La Magia de Pensar en Grande

Aprenda los secretos del éxito y alcance lo que siempre ha querido…

Micro Resumen: La magia de pensar en grande *de David J. Schwartz plantea que nuestros pensamientos pueden ayudarnos a alcanzar el máximo potencial. Las metas, conseguir satisfacción o ser exitoso pueden hacerse realidad si te lo propones. ¡Es momento de leer sus técnicas para cumplir nuestros objetivos!*

¿Te gustaría ser más exitoso? ¿Alcanzar la satisfacción y la felicidad? Según David Schwartz, tus pensamientos pueden ayudarte a conseguir eso y mucho más. En apenas 12 minutos, aprenderás principios y técnicas para impulsar el poder de tu mente. ¡Empecemos!

Resumen del Libro

Uno de los factores más importantes que aumentan las probabilidades de éxito de una persona está relacionado con su forma de pensar y su confianza sobre el futuro.

Si cree en metas pequeñas, seguramente alcanzará resultados pequeños; pero si, por el contrario, piensa en metas grandes, sus posibilidades de éxito serán mayores.

El Dr. David Schwartz, destacado como uno de los expertos mundiales en el campo del desarrollo personal, presenta en este libro un conjunto de estrategias útiles que nos ayudarán a ser mejores en nuestro trabajo, en nuestra familia y más importante aún, a encontrar nuestra propia definición de felicidad y paz mental.

Piensa en positivo

David comienza desmitificando el poder de la creencia. Aclara que no existe algo místico. La propia actitud positiva te da la energía y la destreza necesaria para que emprendas tus objetivos. Estar predispuesto al éxito te permitirá descubrir cuál es el mejor camino para llevar a cabo tus tareas.

Y da el ejemplo de los científicos: sin la creencia firme y determinada de que el hombre podía viajar por el espacio, no se habrían reunido el interés y el entusiasmo necesarios para enviar astronautas fuera de nuestro planeta.

Para sentir esas ganas y tener iniciativa, necesitas saber que tú vales la pena. Una buena autoestima favorecerá tu voluntad de conseguir grandes cosas.

La falta de creencia, en cambio, es un poder negativo. Y se volverá más fuerte si decides dedicarle tu tiempo y tus pensamientos. Por eso, el primer paso es pensar en positivo.

El autor identifica cuatro tipo de excusas comunes:

- Salud: existen personas convencidas de que están enfermas y otras que eligen vivir a pesar de sufrir alguna dolencia. Para evitar ser del primer grupo, no tengas conversaciones respecto a la salud y haz lo

posible por no alimentar preocupaciones relacionadas con tu cuerpo. Agradece por la buena salud que sí tienes y aprovecha para vivir tu vida, no la malgastes.

- Inteligencia: se da cuando subestimas tu capacidad mental y sobrevaloras la de los demás. Lo que realmente importa, según Schwartz, no es cuánta inteligencia tienes, sino cómo la usas. El interés y el entusiasmo pueden ser mucho más poderosos que la inteligencia. Concéntrate en tus fortalezas, practica actitudes positivas y desarrolla tu capacidad de pensar en lugar de tu capacidad de recordar hechos.
- Edad: surge cuando sientes que eres demasiado viejo o joven para realizar una tarea. Lo importante es la actitud que tengas hacia tu edad y no el número en sí mismo. Invierte tu tiempo en lo que realmente quieres hacer.
- Suerte: muchas veces las personas exitosas son acusadas de sólo haber tenido suerte. En gran parte de los casos, esa "suerte" es fruto de un trabajo intenso y constante. El éxito llega haciendo cosas y desarrollando las cualidades en las que cada uno tiene interés y un poco de habilidad.

Destruye el miedo y construye la confianza

A pesar de que algunas personas puedan negarlo, el miedo es real. Es el principal enemigo del éxito y puede paralizarte si no sabes cómo lidiar con él. Se materializa en una sensación de incertidumbre, falta de confianza.

Según el autor, el mejor método para enfrentar al miedo es la acción. Te quita de ese lugar incómodo y te pone en movimiento hacia el futuro.

También es importante que sepas que toda confianza es

adquirida, desarrollada. No todos nacemos con una gran confianza en nosotros mismos. Debes fomentarla.

Cuando sientas temor, intenta mantener la calma y busca estabilizarte. Luego, piensa qué clase de acción puedes emprender para avanzar. Aísla tu miedo, identifícalo y ve hacia adelante.

Existen varios tipos de miedo. Ante la inseguridad por la apariencia personal, Schwartz recomienda que la cambies hasta encontrar un estilo con el que puedas identificarte. Peinado, ropa, higiene. Las posibilidades son enormes.

Si tu temor involucra una posible derrota laboral, esfuérzate por dar lo mejor de ti en el trabajo y corrige lo que necesites mejorar. Puedes aplicar la misma lógica al estudio.

Cuando sientas miedo por algo que escapa de tu control, procura dirigir tu atención hacia otra cosa. Ante el temor del "qué dirán", asegúrate de que tus acciones son las correctas y llévalas a cabo. Réstale importancia a las críticas.

A la hora de hacer una inversión, debes analizar todos los factores involucrados para tener seguridad de tu decisión y poder aferrarte a ella. Confía en tus capacidades.

Por último, si sientes un miedo general de la gente, no olvides ponerlas en perspectiva: todos son simples personas igual que tú.

Otros consejos prácticos del autor para ganar confianza incluyen establecer contacto visual con las personas, caminar con un 25% más de rapidez, hablar alto y tener una gran sonrisa.

Cómo pensar en grande

Para David, pensar en grande implica usar palabras y frases acordes a tal postura. Este lenguaje produce imágenes "grandes

y positivas” que pueden acercarte a tus objetivos.

Por ejemplo, frases como “no estamos vencidos todavía”, “voy a intentarlo de nuevo” o “pensemos cómo podemos mejorar”. Aplica este modo de expresarte para describir a otras personas y estimularlos.

Concéntrate en todo lo que puedes llegar a ser y conseguir, y no sólo en lo que eres hoy. Te sentirás más grande y esto favorecerá a tu mentalidad. Busca añadir valor a las cosas, a las personas y a ti mismo. Así, los medios para alcanzar esos valores potenciales llegarán.

Escoge un objetivo principal y mantente enfocado en él; nunca pierdas de vista cuáles son las cosas que realmente te importan.

Confía en que tus metas pueden lograrse. Sé receptivo a las nuevas ideas y experimenta siempre que puedas. Cuestiónate para descubrir cómo puedes hacer mejor tus tareas y aumentar tu productividad.

Asóciate con personas que tengan nuevas ideas y confía en sus consejos. Tener una apariencia que luzca importante generará respeto en los demás y aumentará tu autoestima. Si adoptas posiciones positivas hacia tu trabajo y le das la importancia que merece, los demás también lo considerarán relevante.

Schwartz lo deja muy claro: para ser importante, debes pensar y estar convencido de que eres importante.

“Cómo usted piensa determinará cómo usted actúa. Cómo usted actúa a su vez determinará cómo los demás reaccionan hacia usted”.

Conclusión

En «La magia de pensar en grande,» David J. Schwartz nos invita a reconsiderar nuestras creencias y a elevar nuestras expectativas para alcanzar el éxito y la felicidad.

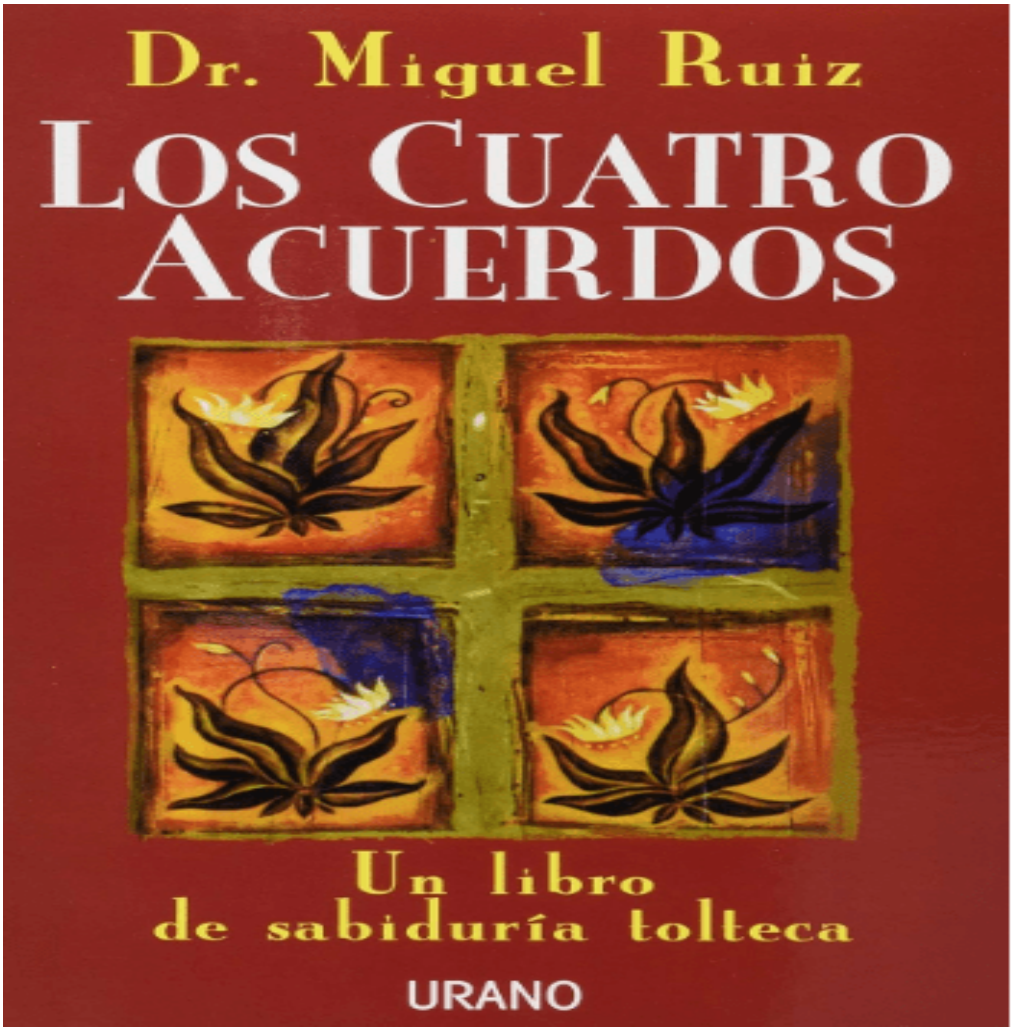
El libro ofrece herramientas prácticas y motivadoras para romper con las barreras autoimpuestas y construir una mentalidad positiva y expansiva.

Al aplicar estas enseñanzas en nuestra vida diaria, podemos superar el miedo, aumentar nuestra confianza y fijarnos metas ambiciosas que nos permitan aprovechar al máximo nuestro potencial.

En última instancia, la verdadera magia reside en nuestra capacidad de pensar en grande, creer en nosotros mismos y tomar acciones decisivas hacia nuestros objetivos.

¡Es momento de dar el primer paso y transformar nuestra vida!

Los Cuatro Acuerdos



Una guía práctica para la libertad emocional

Los Cuatro Acuerdos revela las creencias que nos limitan y nos privan de la felicidad. A través de cuatro simples pero poderosos acuerdos, este libro intenta allanar el camino hacia la realización personal.

Basado en la sabiduría tolteca, apuesta a ejemplos simples para entender que todos podemos modificar el complejo sistema de creencias que hay en cada uno.

La liberación emocional es posible.

¿Quién debería leer "Los Cuatro Acuerdos"? ¿Y por qué?

Si estás planeando hacer un cambio espiritual en tu vida, "Los

Cuatro Acuerdos” es el libro indicado para iniciarte. Va directo al grano para empezar a quitarnos los miedos y los males que nos persiguen y atormentan.

Nadie es libre en este mundo, pero tú puedes tomar la iniciativa y empezar a cambiarlo. ¡No pierdas tiempo!

Acerca de Don Miguel Ruiz

Miguel Ángel Ruiz Macías, conocido popularmente como Don Migu

el Ruiz, es un orador motivacional y escritor mexicano de textos y temas espiritual

ista
s
y
neo
cha
mani
stic
os
.

Este libro es el más famoso de sus producciones, traducido a 40 idiomas y con más de 7 millones de ventas.

Nació el 27 de agosto de 1952 en Guadalajara, México, aunque se crió en Tijuana y estudió medicina en el Distrito Federal. Posteriormente se radicó en los Estados Unidos.

Su trabajo es constantemente relacionado con Carlos Castaneda, antropólogo y escritor peruano-estadounidense.

Resumen del Libro

El conocimiento tolteca surge de la misma unidad esencial de la verdad de la que parten todas las tradiciones esotéricas sagradas del mundo. Aunque no es una religión, respeta a todos los maestros espirituales que han enseñado en la tierra, y si bien abraza el espíritu, resulta más preciso describirlo como una manera de vivir que se distingue por su fácil acceso a la felicidad y el amor.

Con cuatro acuerdos sencillos, Don Miguel Ruiz intenta explicar su manera de superar las creencias que nos limitan en nuestro interior para alcanzar un equilibrio que nos lleve a la felicidad.

Habla de la “domesticación de los seres humanos”. De niños nadie tuvo la posibilidad de elegir en qué creer, pero estuvimos de acuerdo con la información que otros seres humanos nos transmitieron. La lengua, la religión o los valores morales ya estaban ahí.

Apoyándose en la sabiduría tolteca, Ruiz invita a llevar a la práctica estos cuatro acuerdos para conseguir la libertad emocional.

El primer acuerdo

Más allá del idioma o el dialecto que se practique, las palabras y el modo en que las usamos indican nuestras intenciones, nuestras ideas y nuestra forma de ser. Lo que somos. Por esto el autor plantea “sé impecable con tus palabras”.

Va más allá de los sonidos o los símbolos. Tienen fuerza propia porque a partir de ellas construyes tu vida. Puedes influir en tu entorno y en los que te rodean.

Sin embargo tienen doble filo. Dependiendo de cómo las utilices, las palabras te liberarán o te esclavizarán. Con el uso erróneo nos perjudicamos los unos a los otros, hiriéndonos, generando odio y rencor.

¿Cuál es el primer paso para solucionar eso? Ser impecable con tus palabras es no utilizarlas contra ti mismo. Se trata de tener amor propio. Cambiará el miedo por el amor. Expresarás ese amor en relación con tu entorno y serás impecable con tus palabras. Se vuelve recíproco: Si amas, te amarán.

Ya no te afectarán los comentarios de los demás, volviéndote inmune. Te llevará a la libertad personal, al éxito y a la abundancia.

De este acuerdo, el más elemental, nacen los otros tres.

El segundo acuerdo

Según Don Miguel Ruiz, el segundo tratado consiste en no tomarse nada personalmente.

La importancia personal es la expresión máxima del egoísmo, creyendo que todo gira alrededor nuestro.

Este acuerdo es el que nos protege a nosotros mismos de las palabras de los demás. Si no te tomas todo personalmente, conseguirás inmunidad ante el resto de las personas.

La mayoría de las personas no saben lo que quieren. Tienen dilemas internos. Pero nunca eres responsable de lo que haga el resto, sólo eres responsable de ti mismo.

Una vez que no tomarse nada personalmente se transforme en un hábito, te evitarás muchos disgustos en la vida. La confianza que tienes en ti no dependerá de lo que hagan o digan los demás. Desaparecerán tu rabia, tu odio, tu envidia y hasta tu tristeza.

El tercer acuerdo

No hagas suposiciones. Generalmente creemos que lo que suponemos es cierto. Al hacerlo sobre lo que los demás piensan o hacen, nos lo tomamos personal para después contestar. Eso nos crea problemas.

Acabamos haciendo un gran drama de nada.

Por ejemplo: En ocasiones suponemos que las personas con las que nos relacionamos saben lo que pensamos y lo que queremos porque nos conocen. Hacemos la suposición de cómo van a actuar y, si la respuesta no es como la esperábamos, nos sentimos heridos por lo que han hecho.

¿Cómo se evitan las suposiciones? Preguntando. En este apartado el autor nos enseña a asegurarnos de que las cosas

queden claras, en el ámbito que sea. En el trabajo, con la pareja, la familia o los amigos. Nos ahorrará dolores de cabeza.

Con una comunicación clara todas nuestra relaciones mejorarán.

El cuarto acuerdo

El último de los acuerdos es el que permite que los otros tres se hagan habituales en la práctica. “Haz siempre lo máximo que puedas”.

Hacer siempre lo máximo posible. Ni más ni menos. Si haces de más agotarás tus energías, haciendo que tu objetivo tarde más en ser alcanzado. Mientras que si haces de menos desperdiciarás tu potencial.

Podrá variar según el momento. No será igual cuando estés enfermo a cuando estés sano. O cuando estés descansado por la mañana a cuando estés exhausto por la noche. Pero siempre estarás haciendo lo máximo que puedas.

El camino hacia la libertad

¿Somos realmente libres? No, no lo somos. La verdadera libertad está relacionada con el espíritu humano, es la libertad de ser quienes somos.

Si se presta atención a nuestras vidas se podrá ver que vivimos para complacer a otros en vez de a nosotros mismos. Buscamos ser aceptados. En las redes sociales, en la búsqueda de pareja o trabajo, en el estudio o con la familia y los amigos.

Aunque lo grave es que la mayoría de las personas no se percata de eso. Están domesticadas. Y el primer paso hacia la libertad personal es ser consciente de que no somos libres.

Según el autor la libertad que buscamos consiste en utilizar

nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo, en vivir nuestra propia vida en lugar de la vida de nuestro sistema de creencias.

Conclusión

“Los Cuatro Acuerdos” ofrece, como su nombre dice, cuatro pautas para liberarnos emocionalmente de las creencias prefijadas con las que venimos desde que nacemos.

Como se pudo ver, los cuatro acuerdos deben relacionarse entre sí para que tengan éxito. Ser impecables con las palabras para no tomarse nada personalmente ni hacer suposiciones, dando siempre lo máximo que puedas. Conseguir ese logro sólo es posible con nuestra voluntad de cambiar.

Adoptar estas enseñanzas no sólo mejorará la calidad de vida que tenemos, sino también las relaciones que desarrollamos a diario. ¡Anímate a dar el primer paso!

Lecciones clave de “Los Cuatro Acuerdos”

1. Todos tenemos los mismos problemas en las relaciones humanas
2. La fuerza de las palabra
3. Ser feliz depende de cada uno

Todos tenemos los mismos problemas en las relaciones humanas

A lo largo de la humanidad los problemas con la gente con la que convivimos o apreciamos han sido los mismos, sin importar raza, religión, ideología o estatus social.

La falta de comunicación, la ausencia de empatía y el egoísmo

han estado desde incontables años. Eso puede cambiar si conseguimos dialogar con amor.

La fuerza de las palabras

Las palabras hacen que el ser humano sea el más desarrollado de los animales. Este lenguaje evolucionado nos ha permitido alcanzar avances de toda índole.

Aunque es la forma en que las usamos lo que le da dirección a nuestra idea. Si se utilizan con respeto y amor, el resultado será recíproco. En cambio, si se usan en un sentido negativo, pueden generar odio y resentimiento.

Ser feliz depende de cada uno

No importan los problemas o las situaciones a las que nos tengamos que enfrentar, cada ser humano es dueño de su propia felicidad.

Si logras controlar tus miedos para canalizarlos en una actitud positiva hacia ti mismo y luego hacia el resto, estarás en condiciones de ser feliz plenamente.

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

Frases de “Los Cuatro Acuerdos”

Nuestro análisis crítico

El libro explica de manera sencilla y clara cuatro ideas para aplicar en nuestra vida diaria y así alcanzar la libertad personal y la auténtica felicidad.

Con paralelismos entre la cultura tolteca y situaciones cotidianas, el autor logra ser conciso y directo para ir

directo a la práctica.

Su éxito en ventas no hace más que justificar su fama: Pautas simples para mejorar tu vida.

Sigue Avanzando Resumen

10 formas de mantenerme creativo en buenos y malos momentos

Micro Resumen: *Sigue Avanzando de Austin Kleon nos invita a mantenernos creativos en cualquier momento. No importa si estás de buen humor o si pasas un trago amargo, puedes mantener una constancia creativa. ¡Empecemos a enfocarnos en lo que realmente importa!*

Austin Kleon nos regala diez formas de mantenernos creativos en buenos y malos momentos. Una lista que nos permite enfocarnos en lo que realmente importa y nos ayuda a ser verdaderos con nosotros mismos. ¡Empecemos!

Sigue Avanzando Resumen

1. Cada día es “El Día de la Marmota”

Kleon critica la idea del creativo místico, del héroe con ideas revolucionarias. Cuando trabaja, en lugar de sentirse en una aventura épica, se ve dentro de la película “El Día de la Marmota”, protagonizada por Bill Murray. En la cinta, el personaje se ve atrapado en un *loop* donde se despierta cada mañana en el 2 de febrero, el Día de la Marmota, en un pueblo aburrido de Pennsylvania.

Para el autor, la vida creativa es un círculo en el que uno regresa a un punto de inicio después de cada proyecto. Nunca se llega realmente al final. La clave es saber en qué quieres invertir tu tiempo y trabajar en eso todos los días. Según la autora Annie Dillard, “cómo ocupamos nuestros días es, por supuesto, cómo ocupamos nuestras vidas”.

Una rutina diaria te facilitará este proceso, protegiéndote de los altibajos de la vida y ayudándote a aprovechar mejor el tiempo. Cuando no sepas qué hacer, tu rutina te lo dirá. Incluso hará que aprecies mucho más los días que no formen parte de ella.

Hacer listas es otro gran método para mantenerte enfocado. Te permite liberar tu mente -bajando tu nivel de ansiedad- y te

da la oportunidad de priorizar. El trabajo es mucho más fácil cuando tienes un punto de partida claro.

Austin también destaca la importancia de ir a dormir con la mente tranquila. Habrá días en los que las cosas no saldrán como pretendes. Las rutinas y listas son aspiraciones, no te castigues si no consigues respetarlas al pie de la letra. Concéntrate en llegar al final del día. Cuando despiertes tendrás otra oportunidad.

2. Construye una base de felicidad

Para dar lugar a la creatividad es necesario conectarse con los demás, pero también saber cuándo retirarse para poder pensar, practicar tu arte y aportar algo digno de ser compartido.

Ese momento de reflexión se vuelve mucho más accesible si cuentas con una base de felicidad. Puede ser un espacio o un momento del día: un escritorio con tus cosas en una habitación de tu casa o una hora temprano durante la mañana, antes de que tus hijos despierten.

En este sentido, Kleon coincide con varios otros pensadores: es mejor comenzar el día sin recibir una catarata de noticias que invitan a la ansiedad y al caos a tu vida. Evita revisar las redes sociales o ver el noticiero como primera acción del día.

Desayuna, haz ejercicio, da un paseo, escucha música o dirígete hacia tu base de felicidad. Lo importante es conservar tu equilibrio interior y salud mental para que puedas estar mejor preparado para vivir el día.

Dosificar el tiempo que pasas usando el celular y saber decir que no al mundo y a los otros también son consejos muy útiles. Es importante que tengas tiempo para aburrirte.

3. Olvídate del sustantivo, haz el verbo

Este principio es simple. En lugar de concentrarte en lo que estás intentando ser, dedica tus esfuerzos al trabajo real que debes estar haciendo. Si te tomas demasiado en serio tu puesto, puede que termines enfocándote más en beneficiar al título y no al trabajo en sí.

Incluso es posible que restrinjas los tipos de trabajo que crees que eres capaz de hacer.

Nunca te olvides de jugar. Si te sientes atascado, busca herramientas o "juguetes" nuevos. Experimenta nuevos recursos y materiales. Intenta no abrumarte y disfruta más de tus procesos de trabajo.

4. Haz regalos

Transformar un pasatiempo o una actividad que solía relajarte en una fuente de ingresos puede ser muy complejo. No es para todos. De hecho, puede que seguir este camino te permita ver que en realidad prefieres tener un trabajo fijo convencional y dejar el arte para tu tiempo libre. Y eso es totalmente válido.

Pero si decides continuar, es fundamental que evites monetizar cada pequeña acción o producto de tu práctica creativa. Define qué tipo de vida quieres tener, sé realista y marca límites claros entre lo que vas a hacer y lo que no vas a hacer por dinero.

Si digitalizas tu trabajo, es importante que no des tanta relevancia a las métricas de las redes sociales. Es normal que el trabajo que más te guste no tenga el mismo resultado con tus seguidores. Al ignorar las medidas cuantitativas, podrás concentrarte en lo cualitativo: ¿Es un buen trabajo? ¿Te

gusta? ¿Qué puede hacer que sea imposible de medir?

Puede que llegues a un punto donde tu trabajo comience a agobiarte. En estos casos, Kleon aconseja que elijas a alguien importante en tu vida y le hagas un regalo. Ofrece tus conocimientos a los demás. El acto de regalar tiene el poder de ponernos en contacto con nuestros dones.

5. Lo ordinario + atención extra = lo extraordinario

Por lo general, todos tenemos la tendencia de sentir que nos falta algo. Si tuviéramos ese producto, si viviéramos en ese lugar, si contáramos con esa cantidad de tiempo libre, nuestros trabajos y nuestras vidas serían más fáciles.

Austin quiebra estas aspiraciones y las revela como lo que son: simples ilusiones. Tienes todo lo que necesitas a tu alcance. Y apreciar la belleza en lo mundano es, en sí, un arte.

No necesitas tener una vida extraordinaria para hacer arte extraordinario. Lo que hace un artista es tan especial porque, al prestar una dosis especial de atención a su mundo, nos enseña a poner más atención al nuestro.

Para ser capaz de ver las cosas que los demás no ven, necesitas bajar el ritmo. Kleon nos recomienda el dibujo como una práctica para desacelerar y experimentar un lugar o un momento de forma más profunda. Al menos eso es lo que funciona para él.

Tu vida y tu trabajo van a estar hechos de las cosas a las que elijas ponerle atención. Por eso, gran parte del trabajo de un artista pasa por volver a mirar sus obras. Relee tus anotaciones, revisa tus fotos, vuelve a ver tus videos.

Si quieres cambiar tu vida, cambia aquello en lo que pones tu

atención. El maestro zen John Tarrant dijo que “la atención es la forma más básica del amor”. Cuando le pones atención a tu vida, puedes enamorarte de ella.

Lee todo el Resumen

6. Mata a los monstruos del arte

El autor cuenta que, a lo largo de la historia, piezas de arte hermosas y conmovedoras fueron creadas por imbéciles, abusadores, pervertidos y todo tipo de malvivientes. Se refiere a ellos como “monstruos del arte”.

Kleon se muestra reconfortado porque nuestra cultura los está cuestionando y derribando poco a poco. Deja en claro que estos monstruos no son necesarios ni atractivos y no merecen ser justificados, perdonados ni mucho menos imitados.

Los grandes artistas, comenta, ayudan a las personas a observar sus vidas con otra perspectiva y con un sentido de posibilidad. Y cita a la escritora Sarah Manguso: “Si la gente lee tu libro y después de eso escoge vivir, entonces estás haciendo bien tu trabajo”.

El arte existe para mejorar nuestras vidas, según Austin. Si tu arte está haciendo a alguien miserable, incluyéndote a ti, no vale la pena. “El arte es para la vida, no al revés”, sentencia.

7. Tienes permiso para cambiar de opinión

El autor plantea que la incertidumbre está infravalorada y que la convicción desmedida en una manera de pensar puede ser un obstáculo para el descubrimiento. Es en la falta de certezas que el arte prospera.

Entender que no sabes todo y que desconoces lo que va a pasar te dará esperanza. Esta es, para Kleon, la única manera de seguir adelante y el único modo de hacer arte: estar abierto a posibilidades y permitirte cambiar.

También aborda la cuestión desde las redes sociales, con el riesgo que implica rodearnos de círculos de personas que piensan como nosotros. Puede generarse una burbuja de la que sea difícil salir.

Para explorar nuevas ideas, es importante que pases tiempo con gente que opine diferente a ti. Siempre y cuando, claro, estas personas estén dispuestas a escucharte y también posean mentes abiertas.

8. En caso de duda, pon orden

Refiriéndose a la organización en el espacio de trabajo, Austin Kleon cree que es importante contar con cierto orden, pero que una dosis de caos también es positiva. Su propio estudio cuenta con libros y periódicos apilados y retazos de papel en el suelo.

Este desorden facilita las conexiones que pueden generar nuevas ideas. Confundir productividad y creatividad es un error común. Aunque claro, debes ser capaz de encontrar las cosas que necesitas cuando las necesitas.

Es decir, debes ser capaz de entenderte en tu propio desorden.

Por otro lado, ordenar es un buen recurso cuando te sientes estancado. Te mantiene ocupado y relaja tu mente para que puedas resolver un problema o descubrir cosas interesantes en el camino. Ordena sin preocuparte demasiado por el resultado.

Además, el autor destaca la importancia de dormir para limpiar la mente. Su recomendación personal consiste en siestas de 15 minutos después de una taza de café.

Y agrega que la mejor manera de ordenar es fuera de tu espacio de trabajo: ordenando el resto de tu mundo. Intenta dejar las cosas mejor que como las encontraste.

9. Los demonios odian el aire fresco

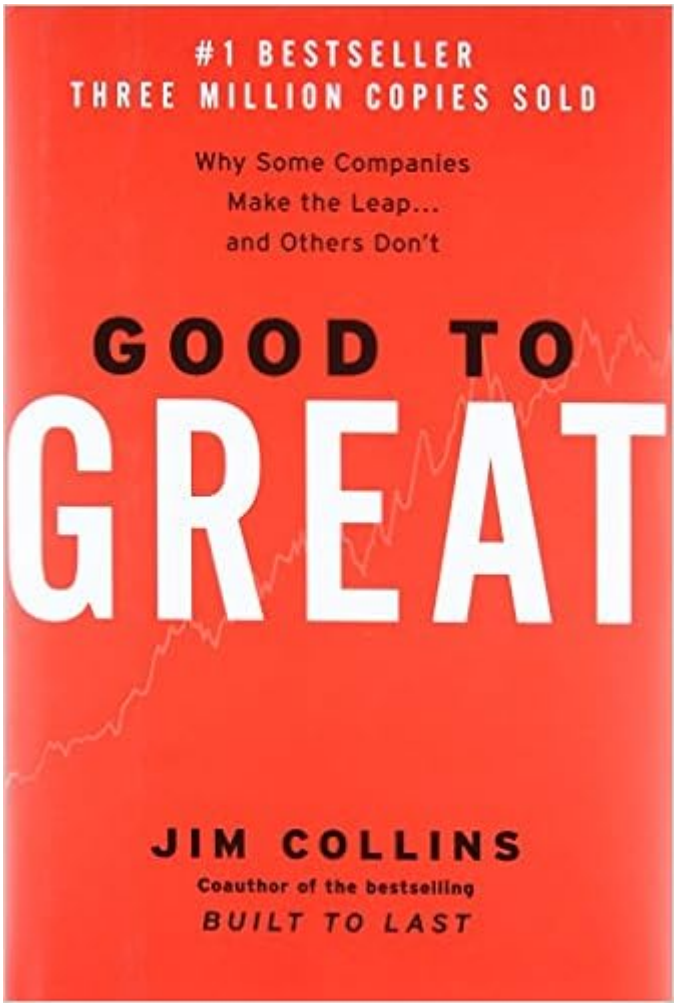
Casi todas las mañanas, Austin Kleon sale a pasear con su compañera y sus dos hijos pequeños. Comenzar el día de esta manera le permite pensar con claridad. Caminar es una práctica simple y positiva para la salud física, espiritual y mental.

También pudo comprobar que es una manera genial de combatir demonios interiores y exteriores. Nuestra depresión y ansiedad pueden disminuir luego de una buena caminata. También nos ayuda a desarrollar nuestra propia visión de las cosas, perjudicando a quienes nos intentan controlar con miedo y desinformación a través de los medios.

Caminar incentiva nuestros cinco sentidos y nos permite estar

presentes en todo lo que hacemos. Es una manera de encontrar posibilidades en los días que creemos que no nos queda ninguna.
Sal a pasear todos los días. Lleva un anotador o una cámara. Explora el mundo a pie. Conoce a tus vecinos. Los demonios odian el aire fresco.
10. Planta tu jardín
El último de los principios nos dice que es importante entender las estaciones que forman el ciclo de nuestro trabajo creativo para poder actuar en relación a ellas. No puedes pretender que todo avance siempre hacia adelante, que la vida sea sólo productividad y crecimiento.
Necesitas tiempo para reflexionar, aprender de tus errores y cambiar. Sé paciente durante estos períodos, porque forman parte de tu ciclo. La vida también funciona de esta manera.
Con el tiempo, podrás entenderte a ti mismo hasta encontrar qué es lo que te hace sentir vivo y vivir para seguir haciéndolo.
Pero no desesperes. Cada día es una semilla que puede crecer y convertirse en algo hermoso.
El autor concluye el libro con una gran frase del aclamado chef Anthony Bourdain que siempre deberías tener presente: “Hay todavía arte por hacer en este mundo”.
Notas finales
“Sigue avanzando” cierra la hermosa trilogía de Austin Kleon, compuesta también por “Roba como un artista” y “Muestra tu trabajo”. Es un libro práctico con el que podrás identificarte sin importar si estás comenzando tu carrera o ya cuentas con experiencia.
Sus principios resultarán útiles para cualquiera que intente mantener una vida productiva y significativa, sin importar su profesión.
Consejo de 12’: En el primer libro de la serie, “Roba como un artista”, Kleon comparte diez consejos para construir una vida creativa en la era digital. ¡Encuéntralo en nuestra app!

Hechas para Vencer : Por qué algunas empresas alcanzan la excelencia…Y otras no Resumen



"Hechas para vencer» o «Good to Great: Why Some Companies Make the Leap…And Others Don't» es un best-seller de Jim Collins, que se basa en los resultados de un estudio conducido en diversas empresas y presenta una gran cantidad de ejemplos reales de empresas que salieron del estatus de mediocres o incluso malas para convertirse en excelentes.

El estudio tenía como objetivo responder a la siguiente

pregunta: ¿Pueden las empresas logran retar a la lógica y mantenerse excelentes por un periodo largo de tiempo? De ser así sí, ¿cuáles son las características comunes que llevan a esas empresas a pasar de la mediocridad al éxito? Para eso, el autor analizó datos financieros, artículos y una extensa base de datos con información corporativa de grandes empresas americanas.

Él también condujo cientos de entrevistas con ejecutivos de estas empresas y el resultado lo encuentras resumido en este microlibro. En él, Jim Collins nos muestra cómo las empresas pueden lograr una calidad duradera y mantenerse en un nivel de excelencia. ¿Vamos a descubrir los secretos de las empresas vencedoras?

Enfrenta la verdad sobre tu empresa

Cada empresa que llegó al éxito lo hizo evaluando y aceptando su situación actual, incluso si ella era mala. Collin descubrió que esas empresas no necesariamente tenían condiciones muy buenas o malas. Algunas empresas eran peores, otras mejores, pero las exitosas fueron las que evaluaron y aceptaron sus circunstancias.

Haz Clic Aquí para leer todo el texto

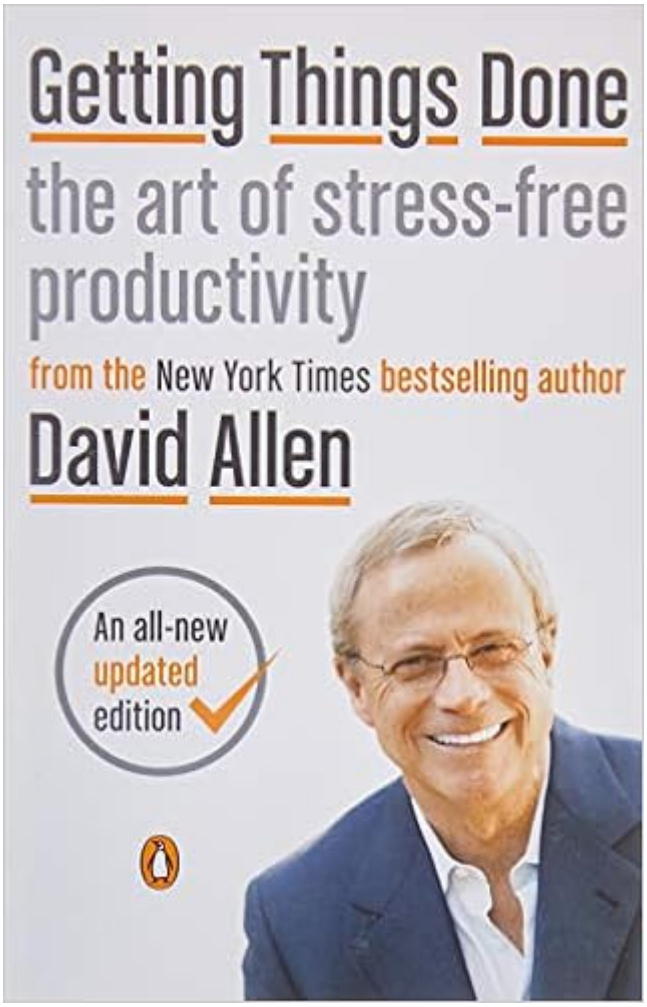
Un gran ejemplo es la comparación entre Kroger y A&P. Estas cadenas de supermercados enfrentaron un cambio en el mercado, en el que los consumidores querían mercados más grandes y con una mayor variedad de productos. Ambas invirtieron en mercados más pequeños y más tradicionales, que no eran compatibles con los anhelos de los nuevos consumidores. Pero mientras Kroger aceptó esa realidad y trabajó para remediar el problema, A&P se rehusó a admitir los hechos y a reaccionar.

Kroger cambió y sustituyó cada una de sus tiendas. El resultado fue el éxito para Kroger. A&P fue terca, mantuvo los modelos existentes y rápidamente salió de la cima. Para que la mejor estrategia sea aplicada, es muy importante confrontar la

verdad. Y confrontar la verdad significa promover discusiones honestas y abiertas.

Enfrentar los hechos puede ser un proceso muy difícil y desanimador, pero, si tu empresa crea el ambiente correcto para discutir los problemas y las soluciones, logrará motivar a los empleados a lograr el éxito. Los líderes necesitan estar dispuestos a hacer preguntas y promover conversaciones, sin monopolizar o rechazar las contribuciones. Además de eso, los líderes no pueden apuntar con el dedo y culpar a los otros por los problemas propios.

El Arte de Hacer que las Cosas Sucedan Resumen



Pocos libros son capaces de cambiar la vida de las personas. "Getting Things Done" (con el extraño título en español de "El Arte de Hacer que las Cosas Sucedan") de David Allen, es uno de los que más nos transformaron y nos ayudaron a volvernos más productivos aquí en 12'. Siempre fuimos un equipo que tomaba muchos proyectos, muchas tareas y muchas veces terminábamos envueltos en no conocer los fundamentos de la productividad.

Este libro nos enseñó y te va a enseñar a mantener la vida organizada y a volverte en una persona 10 veces más productiva. Más que un libro, GTD es un método y, en este resumen, te ayudaremos a ponerlo en práctica.

¿Zeigar qué?

En la década de los 20, Bluma Zeigarnik se dispuso a observar un restaurante y a entender cómo funciona. En sus

observaciones, la psicóloga rusa percibió que los meseros tenían la habilidad de acordarse de órdenes complejas, lo que permitía que entregaran la comida correcta a las mesas correctas con alta eficiencia.

Además de eso, tenían la facilidad de cerrar cuentas con velocidad, justo después de que el cliente terminara su cena. Sin embargo, ella observó un fenómeno interesante, llamado posteriormente, el efecto Zeigarnik. Justo después de pagar la cuenta de una mesa era como si esta hubiera salido de la cabeza del mesero. Si un cliente regresaba con una duda sobre su cena, los meseros necesitaban esforzarse mucho para recordar y, la mayoría de las veces, se equivocaban de una manera fea.

Haz Clic Aquí para leer todo el texto

A partir de esas observaciones, Zeigarnik desarrolló una teoría: nuestra energía mental es atraída por las tareas incompletas y, una vez que una tarea concluye sale nuestra cabeza. Años después, diversos investigadores confirmaron la tesis de Zeigarnik en diversos experimentos.

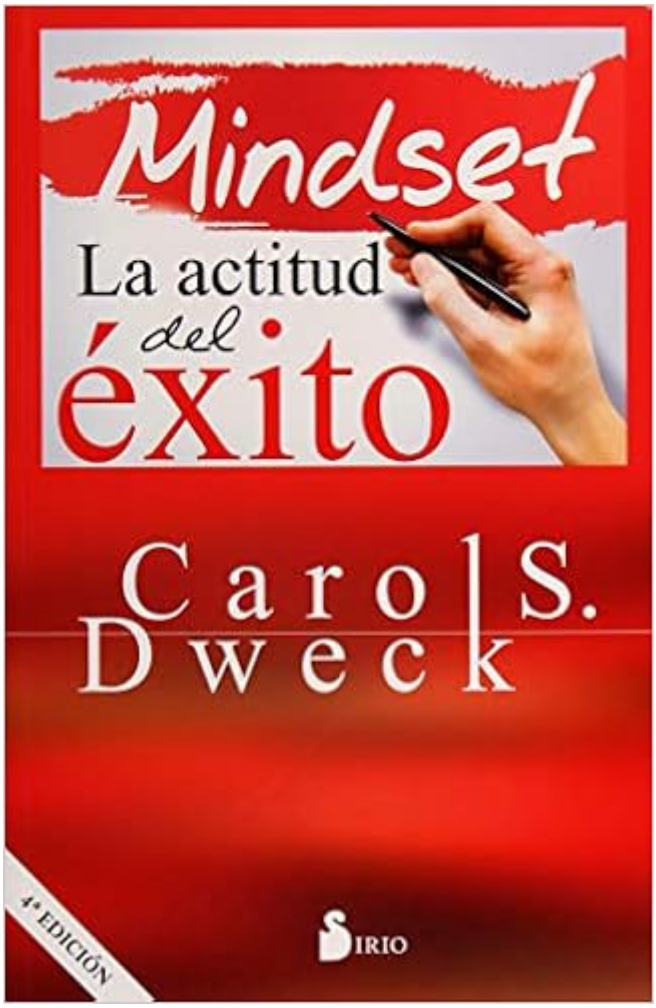
Habemus GTD

David Allen, al desarrollar su famoso método, llamó a este efecto “circuitos abiertos”, que lo define como “cualquier cosa que atrae nuestra atención por no estar en su debido lugar”. Los circuitos abiertos, según Allen, pueden ser cosas complejas como “terminar con el hambre de África” o tan pequeñas como “poner un sobre en el correo”.
El punto central del libro es que incluso personas que no están conscientemente “estresadas”, siempre estarán más relajadas, enfocadas y productivas si aprenden a lidiar con sus circuitos abiertos de manera eficiente.

Para eso, propone un método al que llamó GTD o Getting Things Done (en una libre traducción, “Dejando las cosas listas” o “concluyendo tareas). El GTD es un sistema para controlar esos

circuitos abiertos, para que puedas enfocarte en tu tarea actual siempre, sin distracciones.

Mindset: La actitud mental para el éxito Resumen



La renombrada psicóloga de Stanford, Carol Dweck, pasó años estudiando la manera en que las personas piensan y cómo alcanzar el éxito. Descubrió entonces el poder de nuestra actitud mental. En "Mindset", explica por qué el éxito no depende solo de nuestras habilidades o talentos sino también de cómo enfrentamos las situaciones de la vida y de cómo eso

depende de dos actitudes mentales: la fija y la progresiva.

También deja en claro por qué elogiar la inteligencia y las habilidades no ayuda en el desarrollo y progreso de nadie, a veces impidiendo el crecimiento de esa persona. Dweck cree que tener una actitud mental progresiva puede hacernos personas más felices y capaces de controlar nuestras propias vidas, alcanzando así el éxito.

Elegir entre esas dos actitudes mentales puede hacer toda la diferencia en tu vida. “Mindset” te ayudará a encontrar las herramientas para alcanzar tus objetivos y llegar al éxito en todas las áreas de tu vida, cambiando tu cerebro para mejor.

¿Vamos juntos a conocer “Mindset” de Carol Dweck en 12 minutos?

Puedes ser destruido por una actitud mental fija

Las personas crecen y cambian todos los días, pero una persona con una “actitud mental fija” ignora esa verdad y elige creer que sus trazos y talentos son fijos. Piensan, por lo tanto, que están presos al nivel de la inteligencia con el cual nacieron o si nacieron con un talento natural – como el canto, por ejemplo-, permanecerán así. Básicamente, creen que les falta habilidad para cambiar.

Haz Clic Aquí para leer todo el texto

Una actitud mental fija hace que las personas sientan que necesitan siempre probar sus habilidades tanto a ellas como al mundo, demandando diariamente elogios y palabras de afirmación.

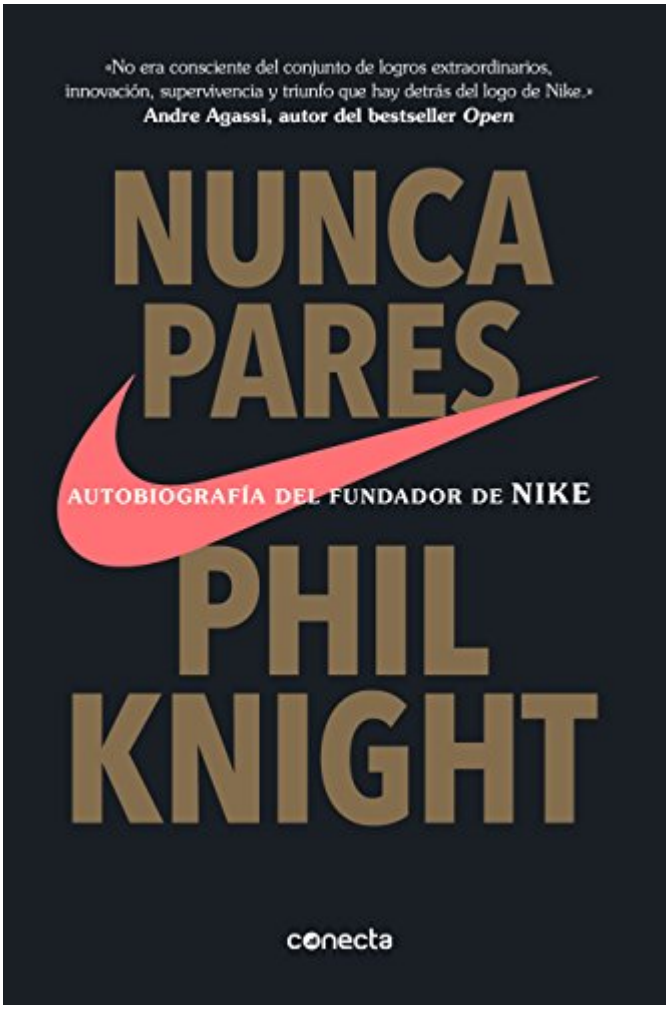
Para ellas, el fracaso es una vergüenza inaceptable, a evitarse a todo costo. Piensan que deben tener talentos naturales para todo lo que buscan y, si no los tienen, entonces no deben siquiera intentar. Creen que si necesitan

trabajar duro y esforzarse para tener una habilidad entonces tal vez sea mejor ni intentar.

Como la perfección es el objetivo de la actitud mental fija, esos individuos tienden a apegarse a lo que ya saben para alcanzar el éxito. En un estudio en el que se le ofrecía a niños pequeños la opción de rehacer un rompecabezas fácil o intentar un nuevo rompecabezas más difícil, los niños con una actitud mental fija elegían el rompecabezas fácil al saber que podrían completarlo con éxito.

Si tienes una actitud mental fija y cometes un error, esa experiencia se volverá un momento de decisión que te clasificará como un fracasado. Crees que tu potencial nunca cambia y que puede ser evaluado en cualquier momento. Tu objetivo, en la mayoría de las cosas es probar cuán experto eres y garantizar tu superioridad sobre los otros.

Nunca pares Resumen



Phil Knight en Nunca Pares relata en primera persona la historia de cómo fundó Nike, una empresa que hoy factura más de 30.000 millones de dólares. Comenzó con otro nombre y con apenas 50 dólares, persiguiendo la idea de importar calzado deportivo económico desde Japón.

Ya en el primer año consiguió facturar 8.000 dólares. Con el paso de los años escaló sin parar, volviéndose una start-up revolucionaria hasta convertirse en una marca universal.

En el camino pasó por innumerables crisis, asumió riesgos audaces y contó con la intervención de un buen número de colaboradores. Descubre los pormenores de esta historia apasionante en este microbook. Bien, ¡ya puedes empezar a tomar notas!

Ver el mundo para empezar a vivirlo (1962-1963)

Todo comenzó en Portland, Oregon, Estados Unidos. Corría el año 1962 cuando Philip Knight (“Buck” para los más íntimos) volvió a vivir a la casa de sus padres luego de siete años.

Haz Clic Aquí para leer todo el texto

Se había formado en Stanford y había cumplido con su tiempo de servicio en el ejército, pero sentía que con veinticuatro años, apenas había vivido. Y su alma se lo cobraba: estaba convencido de que tenía que darle sentido a su tiempo. Quería dejar su huella en el mundo.

Los trabajos convencionales, con horarios estrictos, traje y corbata no combinaban con él. Soñaba con que su vida fuera un juego. Al mismo tiempo, era un deportista tan apasionado como resignado a nunca alcanzar el nivel profesional.

“¿Y si hubiera algún modo de sentir lo mismo que los atletas sin necesidad de ser uno de ellos? ¿De jugar todo el tiempo, en lugar de trabajar?”.

¿De Dónde Vienen las Buenas Ideas? Resumen

El lápiz, la descarga del inodoro, la pila, ¿te has puesto a pensar de dónde vienen todas esas buenas ideas? ¿En qué tipo de ambiente nacen? ¿Cuáles son las chispas que ocasionan esas disrupciones? Steven Johnson explora este asunto en el libro "¿De Dónde Vienen las Buenas Ideas?" e identifica 7 patrones que originan la innovación verdadera.

Johnson investigó decenas de núcleos emprendedores modernos y trae en su libro un nuevo entendimiento de la historia de la innovación y un conjunto de estrategias para ayudarnos a entender las buenas ideas. "¿De Dónde Vienen las Buenas Ideas?" examina la evolución de la vida en la tierra y la historia de la ciencia.

El libro destaca muchos parecidos entre las 2. Este rico análisis, lleno de historias interesantes y evidencias científicas también aborda cómo la creatividad puede ser cultivada por ti mismo y por tu empresa. El libro es

recomendado para todos los que se interesan por la innovación, especialmente si te gustan las historias de los grandes descubrimientos. Si la innovación es una prioridad para ti y tu empresa, esta es una lectura obligatoria.

Evolución e innovación

La evolución y la innovación comienzan a partir de lo que es posible en un momento dado. El posible adyacente. Millones de años atrás, los átomos de carbono comenzaban a formar una mezcla de sustancias que eventualmente daría origen a la vida en nuestro planeta. Poco a poco, los átomos se combinaron y formaron moléculas llamada proteínas.

Estas moléculas y proteínas se combinaban iterativamente para posteriormente combinarse en las células de los primeros organismos vivos. Con cada combinación nueva, surgían nuevas posibilidades, hasta que los seres vivos más elaborados y complejos surgieron en la tierra.

Haz Clic Aquí

Tanto en una innovación como eBay como en la evolución, estas nuevas condiciones tienden a suceder en los límites del posible adyacente, en la esfera de las posibilidades disponibles de un momento determinado.

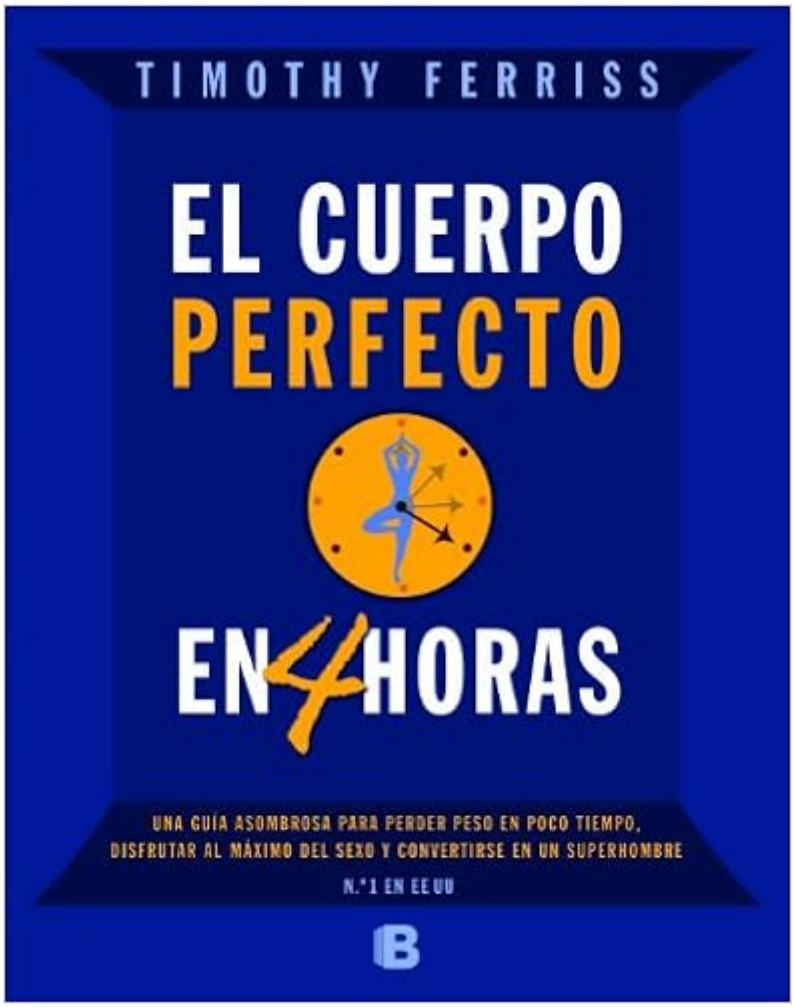
Avances más allá del posible adyacente son raros y condenados a volverse fracasos a corto plazo si el ambiente todavía no está listo para ellos. Si YouTube hubiese sido lanzado en los años 90 habría sido considerado un fracaso, ya que en aquella época no existían conexiones de Internet rápidas para que los usuarios pudiesen ver videos en sus PCs.

El posible adyacente es limitado por las piezas y el conocimiento existentes en el momento actual. Eso explica por qué tantas veces personas en lugares diversos del mundo descubren cosas muy similares casi al mismo tiempo.

Carl Wilhelm Scheele y Joseph Priestley aislaron el oxígeno en el siglo 18, sin conocerse el uno al otro, y solo con 2 años de diferencia. Pero partieron del mismo punto inicial, pues la búsqueda por el oxígeno no podría haber comenzado hasta que la naturaleza gaseosa del aire fuese comprendida.

---

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

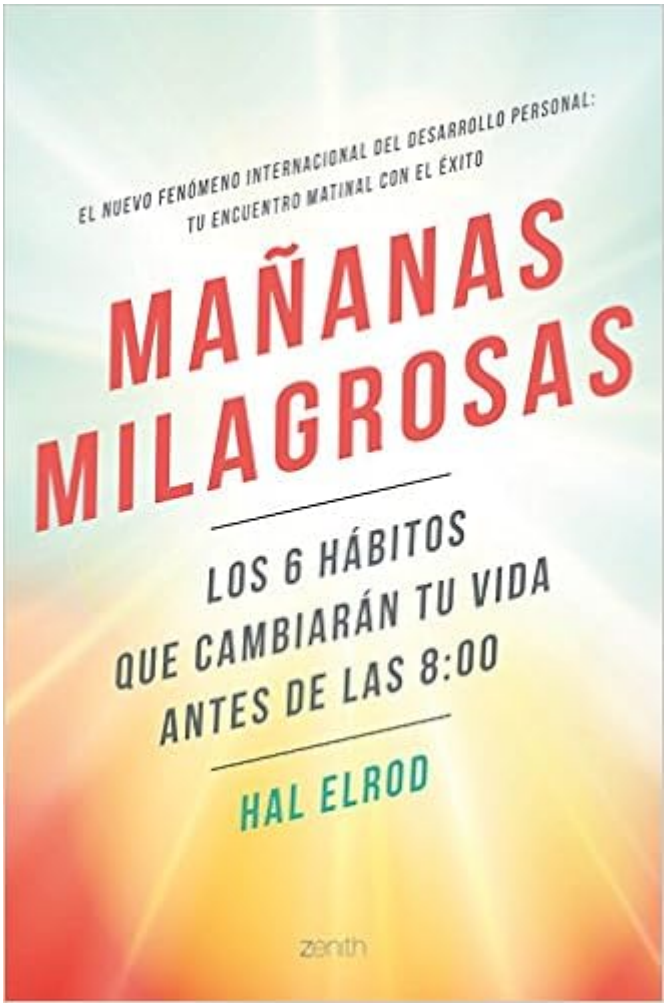
Tim nos cuenta la historia de Arthur Jones. Él fue una de las personas más influyentes del área de educación física. Jones hizo diversas investigaciones y experimentos y dejó un legado sustancial. Uno de esos legados fue la idea de una dosis mínima efectiva (DME). La DME es la menor cantidad de alguna 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.

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 construidos? ¿Por qué, cuando nos volvemos adultos, aceptamos el mediocre y la vida más o menos? ¿En qué momento desistimos de nuestros sueños?