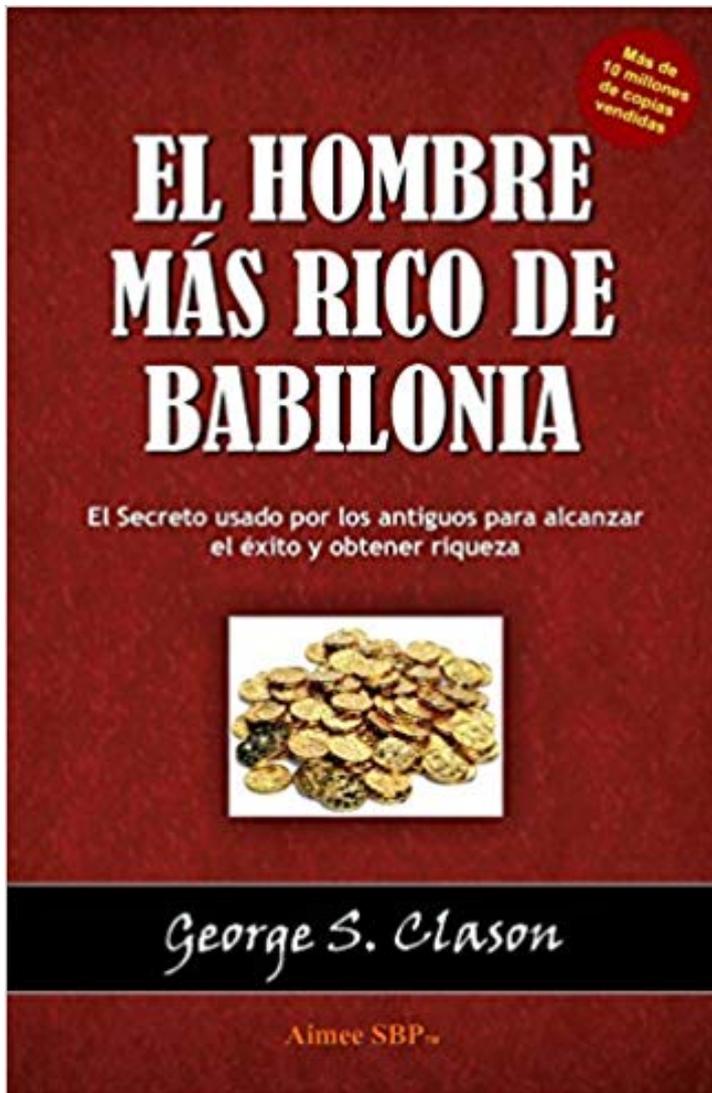


El Hombre Más Rico de Babilonia Resumen



El Secreto usado por los antiguos para alcanzar el éxito y obtener riqueza

Publicado por primera vez hace casi un siglo, “*El Hombre Más Rico de Babilonia*” por George Clason es una colección de fábulas y parábolas. Establecidos en la antigua Babilonia, son aplicables en los negocios modernos y el mundo financiero.

En la Antigüedad, la ciudad de Babilonia era representada como el símbolo de riqueza y prosperidad. Era la más rica, moderna y bella en aquellos tiempos.

Incluso hoy, la gente de Babilonia está familiarizada con los secretos de sus antepasados.

Para resumir, subrayamos algunas claves, detalles esenciales que podrías encontrar en este emocionante y excitante clásico.

¿Quién debería leer “El Hombre Más Rico de Babilonia”? ¿Y por qué?

[“El Hombre Más Rico de Babilonia”](#) es un libro integral, único y perspicaz. A primera vista, algunas historias personales sobre la gente de Babilonia pueden parecer un poco confusas. Sus esfuerzos y viajes por la vida son los ejemplos perfectos de la civilización de Babilonia en ese momento.

Estas historias son ricas en información sobre la superación de dificultades financieras y situaciones potencialmente mortales. Entonces logran llegar al objetivo deseado como resultado del trabajo duro.

¿Cuál era la intención de George?

George S. Clason tenía una visión. Su idea no era hablar de la riqueza de Babilonia. Sino compilar técnicas antiguas para adquirir y mantener la riqueza en los tiempos modernos.

Este libro está destinado a todos los individuos listos para aprender más sobre dinero e inversiones sabias.

Consistentemente explica cómo ahorrar dinero a través de la vida. Guarda por lo menos un 10% de tus ingresos anuales o mensuales. Aprende a invertir tu dinero entendiendo el antiguo secreto de Babilonia. Si te pones a pensar, no es algo difícil de realizar.

George sugiere varias cosas importantes: No trabajes por el dinero, deja que el [dinero](#) venga hacia tí y siempre gasta sólo en necesidades.

Acerca de George S. Clason



Ge
or
ge
Sa
mu
el
Cl
as
on
fu
e
un
em
pr
en
de
do
r,
au
to
r
y
fi
lá
nt
ro
po
am
er
ic

an
o.
Em
pe
zó
es
cr
ib
ie
nd
o
pa
nf
le
to
s
in
fo
rm
at
iv
os
ac
er
ca
de
se
r
ah
or
ra
ti
vo
e
in
ve
rt

ir
ra
ci
on
al
me
nt
e
en
la
vi
da
.

Nació el 7 de Noviembre de 1874 en Louisiana, Missouri. Además sirvió en el Ejército de los Estados Unidos durante la Guerra Hispano-Estadounidense.

A mediados del siglo 20, falleció dejando atrás una tremenda carrera como escritor y emprendedor.

Todos sus folletos fueron la fundación de este conocido, poderoso y famoso libro.

El libro fue originalmente publicado en 1926; dos millones de copias fueron vendidas en todo el mundo desde entonces.

“El Hombre Más Rico de Babilonia Resumen”

A fines de los años 20, uno de los escritores y hombre de negocios más grande de sus tiempos, George S. Clason, inventó una serie de parábolas simples que revelaron los secretos comerciales de la Antigua Babilonia.

De alguna forma unió todos estos cuentos que fueron escritos en Babilonia hace 8000 años atrás. Como resultado, los convirtió en una guía informativa y emocionante basado en el

secreto de la riqueza.

¿Qué pasó entonces?

Durante los años 30 del siglo 20, la gran crisis económica causó una oleada de desempleo masivo. Incluso décadas después, la gente no pudo recuperarse del todo.

Las cautivadoras, sencillas y transparentes ideas de Clason examinaron la causa de la misma y proporcionaron directrices para las próximas generaciones.

A lo largo de su obra presenta conceptos que son realmente básicos. Sin embargo, al mismo tiempo, son concisos y han sido aplicados por muchas personas durante siglos.

A través de un formato similar a un cuento, Clason logra llegar al grano de manera fácil.

Aquí hay una gran historia

El mundo está cada vez más familiarizado con la historia de Arkad, el hombre más rico de Babilonia.



Probablemente el nombre de Dabasis haga sonar cualquier campana – Seguro que sí.

Un pobre esclavo que superó dificultades y pasó a ser uno de los comerciantes más ricos en su propio tiempo. Y de Sharru Nada, el hombre que había establecido buenos hábitos. Desde una edad temprana entendía la importancia del trabajo duro.

Siga leyendo para aprender más sobre el imperio secreto de Babilonia

Cada parábola presentada en el libro enseña una lección valiosa diferente acerca de la riqueza. Cómo ganarla, encontrarla, sostenerla y merecerla.

Algunas historias en *“El Hombre Más Rico de Babilonia”* tienen toneladas de ideas significativas. Además, claro, de consejos sobre cómo tener una vida mejor.

Muchos autores y economistas entienden por qué la asombrosa obra de Clason pasó a ser un clásico que sigue inspirando.

El escritor lo anima no sólo a escanearlo sino a emplear sus ideas y métodos que valen la pena leer.

De vez en cuando declara que sus palabras son un parte integral de la "sabiduría antigua". Es capaz de captar la atención del lector.

Asimismo, no puede confiarse en el consejo de nadie. Aquí todos los métodos y consejos tienen un fondo vigoroso y fiable compuesto de hechos y teorías.

¿Qué es lo exactamente misterioso acerca de esta antigua metrópoli?

Babilonia no era una ciudad ordinaria; era notable en todos los sentidos.

Usted puede tomar en consideración este hecho increíble. Cuando el resto del mundo utilizaba hachas de piedra para la caza, los sumerios poseían un armamento avanzado de metal.

¿Estás sorprendido?

A pesar de su ejército y arquitectura superiores, los antiguos babilonios gobernaban el mundo en otro campo.

Según muchos historiadores, Babilonia fue una de las primeras naciones antiguas que inventó el dinero y las obras de propiedad. Dejaron atrás miles de años de trueque e intercambio de bienes.

La historia de Babilonia tiene sus raíces arraigadas en la civilización [humana](#) incluso antes de los romanos.

Además esta civilización logró grandes e importantes avances en la medicina natural, como con la miel o las plantas medicinales. Tenían un correcto uso de la higiene personal como así también un sistema de prevención de enfermedades.

Tuvieron conocimiento de la distancia de la Tierra y el Sol, pudiendo precisar solsticios y equinoccios. Asimismo, dividieron el año en 12 meses y la semana en 7 días, calendario que heredamos hasta la actualidad.

Hoy en día Irak es el hogar de la antigua civilización, arquitectura y cultura de Babilonia. Justo al lado del gran río Éufrates, en la región central y sur de la Mesopotamia.

Los habitantes creativos de hoy en día todavía están tratando de replicar lo mejor de esta misteriosamente antigua ciudad.

Lecciones Clave de “El Hombre Más Rico de Babilonia”

1. La Historia del Rey Sargon
2. Amigo entre la gente – Arkad
3. Dabasir – el comerciante de camellos más rico de la Antigua Babilonia

La Historia del Rey Sargon

En aquel tiempo Arkad aconsejó a muchas personas sobre cómo incrementar su riqueza. Incluido el Rey, que le exigió enseñarle a sus babilonios técnicas ancestrales sobre cómo ganar dinero y manejar los ingresos.

Sargon no quería que su población fuera poco inteligente y con falta de culto. Para beneficiar a toda la población con las grandes riquezas de Babilonia, le pidió al hombre más rico de la ciudad que enseñe a otras personas a ser ricas.

Además esperaba que el consejero le enseñara a su gente la importancia de la riqueza.

Si los súbditos del Rey lograran ser ricos, Babilonia sería aún más rica.

Amigo entre la gente – Arkad

Arkad era un hombre excepcional en la Antigua Babilonia.

No sólo era un individuo rico, sino que también compartía todos sus secretos con la gente.

En cualquier momento Arkad hablaba con los babilonios sobre numerosos temas, como resolver sus preocupaciones.

Siempre hablaba de una cosa en particular. Una persona no puede hacerse más rica si ignora las antiguas leyes de hacer negocios.

Dabasisir – el comerciante de camellos más rico de la Antigua Babilonia

El rey del comercio, Dabasisir, explicó cómo pudo transformarse en una persona rica. A pesar de que creció en un entorno empobrecido.

Cuando finalmente decidió cambiar su vida, Dabasisir creó una fortuna. Siempre miró hacia el futuro, sin importar los desafíos que trataban de sofocar su progreso.

Ese era su único secreto.

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

Frases de “El Hombre Más Rico de Babilonia”



 **SUSCRIBIR**

Encuentra otros resúmenes en 12min!

Nuestro análisis crítico

En estos días, usualmente escuchamos la palabra “único”. Pero ahora estás a punto de embarcar en una aventura real, porque ningún otro libro logra parecerse a este.

En otras palabras, no hay nada para agregar. Espera leer este clásico y aprende sobre los antiguos babilonios.

El monje que vendió su Ferrari Resumen



ROBIN SHARMA

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Una fábula espiritual



DEBOLSILLO *clave*

Una fábula espiritual

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

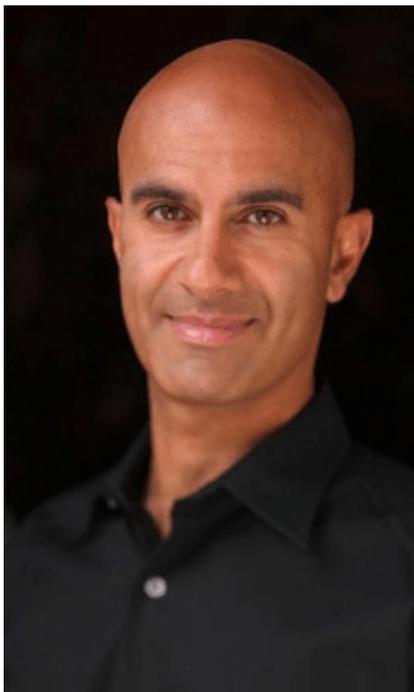
¿Quién debería leer “El monje que vendió su Ferrari”? ¿Y por qué?

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

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

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

Acerca de Robin Sharma



Ro
bi
n
Sh
ar
ma
es
un
or
ad
or
mo
ti
va
ci
on
al
y
es
cr
it
or
ca
na
di
en
se
,

co
ns
id
er
ad
o
un
o
de
lo
s
di
ez
me
jo
re
s
gu
rú
s
de
l
li
de
ra
zg
o
du
ra
nt
e
do
s
dé
ca
da
s.

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

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

“El monje que vendió su Ferrari Resumen”

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

Pero, ¿será tan simple?

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

Sin embargo, no es feliz.

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

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

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

Uno de ellos, el Yogui Raman, le contó una fábula para

enseñarle las siete virtudes del Sistema Sivana.



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

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

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

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

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

Cuando estabas a punto de acercarte para ver si continuaba con

vida, ves como sus fosas nasales se mueven. Te das cuenta de que está oliendo la fragancia de las rosas amarillas a su alrededor.

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

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

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

Fin.

Esa es la fábula.

¿No entendiste nada?

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

Lecciones clave de “El monje que vendió su Ferrari”

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

presente

El jardín es tu mente: cultívala

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

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

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

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

Este faro es un símbolo de tu objetivo.

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

Existe un método de cinco pasos para lograrlo.

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

Por último, pero no menos importante, ¡diviértete!

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

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

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

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

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

El cable de alambre rosa representa la disciplina: sé disciplinado

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

Porque la autodisciplina estricta tiene un inmenso poder.

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

El reloj de oro dice: respeta tus tiempos

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

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

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

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

Entonces, es momento de que planifiques tu tiempo.

Huele las rosas amarillas y sirve a otros desinteresadamente

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

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

Camina por el sendero de diamantes: vive el momento presente

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

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

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

Frases de “El monje que vendió su Ferrari”



Nuestro análisis crítico

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

Es un manual para la vida de fácil lectura que resume sus lecciones en siete pasos. Y está envuelto en una historia mística, encantadora y, sobre todo, memorable.

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

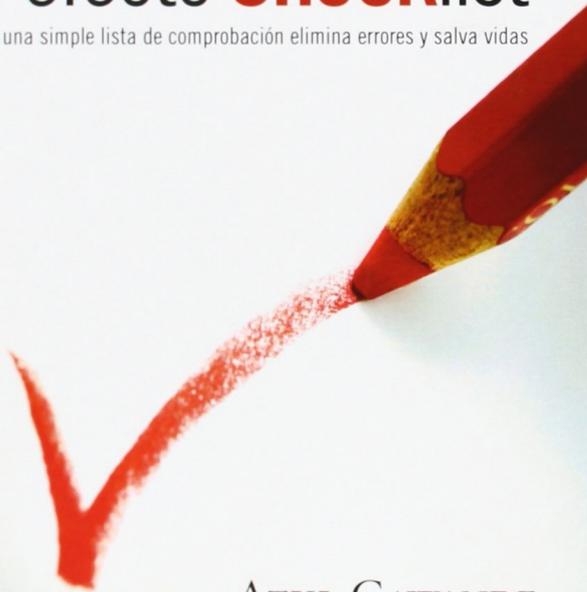
El Efecto Checklist Resumen

«El efecto Checklist no sólo está lleno de historias fascinantes, sino que sinceramente cambió mi forma de ver el mundo. Es el mejor libro que he leído en años.»

STEVEN LEVITT, blog de *Freakonomics*
del *New York Times*

El efecto Checklist

Cómo una simple lista de comprobación elimina errores y salva vidas



ATUL GAWANDE

Cómo una simple lista de comprobación elimina errores y salva vidas

«El Efecto Checklist Resumen» nos muestra cómo una tarea simple, como crear una lista de verificación, puede ahorrar dinero y tiempo y, además, evitar errores.

Durante sus páginas, nos presenta formas de aplicar las checklists a nuestros trabajos, para evitar desde accidentes aéreos hasta malas inversiones y malos diagnósticos médicos; e incluso cómo adoptarlas en nuestras vidas personales.

Si quieres saber cómo optimizar tus tareas y evitar equivocaciones comunes e innecesarias, ¡lee este libro con nosotros!

¿Quién debería leer “El Efecto Checklist”? ¿Y por qué?

“[El Efecto Checklist](#)” es recomendable para cualquier persona que esté consciente de sus capacidades y dispuesta a mejorarlas, ya sea aplicando las técnicas del libro en su vida profesional o en la personal.

Acerca de Atul Gawande



Ad
em
ás
de
se
r
au
to
r
de
l
li
br
o
en
cu
es
ti
ón
,
[Atul Gawande](#)

es
un
ci
ru
ja
no
e
in
ve
st
ig
ad
or
de
sa
lu
d
pú
bl
ic
a
es
ta
do
un
id
en
se
. Hi
jo
de
in
mi
gr
an
te

s
hi
nd
úe
s,
na
ci
ó
el
5
de
no
vi
em
br
e
de
19
65
en
Br
oo
kl
yn
,
Nu
ev
a
Yo
rk
.

Durante su carrera también escribió otras obras exitosas, como “Ser Mortal” y “Complicaciones: confesiones de un cirujano sobre una ciencia imperfecta”. Esta última fue su primer libro, que llegó a ser publicado en más de 100 países.

En 2004 fue nombrado uno de los “20 Sud Asiáticos de Mayor Influencia” por Newsweek. Y en 2010 fue incluido en la prestigiosa Time 100, en la categoría de pensadores.

“El Efecto Checklist Resumen”

Un mundo en creciente complejidad

Puede parecer una afirmación un tanto obvia pero, en este momento, muchas industrias han llegado a un punto de extrema complejidad. Como la medicina, la aviación y los mercados financieros, por nombrar algunas.

Tomando el ejemplo particular de la medicina, es posible ver que los médicos se están especializando cada vez más en sus áreas de competencia. Gracias a esto y a los avances tecnológicos, hoy se pueden salvar muchísimas vidas que antes tenían un destino trágico asegurado.

Desgraciadamente, las muertes por errores humanos continúan sucediendo. Para las 13.000 enfermedades y síndromes que reconoce actualmente la Organización Mundial de la Salud existen cerca de 6.000 medicamentos y 4.000 procedimientos médicos entre los cuales elegir.

Incluso para alguien entrenado, las equivocaciones son una posibilidad.

Checklists en la medicina

Como ya fue mencionado, las listas absorben las acciones rutinarias y dejan la mente libre para enfocarse en los aspectos complejos. Funcionan en todas las industrias, y lo harán aún más en el futuro.

En 2001, Peter Pronovost, un especialista en cuidados intensivos del Hospital John Hopkins, estaba frustrado por la incidencia que tenían las infecciones del torrente sanguíneo

en esta área del hospital. Por eso, creó una lista de verificación que debía cumplirse para prevenirlas.

A pesar de parecer una medida simple, las enfermeras notaron que los doctores, en medio del apuro, ignoraban uno o dos pasos. Con esa información, Pronovost persuadió a la administración del hospital para permitir que las enfermeras adviertan a los doctores sobre anomalías en el torrente sanguíneo.

Este pequeño paso redujo la probabilidad de dolor no tratado de un 41% al 3%. Pronovost tuvo la idea de integrar esta checklist dentro de la rutina diaria de todos los trabajadores de cuidados intensivos.

Checklists en la aviación

En la actualidad, los pilotos comerciales llevan consigo una guía de bolsillo que incluye varias checklists. Abarcan desde procedimientos de rutina hasta cualquier emergencia imaginable.

El 17 de enero de 2008, cuando un vuelo de British Airways estaba por aterrizar en Londres luego de 11 horas de viaje, ambos motores fallaron, a unos 200 metros de altura y a tres kilómetros de distancia del aeropuerto.

Al aterrizar, las ruedas colapsaron y el tren de aterrizaje principal fue arrancado e introducido en el compartimiento de pasajeros. Afortunadamente, no hubo heridos.

En las investigaciones posteriores no se hallaron fallas en el motor ni en el sistema de combustible. Luego de meses, se desarrolló la teoría de que la causante fue una mala decisión respecto al camino que tomó el avión.

El problema podría haberse evitado con algunas maniobras durante el vuelo.

En septiembre de 2008, la Administración Federal de Aviación publicó un documento con los nuevos procedimientos a tomar por los pilotos. Incluso fue incorporado en las academias de vuelo.

Apenas dos semanas después, Boeing dividió este documento para crear checklists que sus pilotos usarían alrededor del mundo.

Treinta días más tarde, todas las compañías aéreas habían incorporado los nuevos procesos.

Checklists en los mercados financieros

El mundo empresarial no podía quedar exento de las listas de verificación.

Con los inversores bajo presión para comprar las acciones correctas y, al mismo tiempo, cegados por los millones que pueden conseguir, es fácil deducir que los [errores](#) son moneda corriente.

Aunque existen inversores que están mejorando su trabajo a partir de checklists que describen todo lo que se debe hacer antes de empezar a invertir.

Estas listas funcionan porque fuerzan al inversor a ser sistemático y no dejarse llevar por el calor del momento. Entre las preguntas que la forman, se encuentran:

- ¿Se examinaron los estados financieros de los últimos diez años de la empresa?
- ¿Se investigaron los riesgos de la empresa?
- ¿Se analizó el historial de los directores?
- ¿Se conocen sus competidores?
- ¿Se consideró el futuro del mercado donde actúa la compañía?
- ¿Se ha revisado si los empleados están vendiendo sus acciones?

- ¿Se leyeron todas las anotaciones de los estados financieros?
- ¿Se analizó si el flujo de efectivo y los costos coinciden con los datos informados?

Gracias a estas checklists, los inversores descubrieron que podían realizar sus tareas de una forma más eficiente.

Desarrollando soluciones con checklists

En enero de 2007, la Organización Mundial de la Salud llevó a cabo una reunión para tomar decisiones que redujeran las complicaciones durante las más de 230 millones de operaciones que se realizaban cada año en todo el mundo.

Fue así como desarrollaron una checklist de cirugías seguras integrada por 19 pasos, divididos en antes y después de la anestesia, y medidas a tomar antes de que el paciente deje la sala.

En 2008, la checklist fue implementada en ocho hospitales para su estudio, con los siguientes resultados:

- Las complicaciones mayores se redujeron en un 36%.
- Las muertes se redujeron en un 47%, de 435 a 277.
- Las infecciones se redujeron casi por la mitad.

Luego de esta prueba, más de 12 países se comprometieron a implementar la checklist en sus hospitales.

Notas finales

Es fácil percibir que, en los últimos años, los sistemas han aumentado su complejidad. Y, lejos de detenerse, esta tendencia irá en aumento y podrá aplicarse a todos los mercados.

Con tal incremento de la complejidad, es difícil para el ser

humano memorizar todos los caminos y posibilidades que debe seguir en sus tareas diarias sin fallar.

Por eso, las checklists sirven para ayudar a los profesionales en diversas áreas, o incluso en sus vidas personales, contribuyendo a reducir los errores.

No importa en qué mercado trabajes, las checklists funcionan para tareas rutinarias e incluso para las más inesperadas. ¡Comienza a escribir listas ahora y cumple con tus responsabilidades con [éxito](#)!

Lecciones clave de “El Efecto Checklist”

1. Las checklists ayudan en ambientes complejos
2. Su uso en la toma de decisiones
3. Abarcando todo lo importante

Las checklists ayudan en ambientes complejos

Las listas de verificación surgen a partir de la existencia de dos dificultades principales:

- La memoria humana no es perfecta y puede fallar en situaciones bajo presión.
- Solemos olvidar algunos pasos de un proceso porque no siempre son importantes. No vemos el error hasta que la acción en cuestión se torna crítica.

Al enumerar los pasos básicos de forma explícita en una checklist, se ejercita la disciplina para mejorar el desempeño en cualquier área.

Su uso en la toma de decisiones

Es una realidad que las cadenas de toma de decisiones centralizadas no funcionan muy bien en situaciones de presión. Pero si se planea lo que tiene que suceder en una checklist y luego se da autonomía a los individuos para adaptarse a las circunstancias y actuar, los resultados mejorarán.

Abarcando todo lo importante

Las listas aseguran que tanto lo esencial como lo crítico es abordado y, al mismo tiempo, contribuyen en la concreción de objetivos. Además, sirven para coordinar el trabajo de varios equipos en simultáneo.

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

Frases de “El Efecto Checklist”

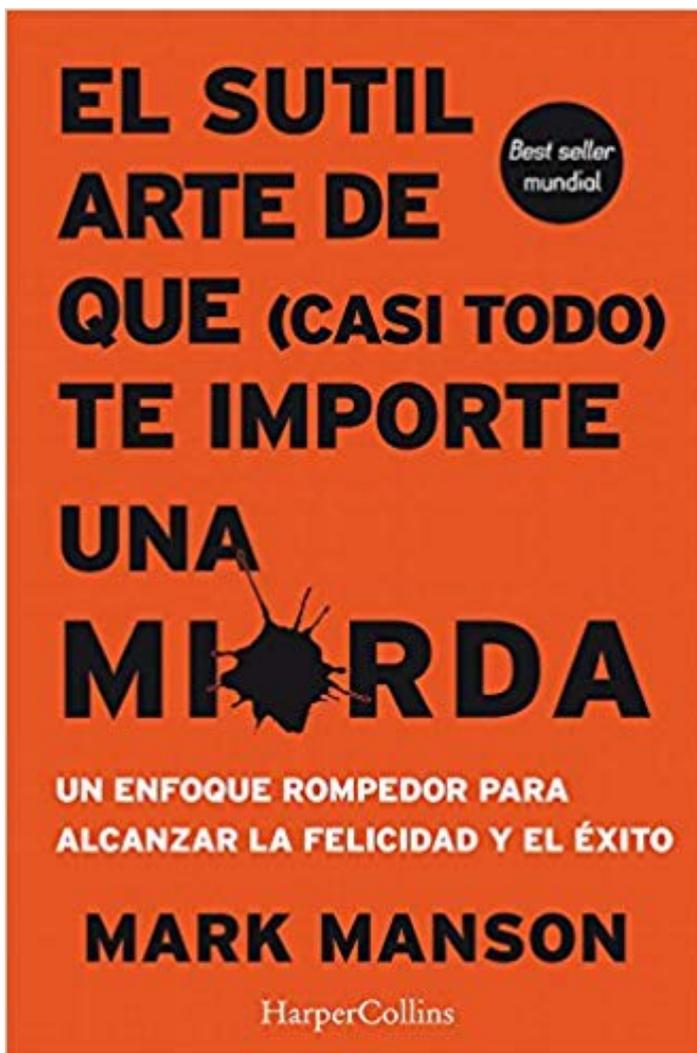


Nuestro análisis crítico

El libro de Gawande se centra en sólo un elemento: las checklists. Y, gracias a eso, consigue ofrecer un análisis de esta técnica en profundidad, repleto de ejemplos reales.

Si te interesa este método y la posibilidad de optimizar los procesos de tu trabajo y, por qué no, de tu vida personal, ¡hazte con este libro cuanto antes!

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



Un Enfoque Rompedor Para Alcanzar La Felicidad y El Éxito

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

Mark Manson parece no estar de acuerdo. En [El Sutil Arte De](#)

[Que \(Casi Todo\) Te Importe Una Mi*rda](#), nos muestra que para mejorar nuestras vidas debemos aceptar que somos limitados y que nos equivocamos todo el tiempo.

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

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

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

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

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

Acerca de Mark Manson



[Ma](#)
[rk](#)
[Ma](#)
[ns](#)
[on](#)
es
un
au

to
r,
pe
ns
ad
or
,
bl
og
ue
ro
y
em
pr
en
de
do
r
es
ta
do
un
id
en
se
. Na
ci
ó
en
Au
st
in
,
Te
xa
s,

y
es
tu
di
ó
en
la
Un
iv
er
si
da
d
de
Bo
st
on
.

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

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

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

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

Preocúpate por cosas que valen tu tiempo

Manson deja en claro que una persona no debe ser indiferente a

todo, a las cuales califica como psicópatas. Sino que lo que recomienda es aprender a cómo sentirse cómodo con la diferencia, en vez de ser indiferente.

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

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

Elige La Felicidad Todos Los Días

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

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

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

Deja De Pensar Que Eres Excepcional

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

Durante mucho tiempo estuvo instalada la creencia de que a la gente con gran autoestima le iba mejor en la vida. El problema fue que muchos siguieron ese dictamen sin hacer nada extraordinario o excepcional. Tan es así que lograron volverse narcisistas y autodestructivos.

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

La simple idea de que todos pueden ser extraordinarios es

inaceptable. Ser extraordinario no es algo fácil, simple. Muchas veces es algo inalcanzable.

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

Los Problemas Pueden Ser Buenos O Malos, Los Valores También

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

Elegir buenos valores significa elegir buenos problemas.

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

Tienes El Control Sobre Tu Vida

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

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

Reconoce En Qué Estás Equivocado

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

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

una nueva forma.



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

Acepta El Fracaso Y El Miedo

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

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

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

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

Toma Las Decisiones Correctas

Desear siempre tener todo puede llevarte a no tener nada.

Esto descubrió Manson después de viajar durante años por el mundo, pensando que vivía una buena vida. Pero lo que él creía

que era la libertad terminó en nada. Renunciar a esa idea le sirvió para tener una familia y una comunidad que le dieron sentido a su vida.

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

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

Acepta El Hecho De Que Todos Vamos A Morir

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

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

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

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

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

Debemos Acostumbrarnos a Nuestras Limitaciones

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

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

No Seas Egoísta, No Eres el Centro del Mundo

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

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

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

¡Actúa!

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

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

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

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



Nuestro análisis crítico

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

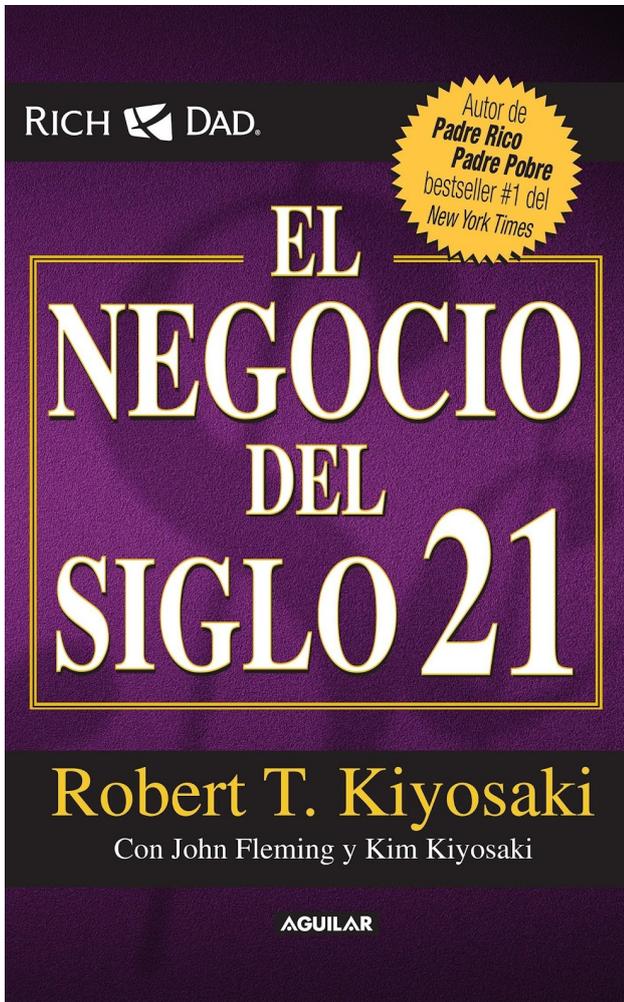
Haz una lista de tus valores y piensa en cuáles son malos y cuáles son buenos. Siempre trata de que esos malos terminen siendo buenos.

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

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

El Negocio del Siglo 21

Resumen



¿Todavía sigues viviendo en el siglo 20, tratando de escalar puestos en la compañía?

Permite que Robert T. Kiyosaki y su esposa te presenten una alternativa:

El Negocio del Siglo 21

¿Quién debería leer “El Negocio del Siglo 21”? ¿Y por qué?

Si eres un empleado y sueñas con escalar puestos en tu empresa, autónomo o dueño de una pequeña empresa, entonces

todavía vives en el siglo 20. Debes leer *El Negocio del Siglo 21* si quieres lograr el muy necesario paso hacia delante (y arriba).

Sin embargo, si eres dueño de un gran negocio o un inversor, no necesitas el libro de Kiyosaki: Ya lo estás viviendo.

Acerca de Robert T. Kiyosaki



Ro
be
rt
T.
Ki
yo
sa
ki
es
un
in
ve
rs
or
am
er
ic
an
o,
em
pr
es
ar
io
y
ed
uc
ad

or
,
má
s
fa
mo
so
po
r
su
se
ri
e
“p
ad
re
Ri
co
”.

El libro original de la serie, “Padre Rico Padre Pobre”, estuvo seis años entre los bestsellers del New York Times. Además fue nombrado “Libro de Dinero N°1” por el USA Today dos años consecutivos.

Esto inspiró a Kiyosaki a agregar otros títulos a la serie que, combinados, han vendido 30 millones de copias. Asimismo fueron traducidos a 50 idiomas en cerca de 110 países.

Coescribió *El Negocio del Siglo 21* con su mujer, Kim Kiyosaki, y John Fleming, un arquitecto, diseñador y editor jefe de *Direct Selling News*.

“El Negocio del Siglo 21 Resumen”

El Cuadrante del Flujo del Dinero

Robert Kiyosaki reconoce que el “escrito más importante” que realizó es el Cuadrante del Flujo del Dinero. Considera que “va al corazón de los temas cruciales que involucran personas que están listas para cambiar sus vidas”.

Son cuatro letras dentro de un cuadro:

E	D
A	I

Estas letras representan sólo cuatro categorías de personas que existen en este mundo:

- E = Empleados
- A = Autónomos
- D = Dueños de negocios
- I = Inversores

El Cuadrante E

Eres parte de este grupo si perteneces a la mayoría de la población. Es decir, prefieres eso a estar desempleado.

Trabajas duro en una mediana empresa para que, algún día, tu carrera te permita ganar suficiente [dinero](#) como para retirarte.

El Cuadrante A

Quizás ya migraste a este cuadrante.

Por tu urgencia para ganar dinero y tener más libertad, creaste tu start-up y te convertiste en tu propio jefe.

Desafortunadamente, tienes menos tiempo libre (tomarse un día libre significa ganar menos). Además, no te puedes quejar con tu jefe por tus problemas (el jefe eres tú).

De todos modos, te sientes que estás mejor que en el Cuadrante E.

El Cuadrante D

Por supuesto, tanto los dueños de los negocios pequeños como los de los grandes son independientes.

Sin embargo, la diferencia entre el Cuadrante A y el D es sencilla: En el último caso no trabajas para tu compañía, ésta trabaja para tí.

El Cuadrante I

Finalmente, el Cuadrante I, en el que no es tu negocio el que trabaja para tí, sino tu dinero.

A pesar de que parece algo difícil para los Cuadrantes E y A, Kiyosaki sostiene que invertir “no es una ciencia espacial”.

Lo sabes por el Monopoly y su esencia: “Cuatro casas verdes, un hotel rojo”. Todo lo que necesitas son un par de libros para mejorarlo.

E y A, Este Libro Es para Ustedes

Este texto está pensado para los integrantes de los Cuadrantes E y A.

Especialmente, esos jóvenes que aún no deciden si vivirán en la izquierda o la derecha del cuadro.

En palabras de Kiyosaki:

“El mito de la corporación terminó. Si pasas años subiendo en la escala de la empresa, ¿alguna vez te detuviste a contemplar la vista? ¿Qué vista?, preguntarás. El trasero de la persona que está delante. Eso es lo que tienes. Si eso es lo que quieres ver el resto de tu vida, entonces este libro probablemente no sea para tí. Pero si estás cansado de ver

eso, entonces sigue leyendo”.

Culpa a Prusia por tus Problemas

Si simplemente sólo [trabajas](#) con el fin de retirarte algún día, lo haces mal. Estás viviendo el pasado, precisamente entre fines del Siglo XIX y los 1980s.

El mito del “empleo de por vida” no existía hasta la Revolución Industrial. Esta sirvió para demandar más empleados, por lo que los gobiernos europeos adoptaron la educación en masa.

La idea del sistema era generar la mayor cantidad de Es posibles: “Gente que siguiera ideas e hiciera lo que le dijeran”. A cambio, tendrían el paraíso del retiro.

¿Cuál fue el modelo adoptado en todos lados? El prusiano.

Más Allá de los Ingresos

“No se trata de los ingresos”, escribe Kiyosaki en el capítulo 8, “se trata de los activos que generan ingresos”.

Esto significa que ganar dinero de manera activa no te llevará a ningún lado; e incluso si lo hace, será a costa de tu propia libertad.

Sin embargo, si eres capaz de producir dinero de manera pasiva, entonces puedes relajarte. Piensa que alguien está corriendo por tí.

Red de Comercialización

Es fácil decirlo pero algo más difícil llevarlo a cabo.

¿Por qué? Para ganar dinero, necesitas un gran negocio; sin embargo, necesitas dinero para generar ese gran negocio. Lo mismo pasa para invertir.

Pero hay una gran forma de evitar ese problema.

Kiyosaki señala que hay algo muy importante a tener en cuenta si estás considerando construir tu propio negocio. “Debes ser sumamente consciente con quién compartes tu tiempo y quiénes serán tus profesores. Es crucial”, comenta.

La red de comercialización es entender el poder de las conexiones poderosas.

El punto es conocer personas, ayudarlas y conectar con ellas. Todo eso para vender tu idea antes de tener el dinero para ponerla en práctica.

“Tu trabajo es comunicar información, contar una gran historia, y construir una red de comercialización”.

Lecciones Clave de “El Negocio del Siglo 21”

1. El Cuadrante del Flujo del Dinero
2. 1 Negocio – 8 Activos para Construir Riqueza
3. El Futuro son las Redes de Comercialización

El Cuadrante del Flujo del Dinero

Este Cuadrante es la esencia de la filosofía de Kiyosaki, lo que significa que es la base de todos sus libros.

Sostiene que, al menos en términos de dinero, sólo existen cuatro categorías para las personas. Empleados, autónomos, dueños de grandes negocios e inversores.

Los primeros dos pertenecen al cuadrante izquierdo; los otros dos al derecho.

También: Los dos primeros pertenecen al pasado; los otros dos

al futuro.

Elige sabiamente porque *puedes* elegir.

1 Negocio – 8 Activos para Construir Riqueza

El punto es no quedar atascado en ganar dinero de manera activa, sino en tratar y empezar a ganar. No es acerca de los ingresos, dice Kiyosaki. Sino de los activos que traen los ingresos por cuenta propia.

Y estos son, según él, los ocho activos para construir riqueza:

1. Educación de negocios del mundo real.
2. Un camino rentable de desarrollo personal.
3. Tener un círculo de amistades que comparta tus sueños y valores.
4. El poder de tu propia red.
5. Un negocio totalmente escalable, duplicable.
6. Habilidades de liderazgo incomparables.
7. Un mecanismo para la creación de riqueza genuina.
8. Sueños grandes y la capacidad de vivirlos.

Dedica tanto tiempo como puedas a desarrollar estos activos en tu juventud. Te lo agradecerás cuando envejezcas.

El Futuro son las Redes de Comercialización

La esencia de que te conviertas en una D o una I es una red de comercialización.

Eso es, encontrar personas que la que compartas tus sueños e ideas. Gente que también desee ser una D o una I. Personas que puedan comprar tus visiones cuando la falta de dinero te

impida realizarlas o aquellas en cuyas visiones puedas invertir.

Esa es toda la inteligencia que necesitas para convertirte en una persona exitosa.

Recuerda:

“No son los bienes inmuebles, el oro, los inventarios, el trabajo duro, o el dinero lo que te hace rico. Es lo que sabes de los bienes inmuebles, el oro, los inventarios, el trabajo duro, o el dinero lo que te hace rico. Últimamente, es tu inteligencia financiera lo que te hace rico”.

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

Frases de “El Negocio del Siglo 21”



Nuestro análisis crítico

El Negocio del Siglo 21 fue publicado poco después de la caída financiera de 2008. Aborda a los americanos a través del prisma de esta crisis.

Sin embargo, su mensaje -si quieres riqueza, créala haciéndote cargo de los activos- suena a verdad tras una década.

Suena un poco simplificador acá y allá, pero hay algunos puntos de vista interesantes. Si te gustó *Padre Rico Padre Pobre*, éste te gustará también.

Si no, no te preocupes.

Perdiendo la Virginitad Resumen



*Cómo he sobrevivido, me he divertido y he
ganado dinero haciendo negocios a mi*

manera

¿Has oído hablar de Richard Branson?

Sí, el fundador del Virgin Group que vio cómo varias de sus compañías marcaron un antes y un después en sus respectivos rubros.

¿Quieres conocer la increíble historia sobre cómo se volvió [billonario](#)?

Si es así, ¡continúa leyendo!

¿Quién debería leer “Perdiendo la Virginidad”? ¿Y por qué?

“[Perdiendo la Virginidad](#)” cuenta la historia de cómo Richard Branson se volvió exitoso: de ser un niño aventurero y competitivo, a crear negocios siendo estudiante, para finalmente revolucionar el mundo de la música y las aerolíneas.

Recomendamos este libro a todos los lectores que pretenden comenzar un negocio, y que piensan que seguir las reglas es la única forma de lograr el éxito (al contrario, no lo es).

Acerca de Richard Branson



Ri
ch
ar
d
Br
an
so
n
es

un
em
pr
es
ar
io
in
gl
és
,
na
ci
do
el
18
de
ju
li
o
de
19
50
en
Lo
nd
re
s.

Fundó el Virgin Group, uno de los grupos empresariales más exitosos y famosos del último siglo.

Dentro de las más de 360 empresas que supieron componerlo se encuentran Virgin Records, una cadena de tienda de discos, y Virgin Atlantic Airways, una aerolínea. Ambas tuvieron un gran impacto en sus respectivas industrias.

El grupo aún cuenta con empresas como Virgin Mobile, un proveedor de telefonía móvil, y Virgin Australia, otra

aerolínea, aunque en este caso se trata de una low-cost.

“Perdiendo la Virginidad Resumen”

A lo largo del libro, el autor va comentando su historia desde su vida familiar en Blackleath, Londres, período donde desarrolló gran parte de su personalidad; hasta sus éxitos empresariales en varios rubros a nivel internacional.

Sigue leyendo para descubrir las experiencias que formaron a este gran personaje.

Infancia competitiva

Richard Branson nació en los cincuenta. Tuvo suerte: su familia le enseñó a reconocer y romper los límites de lo considerado como posible.

Como resultado, desarrolló un sentido aventurero desde una edad muy temprana.

Cuando tenía once, su madre le pidió que visite a unos parientes que vivían muy lejos. Debía ir con su bicicleta y sin direcciones.

¿Por qué? Porque quería enseñarle el sentido de la orientación, y quería que se vuelva fuerte.

Al día siguiente, Branson regresó. Aunque no fue recibido como si hubiera conseguido algo importante. Simplemente, le dieron otra tarea.

Esto puede parecer algo duro para un niño, pero no era la primera vez que su familia actuaba así.

Cuando tenía cuatro años, su tía le apostó que no podría aprender a nadar antes de que vuelvan de las vacaciones. Le apostó diez chelines (moneda usada en el Reino Unido anterior a la libra esterlina).

Branson no retrocedió: aceptó el desafío y pasó las vacaciones tratando de nadar. Desafortunadamente, el tiempo no le alcanzó, y se fueron sin que él hubiera aprendido.

Sin embargo, la historia no terminó ahí.

En el viaje de vuelta a casa, vio un río y le pidió a su padre que detenga el auto. Así lo hizo. Branson, entonces, se quitó la ropa y saltó al río.

Comenzó a hundirse, pero no podía rendirse de esa manera.

Pateó y se movió hasta que, finalmente, consiguió flotar. Cuando miró a su familia, estaban aplaudiendo y alentándolo, mientras su tía le mostraba el billete de diez chelines.

El método de enseñanza de sus padres puede parecer demasiado duro, pero también parece que funcionó. Branson desarrolló competitividad, fortaleza y persistencia en su infancia temprana.

Vida de estudiante y negocios

A pesar de sus numerosas cualidades, esta independencia junto con su dislexia no le permitieron ser un buen estudiante universitario.

Pero claro, esto no quería decir que no iba a conseguir algo. Rápidamente, comenzó a buscar alternativas.

Poco después, fundó "Student" con otro estudiante, una revista que pretendía ser un espacio de crítica de las problemáticas escolares. Sin embargo, terminó convirtiéndose en una celebración de temáticas contemporáneas y cultura pop.

El camino hasta publicarla no fue fácil. Como era de imaginar, el problema principal fue el dinero.

En esa época, las publicidades en las revistas no eran comunes. Pero Branson no se rindió y pensó una manera para

[atraer](#) empresas a su proyecto.

Priorizó su trabajo en Student por encima de sus estudios, y dejó Stowe junto con su socio para mudarse a Londres. También consiguieron incorporar más estudiantes para ayudarlos con el trabajo, que estaba incrementando cada vez más.

La pasión de Branson por su revista era tan grande que se esforzó mucho para poder escribir y editar a pesar de su dislexia, algo que no hizo con sus estudios.

Su revista se enfocaba en leyendas de la escena musical e incluía reportajes de eventos relacionados a este ambiente. Al estar rodeado de tal entorno, Branson se dio cuenta de que las personas amaban los discos y que eran capaces de dar el poco dinero que tenían para comprarlos.

Los discos eran caros, pero no existían alternativas.

Los primeros pasos del Virgin Group

En ese momento fue cuando decidió que era tiempo de desarrollar un sistema de entrega de discos por correo. Y así, surgió Virgin Mail Order.

El negocio floreció hasta que la Oficina de Correos entró en huelga a principios de los setenta y Branson se vio incapaz de aceptar órdenes y hacer envíos.

Pero este obstáculo no lo desanimó. De hecho, decidió abrir su propia tienda de discos. Al poco tiempo, ya había abierto 14 tiendas en todo Londres.

Si bien sus proyectos estaban explotando y estaba haciendo suficiente dinero para su edad, Branson seguía buscando negocios alternativos. No le gustaba la manera en que la mayoría de los estudios trabajaban, por eso también decidió abrir un estudio de grabación.

A pesar de tener algunos problemas con el alquiler de un

lugar, consiguió un préstamo del banco y otro de su tía, lo que le permitió abrir el estudio, junto con el sello musical Virgin Records.

Con el sistema que armó, los artistas podían grabar sus canciones, publicarlas y promoverlas; todo a través de los negocios Virgin. Branson ofrecía un servicio completo y obtenía dinero en cada etapa del proceso.

Todo esto fue apenas el comienzo de la vasta trayectoria del empresario inglés.

Lee “Perdiendo la virginidad” y descubre el camino exacto sobre cómo se volvió billonario y llegó a ser el dueño de una de las compañías aéreas más famosas del mundo.

Lecciones clave de “Perdiendo la Virginidad”

1. Tú estableces tus propios límites
2. Los problemas surgirán, depende de ti cambiar el rumbo del viaje
3. Siempre busca algo más

Tú estableces tus propios límites

Ninguna condición en la vida es un límite para tus posibilidades. A pesar de luchar contra la dislexia, Branson fue un editor y escritor de revistas muy dedicado. Esto prueba que la pasión es más poderosa que cualquier defecto.

Los problemas surgirán, depende de ti cambiar el rumbo del viaje

Siempre habrá problemas a la vuelta de la esquina, pero no debes parar cuando los enfrentes. En lugar de eso, debes

percibirlos como oportunidades para cambiar el rumbo de tu travesía. Quién sabe, quizás obtengas algo positivo de la experiencia.

Todos los emprendimientos de Branson no tuvieron el mismo éxito ya descrito. Otros proyectos del Virgin Group como Virgin Cola, Virgin Cars y Virgin Brides fueron fracasos rotundos.

Sin embargo, el billonario tiene una visión optimista sobre estas experiencias: “No hay nada malo con cometer errores, siempre y cuando no cometes los mismos una y otra vez”.

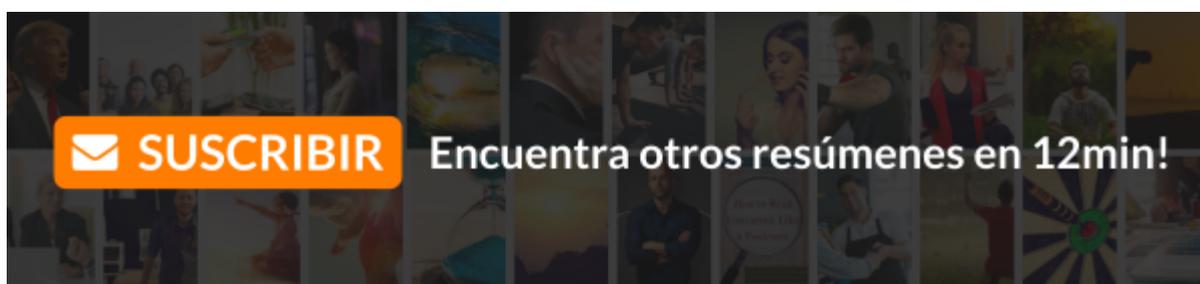
Siempre busca algo más

Aunque lo que estés haciendo parezca estar excelente, mantente siempre en la búsqueda de nuevas oportunidades para mejorar. Desafíate y expande tus límites.

Sigue el ejemplo de Branson y descubrirás que eres capaz de mucho más de lo que te imaginas.

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

Frases de “Perdiendo la Virginidad”



Nuestro análisis crítico

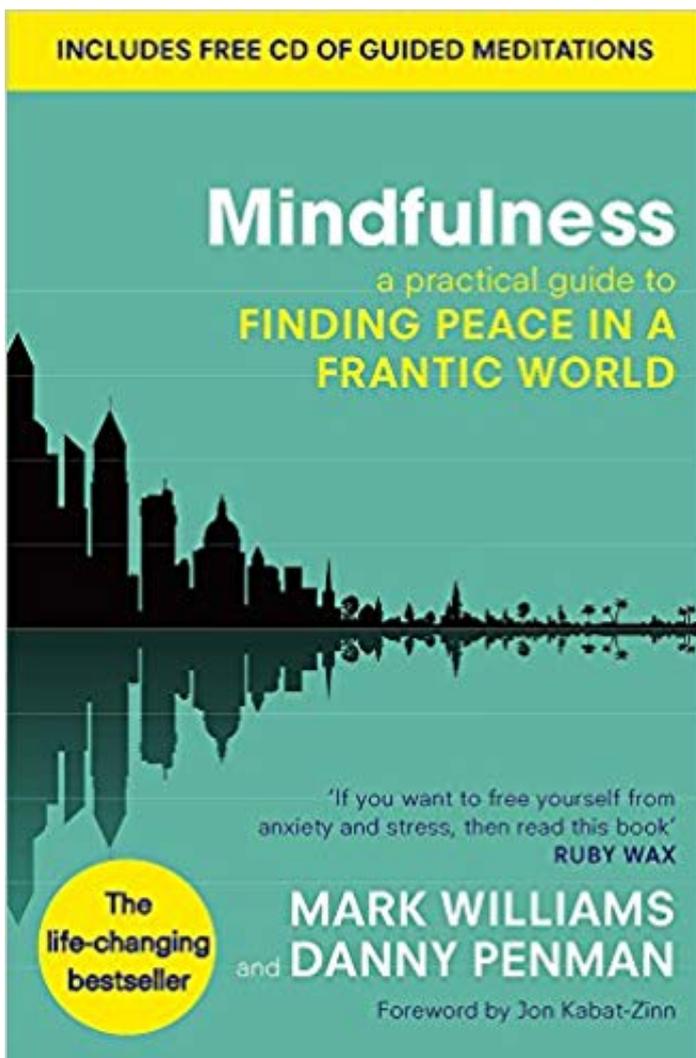
“Perdiendo la Virginidad” es un gran libro. Demuestra que todos podemos vencer las posibilidades y alcanzar el éxito si

somos creativos, persistentes y tenemos un espíritu innovador.

Consigue transmitir la vida de Branson y contagiar su mentalidad, al igual que su pasión por el autoconocimiento y la mejora constante.

Si llegaste hasta aquí, quiere decir que compartes varios intereses con el autor. Por eso, no podemos hacer otra cosa que recomendarte su libro.

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.

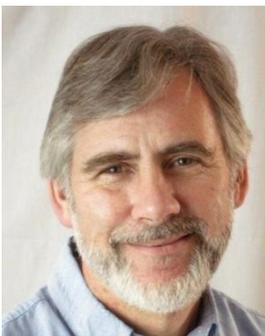
El propósito es revelar un conjunto de simples pero poderosas prácticas que puedes incorporar en tu vida diaria para vivir con menos estrés, miedo y ansiedad.

¿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!

Acerca 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 las 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”

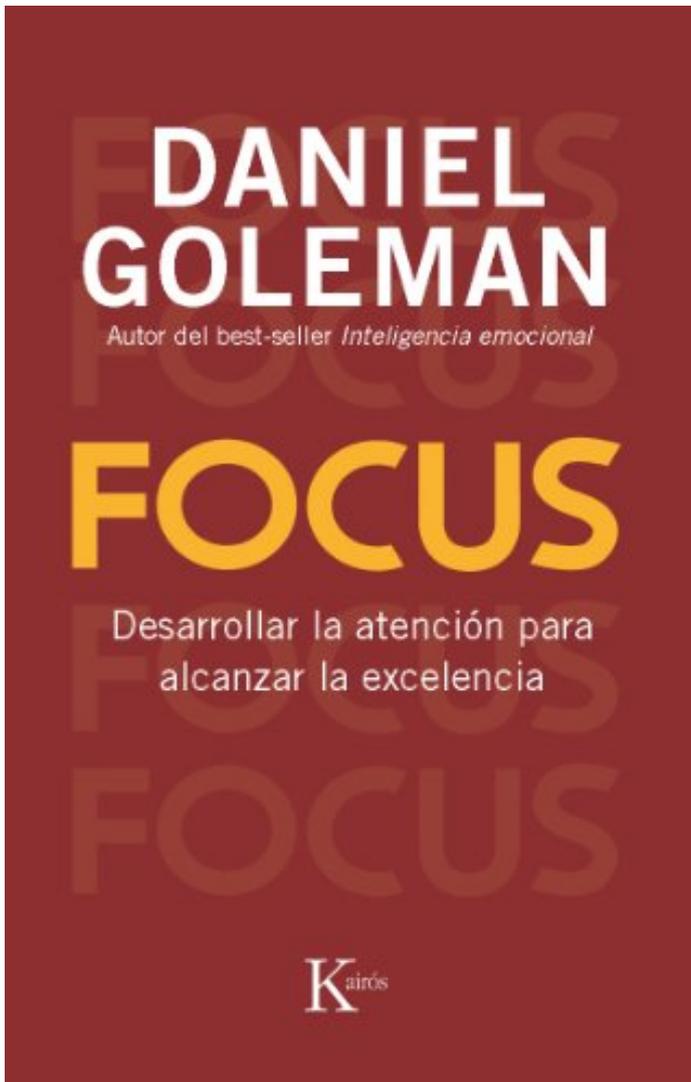


Nuestro análisis crítico

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.

Focus Resumen



Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia

Sí, prestar atención es una habilidad que está quedando en el olvido.

Hoy tenemos un flujo de información constante e interminable al alcance de nuestra mano, accesible en todo momento y lugar. Es muy fácil distraernos, aislarnos y sentirnos perdidos.

En Focus resumen volvemos a las bases de nuestra capacidad de enfoque y revelamos algunos consejos para evitar quedar a la merced del caos de información actual.

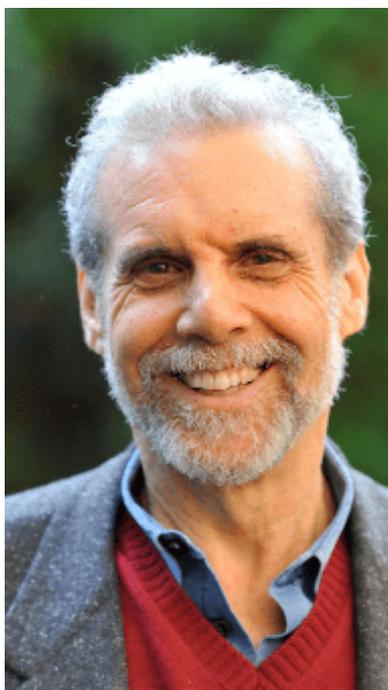
¿Quién debería leer “Focus”? ¿Y por

qué?

Cuando un libro como “[Focus](#)” enfatiza de tal manera en el secreto de la paz interior, es virtualmente imposible definir un público objetivo.

Creemos firmemente que ninguna persona se arrepentiría de invertir varias horas con este clásico moderno de Goleman.

Acerca de Daniel Goleman



Da
ni
el
Go
le
ma
n
no
ne
ce
si
ta
in
tr
od
uc
ci
ón
en
tr
e
lo
s
am

an
te
s
de
lo
s
li
br
os
. Su
no
mb
re
es
tá
en
tr
el
az
ad
o
pr
of
un
da
me
nt
e
en
la
nu
ev
a
cu
lt
ur

a
de
au
to
ay
ud
a
gr
ac
ia
s
a
va
ri
as
de
su
s
ob
ra
s.

Entre ellas, “Inteligencia Emocional”, “Inteligencia Social”, “Liderazgo” y “Cómo ser un líder”.

“Focus Resumen”

El autor esboza algunas habilidades prácticas que te ayudarán a salir de tu propia “celda” de dispersión. Y no, todo no se trata de productividad y dinero. Porque si desperdicias tu atención, estarás malgastando tu recurso más limitado.

Cuando la mente no está dispuesta a interpretar tendencias psicológicas, tiende a encontrar el lugar perfecto para dispersarse en otra “aventura”. En este estado, la atención suele caer en imaginar sobre el futuro, juzgarse a uno mismo, hacer predicciones y observar pensamientos.

Pero entonces, ¿qué se necesita para alcanzar el dominio sobre nuestro foco? Autoconocimiento y productividad. Conoce más sobre estas habilidades y tus procesos mentales en este resumen.

Prestar atención, una cualidad clave

Según Goleman, tenemos que acostumbrarnos a vivir en un mundo acelerado.

En realidad, la atención funciona como un músculo. Se atrofia al no usarla y crece al ponerla en práctica.

Y algo aún más importante: la atención da forma a nuestra realidad. Es un filtro a través del cual vemos el mundo y aprendemos de él.

Dave cita al Gran Maestro Yoda de “Star Wars”: “Tu atención es tu realidad”. Es esencial, entonces, que elijamos con cautela a qué vamos a dedicar nuestra atención, para determinar qué queremos ver y ser.

Tipos de distracción

Existen dos categorías principales.

- **Sensorial:** factores externos que estimulan nuestro cerebro como ruidos, colores, gustos, aromas y sensaciones. Con el tiempo, este se acostumbra a ellos y los interpreta naturalmente.
- **Emocionales:** suceden cuando, por ejemplo, nos llaman por nuestro nombre o tenemos un problema personal en nuestras vidas. Podemos desarrollar la habilidad para que nuestro cerebro no se sienta afectado por estas distracciones.

¡No vivas en piloto automático!

El cerebro tiene dos sistemas mentales semi independientes.

Uno que trabaja desde la base hacia la cima (bottom-up mind, en su traducción al inglés) y otro que trabaja a la inversa (top-down mind). Entender este funcionamiento es importante para identificar qué área está trabajando en cada momento.

Mente Bottom-up: capacidad de procesamiento y resolución automática de problemas, no percibimos cuando está funcionando. Otras características, a continuación.

- Rápida y necesita poca energía para funcionar.
- Gestiona los modelos mentales que determinan cómo percibimos el mundo.
- Intuitiva, procesa información por asociación.
- Impulsiva, está dirigida por emociones.
- Trabaja realizando varias tareas a la vez.
- Aporta pensamientos a corto plazo y decisiones rápidas.

Mente Top-down: aquí reside nuestra conciencia y autocontrol, que manejamos en favor de nuestras intenciones. Además, los siguientes puntos:

- Lenta y consume esfuerzos voluntarios y energía. Necesita pausas.
- Capaz de aprender nuevos modelos y planes.
- Solo procesa una pieza de información a la vez.
- Aporta la habilidad de reflexionar, conocer, decidir y planificar.

El propósito de tu cerebro, al enfrentar un nuevo estímulo, es distribuir tareas mentales entre los dos sistemas con el menor esfuerzo y el mejor resultado posibles.

Cuanto más desarrollamos una habilidad y la convertimos en un

hábito, la transferimos desde la mente top-down hacia la bottom-up, liberando nuestra atención para aprender nuevas cosas y desarrollar nuestro potencial.

Aunque ten cuidado, porque si tienes una rutina de hábitos negativos y distracciones, tu cerebro los asimilará con la misma rapidez que incorpora los positivos.



Foco y liderazgo

Cuando hablamos de estos dos conceptos, nos referimos tanto a la habilidad de enfoque del líder como a su capacidad de dirigir a sus seguidores en el camino correcto.

Algo fundamental es tener un modelo claro y estratégico de foco organizacional. Para crearlo, debes generar una tensión constante entre dos estrategias, y saber cuándo intercambiarlas:

- Tener un enfoque más eficiente: la habilidad de aprender y evolucionar.
- Explorar fuera del foco actual: para buscar nuevas posibilidades.

Perfecto pero, ¿qué me hace un buen líder?

Una vez que has desarrollado tu empatía, autoconocimiento y capacidad de influenciar a los demás, debes poner en práctica tu habilidad para ser mentor y aconsejar a tus aprendices con sabiduría.

Además, es importante que:

- Seas capaz de fundamentar las razones que expliquen la dirección que elegiste para tu equipo, al igual que mantener sus expectativas claras desde el primer momento.
- Entiendas a tu gente y te importe lo que quieren para sí mismos, para así, poder aconsejarlos.
- Colabores siempre con el equipo y sepas cuándo recurrir al consenso.
- Sepas que celebrar las victorias, el buen humor y la diversión son grandes herramientas que hacen al funcionamiento del equipo.

Desarrollando estas prácticas, lograrás liderar personas con objetivos claros y de alto rendimiento.

Otros consejos útiles

Existen varias habilidades y aspectos que debemos entender y poner en práctica para lograr un mayor desarrollo de nuestra atención.

Por ejemplo, la resiliencia, de gran utilidad para saber afrontar los problemas que la vida nos pone enfrente. Para desarrollarla, tienes dos caminos.

- Autoconocimiento: al saber cuáles son tus puntos fuertes y débiles, sabrás en qué debes mejorar.
- Metacognición: si entiendes los procesos que te llevan a

aprender cosas nuevas y cuáles no, serás capaz de detener los malos hábitos.

Otra gran cualidad es la empatía. Tiene dos formas.

- Cognitiva: nos permite ver el mundo a través de los ojos de otra persona. Podemos entenderla, pero no necesariamente simpatizar con sus sentimientos.
- Emocional: nos deja sentir lo mismo que el otro, y se basa literalmente en compartir los sentimientos con esa persona.

Por último, es fundamental que nos enfoquemos en el largo plazo y en el contexto total de cada problema. De esta forma, lograremos prevenir futuros desenlaces inesperados.

Todos estos aspectos desarrollarán nuestra atención y nuestra habilidad para resolver conflictos.

Notas finales

Intentando hacer un “resumen del resumen”, creemos que las enseñanzas más importantes, son:

- Entiende cómo funciona tu cerebro. Conoce cuándo estás en control y cuándo no lo estás para obtener un mejor enfoque.
- Divagar es importante. Por más que pretendamos que estés enfocado diariamente, es esencial contar con tiempo libre para pensar acerca de nuevos problemas y formas para ser creativo.
- La empatía es fundamental, pero debes saber cómo aislarte y usarla de acuerdo a tus intenciones.
- Un buen líder logra dirigir a su equipo para alcanzar objetivos audaces y significativos. Para esto, necesita autoconocimiento y realmente interesarse por su gente.

Lecciones clave de “Focus”

1. Divaga sin preocupaciones por la vida
2. El enfoque y la absorción de energía
3. Piensa y luego conviértete

Divaga sin preocupaciones por la vida

Mantener tu atención abierta y tus pensamientos a la deriva también tiene un rol importante. Pero, en lugar de hacerlo hacia cualquier cosa, deja que fluyan hacia cosas que tengan valor para ti.

Para desarrollar tu [creatividad](#), debes pasar por tres etapas.

1. Guía: mirar hacia afuera para buscar información útil.
2. Atención selectiva: enfocarnos específicamente en un objetivo.
3. Comprensión: asociar la información libremente para dejar que aparezca una solución.

El enfoque y la absorción de energía

Para convertirte en el maestro de todas las creaciones y raramente perder tu balance emocional, necesitas ser consciente sobre cuándo tu atención se desvía.

Si bien es más fácil decirlo que hacerlo, es un proceso factible que te dará una ventaja en cualquier entorno.

Piensa y luego conviértete

Probablemente no sea una sorpresa, pero tu mundo interno refleja o manifiesta todo lo que expresas en el exterior.

Tu desbalance mental es la causa de tu falta de [concentración](#)

y, al poner en peligro tu creatividad, también peligran tus esfuerzos diarios.

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

Frases de “Focus”

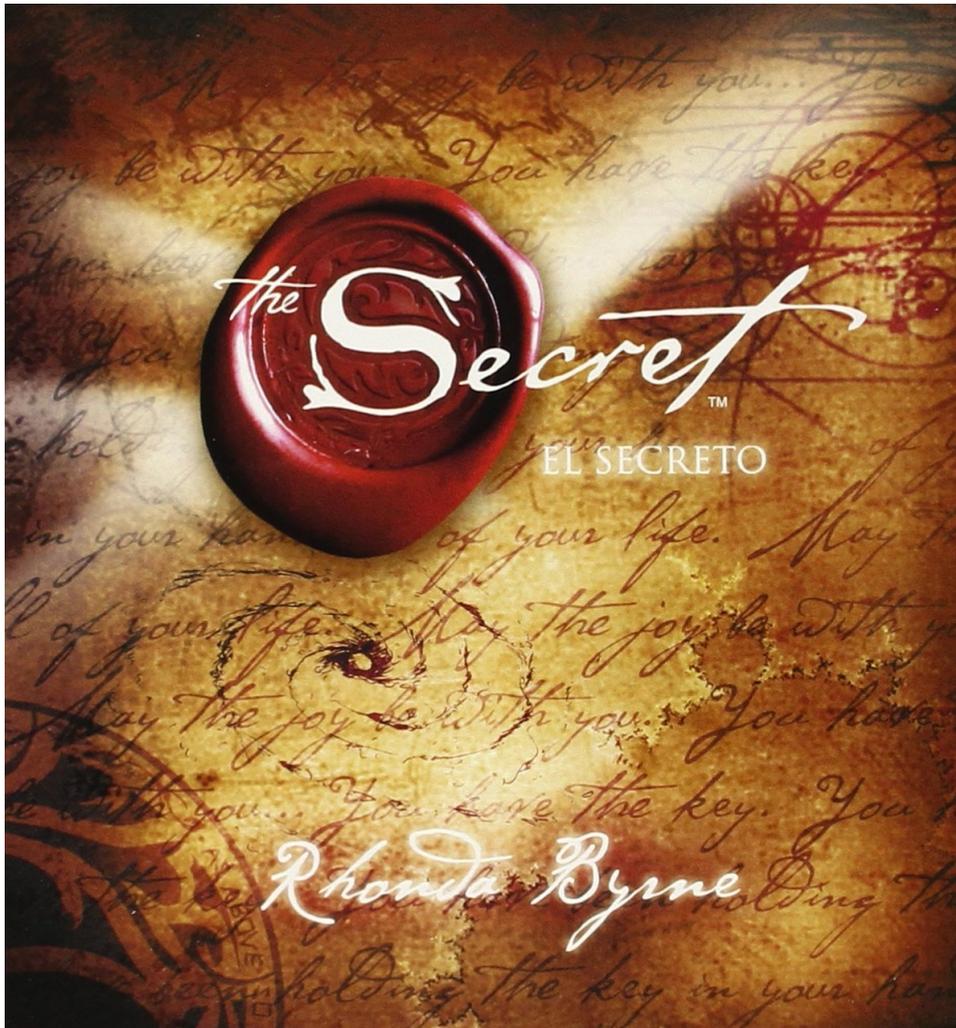


Nuestro análisis crítico

En nuestra opinión, este es uno de los libros sobre atención y liderazgo más fantásticos que se hayan escrito. Nos presenta conceptos, herramientas y prácticas útiles que podemos implementar en el día a día.

Si te interesa desarrollar tu productividad y convertirte en un mejor líder, no dudes en leerlo!

El Secreto Resumen



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

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

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

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

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

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

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

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

Acercas de Rhonda Byrne



Rh
on
da
By
rne
es
un
a
es
cr
it
or
a,
gu
io
ni
st
a,
pr
od
uc

to
ra
de
te
le
vi
si
ón
y
co
nf
er
en
ci
st
a
au
st
ra
li
an
a.
Na
ci
ó
en
Me
lb
ou
rn
e
el
12
de
ma
rz
o

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

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

“El Secreto Resumen”

El poder de atraer el bien

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

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

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

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

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

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

Controla tus pensamientos con tus sentimientos

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

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

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

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

La importancia de preguntar y creer

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

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

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

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

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

Ejercita y sé agradecido

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

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

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

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

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

El Secreto y el dinero

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

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

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

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



El Secreto y el mundo

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

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

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

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

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

El universo es abundante

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

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

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

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

Notas finales

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

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

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

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

Lecciones clave de “El Secreto”

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

Visualiza tu pedido siendo cumplido

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

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

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

Crea un tablero de atracción

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

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

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

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

No eres tu pasado

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

sea.

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

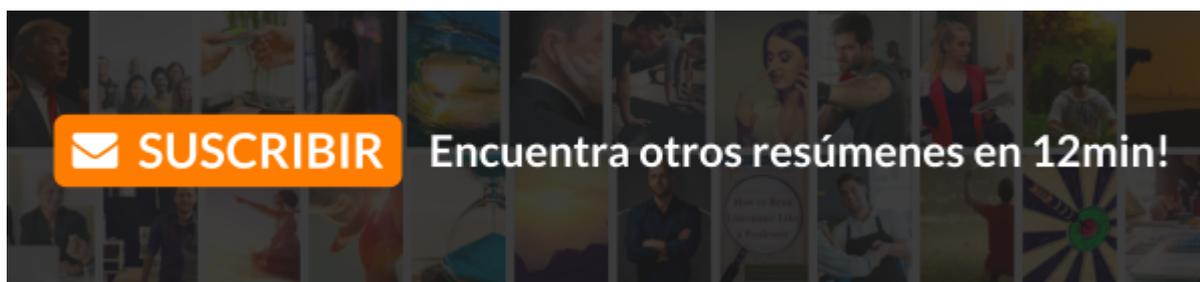
Cuando te concentras de forma consciente en lo que quieres, la ley de atracción responderá. Sólo tienes que dar el primer paso.

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

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

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

Frases de “El Secreto”



Nuestro análisis crítico

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

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

La Inteligencia Emocional

Resumen



La inteligencia emocional

*Por qué es más importante
que el cociente intelectual*



Por qué es más importante que el cociente intelectual

Probablemente escuchas el término “inteligencia emocional” constantemente.

¿Pero qué significa exactamente? ¿Y por qué es tan importante entenderlo?

Tu CI es apenas un segmento de tu inteligencia. La otra gran parte es tu CE. Es importante porque, cuanto más emocionalmente inteligente eres, más alto será tu autoestima. Sentirás que cualquier objetivo es realizable y superarás los fracasos con optimismo.

Es el ingrediente no tan secreto para obtener la [felicidad](#).

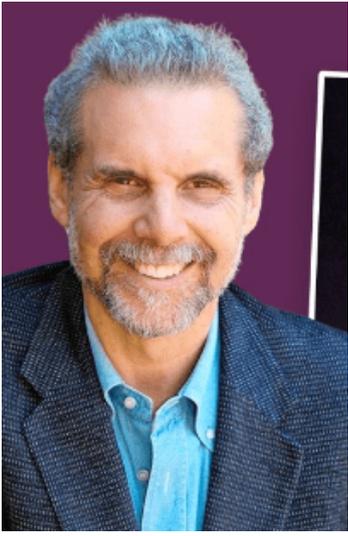
Entonces, ¿qué estás esperando? Lee nuestro resumen de “La Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman y acércate un paso más hacia una vida plena.

¿Quién debería leer “La Inteligencia Emocional”? ¿Y por qué?

“La Inteligencia Emocional” indaga sobre la habilidad de las personas para controlar sus emociones y usarlas de un modo constructivo y pacífico. Según el autor, esta es la base de los atributos que un buen líder debería tener.

Este libro está dirigido a todos aquellos dispuestos a realizar cuestionamientos internos para descubrir su inteligencia emocional. Con ella, podrán comunicarse con mayor facilidad, tomar decisiones más intuitivas e inspirar a otros a tomar el camino correcto.

Acerca de Daniel Goleman



Da
ni
el
Go
le
ma
n
na
ci
ón
el
7
de
ma
rz
o
de
19
46
en
St
oc
kt
on
,
Ca
li
fo
rn
ia
. Es
un
es
cr
it
or

,
ps
ic
ól
og
o,
pr
of
es
or
,
pe
ri
od
is
ta
y
mo
ti
va
do
r.

Su vida profesional está enriquecida por experiencias valorables como trabajar por más de una década en el New York Times, haciendo reportajes sobre el cerebro y las ciencias comportamentales.

Luego de recibir una beca de la Fundación Ford, se incorporó a Harvard, donde llegó a convertirse en profesor. También fue editor de la revista Psychology Today.

Además de la pieza que protagoniza este resumen, se destacan sus libros “Emociones Sanadoras”, “Mentiras Vitales, Verdades Simples” y “Los Beneficios de la Meditación”.

“La Inteligencia Emocional Resumen”

En este libro, el propósito de Goleman es introducir a millones de lectores alrededor del mundo con el término “cociente emocional” (CE).

Se trata de una combinación de elementos psicológicos que todos tenemos en nuestras mentes y, según el autor, es responsable del 80% de nuestro éxito.

Estos elementos incluyen automotivación, persistencia, control de los impulsos, regulación del humor, empatía y esperanza.

Además, están incluidos la autoconciencia y el autorespeto, conceptos que pueden desarrollarse gradualmente, algo que Goleman recomienda hacer de forma continua.

La inteligencia emocional no es algo que debas buscar, ya forma parte de ti mismo. Es innata, al igual que tu temperamento. Pero debes saber que puedes cambiar y desarrollar ambos elementos a través de las experiencias de tu día a día.

Nuestros cocientes

El CI y el CE no son habilidades opuestas, pero sí trabajan por separado. Es posible ser brillante intelectualmente y débil emocionalmente, y es esta combinación la que causa los mayores problemas personales.

Estudios del siglo XXI han demostrado que la inteligencia humana tiene dos partes: cociente intelectual y cociente emocional; y que la personalidad no está determinada sólo por la genética, sino también por factores externos.

A veces, los sentimientos intensos permiten que la mente emocional domine a su contraparte racional. Las emociones fuertes pueden interferir con nuestra atención.

Pero incluso así, nuestro objetivo no debe ser nunca eliminar las emociones, sino encontrar un balance entre ellas y la razón.

Los 5 aspectos de la inteligencia emocional

- Conocer tus emociones: la autoconciencia es clave en este proceso. Con un mayor autoconocimiento, estarás mejor preparado para tomar tus propias decisiones.
- Guiar y controlar tus emociones: esto te permitirá recuperarte de situaciones de fracaso y tristeza, así como controlarte en momentos de excitación.
- Automotivación: consiste en dirigir tus emociones en pos de un objetivo, lo que te hace más productivo y efectivo.
- Reconocer las emociones de los demás: la empatía es una habilidad fundamental. Básicamente, significa sentir lo mismo que el otro. Las personas que logran desarrollarla tienen un mejor desempeño en áreas como docencia, gestión y ventas.
- Saber relacionarse interpersonalmente: para alcanzar el éxito, el arte de las relaciones es invaluable, y está basado en tu habilidad para guiar las emociones de los otros.

¡Cuidado! Pueden estar escondidas...

Sí, los humanos no somos seres simples y nuestras emociones no iban a ser la excepción. Más de una vez podremos percibir que nuestros sentimientos están escondidos.

Por eso la autoconciencia emocional es tan importante. Se trata de un estado neutral de la mente que debe ser buscado incluso cuando estamos frente a las emociones más intensas.

Si estás de malhumor y quieres dejar de sentirte así, el primer paso es que sepas que estás de malhumor.

Los perfiles emocionales

Normalmente, las personas adoptan un perfil para enfrentar sus emociones. Goleman nos presenta tres tipos:

- Autoconscientes: tienden a entender sus vidas emocionales y a tener claridad sobre cómo se sienten. Son independientes, conocen sus límites y tienen una mirada positiva sobre el mundo.
- Sumergidos: inundados por sus emociones y con dificultad para entenderlas y controlarlas. Cuando están de mal humor, tienden a no percibir que se encuentran en ese estado y tienen dificultad para salir de él.
- Conformistas: entienden sus emociones, pero no tienden a intentar cambiarlas o dominarlas.

La autoconciencia es la base del control de las emociones. ¡No seas un sumergido ni un conformista!



Ansiedad, gratificación y motivación

La motivación es crucial para alcanzar nuestros objetivos, porque afecta nuestra capacidad de pensar y planear nuestro futuro.

Por ese mismo motivo, debemos tener la sabiduría de reprimir nuestros impulsos que buscan una gratificación instantánea, siempre que eso afecte nuestro objetivo a largo plazo. Es decir, tener [disciplina](#).

La ansiedad, por su parte, hiere nuestra mente racional, mientras que el buen humor nutre nuestra habilidad de pensar. A través del autocontrol, puedes usar la ansiedad como

combustible para mantenerte motivado.

Lidiando con nuestras pasiones

Si bien la disciplina es importante, es obvio que no debemos dejar nuestras pasiones de lado. Porque una vida sin pasión no tiene mucho sentido.

Entonces, tu objetivo debería ser tener las emociones adecuadas según el momento y saber responder a cada circunstancia.

Para saber lidiar con nuestras emociones, debemos saber cómo funciona nuestro cerebro.

A diferencia de lo que se cree, nuestro cerebro no tiene control sobre cuándo ni cómo una emoción surge. Pero sí puede controlar cuánto tiempo esa emoción va a durar y cuán susceptibles seremos a ella.

Cambiar nuestras emociones y hábitos es posible. Si, por ejemplo, estás comenzando a sentirte enojado, busca una distracción. ¿Estás deprimido? Haz actividades que te den placer para bloquear los pensamientos depresivos.

Nuestra herramienta más importante es aprender a cambiar nuestra percepción sobre la situación actual. Recuerda: todo tiene su lado positivo!

Notas finales

Las demostraciones emocionales tienen consecuencias inmediatas en tus relaciones con otras personas. Empatizar, hacer críticas constructivas y evitar caer en nuestros impulsos son habilidades esenciales.

Desarrolla tu inteligencia emocional y asegúrate una vida de bienestar.

Lecciones clave de “La Inteligencia Emocional”

1. Autoconciencia: entiende tus fenómenos internos
2. ¿Deberías controlar tus emociones?
3. Las emociones no son malas, aprende a automotivarte

Autoconciencia: entiende tus fenómenos internos

Es normal que las personas escondan sus sentimientos y emociones.

Para que percibas que eres más que apenas otro ego en el mundo, debes entender que la autoconciencia emocional es un estado absoluto e inexplicable, testigo de todos los demás fenómenos, incluidas las emociones.

La conciencia es un estado de ser neutral, capaz de entenderse a sí mismo y también a tu ego, que está construido por tus pensamientos, sentimientos y emociones.

¿Deberías controlar tus emociones?

En la antigüedad, los filósofos griegos comenzaron a cuestionar el universo, nuestra existencia y la esencia de la naturaleza humana. Veían personas que fallaban al intentar dominar sus emociones y otras que lo conseguían.

La diferencia entre ellos era que aquellos que tenían éxito no se limitaban a la inteligencia intelectual. También usaban su intuición para controlar sus conflictos emocionales. Eso abrió un mar de discusiones: ¿vale la pena vivir una vida sin pasión? ¿Sería aburrida? Descubrirlo depende de ti.

Las emociones no son malas, aprende a automotivarte

Algunas compañías contratan motivadores para encender esa llama en sus empleados y aumentar su productividad.

Una porción significativa de atletas, celebridades y empresarios de renombre se distingue por sus hábitos y disciplina.

Goleman no pretende que pienses que las emociones son malas o innecesarias, quiere que aprendas a controlarlas. De hecho, estas suelen ser la principal causa del éxito de una persona.

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

Frases de “La Inteligencia Emocional”

Nuestro análisis crítico

El libro de Goleman nos invita a introducirnos dentro del mundo de la inteligencia emocional, y lo consigue. Sus consejos y métodos simples nos permiten ver que todos podemos desarrollar esta habilidad y así lograr ser más autoconscientes.

Al final, todo se trata de aceptarnos como somos y saber lidiar con eso para poder vivir mejor. Con tal objetivo en mente, este libro se vuelve una pieza más que interesante. Agrégalo a tu lista.