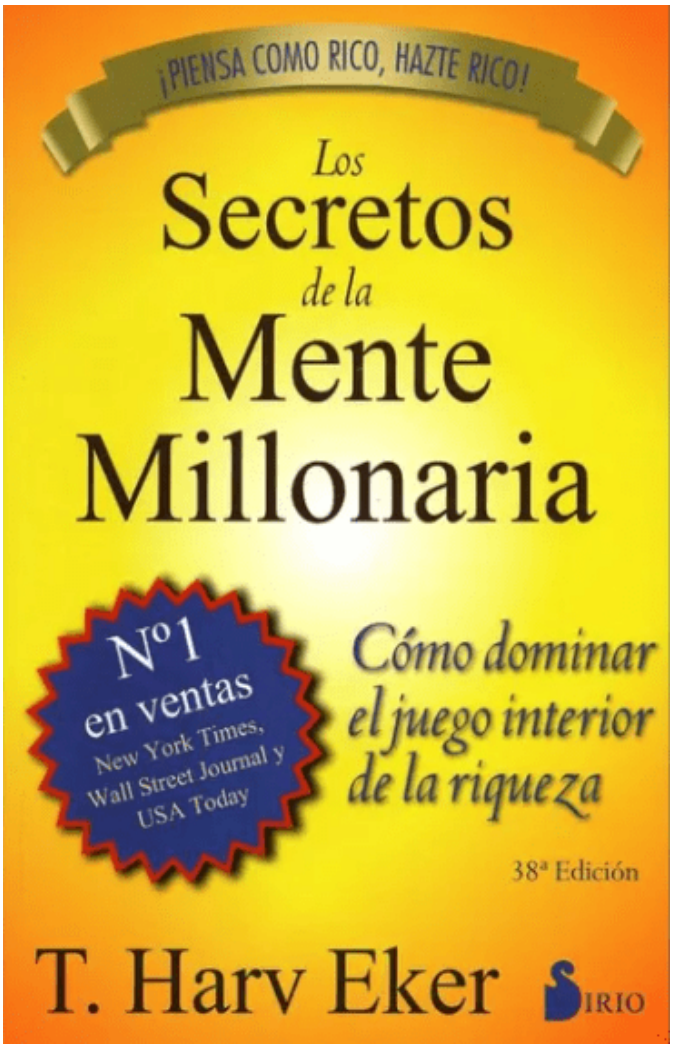
Los Secretos De La Mente Millonaria



¿Quién Debería de Leer “Los Secretos de la mente millonaria ”? ¿Y Por qué?

¿Te has preguntado por qué para cierta gente parece fácil acumular riqueza mientras a otras no?

El autor de Los Secretos de la Mente Millonaria ha ido de cero a convertirse en un millonario en dos años y medio con principios que luego se convirtieron en la base del libro.

«Los Secretos de la Mente Millonaria» es para quien quiera aprender a combinar juegos mentales y sus herramientas para ser realmente rico.

En este libro, Harv crea un modelo por el que la gente se re programan a sí mismos para incrementar significativamente sus ganancias y por ende acumular riqueza.

Acerca de T. Harv Eker

T. Harv Eker es un escritor, orador y empresario canadiense.

Es reconocido por comenzar desde cero y haberse convertido en millonario en menos

de tres años.

El lema de Harv es “hablar el fácil” e invita a la gente a tomar “acciones” para tener éxito.

Es autor de los *best sellers* “Secretos de una Mente millonaria” (2015) y *“Speedwealth”* (1996). También ha desarrollado cursos alrededor de sus teorías sobre la motivación y la riqueza.

Resumen del Libro

Todos tenemos un patrón personal del dinero arraigado en nuestro subconsciente, y es este patrón, más que cualquier otra cosa, lo que determinará nuestra vida financiera.

Puedes saberlo todo sobre mercadotecnia, ventas, negociaciones, acciones, propiedad inmobiliaria y finanzas en general, pero si tu patrón del dinero no está programado para el éxito, nunca tendrás mucho dinero; y si, de algún modo lo consigues, ¡lo perderás con gran facilidad.

Entiende el Modelo Mental de tu Dinero

Todos tenemos pensamientos programados inconscientes, modelos mentales para lidiar con cosas de dinero. Algunos están programados para riqueza mientras otros están programados para la pobreza.

Este modelo mental que usamos para pensar en el dinero viene de las experiencias de nuestra niñez y guía nuestro comportamiento e influencia cuánta riqueza tendremos en el futuro.

De acuerdo con Harv, el ingreso de uno no es muy diferente al nivel que estuvo definido en la niñez.

El subconsciente de uno regula su habilidad de acumular riqueza como un termostato. Si esta muy bajo, entonces cuando esta persona tenga dinero extra, lo gastara.

Si el termostato está puesto en alto, como para una persona rica y hay una pérdida eventual de dinero, entonces lo recupera pronto.

Familias tienen un enfoque positivo o negativo sobre el dinero. Si asimilas el punto de vista de que el dinero es escaso, posiblemente estás programado para ser pobre.

Es importante entender los modelos para poder separarnos de estos y tener éxito financiero.

Cuando la gente aprende el enfoque positivo y la familia refuerza que el dinero es un medio para alcanzar y ganar cosas, la gente tiende a ganar dinero de verdad.

Esto viene por la motivación de ser libre e independiente por medio de éxito financiero.

Como Nuestros Padres

Además de lo que escuchamos de nuestros padres, nuestro modelo mental también viene de sus actitudes y de como ganaban dinero.

Si cuando eras niño y le pedías dinero a tu mamá ella te dijo que le preguntarás a tu papá, te lleva a pensar que los hombres son responsables por las finanzas y las mujeres no pueden lidiar con dinero. Durante la niñez capturamos la actitud de nuestros padres en nuestro subconsciente.

Es importante ser consciente que es difícil cambiar estas creencias en nuestro modelo mental financiero.

Para cambiar nuestras creencias sobre el dinero, necesitamos entenderlas y por consiguiente cambiar nuestros hábitos.

Antes de Cambiar tu Manera de Pensar, Valora Todo

Aunque tu potencial de crear riqueza depende de tu modelo mental del dinero, lo puedes cambiar pero requiere mucho esfuerzo.

Lo primero es entender de donde vienen tus conceptos sobre el dinero. Necesitas entender como tu subconsciente sabotea tu búsqueda por la riqueza. Analiza tu programación mental.

Si de niño no pudiste tener algo no refuerces esta creencia en tu edad adulta. Pregúntate: ¿por qué no? pero es importante analizar tu situación financiera.

¿Tienes deudas? ¿tienes suficiente dinero en el banco? entiende la razón de cada una de estas. Reconoce inversiones exitosas y fallidas que has hecho en tu vida.

Una vez que entiendas los trucos que tu cerebro juega contigo, viene el tiempo de superarlos.

Necesitamos reemplazar viejas creencias sobre el dinero y no solo agregar nuevas. Para cambiarlas, debemos encontrar nuestro nuevo modelo mental de riqueza y trabajo para reforzarlo diariamente en nuestras mentes por medio de repetición.

Repite para Vencer

Si quieres arreglar tu modelo mental de riqueza, necesitas repetir constantemente tus nuevas verdades “tengo una mente de un millón de dólares” o “Mientras más dinero gane, mas dinero atrae”.

Necesitas crear un hábito de reforzar ideas positivas. Además

necesitas crear hábitos positivos frente a la riqueza.

Si ves un producto que te gusta en oferta, posiblemente lo comprarías. En estas situaciones es de crucial analizar tu mentalidad financiera y pensar si de verdad necesitas ese producto.

Si por ejemplo, tienes deudas, debes afirmar verbalmente que comprar eso sólo hará peor tu situación. Afirmación verbal es la forma más eficiente de programar tu cerebro. Domina tu destino.

Una de las ideas más importantes para ser rico es saber que tu tienes el control de tu destino, no otros.

Tu riqueza no depende del mundo, tu jefe o tu trabajo, depende de ti. Las personas ricas toman control de su vida, mientras las personas pobres tienden a victimizar y dar el control de su riqueza a bancos u otros.

Mientras no te des cuenta de que tu eres el que decide sobre tu éxito financiero, nada cambiara y seguirás siendo pobre.

Para quitar pensamientos victimarios, deberías enlistar tus gastos e inversiones fallidas y entender porque fracasaron.

En lugar de quejarte, enfócate en lo que puedes cambiar. Para de comprar e invierte de forma cautelosa.

Se Positivo

La gente pobre piensa que si eres rico no puedes ser buena persona.

Gente que piensa así tienen miedo de ser ricos. Piensan que alejará a sus amistades y los convertirán en una persona mala.

Para acumular riqueza necesitas superar ideas limitadas sobre el dinero.

Los ricos, ven al dinero de diferente forma. Aprovechan oportunidades y toman riesgos que tienen un alto potencial de retorno.

Dedicate a ti Mismo

Para hacerte rico deberás de verdad querer serlo. No basta con soñarlo, debes desearlo con intensidad y tomar acciones para serlo.

Esto significa sacrificarte, trabajar largas horas y mantenerte enfocado. Verdadera riqueza requiere verdadero compromiso. También deberás retarle a crecer y evolucionar.

Estudiar finanzas, leyendo sobre inversiones e historias sobre como los ricos hicieron su fortuna es esencial, después de todo mientras más sabes sobre el mundo del financiero más fácil será hacerte rico.

Puedes empezar un negocio o una nueva asociación pero es importante que tomes el primer paso.

Elige un área para explorar con pasión y curiosidad. Puedes empezar desde abajo. Entra a la industria, entiende como funciona, aprende y planea las oportunidades más grandes.

Aspira Alto

Si quieres ser rico, necesitas desafiar tus objetivos. Mientras los pobres quieren pagar sus deudas, los millonarios quieren ser billonarios. Es importante pensar en grande.

Si quieres empezar un negocio, piensa en algo que impacta a miles. También si quieres crear un negocio que te haga rico elige uno que no dependa de tu tiempo y servicio.

Si ganas dinero a cambio de tu dinero, estás en problemas porque el tiempo es sagrado.

Toma el Dinero En Serio

Ganar dinero no es suficiente si quieres ser rico. Necesitas acumularlo y requiere de disciplina e inteligencia. Un gran sueldo no te hará rico por sí solo, necesitas saberlo manejar sabiamente.

Muchos basan su riqueza solo en cuanto ganan cada mes. La manera correcta de medir tu riqueza es analizando tu valor neto, es decir, el valor de todo lo que posees. Debemos enfocarnos en hacer crecer este patrimonio siempre. Para esto, necesitas un plan a largo plazo que busca el balance entre ingresos, gastos, inversiones y reservas.

Si te es difícil crear uno, no dudes en contratar un asesor financiero para ayudarte.

Otro punto importante es tener una fuente de ingresos pasivos, canales de ganancia que generan dividendos constantes independientemente de tu trabajo.

Estas ganancias pueden venir de inversiones o incluso rentas. Debes poner a trabajar tu dinero para ti, siempre de una forma estratégica.

Una recomendación de T. Harv Eker es que tengas diferentes cuentas bancarias. Lo ideal es que tengas una de inversiones y pongas 10% de tus ingresos en esta.

Además es importante es gastar solo el 50% de tus gastos generales y reservar 10% de tu dinero en lujos y placeres.

Mantén tus gastos al mínimo y no gastes dinero. Si gastas el dinero en compras que te traen gratificación instantánea no serás rico.

Mantén tu Autoestima Alta

Necesitas valorarte y saber cuanto mereces ganar. Los pobres no creen en ellos mismos y esto los lleva más a la pobreza. Cuanto te valores, sabrás como promoverte a ti mismo, tus ideas y tu negocio.

Además de tu valor también debes ser capaz de dirigir.

Como líder, debes encontrar seguidores y tendrás éxito si crees en tus ideas y sabes como venderlas.

Debes descubrir tus fortalezas y usarlas a tu favor

Para sentirte parte del mundo e los ricos y aumentar tú autoestima necesitas rodearte de riqueza. Asiste a los mismos lugares que van los ricos.

¿Quieres ir a un restaurante caro? usa el 10% de tus ganancias que asignaste para esto.

Siente como es la vida de los ricos para desarrollar tu amor propio, después de todo, si no crees en ti mismo, entonces más difícil será comunicarlo y hacer que la gente lo crea.

¿Te gusto este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita 12min , donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

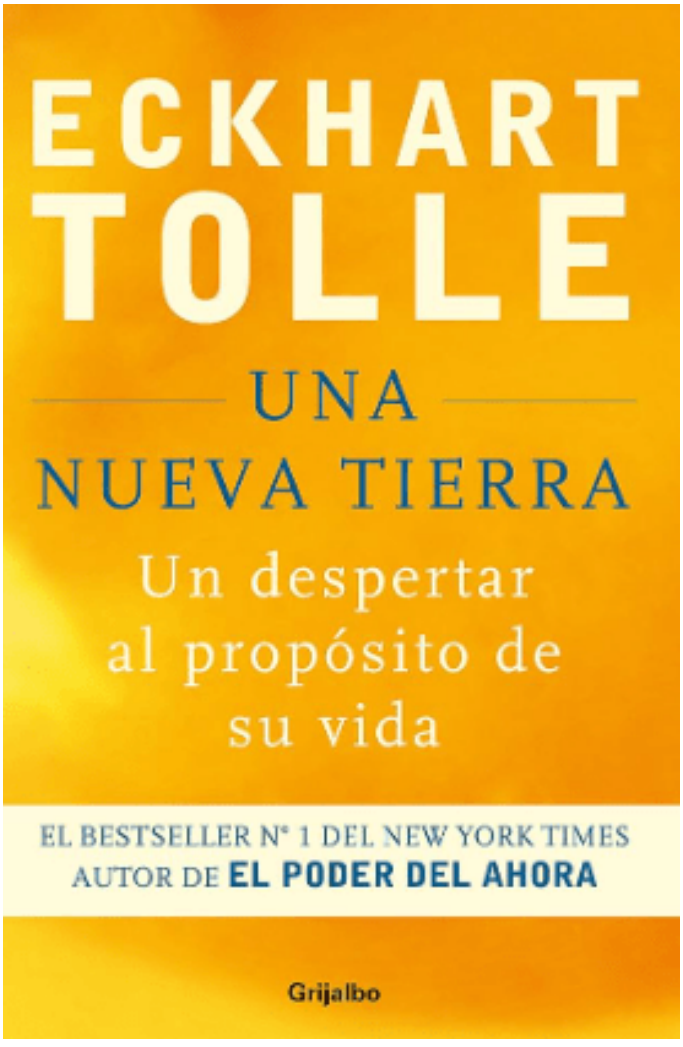
Frases de “Los Secretos de la Mente Millonaria”

Nuestro Análisis Crítico

La forma en que piensas en dinero, riqueza y prosperidad está basada en las creencias con las cuales fuiste programado sobre

el dinero en tu mente, en tu niñez. Debes entender como este modelo mental fue formado, cuales son sus limitaciones y trabaja en evolucionar constantemente. También siempre debes reafirmar tu compromiso a la prosperidad y haz lo que puedas para alcanzarlo.

Una Nueva Tierra



Despertando al Propósito de tu Vida

En un mundo lleno con miedo, desesperación, ansiedad y depresión, podemos estar de acuerdo que un cambio interno es necesario. "Una Nueva Tierra" no proporciona ningún milagro,

espera un milagro de ti.

«*Una Nueva Tierra*» presenta las frases más interesantes e impresionantes, tesis derivados de la expresión interna de amor y paz de Tolle.

¿Quién Debería de Leer “Una Nueva Tierra”? ¿Y Por Qué?

Si nos dejamos guiar por los filósofos griegos quienes también estudiaron la naturaleza del ser, nos daremos cuenta que aún ellos sabían que había algo más que mundos internos creados por uno mismo.

No hay evaluación más real que cuando uno se distancia de los ríos fríos y entra en aguas serenas.

El objetivo de Eckhart, es despertar cada individuo y crear una Nueva Tierra o un Mundo Nuevo.

Todos nos esforzamos por tener felicidad, de acuerdo con Eckhart Tolle, esa felicidad es relativa, sólo es adrenalina que no puede ser considerada como real.

La verdadera felicidad lleva consigo una paz absoluta, un sentido de satisfacción y un espacio interno infinito.

En la cultura oriental, esta transformación es conocida como iluminación.

Aunque el término no es importante, una persona iluminada es aquella que ha superado la necesidad constante de placer personal y ve con los ojos de su verdadera persona.

En estas circunstancias, todos los seres deberían esforzarse por esta experiencia para poder crear una verdadera Tierra Nueva.

Acerca de Eckhart Tolle

Eckhart Tolle (Ulrich Leonard Tölle) nació el 16 de Febrero de 1948, en Lu

nen (un pequeño pueblo al norte de Dortmund), Alemania.

De acuerdo con Eckhart, fue difícil crecer en Alemania en una era posguerra.

Así que se mudó algunas veces – a España, Gran Bretaña, Estados Unidos y por último Canadá. A la edad de 29, tuvo una experiencia mística.

Se despertó en medio de la noche en lágrimas, con ansiedad y pensamientos sobre la muerte.

Su transformación interna tomo lugar poco después de darse

cuenta de que ya no podía vivir con sí mismo.

Un día después todo era diferente, vio todo de forma pacífica, su mente estaba calmada y su corazón complacido.

Este estado ha estado con él por cuatro décadas. Después de tener varios trabajos de medio tiempo, escribió algunos libros, incluyendo: “Una Nueva Tierra”, “El Poder del Ahora” y “El Silencio Habla”.

Resumen del Libro

Si usted ya se ha iniciado en el proceso del despertar, este se acelerará y se intensificará con la lectura de este maravilloso libro. El despertar espiritual no es ya una opción, sino una necesidad, si queremos que la humanidad y el planeta sobrevivan.

«El poder del ahora» consagró a Eckhart Tolle como uno de los más grandes maestros de la literatura espiritual de nuestros días. Después de casi ocho años de espera, esta continuación, nos brinda de nuevo un mensaje profundo e inspirador a todos sus lectores

Probablemente estás pensando, “otro libro sobre como pensar positivamente”, pero esto no es cierto.

Este resumen inspira a cada uno a transformar completamente la mentalidad llena de ego y convertirse a un lago tranquilo.

El nuevo siglo XXI y renovado guru Eckhart Tolle niega el hecho de que la realidad sin ego es solo otra doctrina.

Él cree que ir más allá del concepto del pensamiento no es algo que se aprende en el camino; es tu esencia.

Eckhart Tolle explica que no hay objetivos independientes como estamos acostumbrados a pensar. Nosotros como población debemos despertar a la realidad, que la energía que fluye en

cada ser vivo en el universo, es de hecho, nuestra verdadero ser.

Sin embargo, si deseas estar en contacto con tu ser interno, gradualmente tienes que remover el hábito de identificarte con la voz engañosa en tu cabeza.

El mundo occidental encontró este libro intrigante durante el descubrimiento del 2008 cuando Oprah Winfrey seleccionó esta obra maestra para su club de libros.

Después de haber recibido la atención masiva de los medios, Oprah empezó una discusión mundial en diferentes temas relacionados con el libro – en línea y vía *live chat* con Eckhart.

Mantente atento para aprender los secretos de Tolle:

Los lectores empezaron activamente a compartir sus "partes confusas del libro" e incluso citaron algunas frases que sonaban demasiado complicadas de entender para una persona promedio.

Cuando le preguntaron a Eckhart: ¿Cuál es el máximo propósito de este libro? – Él contestó que el propósito es cambiar nuestra conciencia.

Todo aquél que está familiarizado con las filosofìas orientales ya conocen que Buddha, Osho, Sri Ramana Maharshi y muchos otros gurús ya han hablado de la idea de una "nueva persona" que se levantará y vencerá los conceptos egocéntricos.

Aunque el mensaje de Tolle no es sorprendente, su método puede provocar un cambio interno y transformación.

La mente egocéntrica humana ha creado mundos únicos e irrealistas y continúa haciéndolo.

La gente no entiende que estos fenómenos son meras sensaciones y nada más.

Tu nombre, tu religión, nacionalidad son solo conceptos impuestos por nosotros mismos y están muy lejos de el verdadero yo.

El enfoque convencional que da la importancia a la trascendencia egocéntrica ha sido parte de la cultura de la gente occidental por cientos de años.

De acuerdo con Eckhart, la mente humana ha evolucionado for milenios, solo para llegar a este punto donde la persona es capaz de contemplar su existencia, entender su esencia y trascender el carácter interno egocéntrico.

Lecciones Clave de “Una Nueva Tierra”

1. Más allá de los conceptos y el falso “yo”
2. El ego juega diferentes roles, los cuales cambian todo el tiempo
3. Dolor corporal y sus características

Más Allá de los Conceptos y el Falso “Yo”

El pronombre “Yo” es una de las palabras mal usadas más comunes que existen en cualquier idioma, junto con conceptos similares, como “mío”, “yo mismo” y “yo tengo”. La expresión “yo soy un hombre (mujer)”, “mi fe”, “Te amo”, “mi nacionalidad”, “mi religión”. Si ves más allá de estos conceptos, llegarás a un camino claro a la felicidad.

El Ego Juega Diferentes Roles, Los Cuales

Cambian Todo el Tiempo

El ego quiere más poder, para destacar, para experimentar placeres más mundanos y lo obtiene jugando diferentes roles.

Has empezado el mismo proceso durante tu niñez, considerando tu ambiente cultural y educación familiar.

Como puedes ver, el ego no tiene una versión final; cambia constantemente para nunca mostrarse como su verdadero ser.

Dolor Corporal y sus Características

La acumulación de recuerdos causa cierto dolor emocional conocido como el “dolor corporal”.

Recuerdos son creados por medio de pensamientos y otras sensaciones de tu pasado y mucha gente piensa que estos recuerdos están enredados con su verdadera identidad.

Personas consideran que su sentido del “yo” está compuesto de conceptos, por la misma razón experimentan dolor emocional (dolor corporal).

¿Te gusto este resumen? Nos gustaría invitarte a descargar gratuitamente nuestra aplicación 12 min para más resúmenes increíbles y audiolibros.

Frases de “Una Nueva Tierra”

Nuestro Análisis Crítico

Si decimos que este libro no merece todos los premios, estaríamos 100% equivocados.

Solo una persona ignorante y egocéntrica encontraron las palabras, teorías y frases de Eckhart Tolle, aburridas.

El Método H.A.B.L.A

Hablar es algo de todos los días. Puede hacerlo cualquiera. Sin embargo para convencer y/o influir a otros es necesario seguir unos pasos. El Método H.A.B.L.A propone un camino sencillo y divertido, con todas las claves para comunicarse en público. Al tener ese tipo recomendaciones, puedes empezar a aplicarlas hoy mismo. ¿Estás listo?

Hábitos

Todos somos oradores y hablar en público es algo natural en nuestra especial. Sin embargo muchas veces resulta tedioso y hasta nos da miedo hacerlo. La respuesta a eso es bastante

sencilla: nos tomamos demasiado en serio el momento y nos preparamos de más.

Aunque no hay que confundirse, la preparación es lo que distingue a los buenos oradores de los del montón. Al mismo tiempo unas personas hablan mejor al público que otras, sin dudas. Esto nos lleva a la conclusión de que la gran mayoría de la gente no está capacitada para hablar en público.

La preparación y, sobre todo la práctica, nos acercarán cada vez más a la excelencia.

Leía Todo El Resumen

Al terminar de escuchar un discurso, la gente habrá olvidado un 98% de lo que se dijo. Dentro de lo poco que recuerdan aparece información diversa que podría catalogarse en dos grandes unidades: mensaje e imagen.Recuerdan un mensaje y se quedan con una imagen.

«Las personas olvidarán lo que dijiste, pero nunca olvidarán cómo las hiciste sentir", señala Maya Angelou. Esa frase es el mejor resumen de qué es la imagen en relación con la palabra.

Una presentación eficaz está basada en la acumulación de pequeños detalle, por lo que tampoco es recomendable dejarlos de lado.

Asimismo hay que tener bien en claro qué quieres lograr. Mientras más definido y específico sea tu objetivo, más fácil será alcanzarlo. En resumen, debe ser medible, alcanzable, relevante y posible en el tiempo. Para eso es fundamental conocer a la audiencia.

Los requisitos que debe cumplir toda presentación son sencillez, brevedad y convicción. Si faltara alguno de ellos sería mejor no pararse a hablar.

Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido

A través de casos clínicos y anécdotas personales, El libro: Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido de Walter Riso diseña un camino para superar el dolor del desamor. Terminar una relación es sólo el comienzo.

Lo que sigue es un proceso de reconstrucción y redefinición del yo, de tus valores personales e incluso de tu filosofía de vida. No es fácil, pero el resultado vale la pena. Este libro te acompañará y guiará en esta transformación. ¿Estás preparado?

Acepta la separación

Para empezar, es importante aceptar que el desamor puede llegar por muchos motivos, nadie descubre de repente que no ama a su pareja y decide irse. El desamor se va formando poco a poco, de forma inconsciente hasta que la persona que lo siente no puede ignorarlo más.

Mientras que, para quien lo sufre, genera desolación y decepción. No todas las pérdidas se procesan igual. Tampoco sirve de mucho buscar culpables. Y es obvio que no existen excusas para ser maltratado física o emocionalmente, pero lo importante es que te concentres en ti mismo. En recuperar tu estabilidad emocional y tu vida en general.

Factores como tu personalidad, autoconfianza, sistema de valores o la historia afectiva de la pareja pueden determinar la duración y la intensidad del duelo. Sin embargo, y a pesar de que cada proceso es único en sí mismo, Riso establece siete momentos:

- Aturdimiento/negación,
- Anhelo/recuperación,
- Búsqueda de explicaciones,
- Ira/indagación,
- Culpa/humillación,
- Desesperanza/depresión y
- Recuperación/aceptación.

Puedes saltarte alguno o vivir alguna etapa más de una vez pero, en general, todos hemos pasado por todos en algún momento.

Ante todo, es fundamental que estés seguro de que volver a sentirte bien contigo mismo es posible y está a tu alcance. Existen estrategias para brindar racionalidad a tus

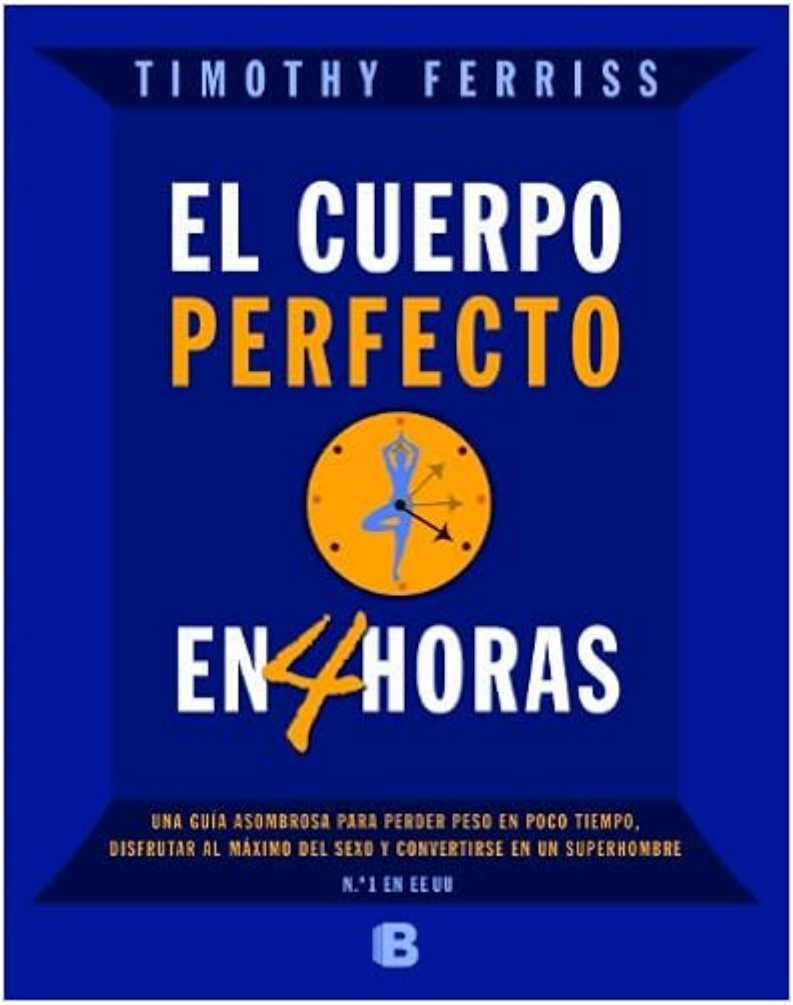
pensamientos y sentimientos, y que respetarán al mismo tu proceso de cura. Al final, todo el sufrimiento habrá sido útil porque serás una persona diferente, más experimentada y con un mayor autoconocimiento.

Regresemos al proceso. Si pensamos de forma racional –por difícil que sea- la primera etapa de negación no tiene sentido ni futuro. Si la ruptura afectiva es un hecho, ya está, acabó, es la realidad. Tu ex ya no es tu pareja. Nadie tiene la obligación de amarte ni debes culpar a nadie por dejar de quererte. Y recuerda lo siguiente: el motivo que te hace llorar y lamentarte tanto hoy, probablemente te parezca insignificante en el futuro.

Si hoy no consigues vivir sin tu pareja, si significa todo para ti, está claro que tienes un problema: el amor no debería significar dependencia. Porque esa persona puede irse, está en su derecho. Si eso ocurre, ¿qué harías? Aquí entra la primera herramienta: tener un Plan B. Es decir, estar preparado para vivir intensamente, incluso si terminas con tu relación. Contar con intereses propios, actividades que puedas disfrutar y amigos y familiares con quien compartir la vida. Dedicar tiempo a una pareja es importante, pero llegar al punto de aislarse de las demás áreas de la vida nunca es positivo. Los amores saludables no anulan, suman.

---

4 Horas para el cuerpo Resumen



El libro ”4 Horas para el cuerpo” es un clásico de nuestro querido Tim Ferris. Después de la obra prima “Trabaja 4 Horas por Semana”, Tim optó por crear una guía con soluciones fáciles y eficientes para diversas cuestiones que afectan a la mayoría de las personas.

El libro aborda tópicos como adelgazamiento, ganancia de masa muscular, insomnio e incluso sexualidad. Este best-seller americano contiene una colección de resultados de diversas investigaciones y experimentos personales con atletas profesionales, médicos con el propio autor. El libro parte de la premisa de que los pequeños cambios pueden generar grandes resultados.

Si quieres aprender cómo conseguir el cuerpo deseado de manera eficiente y sin sentir hambre, como tener buenas noches de sueño, cómo correr de manera más eficiente y energética y hasta como mejorar tu vida sexual, este es el libro ideal para

eso. ¡Vamos juntos en esta aventura por la salud y el bienestar!

Los fundamentos del plan 4 horas para el cuerpo (4HC)

Las reglas de pérdida de peso siempre dicen que algunas cosas son imposibles: “no puedes perder más de 1 kg por semana”, “no puedes cambiar tu tipo muscular” o que “la única manera de perder peso es limitando la cantidad de calorías”. Pero la realidad es que esas reglas no son tan verdaderas como la mayoría de las personas piensa. ¡Tu debes trabajar bajo tus reglas!.

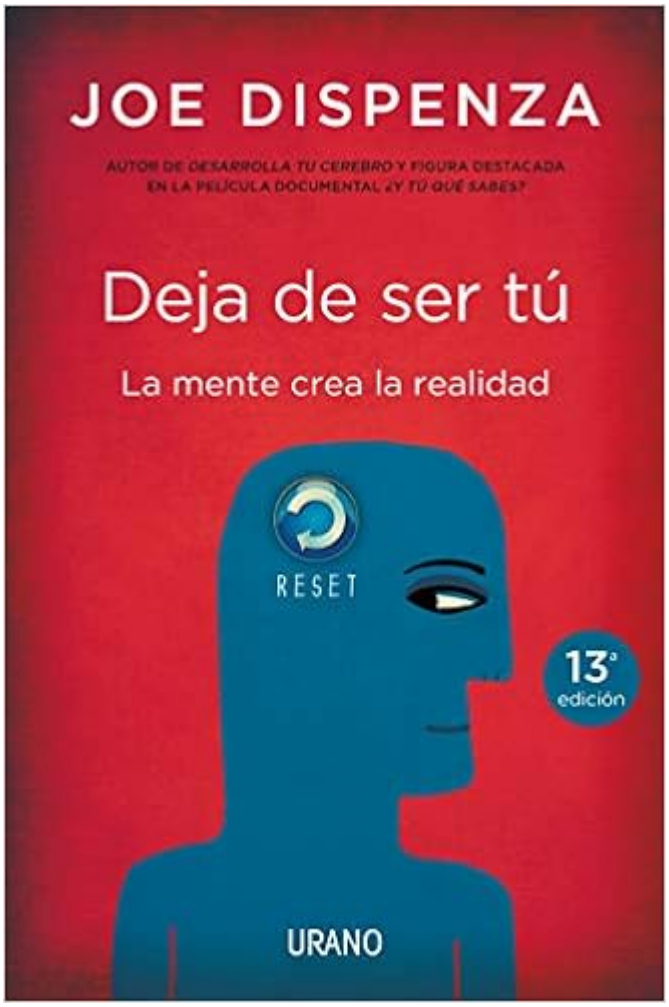
Leía Todo El Resumen

Tim nos cuenta la historia de Arthur Jones. Él fue una de las personas más influyentes del área de educación física. Jones hizo diversas investigaciones y experimentos y dejó un legado sustancial. Uno de esos legados fue la idea de una dosis mínima efectiva (DME). La DME es la menor cantidad de alguna cosa que debes hacer para lograr el resultado deseado. Por ejemplo, la cantidad mínima de ejercicio que necesitas hacer para ver resultados es el DME de ejercicios para ti. El plan 4HC se basa en encontrar tus DME

Acompañando los resultados

Cuando comienzas a seguir el plan 4HC, perderás grasa corporal y ganarás músculo. Comenzarás a notar una diferencia sustancial en tu peso durante los primeros meses. También puedes notar, que tu pérdida de peso comenzará a ser menos dramática después de los 3 meses iniciales. Mientras pierdes grasa, estás ganando músculo. La ganancia de músculo aparece en la balanza, entonces, a pesar de que aún estás perdiendo grasa, eso no aparecerá a causa de lo músculo que ganaste en el proceso. No puedes dejar que los números de la balanza impidan tu progreso en el plan.

Deja de ser tú Resumen



El cerebro es uno de los órganos más vitales del ser humano. Tener una buena vida depende en gran parte del buen uso que le demos a este impresionante órgano. En : Deja de ser tú, el doctor Joe Dispenza te guiará para que obtengas un nuevo estado mental.

Renovará el hardware y el software de tu cerebro para que tengas una vida óptima. En él encontrarás una visión transversal, incluyendo lo que piensas, lo que sientes y lo que realizas, tanto en tu vida íntima como en los demás aspectos de la vida. ¿Te encuentras preparado para dar un paso

adelante?

Primera parte: La ciencia de tu ser

El autor habla de la teoría según la cual mente y materia son dos cosas distintas. También del modelo cuántico, que afirma que son lo mismo. La mente es materia, y la materia es mente.

Debemos entender que cambiar nuestra mente no es más que una cuestión de dejar el hábito de ser el mismo de siempre. Para eso hay que tener nuevas experiencias y percepciones.

Cuando trasciendes tus sentidos, cuando entiendes que no estás limitado por las cadenas de tu pasado, todo es posible. La inteligencia universal que anima todo cuanto existe te sorprenderá y deleitará. Lo único que desea es ofrecerte lo que tú quieres.

Leía Todo El Resumen

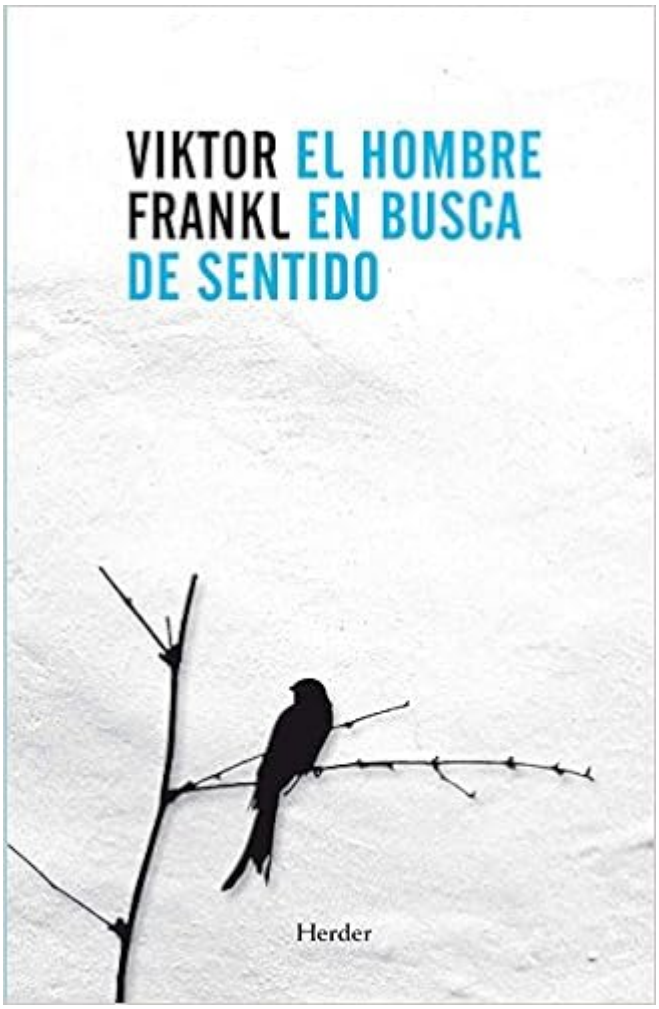
Es decir, cuando cambias tu mente, cambia tu vida.

La neurociencia ha demostrado que cambiamos nuestro cerebro -y por lo tanto de conductas, actitudes y creencias- al pensar de distinta manera (o sea, sin que cambie nada de nuestro entorno). Por medio del repaso mental (imaginar repetidamente que realizamos una acción), los circuitos del cerebro son reorganizados para reflejar nuestros objetivos.

Podemos hacer que nuestros pensamientos sean tan reales que el cerebro cambia como si la situación ya fuera una realidad física. Tú también puedes cambiarlo para adelantarte a cualquier experiencia del mundo exterior.

Si sigues instalando, reforzando y mejorando la configuración neurológica del cerebro, esta repetición acaba creando una red neuronal: un nuevo programa informático. Y este programa, al igual que el software de un ordenador, funciona de manera automática.

El Hombre en busca de Sentido Resumen



"*El Hombre en busca de Sentido*" ha vendido más de 10 millones de copias en todo el mundo. El autor Viktor Frankl, fundador de Logoterapia, muestra cómo su experiencia en la búsqueda del sentido de la vida en un campo de concentración nazi cambió su perspectiva del mundo y la gente.

Frankl afirma que no podemos evitar el sufrimiento, pero podemos elegir cómo tratarlo y encontrar significado en él. La teoría de Frankl cuestiona las ideas de Freud, que creía que el sentido de la vida era perseguir el placer. Frankl creía

que el propósito de la vida no sólo separa al ser humano de los animales sino que también nos permite vivir momentos difíciles.

El propósito de la vida no está relacionado con la búsqueda del placer, sino con encontrar lo que amas y vivir con significado. ¿Quieres aprender a enfrentar situaciones difíciles y encontrar sentido en la vida? ¡Lee este microlibro!

La vida en un campo de concentración Nazi

Las mayores atrocidades en la historia de la humanidad fueron los campos de concentración nazis.

Durante el reinado de terror de Hitler, hombres, mujeres y niños fueron expulsados de sus hogares, arrojados en trenes y enviados a campos de concentración. Los reclusos no eran considerados individuos con identidades, familias ni sentimientos. Cualquier identidad que tuvieran, documentos o posesiones fueron desechadas. Se les dejó sólo un uniforme y un número de identificación tatuado en sus pieles.

Las autoridades no estaban interesadas en la gente; sólo estaban interesados en los números.

La vida en el campo de concentración era muy difícil. Los hombres fueron sacados de su vida normal. Preocupaciones sobre cuánto ganarían, con quién se casarían, y cuántos hijos ellos tendrían, dejaron de existir, en cambio se enfocaron sólo en sobrevivir cada día.

Leía Todo El Resumen

Además de esta preocupación inmediata, los prisioneros también vivían con un temor constante de ser transportados a otro campamento, lo que usualmente significaba llevarlos a un campamento con cámaras de gas y crematorios.

Viktor Frankl, su familia y los allegados a él, eran gente común. No tenían superpoderes; no eran celebridades ni mártires que luchaban por una causa, y no habían hecho nada malo. Eran simplemente personas comunes que se enfrentaban a circunstancias extraordinarias.

Fue de esta gente que Frankl tomó su consuelo y la base de su teoría de la logoterapia, un nuevo tipo de psicoterapia que desafió las teorías de Freud y mostró cómo un ser humano puede ser resistente cuando encuentra el verdadero significado de la vida.

Las lecciones de vida se aprenden con las experiencias

Cada experiencia que vivimos, como el terror de la guerra, por ejemplo, nos da una oportunidad para aprender.

Los datos de antes, durante y después de la guerra fueron evaluados por todo tipo de expertos, desde investigadores médicos hasta científicos. Incluso los psicoanalistas aprendieron de la guerra. De hecho, las dos guerras mundiales contribuyeron en gran medida al estudio de la psicología de la vida carcelaria.

El Club de las 5 de la Mañana Resumen

El experto mundial en liderazgo y desempeño Robin Sharma desarrolló hace más de veinte años un método capaz de incrementar la productividad, mejorar la salud y las relaciones de las personas, permitiendo vivir una vida más consciente, plena y feliz.

Ahora, este método está al alcance de todo el mundo a través de "El Club de las 5 de la mañana". Aprenderás las rutinas que han hecho posible el éxito de famosos emprendedores, directores generales de empresas de renombre, ídolos del deporte y estrellas de la música.

El libro nos propone un amplio abanico de métodos, recursos y técnicas prácticas de gran impacto. Todo, presentado a través de una historia de dos personas que conocen a un excéntrico millonario, quien se convertirá en su mentor. ¿Estás listo?

Inicio del viaje

El libro comienza presentando a una emprendedora y un artista. Ambos asistieron a un evento impartido por un Guía motivacional reconocido mundialmente, donde se conocieron.

Ella dirigía su propia empresa de tecnología, pero estaba atravesando un momento pésimo. Sufría amenazas de sus inversores, que querían echarla de la compañía. Él era un pintor talentoso pero frustrado. Había perdido su motivación y se autosaboteaba constantemente.

Juntos, conocieron a un supuesto indigente que también asistió al evento. Conversando sobre los temas que habían visto, descubrieron que el sintecho era en realidad un magnate extravagante disfrazado. Se trataba de un experto en todos los métodos abordados por el Guía en ese evento.

Leía Todo El Resumen

Después de una conversación intensa entre los tres, el millonario se reveló como tal y explicó que su fortuna se debía a las técnicas que aprendió como discípulo del Guía. Acabó invitando a sus dos colegas a su casa en las playas de Mauricio, una isla africana. Su objetivo era enseñarles todo lo que sabía para que ellos también pudieran cambiar su vida por completo.

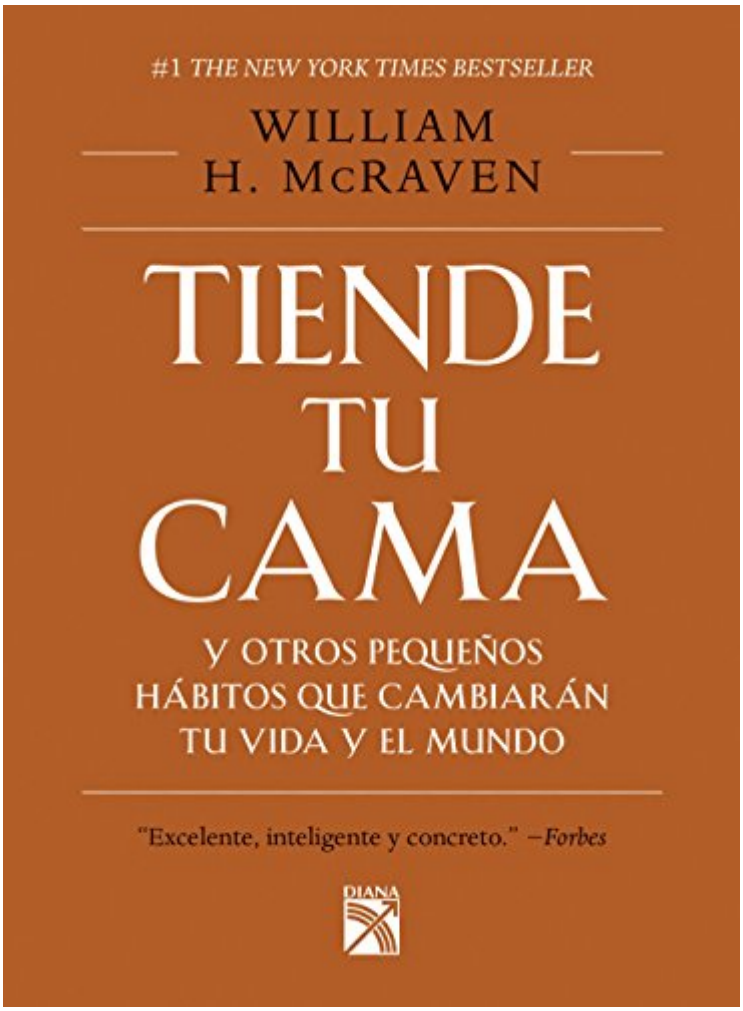
El método revolucionario se llamaba “El Club de las 5 de la mañana”. Una rutina productiva para comenzar el día con energía y aumentar la productividad, mejorar la salud y alcanzar un estado de gracia que se ve muy poco.

Durante la charla, el millonario repitió varias veces una frase como un mantra: “¡Controla tus mañanas! ¡Impulsa tu vida!” A pesar de parecer el código de una secta, la emprendedora y el artista iban a comprobar que no estaba mintiendo.

Desconfiados pero conscientes de que necesitaban un cambio en

sus vidas, la dupla de recientes conocidos aceptó la invitación del hombre rico. Tomaron un vuelo hacia Mauricio el día siguiente. Su nuevo amigo, llamado Stone Riley, se hizo cargo de todos los gastos ya que obtenía beneficios de numerosas empresas exitosas alrededor del mundo.

Tiende tu cama y otros pequeños hábitos que cambiarán tu vida y el mundo Resumen



Te presentamos el Resumen del libro: Tiende tu cama y otros pequeños hábitos que cambiarán tu vida y el mundo. Espero que le guste (:

En mayo de 2014, William Harry McRaven dio un discurso para los egresados de la Universidad de Texas. Miembro de la marina estadounidense con más de 35 años de servicio, transmitió diez lecciones que aprendió a lo largo de su vida.

La mayoría de los relatos del Comandante del Mando Conjunto de Operaciones Especiales McRaven se basan en sus vivencias durante el entrenamiento básico SEAL en Coronado, California. Seis meses de exigencia física y mental, acompañada por hostigamiento constante por parte de guerreros profesionales. La capacitación más dura del ejército norteamericano.

Así fue como McRaven, según sus palabras, vivió "una vida entera de retos comprimida en un período de seis meses", que le proporcionó diez lecciones fundamentales. A pesar de no formar parte del ejército, los nuevos profesionales pueden interpretar estos consejos para enfrentar los desafíos de sus propias vidas. Y tú también podrás hacerlo. ¿Comenzamos?

Empieza tu día con una tarea cumplida

"Si quieres cambiar el mundo… empieza por tender tu cama".

Leía Todo El Resumen

Durante el entrenamiento, William aprendió las rigurosas técnicas de orden y presentación. Nada más despertar, dedicaba unos minutos a hacer su cama con una precisión milimétrica. Él era consciente de que su trabajo sería inspeccionado de manera muy estricta. Si existía la mínima arruga en su cama o uniforme, iba a provocar la peor de las humillaciones: tirarse al océano vestido, revolcarse en la arena hasta cubrirse íntegramente de barro y convertirse así en una "galleta

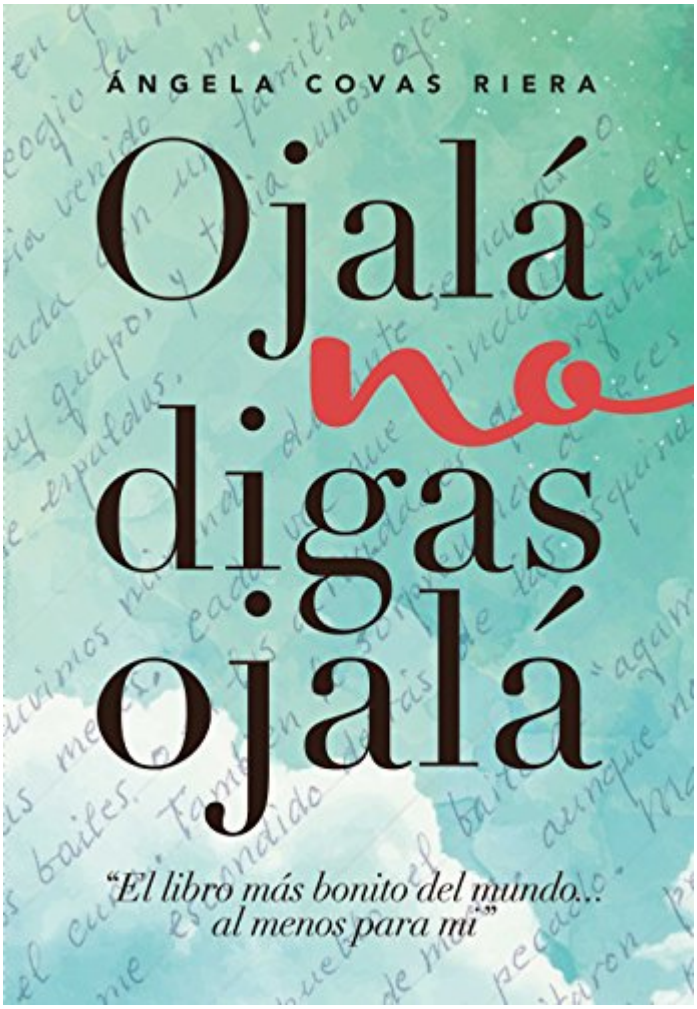
azucarada”.

Cuando, en cambio, su trabajo era perfecto, no recibía elogios. Simplemente había cumplido con su trabajo. Demostraba disciplina y atención a los detalles y, al final del día, sería un recordatorio de que había hecho algo bien. Esta pequeña acción era la única constante de la que podía depender todos los días.

Incluso en un momento oscuro de su carrera, cuando estaba recuperándose de un accidente en paracaídas, lo primero que hizo al poder levantarse fue hacer su cama. Era su manera de demostrar que había superado sus lesiones. Mantuvo este hábito durante toda su vida, incluyendo su período en Irak.

McRaven advierte que no siempre vamos a poder controlar lo que pasa en nuestra vida, pero sí podemos otorgarle a nuestra rutina una estructura que nos beneficie. Comenzar el día cumpliendo una tarea tan simple como hacer nuestra cama nos motivará para cumplir otra tarea. Y otra luego de esa, otra, y así sucesivamente. Y además cuando tengamos un mal día por lo menos podremos volver a dormir en una cama arreglada, hecha por nosotros mismos.

Ojalá no digas Ojalá Resumen



El libro Ojalá no digas Ojalá: el libro más bonito del mundo… al menos para mí empezó a ser escrito por Angela María Covas Riera en Cuba. Durante las tres semanas dedicadas a su familia en Cuba, donde aprovechaba las primeras vacaciones largas en tres años de mucho trabajo, sin acceso a internet y a las redes sociales.

Y es fruto de mucha dedicación y cariño. La escritora tenía una necesidad de hacer este libro y dejar importantes lecciones para todos nosotros.

Desde su formación en coaching en 2008, escribió en un papel lo que quería lograr en su paso por el mundo. Todos buscamos la vida perfecta y el éxito en el trabajo.

Y en los próximos 12 minutos aprenderás un poco de lo que la autora nos enseña para que lleguemos a nuestros objetivos.

La muerte

Si quieres comunicarte con tu futuro, hay que tener en cuenta que demos saber más sobre la muerte.

Siempre está a nuestro alrededor. Cuando vemos morir a nuestros familiares más viejos o a los animales de la casa tratamos con más naturalidad el hecho de que todo tiene un fin y las cosas pueden cambiar en muy poco tiempo.

Leía Todo El Resumen

Es necesario ser consciente de la muerte, principalmente con el paso del tiempo.

Aunque parezca una actitud tenebrosa, saber más sobre la muerte nos deja más conectados con la vida. Nada es para siempre y cuando pensamos en la muerte valoramos más nuestros días aquí.

Pensar en la muerte nos enseña tres lecciones:

1- Toda la vida puede cambiar en un instante;

2- Lamentamos el tiempo desperdiciado en cosas que no importan y elegimos ser felices;

3- Morir no nos da miedo, pero amamos más la vida y no queremos ir al otro lado.

Toda tu vida puede cambiar en un instante

Ninguno de nosotros piensa en los posibles cambios que pueden ocurrir en cualquier momento. Nos imaginamos rodeados de hijos y nietos, aprovechando la vejez con el paso del tiempo y descansando después de mucho trabajo.

Pensamos que todo va a seguir igual y la rutina siempre será así. Pero esto no es una realidad.

Creemos en un orden correcto de las cosas, pero un accidente o muchas otras cosas pueden hacer que todo cambie. Estar

preparado psicológicamente para los posibles cambios no es fácil, es algo casi imposible de alcanzar.

Pero tener en cuenta esta posibilidad nos ayuda a que cuando nos caemos podamos levantarnos. Todo cambia.