

# La Semana Laboral de 4 Horas



## *No hace falta trabajar más*

Esta pieza es un libro de autoayuda que intenta cambiar la vida de quien lo lee. Inspirado en la regla Pareto 80/20, sugiere que trabajar más significa vivir menos, y que la felicidad llega cuando hacemos exactamente lo contrario.

Parece una promesa celestial en nuestra vida terrenal, ¿no? ¿Será otra farsa? O quizás sea exactamente lo que dice ser... Tal vez es mejor que lo descubras por ti mismo.

# ¿Quién debería leer “La semana laboral de 4 horas”? ¿Y por qué?

Es probable que “[La semana laboral de 4 horas](#)” sea uno de esos libros que no quieres que se acabe nunca. Cualquier persona con interés en autoconocimiento, desarrollo personal y nuevos conceptos de vida profesional debería leerlo.

El autor plantea ideas imparciales de una forma honesta, dando esperanza al lector frente a la rutina exhaustiva y frustrante del trabajo formal.

## Acercas de Timothy Ferriss



La  
me  
nt  
e  
de  
tr  
ás  
de  
es  
te  
li  
br  
o,  
[Ti](#)  
[mo](#)  
[th](#)  
[y](#)  
[Fe](#)  
[rr](#)  
[is](#)  
[s](#),  
es

un  
es  
cr  
it  
or  
y  
em  
pr  
en  
de  
do  
r  
es  
ta  
do  
un  
id  
en  
se  
,  
na  
ci  
do  
el  
20  
de  
ju  
li  
o  
de  
19  
77  
en  
Ea  
st  
Ha  
mp

Dentro de sus obras más conocidas, y además de la analizada en este resumen, se incluyen “El Cuerpo Perfecto en 4 Horas” y “Armas de Titanes: Los secretos, trucos y costumbres de aquellos que han alcanzado el éxito”.

Por otro lado, Ferriss también es conocido por su podcast, “The Tim Ferriss Show”, que se convirtió en un verdadero éxito, alcanzando más de 300 entrevistas y más de 300 millones de descargas.

## Resumen del Libro

Sorprendente y sensacional, este libro cambiará tu vida. Olvídate de la jubilación y deja de aplazar tu vida: no hay ninguna necesidad de esperar y sí un montón de razones no hacerlo, sobre todo en momentos económicamente imprevisibles.

Si tu sueño es dejar de depender de un sueldo, viajar por el mundo a todo tren, ingresar más de 10.000 euros al mes, o simplemente vivir más y trabajar menos, este libro es la brújula que necesitas.

A través de una estructura que cuenta con cuatro etapas, cada una con sus propios subtítulos, el libro presenta un nuevo método de interpretar nuestra [vida profesional](#) y también la personal.

El modelo planteado por Ferriss se basa en usar como sigla la palabra “acuerdo” en inglés (“deal”). De esa manera, el autor

plantea su teoría:

- D de Definición: define tus objetivos, decide qué es importante para ti.
- E de Eliminación: elimina las distracciones. Enfócate en el 20% de las cosas que es importante e ignora el 80% que no lo es. Aprende a decir “no”.
- A de Automatización: desarrolla un negocio que pueda generar dinero por su propia cuenta.
- L de Liberación: libérate de las expectativas tradicionales. Diseña un trabajo que te dé libertad para viajar.

## **Tiempo + Movilidad = Nueva riqueza**

La verdadera riqueza no viene sólo del dinero, sino también del tiempo y la movilidad. Tim llama a aquellos que dominan este concepto como los “nuevos ricos”.

Una de las principales verdades que expresa este libro es que las personas no quieren necesariamente ser millonarios, pero sí sueñan con vivir las experiencias que puede tener un millonario.

La prioridad está puesta en tener un estilo de vida con tiempo y libertad, sin la necesidad de tener millones de dólares en el banco.

Claramente, lograr esto depende de cuánto te esfuerces por generar este estilo de vida. Debes seguir tus propias reglas y siempre soñar en grande.



## **D de Definición**

Ser parte de los “nuevos ricos” no quiere decir trabajar para comprar cosas que no necesitas. Significa no atrasar tus sueños y tener una mentalidad enfocada en cumplir objetivos.

Requiere que reprogrames la manera en que enfrentas la vida, que adquieras una nueva actitud. Para esto, Ferriss da algunos consejos puntuales.

1. Hazlo ahora: no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Mientras la mentalidad tradicional añora jubilarse joven, tú debes desear tener nuevas aventuras constantemente, junto con pequeños retiros planificados a lo largo de tu vida.
2. Escapa de lo convencional: para obtener resultados diferentes a la mayoría, debes tomar un enfoque diferente. Por ejemplo, hacer menos y ser perezoso no son lo mismo. Si bien la sociedad actual valora

demasiado el sacrificio, la prioridad la deben tener los resultados.

3. Supera tus miedos: necesitas entender cuáles son y preguntarte “¿qué es lo peor que puede pasar?”. Luego, crea un plan para enfrentarlos y recuperarte si se hacen realidad. También puedes enumerar los beneficios que tendrías si superas cada miedo. La idea es que entiendas el impacto que puede tener una vida donde sigues adelante a pesar de tus inseguridades.
4. Define una nueva realidad: la manera en que nos definimos suele ser traicionera, nos hace pensar que sólo podemos tener una parte de lo que ambicionamos y no todo. Planifica dónde quieres estar dentro de seis meses y dónde en un año, y toma acción ahora mismo para cumplir tus sueños.

## **E de Eliminación**

El próximo paso es enfocarte en lo importante y eliminar lo demás. Tu tiempo será mejor gastado si lo dedicas a tareas importantes que te acerquen a tus objetivos.

Usa el principio de Pareto (también llamado la regla 80/20) que dice que, en la mayoría de las situaciones, el 20% del trabajo produce el 80% de los resultados.

Lo siguiente es eliminar lo innecesario. Deshazte de e-mails, llamadas y reuniones sin sentido. Desactiva tus notificaciones y límitate a revisar tu e-mail algunas veces al día. Recuerda: una reunión sólo es importante cuando se necesita tomar una decisión que implica a varias personas.

## **A de Automatización**

Para trabajar pocas horas por semana, necesitas una fuente de ingresos automáticos. Algo que puede ayudarte es hacer que otras personas trabajen para ti, invirtiendo su tiempo en

lugar del tuyo.

Una manera de lograr esto es subcontratando empleados para las tareas operativas de tu negocio. Trabajando con especialistas, no será necesario que te involucres al 100%. Delega responsabilidades que consuman tiempo y que generen resultados definibles.

Luego, con más tiempo en tus manos, es momento de intentar nuevas ideas y crear nuevas fuentes de ingresos. Necesitarás un producto, ya sea existente u original. Aunque es recomendable que, antes de venderlo, analices si existe una base de clientes potenciales lo suficientemente grande para que el negocio sea rentable.



## **L de Liberación**

Una vez que tienes un producto lucrativo, el desafío pasa por desligarte de varias responsabilidades. Esto te dará la independencia para vivir tus sueños y disfrutar de tu



movilidad.

Es fundamental que conozcas los procesos de tu negocio para poder capacitar a tu personal subcontratado. Asegura que exista una buena comunicación y bríndales autonomía.

En cuanto a viajar, Ferriss recomienda que dividas los años que tendrías en un hipotético retiro en períodos de seis meses a lo largo de tu vida. No pienses en las vacaciones como un escape de tu rutina, sino como un retiro para conocer el mundo.

## Notas finales

Deja atrás la jornada de trabajo convencional de 9 a 17 y su eterno camino hacia la jubilación.

Debes redefinirte para vivir el presente, y necesitas saber que es posible crear desde cero el estilo de vida que tú quieres vivir.

Escapa de la [mediocridad](#) si no quieres tener una vida mediocre, enfócate en hacer cosas que valgan la pena. Después de todo, en la cima hay menos competencia.

## Lecciones clave de “La semana laboral de 4 horas”

1. Enfócate en tus fortalezas
2. Escapa de lo convencional
3. Más vida con menos trabajo

### Enfócate en tus fortalezas

Es mucho más lucrativo y divertido aprovechar tus fortalezas en lugar de intentar arreglar todas tus debilidades.

La elección parece estar entre multiplicar resultados usando tus puntos fuertes o mejorar tus debilidades que, en el mejor de los casos, apenas serán mediocres.

## **Escapa de lo convencional**

Entiende el “mito del retiro”: el concepto de la jubilación refuerza la idea de que las personas no disfrutan lo que hacen y quieren dejarlo. Entonces, si consigues dedicarte a algo que disfrutas y guardar tiempo para ti, ¿qué sentido tiene jubilarse?

Además, no debes pedir el permiso ni la aprobación de nadie para intentar cosas nuevas. Y, como ya fue mencionado, es importante que dejes un tiempo libre para hacer lo que tú quieras. No lo uses sólo para descansar.

## **Más vida con menos trabajo**

Si eres capaz de lograr todo lo planteado por Ferriss en su libro, puedes perderte. Incluso hasta preguntarte “¿por qué hice todo esto?”.

Cuanto más tiempo tienes, más introspectivo te vuelves y te pones más en contra de ti mismo. No permitas que tu tiempo extra sea apenas tiempo libre. Aprovechalo para hacer cosas que te hagan sentir lleno y te acerquen a cumplir tus sueños.

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

## **Frases de “La semana laboral de 4 horas”**

Vivir como un millonario implica hacer cosas interesantes y no sólo tener cosas envidiables.

Concéntrate en cómo usar mejor tus fortalezas en lugar de reparar constantemente tus fallas.



## Nuestro análisis crítico

Una de las cosas que más nos gustó de este libro fue su fuerte conexión con la realidad. Sus ideas son interesantes y fácilmente aplicables a nuestro día a día.

Tim cuestiona el modelo tradicional de retiro y cree que no necesitas esperar a ese momento para crear tu propio estilo de vida.

Ya sea viajar por el mundo, escapar de un trabajo monótono, hacer mucho dinero o simplemente trabajar menos y vivir mejor, “La semana laboral de 4 horas” nos muestra que hay formas más eficientes de manejar tu trabajo y tu productividad. Lo recomendamos al 100%.

---

## Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido

---

WALTER RISO

YA TE  
DIJE  
ADIÓS,  
AHORA  
CÓMO TE  
OLVIDO

UNA GUÍA PARA SACARSE AL EX  
DE LA CABEZA Y EL CORAZÓN

OCEANO

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,
- Anhelos/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.

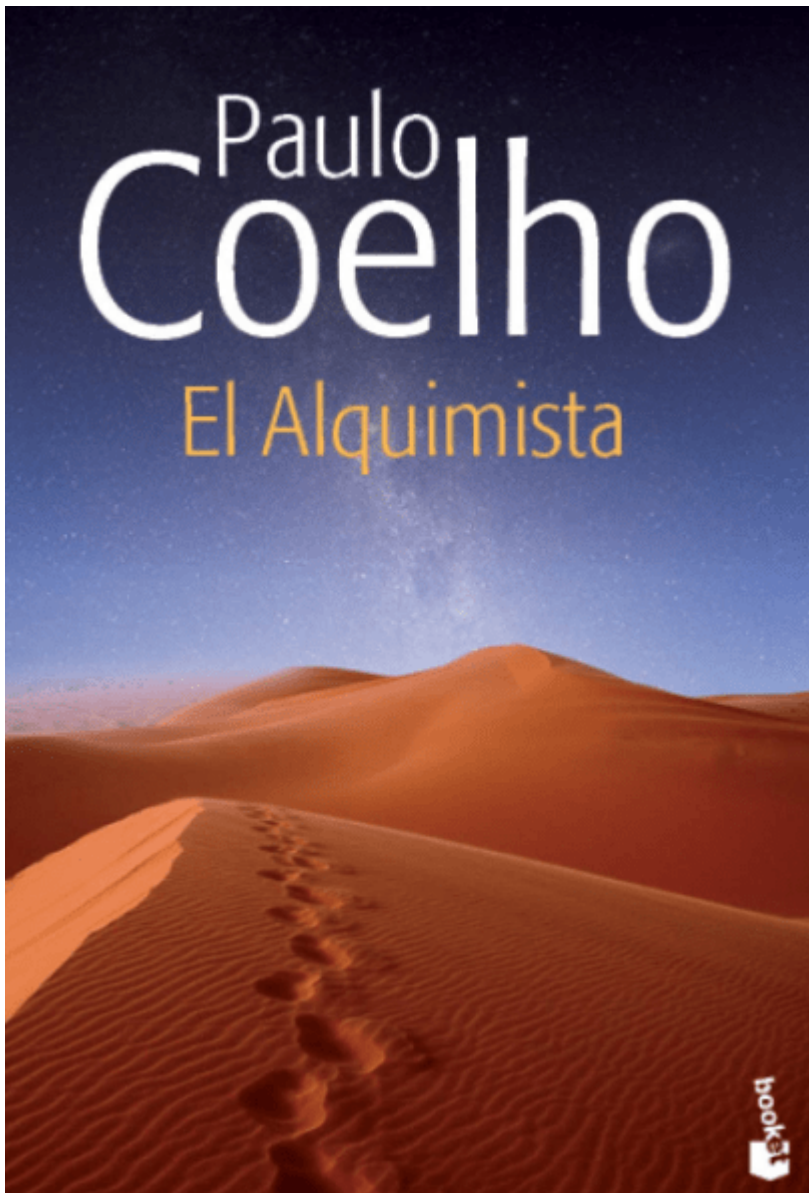
Regresemos al proceso. Si pensamos de forma racional –por

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.

---

## **El Alquimista**



*Micro – resumen: El Resumen del Alquimista de Paulo Coelho, prueba que es uno de esos libros que no quieres que termine. Tiene una gran cantidad de fans lectores, que han reportado cambios internos como resultado de los tips incluidos.*

¿Literatura clásica o guía motivacional? Desafiando paradigmas culturales, con su novela alegórica – El Alquimista – [Paulo Coelho](#) lleva un tema desafiante e inquietante que concierne a la humanidad: el destino.

### **BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD / EL ALQUIMISTA**

Nuestro camino, nuestro destino es la búsqueda interminable por la felicidad.

# Resumen del Libro

Cuando una persona desea realmente algo, el Universo entero conspira para que pueda realizar su sueño. Basta con aprender a escuchar los dictados del corazón y a descifrar un lenguaje que está más allá de las palabras, el que muestra aquello que los ojos no pueden ver.

El Alquimista relata las aventuras de Santiago, un joven pastor andaluz que un día abandonó su rebaño para IR en pos de una quimera. Con este [enriquecedor](#) viaje por las arenas del desierto, Paulo Coelho recrea un símbolo hermoso y revelador de la vida, el hombre y sus sueños. Cuando una persona desea realmente algo, el Universo entero conspira para que pueda realizar su sueño.

Porque [El Alquimista](#) es un libro que definitivamente debes de leer, [resumimos](#) lo más importante y señalaremos 10 conceptos de lo mejor de este libro. Te aseguro que no solo descubrirás una lectura cautivadora sino también encontrarás una invitación a la introspección.

La vida en sí misma es un misterio, pero cuando somos tan egocéntricos es complicado descubrir su significado.

1. **El Concepto:** La sabiduría de la [simplicidad](#)

***“Las cosas más simples en la vida son las más extraordinarias y solo los sabios consiguen verlas”.***

Santiago es un joven pastor quien disfruta la libertad de viajar con sus ovejas de un lugar a otro. Mientras dormía en una iglesia en ruinas que tenía un árbol sicómoro creciendo fuera de las ruinas de la sacristía, tenía un sueño recurrente.

Un niño le muestra un tesoro cerca de las pirámides Egipcias y decide ir con una gitana para que interpretara su sueño.



Por un décimo de su tesoro ella predice que él debe ir a las Pirámides y ahí encontrará el tesoro.

Decepcionado por la simple explicación, Santiago se va justo cuando la gitana le dice que *“las cosas más simples en la vida son las más extraordinarias y solo los sabios consiguen verlas”*.

**2. El concepto:** La inevitabilidad de la fe

***“En algún punto de nuestras vidas, perdemos el control de lo que nos está pasando y nuestras vidas son controladas por fe”***.

El joven regresa a su vida, tratando de olvidar el sueño. Se sienta en una banca en la plaza y lee un nuevo libro.

Un viejo vestido como Árabe se sienta a su lado y empieza a conversar.

Trata de deshacerse del viejo, pero el viejo le dice *“que en algún punto de nuestras vidas, perdemos el control de lo que nos está pasando y nuestras vidas son controladas por fe”*.

**3. El concepto:** El alma del universo

***“Cuando quieres algo, todo el universo conspira para ayudarte a conseguirlo”***.

Jas a cambio de decirle como encontrar el tesoro escondido.

Quiere ayudar al joven porque él ha tenido éxito descubriendo su *Leyenda Personal*, osea lo que él siempre había querido conseguir.

Así que aquí está, entre su rebaño y su tesoro, teniendo que escoger entre algo a lo que ya se había acostumbrado y algo que quería tener.

La búsqueda de lo desconocido, por oro y aventura atrae a Santiago y si las cosas no funcionan, puede regresar a ser un pastor. Así que acepta la propuesta de Melquisedec.

El viejo le dice que vaya a las Pirámides de Egipto y siempre seguir los augurios.

El viejo abre su capa y le muestra al joven una coraza de oro, cubierta con piedras preciosas.

Melquisedec es de hecho el Rey de Salem y le da a Santiago una piedra blanca y negra para ayudarlo en su camino cuando no puede leer los augurios, *“pero, si puedes, trata de tomar tus propias decisiones”*.

**4. El concepto:** La encrucijada del pensamiento

***“Se dio cuenta de que tenía que escoger entre pensar en sí mismo como una víctima o un ladrón y como un aventurero en búsqueda de su tesoro”***.

El viaje en barco a África sólo toma dos horas y ahora el joven se encuentra sentado en un bar en las estrechas calles de Tangier. Está buscando por un [guía](#) que lo pueda llevar a las pirámides.

Conoce a otro joven que habla español y estúpidamente confiado le da el dinero para comprar camellos y comida para el viaje. Camino al mercado, su guía desapareció misteriosamente.

Santiago recuerda las piedras, Urim y Tumim y su confianza aumenta. Una vez más está en una encrucijada: pensar en sí mismo como una víctima o un ladrón y como un aventurero en búsqueda de su tesoro.

En cuanto decide que es un aventurero buscando su tesoro, sabe que hacer.

**5. El concepto:** El poder de un sueño

***“Cuando alguien toma una decisión, se está dirigiendo hacia una fuerte corriente que lo llevará a lugares que nunca soñó cuando tomó la decisión”***.

Santiago comienza a trabajar para un mercenario de cristales limpiando todos los cristales en su tienda. Está determinado a trabajar hasta que tenga suficiente dinero para regresar a casa y comprar ovejas.

Mide oportunidades de incrementar el negocio de los cristales y aunque el mercenario está renuente a sus ideas, deja al joven haga de las suyas y el negocio mejora teniendo suerte de principiante; *por que la vida quiere que alcances tu Leyenda Personal, te abre el apetito con el sabor de éxito.*

Un año pasa y Santiago tiene suficiente dinero para regresar y comprar un rebaño de ovejas, pero el mercenario sabe que el joven no comprará ovejas. ¿Cómo sabe? Maktub – está escrito (por la mano de Alá).

**6. El concepto:** La lección del desierto

***“El desierto es enorme y el horizonte es distante, que hacen a una persona sentirse pequeña y como si debería mantenerse en silencio”.***

Ya que está en África y puede regresar a casa y ser un pastor en cualquier momento ¿por qué no viajar a las pirámides después de todo? Así que el joven se une a una caravana que cruzará el desierto.

El joven encuentra: un par de ojos oscuros. Sabe que es amor.

Ella se dio cuenta de lo mismo. Su nombre es Fátima.

Le cuenta sobre la búsqueda por su tesoro cerca de las pirámides, pero ya no parece importante ahora que la ha encontrado.

Fátima, una mujer del desierto, lo convence de alcanzar su sueño y ella estará esperándolo en el oasis.

Santiago, está triste y mientras ve al cielo, el Universo le da una nueva señal, una visión de un ejército en el oasis.

Explica su visión al cacique y salva al oasis y a la gente viviendo en él.

8. **El concepto:** El alquimista Árabe

***“Hay solo una forma de aprender” contestó el alquimista. “Es por acción, todo lo que necesitas saber lo has aprendido por tu camino”.***

Su pronóstico atrae la atención de cierto árabe, un alquimista. Los augurios le dijeron que un joven vendría y necesitaría de su ayuda.

Mientras empiezan a cruzar el desierto, le enseña como encontrar vida en el desierto y como amor nunca detiene un hombre de perseguir su Leyenda Personal.

El joven quiere saber más sobre alquimia, el alquimista le cuenta sobre tres tipos de alquimista: el primer tipo son los que tratan de evolucionar y encontrar la Piedra Filosofal por que saben que *cuando algo evoluciona, todo a su alrededor evoluciona;*

El segundo tipo son los que tropiezan con esto por que ya tenían el don y sus almas estaban listas para tales cosas;

El tercer tipo son los que están interesados sólo en el oro y nunca encontrarán “el secreto”.

9. **El concepto:** como el viento

***“por que no es amor estar estático como el desierto, tampoco es vagar por el mundo como el viento”***

Se encuentran con una tribu mientras son llevados a un campo militar para ser enjuiciados por el jefe, ya que creen que son espías.

El alquimista dice que solo es una guía para Santiago, quien es el verdadero alquimista y quien puede transformarse en el

viento y destruir el campamento militar con su fuerza, si así lo quiere. El jefe está intrigado y quiere ver el extranjero manifestar su poder.

Les da tres días para que Santiago se manifieste en el viento y si falla, sus cabezas están en juego.

El joven está asustado por que no sabe como transformarse en el viento.

El joven empieza a hablarle al desierto sobre su amor y le pide que le ayude a regresar a su amada Fátima.

El desierto ofrece dar su arena para que el viento sople, pero no puede hacerlo sin ayuda del viento.

El joven le habla al viento, pidiendo ayuda. El viento sopla más fuerte, levantando la arena del desierto, pero aún así no puede transformar al joven en el viento.

Le sugiere pedir ayuda al cielo. El viento crea una tormenta de arena así que borra el sol y no ciega al joven. El sol dice que sabe sobre amor y empieza a brillar más. Pero aún así no pueden transformar al joven en el viento.

Le aconsejan a Santiago hablar con la mano que lo escribió todo.

El universo se queda en silencio, el joven empieza a orar y una corriente de vida sale de su corazón. *El joven alcanzó el Alma del Mundo y vio que era parte del Alma de Dios. Vio que el Alma de Dios era su propia Alma.*

Se transforma en el viento ya que todas las cosas son una y salva su vida.

**10. El concepto:** El tesoro

***“Tuvo que elegir entre algo que se había acostumbrado y algo en lo que quería tener”.***

El alquimista acompaña a Santiago al monasterio y le muestra como transformar plomo en oro. Separa un disco de oro en cuatro partes: una para él, otra para el joven, otra para el monasterio y una para el monje para que la guarde por si algún día el joven la necesita.

Santiago continúa su camino solo y llega a las pirámides, donde ve un escarabajo escabullirse en la arena. Interpreta esto como una señal y empieza a excavar en busca del tesoro. Excava hasta el anochecer pero no encuentra nada.

Mientras excava, personas se acercan. Son refugiados de las guerras y necesitan dinero.

Lo sacan del agujero, revisan su bolsa y encuentran la pieza de oro. Después lo golpean para que les de el resto del oro.

Casi inconsciente el joven les cuenta sobre su sueño y que está excavando buscando su tesoro. Todos los hombres se empiezan a reír.

Antes de irse, su líder le cuenta sobre un sueño constante que tuvo dos años atrás, justo en el lugar donde Santiago está. Sueña sobre una iglesia en ruinas en España donde los pastores y las ovejas duermen.

Había un sicomoro creciendo en las ruinas de la sacristía y si excava hasta las raíces, encontraría un tesoro secreto. Sin embargo, él no es tan estúpido para cruzar el desierto por un sueño recurrente.

Regresa al monasterio para tomar la cuarta pieza de oro que el alquimista dejó para él y luego viaja de regreso a España.

Encuentra un baúl de monedas de oro español en las raíces del árbol sicomoro, justo donde tuvo el sueño dos años atrás.

**La vida es realmente generosa para los que persiguen su Leyenda Personal.** La lavanda comienza a soplar y trae esencia de perfume que él conoce bien. Santiago ya está camino de

regreso a ella...

En 1987 Paulo Coelho escribió El Alquimista en solo dos semanas. La historia ya estaba escrita en su alma – dijo.

Este será el sentimiento que probablemente tendrás mientras lees el libro.

La esperanza y el atrevimiento guiarán tu mente por toda una nueva perspectiva de [la vida](#), de los sueños de alcanzar lo que realmente quieres para ti.

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

## **Frases de El Alquimista**

### **Nuestro Análisis Crítico**

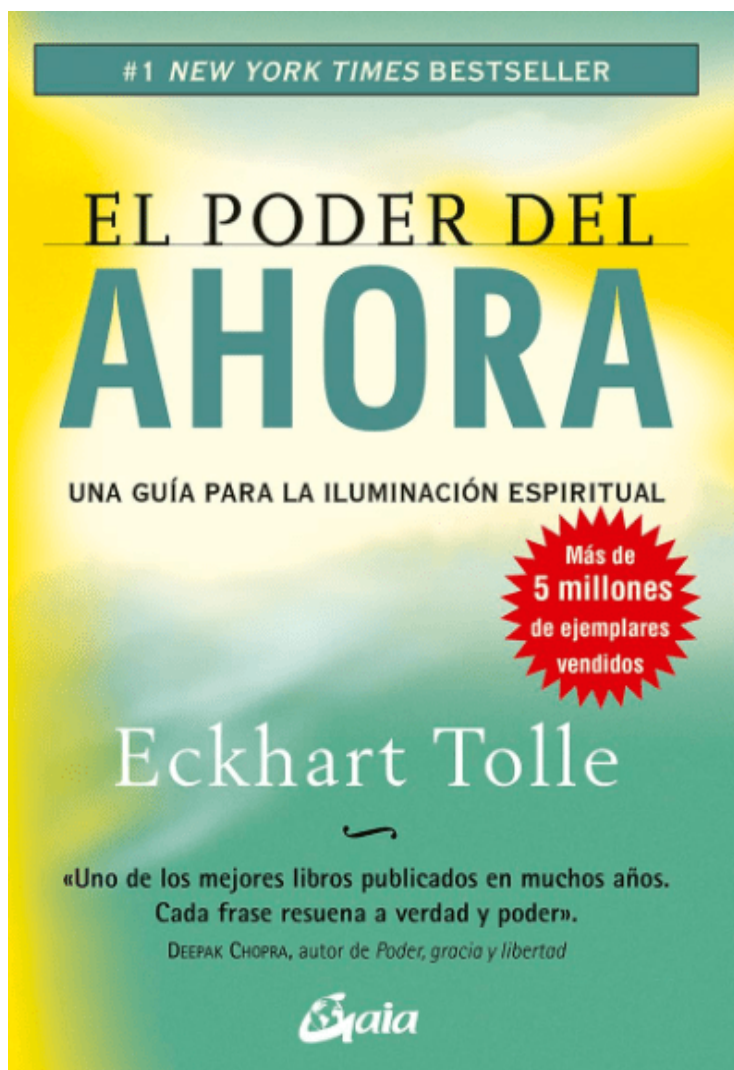
El “Resumen del Alquimista” es uno de esos libros de los que no quieres que termine por que te intriga y te hace preguntarte.

Someternos al sistema se ha convertido en nuestra forma diaria refiriéndose a nuestra falta de [coraje](#) de finalmente decir no, a algunos malos conceptos que flotan en nuestra mente.

En otras palabras, miedo al cambio es más grande obstáculo que la barrera en sí misma, por que te hace dependiente del mundo externo.

---

# El Poder del Ahora



## ***Una guía para la iluminación espiritual***

Micro resumen: “El Poder del Ahora” intenta que agregues dinamismo a los procesos de tu vida. Eckhart Tolle revela métodos prácticos para que alcances la [paz y felicidad](#).

Todas las restricciones que tienes incorporadas pueden desaparecer si practicas las técnicas que plantea este libro.



# ¿Quién debería leer “El Poder del Ahora”? ¿Y por qué?

Nosotros, como humanos, evolucionamos a un nivel físico y expandimos nuestro conocimiento sobre las cosas, pero nuestro autoconocimiento ha permanecido igual durante mucho tiempo.

Cuando hablamos del concepto de “iluminación”, por lo general, no lo asociamos con educación, teorías o hechos. Ya se inventaron varias denominaciones para la consciencia total de uno mismo. Ninguna refleja totalmente el poder que conlleva aquella “verdad eterna”.

Después de que te familiarices con el proceso de contemplación, la paz entrará en tu corazón. Las sensaciones y emociones no te incomodarán como sucedía en el pasado.

[“El Poder del Ahora”](#) es recomendable para cualquier persona. Todos merecemos experimentar este cambio y felicidad, sin excepción.

## Acerca de Eckhart Tolle



Ec  
kh  
ar  
t  
To  
ll  
e  
(U  
lr  
ic  
h  
Le  
on  
ar

d  
Tö  
ll  
e)  
es  
un  
ma  
es  
tr  
o  
es  
pi  
ri  
tu  
al  
.  
Na  
ci  
ó  
un  
os  
añ  
os  
de  
sp  
ué  
s  
de  
la  
Se  
gu  
nd  
a  
Gu  
er  
ra  
Mu

nd  
ia  
l,  
pr  
ec  
is  
am  
en  
te  
el  
16  
de  
Fe  
br  
er  
o  
de  
19  
48  
,  
en  
Lu  
ne  
n  
(u  
n  
pe  
qu  
eñ  
o  
pu  
eb  
lo  
al  
no  
rt  
e

de  
Do  
rt  
mu  
nd  
) ,  
Al  
em  
an  
ia  
.

En ese momento, el país germano se encontraba debilitado en numerosas facetas. Eckhart se mudó varias veces buscando estabilidad.

Cuando tenía alrededor de 30, ingresó espontáneamente en un estado místico, luego de varias experiencias cercanas a la muerte.

“El Poder del Ahora” es el libro de autoayuda más original del mercado. En él, Tolle comparte sus experiencias y plantea que el presente es todo lo que existe. De hecho, afirma que el concepto de “aquí y ahora” no se refiere al tiempo, sino a la presencia.

## **“Resumen del libro”**

El clásico que consagró a Eckhart Tolle como uno de los gurús más importantes del mundo. El poder del ahora es un libro único. Tiene la capacidad de crear una experiencia en los lectores y de cambiar su vida. Hoy ya es considerado una obra maestra. Su autor, Eckhart Tolle, se convirtió en un maestro universal, un gran espíritu con un gran mensaje: se puede alcanzar un estado de iluminación aquí y ahora.

La expresión “abrir los ojos” significa abrir tu corazón a la posibilidad de que hayas estado equivocado toda tu vida. “El

Poder del Ahora" habla sobre las sensaciones que incomodan tu mente y espíritu.

Gracias a esta obra maestra, el mundo está presenciando una tendencia donde las personas buscan obtener la mejor versión de sí mismas, desafiando cada aspecto de su personalidad.

Hasta tener casi 30 años, Eckhart Tolle fue una persona muy ansiosa, dominada por miedos y pensamientos suicidas. En mayor o menor medida, podemos identificarnos con su historia y con el hecho de no ser capaces de disfrutar del presente, imaginando un futuro incierto.

En esta obra, el autor enfrenta preocupaciones como el mencionado estrés por el futuro, la falta de energía y el conflicto interno de no cumplir con las expectativas propias y las de los demás, entre otras.

Tolle llegó a una revelación: "Ya no puedo vivir conmigo mismo". Reflexionando sobre esto, dedujo que, si era verdad, existían dos versiones del "yo", aunque solo una era real.

Entonces, según el escritor alemán, todos presentamos dos personalidades: el "yo" que presentamos al mundo y el "yo" interno, el real. Esta dualidad genera un conflicto que puede llevar a caer en el miedo o la depresión.

Pero aquí está lo importante: para resolver estos problemas, debemos dejar de identificarnos con nuestra máscara, nuestro "yo" externo. Y, en lugar de eso, mostrar siempre nuestro "yo" interno.

La principal idea del libro es que **"tu no eres tu mente"**. De hecho, Tolle plantea que, la mayor parte del tiempo, tu mente es un obstáculo en el camino hacia la iluminación. Al asumir esto, comenzarás a enfocarte más en lo que sientes y cómo percibes las cosas, y no en las ideas que surgen en tu cabeza.

Nuestro principal problema es que no podemos dejar de pensar.

“La iluminación no es solo el fin del sufrimiento y el constante conflicto interno y externo, sino también el final de la terrible esclavitud del pensamiento incesante”. Es fundamental reconocer cuando nuestra mente nos está usando y no al revés.

Para conseguirlo, observa tus procesos mentales por fuera, con una mirada objetiva, y comprueba si te están ayudando o destruyendo. Ten algo en claro: no eres tus pensamientos ni tus emociones. En el momento en que diferencies tu identidad de tu mente, ganarás claridad.

Debes entender que tu mente es apenas una herramienta que necesitas para ciertas acciones. Por eso es importante que descubras cómo “apagarla” para conseguir evolucionar al siguiente nivel.

Pero, ¿cómo lograrlo? Manteniendo el foco en el presente. No siempre es necesario disfrutarlo, pero sí es fundamental tener una visión consciente de lo que está sucediendo.

Usa tus sentidos. Siente cada sabor de la comida, su textura. Huele los aromas que te rodean. Observa los colores de la naturaleza.

Es probable que te desconcentres, pero la práctica hará que domines este método. Ahora, has logrado separarte de tu mente. Observa tus pensamientos desde fuera. Incluso tus emociones. Interpretálas como si fueras un extraño y deja que ellas te atraviesen.

El proceso de vivir el “ahora” pasa por aceptar que el momento presente es todo lo que importa. Evita juzgar cada situación basándote en el pasado, así como disminuir la importancia del “ahora” porque tengas la esperanza de conseguir algo mejor en el futuro.

*Vivir el presente es el mejor camino hacia el éxito y la felicidad.*

Según el autor, con este método incluso lograrás deshacerte del dolor físico.

Deberás observar el dolor sin pensar, solo aceptándolo y dejando que te atraviere. Como en los casos anteriores, necesitas ser un observador externo de ti mismo y, así, el dolor ya no te controlará.

Veamos otro ejemplo: cuando sientes ansiedad, es importante que recuerdes que tu mente va a generar escenarios mucho peores que cualquier cosa que realmente pueda pasar. Incluso si sucede algo malo, no puedes evitarlo, pero sí aceptarlo y seguir adelante.

Otro gran problema de nuestra sociedad es que siempre esperamos algo mejor en el futuro. Ya sea por esperar un trabajo mejor, una casa más grande, un auto más nuevo; siempre posponemos nuestra felicidad.

Pero cuando conseguimos esas cosas, la felicidad no suele superar nuestras expectativas, por lo que ya comenzamos a hacer más planes para el futuro.

Esto no quiere decir que no puedas tener metas y aspiraciones. Por supuesto que puedes. La idea es que no te identifiques únicamente con esos objetivos.

Cada persona tiene un viaje externo y uno interno.

El viaje externo puede tener miles de pasos, y llevarte del [éxito al fracaso](#) y viceversa.

El interno, en cambio, tiene solo un paso: el que estás tomando ahora, el de la iluminación.

*El sentir te acercará mucho más a la verdad sobre quién eres que tus pensamientos.*

Esta es una de las principales ideas del libro. Nos enseñaron

a etiquetar las cosas para poder entenderlas más fácilmente.

El problema es que, de esta forma, solo vemos una versión superficial de lo que nos rodea. Esto puede aplicarse tanto a lo externo como a la manera que tenemos de percibirnos: “no pienses solo con tu cabeza, piensa con todo tu cuerpo”.

En esta sociedad, donde el amor se convirtió en un concepto tan superficial, “El Poder del Ahora” lo describe de forma extraordinaria:

*El amor es un estado del ser. Tu amor no está afuera; está muy dentro de ti. No lo puedes perder, y no te puede dejar. No depende de otro cuerpo, de otra forma externa.*

Si conseguimos entender estas palabras, creo que evitaríamos mucho sufrimiento innecesario y lograríamos conectarnos mucho más con los demás.

## **Pero entonces, ¿cómo podemos vivir en el presente?**

Eckhart Tolle nos presenta algunas técnicas. La respiración nos puede ser de gran ayuda. Concéntrate en ella para evitar enfocarte en tus pensamientos. Practica ejercicios de meditación para percibir tu “yo” interior.

Realiza [actividades creativas](#). La creatividad necesita tanto de tu “yo” interno como del externo, generando armonía entre ellos.

A través de estos métodos, serás capaz de calmar tu mente y aislarte del flujo constante de pensamientos que llegan a tu cabeza.

¿Y qué hay en cuanto a nuestro propósito de vida? Sabemos que es importante tener uno. Lo que dice Eckhart es que debes planteártelo e intentar alcanzarlo, siempre y cuando no



pierdas tu paz interior ni comprometas tu felicidad en el proceso.

Lo primero que debes hacer es desapegarte del pasado. Incluso cuando parezca difícil perdonar y olvidar el dolor que otros te causaron. Pero debes tener algo en cuenta: si no superas estas situaciones, tampoco dejarás atrás las emociones negativas que conllevan.

Perdona a los que te hicieron daño y perdónate a ti mismo por los errores que has cometido.

Pero, atención, aun así debes aprender del pasado. Y debes tener bien en claro que la forma en cómo lidias con tus problemas, depende exclusivamente de ti.

Siempre tienes dos caminos: aceptar los problemas o resolverlos. Sin importar cuál opción elijas, debes estar preparado para afrontar las consecuencias.

Para finalizar, otro punto a destacar es que la paz no está relacionada a la felicidad o la tristeza. Puedes estar en paz incluso cuando tu situación de vida no es la mejor. ¿Cómo? Entendiendo que tu situación es mala solo porque tú la percibes así.

Acepta las cosas como son sin resentimiento, miedo o expectativas. Desconéctate de las situaciones de tu vida para poder analizarlas de forma objetiva.

## **¿Esto significa que no existen situaciones o experiencias negativas?**

No exactamente. Se trata de interpretarlas como oportunidades de aprendizaje. Te permiten mejorar tus habilidades, tu inteligencia emocional, o descubrir cuál es la mejor actitud

que puedes tomar. ¡Y esa es la mejor forma en que puedes usar “El Poder del Ahora” para [transformar tu vida](#)!

## **Lecciones Clave de “El Poder del Ahora”**

1. Pensador o pensamiento: ¿cuál es el correcto?
2. Tu última batalla
3. No alimentes tu “yo”

### **Pensador o pensamiento: ¿cuál es el correcto?**

Una pregunta capciosa que puede ayudarte a entender el libro. ¿Soy el pensador o los pensamientos aparecen dentro de mí?

Respira hondo antes de responder. Verás que los pensamientos ocurren de forma espontánea y no tienes control sobre ellos.

Dile basta a eso de “yo controlo mi vida” y entiende la situación. Cuanto más pronto lo hagas, mejor.

### **Tu última batalla**

Si estás buscando fórmulas infalibles y descubrimientos científicos, estás leyendo el libro equivocado.

Un cambio interior requiere de vigilancia y sentido de alerta. Y, sobre todo, de práctica, de prueba y error. Necesitas determinación para lograrlo. Si no, estarás a la deriva, navegando sin rumbo.

Lucha contra tu propia personalidad establecida para alcanzar la transformación.

### **No alimentes tu “yo”**

Comúnmente, cuando una persona te insulta, puede generarte

tristeza o enojo.

Cambia de perspectiva. Ese insulto no fue dirigido a tu verdadero "yo". El "yo" que creaste, esa máscara que usas en el día a día, no te representa.

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

## **Frases de "El Poder del Ahora"**

### **Nuestro análisis crítico**

"El Poder del Ahora" te permite entender que la única realidad es el presente, y así descubrir tu verdadero "yo", que no se ve afectado por el tiempo, las experiencias, emociones o expectativas de los demás.

También consigue demostrar cómo tu [ego](#) y tu mente son la causa de todos tus problemas. Observando solo el presente, conseguimos sacar lo mejor de cada momento.

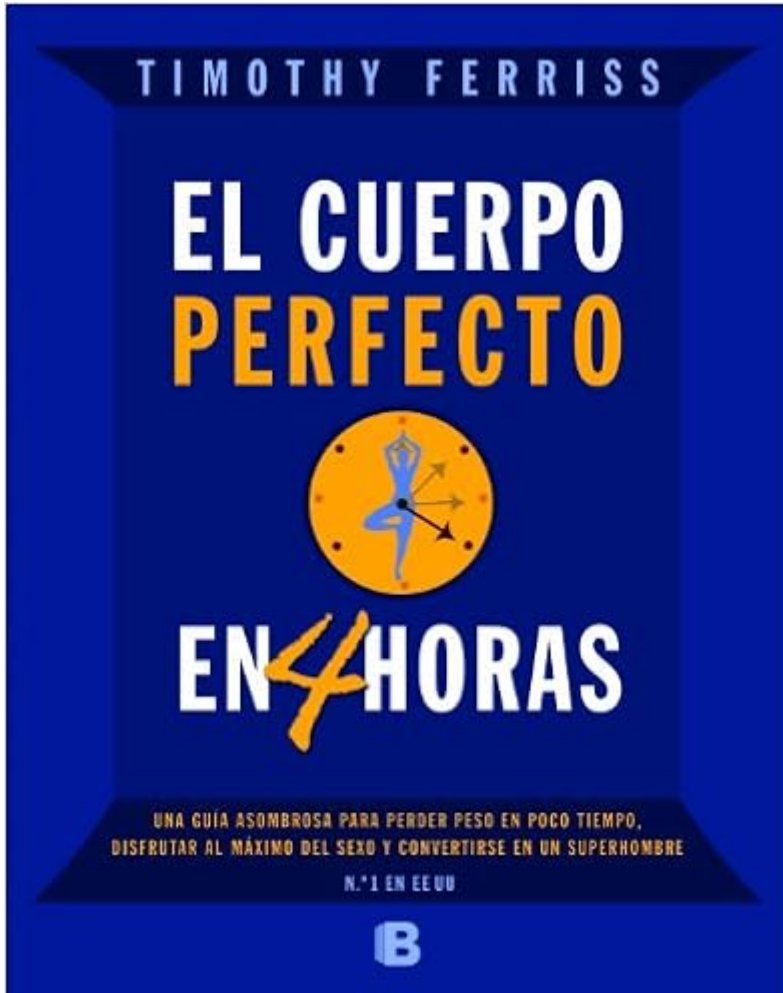
Existen numerosos conceptos dentro del libro que necesitas entender, no solo en tu mente sino también en tu interior, para poder lograr una verdadera transformación. Al principio, puede que leas el libro apenas de una forma superficial y no hagas ningún cambio.

Pero si reflexionas, lo vuelves a leer, prestas atención a los conceptos y aplicas algunas ideas, lograrás ver que este libro habla de una transformación que puede darte un entendimiento completamente diferente de la vida.

---

# 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

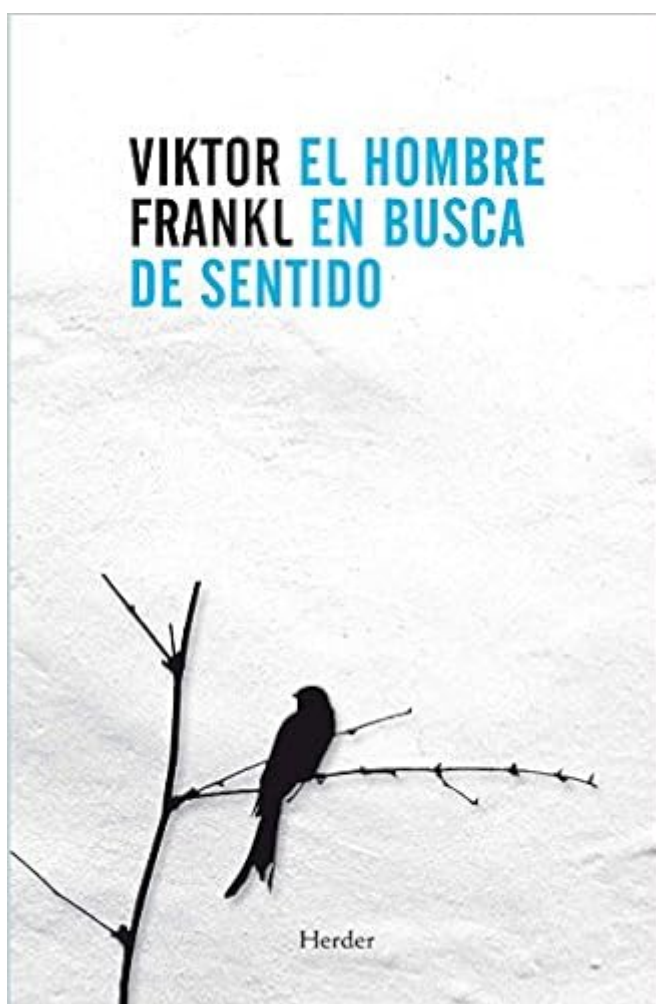
### Acompañando los resultados

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.

---

## 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.

---

**Mejora                    Tus                    Relaciones**



# Personales en 5 Pasos Resumen

Para empezar nuestro resumen de «[Mejora Tus Relaciones Personales en 5 Pasos](#)» debemos acordarnos que no estamos solos en la vida, vivimos rodeados de personas, conscientemente o no.

Hay nuestra familia, nuestros amigos, vecinos y aquellos que pasan desapercibidos en nuestra rutina diaria, pero la sociedad en que vivimos nos hace creer que solamente podemos realizar nuestros sueños solos y esto no es verdad.

Siempre vamos a necesitar de una mano amiga para ayudarnos a conquistar algo. La vida depende de las relaciones que tenemos, por tanto, todo lo que logramos es producto de nuestras relaciones.

## Primer Paso

Debemos tener en cuenta que las relaciones personales son de gran importancia para nosotros, entretanto hay estos refranes que nos hacen creer que no podemos confiar en nadie y de esa manera no conseguimos tener relaciones sanas.

Para que esto cambie tienes que empezar por ti: Amarte ante de los otros; pensar en ti antes de los otros, esto no es egoísmo, pues el egoísmo en realidad es colocar los demás ante de nosotros y cuando lo hacemos, tenemos la expectativa de que ellos hagan lo mismo a cambio, pero ni siempre es lo que ocurre.

En consecuencia la situación nos transforma en personas rencorosas.

## Mejora Tus Relaciones Personales en 5 Pasos

**“La vida es un juego de relaciones. Todo lo que consigas a lo largo de tu existencia será fruto de tus relaciones y de la forma en la que conectas con ellas.”**

Ana Belén Mena



Otro punto importante es que cuando ayudamos a alguien, somos vistos como los salvadores y la persona ayudada la víctima, eso nos coloca en una posición superior que no es buena ni para quien necesitó el auxilio y ni para nosotros.

Otra cuestión es que cuando ayudamos una persona varias veces no estamos dejando que la persona evolucione por sí misma y es importante aprender con los equívocos.

### Lea Todo El Resumen

De esa forma es necesario que te ames, que te aceptes, que te respetes y solo así serás feliz. Sin embargo, eso no quiere decir que no debas ayudar a la gente, pero para ayudar a los demás tienes que ayudarte a ti primero, ya que no puedes dar lo que no posees. Así tendrás relaciones personales fantásticas.

Mientras tanto, no debes juzgar a los demás, porque no sabes qué batallas ellos están enfrentando. Si alguien hace algo que

no te guste tienes que mirar para ti mismo y pensar si no haces lo mismo antes de criticar el otro, esto también vale para las cualidades.

Cuando notamos alguna virtud en alguien tal vez sea porque poseemos la misma virtud y no lo creemos.

Recuerda que cosechas lo que siembras, o sea, si eres una persona negativa vas a atraer negatividad, en cambio, si eres una persona alegre atraerás positividad. En otras palabras, trata las personas como quieres ser tratado. Entonces comprometa a dar al mundo lo mejor de ti y recibirás lo mejor en cambio.

## Segundo Paso

La comunicación es el medio para que las personas se entiendan y se relacionen entre sí. Para una buena comunicación es necesario que lo que digas sea lo que realmente quieres decir, para que no haya malentendidos.

Pero comunicar ni siempre quiere decir hablar, podemos comunicarnos con una sonrisa, por ejemplo. Además, lo más importante que hablar es escuchar, más aún, oír. Por eso tenemos dos orejas y una boca.

Cuando alguien te hablar, oír con las orejas, con la mirada, con los gestos y el corazón, así podrás aprender algo que no conoces.

Esto significa escuchar de manera activa. El principal es no hacer suposiciones; si algo no está claro, pregunta y así aclara malentendidos.

---

# Los Hombres son de Marte y Las Mujeres de Venus Resumen

[“Los Hombres son de Marte y las Mujeres de Venus”](#) es una guía definitiva sobre cómo tener una relación feliz. El autor, John Gray , muestra cómo los hombres y las mujeres son diferentes en su manera de pensar y cómo se comunican.

Aprenda cómo piensa su pareja, qué le motiva y desarrolle una mejor comunicación. Entienda las perspectivas femeninas y masculinas sobre cada aspecto.

Innumerables relaciones terminan porque la gente no entiende cómo se siente el otro. ¿Quieres aprender de John Gray en 12' para mantener una buena relación? ¡Ven con nosotros!

## Hombres y mujeres tienen diferentes actitudes emocionales

Cuando las mujeres tienen problemas o malos sentimientos, su instinto es hablar de ellos. Los hombres, por su parte, permanecen quietos e introspectivos.

Aunque estas son respuestas naturales de cada género, son directamente opuestas. Es difícil para el hombre y la mujer hacer frente a estas contradicciones emocionales. Hablar ayuda a la mujer, por lo que asume que el hombre también querrá hablar.

Pero él no quiere y no puede entender por qué se pone tan molesta cuando no le da espacio en esas ocasiones. Es más fácil de entender las actitudes, por ello, usted debe de tratar de comprender por qué cada uno actúa de esta manera.

Por ejemplo, Juan es un hombre y le gusta resolver sus problemas de forma independiente. Se enorgullece de la

autosuficiencia y rara vez pide ayuda.

Así que, cuando llega a casa con problemas en su mente después de un día duro en el trabajo, lo quiere hacer es una actividad que le permita matar el tiempo.

Quizás, la actividad favorita de Juan es ver un juego en la televisión; el programa le permite pensar en otras cosas hasta que los problemas ya no estén en su mente. Entonces estará más dispuesto a hablar y ofrecer apoyo emocional a María.

## **Los Hombres son de Marte y las Mujeres son de Venus**

**"Así como la comunicación constituye el elemento más importante en una relación, las discusiones pueden ser el elemento más destructivo."**

**John Gray**



María también trabaja duro y su día está lleno de problemas que la hacen emocional. Cuando llega a casa, quiere hablar con Juan sobre los problemas y sacarlos de su mente.

Como ella habla de sus problemas en voz alta, ella es capaz de procesar sus sentimientos y sacarlos de su pecho, por lo que no le molestarán más. Entonces ella se sentirá mejor y podrá cuidar de Juan y sus necesidades.

Ambos llegan a casa con diferentes formas de descansar emocionalmente, lo que puede causar una gran pelea. La solución es comprometerse mutuamente. Si ambos entienden lo que el otro necesita, ellos sabrán cómo proveer eso.

Si María realmente necesita hablar, Juan puede esperar para meditar sobre sus problemas después de ayudarla. Y si Juan no puede manejar las conversaciones hasta que se haya relajado, María puede esperar hasta que se sienta mejor, o bien, llamar a una amiga para hablar.

#### Leer Todo El Resumen

Las mujeres necesitan hablar para curarse emocionalmente, y los hombres necesitan silencio y soledad. Cada uno necesita su turno – usted debe adoptar un sistema en el cual usted da y el otro recibe cada vez. Equilibrar la necesidad de soledad de un hombre con el deseo de una mujer de discutir problemas es la fórmula perfecta para la paz emocional y la felicidad en el hogar.

Los hombres ofrecen soluciones y las mujeres ofrecen consejos. Hombres y mujeres resuelven sus problemas de manera diferente. Pero cuando estamos tratando con los problemas de los socios, a veces pensamos cómo actuaríamos si estuviéramos en su lugar, en lugar de pensar en lo que realmente necesitan de nosotros. Cuando una mujer habla de un problema, por lo general quiere ser escuchada. Cuando un hombre tiene un problema, quiere encontrar una solución y no quiere la interferencia de otros. Si usted piensa que está constantemente molestando a su pareja cuando intenta ayudarlo, entonces puede que necesite cambiar su enfoque.

Juan está preparando una estantería para María. María llega a casa y se da cuenta de que él tiene dificultades para construir el estante. Ella sugiere que llame a su hermano para pedir ayuda. Como mujer, María cree que ella está mostrando su amor y consideración por Juan cuando ella ofrece su consejo. Pero Juan piensa que su interferencia ocurre porque ella no

confía en sus habilidades. Él quiere que María crea que él puede terminar el trabajo y que ella aprecie su esfuerzo. Dar consejos a un hombre no siempre es la mejor manera de preocuparse por él. En su lugar, demuestre que valora su esfuerzo al permitirle manejar la situación y luego darle las gracias por lo que hizo.

María llega a casa del trabajo agotada, hablando de su día. Frustrada y molesta, le dice a Juan que se siente abrumada en el trabajo. Como hombre, Juan piensa que una manera apropiada de mostrar amor y consideración es ofrecer soluciones a María. Le dice que renuncie al trabajo y busque uno nuevo que le guste. María está triste porque Juan no la entiende. Ella no quiere que él resuelva sus problemas; sólo necesitaba que él la escuche para que se sintiera mejor. Una mujer rara vez busca soluciones cuando le cuenta a alguien acerca de sus problemas. Sólo escuche y cuide de ella. Si ella quiere una solución, ella pedirá una.

Es instintivo para una mujer ofrecer consejos cuando ve a alguien en problemas, pero los hombres no quieren un consejo a menos que lo pidan. Y los hombres reaccionan a los problemas de las mujeres ofreciendo soluciones, porque eso es lo que quieren cuando hablan de un problema. Pero las mujeres sólo quieren que alguien escuche y preste atención. Incluso cuando se tiene la mejor intención, puede terminar en lo opuesto. Cuando enfrente un problema, dele a su pareja lo que necesite y no lo que le gustaría que le diera si estuviera en su lugar.

---

## **!El Poder de los Libros!**



Hola amigos, ¿que tal?

Me llamo Guilherme, o solo Guil. !Saludos de un brasileño viviendo en México!

Cerca de **6 años** atrás (cuando yo tenia 21), yo empecé a leer muchos y muchos libros sobre todo. Entonces, yo decidí escribir este texto para compartir con ustedes algunas cosas que aprendí hasta ahora. Espero que les gusten (:

Yo nunca fue un bueno estudiante. Nunca me he gustado la escuela y por cierto yo siempre odie el fato de tener de ir a la escuela todos los días por la mañana. Estaba totalmente perdido y no sabía lo que hacer con mi vida (hasta hoy no estoy seguro de que se jaja). Puedo decirte que las cosas solo empezaran a mejorar en mi vida cuando **empece a leer libros** – la mayoría de no ficción, pero he leído unos u otros de ficción también.

Pero Claro, no solo apenas leer, leer y no implementar no



sirve para nada. Tal vez una de las mejores sensaciones es: leer aquel libro que está muy padre y realmente sentir que tú puedes hacer las cosas que acabara de aprender. Tú tienes que sentir eso. Mismo que tú no puedas hacerlo ahorita, eso es una cosa que siempre tiene que estar en tu pensamiento y cuando la oportunidad llegar (ellas van a llegar), tu estará atento para agarrarla.

*Leer y no implementar no sirve para nada*

Me recordó que empecé a leer cuando yo volví de Vancouver, Canada. Yo viví allá por 6 meses y mi principal misión seria: Aprender Ingles. Yo tubo mi primera experiencia de trabajo allá también y fue como: **Ayudante para Mudanzas**. Sí. Básicamente, yo trabajaba en una empresa que hacia mudanzas de casas, oficinas, etc. Esos son llamados *entry level jobs* – sirvientes, babas, construcción, ayudantes para mudanzas, etc – y son particularmente comunes para personas que están llegando al país o se la persona no tiene ninguna experiencia en el mercado de trabajo.

Todavía, tú puedes hacer un bueno dinero con eso, pero yo no quería permanecer como ayudante para mudanzas el restante de mi vida.



Vancouver, Canada

Luego que llegue de Vancouver, empecé a leer. Recuerdo que uno de los primeros libros que he leído fue: [Empresas Hechas para vencer de Jim Collins](#). Yo he leído este libro dos veces y

estaba convencido de que podría hacer más de mi vida. Empece a pensar grande y descubrí una cosa: Sé tu continúa diciendo que va a hacer alguna cosa y realmente acredita que tu es capaz de hacerla, eventualmente, va a acontecer. Cedo o tarde, pero ira acontecer.

Empece a viajar el mundo. Deje mi zona de confort y fue para el desconocido. Tú sabes, hay diversas maneras de sé aprender en la vida. Libros son apenas una de las maneras. Viví un año y medio en la India. Fue una experiencia increíble donde viví momentos muy desafiantes. Pero ahora mirando lo que he pasado, solo agradezco. Porque hoy soy más fuerte, debido a las dificultades enfrentadas allá.



Hampi, India

*Sé tu continúa diciendo que va a hacer alguna cosa y realmente acredita que tu es capaz de hacerla, eventualmente,*

*va a acontecer. Cedo o tarde, pero ira acontecer.*

Hablar con diferentes personas es optimo para sé aprender más en la vida. Es importante escuchar más y hablar menos. Tu aprende mucho más con preguntas do que respuestas. Libros ciertamente ayudaran – y continúan ayudando – en el proceso para desarrollar la habilidad de escuchar a las personas. Una sugestión de libro seria: Ego es el Enemigo de Ryan Holiday.

Empatía es la palabra y libros te ayudan a desarrollar su empatía. El momento que tu entendés porque algo funciona de tal manera, tu automáticamente para de juzgar eso. Tú no necesitas concordar, pero vas a empezar a respetar mucho más.

**Hace 4 meses que vivo en México.** Estaba en Guadalajara y hace dos días que llegue a una de las mayores ciudad del mundo: La ciudad de México. Estoy muy entusiasmado. Los desafíos son grandes, pero mi voluntad de vencerlos es muy mayor.

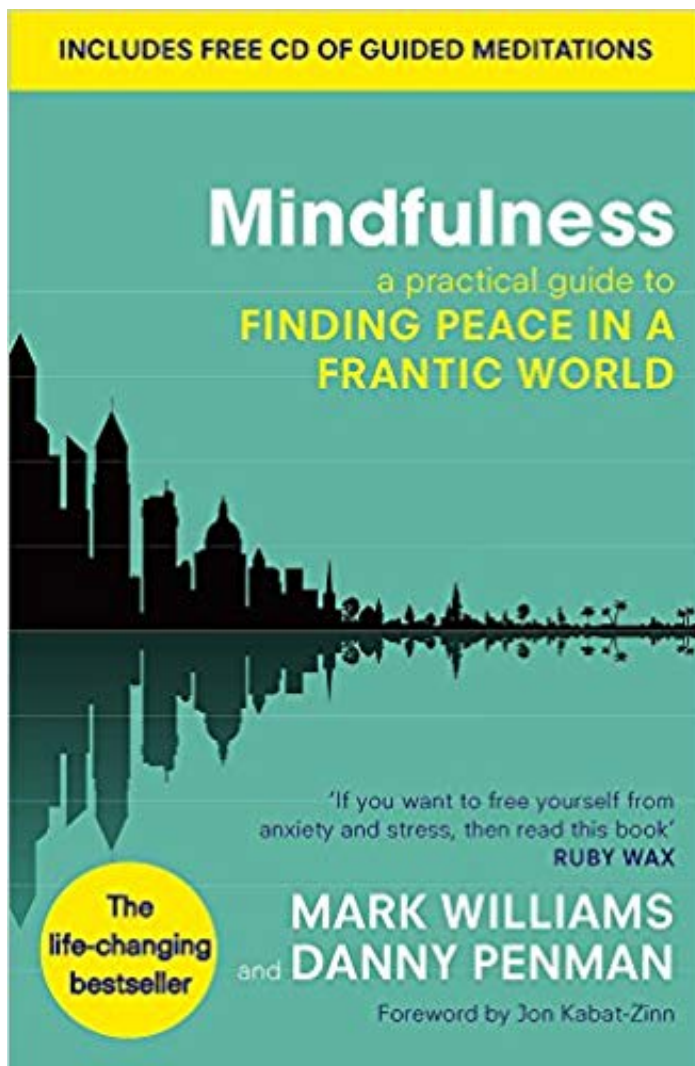
Te digo que no podría ter encontrado un mejor trabajo que [12min](#). Nosotros hacemos resúmenes de libros de no ficción en aproximadamente 12 minutos, en audio y texto, tú escoges. Yo sinceramente acredito que el conocimiento el la fuerza que puede cambiar el mundo. Descarga 12min app, estamos disponibles para [Android](#) y [IOS](#).

Saludos!

## FRASES

---

# Mindfulness Resumen



*Una Guía Práctica para Encontrar la Paz en un Mundo Frenético: Mindfulness Resumen*

¿Alguna vez has escuchado sobre la Mindfulness? Probablemente lo hiciste. Así que elegimos un libro súper popular acerca del tema a 12 Min. Mindfulness, el libro de Mark Williams y Danny Penman, es una guía que enseña a cómo enfocarte mejor.

El propósito es revelar un conjunto de simples pero poderosas prácticas que puedes incorporar en tu vida diaria para vivir con menos estrés, miedo y ansiedad.

# ¿Quién debería leer “Mindfulness”?

## ¿Y por qué?

Trabajar demasiado, sobre dimensionar las situaciones o el desgaste que generan las relaciones humanas son problemas comunes entre las personas.

En [Mindfulness](#), usted aprenderá a lidiar con sus pensamientos y a tener un tiempo durante el día para poner en práctica algunos ejercicios. Si te sientes deprimido, infeliz o estresado, usar las técnicas de este libro te puede ayudar. ¡Compruébelas!

## Acercas de Mark Williams y Danny Penman



El  
do  
ct  
or  
[Ma](#)  
[rk](#)  
[Wi](#)  
[ll](#)  
[ia](#)  
[ms](#)  
es  
pr  
of  
es  
or  
de  
ps  
ic  
ol

og  
ía  
cl  
ín  
ic  
a  
y  
mi  
em  
br  
o  
in  
ve  
st  
ig  
ad  
or  
pr  
in  
ci  
pa  
l  
de  
l  
We  
ll  
co  
me  
Tr  
us  
t  
en  
la  
Un  
iv  
er  
si



da  
d  
de  
Ox  
fo  
rd  
(R  
ei  
no  
Un  
id  
o)  
.

Junto con el Dr. Segal y el Dr. Teasdale, es autor de Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena, un best seller dentro del ámbito de los profesionales de la salud mental.

El también doctor Danny Penman es profesor de meditación titulado, aclamado escritor y periodista.

Ha sido galardonado con el premio de la RSPCA y el de la Humane Society of the United States. Sus libros han sido traducidos a 30 lenguas.

## “Mindfulness Resumen”

En su libro “Mindfulness”, los autores Mark Williams y Danny Penman presentan una serie de prácticas diarias para alcanzar la [felicidad](#) y la paz interior.

Es acerca de seis técnicas relacionadas a la mente y el cuerpo para controlar las emociones. Limitar cómo nos afectan de manera negativa los pensamientos y los sentimientos nos dejará más cerca del objetivo final.

No será sencillo, pero la recompensa es muy grande.

## **Aprende a Cómo Enfocarte**

Mindfulness es una forma simple de meditación que consiste en enfocar toda tu atención en tu respiración. Es un estado mental de conciencia plena.

Pero llegar ahí es difícil. La primera técnica está enfocada en la respiración, que es una gran herramienta para mejorar tus habilidades para enfocarte. Te vas a concentrar tanto en tu respiración que guiarás tus pensamientos.

Para eso debes tener una postura relajada y cerrar los ojos. Enfócate en los lugares que tu cuerpo está tocando la silla donde te sientas. Mientras te relajas completamente, piensa en cómo te sientes convirtiendo cualquier sensación que atrape tu atención.

Mientras practiques traer tus pensamientos a tu respiración, te enseñas a ti mismo cómo lidiar con pensamientos negativos. Con tus pensamientos bajo control, puedes dejar afuera tus sentimientos de ansiedad y estrés.

## **Se Consciente De Tu Cuerpo**

Para mejorar la sensibilidad de tu cuerpo, puedes practicar una meditación de escaneo corporal. Empezarás a enfocarte en tu sensibilidad en partes específicas de tu cuerpo, prestando atención a cualquier sensación.

El objetivo es ayudarte a entender mejor y aceptar los sentimientos y las reacciones físicas de tu cuerpo aprendiendo a respirar.

Enfócate en tu abdomen, prestando atención a cómo expande y contrae. Luego traslada tu foco a tus pies, viendo cualquier sensación. Imagina a tu respiración entrando por tus pies. Mientras exhalas, imagina que el aire sale por tus pies dejándolos vacíos.

## **Estira para Simular Atención**

La meditación mindfulness involucra una serie de estiramientos simples que dejan a tu cuerpo unido a tu mente. Necesitas estirar lo suficiente para que tu cuerpo sienta tu esfuerzo, pero no dolor o molestias.

Si tienes algún problema físico, consulta tu médico antes de realizar este estiramiento.

Presta atención a las sensaciones que causa el estiramiento en tu cuerpo. Siente cualquier cambio; observa y acepta sus límites.

La meta es ser consciente de tu cuerpo, en especial de áreas que pueden verse afectadas por el estrés diario.

## **Escucha los Sonidos y los Pensamientos**

El cuarto ejercicio implica un énfasis en tus pensamientos con una meditación llamada "Pensamientos y Sonidos". Eso te ayudará a entender mejor la fugacidad de tus pensamientos. Además te hará aceptarlos, dejándolos desaparecer antes de que impacten negativamente en tu cuerpo y tus emociones.

Tienes que hacer una meditación de 8 minutos. Enfócate en lo que escuchas. Abre tu mente a los sonidos de alrededor y fíjate cómo los etiquetas y los juzgas.

Después, deja que los sonidos desaparezcan y enfócate en tus pensamientos. Pueden ser felices, neutrales o tristes. No tienes que controlarlos, sólo observarlos. Son similares a los sonidos que escuchaste anteriormente: Innumerables, constantemente en movimiento en tu conciencia.

Ahora puedes aceptarlos por lo que son y dejarlos pasar. Puedes compararlos con nubes pasajeras.

Aprender que los pensamientos y los sentimientos son estados

temporales que pasarán te ayudará a aceptarlos sin juzgarlos. Van y vienen, sin impactar negativamente en tu vida.

## **Explora Tus Dificultades**

El quinto ejercicio es la meditación “explorando la dificultad”. Traerás una pregunta difícil a la mente y practicarás tu sensibilidad, aceptando las reacciones, sin preocuparte o solucionar el problema.

Puedes usar las técnicas anteriores o incluso provocar intencionalmente un pensamiento de ese estilo.

Cuando identificas los sentimientos causados por tus pensamientos, enfócate en el área donde eres fuerte. No trates de cambiar lo que estás pensando, sólo explóralo hasta que lo veas de manera clara.

Lidiar con tus pensamientos y hasta entenderlos y aceptarlos te da un poder sobre ellos. Eso prevendrá que terminen quedando como una carga y es la clave para conseguir una existencia pacífica de satisfacción contigo mismo.

## **Sea Bueno Consigo Mismo**

La sexta técnica es una meditación “amistosa” de 10 minutos. Puedes prepararla con cualquiera de las otras técnicas de meditación. No sólo aceptarás quién eres sino que también te ofrecerás amor propio, sin importar cómo te sientes o qué piensas.

Cuando estés listo para empezar, préstale atención a algunas oraciones:

- “Ojalá me libre del sufrimiento”.
- “Ojalá sea lo más feliz y sano posible”.
- “Ojalá tenga propensión a ser”.

Quédate con esas oraciones en tu cabeza y escucha a cualquier respuesta posible. La idea es traer un sentimiento no sólo de aceptación, sino también amistoso hacia usted. Trate de amarse a usted mismo.

Después trae a su mente a alguien querido. Deseale las mismas oraciones que antes te dijiste a ti a mismo. Pide felicidad, salud y bienestar para ellos. Luego escucha tus respuestas y tus sentimientos. Respira y sigue.

La siguiente persona debería ser un extraño, y la siguiente a ella alguien que te cause problemas. Piensa en estas personas y repite las mismas oraciones. Finaliza el ejercicio repitiendo la frase para todos una vez más. Este proceso es difícil.

Si puedes ofrecerte amor propio, puedes enfrentar cualquier dificultad y ser capaz de tener paz y felicidad interior.

## **Lecciones Clave de “Mindfulness”**

1. Aprender a respirar es fundamental
2. Conoce tu cuerpo
3. Trata de familiarizarte con tu mente

### **Aprender a respirar es fundamental**

Todos respiramos por inercia, por nuestra condición de seres vivos. Sin embargo lograr hacerlo de manera correcta es más difícil.

Respirar inhalando y exhalando con las pausas y los tiempos necesarios trae calma al cuerpo y la mente. Sirve para pensar con claridad en momentos tensos o negativos.

## Conoce tu cuerpo

Los autores Williams y Penman sugieren que es clave conocer tu cuerpo para saber cómo reacciona ante situaciones felices, inesperadas o malas.

Entender cómo responde tu cuerpo implica respirar profundo, estirar y estar atento a los sonidos de alrededor, entre otras cosas.

## Trata de familiarizarte con tu mente

Estar en sintonía con tu [mente](#), con todo lo que ello implica, te ayudará a guiar tus pensamientos y sentimientos. Ese paso te permitirá alcanzar la realización personal, con felicidad y paz interior.

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

## Frases de “Mindfulness”



## Nuestro análisis crítico

Vuelve atrás y practica cualquier ejercicio que encuentres más desafiante y también disfruta los que más te gusten. Cuanto más practiques, más atento te volverás. El camino para vivir con mindfulness es continuar usando estas técnicas de meditación. La perfección no es la meta aquí.

Finalmente, lo más importante es aceptarte y ser amable contigo mismo. Debes aceptar tus sentimientos y pensamientos, sin importar nada más. Tu recompensa será la felicidad y la paz interior.