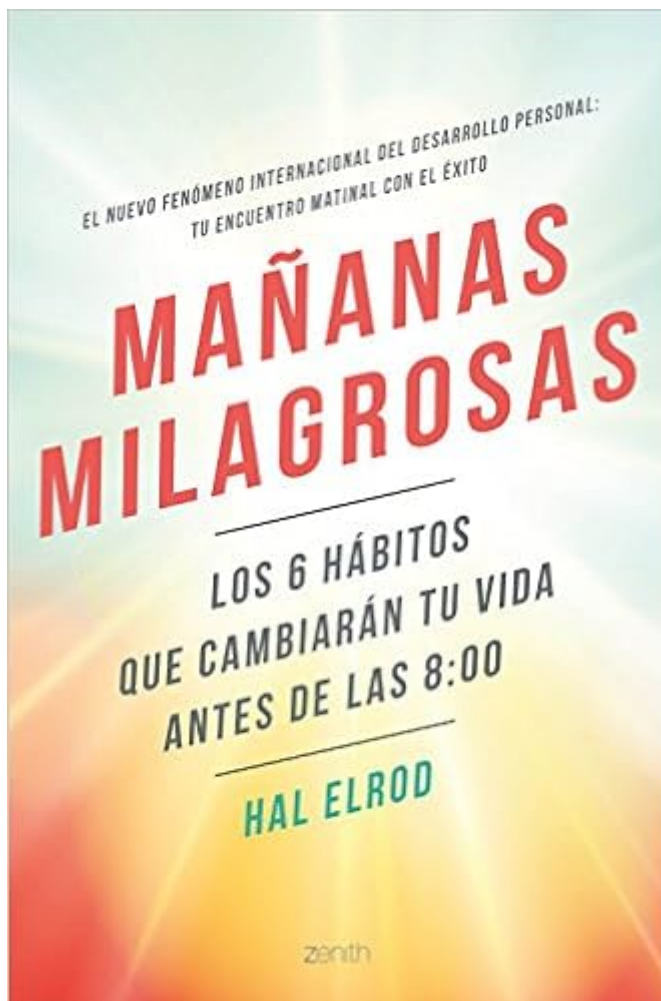


Mañanas Milagrosas Resumen



Alcanzar todo lo que queremos. Este es el sueño de 10 de cada 10 personas. Muchos creen que esta realidad sólo es posible para media docena de afortunados. Sin embargo, Hal Elrod en [Mañanas Milagrosas](#) muestra, entre altos y bajos, que alcanzar su máximo potencial y, como consecuencia, alcanzar sus sueños nada tiene que ver con la suerte.

Con una trayectoria que inició con éxito como representante de ventas, seguida por un grave accidente que lo sacudió física y psicológicamente, Hal aprendió a mirar la vida a desafiar las dificultades y construir posibilidades. Se convirtió en un coach de éxito, ayudando a las personas a conquistar sus objetivos, nuevamente encontró un obstáculo frente a él: la crisis de 2008, que lo derribó, haciéndole conocer de nuevo y a profundidad el fondo del pozo.

Una mañana, decidió seguir un consejo de un amigo y fue a correr. Fue en este momento que todo cambió y Hal inició su propio «milagro de la mañana».

Lea los siguientes capítulos, cuente hasta 12 y comience su milagro.

Responsabilizarse por su vida

Crear la vida que siempre soñamos y superar limitaciones sólo depende de nosotros mismos. Independientemente de las circunstancias, todo es superable y el primer paso para iniciar el día es aceptar la total responsabilidad por todos los niveles de nuestra vida.

Leía Todo El Resumen

Perciba el momento actual como cierto, como el lugar donde usted debería estar para aprender, madurar y prepararse para algo mayor. Encare el presente como una oportunidad de crecimiento.

Este es su proceso para escribir su historia, no hay trayectoria sin desafíos. El futuro pasa a ser una pantalla en blanco. ¿Qué esperas de él? Defina y podrá seguir hacia el futuro que soñó a partir de hoy.

“Usted puede ser lo que quiera en la vida”.

Recuerda un poco tu infancia y recuerda una frase que probablemente has escuchado: «Puedes ser lo que quieras en la vida». ¿Qué pasó con el entusiasmo infantil? ¿Con los sueños allí contruidos? ¿Por qué, cuando nos volvemos adultos, aceptamos el mediocre y la vida más o menos? ¿En qué momento desistimos de nuestros sueños?

Los Líderes Comen Al Final Resumen



¿Por qué tan pocas personas afirmarían “Yo amo mi empleo!”? Para mucha gente, gustar de lo que hacen es casi como ganar la lotería.

Pocos tienen la oportunidad de sentirse realmente valorados en su trabajo y sentirse parte de algo más grande que ellos. Eso ocurre ya que los líderes actuales no entienden cómo la gente busca un propósito en sus trabajos.

¿Siempre quisiste volverte un líder y no sabías por dónde empezar? Si la respuesta es “sí”, el libro [“Los Líderes Comen Al Final”](#) de Simon Sinek es el plato ideal para ti (perdón por el juego de palabras).

En él, Sinek explora temas como el origen de la jerarquía, su

papel en nuestra sociedad y cómo volverse un líder realmente admirado. ¿Aprendemos juntos qué es lo que motiva a la gente y cómo crear un mejor ambiente de trabajo?

Tu biología te dice que líderes o seas liderado

Nuestra biología evolucionó a lo largo de miles de años para ayudarnos a sobrevivir. Desde nuestros ancestros, nuestras hormonas controlan nuestras emociones y nuestro comportamiento. Son 4 las principales hormonas que necesitas entender:

1. **Endorfina:** La hormona que disfraza el dolor.
2. **Dopamina:** La hormona que nos ayuda a hacer cosas.
3. **Serotonina:** La hormona del liderazgo.
4. **Oxitocina:** La hormona del amor.

Lea Todo El Resumen

Simon llama a las 2 primeras (endorfina y dopamina) las hormonas egoístas, y a las otras 2, hormonas altruistas. Un ejemplo interesante citado por Sinek está relacionado a la dopamina.

Ésta nos recompensa con una felicidad inmensa cada vez que completamos una tarea. ¿Te pones feliz cuando terminas con tu buzón de entrada? ¿Cuando terminas una carrera? Sí, es la dopamina haciendo efecto.

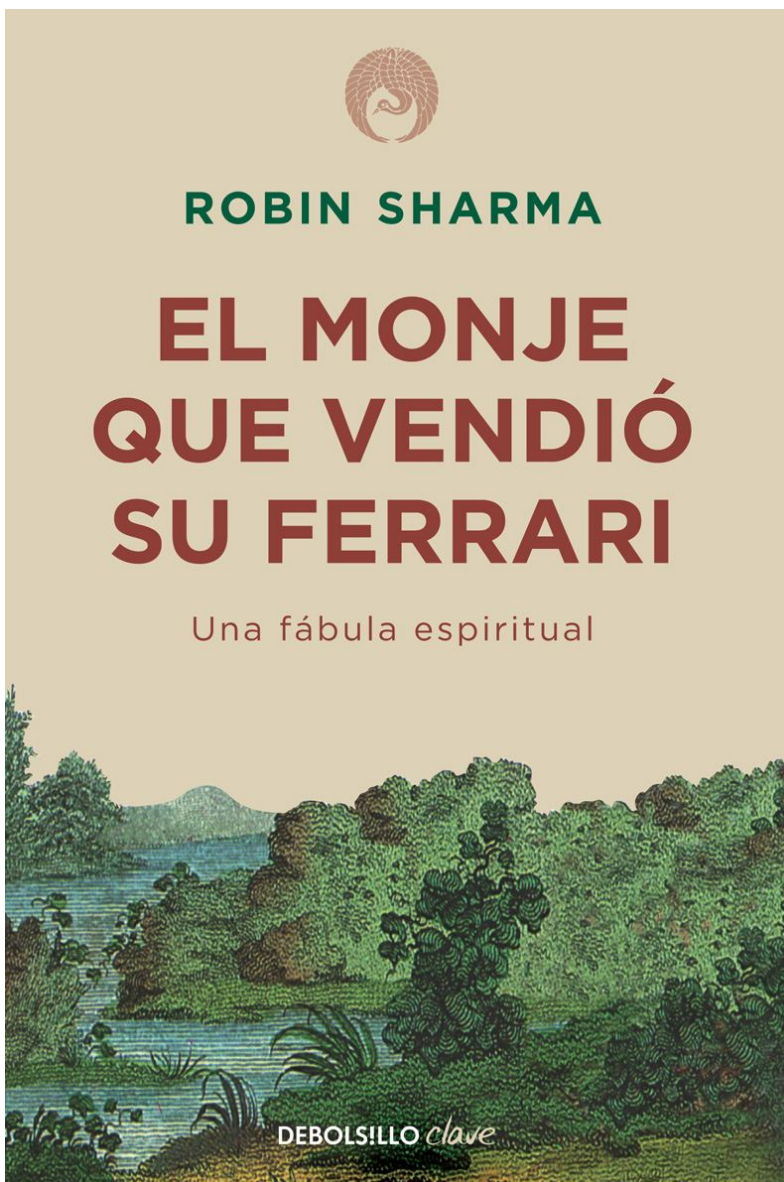
Otras hormonas, como la serotonina y la oxitocina, afectan nuestras vidas sociales, ayudándonos a relacionarnos con los demás. Las endorfinas disfrazan el cansancio y el dolor físico y logran engañarnos mentalmente para poder ir más lejos, incluso después de grandes esfuerzos físicos.

¿Sabes, cuando haces ejercicio y lo terminas sintiéndote bien, y al día siguiente te duele todo el cuerpo? No te dolió durante el ejercicio gracias a la endorfina que fue liberada,

lo que te permitió aumentar tu desempeño.

La endorfina surgió para ayudar al hombre prehistórico a cazar, incluso cansado, y así lograr traer alimento para su tribu. Esta misma hormona hace que logres ir mucho más lejos de lo que imaginaste ser capaz en los deportes.

El monje que vendió su Ferrari Resumen



Una fábula espiritual

La vida que estás viviendo probablemente no sea la que soñabas. Robin Sharma cree que puede ayudarte para que finalmente comiences a vivir, al contarte una fábula de negocios llamada “El monje que vendió su Ferrari”.

¿Quién debería leer “El monje que vendió su Ferrari”? ¿Y por qué?

Si eres un fanático de los libros de autoayuda, lo más probable es que lo ames! E incluso decidas comprar más copias para regalar.

Respondiendo a la pregunta del título: “[El monje que vendió su Ferrari](#)” es un libro para adictos al trabajo. Robin Sharma era uno, y se dio cuenta de que estaba en el camino equivocado. Cuanto antes lo percibas tú también, mejor.

Y puede que este libro sea la forma ideal de hacerlo.

Acerca de Robin Sharma



Ro
bi
n
Sh
ar
ma
es
un
or
ad
or
mo
ti

va
ci
on
al
y
es
cr
it
or
ca
na
di
en
se
,
co
ns
id
er
ad
o
un
o
de
lo
s
di
ez
me
jo
re
s
gu
rú
s
de
l

li
de
ra
zg
o
du
ra
nt
e
do
s
dé
ca
da
s.

Se convirtió en una eminencia en 1997 después de publicar el libro que protagoniza este resumen, el cual luego fue seguido por una docena de obras relacionadas, como “Lecciones sobre la vida del monje que vendió su Ferrari” y “Una inspiración cada día del monje que vendió su Ferrari”.

Sus otros libros incluyen “El santo, el surfista y el ejecutivo” y “El líder que no tenía cargo”, entre varios más.

“El monje que vendió su Ferrari Resumen”

Este libro que -según la crítica- puede cambiar tu vida, es simplemente una fábula de [negocios](#).

Pero, ¿será tan simple?

La historia trata sobre Julian Mantle, una versión semi-autobiográfica de Robin Sharma: graduado de Harvard que vive en una mansión, conduce una Ferrari y gana millones de dólares.

Sin embargo, no es feliz.

Su trabajo es demasiado estresante y no tiene tiempo para disfrutar su vida. Hasta que un día, llega a su límite y sufre un infarto.

Luego de recuperarse, no regresa a su trabajo de abogado. Sino que desaparece. Tres años más tarde, se presenta sin avisar en la oficina de su mejor amigo y ex colega laboral, John. Y le cuenta su historia.

Julian le comenta que vendió su mansión y su Ferrari para viajar por la India. Allí, conoció la leyenda de los Grandes Sabios de Sivana, a quienes eventualmente encontró en los Himalayas.

Uno de ellos, el Yogui Raman, le contó una fábula para enseñarle las siete virtudes del Sistema Sivana.



El relato comienza contigo en un hermoso jardín verde. Todo está en silencio y puedes ver muchas flores coloridas y radiantes.

En el centro del jardín, ves un faro rojo que te llama la atención por un momento.

Pero luego escuchas cómo, en la base del faro, se abre una puerta. Y un luchador de sumo semidesnudo de casi 3 metros de altura y más de 400 kg de peso sale dando zancadas.

Sólo tiene un cable de alambre rosa que cubre sus partes. Mientras lo observas atónito, el luchador comienza a vagar por el jardín.

Poco tiempo después, encuentra un reluciente reloj dorado. Lo mira curiosamente y lo desliza en su mano. Y sucede algo inesperado: cae al suelo inconsciente!

Cuando estabas a punto de acercarte para ver si continuaba con vida, ves como sus fosas nasales se mueven. Te das cuenta de que está oliendo la fragancia de las rosas amarillas a su alrededor.

Repentinamente, el luchador se levanta, lleno de energía voraz y aparentemente ilimitada.

Para el asombro de ambos, tu compañero de jardín descubre un sendero cubierto por millones de diamantes brillantes.

Algo hace que él siga este camino. Y algo te dice que lo llevará hacia la dicha y felicidad eterna.

Fin.

Esa es la fábula.

¿No entendiste nada?

Pues para eso estamos aquí. Para revelarte los siete significados de esta historia que, convenientemente, también son las siete lecciones clave que deberías tomar de "El monje que vendió su Ferrari".

Lecciones clave de “El monje que vendió su Ferrari”

1. El jardín es tu mente: cultívala
2. El faro te enseña el camino: vive una vida con propósito
3. El luchador de sumo es la superación personal: practica el antiguo arte japonés de Kaizen
4. El cable de alambre rosa representa la disciplina: sé disciplinado
5. El reloj de oro dice: respeta tus tiempos
6. Huele las rosas amarillas y sirve a otros desinteresadamente
7. Camina por el sendero de diamantes: vive el momento presente

El jardín es tu mente: cultívala

Aprender cómo controlar tu [mente](#) es la virtud fundamental del Sistema Sivana. Piensa en ella como un jardín, donde tu consciencia es el cuidador.

Proteger el jardín de insectos y bestias significa protegerla de pensamientos negativos.

Comienza practicando el arte de la concentración. Toma una rosa e intenta disfrutar su belleza. Dedica unos minutos para repetir esta acción cada día. Luego de un tiempo, tu mente habrá adquirido la disciplina para realizarla, bloqueando toda distracción.

El faro te enseña el camino: vive una vida con propósito

Este faro es un símbolo de tu objetivo.

En el idioma sánscrito, la traducción de 'propósito' es compleja: "dharma", que en realidad significa mucho más. Su premisa básica dice que tienes una misión en este mundo, y es tu deber cumplirla.

Existe un método de cinco pasos para lograrlo.

Primero, visualiza el resultado. Luego, pon presión en ti mismo, pero en un buen sentido. Por ejemplo, cuenta a otros sobre tus planes. Después, crea un cronograma. El cuarto paso es la "Regla Mágica del 21", que son los días que necesitarás para crear un nuevo hábito.

Por último, pero no menos importante, ¡diviértete!

El luchador de sumo es la superación personal: practica el antiguo arte japonés de Kaizen

En japonés, "Kaizen" significa "superación continua". Para explicar el concepto a Julian Mantle, el Yogui Raman le enseña los "Diez Rituales de la Vida Radiante".

El primero es el Ritual de la Soledad, o sea, aprende a estar solo. El segundo, el Ritual de la Fisicalidad: mueve tu cuerpo. El Ritual de la Nutrición Viva significa seguir una dieta vegetariana. El cuarto es el Ritual del Conocimiento Abundante, que puede resumirse en "aprende algo nuevo todos los días". El quinto es el de la Reflexión Personal. Antes de dormir, pregúntate si hiciste algo bueno en el día.

Sigue el sexto ritual, el del Despertar Temprano: no necesitas más de seis horas de sueño. Pero si necesitas bellas melodías, que se incluyen en el séptimo, el Ritual de la Música. El Ritual de la Palabra Hablada trata sobre mantras. El penúltimo es el Ritual del Personaje Congruente, que habla sobre ser consistente y seguir tus principios en todo momento.

Finalmente, el Ritual de la Sencillez: vive tu vida tan simple como sea posible.

El cable de alambre rosa representa la disciplina: sé disciplinado

Este cable representa los límites. Siempre deberías tener algunos, pero lo ideal es que tú mismo los definas.

Porque la autodisciplina estricta tiene un inmenso poder.

El Yogui Raman le sugiere a Julian que comience a adquirirla tomando un voto de silencio: "si logras mantenerlo por un tiempo, sabrás que tienes control sobre ti mismo".

El reloj de oro dice: respeta tus tiempos

Se trata de un símbolo del tiempo. Si no le prestas atención, puede ponerte en un estado de sueño eterno.

Tal vez pensarás que, si vives en los Himalayas, no necesitas preocuparte por el tiempo.

Pues piénsalo de nuevo. Una de las prácticas diarias de los Sabios consiste en pasar los últimos 15 minutos de cada día planeando el día siguiente.

Porque, si este fuera el último día de tu vida, no querrías desperdiciar ni un segundo, mucho menos durmiendo. Recuerda: no vivirás para siempre.

Entonces, es momento de que planifiques tu tiempo.

Huele las rosas amarillas y sirve a otros desinteresadamente

La fragancia de las rosas amarillas es el aroma de la bondad y el desinterés.

No eres una isla: formas parte de la humanidad. Por eso es tu deber ayudar a otros cuando lo necesitan. Y, como el Dalai Lama explica en su libro “El Arte de la Felicidad”, servir sin esperar nada a cambio es tan bueno para los otros como lo es para ti.

Camina por el sendero de diamantes: vive el momento presente

La séptima y última virtud: vivir en el ahora. Porque ahí es hacia donde el camino de diamantes te llevará.

Y porque, después de todo, el ahora es todo lo que tienes en este momento.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

Frases de “El monje que vendió su Ferrari”



Nuestro análisis crítico

Cuando fue publicado por primera vez, el libro se convirtió en un éxito instantáneo. Vendió más de un millón de copias e inspiró a muchos a seguir el camino de su autor: vender sus Ferraris y cambiar sus mansiones por algunos momentos de paz.

Es un manual para la vida de fácil lectura que resume sus

lecciones en siete pasos. Y está envuelto en una historia mística, encantadora y, sobre todo, memorable.

Quizás esa sea la mejor parte: ¡siempre puedes volver a la fábula para revivir sus enseñanzas!

El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi*rda Resumen



Un Enfoque Rompedor Para Alcanzar La Felicidad y El Éxito

Hemos escuchado por décadas que el pensamiento positivo es la llave para ser rico y feliz.

Mark Manson parece no estar de acuerdo. En [El Sutil Arte De Que \(Casi Todo\) Te Importe Una Mi*rda](#), nos muestra que para mejorar nuestras vidas debemos aceptar que somos limitados y que nos equivocamos todo el tiempo.

No todos pueden ser extraordinarios o excepcionales en todo, iy no hay problema con eso! Manson nos aconseja a aceptar nuestras limitaciones y nuestros miedos para encontrar coraje y perseverancia.

¿Quién debería leer “El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi*erda”? ¿Y por qué?

Debemos hallar lo que realmente nos importa y cuáles son nuestros valores. Si alguna vez leíste libros de autoayuda que prometen que puedes mejorar tu vida si sólo piensas de manera positiva y encuentras todo muy estúpido, ieste libro es para tí!

A veces las cosas salen mal, iy debemos aprender a tratar con ello!

El autor nos muestra cómo usar nuestros fracasos a favor nuestro. Si estás buscando algo nuevo e ideas completamente diferentes, ilee este libro!

Acerca de Mark Manson



[Ma](#)
[rk](#)
[Ma](#)
[ns](#)
[on](#)
es
un
au
to
r,
pe
ns
ad
or
,
bl
og
ue
ro
y
em
pr
en
de
do
r
es
ta
do
un
id
en
se
. Na
ci
ó

en
Au
st
in
,
Te
xa
s,
y
es
tu
di
ó
en
la
Un
iv
er
si
da
d
de
Bo
st
on
.

Su libro "El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi*rda" es considerado budismo para millennials. Fue publicado en 2016 y alcanzó la lista de bestsellers del New York Time.

En su blog, MarkManson.com, escribe acerca de temas de actualidad. Sus textos han abarcado temas diversos como cultura, citas y relaciones, elecciones de vida y psicología.

También es CEO y fundador de Infinity Squared Media LLC. Actualmente da charlas y presentaciones en diversas ciudades de Estados Unidos y Canadá.

“El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi*rda Resumen”

Preocúpate por cosas que valen tu tiempo

Manson deja en claro que una persona no debe ser indiferente a todo, a las cuales califica como psicópatas. Sino que lo que recomienda es aprender a cómo sentirse cómodo con la diferencia, en vez de ser indiferente.

Es decir, defender tus elecciones ante la adversidad. Tenemos el control sobre las cosas que elegimos, y debemos elegir las cosas que nos importan.

Tienes que elegir si las situaciones que suceden en tu vida importan o no. Así que debes preocuparte sólo por las cosas importantes.

Elige La Felicidad Todos Los Días

A través de un ejemplo, una historia entre un príncipe y su padre, Manson revela una idea importante.

Elige la felicidad todos los días en vez de imaginar que algún día serás feliz. Entonces detente por un momento y toma una decisión que te hará feliz en este mismo instante.

Deja de decir “algún día seré feliz para alcanzar X o Y”. Escoge la felicidad sin importar qué está pasando en tu vida.

Deja De Pensar Que Eres Excepcional

Sentirte bien contigo mismo no significa nada si no tienes una buena razón para estarlo

Durante mucho tiempo estuvo instalada la creencia de que a la gente con gran autoestima le iba mejor en la vida. El problema fue que muchos siguieron ese dictamen sin hacer nada

extraordinario o excepcional. Tan es así que lograron volverse narcisistas y autodestructivos.

Algo similar pasa en el caso contrario, cuando una persona sufrió una experiencia traumática o frustraciones. Empezaron a creerse especiales por su dolor.

La simple idea de que todos pueden ser extraordinarios es inaceptable. Ser extraordinario no es algo fácil, simple. Muchas veces es algo inalcanzable.

Tu esfuerzo constante para ser así es malo para tu [salud mental](#). Cuando aceptas que no todo lo que haces necesita ser perfecto, puedes disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

Los Problemas Pueden Ser Buenos O Malos, Los Valores También

Los buenos valores incluyen cosas como la honestidad, creatividad y caridad. Mientras que los malos abarcan deseos de convertirse en rico o ser mejor que alguien.

Elegir buenos valores significa elegir buenos problemas.

Valorar la honestidad puede acarrear confrontaciones dolorosas o indeseadas. Pero esas confrontaciones te permitirán crecer, mientras que las mentiras te llevarán a la destrucción y la pérdida de confianza.

Tienes El Control Sobre Tu Vida

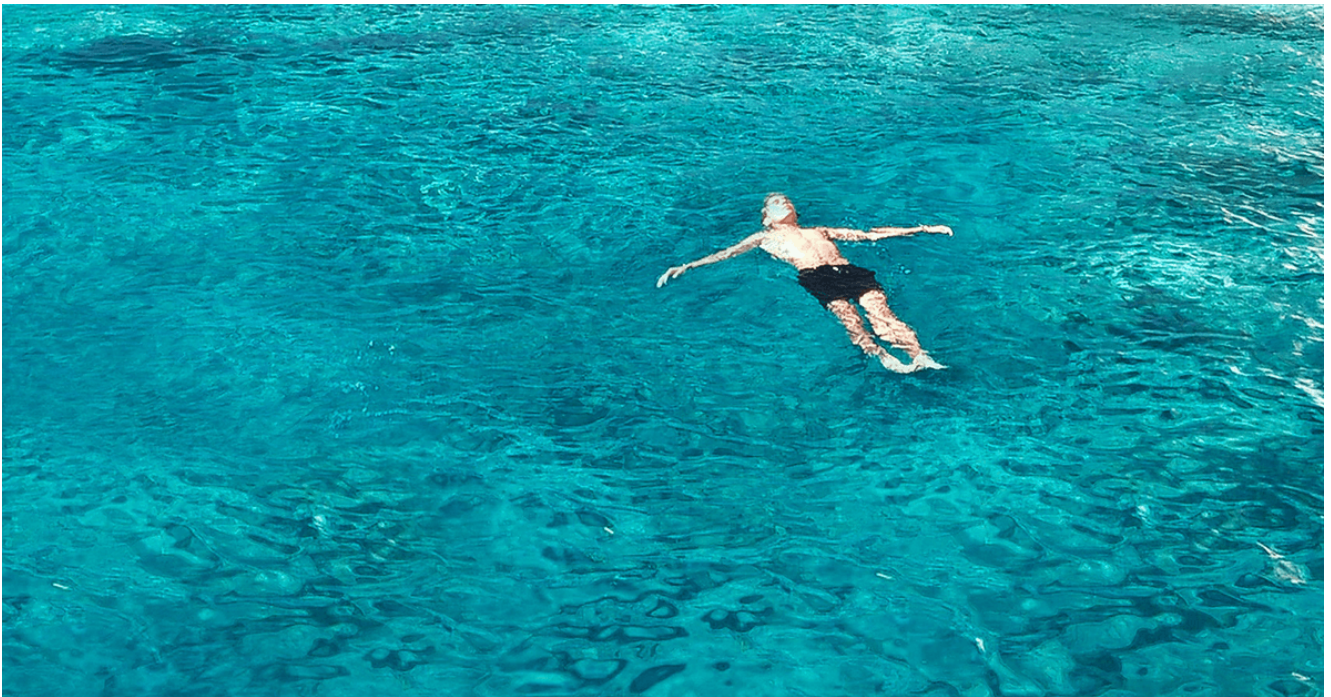
A veces las cosas que están fuera de nuestro control suceden. No obstante Manson nos recuerda que la interpretación de estas cosas está bajo nuestro control. Tomar responsabilidades por nuestras propias experiencias nos da poder.

También ayuda darnos cuenta que no podemos controlar a nadie. Sólo podemos controlar cómo actuamos.

Reconoce En Qué Estás Equivocado

El consejo de Manson es duro: Debes matarte. No físicamente, sino [psicológicamente](#).

Cambiamos quiénes somos todos los días mientras procesamos las nuevas informaciones de nuestras experiencias. Si una persona tiene miedo de dejar atrás su viejo yo, no podrá desarrollar una nueva forma.



Y crear un mejor yo que el anterior es esencial para reinventarse continuamente y ser feliz.

Acepta El Fracaso Y El Miedo

Puedes ser tu propia fuente de inspiración. También puedes ser tu propia fuente de motivación. Cuando quieras, puedes actuar.

Y hacer algo, actuar, es tu única medida del éxito. Es decir, significa que hasta los fracasos te hacen avanzar.

No hay felicidad sin problemas, no hay crecimiento sin contar algunas pequeñas frustraciones.

Cuando tienes un problema, no te quedes quieto. Haz algo. Las respuestas aparecerán. Las actitudes no son el efecto de la

motivación, sino la causa.

Toma Las Decisiones Correctas

Desear siempre tener todo puede llevarte a no tener nada.

Esto descubrió Manson después de viajar durante años por el mundo, pensando que vivía una buena vida. Pero lo que él creía que era la libertad terminó en nada. Renunciar a esa idea le sirvió para tener una familia y una comunidad que le dieron sentido a su vida.

Esto significa que en algún momento de tu vida debes elegir qué es importante para tí. Y olvidarte de lo que no.

Rechazar ciertas elecciones definieron al autor del libro y le permitieron crear una nueva identidad.

Acepta El Hecho De Que Todos Vamos A Morir

Una de las cosas más difíciles para los seres humanos es aceptar el hecho de que todos vamos a morir. En especial, porque las personas le tienen un miedo inexplicable a la muerte.

Pero, paradójicamente, esto nos hace perder el tiempo. Sólo cuando aceptamos la muerte podemos aprender a cómo disfrutar el tiempo que tenemos.

Y la única forma de sentirse cómodo con la muerte es concentrarse en el legado que queremos dejar. Cómo queremos que el mundo cambie con nuestra presencia.

Lecciones Clave de “El Sutil Arte

De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi*rda”

1. Debemos Acostumbrarnos a Nuestras Limitaciones
2. No Seas Egoísta, No Eres el Centro del Mundo
3. ¡Actúa!

Debemos Acostumbrarnos a Nuestras Limitaciones

Familiarizarnos con nuestras limitaciones y nuestros fracasos no es algo sencillo. No estamos acostumbrados.

Pero hacerlo nos traerá experiencias positivas. Cuando ya no nos preocupamos por el dolor de nuestras experiencias negativas, nos volvemos capaces de desafiarnos a nosotros mismos. Claro, sin dejar que nada nos detenga.

No Seas Egoísta, No Eres el Centro del Mundo

La gente malinterpretó el concepto de la autoestima, que supuestamente llevaría a sentirse bien consigo mismo. Y, también, a tener menos problemas y ser feliz.

Pero estos comportamientos llevaron a varios a tener una postura egoísta. Creen que el mundo gira alrededor de ellos.

Como dice Manson, “la idea de que todos pueden ser extraordinarios o excepcionales es imposible”.

¡Actúa!

Ante cualquier eventualidad que aparezca en tu camino, la mejor opción es hacer algo al respecto.

Esto nos permitirá crecer enfrentando los miedos que nos paralizan o detienen. Tarde o temprano, las respuestas saldrán a la luz. Lo importante es actuar para superarnos a diario.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

Frases de “El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi*rda”



Nuestro análisis crítico

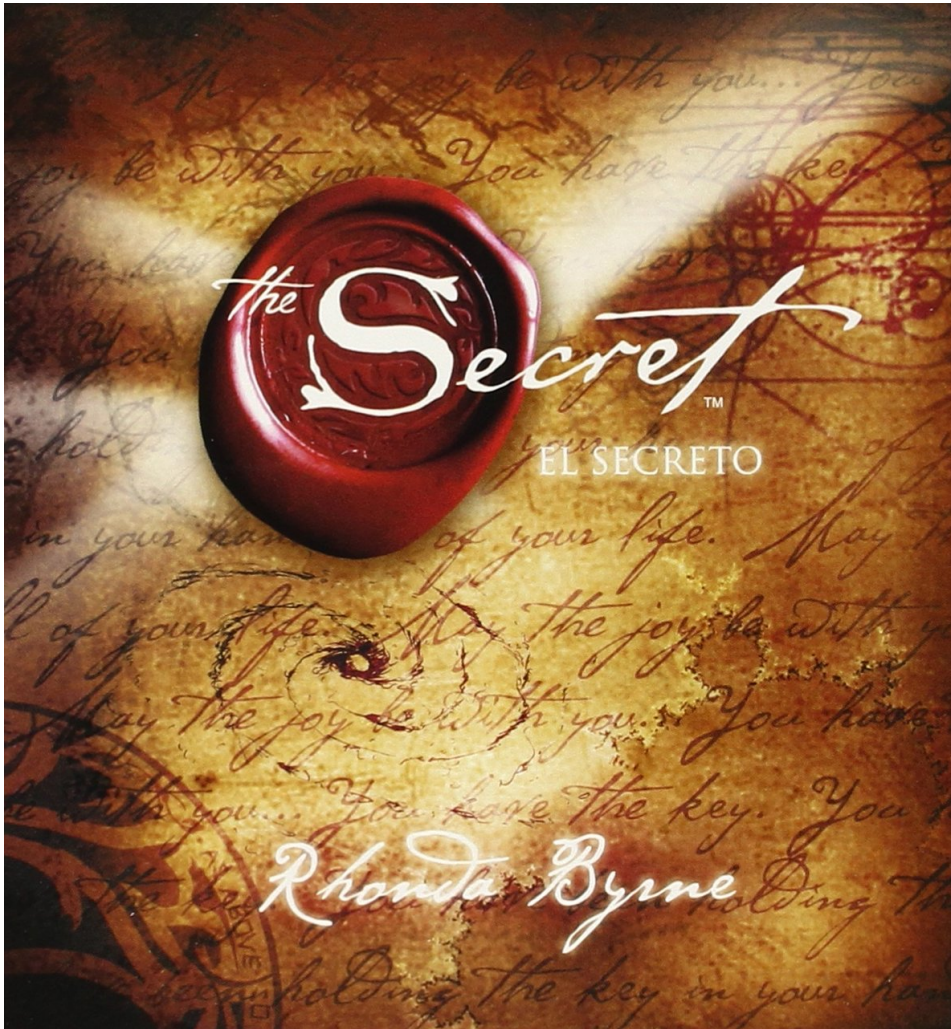
La llave para ser feliz está en construir una base de mejores valores. Cuando tus valores son reales, constructivos y están bajo tu control, puedes llevar tu vida llena de desafíos sanos.

Haz una lista de tus valores y piensa en cuáles son malos y cuáles son buenos. Siempre trata de que esos malos terminen siendo buenos.

¿Te estás engañando a tí mismo pensando que eres extraordinario o excepcional cuando en realidad no has hecho nada brillante? Piensa al respecto y transforma tus pensamientos en acciones.

La próxima vez que te enfrentes a un problema difícil, no te quedes de brazos cruzados, haz algo al respecto. Deja que tus actitudes te den inspiración y motivación en vez de esperar a que algo pase.

El Secreto Resumen



El 'secreto' planteado en este libro se basa exclusivamente en la ley de atracción. Según ella, atraemos todo lo que pensamos y en lo que creemos, sin excepción.

“El Secreto” nos revela distintas experiencias sobre grandes cambios personales. Estos surgen cuando creemos que somos dueños de nuestro propio destino y que podemos alcanzar cualquier cosa (dinero, salud, amor), sólo con la ayuda de nuestra mente.

¿Alguna vez has parado para pensar cuánta influencia tienen tus palabras y [pensamientos](#) sobre los eventos que suceden en

tu vida?

¿Has percibido, además, que eres tú quien decide tu camino?

Si aún no lo has hecho, ¡continúa leyendo este resumen y descubre “El Secreto”!

¿Quién debería leer “El Secreto”? ¿Y por qué?

Si eres una persona que conoce su potencial o quiere desarrollar sus habilidades, pero siempre encuentra un problema o una excusa perfecta para no hacerlo, “[El Secreto](#)” es el libro ideal para ti.

Su autora explica con claridad y de forma práctica el camino para romper nuestros límites autoimpuestos con ejemplos de la vida real.

Acerca de Rhonda Byrne



Rh
on
da
By
rne
es
un
a
es
cr
it
or
a,
gu
io

ni
st
a,
pr
od
uc
to
ra
de
te
le
vi
si
ón
y
co
nf
er
en
ci
st
a
au
st
ra
li
an
a.
Na
ci
ó
en
Me
lb
ou
rn
e

En una etapa turbulenta y problemática de su vida, descubrió el poder de un antiguo secreto.

Con los aprendizajes que tuvo durante ese proceso escribió un libro que incluso llegó a ser película. Estos tuvieron gran éxito, vendiendo cuatro millones de copias y casi dos millones de DVD respectivamente en menos de seis meses.

“El Secreto Resumen”

El poder de atraer el bien

En el mundo, existen dos tipos de personas. Aquellos que saben lo que quieren y aquellos que saben lo que no quieren.

Imagina al universo como una torre de transmisión gigante, y que tus pensamientos tienen una frecuencia que debe ser sintonizada con esa torre.

Una vez sintonizados, esos pensamientos son enviados hacia la torre y vuelven a ti en forma de eventos.

La ley de atracción es clara: atraes lo que piensas, sin importar si es positivo o negativo.

Si te quejas constantemente, la ley de atracción te dará más razones para quejarte.

Por eso debes enfocarte en implementar una nueva forma de pensar, una donde dejas atrás lo que no quieres y sólo imaginas aquello que deseas para ti.

Controla tus pensamientos con tus sentimientos

Tus sentimientos son los principales factores que determinan tus pensamientos. Intenta preguntarte cómo te sientes para tener una mayor conciencia sobre ellos.

Si te sientes bien, es porque estás teniendo pensamientos positivos.

Tus pensamientos determinan tu frecuencia y tus sentimientos te muestran esa frecuencia en la que te encuentras inmerso.

Cuando te sientes mal y no haces nada para cambiarlo, es como si le estuvieras pidiendo al universo más circunstancias que empeoren tu situación.

La importancia de preguntar y creer

El primer paso para atraer es preguntar, pedir. Dile al universo lo que quieres y reaccionará a tus pensamientos.

Pero es importante que no dudes. Si estás confundido, recibirás resultados confusos.

Pedir debería ser un hábito porque, cuanto más pidas, más recibirás.

Cuando tienes total seguridad de lo que quieres, ya has pedido.

Además, es fundamental que creas que tu pedido se cumplirá, de forma incondicional.

Ejercita y sé agradecido

El profesor Neville Goddard, en 1954, creó un ejercicio primordial para la ley de atracción. Consiste en que, cada noche, antes de dormir, pienses sobre los eventos del día.

Si algo fue negativo, repítelo en tu mente de forma que te genere algo positivo.

Recrear los eventos en tu mente permitirá que limpies tu frecuencia de ese día de cara al día siguiente.

Por otro lado, al levantarte cada mañana y agradecer por lo que tienes, también lograrás sentirte diferente sobre tu situación y atraerás más cosas positivas.

Es imposible agregar nuevas cosas a tu vida si no aprecias las que ya tienes.

El Secreto y el dinero

Para ganar dinero, debes enfocarte en la riqueza, porque es imposible lograrlo si sólo piensas que no tienes el dinero suficiente.

Enfócate en esto último y crearás circunstancias que te impedirán hacer dinero.

Imagina que ya tienes ese dinero, piensa en qué lo gastarías y cómo te sentirías.

Dar es una acción poderosa para atraer más riquezas en tu vida. Cuando sientas que no tienes suficiente, comienza a dar. Al compartir, la ley de atracción te dará más.



El Secreto y el mundo

La Madre Teresa de Calcuta dijo: “nunca iré a una manifestación en contra de la guerra; si haces una a favor de la paz, puedes invitarme”.

Según Byrne, no puedes ayudar al mundo si te enfocas en lo negativo.

Cuando piensas en cosas que no te gustan, cambia el enfoque que tienes sobre ellas. Visualiza felicidad, paz y prosperidad.

Dedica tus pensamientos poderosos a aquello que deseas. Eres totalmente capaz de hacer esto sobre el mundo y emitir sentimientos positivos a pesar de todo lo que pase a tu alrededor.

Tú dominas tu vida, y el universo responde a tus deseos. Percibe tus pensamientos negativos, intenta atenuarlos y, si puedes, déjalos ir. Luego, ten pensamientos frescos sobre lo que quieres. Siéntelos y sé agradecido por todo lo que has logrado.

El universo es abundante

Tu mente es el motor creativo de todas las cosas. Entonces, ¿cómo podría haber escasez? Sería imposible.

Nuestra habilidad para pensar no tiene límites. Cuando sabes esto, piensas desde una mente que es consciente de su naturaleza infinita.

El universo ofrece todo para todos a través de la ley de atracción. Tú eres el que elige lo que quiere experimentar. Todos somos capaces de explotar este stock ilimitado si nos adueñamos de nuestros pensamientos y sentimientos.

Además, recuerda siempre bendecir las cosas que te rodean. Esto absorberá toda la negatividad y, a cambio, recibirás amor.

Notas finales

Atraer lo que quieres para tu vida es una tarea difícil, un verdadero desafío.

Y eso es lo que convierte el alcanzar nuestros objetivos en un trabajo arduo pero también muy placentero y reconfortante.

Es esencial que creas, que te imagines recibiendo lo que quieres, que pienses positivo. Que ayudes a los demás y seas agradecido, todos los días, por lo que tienes y por lo que recibirás.

Nunca olvides que el universo es vasto y abundante, que eres el único dueño de tu destino y que, cuanto más deseos positivos tengas para los demás, más cosas buenas tendrás en tu vida.

Lecciones clave de “El Secreto”

1. Visualiza tu pedido siendo cumplido
2. Crea un tablero de atracción
3. No eres tu pasado

Visualiza tu pedido siendo cumplido

Es vital que cuando pidas, te imagines en situaciones donde ese deseo fue cumplido. E, incluso, que no lo pienses como un deseo sino como un logro alcanzado.

Creando que ya es un hecho, las cosas avanzarán mucho más rápido.

Todo lo que debes hacer para recibir es sentirte bien. Así, entrarás en la frecuencia de recepción.

Crea un tablero de atracción

Piensa en todo lo que quieres alcanzar. Busca fotos que representen esos objetivos y pégalas en una hoja grande.

Coloca el tablero en un lugar que frecuentes mucho durante el día. En tu cuarto para ver cuando te levantas, en tu trabajo, etc.

Dale una mirada todos los días e imagina cómo será tu vida cuando alcances esos deseos.

Luego de alcanzarlos y agradecer por haberlo logrado, puedes reemplazar las imágenes por otras.

No eres tu pasado

Si miras hacia atrás y te enfocas en las dificultades del pasado, sólo estarás atrayendo más situaciones de conflicto hacia el presente. Renuncia a todo eso, sin importar lo que

sea.

Haz esto por ti. Si te sientes herido o acusado por algo en el pasado, sólo te estarás lastimando aún más.

Cuando te concentras de forma consciente en lo que quieres, la ley de atracción responderá. Sólo tienes que dar el primer paso.

Cuando dices en voz alta “yo soy”, estás invocando la creación. Por eso es importante que pronuncies lo que desees. Por ejemplo: “yo soy el receptor de todo lo bueno”, “yo soy feliz”, “yo soy abundante”.

Puedes lograr lo que te propongas. Comienza a decirlo en voz alta y sé consciente de tu potencial.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

Frases de “El Secreto”

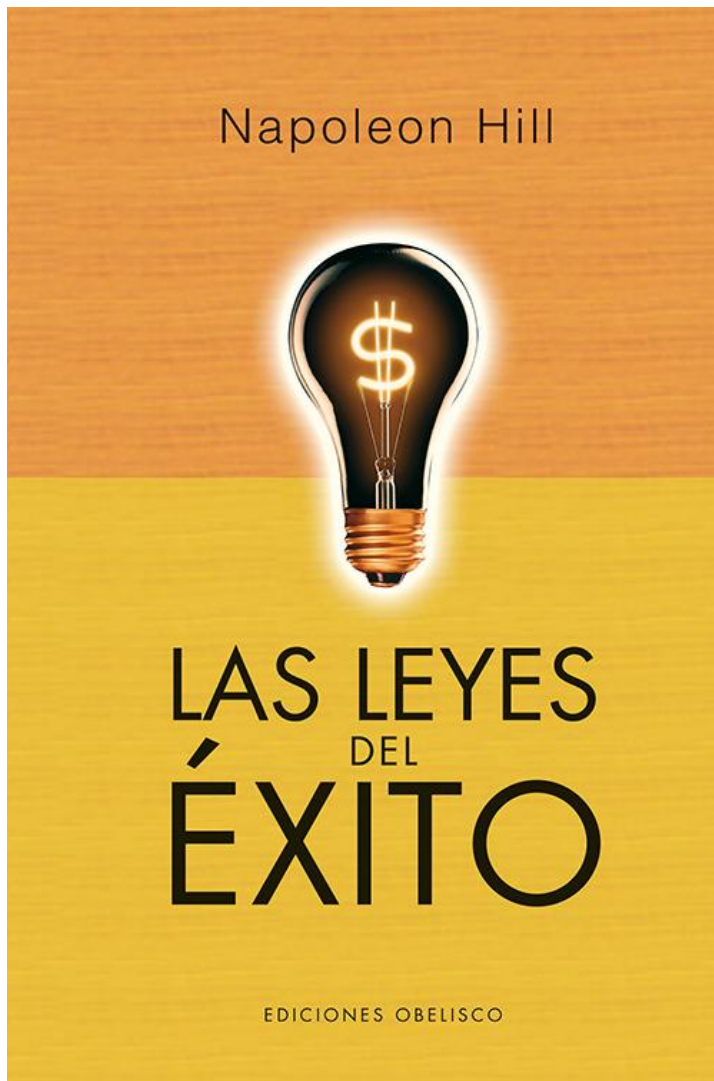


Nuestro análisis crítico

El libro de Byrne fue un auténtico éxito y su contenido demuestra por qué: enseñanzas simples y directas para atraer cosas positivas a nuestra vida.

Quizás puede llegar a ser demasiado simple si ya has leído varias obras de autoayuda. Aunque creemos que, aún así, es una pieza recomendable.

Las Leyes del Éxito Resumen



La mayoría de nosotros prefiere un sistema en lugar de una serie de consejos.

¿Por qué?

Porque, a diferencia de consejos individuales o “tips”, un sistema bien diseñado puede guiarte desde una etapa hacia la siguiente, y ayudarte a unir todas las piezas del rompecabezas.

Estamos frente a uno de los mejores trabajos de Napoleon, y

sin dudas ofrece un esquema que abarca todo lo que uno precisa saber para triunfar.

¿Quién debería leer “Las Leyes del Éxito”? ¿Y por qué?

La mayoría de ustedes sabe que “[Las Leyes del Éxito](#)” se remonta a la América previa a la Gran Depresión o, para ser más precisos, 1925.

Según los críticos y lectores de hoy en día, este libro es una de las pocas piezas eternas de arte escrito. Por lo tanto, nos parece totalmente absurdo dividir la audiencia de una u otra manera.

Sin importar cuánto queramos hacerlo, no hace falta decir que este libro beneficia al mundo entero.



Acerca de Napoleon Hill

[Napoleon Hill](#) fue una figura de renombre del siglo XX que consiguió mantener su autoridad mucho tiempo después de su muerte.

Nació el 26 de octubre de 1883 y murió a los 87 años (en 1970), dejando un legado de clásicos sorprendentes, incluyendo “[Piense y Hágase Rico](#)”.

“Las Leyes del Éxito Resumen”

Podemos decir con total confianza que Napoleon Hill es uno de los fundadores de la retórica motivacional y de crecimiento personal. Sus obras son un tesoro de ideas que continúan inspirando casi un siglo después de haber sido publicadas por primera vez.

Dicho esto, en sus clásicos, Napoleon enfatiza en el aura interna de una persona. Con sus palabras, transmite un buen punto de vista que logra evaluar la efectividad de nuestras acciones.

Las personas que no fueron egoístas para compartir su receta secreta del éxito con el resto del mundo se pueden contar apenas con los dedos de las manos. ¡Napoleon Hill sin duda es una de ellas!

Si prefieres tener un rumbo claro, debes tener en cuenta varios factores. En primer lugar, necesitas comprender la importancia de adaptarte a las inconsistencias de cada entorno. Esto significa que podrás ser lo suficientemente flexible para alcanzar el éxito.

En el mundo empresarial, por ejemplo, construir estrategias de ironclad es difícil debido al aumento de la competencia. Incluso en la era digital debemos adoptar un enfoque de mente abierta y reflexionar acerca de las decisiones que se toman a diario.

De esta forma, es incoherente pedir consejos a alguien que no experimentó este camino de aprendizaje.

Por esta razón, respaldamos la fórmula para el éxito previamente mencionada en este sitio: actitud armoniosa y, al mismo tiempo, de lucha. Te permite mantener los ojos bien abiertos y un pensamiento agudo, preparado para cualquier eventualidad.

¿Es tan sencillo como suena?

Por supuesto que no, porque los estudios llevados a cabo por Napoleon Hill y aquellos que lo siguieron generan dudas en cuanto a la posibilidad de llevar a cabo este proceso de manera exitosa.

Es lógico pensar por qué tan solo una pequeña fracción de la población logra cumplir sus objetivos. Este método también establece los fundamentos para entender las fuerzas externas que pueden obstaculizar o acelerar tu progreso. Está de más decir que deberás enfrentar tus excusas y concentrarte en mejorar cada día.

¡No se trata de tener éxito en cada cosa que intentamos, sino de tener la audacia de no culpar a nadie en caso de fallar!

Antes de embarcarse en esta búsqueda peligrosa pero aventurera, Napoleon Hill arrojó dudas sobre nuestros hábitos impulsados por los patrones tradicionales, religiosos y culturales.

¿Esto significa un gran cambio?

Probablemente porque, nos guste o no, las promesas que nos hacemos a nosotros mismos deben integrarse dentro de nuestro modo de ver la vida.

Para demostrar su punto, el autor profundiza en individuos históricos cuya proclividad al éxito les proporcionó un mejor lugar en la sociedad. También deberías conocer las potenciales restricciones que puede ocurrir en algún punto de este proceso de aprendizaje.

¡Todo lo que necesitas saber está incluido en las 15 Leyes!

Según Napoleon Hill, el camino hacia el éxito está exclusivamente reservado para personas que tienen un fuego interno. Que poseen una llama incapaz de extinguirse.

Si estás en el borde del precipicio, la posibilidad de cumplir tus metas se reducirá.

No permitas que tus planes se esfumen porque no estás aprovechando todos los medios a tu disposición. Dedica tiempo a perseguir tus sueños; de lo contrario, esto va a ser una completa pérdida de tiempo. Primero que nada, uno debe identificar sus debilidades antes de explotar sus fortalezas.

Es simplemente sentido común: conocerte a ti mismo antes de analizarte.

Como se escribió en este libro, existen ciertos factores que reducen las chances de alcanzar el éxito a largo plazo. Entre ellos encontrarás avaricia, falta de un objetivo claro, egoísmo, gastar más de lo que ganas, etc. Uno debe sumergirse profundamente dentro de su carácter y encontrar esos puntos débiles que necesitan cambiarse o desaparecer.

Si vences estos síntomas, superarás la fase más crítica, que consiste en traspasar tu superficialidad. Cualquiera persona con sentido común y lógica entiende que, para alcanzar el éxito, se debe ir más allá de la mediocridad. Esa es la premisa central de Napoleon en este clásico.

Entonces, echemos un vistazo a las Leyes del Éxito de Napoleon para que consigas diferenciarte de la multitud:

1. Define un objetivo principal

Como el nombre lo implica, esta ley plantea la idea de encontrar tu eje! En otras palabras, te ayuda a derribar la procrastinación y falta de metas y a ahorrar tiempo, energía y recursos.

También te ayuda a dar los primeros pasos en materializar tu plan siguiendo un sistema bien definido.

2. Autoconfianza

Esta ley se basa en superar los seis miedos:

- El miedo a la Pobreza
- El miedo a la Vejez
- El miedo a la Crítica
- El miedo a la Pérdida del Amor de Alguien
- El miedo a la Enfermedad
- El miedo a la Muerte

Solo para aclarar la confusión, debes tener en cuenta que Napoleon Hill no afirmó que todos tengamos estas tendencias profundamente ocultas en nosotros.

Se trata de patrones culturales, hereditarios, sociales o autoimpuestos que varían de persona a persona.

3. Hábito de Ahorrar

La mayoría de las leyes se explican por sí mismas, y esta no es la excepción. Destaca la importancia de administrar tus finanzas y distribuir tus ingresos.

Es una habilidad que muchas personas no tienen y tampoco demuestran pasión por dominar.

Como regla general, debes prestar atención a la rapidez/lentitud con que se acumulan tus ingresos, y luego adoptar las medidas adecuadas.

4. Iniciativa y Liderazgo

Es importante que construyas autoridad en tu campo de interés para lograr ser una referencia. Debes ser un representante sólido de tus objetivos y promover constantemente tu opinión.

Entiende tu rol y haz lo que sea necesario para entregar algo que tu industria todavía no posee.

5. Imaginación

La quinta ley tiene que ver con la creatividad y qué la genera. Te ayuda a entender cómo funciona tu mente y los hábitos que están cultivados en ella.

También proporciona un plano para reconstruir tus mecanismos de pensamiento y colocar bases sólidas para futuros esfuerzos.

La imaginación conquista todo.

6. Entusiasmo

Esta lección de vida está relacionada con la idea de tener el estado de ánimo adecuado. Este comportamiento te ayudará cuando establezcas contacto con extraños y pongas en práctica tus planos.

El entusiasmo es vital cuando estás generando ese lazo, que puede ser el inicio de algo lucrativo y próspero para todos.

Influencia e inspira a otros siendo enérgico y persistente.

7. Autocontrol

Sin el control adecuado, todas las leyes previas no tendrán sentido.

Por lo tanto, es muy importante que tengas disciplina y pensamientos racionales. El entusiasmo desmedido tampoco es positivo. Procura saber calmarlo a tiempo.

Autocontrol = Domina tu destino.

8. El hábito de hacer más que lo que te pagaron

El ROI (“retorno de la inversión”, por sus siglas en inglés) más alto sucede cuando haces más que lo que deberías. Las personas aman cuando estás fascinado por tus objetivos y estarán más que dispuestos a recompensarte por la pasión que aportas al trabajo.

Si logras estar a la altura de las expectativas de los demás

impulsado por ese intenso deseo de cumplir con tus responsabilidades, conseguirás diferenciarte del resto.

Ningún líder puede ser un buen líder enfocándose en obtener lo mismo que invirtió. Por cada \$1 que entregues (en sentido figurado), debes esperar \$0,5 a cambio.

Esto no hace referencia al aspecto financiero, se trata de una metáfora.

9. Personalidad Servicial

Una personalidad acogedora es la personificación del éxito.

Prefiero empezar en el fondo y escalar hacia la cima que empezar en la cima y tener que mantenerme ahí.

Una personalidad atractiva conoce la esencia de atraer personas hacia sí misma: tiene ese magnetismo que puede hacer la diferencia.

Si alineas esa personalidad junto con tu inteligencia, no habrá obstáculo que te detenga.

10. Pensamiento Preciso

En un mundo repleto de desinformación y noticias falsas, no es fácil separar hechos de opiniones. De cualquier modo, esta ley es la base para convertirte en un pensador agudo que actúa a partir de datos y no emociones.

También te instruye para dividir los hechos entre:

- Importantes y relevantes
- No importantes e irrelevantes

11. Concentración

Enfocar tu atención en solo una cosa es uno de los elementos críticos en el camino hacia la prosperidad.

Si transformas tu deseo impulsivo de realizar varias cosas al mismo tiempo en un único y poderoso esfuerzo, sentirás la mejora en esa área en particular.

Deja la mierd* del multitasking a un lado por ahora.

12. Cooperación

Y claro: no puedes hacerlo solo. Tu equipo hará la mayor parte del trabajo, y tu deberás apoyar a cada uno desde tu lugar, dándoles libertad para desarrollarse.

Coordina tus acciones con las de los demás para construir sinergia.

13. Beneficiarse a partir del Fracaso

Si crees que estás listo para desarrollar tu plan de acción, primero debes comenzar con conclusiones y aprendizajes de experiencias anteriores.

El mecanismo de prueba y error es un método comprobado para conseguir la excelencia.

Cometer errores es, de hecho, una bendición disfrazada. Algo que la gente no ve. Recuerda: iuna batalla perdida no es una guerra perdida!

14. Tolerancia

Esta ley afecta a las personas cuyas mentes están contaminadas con prejuicios y odio. Pueden generar tensiones éticas, culturales, raciales y nacionalistas, y son incapaces de salir de esta mentalidad.

Piensa nuevamente y pregúntate: ¿qué tiene de bueno permanecer con una mente cerrada?

iNo encontrarás ninguna razón que valga la pena!

15. La Regla de Oro

NINGÚN hombre podría leer “Las Leyes del Éxito”, así sea una vez, y no estar mejor preparado para lograr cualquier objetivo.

Esta lección es una verdadera estrella intelectual en términos de su narrativa constructiva. De hecho, es la prueba que debes realizar después de completar las lecciones anteriores.

Lecciones Clave de “Las Leyes del Éxito”

1. Los efectos del saber
2. La disciplina es la esencia
3. Cuestiona tus acciones

Los efectos del saber

Sí, sí...

Ya escuchamos un millón de veces que el conocimiento conquista el mundo (tanto de padres como de profesores).

De cualquier modo, cuando hablamos de conocimiento real, nos referimos más que nada a experiencias de vida y encuentros cotidianos.

Apóyate en el método de prueba y error, y no en lo que digan los demás. Si adoptas esta ley, sin duda acelerarás el proceso e inclinarás la balanza a tu favor.

La disciplina es la esencia

¡Empiezo el lunes!

¿Suena familiar? Apuesto a que sí.

Por mucho que sepamos lo que debemos hacer y por qué debemos poner nuestro mejor esfuerzo en alcanzarlo, la mente humana es propensa al “piloto automático”.

Esto es, básicamente, lo que te tiene atascado en el mismo trabajo o vida aburridos y que actúa como una correa alrededor de tu cuello.

¡Quiebra esas cadenas de pereza y toma el mundo y tu destino en tus manos!

Cuestiona tus acciones

En el mundo empresarial hay un término en auge: “pivot” (“pivote” en inglés).

Literalmente, hace referencia a cuando las cosas están yendo hacia abajo y necesitas “pivotear” (apoyarte sobre algo) para que repunten y la situación mejore.

En términos sencillos, debes ser flexible y estar dispuesto a experimentar hasta que encuentres una fórmula que altere tu vida de forma positiva.

Aprende sobre la marcha. Permanece con la mente abierta.

Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12 min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

Citas de “Las Leyes del Éxito”

Nuestro análisis crítico

¿Puede alguien desprestigiar a Napoleon Hill?

Bien, es realmente difícil hallar puntos débiles en sus obras, tarea en la que nosotros tampoco tuvimos éxito.

Esto indica que deberías sumergirte ya dentro de este clásico y prepararte para cambios significativos.

¡Toma nota y aprende mientras progresas!