

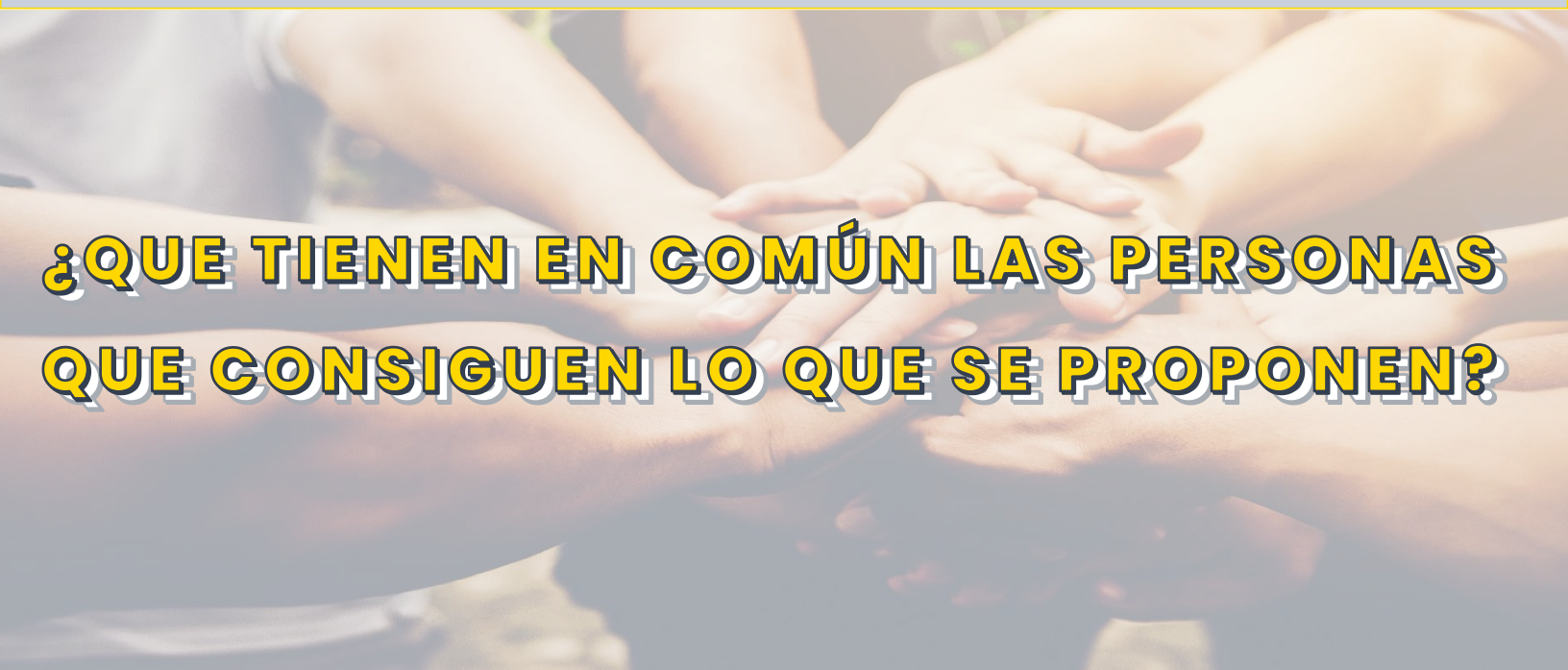


# SECRETOS

para el

# ÉXITO

Personal y Profesional

A background image showing several hands of different skin tones stacked together in a pyramid shape, symbolizing teamwork and success.

**¿QUE TIENEN EN COMÚN LAS PERSONAS  
QUE CONSIGUEN LO QUE SE PROPONEN?**



[\*\*www.creamos.com.es\*\*](http://www.creamos.com.es)

**BRAVO! Te felicitamos por descargar este Ebook.**

**¡Nos hace mucha ilusión que estés aquí!**

Queremos poner un granito de arena para que tengas las claves para el éxito personal y profesional.

***Ayúdanos a que este Ebook se convierta en una cadena de favores,*** así que si tienes un amig@ o familiar que esté necesitando o que le gusten estas temáticas, no dudes en hacerle un buen regalo e invitarle a que se una a nosotr@s.

**[www.creamoscom.es/recursos](http://www.creamoscom.es/recursos)**

Éste es el link de nuestras comunidades, donde compartiremos mucho contenido de valor.

**SÍGUENOS EN REDES Y WEB**

      (Pincha en los botones)



# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

1. SUEÑA, PIENSA EN GRANDE
2. ENTRENA TU MENTE, VISUALIZA
3. CUESTIÓN DE PRIORIDADES
4. APRENDE PRODUCTIVIDAD, ESTABLECE METAS INTERMEDIAS
5. SE PROACTIVO, ACTÚA
6. NO TE PIERDAS EN LOS DETALLES
7. CONOCE TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES
8. VALORA TU TIEMPO
9. BE WATER, MY FRIEND
10. MANTÉN EL EQUILIBRIO
11. PREOCÚPATE POR TU SALUD FÍSICA
12. GESTIONA TUS FINANZAS PERSONALES
13. SIMPLIFICA TU VIDA, SÉ MINIMALISTA
14. INCORPORA HÁBITOS A TU VIDA
15. CUESTIONA, PIENSA CÓMO MEJORAR
16. CUIDA TU MARCA PERSONAL
17. PRACTICA LA AUTODISCIPLINA EN TODO
18. MEDITA A DIARIO
19. RODÉATE DE PERSONAS QUE TE APORTEN VALOR
20. LIBERA TU CREATIVIDAD INNATA
21. NO TENGAS MIEDO AL FRACASO
22. PERSISTE, NUNCA TE RINDAS
23. NUNCA DEJES DE APRENDER
- ¿CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO?

# Información y Derechos

**DERECHOS:** Este es un informe GRATUITO pero no es de libre distribución. Únicamente puede ser distribuido desde la dirección url: [www.creamos.com.es](http://www.creamos.com.es)

El poseedor de estos materiales no tiene los derechos de reventa o de redistribución, no podrá entregarlo en ningún sitio web, ni incluirlo en ninguna membresía, entregarlo como bono de regalo o como incentivo de suscripción, por favor, recuerda que el éxito de cada uno depende de sus propios conocimientos, capacidad de aprendizaje, dedicación, deseo y motivación.

No podemos garantizar al cien por cien que vayas a obtener ingresos implementando las ideas expresadas en este manual. ahora bien, deseamos que las ideas aquí expuestas, te ayuden a construir un proyecto o negocio fuerte y rentable.

Ninguna parte de este informe puede ser reproducida o transmitida en ningún tipo de formato electrónico mecánico o impreso, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier soporte de información sin la expresa autorización por escrito de los autores.

**AVISO LEGAL:** La información presentada aquí representa el punto de vista de los autores de la misma en su fecha de publicación. Debido a que las condiciones del mercado y las variables endógenas y exógenas que influyen en los negocios, los autores de esta publicación, se reservan el derecho de alterar o modificar esta información basada en las nuevas condiciones. Esta publicación tiene únicamente un objetivo de información y no constituye contrato, ni prueba del mismo. Ni el autor, ni los editores o los afiliados y partners de esta publicación, asumen ninguna responsabilidad de los errores, inexactitudes u omisiones. Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado. Cualquier referencia a alguna persona u organización viva o muerta, es se hace para aportar valor al texto y ayudar al lector a profundizar en ciertos conocimientos.

**Copyright 2021 – Creamos.**  
Todos los derechos reservados

Si estás recibiendo este documento de un sitio diferente a [www.creamos.com.es](http://www.creamos.com.es)  
es posible que no tengas la versión actualizada del eBook.  
Te aconsejamos que visites nuestra web y descargues la última versión para tenerlo al día.

# INTRODUCCIÓN

¿En qué piensas cuando escuchas Éxito? ¿Por qué piensas que los que tienen éxito en la vida son “otros”? ¿Crees que hay que tener una cualidad especial? ¿Que hay que ser muy inteligente o muy guapo?

Nada más lejos de la realidad. Aquí no hablamos de éxito el hacerse millonario creando el nuevo Facebook, sino de proponerte tus propios objetivos y conseguirlos. Llevar la vida que quieres llevar, y ser feliz y pleno. Eso es el éxito.

Cualquiera puede conseguirlo si se lo propone. Pero si es cierto que hay factores comunes en la gente que consigue vivir la vida que quiere de verdad.

En este eBook, recopilamos una serie de claves, sacadas desde ideas de libros que han cambiado nuestra vida, gente que hemos conocido, viajes y nuestra propia experiencia.

Ideas como que tu eres el responsable de tu vida o que tus pensamientos son más poderosos de lo que piensas. Ideas como que hay opción B al camino que nos marca la sociedad. Que se pueden crear negocios automatizados que trabajen para ti y te dejen tiempo libre para hacer lo que quieres hacer ya, sin esperar a tener 65 años y jubilarte.

Todas ellas nos han convertido en quienes somos ahora, y a estar en el camino de crear nuestro propio estilo de vida que nos permite total libertad para viajar y hacer lo que queramos en cada momento.

Esperamos que a tí también te sirvan y que consigas todo lo que te propongas ;)

Equipo Creamos ☺

# 1. SUEÑA, PIENSA EN GRANDE

**Sueña.** Piensa en el tipo de vida que quisieras tener. No pongas límites a tu imaginación. Piensa cosas concretas, cuánto dinero quieres ganar, donde quieres vivir, qué te gustaría estar haciendo.

No cometas el error de poner tu mismo límites a tus sueños. No pienses que eso es demasiado y no vas a poder llegar a tanto. Si lo quieres de verdad, harás lo posible por conseguirlo.

Puede que ni siquiera te hayas planteado lo que quieres en la vida. **Tienes que desarrollar esa capacidad de pensar, imaginar, verte en el futuro.** No tengas miedo de fantasear, aunque al principio puedan ser locuras, poco a poco pueden ir tomando sentido y te irán dando una visión más clara de cómo te ves. De quién quieres ser.

Y después es preguntarte: **“¿y por qué no? ¿y por qué no yo?”**

**Valorate más de lo que lo haces,** porque tu puedes conseguir lo que quieras.

Destierra esa vocecita en tu interior que te dice: “Eso es demasiado para ti, ¿quien te has creído?”

Quédate con una frase:

**“Apunta a las estrellas y así, al menos llegarás a la Luna.”**

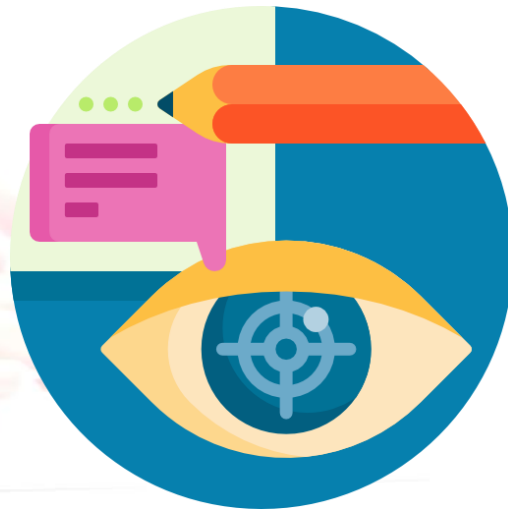
**THINK  
BIG**

## 2. ENTRENA TU MENTE, VISUALIZA

Llegas tarde a una reunión y tienes que aparcar el coche. ¿En qué piensas? *“Seguro que no hay sitio en la puerta y tengo que dejarlo en el parking”*. ¿Sabes que con ese tipo de pensamientos atraes ese tipo de situaciones a tu vida? Intenta pensar (pero creyéndotelo de verdad): *“seguro que hay sitio en la puerta y voy a poder aparcar sin problemas”*. ¿Crees que puede funcionar? No te lo creas, pruébalo.

La mente no diferencia lo real de lo ficticio. La calidad de tus pensamientos determina la calidad de tu vida. Las cosas en las que normalmente piensas y el modo en el que las piensas, son dos de los factores que más influyen en lo que te sucede en tu vida.

No te permitas pensamientos negativos y destructivos ya que eso es lo que obtendrás. Se positivo y optimista, busca siempre el lado bueno de las cosas. Todo es cuestión de actitud.



**Visualiza.** Piensa constantemente en tus objetivos y estarás más cerca de conseguirlos. ¿Por qué? Porque el querer algo con fuerza y tenerlo presente continuamente hace que estés alerta ante cualquier oportunidad. De repente empezarán a pasarte “casualidades” que te acercan a eso que quieres. Puedes llamarlo casualidades, pero la realidad es que una mente enfocada, ve oportunidades donde antes no.

## 3. CUESTIÓN DE PRIORIDADES

**Todas las decisiones que tomamos son nuestra responsabilidad, y las tomamos en base a nuestras prioridades.**

La mayoría de la gente no dedica tiempo a analizar sus prioridades y objetivos en la vida. Y muchas veces actuamos en base a prioridades erróneas, impuestas por la sociedad, como por ejemplo el dinero. ¿Realmente lo que quieres es ascender más y más en tu empresa para conseguir un mejor sueldo? ¿O prefieres ganar menos y tener más tiempo libre para estar con tu familia y amigos? Plántate hacer un parón para pensar sobre este tipo de cosas que a veces damos por obvias, y no lo son tanto ;)

**Si tienes claras tus prioridades, es mucho más fácil y menos frustrante tomar decisiones.**

Lo primero que alguien te dirá si quieres montar un Negocio Online para vivir de él y tener libertad, es que no es tan fácil. Por supuesto que no. Nadie dijo que lo fuera. Requiere mucho esfuerzo inicial, pero al final se trata de priorizar y saber a qué cosas puedes permitirte quitar tiempo para dedicarlo a tu objetivo. Quizás tendrás que ver menos televisión, o salir menos de fiesta por un tiempo.

**Aprender a establecer prioridades y recordarlas siempre, te permite ir como una “apisonadora” hacia tus objetivos y saber decir que no a otras cosas.**

**Enfócate. Aprende a eliminar lo superfluo.**

## 4. APRENDE PRODUCTIVIDAD, ESTABLECE METAS INTERMEDIAS

Plantearse objetivos muy ambiciosos puede generar el problema de bloqueo por no saber por dónde empezar. Para esto **es importante aprender a definir objetivos y metas concretas y gestionar las tareas diarias que te vayan haciendo avanzar hacia ellas.**

La productividad no solo consiste en hacer más cosas en menos tiempo, sino en hacer las cosas que hay que hacer en cada momento. Esto quiere decir, aprender a organizarte, priorizar, y no verte abrumado por las tareas del día a día.

Identifica lo que deseas en cada área de tu vida. Establece pequeñas metas intermedias con una fecha límite. Luego, enumera las tareas que tienes que hacer como si fuera un plan de acción. Haz diariamente algo que te acerque a tu objetivo principal.

Uno de los métodos que nos cambió nuestra forma de organizarnos fue GTD, de David Allen. El libro se llama “Organízate con Eficacia”



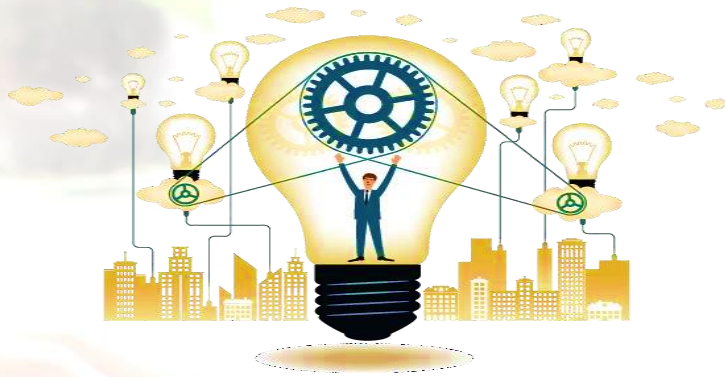
## 5. SE PROACTIVO, ACTÚA

Uno de los primeros libros que nos marcaron fue **“Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva”**, de Stephen Covey. Totalmente imprescindible.

Desde el primer hábito te cambia la forma de verlo todo, ya que te hace ponerte en el papel responsable de tu vida. Basta de excusas. Basta de echar la culpa a los demás, al gobierno, a la situación, etc.

**Solo TÚ puedes decidir qué quieres hacer con tu vida y actuar en consecuencia.**

Tú eres el que eliges estar como estás ahora mismo. Si no te gusta tu trabajo, haz algo por cambiarlo, y si no lo haces porque es demasiado esfuerzo, no te apetece ponerte a buscar otro trabajo, o cualquier otro motivo, entonces para de quejarte, porque TÚ estás eligiendo.



**Una vez que asumes que solo tú eres el que lleva el timón, la proactividad toma forma de acción.** La gente proactiva no se queda parada, actúa, se anticipa. Tanto para tu vida personal, como profesional, esta cualidad te hace avanzar a pasos agigantados.

Si trabajas como empleado, ser proactivo supone un diferencial con respecto al resto. Ya no son tan importantes los conocimientos con los que llegas a una empresa, sino la actitud que tengas. Se valoran cada vez más los empleados que asumen responsabilidad y actúan, y no se limitan a esperar órdenes para hacer las cosas.

Las personas que tienen éxito y consiguen lo que quieren, no se paran ni un segundo a lamentarse, sino que piensan como pueden cambiar su situación y toman decisiones rápidas al respecto. No se centran en problemas, sino en soluciones.

## 6. NO TE PIERDAS EN LOS DETALLES

**Ser excesivamente perfeccionista no ayuda a la proactividad y productividad.**

La gente que se pierde mucho en los pequeños detalles rara vez acaba algo, incluso puede que ni lo llegue a empezar.

La **Ley de Pareto** dice que **el 20% del esfuerzo genera el 80% de los resultados.**

Cuando tengas que hacer algo, céntrate en hacer muy bien ese 20% importante, y no en el resto que son detalles superfluos que no van a repercutir mucho en el resultado final.

La **Parálisis por Análisis** también tiene relación con el perfeccionismo y la falta de proactividad. Si le damos demasiadas vueltas a algo, no avanzamos. Y al final nos damos cuenta de que no progresamos en ninguno de nuestros proyectos con la consiguiente frustración y problemas a largo plazo.

Céntrate en avanzar un poco cada día y no tanto en el resultado final. No tienes que saberlo todo o tener todas las respuestas antes de empezar, iras aprendiendo por el camino. No hay cosa de la que más se aprenda que de los errores, así que falla mucho y falla rápido.

**"Tomar acción imperfecta"** es una de las cosas que más nos ha funcionado en muchos de nuestros proyectos profesionales. **"Es mejor hecho que perfecto"**, si lo aplicas te sacará de muchos apuros y te ayudará a ir más rápido en la toma de decisiones.

**Empieza. Da un pequeño paso. Hoy.**

## 7. CONOCE TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES

***“Dedicate a algo que te apasione”,  
“Encuentra tu sentido en la vida”, “Busca qué  
puedes aportar al mundo”.***

Todo esto es muy bonito y espiritual, pero no lo es tanto frustrarse por esa búsqueda de la pasión como si del santo grial se tratara.

¿Tu tampoco sabes cual es tu pasión? No pasa nada. Puedes empezar identificando algo que se te da bien, que te guste hacer. Esto no siempre es fácil pero puedes preguntar a familiares y amigos que te conozcan. Ellos te ayudarán a analizar aquello que se te da bien o aquello por lo que ellos confiarían en tí.

A veces hay cosas que no valoras porque para ti son super sencillas pero sin embargo a otras personas les cuesta más o no les gusta hacer. Esas son tus fortalezas.

Pero no vale solo con que se te da bien, hay que tener en cuenta el “mercado”. Es decir, tiene que haber gente interesada en eso. Por suerte, ahora es relativamente fácil saber eso gracias a herramientas online que ayudan a identificar lo que la gente busca en internet. Podrás saber cuales son sus dudas, preguntas, necesidades y deberás aprovecharlas para sacarle partido a aquello que sabes hacer.

Mientras tanto, no dejes de probar cosas, conocer gente, déjate fluir y verás como vas descubriendo nuevas cosas de tí mismo.

## 8. VALORA TU TIEMPO

Tu tiempo es tu mayor capital. Inviértelo en crear **ACTIVOS** que te puedan generar ingresos.

Otro de los libros más importantes en nuestro cambio de filosofía de vida es

**“La Semana Laboral de 4 Horas”**, de Tim Ferris. Sin duda es uno de los recomendables para todo emprendedor.

Este libro te hace ver los conceptos de “Tiempo vs Dinero” desde otro punto de vista.

Se trata de entender que tu mayor activo es tu tiempo, así que si tienes sueños y objetivos ambiciosos, no lo malgastes. Haz la cuenta de lo que actualmente vale tu hora en base a tu salario y te darás cuenta de que ves las cosas de otra manera. Una hora de televisión te sale cara ;)

Por supuesto esto no quiere decir que no puedas descansar ni tener ocio. El ocio y el descanso es una parte muy importante, pero hazlo planificado y con criterio.

Además de medir lo que vale tu hora, otro concepto clave es la relación entre el dinero que ingresas y tu tiempo. La fórmula estándar en la que la mayoría del mundo se mueve, es cobrar por horas dedicadas. En general, más horas, más sueldo, menos horas, menos sueldos. Si no trabajas, no cobras.

Los ricos no se mueven por estas reglas, no venden su tiempo por dinero, sino que montan un negocio que trabaje para ellos. Crean un producto que les genera ingresos por unidades vendidas, mientras con su tiempo pueden hacer lo que quieran.



## 9. BE WATER, MY FRIEND

*“No te establezcas en una forma, adáptala y construye la tuya propia, déjala crecer, sé como el agua. Vacía tu mente, sé amorfo, moldeable, como el agua. Si pones agua en una taza se convierte en la taza. Si pones agua en una botella se convierte en la botella. Si la pones en una tetera se convierte en la tetera. El agua puede fluir o puede chocar. Sé agua, amigo mío.”*

Esta era la filosofía de Bruce Lee y la utilizaba en sus artes marciales. También él creía que no hay que tomar una postura fija, ni hay que tener una estrategia predefinida y no cambiante, sino que lo ideal es adaptarse a todo como el agua.

La vida es compleja y no podemos predecirlo todo. Hay que saber **adaptarse**, fluir y “surfear las olas” de los acontecimientos, más que luchar contra ellos. Actuar con calma y **resiliencia** (sí, sí, RESILIENCIA) para sobreponerse a situaciones adversas y salir reforzados de ellas.

Cada vez más vivimos en un mundo cambiante, donde la estabilidad es una utopía. Creemos que ahora mismo, el que de verdad está arriesgando no es el que emprende, sino el que no lo hace. Estas dejando tu futuro a merced de un sistema que se está desmoronando.



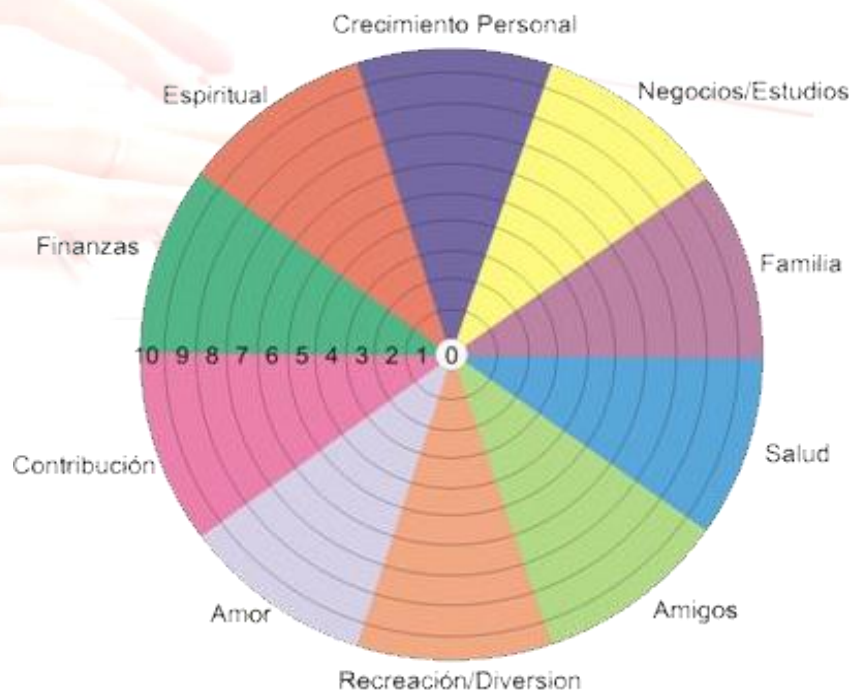
**No te resistas al cambio y acéptalo, fluye y adáptate a él.**

## 10. MANTÉN EL EQUILIBRIO

Tu vida no es solo trabajo, o familia, o deporte. A menudo nos centramos tanto en un objetivo concreto que descuidamos otras cosas igual o más importantes. ¿O no te suena estar tan liado con el trabajo que no tienes tiempo para tu pareja, tus amigos o tus hijos? ¿O para hacer un viaje y descansar?

Este es uno de los errores más comunes y que a la larga hacen que vivamos en una continua lucha por recuperar lo que vamos perdiendo. **Todos tenemos una serie de “áreas de responsabilidad” en nuestra vida y cada una juega un papel importante en nuestra felicidad.** Además, todas están íntimamente relacionadas. De nada te sirve trabajar mucho sino tienes salud y no disfrutas el presente.

Haz una lista de cuales son esas áreas y tenla siempre presente para no descuidar demasiado ninguna. Ponte una nota de 1 a 10 en cada una de ellas y márcate “siguientes pasos” a dar para mejorar tu nota actual en un periodo de tiempo determinado.



# 11. PREOCÚPATE POR TU SALUD FÍSICA

**Tu cuerpo es tu principal herramienta de trabajo.**

Si quieres conseguir tus objetivos, necesitas mantenerlo en forma y con la vitalidad necesaria. Si no, empezarás a sentirte cansado y enfermo, y así es muy difícil mantener la motivación en el día a día.

No es tan difícil cuidarte para sentirte bien:

- ❑ Come sano entre semana y permítete algún capricho los fines de semana.

Nosotros no perdonamos la pizza de los Viernes noche :)

- ❑ Basa tu dieta en alimentos frescos (verduras, frutas...) y elimina en la medida de lo posible los alimentos procesados y el azúcar.

Nosotros descubrimos los zumos en la Thermomix y son una maravilla :)

- ❑ Haz ejercicio. No hay excusas. No hace falta ir 1h al gimnasio todos los días. Échale imaginación para dedicar al menos 30 minutos al día a moverte y activar tu cuerpo.

Gimnasio, Piscina, Pádel, Baloncesto... elige el que más te guste y muévete!!

**No caigas en el error de pensar que estás demasiado ocupado para cuidarte, porque es como decir que no puedes parar de conducir para echar gasolina.**

No solo tu productividad y foco se ven mermados si no estás bien físicamente, sino que llegará un momento en el que tendrás que parar del todo y perderás más tiempo que si lo hubieras dedicado a cuidarte diariamente. Mejor parar en "boxes" cada cierto tiempo, que no parar en seco por un reventón de una rueda ¿no crees?

## 12. GESTIONA TUS FINANZAS PERSONALES

Esto es una gran laguna en nuestro sistema educativo español (como muchas otras cosas). Nadie nos enseña cosas básicas como finanzas personales, aunque la mayoría de las veces son asuntos de sentido común.

Estamos tan acostumbrados a este sistema, que casi todos acaban cayendo en “la trampa” de endeudarse con casas y coches porque eso es “lo que hay que hacer”. Nos impulsan al consumismo y acabamos comprando cosas que no podemos permitirnos y que nos atan a un trabajo que no nos gusta, porque necesitamos más dinero al mes para pagarlas.

No es tan difícil gestionar de forma adecuada tus Finanzas Personales para sentirte un poco más libre:

- ☐ Gasta menos de lo que ganas. ¿Evidente? No para todos...
- ☐ No adquieras deudas a no ser que sea absolutamente necesario. Si quieres comprarte un coche y puedes esperar, ahorra hasta que puedas pagarlo.
- ☐ Según el libro **“Padre Rico, Padre Pobre”** hay que invertir en Activos, no en Pasivos. Activo es lo que mete dinero en tu bolsillo, Pasivo es lo que lo saca. Por lo general la gente invierte en pasivos pensando que son activos (casa, coche..etc) y acaban atrapados en esas deudas sin poder dejar su trabajo, cambiar de ciudad o cualquier otra cosa que les apetezca hacer para lograr sus sueños de verdad.
- ☐ Se muy consciente de tus gastos y los motivos que te llevan a ellos. No te dejes llevar por la sociedad consumista que nos crea necesidades ficticias.

***“Nos pasamos la vida trabajando en lo que no nos gusta para ganar dinero y gastarlo en cosas que no necesitamos para impresionar a gente que no nos importa.”***

**Laurence J. Peter**

**CREAMOS es una GRAN COMUNIDAD de personas con un objetivo común: Provocar un cambio.**

**Definiremos las ACCIONES, en base a TUS OBJETIVOS.  
Cuéntanos, ¿qué buscas?**

**SOLICITA UNA CONSULTORÍA GRATUITA CON NOSOTROS**

## 13. SIMPLIFICA TU VIDA, SÉ MINIMALISTA

¿Eres de los que tienen un trastero con todos los libros del Instituto, con toda la ropa de otra temporada y con juguetes de hace años? ¿Te has preguntado para que quieres todo eso dentro de 20 años? Ya lo se: “Es que me hace ilusión” “Es que me da pena tirarlo”. Almacenar no sirve de nada. Tan sólo para ocupar espacio y quitarte libertad de actuación. Si quieres mudarte de casa ¿qué vas a hacer con todos esos trastos?

**Aferrarse a cosas materiales es una forma de esclavitud.** Sin darte cuenta estás usando tu valioso tiempo diario buscando entre todas las cosas que tienes, limpiando, y lo peor, eliminando cualquier pequeña motivación de cambio por lo atrapado que te ves entre todas esas cosas.

**Sé libre.** Aprende a disfrutar de la sensación que aporta liberarte de esas cosas. Si lo pruebas verás que te quitas un peso enorme y que inmediatamente tienes más espacio vital para llenar con nuevas experiencias y ganas de hacer cosas. No hablo de tirar a la basura. Dona ropa a la caridad, vende libros antiguos, te sentirás mejor sabiendo que alguien está aprovechando lo que para ti ya solo era una carga.

Los recuerdos están en ti, no en las cosas. Vive el presente y mira hacia el futuro, no hacia el pasado.

Nosotros hemos ido eliminando el apego a lo material con cada cambio de casa o viaje que hacemos. Cada vez más tenemos la necesidad de ir con poco equipaje por la vida y tener más movilidad y flexibilidad. Hemos aprendido a valorar lo realmente importante en la vida, que no son las cosas, sino las experiencias, las personas a las que quieres y lo que aprendes por el camino.

# 14. INCORPORA HÁBITOS A TU VIDA

***“Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino.”***

Dice **Charles Duhigg** en su libro **“El Poder de los Hábitos”**.

La importancia de los hábitos en la consecución de nuestros objetivos es crucial. Un pequeño acto repetido diariamente, se convierte en un hábito que puede literalmente cambiar nuestra vida. Dicen que para adquirir un hábito hace falta repetirlo durante 21 días sin fallar. En esto es clave la perseverancia y fuerza de voluntad.

Hay numerosos propósitos que convertidos en hábitos pueden mejorar nuestra calidad de vida:

- ☐ Hacer más deporte
- ☐ Leer más
- ☐ Comer más sano
- ☐ Levantarme más temprano
- ☐ Viajar más

Estos son de los más comunes, pero cada uno se establece los que considera necesarios en su vida. El problema es que la mayoría de las veces se quedan en propósitos nada más y no tenemos la suficiente fuerza de voluntad para repetirlos diariamente hasta que se convierten en un hábito. Esto es malísimo para nuestra autoestima ya que nos desmotiva y nos hace sentir peor con nosotros mismos, por la sensación de que no cumplimos lo que nos proponemos.

**Busca esa motivación real que hace que quieras incorporar esa rutina a tu vida, y recuérdala siempre, ya que será lo que te dé la fuerza para no flaquear.**

Por ejemplo, si quieres incorporar el hábito de ir al gimnasio o salir a correr, será porque quieres estar más sano o perder peso. Ponte por todos lados fotos de gente sana y con buen aspecto físico a la que te gustaría parecerte. Pega en sitios visibles post-it con frases motivadoras. Cuando notes esa vocecita que diga: *“No pasa nada si no sales a correr hoy, estas cansado, ya irás mañana”*, tu mente estará fuerte como para ignorarla y continuar con tu propósito. No la escuches, no pienses, actúa. Ponte tus zapatillas deportivas y ya no habrá marcha atrás.

## 15. CUESTIONA, PIENSA CÓMO MEJORAR

**Cuestiona constantemente todo lo que haces y piensas. Mejora tus procesos, piensa si se pueden hacer de una forma más óptima, o si simplemente podrías eliminar alguna de las fases.**

¿Eres de los que van a hacer la compra al supermercado? ¿Cuanto tardas en hacerla? Imaginemos que tardas 1 hora y pongamos un precio a tu hora de 25€. ¿Sabes que Mercadona te manda el pedido a tu casa por tan sólo 6€? Esa hora de tu tiempo que pasabas paseando por los pasillos del super, puede estar mucho mejor invertida ¿no crees?

Si tardas dos horas en hacer algo y ese algo lo haces una vez a la semana. ¿Por qué no piensas cómo hacerlo para tardar 15 o 30 minutos? ¿Cuanto vale tu hora? ¿Y si le pagas a alguien para que lo haga? Piensa en tí como si fueras tu propio empleado y págate incluso si es necesario. Te ayudará a identificar en qué tareas eres más productivo y dónde debes centrar tu atención.

**Cuestionar a qué dedicas tu tiempo y cómo realizas tus tareas diarias te hará estar siempre en un estado de mejora continua.**

## 16. CUIDA TU MARCA PERSONAL

### **Desarrolla una personalidad fuerte y coherente.**

Sé siempre honesto, humilde, toma decisiones de ganar-ganar, intenta aportar valor a otros en todas tus relaciones personales y profesionales.

### **La integridad es básica ya que todos los negocios exitosos se basan en la confianza.**

Cuida tu reputación y básala en rapidez y disposición a la acción. La gente hoy en día busca resultados inmediatos, eso te permitirá atraer nuevas oportunidades.

Si hablamos de Redes Sociales, una buena foto de perfil en Twitter, un perfil cuidado en LinkedIn y un buen blog personal, situarán tu perfil profesional por encima de la media. Si a eso le añades una Estrategia enfocada a publicar artículos sobre tu mercado y sobre lo que tú sabes hacer. Tu aportación de valor se verá aumentada proporcionalmente por las visitas a tu blog. A más visitas, más aportación de valor.

Algo a lo que debes prestar especial atención es a los compromisos. **Cuesta mucho tiempo ganarse la confianza de una persona y en tan sólo unos segundos puedes perderla.** Así que no te comprometas a hacer algo que sabes que no vas a tener tiempo de hacer. Planifica tus reuniones, asegura por escrito tus próximos pasos y aporta siempre más de lo que la otra persona espera. Así es como se construye una relación de confianza.

# 17. PRACTICA LA AUTODISCIPLINA EN TODO

Ya hemos hablado de la importancia de la fuerza de voluntad para crear hábitos, pero en este punto hablamos de una forma concreta de autodisciplina, que tiene en común la gente que consigue sus objetivos. Es la **capacidad de posponer el placer presente para perseguir metas futuras.**

**El éxito está prácticamente asegurado si logras imponerte la disciplina de hacer lo que se debe hacer, cuando lo debes hacer, aún cuando no te apetezca.**

Tener autodisciplina va muy ligado a establecer prioridades y crear hábitos.

Si te propones aprender inglés o montar un negocio online para tener unos ingresos extra, ten por seguro que vas a tener que dedicar tiempo y esfuerzo aun cuando no te apetezca. Tendrás que decir que no a cosas como ver la televisión, salir a tomar unas cañas o de fiesta para quedarte en casa trabajando en tu objetivo.

¿Lo quieres tanto como para eso? Aquí está la diferencia entre los que lo consiguen y los que no.

Si consigues esforzarte ahora por conseguir tu meta, posponiendo algunos placeres presentes, por un futuro mejor, tienes más probabilidades de tener éxito.

## 18. MEDITA A DIARIO

La mente también necesita entrenamiento.

Se puede mejorar en aspectos como el estrés, la concentración, creatividad, foco o claridad practicando regularmente la meditación.

Podemos ver nuestra mente como un mar con oleaje, por el que pasan continuamente innumerables pensamientos de todo tipo, críticas y opiniones. Lo peor es que no lo controlamos conscientemente y ya hemos hablado de la importancia de nuestros pensamientos en nuestra vida diaria.

La meditación trata de conseguir calmar esas olas y relajar el mar. Recuperar un equilibrio y claridad que nos ayudará a tomar decisiones y ver las cosas desde otros puntos de vista.

Cualquiera puede empezar a meditar. No necesitas más que pararte 5 o 10 minutos en silencio, sin hacer nada, respirando profundamente e intentando no pensar en nada. No es fácil. Por eso hay que entrenar. Pero conforme practiques, irás viendo cambios tanto a nivel mental como físico:

### MENTE:

- ☐ Disminuye la ansiedad y el estrés provocado por el día a día.
- ☐ Más concentración y foco en las tareas que tienes que hacer.
- ☐ Mejora tu estabilidad emocional. No te enfadas o irritas con tanta facilidad.
- ☐ Mayor claridad mental e intuición para tomar decisiones.

### CUERPO

- ☐ Mejora el insomnio. Dormirás más y mejor.
- ☐ Disminuye la presión sanguínea y reduce ataques de ansiedad.
- ☐ Mejora el sistema inmunológico por lo que no enfermarás tan a menudo.
- ☐ Aumenta la producción de serotonina que mejora el humor y el comportamiento.

# 19. RODÉATE DE PERSONAS QUE TE APORTEN VALOR

**Cuanta más gente conozcas, más exitoso serás y avanzarás más rápido.** Trata de asociarte con gente positiva y aléjate de las personas tóxicas o negativas.

Seguro que tu también tienes ese amigo que se queja por todo, que siempre está de mal humor y cabreado con el mundo. O ese otro que está siempre de fiesta y que piensa que estar un fin de semana trabajando en “tus proyectos” es una tontería y una pérdida de tiempo. Empieza a plantearte si debes pasar más tiempo con ese tipo de “amigos” o si debes empezar a buscar nuevos.

Tu personalidad se forma gracias a la influencia de las personas que te rodean. Intenta que esas personas compartan tus mismos intereses. Verás que en poco tiempo tu nivel de vida mejora a la par que lo hacen tus relaciones personales.

Relaciónate con gente que sea mejor que tú en algo. ¿Te dedicas al Marketing? Busca mejores comerciales, mejores Community Managers. ¿Te gusta el Coaching? Busca profesionales expertos en PNL, Liderazgo y Comunicación. ¿Te encanta la Tecnología? Asiste a eventos donde podrás encontrar a los mejores profesionales en cada área.

¿Te da vergüenza hacer Networking y eres tímido en las relaciones personales? No te preocupes, al principio puede pasar. Intenta pensar en qué puedes aportar a los demás, qué sabes hacer, cómo puedes vincular positivamente a la persona que tienes delante. ¿Cómo puedes hacer que tras hablar contigo la persona quede en un estado mejor al que tenía antes de hacerlo?. La mayoría de las veces funciona con una sonrisa y una tarjeta de presentación original.

Vive en el límite de tu zona de confort. Sal ahí fuera, conoce gente nueva y empápate de lo que ellos te pueden aportar. Seguro que poco a poco irás forjando tu personalidad y lograrás crecer como persona.

## 20. LIBERA TU CREATIVIDAD INNATA

**Estimular tu creatividad te ayudará a visualizar y resolver problemas.**

- ☐ Escribe en un papel cuáles son tus sueños.
- ☐ Establece metas deseadas y puntos intermedios.
- ☐ Plántate problemas entre hoy y la fecha objetivo.
- ☐ Hazte preguntas mientras escribes lo que desees.
- ☐ Aprende a preguntarte a tí mismo por qué quieres eso.
- ☐ Haz lo que te gusta y practica cosas nuevas.

De este modo, tu creatividad mejorará y tu mente se volverá más poderosa. La esencia de la creatividad es la mejoría: mientras más trates de mejorar, más creativo te volverás.

En esto de la creatividad tiene un papel muy importante el hacer cosas distintas. Si te gusta el Marketing no vayas siempre a eventos de Marketing. Si te gusta el Turismo no vayas siempre a FITUR. Mezcla tus intereses y quédate con lo que más te gusta de cada uno. Exponerte a cosas nuevas y desconocidas aportará un punto de vista nuevo a tu vida y te ayudará en tus tareas diarias.

¿Te consideras una persona creativa? No todos tenemos la capacidad de dibujar, cantar o bailar. Pero intenta dibujar un cuadro famoso, copia y trata de imitar sus trazos. Intenta cantar, coge un micro, ponte una canción y métete en la piel del cantante. Intenta bailar como si estuvieras encima de un escenario. ¡Saca el Joaquín Cortés o la Lola Flores que llevas dentro de tí! ;)

**Hacer cosas distintas enriquecerá tu vida y te aportará valor sin que te des cuenta.**

## 21. NO TENGAS MIEDO AL FRACASO

**El miedo al fracaso, no el fracaso en sí, es el mayor obstáculo del éxito.**

Del fracaso se aprende pero el miedo al fracaso te paraliza.

No encontrarás emprendedor de éxito que haya triunfado a la primera. Los errores y fracasos están para aprender de ellos. Falla mucho y falla rápido. Cuando más fracasas, más aprenderás.

Cuando estes paralizado por el miedo, párate y piensa, ¿que es lo peor que puede pasar? Esta pregunta relativiza todo de forma increíble y enseguida te darás cuenta de que tienes más que ganar que perder.

Enfréntate a lo que temes y sal de tu zona de confort. No hay mayor forma de crecimiento personal que ésta. Obligate a ponerte al límite y verás como se expande tu capacidad y habilidades. Descubrirás cosas de tí que ni sabías.

**Lánzate al vacío y deja que tus alas crezcan  
durante la caída.**

**El vuelo puede ser maravilloso.**

## 22. PERSISTE, NUNCA TE RINDAS

Otra factor diferencial en las personas que tienen éxito es la persistencia. No se rinden independientemente de lo que ocurra.

Tienen tan claro su objetivo y lo ansían con tantas ganas, que nada les frena. Y al final, de una forma o de otra, lo consiguen.

Mantente dispuesto a insistir, sin importar las dificultades, las desilusiones y los retrasos. De vez en cuando habrá momentos de crisis y de bajón en los que tengas ganas de tirar la toalla.

Tómate un descanso para mirar las cosas con perspectiva y recurre a tu motivación interior para sacar fuerzas para continuar.

**Cuando se reacciona con efectividad y positivamente, las dificultades te hacen crecer y resurgir con más fuerza.**

## 23. NUNCA DEJES DE APRENDER

**Aprende y mejora constantemente todo lo que puedas en el campo que hayas elegido.** Considera que tu cerebro es un músculo que se desarrolla más y más con el uso.

Algunas claves para no dejar de aprender nunca:

- ☐ Leer todos los días un rato acerca de los temas que te interesan. Puedes leer libros, ebooks, blogs...
- ☐ Aprovecha los momentos de coche, gimnasio, correr o caminar para escuchar audiolibros de temas sobre los que quieras aprender. Hay muchos podcasts interesantes, cursos de idiomas y muchas cosas más. Los podcasts son todo un descubrimiento por su comodidad y posibilidad de aprovechar cualquier momento para escucharlos.
- ☐ Asiste a cursos y eventos siempre que puedas, además te servirán para conocer otras personas con los mismos intereses que tú.
- ☐ No te resistas a pagar por formación. No se me ocurre una inversión con mayor retorno que invertir en tí mismo.

# ¿CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO?

Una de las claves es preguntarse siempre **¿cuál es el siguiente paso.?**

Si has llegado hasta el final y te ha gustado nuestro eBook, nos haría mucha ilusión que nos dieras tu opinión. Puedes escribirnos tus comentarios en nuestras redes sociales:

Email: Mandando un correo a [creamosmovimiento@gmail.com](mailto:creamosmovimiento@gmail.com)

En nuestra web [www.creamos.com.es](http://www.creamos.com.es) publicaremos artículos donde iremos compartiendo temas interesantes.

Si tienes alguna duda o te gustaría aprender sobre algún tema en concreto relacionado con **El desarrollo personal y/o profesional** nos gustaría recibir tu consulta.

## SÍGUENOS EN REDES Y WEB



Sin más y esperando haberte aportado algo de valor en estas páginas, nos despedimos.  
Hasta la próxima.

**Equipo Creamos.**

**¿Quieres trabajar y/ o colaborar  
con nosotros?**

SÍ, QUIERO UNA CONSULTORÍA PARA CONOCER MÁS