

[Click Here](#)























pasa igual. Si la situación te obliga a “oler” la sacarina mental con la que éste te cuenta, estás perdido. Por eso, celebra el modo avión. Acostúmbrate a tus amigos, familiares, conocidos, etcétera, a encontrarte conectado sólo durante ciertas horas que tú decidas. Esa franja de tiempo es la que usarás para responder e-mails, mensajes de Facebook, Twitter y toda esa ristra de redes y plataformas que vampirizan tu existencia. 336 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en El resto del tiempo, han de habituarse a que no existes. “No lo intentes, Rosa. Hasta la hora de comer se pone en modo avión...” Esa es la clase de comentarios que quieres. Puedes que al principio esa novia, familiar o amigo pesado se te amotinen un poco. Pero tranquilo: le acabarán pillando el punto. Los más despiertos incluso aprenderán de ti y seguirán tu ejemplo. Excusator: Entiendo. Pretendéis que, en lugar de fluir con la gente, el lector sea como un robot... Distractor: Esa es la frase que buscaba: como un robot sin emociones... Desmotivator: Desconectado del mundo como un trozo de metal... Tu Mejor Tú: ¿Acaso no es más robot alguien que está conectado todo el tiempo? Mario Luna: ¿Y que no deja de reaccionar con outputs a los inputs que le llegan constantemente? Tu Mejor Tú: ¿Un ser que no decide por sí mismo lo que quiere hacer con su tiempo y con su vida? Recuerda: La sacarina mental es la droga y Distractor tu camello. Mantén a ambos a raya, porque éste es demasiado astuto y aquélla puede adoptar muchas formas. Distractor: Exagerados. Yo sólo ayudo a matar el rato. Tu Mejor Tú: Exacto. Asesinas lo más sagrado: el tiempo. Porque: Cada segundo que eliges no trabajar en tu sueño es un segundo que lo pospones. Un segundo que eliges no vivir tu sueño. 337 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en Como dijo Benjamin Franklin: Tú puedes retrasarte, pero el tiempo no lo hará. Decide tú cuándo quieres distraerte. Y recuerda que dejarte llevar por estímulos externos que no has elegido no tiene nada que ver con la espontaneidad que cultiva un ganador. Y tampoco es quererle, sino estropearle. Porque... ¿de qué forma estás usando esa distracción? ¿Como premio por lo que logras o para evadirte de la culpabilidad de lo que no logras? Oliva: Pero... ¿Pasar horas desconectada? ¡Seguro que me entra el mono! Pollo: Sí, eso cuesta, ¿no? Correcto. Como te anticipamos, Distractor nos ha convertido a la mayoría en yonquis del estímulo inmediato. Escribir un tuit o wassapear a tus amigos va a darte feedback en el acto. En cambio, para escribir un libro como éste o sacar adelante tu proyecto necesitas encontrar el estímulo dentro y no fuera de ti. Pasar de reactivo a proactivo no es fácil, así que empieza suave. Empieza como un juego, si quieres. Pollo: ¿Un juego? Mario Luna: Cada vez que te pongas a hacer algo importante, cronometra el tiempo que pasa antes de que una distracción te desvíe de tu actividad. Tu Mejor Tú: Cuando algo te aparte de lo que estás haciendo más de diez segundos, para el cronómetro y vuelve a empezar. 338 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en El juego consiste en apuntarte los tiempos. Y, por supuesto, en superar tus propias marcas. ¿Cuál es tu récord actualmente? Bátelo cada día. Repetimos: Cada vez que te conectes a wassap, Facebook, Twitter, etcétera, ¡cronométrate! Al final del día sumas los tiempos, te miras al espejo y te cuentas lo ganador que has sido. Oliva: ¿Así? ¿Sin trucos? Tu Mejor Tú: ¿Quieres un buen truco? Cultiva tu pereza selectiva. Pollo: ¿Cómo que pereza selectiva? Mario Luna: Es un superpoder que no sabes que tienes. Excusator: ¿La pereza? ¿Un superpoder? Seguramente te lo han machacado una y otra vez: la pereza es mala. Y punto. Y es verdad. La pereza siempre es mala... para un esclavo. Los ganadores, en cambio, sabemos que no hay ningún instinto o actitud que sea intrínsecamente bueno o malo. Más que creer en “emociones negativas”, creemos en “emociones mal gestionadas”. Como aprenderás muy pronto... Energía sólo hay una.37 Por eso, todo aquello que te suponga un esfuerzo intelectual, emocional o físico va a reducir el nivel de tu depósito de gasolina. 37 Frase que repite mucho nuestro amigo Javier Sánchez Benavides. 339 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en Oliva: Vale, ya lo tengo. Pollo: ¿El qué, prima? Oliva: La gasolina es la suma de tu energía física y tu energía mental o voluntad. ¿Verdad? Mario Luna: Casi lo tienes, pero... Tu Mejor Tú: ¿Quién te dice que la energía mental y la física son cosas diferentes? Oliva: ¿Son lo mismo? No, pero se afectan mutuamente. Por eso —y volviendo al tema— has de cultivar tu pereza selectiva. Pollo: Vale, mister... Pero ¿qué es eso? Mario Luna: Pollo, ¿no hay nada que te provoque una gran desidia? Pollo: Sí, muchas cosas. Tu Mejor Tú: Pues a medida que te hagas más ganador, las cosas que no te hacen avanzar hacia tu visión serán parte de ellas. A menos que se esté divirtiendo, a un ganador le da sueño lo superfluo. Siempre que no haya decidido deliberadamente recrearse con ello, todo lo que no va a ninguna parte tiende a cansarlo y aburrirlo. De forma natural, ha desarrollado lo que llamamos pereza selectiva, un rasgo extremadamente potenciador que te recomendamos cultivar. Piénsalo por un momento, ¿Te imaginas lo que podrías conseguir si todo aquello que te aleja de tus metas en lugar de distraerte te hiciera hosteaza? De hecho, ¿cuántas veces te ha pasado que estás demasiado cansado para ocuparte de algo importante? Y, aunque podrías reconocerlo, te evades con algo que no es importante. 340 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en Le das a la sacarina mental. Pero ¿no sería mejor aceptar que necesitas reponer tu ganasolina? Si la gente supiera la de cosas que se pueden llegar a resolver tras un buen licuado de verduras y una cabezadita, este planeta sería otro lugar. Tenlo en cuenta la próxima vez que el agotamiento esté a punto de hacerte sucumbir a la sacarina mental. En lugar de dedicarte a algo tonto, échate una microsiesta. Descansa y verás como a Distractor le cuesta mucho más hacer mella en tu propósito. Y por favor: diseña un entorno ganador. Oliva: Suena bien... Mario Luna: Sí, te hablaremos más de él cuando llegemos al capítulo con ese nombre. Por ahora, te basta con saber que se trata de un “espacio vital blindado”, al que a Distractor le resulte difícil acceder. Si empiezas a hacer eso desde ya y a buscar los agujeros en tu depósito de gasolina para ir tapándolos, tu vida cambiará más de lo que te imaginas. Aplica el kaizen sobre lo que has aprendido y serás sencillamente imparable. Pollo: ¿Kazán? Oliva: Kaizen, primo, que no te enteras... Pollo: Ah... ¿Y qué es eso? Oliva: Lo que se le echa al caldo para que coja gusto... Casi. Es lo que se le echa a tu vida para que coja gusto. Pero para explicártelo tienes que pasar de nivel. 341 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en 342 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en MODO BLACK BELT ----- Vale, eres un crack. Ya dominas lo esencial para quererte más que el 99 % de la gente. La cuestión es... ¿deseas más? Cuando llegues a dominar este nivel, vas a necesitar que la vida te lance mayores retos. Como un samurai de la superación, serás capaz de perseguir tus sueños con una maestría que, vista desde fuera, parecerá magia. Sabemos que parece una sobrada, pero es que este nivel también lo es. Estás a punto de sacarte tu cinturón negro en psicología del éxito y de ir por la vida en... ¡¡¡MODO BLACK BELT!!! 343 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en KYT-KAIZEN Y TRIUNFA Piensa en grande. Actúa en pequeño. -- Ahora que ya has pasado de nivel, estás en condiciones de abrazar tu ilimitado potencial. Pero eso sólo podrás hacerlo en la medida que comprendas el fascinante poder de la mejora incremental: la fuerza de lo pequeño, de lo invisible, de lo insignificante casi, cuando sirve a un propósito mayor. ¿Preparado para kaizenear? 344 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en KAIZEN GANADOR No es magia. Es kaizen. -A veces deseas quererte, pero no sabes por dónde empezar. Tranquilo, ¿Te faltan ideas? Empieza con una morcilla. Y aplica el kaizen. Antes de que te des cuenta, tu morcilla se habrá convertido en un jamón pata negra de bellota. Excusator: ¿Se puede saber de qué diantres estáis hablando? Pollo: No es por darle la razón al profe de mates, pero... Oliva: En serio... ¿Estáis bien? Sí, seguimos cuerdos. Déjanos que te hablemos de Japón. La guerra había devastado este país. Millones de desocupados, viviendas e industrias destruidas y una inflación galopante. Las pérdidas materiales rondaban la cuarta parte de su riqueza nacional. Pese a todo, en apenas tres décadas la maltrecha isla pasó de nación derrotada y arruinada a convertirse en la segunda potencia económica mundial. A este fenómeno se le conoció como el milagro japonés. 345 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en ¿Qué lo hizo posible? ¿Qué secreto esconde ese pueblo obstinado y soñador? Una palabra: kaizen. Esta filosofía nace de la fusión de los puntos fuertes de dos culturas muy distintas: 1. El espíritu científico occidental. 2. La milenaria filosofía de superación oriental. Se basa en el principio de mejora incremental, y se puede resumir en la idea: ¡Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy! O sea, las cosas siempre se pueden —y deben— hacer mejor. Por lo tanto, ni un solo día debería pasar sin llevar a cabo una cierta mejora, por pequeña que ésta sea. ¿Se te ocurre algo más ganador? 346 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en CÓMO KAIZENEAR.No dejes nunca de fracasar. Simplemente, asegúrate de que cada vez fracasas mejor. - Toma cualquier aspecto de tu vida o persona. Modifícalo hasta que roce la excelencia. Una vez logrado esto, pregúntate: ¿cómo puedo mejorarlo? Las respuestas que surjan las llevas a la práctica. Una vez hecho esto, planteáte cómo podrías perfeccionarlo más aún. Oliva: ¿Hasta alcanzar la perfección? Mario Luna: Eso no existe. Por suerte. Como la perfección es sólo un rumbo, siempre encontrarás nuevas respuestas. Y éstas guiarán tus pasos. La clave consiste en no dejar de preguntarte jamás cómo puedes seguir mejorando algo, por mucho que ya lo hayas perfeccionado. Sí, lo has oído bien: jamás. Desmotivator: ¡Qué estresante! Tu Mejor Tú: ¡Qué divertido, querrás decir! Créenos: la excelencia es más estimulante que la complacencia. Esta la dejamos para los atrapados. Pon que quieres dominar un idioma, alcanzar la maestría de un deporte, mejorar tus hábitos alimenticios, escribir un libro como 347 "Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en FIN DEL FRAGMENTO DE MUESTRA. Obtén las más de1.000 páginas restantes en Year: 2,015 Edition: 1 Pages: 1,184 Pages In File: 348 Language: Spanish Identifier: 846068167X,9788460681670 Orq File Size: 1,404,085 Extension: pdf Tags: Arts & Photography Biographies & Memoirs Business & Money Calendars Comics & Graphic Novels Computers & Technology Cookbooks, Food & Wine Crafts, Hobbies & Home Education & Teaching Engineering & Transportation Gay & Lesbian Health, Fitness & Dieting History Humor & Entertainment Law Literature & Fiction Mystery, Thriller & Suspense Parenting & Relationships Politics & Social Sciences Reference Religion & Spirituality Romance Science & Math Science Fiction & Fantasy Self-Help Sports & Outdoors T ¿Tienes ya tu PDF (ebook) de Psicología del Éxito totalmente gratis para descargar de inmediato que te regalamos por haber accedido a este enlace? ¿No? Pues enhorabuena: estás en el lugar correcto. Pero aguarda un instante: quiero completar tu obsequio con otro regalo todavía mejor, que te permitirá exprimirlo al máximo y beneficiarte más aun: ¡¡ASESORAMIENTO CONTINUO Y GRATUITO ONLINE!! ¿Por qué? Porque Psicología del Éxito es mucho más que un libro: es un proyecto en constante evolución. Un proyecto que crece y cambia contigo, ofreciéndote las claves que necesitas para transformar tu vida en las áreas más importantes de ésta con la metodología más vanguardista. ¿Preparad@? ¿Imaginas vivir con un asesor gratuito que te acompaña en tu día a día para inspirarte, motivarte y ayudarte a tomar mejores decisiones? Pues esto es algo que ya puedes obtener totalmente gratis a través de los varios vídeos semanales que yo personalmente, Mario Luna, estoy creando y publicando PARA TI en mis canales de YouTube dedicados a las relaciones afectivas, el éxito profesional y la plenitud física. Y, para disfrutar de este coaching continuo audiovisual, sólo tienes que suscribirte a ellos. También puedes recibir mentoring diario en las redes sociales de Mario Luna, donde tú y yo nos mantendremos en contacto día a día para que puedas extraer los máximos beneficios del Netkaizen, el primer sistema de optimización humana INTEGRAL en el que he puesto todos mi conocimiento y experiencia acumulados a lo largo de más de una década al servicio de tu éxito personal, social y profesional. En mis redes también te encontrarás frases de motivación, ideas inspiradoras y consejos que, en sólo unos segundos, te permitan sintonizar con la frecuencia ganadora, cumplir tus objetivos y avanzar hacia tus sueños: ¿Hecho? ¿Te has suscrito a tus redes y canales favoritos? Genial. Pues ya lo tienes todo para exprimir al máximo nuestro regalo. Y, ahora sí, visita el... ..ENLACE GRATUITO DE DESCARGA DE PSICOLOGÍA DEL EXITO - PDF (EBOOK) PDF – Ebook Psicología del Éxito... ¡Descarga gratis! (Clic aquí) Simplemente, haz «clic» sobre la imagen del libro o cualquiera de los enlaces facilitados, tendrás acceso a una descarga inmediata de un fragmento de la que yo, su autor, considero que es la mejor obra de Mario Luna (y te aseguro que estoy muy orgulloso de las otras) de nada menos que 348 páginas. Estoy convencido de que, si lo abres por cualquiera de ellas, te creará inmediata adicción a la vez que te convences de que el camino hacia tus sueños es un juego que puedes disfrutar más que ningún otro. ENLACE GRATUITO DE DESCARGA DE PSICOLOGÍA DEL EXITO - PDF (EBOOK)