

David Angulo de Haro



Claves del Éxito - 1

El mundo en tus manos

Este material está protegido por Ley.
Es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

Prólogo

Las claves son ideas, principios, leyes, fórmulas, técnicas y estrategias que garantizan una acción eficaz.

Todo cambia sin cesar. Necesitas abrir los ojos y adelantarte al futuro. Las ideas expuestas pueden servirte de mucho, si aprendes a utilizarlas.

Lo cierto es que, el gran drama del mundo es de pobreza física y mental; por lo cual, es importante aprender desde niños a ser ricos en todos los aspectos.

Los seres humanos necesitan llenar el cerebro con ideas, el corazón con afecto y el bolsillo con dinero. Una falla en cualquiera de estos tres sistemas complica la vida.

Utiliza tu cerebro y tu imaginación. Cada día desfilan delante de tus ojos numerosas oportunidades de aprender, de hacer dinero y de ser feliz, pero no puedes percibir las porque tu cerebro no está programado para ello

Todos los bienes materiales son importantes, pero, como hemos visto, nadie puede asegurarlos; por eso, tu mayor riqueza eres tú mismo. Invierte en tu propio desarrollo para que puedas volar alto como el águila y, si un día, por circunstancias de la vida, te visita la adversidad, puedas renacer de tus cenizas como el ave Fénix

Existe una pérdida de valores morales y espirituales y un auge de la filosofía materialista cuyo postulado es: "Tanto tienes, tanto vales" Esta filosofía se está apoderando del espíritu humano. Cuanto más vacía de valores se siente una persona, más necesita compensar con riqueza y con cosas el vacío interno, y, cuanto más plena se siente por dentro, menos cosas necesita para ser feliz.

La clave del éxito está en el conocimiento. La ignorancia es el peor de todos los males, es un pozo sin fondo del que resulta muy difícil salir.

Todo cambio, personal o social comienza en la mente. Las ideas son las premisas de toda realización, pero, el conocimiento en sí es abstracto y necesita de la motivación.

La sociedad es represiva y lo primero que reprime es la inteligencia, pues ella es la raíz de la conciencia y de la libertad, por lo cual, necesitas estar alerta para liberarte de la dinámica mediocre y represiva de la sociedad y trabajar en un proyecto personal que te permita desarrollarte como persona y convertir tus sueños y tus proyectos en realidad.

A continuación, te ofrecemos algunos conceptos básicos que es necesario tener presentes constantemente, porque ellos son la luz que ilumina el camino a seguir y la fuerza que estimula a la acción.

Las claves del éxito son criterios. Un buen criterio es un concepto lógico, adaptado a la realidad de las cosas. El criterio es la forma de pensar acerca de (la familia, el matrimonio, la amistad, el estudio, el trabajo, el dinero, etc.) Según sean tus criterios, será la forma en que actúas en la vida. Los criterios claros proporcionan seguridad, autoestima, decisión, poder y autoridad ante los demás, etc.

Lee de forma analítica y reduce cada capítulo a una idea esencial. Copia esa idea. Al final deberías reducir el libro a 60 ideas. Las cuales deberías repasar con frecuencia hasta internalizarlas y convertirlas en parte de tu estructura mental.

Hábitos eficaces

Un hábito es una conducta adquirida por repetición. Con el ejercicio se integran cada vez más los movimientos que participan en cada acción. A medida que se van corrigiendo los movimientos inadecuados, la acción se hace más perfecta y eficaz. Con el tiempo el hábito se convierte en conducta automática de modo que la mente queda libre para ocuparse de otras cosas.

Puesto que los buenos hábitos son indispensables para triunfar en lo que deseamos, vamos a comprender mejor los procesos que tienen lugar en el interior del cerebro. Cuando recibimos un estímulo o información, se pone en marcha un proceso químico que genera la formación de una proteína, lo cual hace que el estímulo o información se propague por las neuronas y quede grabado en ellas.

Al principio la grabación es muy leve y temporal. Si el estímulo o información se repite, la grabación se hace cada vez más profunda.

Una vez que el "hábito" o aprendizaje, se ha grabado de forma sólida, queda automatizado, es decir, que, al recibir un estímulo que tiene relación con el hábito o aprendizaje ya adquirido, el cerebro se activa y produce de forma automática e instantánea la respuesta correspondiente. El aprendizaje inicial, convertido en hábito, desencadena un reflejo condicionado.

Este es el mecanismo por el cual aprendemos todo lo que hacemos y todo lo que sabemos.

Casi el 95 % de lo que hacemos todos los días responde a hábitos y a experiencias adquiridas.

Los hábitos son una forma de economizar energía para invertirla en nuevos proyectos.

El desarrollo y el éxito en toda actividad dependen de la adquisición de hábitos eficaces. Todo lo que realizas (moverte, caminar, hablar, leer, escribir, pensar, etc.), es el resultado de hábitos. Cuanto más perfectos son los hábitos, más fluidas y eficaces son las conductas y mayores las posibilidades de éxito.

Los hábitos, cuanto más eficaces son, más poder tienen, pues hacen que las conductas resulten fáciles y que se logren los objetivos deseados, lo cual resulta gratificante.

El hecho de que la mayoría de los trabajos resulten pesados y desagradables se debe a que las personas no han desarrollado hábitos eficaces y, por tanto, funcionan por debajo de las exigencias requeridas.

Sin hábitos correctos, todo resulta difícil y desagradable.

Los hábitos no se adquieren por simple repetición sino por una integración y jerarquización de los movimientos en una estructura cada vez más simple, perfecta y fluida; por lo cual es indispensable aprender a hacer bien las cosas, porque al hacerlas bien creamos las condiciones para hacerlas mejor. Por esta razón. "Tú dependes de la calidad de lo que haces"

El autodidactismo no es el mejor método para aprender debido a que exige mucho tiempo y esfuerzo y aprender de los propios errores, lo cual no tiene sentido. Lo más inteligente es aprender de personas exitosas; ellas son los modelos a seguir.

Debido a que los hábitos perfectos son más eficaces y, por tanto, más productivos, se ha generado una tendencia a la especialización, a nivel de empresas, profesiones, estudios, deportes, etc. La especialización es buena en sí, pero la excesiva especialización, en detrimento del desarrollo integral de las personas, es contraproducente.

Los hábitos pueden convertirse en conductas rígidas, de modo que la persona puede quedar atrapada en conductas arcaicas que le impiden adaptarse y progresar. Para evitar que los hábitos se conviertan en rutina, necesitamos mantener una actitud creativa, de cambio.

Los hábitos (alcohol, fumar, drogadicción, sexo, juego, compras, deportes, videos, televisión, internet, trabajo, comida, etc.) pueden convertirse en adicciones, cuyas consecuencias ya sabemos; por lo cual es aconsejable poner a tiempo unos límites razonables.

Puesto que toda nuestra vida depende de hábitos, deberíamos aprender, desde niños, numerosos hábitos fluidos y eficaces, tales como: leer bien, pensar, hablar bien, escribir, relacionarnos, disciplina, alimentación, responsabilidad, ser felices, compartir, etc.)

Estos hábitos hacen que la vida fluya de forma natural y espontánea y que el hecho de vivir sea un placer maravilloso.

Los hábitos eficaces transmiten mensajes internos de seguridad. La persona siente un poder interno y la certeza de que puede resolver exitosamente las dificultades de la vida. Tal vez esta sensación interna de seguridad sea el mayor beneficio de tener hábitos eficaces.

Elabora una lista de todos los hábitos que te conviene desarrollar y otra lista de los hábitos que debes rectificar. Luego diseña una estrategia de acción.

Los hábitos son estructuras mentales consolidadas, por lo cual, resulta difícil cambiarlos e imposible eliminarlos; pero existen técnicas de programación muy efectivas que permiten potenciar los buenos hábitos y crear hábitos positivos que desplacen y controlen a los hábitos ineficaces. Las personas rectifican con más facilidad cuando comprenden el daño que les causa sus hábitos negativos y los beneficios que proporcionan las conductas correctas.

Lo expuesto nos enseña la necesidad que tenemos de leer, reflexionar y entrenarnos "todos los días" sobre temas relacionados con los objetivos que queremos lograr. Todo cambio se inicia en la mente y se consolida con la acción.

Índice

1. Hábitos eficaces.....	4
2. Reglas de juego.....	7
3. Planificación.....	11
4. Concéntrate en las cosas importantes.....	13
5. Objetivos claros y bien definidos.....	15
6. Prever.....	17
7. Seleccionar.....	19
8. Metas.....	22
9. Oportunidades.....	24
10. Perseverancia.....	26
11. Decisiones eficaces.....	28
12. Energía.....	31
13. Responsabilidad.....	34
14. Excelencia.....	37
15. Ser y hacer.....	39
16. Estrategias y tácticas.....	41
17. Experiencia.....	43
18. Cómo administrar el tiempo.....	45
19. Estrés laboral.....	47
20. Teoría del caos y desarrollo personal.....	51
21. Cómo se generan los problemas.....	56
22. Los problemas tienden a crecer.....	58
23. No enfrentes los problemas, porque los fortaleces.....	60
24. Claves para resolver los problemas.....	62
25. Cómo resolver las crisis.....	65
26. Activa la creatividad.....	69
27. Éxito profesional y autoestima.....	74
28. Cansancio y fatiga.....	79
29. Para qué eres bueno.....	83
30. Soluciones.....	85

31. Por qué unos triunfan y otros fracasan	88
32. Todo es progresivo.....	90
33. Salto cuántico y evolución personal.....	92
34. Abre los ojos.....	94
35. Por qué es difícil cambiar.....	96
36. Control de las emociones	98
37. Los caminos de la vida.....	100
38. La vida es como un espejo.....	102
39. Vive en actitud de cambio.....	104
40. Qué mueve a las personas.....	106
41. Por qué las personas discuten tanto.....	109
42. Cuáles son tus posibilidades de éxito.....	112
43. El precio del éxito y el precio del fracaso.....	115
44. El valor real de las cosas.....	117
45. Cómo hacerse rico.....	119
46.Cuál es tu deuda con la vida.....	123
47. Como convertir un dólar en cien.....	125
48. Ahorro vs inversión.....	127
49. Disfruta de la vida.....	129
50. Salud física y salud mental.....	131
51. Personas felices.....	134
52. Cuida tus vibraciones.....	136
53. Cuida tus actitudes.....	139
54. Uso del libre albedrío.....	143
55. Leyes naturales de la vida.....	145
56. Qué es el éxito.....	147
57. Eres más rico de lo que imaginas.....	149
58. El secreto de la felicidad.....	151
59. Libertad. Libertad. Libertad.....	153
60. Libros del mismo autor.....	157