator: ¿precisas de una logotipo rápido? Elige este generador.

Herramientas gratuitas para generar nombres

- The Name App: entérate de si el nombre que tienes en mente está ocupado.
- Wordoid: genera nombres aleatorios de apenas una palabra.
- Hipster Business Name: genera de forma aleatoria nombre y logo.
- Lean Domain Search: digita una palabra y encuentra un dominio disponible.

Herramientas gratuitas de redacción y blogging

- Hemingway: ¿necesitas hablar con un cliente en inglés? Haz que tu texto sea lo mejor posible.
- Grammarly: chequea errores en inglés.
- Medium: perfecto para un blog personal que reafirme tu nombre.
- ZenPen: si precisas ver algunas ideas y de un lugar para eso.
- Editorial Calendar: no existe marketing de contenido sin

un calendario editorial.
- Story Wars: ¿necesitas practicar tu inglés oral y escrito? Escribe historias junto con otras personas.
- WP Hide Post: publica en el blog de WP y libera sólo para los que tengan el link.
- Social Locker: pagos sociales.
- Egg Timer: cuentas regresivas simples para que no pierdas la deadline.

Herramientas gratuitas con ideas de contenidos

- Portent: digita una palabra y obtén el título de un post.
- Google Trends: para quien quiere escribir y estar actualizado con los acontecimientos, es esencial.
- Buzzsumo: descubre cómo está el engagement de tus contenidos.

Otros lugares para saber qué es tendencia: Twitter Trending | Quora | Reddit

Herramientas gratuitas para análisis SEO y sitios

- Open Site Explorer: análisis de autoridad de un sitio.
- Quick Sprout: análisis de links internos.
- WordPress SEO by Yoast: plugin fundamental para analizar tus posts de blog en el WordPress.
- SEO Site Checkup: check up bien completo de SEO.
- SimilarWeb: estadísticas de cualquier dominio.
- OpenLinkProfiler: para testar la calidad de tus links.
- Keywordtool.io: alternativa al Google Keyword Planner.
- Google: Analytics | Keyword Planner | Webmaster Tools |
- Pagespeed InsightsBroken Links: encuentra los links rotos.
- Copyscape: encuentra las copias de tu sitio en la web.

- GTMetrics: analiza el page speed.
- XML Sitemaps: generador de sitemaps.

Herramientas gratuitas optimizadoras de imágenes

- TinyJPG | TinyPNG: para comprimir imágenes.
- Kraken: optimiza imágenes.
- Smush.it: optimiza imágenes para WordPress.
- Social Image Resizer Tool: optimiza imágenes para usar en las redes sociales.

Herramientas gratuitas con editores de imágenes

- CANVA: crea piezas gráficas con templates para personalizar.
- Pixlr: edita fotos para browser.
- FOTOR: corta, redimensiona y mejora imágenes directo en el browser.
- Easel.ly: cualquiera puede hacer un infográfico con ese templates.
- Placeit: muchos mockups gratuitos.
- Recite: crea un layout de citación con los templates.
- Meme Generator: impulsa tus redes sociales con memes.

Herramientas gratuitas para colecta y envío de e-mails

- Contact form 7: plugin de WP para recolectar direcciones de e-mail.
- Mailchimp: gratuito hasta 2.000 suscriptores.
- ManyContactsBar: formularios de contacto gratuitos.
- Hello Bar: barra gratuita para conseguir más subscriptores para tu newsletter.
- Sumome: List Builder | Scroll Box: pop up y box para

conseguir más subscripciones.

Herramientas gratuitas con formularios y Social Media

- WriteRack: posta varios tweets en secuencia.
- Click To Tweet: coloca en tu contenido para generar engagement.
- Latergram: programa posts en Instagram, hasta 30 por mes gratuitos.
- WordPress Pin it Button for Images: adiciona un botón de "pin it" para Pinterest.
- SharedCount: entérate cuántas veces tu link fue compartido.
- Crowdfire: aumenta el engagement con un análisis en todas tus redes.
- SocialRank: administra tus seguidores en Instagram y Twitter.
- Ritetag: análisis de hashtags.
- Buffer Free Plan: administra casi todas tus redes sociales. Gratuito para uso individual.
- Bitly: el más famoso achicador de URLs.
- Addthis: consigue más conversiones y engagement en las redes sociales.
- Disqus: plugin de comentarios.
- Typeform: haz investigaciones gratuitas.

Herramientas gratuitas para pruebas A/B y growth hacking

- Optimizely: plataforma de optimización para sitios y mobile apps. Gratuito para prueba.
- Hello Bar: herramientas para probar CTAs en un sitio.
- Amplitude: entérate cómo los clientes usan tu aplicación probando el plan free.

Herramientas gratuitas de design

- PREZI: Para realizar presentaciones e impresionar a tu audiencia. Gratuito por 30 días.
- Freebbble: itens gratuitos como templates, íconos, mockups y gráficos.
- Graphic Burger: recursos de design, como mockups.
- Pixel Buddha: más recursos gratuitos, como fuentes.
- Freebiesbug: recursos para webdesigners.
- 365 Psd: baja, de forma gratuita, un .psd nuevo cada día.
- Dbf: colección con los mejores freebies de Dribbble y Behance.
- UI Space: recursos gratuitos de alta calidad.
- Free Section of Creative Market: todos los lunes un nuevo freebie.
- Freepik: recursos gratuitos.
- Tethr: kit design iOS gratuito.

Herramientas gratuitas de colores

- Material Palette: genera y exporta paletas de colores.
- New Flat UI Color Picker: colores para UI design.
- Flat UI Colors: más colores para UI design.
- Coolors: generador de esquema de colores.
- Couleurs: aplicación simple para tomar colores que ves en la pantalla.
- Material UI Colors: colores para UI design para Android, Web e iOS.
- Colorful Gradients: creador de colores en degradé automático.
- Adaptive Backgrounds: extrae los colores de una imagen.
- Brand Colors: colores utilizadas por marcas famosas.
- Paletton: construye una paleta de colores.
- 0 to 255: herramienta para ayudar web designers a encontrar variaciones de cualquier color.
- Bootflat: colores planos.

- Hex Colorrrs: conversión de HEX para RGB.
- Get UI Colors: colores para UI.
- Colllor: generador de paletas.
- Palette for Chrome: crea una paleta de acuerdo con una imagen.

Herramientas gratuitas de bancos de imagen

- Stock Up: junta varios bancos de imágenes gratuitos.
- Pexels: banco gratuito y bien seleccionado para economizar tu tiempo.
- Unsplash: imágenes gratuitas en alta resolución.
- Splashbase: fotos y videos en alta resolución gratuitos.
- Startup Stock Photos: banco con imágenes específicas para startups.
- Death to the Stock Photo: recibe un newsletter mensual con fotos gratuitas.
- Designers Pics: fotos gratuitas y bien seleccionadas.
- Foodie's Feed: fotos gratuitas de comidas y bebidas.
- Mazwai: vídeos gratuitos con creative commons.

Herramientas gratuitas de tipografía

- TypeGenius: encuentra combinaciones de fuentes como un designer.
- Font Squirrel: fuentes comerciales 100% gratuitas.
- FontFaceNinja: descubre cuál fuente aquel sitio utiliza.
- Google Fonts: fuentes gratuitas y open-source, optimizadas para web.
- DaFont: archivo gigantesco de fuentes gratuitas.
- 1001 Free Fonts: otro gran archivo de fuentes gratuitas.

Herramientas gratuitas con íconos

- The Noun Project: íconos gratuitos para descargar.
- Flat Icon: encuentra más de 560 mil íconos en vector.

- Font Awesome: kit de herramientas de fuentes y CSS.
- Glyphsearch: busca íconos en varios bancos.

¿Quieres otra herramienta gratuita? Realiza la muestra de prueba de 12Minutos, 3 días gratuitos con todos los recursos disponibles y, además, recibes un microbook gratuito por semana sobre las mejores obras del mundo de los negocios.

¡Buen provecho!

Inteligencia Emocional: ¿Sabes la diferencia entre CE y CI?

Probablemente ya oíste hablar de inteligencia emocional, medida por el CE. Este concepto se popularizó con el psicólogo y autor Daniel Goleman, en su libro sobre el tema.

Aunque puede parecer tonto para algunos es un punto en común entre muchas personas exitosas. Pero ¿de qué se trata exactamente? ¿Por qué es tan pertinente? ¿Qué tiene que ver con mi éxito?

En la publicación de hoy, responderemos a todas estas preguntas y, además, te daremos consejos para que conquistes la tan deseada Inteligencia Emocional. ¿Vamos juntos a saber más sobre el tema?

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es un concepto de la psicología, creado para designar la capacidad de cada individuo para

reconocer sus emociones, lidiar bien con ellas y administrarlas. Y cuando decimos ‘emociones’, nos referimos a las nuestras y a las de los demás.

Esta característica incluye factores como la habilidad para auto motivarte, la persistencia, el control de los impulsos, la regulación del humor, la empatía y la esperanza.

Ejemplificando: una persona con inteligencia emocional es capaz de trabajar bien con su estrés y el de los demás, siendo resistente y flexible al mismo tiempo.

¡Pero esa no es una tarea nada fácil! Detente un momento para pensar. Muchas veces nuestras emociones superan nuestro pensamiento racional, ¿no es verdad?

Es importante saber también que el modo en que administras las emociones puede tener un papel crítico en varias esferas de tu vida.

CI o CE, ¿cuál es el camino para el éxito?

El psicólogo Daniel Goleman, autor del libro Inteligencia Emocional, propone un modelo complementario al CI, el CE. Mientras que el CI es el coeficiente intelectual, el CE es el coeficiente emocional.

Las pruebas tradicionales de CI se crearon para seleccionar a las personas según su capacidad para procesar información, pero ¿qué es realmente tan importante cuando se trata de tener éxito?

Hay un gran debate sobre si el alto CI significa el éxito de las personas. Por supuesto que el CI tiene un papel, pero para Daniel Goleman, la mayoría de las veces no es el más importante.

Al final de cuentas, puedes ser una persona muy inteligente y al mismo tiempo no saber manejar bien tus emociones. Y eso tiene un gran impacto en tu vida como un todo, pero principalmente en el ambiente de trabajo. Es por eso que la inteligencia emocional es una característica que es cada vez más buscada en entrevistas de empleo.

Y no pienses que eso es una tontería. Para el propio Goleman, el CI contribuye con apenas el 20% de nuestro éxito en la vida! El otro 80% es el resultado del CE.

Pero recuerda: CI y CE no son factores opuestos, sino complementarios.

Los 5 aspectos principales de la inteligencia emocional

Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional está compuesta por 5 aspectos principales, siendo ellos:

- **Conocer las propias emociones:** ten conciencia de ti mismo. Esta es la clave de la inteligencia emocional, incluso para tomar de decisiones.
- **Guiar y controlar las emociones:** aprende a manejar y controlar tus emociones, colocándolas en la dirección correcta según cada situación.
- **Auto motivación:** utiliza tus emociones para alcanzar tus objetivos. Las personas que tienen esa capacidad tienden a ser mucho más productivas.
- **Reconocer las emociones de los demás:** tener empatía. Esta característica significa interpretar las señales que indican lo que otros necesitan o quieren.
- **Aprender a relacionarte interpersonalmente:** mantener buenas relaciones guiando las emociones de los demás. Esto es crucial para tu éxito.

Las ventajas de la inteligencia emocional

Como dijimos, la inteligencia emocional es algo que todo el mundo busca. ¿Pero por qué?

Una persona con inteligencia emocional:

- Se relaciona mejor con los demás;
- Desarrolla más su autoconocimiento;
- Consigue administrar el mal humor y la emoción excesiva;
- Aumenta su productividad;
- Tiene más posibilidades de conquistar sus objetivos;
- No pierde el brillo en los ojos cuando es necesario;
- Y por ahí va …

Consejos para alcanzar la IE

Hablar es fácil, ¿no es verdad? Pero sabemos lo difícil que es conquistar esa inteligencia. Algunas personas tienen más facilidad y para otras puede representar un tremendo desafío. Por eso para ayudarte, separamos algunos consejos:

- **Encuentra una distracción:** siempre que sientas esa rabia, encuentra algo para distraerte. ¿Qué tal poner toda esa energía en ese informe que tienes que entregar en el trabajo? ¡Funciona que es una belleza!
- **Realiza actividades placenteras:** para bloquear un ciclo de depresión, por ejemplo, necesitamos realizar actividades que nos den placer. ¡Nada mejor para espantar la tristeza que hacer algo que nos hace bien! Es como apagar el interruptor de la energía mala en nuestro cerebro.
- **Intenta ver el lado positivo de las cosas:** ¡todo tiene un lado bueno, no te olvides! Por lo tanto, si estás con un sentimiento negativo, obsérvalo y trata de entender qué puedes aprender de esa situación que te deja tan

mal.

- **Concéntrate en la visión a largo plazo:** a veces nos dejamos llevar por pequeñas recompensas momentáneas, como salir de la dieta o un dinerito fácil, ¿no es así? Pero ¿ya pensaste si eso se convierte en un hábito? Es esencial comenzar a concentrarte a largo plazo si quieres controlar mejor tus emociones.
- **Canaliza tu ansiedad:** vivimos en un mundo donde las cosas más rápidas parecen ser más eficientes, donde la prisa es algo valorado. Así que estar ansioso es normal. Pero tú sabes que todo en exceso hace mal, ¿verdad? Por lo tanto, canaliza esa ansiedad en alguna actividad, para dispersarla. Un deporte puede ser la mejor opción, si es de tu agrado.
- **Sé optimista:** eres el señor de tu destino, entonces sé optimista y crea tus propias oportunidades. Asigna cualquier sensación de fracaso a cosas que puedes cambiar, de modo que, al final, todo vaya bien. De esa forma evitas pensamientos negativos.
- **Nunca pierdas el brillo en los ojos:** ya hablamos que nada en exceso es bueno, ni siquiera la emoción. Trata de encontrar el equilibrio. No queremos que elimines tu lado emocional, sino que sepas conciliarlo con el racional.

Ahora, recuerda que todas tus manifestaciones de emoción influyen inmediatamente en tus relaciones interpersonales. Por eso son tan relevantes cuando se trata de nuestro éxito y es tan importante saber administrarlas.

Entonces, ¿qué tal aprender más sobre cómo entender el comportamiento humano?

En 12Minutos, puedes leer el *microbook* "Inteligencia Emocional", en formatos súper fáciles de consumir, en texto y audio.

¿Te gustó el post de hoy? Entonces otro libro que también te

va a gustar es Cómo Hacer Amigos e Influenciar Personas, de Dale Carnegie. En realidad, aquí en 12 ‘, tenemos una serie de libros sobre Sicología. ¡Vale la pena dar una mirada! ¡Descarga nuestra aplicación en Play Store o en App Store y *happy reading*!

Desarrollando el auto-conocimiento con 27 ejercicios

¿Tienes malos hábitos? No necesita ser algo serio, como fumar. Un mal hábito puede ser comerte las uñas, principalmente cuando estás ansioso.

El escritor Niklas Goeke dice que se comió las uñas por más de diez años hasta que se dio cuenta de que era un problema.

Cuando empezó a estudiar sobre el auto-conocimiento, hizo que su misión fuese parar con ese mal hábito. Preparó una lista con 27 ejercicios para que te conozcas mejor y decidas qué es lo que quieres eliminar tu vida.

Son tres niveles diferentes:

- Pensamiento: actividades que puedes hacer solo o simplemente con tu mente
- Expresión: ejercicios para evaluar tus actitudes y creencias, que puedes hacerlos solo o por medio de la escritura
- Implementación: estrategias y actividades que necesitas aplicar en el mundo real para surtir efecto

¿Vamos a conocerlos?

Nivel 1: Pensamiento

1. Haz caminatas.

Sin un destino fijo, piérdete en tu conciencia. Preferentemente con música.

2. Haz caminatas con un amigo.

Es más fácil abrirte cuando caminas.

3. Lee.

Es como conversar con el autor.

4. Pregunta “por qué” tres veces.

Haz una reflexión de tu vida con estas tres preguntas. Tendrás *insights.*

5. Clasifica tus pensamientos y emociones.

Colocarle nombre a las emociones negativas reduce su impacto.

6. Meditación.

Siéntate, cierra los ojos y respira.

7. Ejercicios y deportes solo.

Es como si fuera un mantra.

8. Apártate del circuito de la conciencia.

Durante el día somos llevados por una corriente de pensamientos. Da un paso al costado y sal de ella.

9. Coloca un punto de interrogación al fin de tus opiniones.

Retira el punto final y comienza a cuestionarte.

10. Respiración consciente.

Para de alimentar tu organismo con respiraciones cortas.

11. Presta atención a tu postura y lenguaje corporal.

Hacer eso te hará entender mejor cómo lidiar con el estrés.

12. Mira.

Busca mirar directo en los ojos de otra persona.

Nível 2: Expressão

13.Crea un manifiesto personal.

Un documento que refleje tus valores, actitudes y aspiraciones.

14. Escribe un diario.

Un pequeño hábito, que puede ser de apenas una frase por día, pero que ciertamente creará *insights.*

15. Haz un test de personalidad.

Algo como el test de las 16 personalidades puede ayudarte a entender mejor quién eres.

16. Graba tu ABC.

Técnica creada por Martin Seligman para reflexionar sobre los

eventos adversos.

A: Activating Event, o evento de activación, que activa un diálogo interior

B: Belief, o creencia, que se forma en ti después del evento.

C: Consequences, o consecuencias sobre cómo te sientes después del evento.

17. Cuestiones de Drucker.

Cuestiones para mejorar tu percepción personal. Conoce las cuestiones aquí.

18. Descubre tu “Eulerian Destiny”.

Ejercicio para que encuentres habilidades y creencias que están en el interior de tu ser. Entiende mejor el texto de Niklas.

19. Diagrama de la Libertad.

Basado en el Diagrama de Euler, que también lo encuentras ahí.

20. Escribe una carta con las cosas de las que te arrepientes.

Imagina que tienes 90 años y que estás escribiendo una carta para tu Yo de 20 años. ¿Por cuáles cosas que hiciste pedirías disculpas?

21. Escribe tu propio obituario.

Basado en el “teste del funeral”, descripto en el libro Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Eficaces.

Nivel 3: Implementación

22. Haz *feedbacks* y análisis constantes.

Siempre que tomes una decisión escribe qué es lo que quieres que suceda. Un año después vuelve a leerlo.

23. Lista tus tareas más importantes todas las noches.

Describe las tres tareas más importantes para el día siguiente.

24. Hora honesta.

Siéntate con tres de las personas más importantes en tu vida y pídeles *feedbacks* honestos sobre lo que piensan de ti.

25. Di no (por el momento).

El auto análisis ayuda a entender cuáles son tus deseos, ganas e instintos. Ahora síguelos.

26. Practica la reacción pausa-y-planificación.

Toda vez que algo serio suceda, en vez de reaccionar inmediatamente, da una pausa y tómate un tiempo para planificar. Quédate quieto primero y después decide qué harás.

27. Pide perdón.

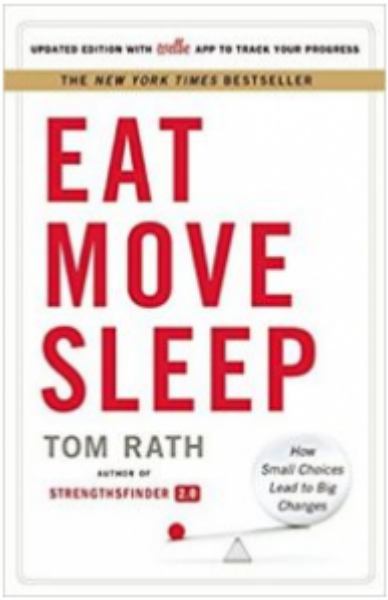
Así de simple.

Consejos de lecturas para

fortalecer tu auto-conocimiento.

Fortalecer tu auto-conocimiento es un esfuerzo continuo que te traerá muchos beneficios. Uno de ellos es el de construir buenos hábitos. Pues al conocerte mejor, sabrás qué hábitos conseguirás mantener.

Lee los siguientes libros para aprender más sobre el tema:



Eat, move, sleep – Tom Rath

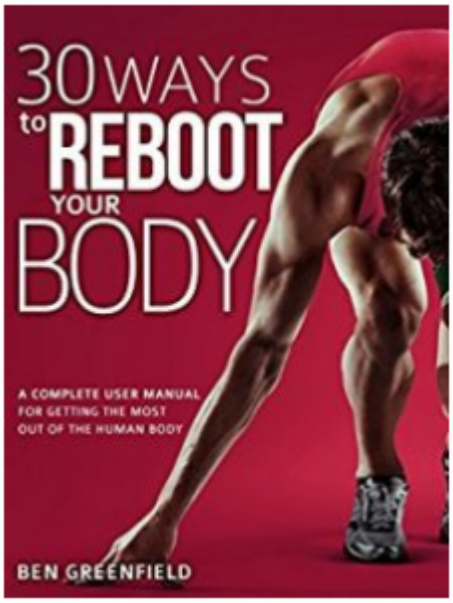
Tom escribió el libro para aquellos que quieren una vida más saludable y tranquila. Para él, tener una vida saludable es una cuestión de realizar pequeños cambios.

El propio autor luchó contra una grave enfermedad para conseguir mantenerse saludable. A largo plazo todo el mundo puede hacer lo mismo. Antes de empezar tu próxima dieta lee este libro.

Atención Plena (Mindfulness) – Mark Williams

La palabra mindfulness se puso de moda y nunca más salió de los *blogsposts* y de los diarios, Probablemente ya oíste hablar de esta técnica que nos enseña a prestar más atención a lo que sucede a nuestro alrededor.

Por más que parezca cliché todos precisan intentarlo, aunque sea una vez. Con esta guía aprenderás a aplicar esta técnica con prácticas simples. ¡En una de esas era el hábito que te faltaba para que tu vida estuviese completa!



30 days to reboot your body – Ben Greenfield

Algunas personas necesitan de un empujón un poco más fuerte para adquirir hábitos más saludables en su rutina.

Ben explica en este libro que con algunos cambios en lo que haces, puedes realizar actividades de las que no te creías capaz. Después de todo no es necesario ser un atleta profesional para ser saludable.

¿Te gustó? ¡Aplica los ejercicios y cuéntanos como te fue!

Bulletproof Coffee: Todo lo que necesitas saber

¿Cuánto tiempo demoras, realmente, para despertarte después de que sales de la cama? El café que es sensación en el *Silicon Valley* promete levantarte en 15 minutos. ¡Te presento al Bulletproof Coffee!

Café, manteca y aceite. El Bulletproof Coffee, o café a prueba de balas, no es más que una mezcla de los tres elementos.

¿Parece feo? Pero en realidad ¡no lo es!

El Bulletproof Coffee sirve para limpiar tu mente, aumentar tu productividad y, de paso, ayudarte a perder algunos kilos.

La idea es del emprendedor y «bío-hacker» David Asprey, que viajó a Nepal, con la intención de aprender a meditar. Pero lo que más le llamó la atención fue el té con manteca que habitualmente consumen los habitantes de las aldeas, desde hace siglos.

Aspecy entonces creó una dieta basada en la bebida y colocó sus teorías en el libro Bulletproof: la dieta a prueba de balas. También comenzó una startup que vende el café apropiado para hacer la receta, además de manteca y varios tipos de aceite.

Pero, ¿qué está por detrás del café mágico? Reunimos aquí todo sobre el Bulletproof Coffee – la ciencia, las ventajas y los mitos.

La ciencia del Bulletproof Coffee

Una de las principales claves para entender el funcionamiento del Bulletproof Coffee es la diferencia entre los buenos aceites y los malos.

Un aceite común, como el de girasol, que usamos mucho en nuestra casa para frituras, está compuesto por triglicéridos de cadena larga. Para que el organismo absorba esa grasa, necesita pasar por muchos procesos, lo que ofrece poca energía restante al final.

Los aceites recomendados por Asprey, como el de coco y de palmera, poseen triglicéridos de cadena media. Esto significa que en poco tiempo tu cuerpo los transforma en energía, lista para guiarte durante el día.

Este proceso supera, además, la necesidad de carbohidratos del

organismo, por lo tanto, disminuye las ganas de comer dulces y otras comidas pobres en nutrientes.

Ya la función de la manteca es ser alimento. El Bulletproof Coffee se ha hecho para sustituir el desayuno por completo. La manteca, entonces, evita que sientas apetito hasta la hora del almuerzo.

Es decir, prácticamente ayunas en la mañana. Esta práctica favorece un proceso llamado autofagia que consiste, básicamente, en la renovación de las células. Si la autofagia no ocurre con frecuencia, te vuelves más susceptible a enfermedades como artrosis y diabetes.

El descubrimiento del mecanismo de la autofagia es muy reciente. El responsable es el japonés Yoshinori Ohsumi. Su investigación comenzó en los años 90 y culminó en la victoria del premio Nobel de Medicina y Fisiología en 2016.

El proceso descubierto por él es un reciclaje, en el cual las células digieren partes de sí mismas. Esto sucede cuando ayunamos y puede darnos más años de vida.

El café vendido por la compañía de David Asprey es meticulosamente producido para ofrecer la cantidad correcta de energía y mantener tu mente activa. También afirma que su producto está libre de sustancias tóxicas, que están presentes en otras marcas de café.

Estas sustancias se llaman mico-toxinas y se originan del moho y los hongos que aparecen en la producción del café. Sin embargo, mucha gente afirma que, en ese sentido, David puede estar equivocado.

El problema de las mico-toxinas

Realmente, los granos de café son ricos en mico-toxinas. La sustancia puede sí causar cáncer, debilitar el metabolismo y generar inflamaciones.

Presentes en los granos verdes, estas toxinas se extraen por medio del lavado con agua corriente en casi todas las industrias. Es decir, esa no es una especialidad del *Bulletproof Coffee*.

Asprey también afirma que el sabor amargo del café común es debido a las toxinas. Pero eso no es exactamente verdad. Lo que causa la amargura en el café es el proceso de tostado de los granos y no las toxinas.

Por eso, si estás seguro de que tu café preferido, el que compras en el supermercado, está libre de ellas, puedes hacer la receta en casa.

Receta del *Bulletproof Coffee*: ¡Hazlo en tu casa!

Para preparar tu Bulletproof Coffee, el paso a paso es el siguiente:

- Separa 250 ml de café de alta calidad, preferiblemente filtrado o en la prensa francesa, fresco y molido en la hora (aproximadamente 2 ½ cucharas de sopa).
- Agrégale 2 cucharadas de manteca ghee o manteca sin sal.
- Agrégale 1 o 2 cucharadas de TCM o aceite de coco extra virgen (comienza con 1, ya que es fuerte).
- Bate todo en la licuadora durante 20-30 segundos.
- Voilà, ¡estamos listos!

¡Con esta receta, estarás listo para empezar y poco a poco la irás adaptando hasta que quede, completamente, a tu gusto!

A algunas personas les gusta añadir otras cosas a su Bulletproof Coffe y ahí ya depende de cada uno. Tú puedes ponerle lo que quieras, pero siempre recuerda preparar tu café con todos los macro-nutrientes necesarios para que sea un

“café a prueba de balas”. Algunas opciones son:

- Bulletproof Coffee con Whey Protein;
- Bulletproof Coffee con Canela;
- Bulletproof Coffee con manteca común (Úsala apenas cuando no tengas g*hee*. Dale preferencia a la manteca clara)

El *Bulletproof Coffee* transforma la rutina

Es un hecho que muchos consumidores del *Bulletproof Coffee* reportan que la actividad mental durante el día aumenta. Es casi como si el café fuera una batería de gran alcance.

Además, es bueno. Si te gusta el café fuerte es una bebida excepcional. Agregar la mantequilla puede parecer extraño al principio, pero es un derivado de la leche, así como la crema, por ejemplo.

En los medios de comunicación, la presencia de la marca es cada vez mayor. Jimmy Fallon ya la mencionó en su programa, el cantante Ed Sheeran también dijo en una entrevista que hace uso y Shailene Woodley fue una de las precursoras.

Pero la verdad es que ninguna dieta es perfecta para todos. Algunas personas pueden experimentar efectos casi contrarios a lo prometido.

La dieta Bulletproof

El periodista Chris Gayomale, del Fast Company, hizo el experimento por dos semanas. En pocos días, su productividad aumentó, pero, por otro lado, sintió mucho apetito por la mañana.

Por eso mismo, el blog del *Bulletproof Coffee* recomienda otros alimentos combinados al café. La dieta que David Asprey creó,

un tanto inspirada en la dieta Paleo, divide los alimentos en tres grupos:

- Verde: alimentos a prueba de balas; ¡come mucho de ellos!
- Amarillo: sospechosos; ten cuidado y percibe cómo te hacen sentir.
- Rojo: alimentos kriptonita; evítalos!

Si sigues estas indicaciones puedes añadirle un huevo a tu café para evitar sentir apetito, por ejemplo. Muchos recomiendan palta o aguacate, que es uno de los mejores alimentos pues posee una buena cantidad de grasas positivas.

Lo que hay que evitar son los carbohidratos y en algunos casos las proteínas, pues pueden entorpecer la autofagia.

Si deseas saber cómo es el resto de la dieta, consulta la Guía para Principiantes del Bulletproof.

La compañía de David

La compañía de Asprey ya tiene 20 empleados. Según él, creció alrededor del 700% de 2011 hasta este año. Es decir, algo especial se puede encontrar en el café-todo-poderoso.

Además de vender la receta casi lista para el Bulletproof Coffee, la empresa también ofrece suplementos, bebidas, comidas y un r*oadmap* completo para la dieta a prueba de balas que quieras seguir.

Todo esto fue investigado por el propio David en varios lugares del mundo, como las montañas del Tíbet y los monasterios. Es una mezcla entre los conocimientos antiguos y las nuevas tecnologías.

El bío-hacking

David Asprey, además del inventor del *Bulletproof Coffee* se considera un «bío-hacker». Los practicantes de bío-hacking creen que es posible hackear nuestro cuerpo para realizar varias actividades con potencial alto, de la misma forma que hacemos con nuestros dispositivos tecnológicos.

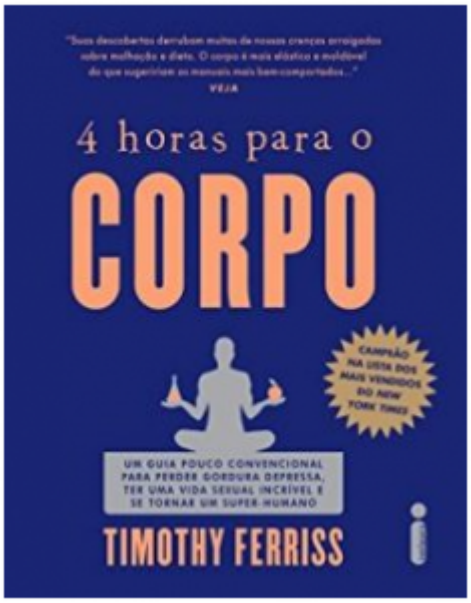
Aquel que se propone ser un bío-hacker une la biología y la ética hacker, usando conceptos de la cultura «hazlo tú mismo» y la capacidad de aprender conceptos científicos de forma autodidacta, sin la ayuda de profesores.

Los practicantes creen que no necesitamos contentarnos con el cerebro y el cuerpo que nos fue dado cuando nacimos. Es posible cambiar el medio en que vivimos y controlar nuestra biología, encontrando los hacks que más funcionan para nosotros.

Podemos, por ejemplo, desacelerar el proceso de envejecimiento, fortaleciendo procesos como los citados arriba. Pero existen otras formas y otros objetivos que pueden utilizar esta idea de bío-hacking. Indicamos dos lecturas, si deseas saber más:

Hackeando todo – Raiam dos Santos

Raiam se graduó en la mayor facultad de economía del mundo, fue jugador de fútbol americano por la selección brasileña y actuó en el mercado financiero de NY. En ésta, su primera obra, comparte la investigación que realizó con el fin de crear mejores hábitos para llegar al éxito que alcanzó. ¿Estás interesado en tener inspiración para aumentar tu potencial? No dejes de leer este *microbook*.



4 Horas Para el Cuerpo – Tim Ferriss

Tim Ferriss también tiene una tendencia al bío-hacking. Escribió este libro en la misma frecuencia de Trabaja 4 Horas Por Semana, pero esta vez se concentró en escribir sobre cómo puedes adelgazar, tener una vida sexual satisfactoria y aumentar el potencial de tu cuerpo. Son soluciones fáciles y eficientes para estas y otras diversas cuestiones que afectan a la mayoría de las personas. Pero nada sin base: el libro contiene una colección de resultados de diversas investigaciones y experimentos personales con atletas profesionales, médicos y con el propio autor.

Para saber más, lee el resumen del libro de David Asprey en 12Minutos. ¡En una de esas, tú también cambias tu rutina!

Y ahora, ¿qué tal aprender cómo la meditación te puede ayudar a hacer crecer tu productividad?