

RICH  DAD.  
LATINO

La comunidad Oficial de Robert y Kim Kiyosaki en Español

# CAMBIA TU VIDA ANTES DEL DESAYUNO

**AUTOR: ROBERT KIYOSAKI**



# CAMBIA TU VIDA ANTES DEL DESAYUNO

por Robert Kiyosaki

¿Recuerdas cuando eras un niño e ibas a la cama en la víspera de navidad o en tu cumpleaños, y estabas tan emocionado que no podías dormir por horas? Y luego, la siguiente mañana, a pesar de apenas haber dormido, ¿te despiertas con el mismo nivel de emoción y excitación la cual se mantendrá todo el día?

Estoy adivinando que ese no es el humor con el que te levantas esta mañana.

La mayoría de nosotros se levanta exhausto. Tal vez te sientes abrumado por lo que deparará el día, o tal vez comienzas el día optimista de lo que conseguirás, pero los planes para la tarde fracasan y simplemente no puedes esperar a regresar a casa y colapsar en el sofá.

Estoy aquí para contarte que hay una forma mejor. No sólo mejor, sino también es una forma maravillosa.

Pero tenemos que estar de acuerdo en hacer dos cosas, y en no hacer una cosa en específico. Tienes que estar de acuerdo en leer este PDF completo y luego ponerlo en práctica durante 21 días para establecer nuevos hábitos.

Y ¿recuerdas que acordamos cosas que no se pueden hacer? Tú no puedes decir "ya sé todo esto", o que "ya lo he escuchado antes". Si tú piensas que sabes todas las respuestas, no

vas a salir y probar nuevas cosas. No vas a aprender y no vas a crecer.

Si tú tienes todas las respuestas, no tendrías que haber descargado este PDF. No sentirías que estás en una rutina la cual no puedes cambiar. Así que mantén la mente abierta mientras estés leyendo.

Y una cosa en la que nos sumergiremos: El éxito no lo es todo.

Procesa eso. El éxito no puede ser todo si no incluyes el desarrollo personal en tu estrategia de vida. Éxito en el trabajo, sin desarrollo personal, no te llevará a la felicidad. Así que eso es lo que vamos a cubrir aquí - seis pasos para comenzar tu día de manera positiva y anclándolos para el éxito.

## **SÉ LO SUFICIENTEMENTE VALIENTE PARA CAMBIAR**

Hace unos años, pasé por un momento muy difícil y estuve deprimido, la razón lógica para eso:

- Yo tuve un gran matrimonio, una gran compañía, personas geniales con las que trabajaba. Tenía todo... excepto felicidad.

Yo no sentía la chispa de hacer más dinero porque ya tenía suficiente (y además estaba deprimido). No tenía motivación para ir al gimnasio. Simplemente me sentía estancado.



Lo que descubrí era que tenía que repensar la forma como enfocaba la felicidad, y tenía que enfocarme en el desarrollo personal. En algún lugar en ese camino, había descuidado algo y estaba cosechando las consecuencias.

Tenía que admitir que necesitaba un cambio y si había alguien más pasando por una situación similar debe hacer lo mismo. Así sea hacer dinero, bajar de peso, convertirse en una mejor persona -sin importar cual es la meta- no es suficiente simplemente desear que se haga el cambio en tu vida. Tienes que ser lo suficientemente valiente para hacerlo.

Mi esposa Kim y yo tenemos un dicho que repetimos: para que las cosas cambien, yo debo cambiar primero.

Y eso es verdad para nosotros. Tus circunstancias pueden que se sientan fuera de tu control, pero siempre puedes controlar lo que está en tu mente. Y para hacer eso, va a

requerir que trabajes en ti mismo. El autor y orador motivacional Jim Rohn decía "Tu nivel de éxito raramente superará tu nivel de desarrollo personal".

Así que, ¿qué es eso que tú puedes cambiar para tener el mayor impacto en tu vida? Mantén esa meta en primer plano en tu mente mientras comienzas la práctica de estos seis pasos y crearás nuevos hábitos que te impulsarán hacia tu meta.

### **EL TIEMPO IMPORTA**

Así como comenzamos a trabajar en los seis pasos, existe algo que debes tener en tu mente. El tiempo del día en que tú practicas hace la diferencia. A las lechuzas nocturnas no les va a gustar esto, pero el momento es la mañana. Sí, incluso si tú crees que trabajas mejor después de la puesta del sol.

Es importante que comiences el día de manera positiva. Estás programando tu mente en cómo vas a enfocar el resto del día, y estás creando expectativas positivas de lo que vendrá.

Como comienzas el día cambia la calidad de tu día entero. Algunas personas argumentan que la forma en que comienzas tu mañana es la cosa más grande y lo más importante que puedes hacer para cambiar tu vida.

Y si sigues estos pasos como primera cosa en la mañana (Ok, tal vez como segunda cosa en la mañana después de tu taza de café), entonces tú también estás garantizando que vas a hacerlas. No te engañes a ti mismo pensando que vas a poder escaparte haciendo estas cosas en la tarde o en la noche. La mayoría de personas llegan a casa del trabajo, y prenden la TV y terminó su día. No te puedes recuperar de eso. Ellos entran en una rutina. Así que es mucho mejor comenzar con un ritual mañanero positivo.

Si no eres una persona madrugadora, vas a tener que cambiar ese proceso mental. Será un reto al comienzo, pero cuando comiences a ver los dividendos del ritual de la mañana, vas a comenzar a amar esas horas de la mañana.

Y ten en cuenta que no digo que tienes que gastar una hora en cada paso cada mañana y despertarse mucho antes del amanecer. ¿Tienes solo 20 minutos en un cierto día para hacer los seis pasos? Entonces eso es lo que tu ritual de la mañana va a tomar. No tiene que ser todo o nada; todo ayuda. Así que ajusta estos pasos al tiempo que tienes.

Se trata de comenzar mejor el día, no necesariamente más temprano.

Ahora, vamos a entrar en esos pasos. Muchas de las personas más exitosas del mundo se comprometen y promueven uno o dos de estos seis pasos. Pero sucederá algo increíble cuando combines todos ellos, incluso si es por un corto periodo de tiempo.



## LIMPIA TU MENTE

Vivimos en un mundo ruidoso. A veces es auditivo y otras veces, muchas veces, es el "ruido" de estar constantemente revisando nuestros teléfonos y las noticias.

Tienes que darle a tu mente momentos de calma y silencio. Tienes que cerrarte del mundo por un rato mientras dejas que tu cerebro descansa y se recupere. La meditación te permite hacer esto.

"Pero no me gusta el yoga o el trascendentalismo o nada de eso", dirás. La meditación no se limita a eso. Ray Dalio, considerado el más exitoso gestor de *hedge funds* en el mundo, lo promueve. Él dice que la meditación es la clave de su éxito financiero.

¿Recuerdas cuándo dije que no puedes decir que ya sabes todo esto? Tienes que mantener una mente abierta e inténtalo de la manera que te lo presento aquí. Lo que has estado haciendo no funciona, es hora de intentar algo nuevo.

La meditación te dará un comienzo centrado para los otros cinco pasos y un comienzo centrado para tu día. Pero no se dejen engañar por la apariencia externamente estática de este paso -no es fácil. No es estar sólo sentado allí, estás calmando tu mente y desconectándote del mundo.

Sin mencionar que debes forzar a tu voz interior a mantener silencio. Esto suele ser más difícil que silenciarlo todo alrededor tuyo.

Este paso no es algo natural para mí. Yo inmediatamente quiero comenzar a agitarme mientras comienzo mi momento de meditación cada mañana. Pero he aprendido a desconectarme. Porque cuando me desconecto, las cosas suceden.

Parte de la meditación es entrenar tu mente para hacer esto. Entrenar tu mente es realmente como hacer ejercicio para entrenar tus músculos.

Calmar tu mente puede bajar tu presión arterial, ayudarte a encontrar enfoque y darte energía. Ayuda a centrarte antes de que llegue el caos del resto del día.

Pero una cosa tan simple como estar tranquilo, puede ser realmente difícil para muchas personas, incluido para mí mismo. Porque se siente que no estás haciendo nada, sino simplemente ser. Y muchas personas no tienen el equilibrio y la mentalidad que les permite hacer esto naturalmente.

A algunos les resulta más fácil meditar concentrándose en su respiración, porque eso les da a ellos algo que hacer. No necesitas hacer ejercicios especiales de respiración; sólo inhala y exhala naturalmente y observa cómo se siente tu cuerpo.

Otros pensamientos se deslizarán. No tomes eso como una señal de fracaso y te rindas. Algunos de los mejores y más realistas consejos de meditación que he leído es simplemente reconocer esos pensamientos, esos sentimientos que distraen, y luego suavemente empujarlos lejos. No te juzgues a ti mismo porque tu mente deja entrar esos



pensamientos. No asumas que nunca podrás meditar. Sólo observa esos pensamientos, reconócelos y sigue adelante.

Algunos llaman a esto atención plena (*mindfulness*): darse cuenta de lo que está sucediendo en tu mente o cuerpo sin emitir ningún juicio. No te quedes atrapado en esos pensamientos que brotan, de cualquier forma; sólo sé consciente de ellos y sigue adelante.

Hay personas que pueden meditar durante horas, en fin. No digo que tengas que hacer eso. Apunta a cinco minutos. ¿No puedes hacer eso? Ajusta el temporizador por dos minutos y mira si puedes hacer eso. ¿Aún no puedes hacerlo? Hazlo un minuto. Completa un minuto, celebra la victoria (¡no te juzgues a ti mismo!). Pasa al siguiente paso.

Mañana, inténtalo por dos minutos. Sigue avanzando hasta que puedas meditar de

5 a 10 minutos por la mañana. Puede que seas tan bueno en eso que pases a mini descansos de meditación durante tu día de trabajo para ayudarte centrarte en ti mismo.

## DÍGALO

Si eres fanático de la televisión nocturna de los noventa, probablemente recuerdas a Stuart Smalley. Él era un personaje en "*Saturday Night Live*" interpretado por Al Franken.

Las escenas de Stuart Smalley se centraron en parodias de un show de autoayuda en el que recibió invitados y usó un número de afirmaciones, incluido lo que podría ser una de las más famosas: "Soy lo suficientemente bueno, soy lo suficientemente inteligente y me sorprende la gente como yo".

El personaje proporcionó algunas risas, pero también tuvo la consecuencia de hacer que

muchas personas del público en general, se burlaban de la idea de las afirmaciones.

La forma en que las afirmaciones se han enseñado durante años no ha ayudado. Con demasiada frecuencia, las personas usan mentiras como afirmaciones o declaraciones que son demasiado generales: "Yo atraigo riqueza" o "Peso 50 kilos". Simplemente no son verdad, y decirlas a ti mismo no hace que ello suceda.

Las mejores afirmaciones son aquellas que incorporan acciones específicas. Estas afirmaciones programan tu mente a hacer cosas que traigan los resultados que quieres. Las cosas no suceden por arte de magia simplemente diciendo o deseándoles eso. Tenemos que entrenar nuestra mente - tanto el consciente y el subconsciente- para crear los hábitos que lograrán nuestros objetivos.

Aquí hay un ejemplo: mi esposa, Kim, a través de su trabajo habla con muchas muje-

res que tienen miedo de tomar su primer paso hacia la riqueza. Temen separarse de su dinero para inversiones, de cometer un error, de parecer que no saben lo que están haciendo.

En lugar de alentarlas a que digan algo como "El dinero fluye para mí, sin esfuerzo", que sólo resulta en alguien esperando que el dinero aparezca (eso no va a suceder) - esas mujeres pueden decirse una afirmación como: "Estoy comprometida a ganar X dinero haciendo acción y todos los días, para la fecha Z".

Esto no es sólo una ilusión; ahora es un plan accionable. Y repitiendo esto para sí mismas, están creando la expectativa en su mente que en realidad van a tomar esa acción. Están reprogramando los caminos en su cerebro.

Piensa de nuevo en el objetivo específico que quieres lograr. ¿Cuáles son los pasos para lograrlo?



Crea afirmaciones de aquellos pasos a tomar acción. Hazlos específicos. Escríbelos y repítelos tú mismo por cinco a 10 minutos cada mañana. Al hacerlo, eso te conducirá naturalmente al siguiente paso.

## MÍRALO

La visualización se encuentra con los mismos problemas que las afirmaciones. Han sido enseñado como mágicas, vagas maneras de soñar con tu objetivo. Los que las enseñan incitan a las personas a visualizar el resultado perfecto -el trabajo bien remunerado, una casa de ensueño, un gran cuerpo- pero eso es demasiado general.

Así como tus afirmaciones necesitan centrarse en pasos específicos, así mismo tus visualizaciones. No puedes simplemente visualizarte sentado en la oficina de la esquina.

### **Planifica los pasos que te llevarán allí y visualízalos.**

Digamos que quieres estar en forma. No sólo te visualices sentado en la playa en tu traje de baño. En cambio, visualízate empacando tu bolso de gimnasio y llegando al gimnasio ese día con una actitud positiva. Visualízate a ti mismo usando las máquinas en el gimnasio y volviéndote más fuerte. Visualízate yendo a la tienda de comestibles, seleccionando productos frescos y carnes magras, y luego regresando a casa y convertir esos ingredientes en una deliciosa comida que te deja satisfecho.

Visualizaciones específicas como estas preparan tu mente para lograr los pasos que conducirán al objetivo que quieres. Simple-

mente visualizar el objetivo no te llevará a ningún lado. No tendrás mágicamente tu propia compañía o correr un maratón imaginando el objetivo final. Tienes que condicionar tu mente para seguir los pasos que te llevarán allí, y la visualización es uno de las maneras de entrenar tu cerebro.

La visualización también puede ayudar a tu cerebro a superar el bloqueo mental. Para usar otro ejemplo de mi esposa Kim (tratando de prepararse para un seminario web que ella se encontraba dando), estaba teniendo problemas para desarrollar una idea para ello. Se visualizó caminando escaleras abajo, sentada en el sillón afuera, cerrando los ojos por un momento y luego la idea vendría a ella. Ella hizo exactamente eso después de visualizarlo: bajo las escaleras, se sentó en el sillón, cerró su ojos y cinco minutos después, ¡eureka! La idea llegó y ella sabía lo que necesitaba hacer con el webinar.

Entonces, tal como hiciste con las afirmaciones, piensa en los pasos necesarios para lograr tu objetivo. Luego visualízalos en vivo color. Si te imaginas a ti mismo preparando comida saludable, no solo te veas vagamente en la tienda y luego en la cocina. Visualízate seleccionando el producto, oliéndolo, sintiéndolo y mírate llevándolo al cajero. En la cocina, mira la tabla de cortar y la sartén que usarás.

Dedica unos minutos -nuevamente, idealmente de 5 a 10 minutos- visualiza los pasos específicos para tu objetivo. Sé lo más específico posible.





Mírate a ti mismo haciéndolo en tu mente y será eso mucho más fácil de lograr en la vida real porque ya has preparado tu mente.

## MUÉVELO

Hasta ahora, nos hemos centrado en su mente. Ahora es momento de que la sangre fluya al resto de tu cuerpo.

La vida realmente es un equilibrio de salud, riqueza y felicidad, y sin mantener tu salud en la mezcla, las otras áreas de tu vida sufrirán. Y ahí está un beneficio inmediato de hacer ejercicio en la mañana: Hacer fluir el oxígeno y la sangre y liberar las endorfinas que afectan positivamente la calidad del resto de tu día.

Ahora, si te gusta ir al gimnasio después del trabajo, puedes aún hacerlo. El ejercicio del que hablo en este paso no es un reemplazo para un entrenamiento completo. Son los

5 o 10 minutos para hacer que tu cuerpo se mueva antes de comenzar el día.

Tal vez prefieras levantar pesas o correr en la tarde o noche. Así que usa la sesión de la mañana para hacer algo como estirarse, o una rutina de plancha.

Si eres una persona mañanera que quiere hacer entrenamiento completo en la mañana, eso también está bien. Lo principal que debes recordar es que debes moverte como parte de tu ritual matutino. No quiero que pienses que sólo porque no puedes pasar una hora haciendo ejercicio has fallado este paso.

Lo importante es hacer algo por unos pocos minutos. Que despierte tu mente y cuerpo y te dé un impulso para llevarte a lo largo de tu día de trabajo.

Soy el tipo de persona que podría no hacer ejercicio durante cinco días, pero luego iré al gimnasio y me excederé. Yo intento recuperar el tiempo perdido y termino odiándolo. Así que, en vez de eso ahora estoy haciendo ejercicio solo unos minutos en la mañana todos los días fielmente. Todavía podría odiar hacer ejercicio, pero incluso yo puedo hacer tres minutos.

Encuentra algo que funcione para ti y que se pueda hacer en sólo unos minutos. Hay aplicaciones que te llevarán a través de un entrenamiento que dura sólo unos minutos, o puedes encontrar un video o una rutina de ejercicios en línea que es factible. Lo principal, como dice el eslogan de Nike, es "Sólo hazlo".

### **CONVIÉRTETE EN UN RATÓN DE BIBLIOTECA**

Leer es el siguiente paso en tu ritual de la mañana y no, no significa leer las publicaciones de amigos en Facebook o la última novela de misterio de tu autor favorito.

Este paso es sobre el tipo de libros que te ayudan a desarrollar habilidades, mentalidad y sabiduría para mejorar diferentes áreas de tu vida. Esto no es lectura recreativa, pero sí empoderamiento para tu mente.

Y no importa cuál sea tu objetivo. Así como Internet es una gran fuente para rutinas de ejercicios rápidos para tu ritual matutino, en la era de la información que estamos viviendo significa que no importa el área de tu vida que quieres mejorar, es probable que haya al menos una docena de libros que pueden enseñarte cómo hacerlo.

¿Conoces el dicho: "basura adentro, basura afuera"? También podría decirse: "Negativo dentro, negativo afuera". Con lo que sea que estés alimentando tu mente se convertirá en lo que envías de vuelta al mundo.

Si te rodeas de titulares de odio en las noticias, así es como verás la vida. Pero si pasas parte de tu mañana alimentando tu cerebro



con conocimiento positivo y habilidades para la vida, tu perspectiva general mejorará en gran medida.

Y de nuevo, no es una hora de lectura obligatoria antes que vayas al trabajo. Pasar 10 minutos inmerso en un libro y luego sigue con el siguiente paso. No estás tratando de cambiar tu vida en una mañana, en cambio estás construyendo las vías neuronales para crear el tipo de hábitos que te impulsarán hacia tus metas.

Encuentra un libro sobre un área que deseas mejorar. Este podría estar relacionado con negocios, o relaciones, o incluso una biografía de alguien cuya vida te gustaría emular. He estado leyendo un libro sobre Gandhi -he leído el libro tres veces y captado nuevas cosas cada vez- y ha cambiado mi perspectiva sólo reprogramando mi cerebro antes de irme a trabajar cada mañana.

Si te encuentras realmente luchando para terminar un libro, no juzgues a este paso ni a tí mismo como un fracaso. Sólo encuentra un libro diferente. Diferentes autores tratan el mismo tema de diferentes maneras, así que sigue buscando hasta que encuentres el libro que hace que tu cerebro brille. Estos pasos no están destinados a ser un trabajo pesado; se supone que deben dar un comienzo positivo a tu día y si te obligas a leer un libro que odias no se logrará eso.

## ESCRÍBELO

El diario no es sólo para los preadolescentes que escriben sobre sus enamoramientos secretos. Escribir tus pensamientos e

intenciones tiene un poder: ver algo en tinta lo hace real.

Hay un par de formas de abordar el diario durante tu ritual matutino. Una es escribir lo que tú quieres lograr, y la otra es escribir sobre por lo que estás agradecido.

Como ejemplo, escribir en las afirmaciones y ejercicios de visualización, te empuja a la acción. Te ayuda a priorizar tus acciones y casi actúa como un contrato contigo mismo. Es una forma ir cimentando los pensamientos que has tenido en los pasos anteriores.

Anotar las cosas por la que te sientes agradecido también te ayuda a cambiar tu mentalidad. Hay muchas investigaciones que muestran que enfocarte en lo que estás agradecido en realidad entrena tu cerebro para comenzar a buscar lo positivo. Si haces eso todos los días, realmente comenzarás reprogramando tus pensamientos, así comienza a suceder sin esfuerzo consciente.

No hay una sola forma correcta de escribir un diario. Te puede gustar un cuaderno en espiral y un elegante bolígrafo. Tal vez tú funcionas mejor frente a una pantalla en un documento de Word o una aplicación. Puede ser un libro o pantalla en blanco lo que funcione para ti, o uno que tenga mensajes escritos como los *Five Minute Journal*.

Tal vez eres más visual, y un diario como agenda. Un diario planificador (bullet journal), si no los has visto, son cuadernos que son parte diario, parte de la lista de tareas, organizados de cualquier manera que tenga



sentido para la persona que los crea. Tal vez un gráfico circular que muestre cómo deseas dividir tu día es lo que funciona para ti o bocetos que representan visualmente por lo que estás agradecido, en lugar de usar oraciones.

Lo principal es no sentirse encadenado a tu diario, o que te sientas culpable si no escribes entradas épicas detallando toda tu vida. Al igual que todos los demás pasos, apunta a dedicar unos minutos cada mañana a escribir tus objetivos o por qué sientes gratitud. Eso comenzará a construir el hábito de enfoque mental y traerá una perspectiva más brillante que mejorará tu vida y hará tus metas más alcanzables.

### **MÍNIMO TIEMPO, MÁXIMO IMPACTO**

Todos nos metemos en rutinas. Vas al trabajo, vuelves a casa, te sientas frente al televisor y tu día ha terminado. Eso no se va a cambiar mágicamente por sí mismo; tienes que dar

los pasos hacia el desarrollo personal para realmente cambiar la trayectoria de tu vida.

Ninguno de los pasos que he enumerado aquí es revolucionario. Ya has escuchado sobre todo esto, pero no dejes que eso te prohíba escuchar. El poder dentro de estos pasos es realizarlos en combinación todos los días. Incluso si puedes hacer cada paso por sólo un minuto o dos, hazlo. Estarás reprogramando tu cerebro.

Si juego al golf una vez, ¿eso me hace un profesional? No, tengo que seguir haciéndolo. La práctica hace la perfección, pero la práctica también lo hace permanente. Lo que hagas todos los días permanece y se convierte en quién eres.

En lugar de mirar estos pasos y decir: "Ya sé eso", intenta reemplazar tu reacción con, "¿Estoy viviendo eso?" Estás enfocando la vida desde una perspectiva positiva, o ¿estás

disperso y estresado en una rutina? ¿Por qué no darle un intento al ritual de la mañana?

Haciendo todos estos pasos por solo una mañana, o incluso unos días de corrido, no va cambiar dramáticamente tu vida. Hazlos cada día durante 21 días seguidos o, incluso mejor, por 30 días. Date cuenta cómo tu perspectiva comienza a cambiar. Observa cómo mejora tu actitud. Observa cómo comienza activamente a atacar tus objetivos porque los has visualizado, escribe los pasos específicos que necesitas para lograrlos.

Cualquiera de estos pasos ayuda, pero haciéndolos todos juntos acelera la velocidad con que tu vida puede cambiar.

Lo sorprendente de crear los hábitos de hacer las seis prácticas por sólo unos minutos cada mañana, es que comenzará a cambiar otras partes de tu día. En lugar de temer el proceso de levantarte y hacerte pasar por una rutina, podrías querer crear aún más tiempo en la

mañana para ir a la cama más temprano y renunciar a esa noche de TV o pasarla en la computadora.

Incluso podrías encontrarte a ti mismo recapturando la alegría de la noche antes de tu cumpleaños como cuando eras niño, donde saludabas al día con entusiasmo por todas las maravillas que podría traer- en lugar de un pesado suspiro y preguntarte por qué la alarma sonó tan temprano.

Como comienzas tu día determina cómo será el resto de tu día y si sumas suficientes de esos días, así es que tu vida avanzará.

Recuerda, no depende del mundo para mejorar tu vida. Tú tienes que hacer los cambios.

Olvídate de la dura economía o un mercado competitivo. Tienes que trabajar en ti mismo y haz el cambio que quieres ver.



Revisemos cuáles son esos pasos:

- 1. Aclara tu mente:** Gasta unos pocos minutos meditando y siendo consciente de lo que está pasando dentro de tu cuerpo. Desconéctate del mundo y de ti mismo.
- 2. Dígalo:** Crea afirmaciones específicas basadas en acciones sobre los pasos necesarios para lograr tu meta.
- 3. Míralo:** Visualiza esos pasos con detalles vívidos. Entrena tu cerebro para lograrlos.
- 4. Muévelo:** Haz que el oxígeno y sangre fluya; no sólo ayuda a energizar tu día, pero esos pocos minutos te ayudan a beneficiar tu salud.
- 5. Conviértete en un ratón de biblioteca:** Busca libros que pueden enseñarte conocimiento y habilidades para lograr tus objetivos.
- 6. Escríbelo:** Registra detalles sobre lo que estás agradecido o usa tu tiempo para hacer un diario para determinar las prioridades para el día y crear un plan de acción basado en tus afirmaciones y visualizaciones.

Hacer esto parte de tus mañanas no sólo te ayudará a mejorar tu vida, también te ayudará a desarrollar los hábitos que te salvarán cuando lleguen los tiempos difíciles - y ellos siempre llegan. La vida rara vez es perfecta y fácil, y construir la resiliencia puede hacer toda la diferencia.

Especialmente para aquellos que son emprendedores, la capacidad de recuperarte de un revés puede hacer o deshacer tu enfo-

que. Enfocarse en el desarrollo personal te ayuda mejorar esa capacidad de recuperarte.

Hacer estos seis pasos todas las mañanas crea ese músculo, sólo piensa, una vez que hayas practicado la meditación lo suficiente como para convertirlo en un hábito natural, puedes recurrir a esta actividad de enfoque cuando algo en tu vida te saca fuera de control, te golpea. Las afirmaciones, las visualizaciones y el diario pueden ayudarte a reestablecer qué acciones necesitas tomar para salir de ese momento. Habrás desarrollado el hábito de leer libros que tienen algo que enseñarte, así que será natural que busques los que te brindan la sabiduría que te ayudará a atravesar el reto. Y el ejercicio te recordará que mantener tu cuerpo fuerte es muy importante, y te ayudará a mantener tu energía alta y tus músculos sueltos mientras lidias con esa crisis de la vida.

Comienza tu mañana con estos pasos y prepárate para lograr tus objetivos. Pruébelo durante 30 días y ve como tu vida cambia. Es una pequeña inversión de tiempo que pagará grandes dividendos en la vida.

## CURSOS DIGITALES RECOMENDADOS QUE COMPLEMENTARÁN TU EDUCACIÓN FINANCIERA:



### ¿ESTÁS LISTO PARA SER RICO?

por Robert Kiyosaki

¿Quieres inspirarte para alcanzar metas más grandes en tu vida?

Adéntrate a la fascinante historia de **Robert Kiyosaki**, quien te contará sobre sus dos padres: su padre rico y su padre pobre, y cómo de ellos aprendió las enseñanzas que lo llevarían al lugar que se encuentra ahora. Fueron sus experiencias de vida que lo ayudaron a comprender grandes lecciones sobre el dinero y cómo funcionan las inversiones; y al mismo tiempo sacarle el máximo provecho al miedo y a los errores para generar un gran impulso para lograr lo que uno se propone.

Puedes ver más información dando click aquí



### CÓMO SALIR DE LA DEUDA MALA

por Robert y Kim Kiyosaki

¿Quieres ser libre de deudas?

Comienza a crear un plan de acción para convertirte en dueño de tu libertad.

En este curso **Robert y Kim Kiyosaki** te contarán la historia de cómo superaron una etapa difícil de su vida, la cual los ayudó a comprender a cómo utilizar el dinero y las inversiones de la mano de un sistema de 10 pasos que desarrollaron con el objetivo de salir de una gran deuda y cómo empezaron a usar flujo de efectivo para generar más dinero y así terminar con sus deudas malas.

Puedes ver más información dando click aquí

## SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

facebook



You Tube