

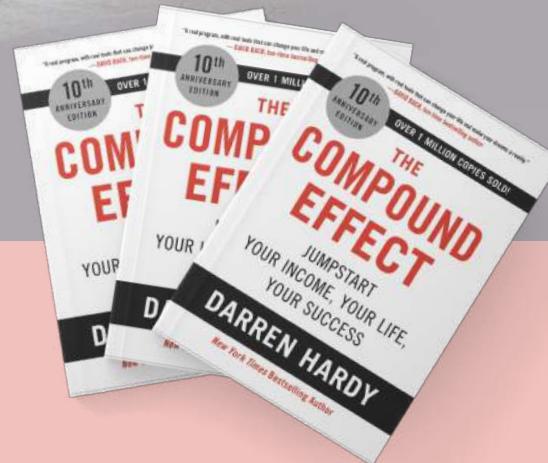
CÓMO CONSTRUIR UNA VIDA EXITOSA

Aplica a tu vida la magia del esfuerzo agregado o efecto compuesto

Contenido inspirado en el libro
“The Compound Effect” de Darren Hardy.



EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



EN ESTE EXTRACTO:

- Conoce y practica la “fórmula de la suerte”
- Técnicas para cambiar de estilo de vida
- Cómo cambiar nuestros hábitos
- Trucos para mantener la motivación

El éxito no es fácil de conseguir; requiere esfuerzo y determinación. El éxito no es como lo pintan esas personas que se dedican a dar charlas motivacionales

Para tener éxito en la vida (indistintamente de cómo definas “éxito”) necesitas comprometerte con un método y lograr el efecto compuesto, es decir, avanzar sostenidamente y acumular el efecto agregado de la constancia y perseverancia

Construir una vida exitosa requiere de mayor conciencia sobre cada una de las elecciones que tomamos en el presente para lograr metas a futuro. Esto requiere tener un método para formar hábitos positivos y eliminar los negativos

Este extracto se basa en el célebre libro “The Compound Effect”, publicado en el 2010 por un eminente empresario de la industria del éxito: Darren Hardy. Fue el fundador de la revista Success y ha dirigido varios emprendimientos mediáticos

La vida exitosa es el resultado de aplicar rutinas diarias y semanales, dice el autor, en un entorno que nos ayude a tomar acciones que debemos repetir en el tiempo. Todo resultado, bueno o malo, es la sumatoria de acciones que se acumulan



FÓRMULA DEL EFECTO COMPUESTO



El efecto compuesto proviene del mundo de las finanzas y las inversiones de largo plazo. Sin embargo, el efecto compuesto aplica a todo en la vida



El hábito de ahorrar es el mejor ejemplo. Un día decides ahorrar un dólar diario (\$365 al año) y lo mantienes por 30 años (\$10,950). Con una tasa de interés del 5% anual esa cantidad se convertiría en \$24,740, es decir, la cantidad que has aportado (\$10,950) más \$13,790 en intereses que se agregaron



La “magia” de interés compuesto no es inmediata. Si revisas tus cuentas 5 años después, no sentirías que estás ganando mucho en intereses (apenas \$200). Sin embargo, en el año 11 habrás acumulado \$1,200 en intereses, en el año 20 serán \$4,918 en intereses y en el año 30 serán \$13,790. Sin alterar tu contribución de 1 dólar diario

EL EFECTO COMPUESTO

El efecto compuesto o agregado son las acciones que, realizadas de manera reiterada y constante por largos períodos de tiempo, crean grandes cambios en tu vida. No producen resultados inmediatos. El éxito es producto de pequeños hábitos que se repiten diariamente hasta que, poco a poco, terminan en grandes logros

PRIMERO TUS OBJETIVOS

Todo resultado debe partir de la fotografía futura de lo que se quiere lograr

1 Considera tus objetivos conforme a todos los aspectos de tu vida. Sobre todo, los más importantes para ti: finanzas, salud, espiritualidad, familia, amistades

2 Describe los hábitos que son necesarios para alcanzar tus objetivos: hacer ejercicio, leer, planificar, agendar fechas importantes, entre otros

3 Toma en cuenta que tu comportamiento es lo único que te separa de tus objetivos. Los resultados corresponden a nuestras acciones, no a aspectos externos

La fórmula del efecto compuesto es esta:

Pequeñas acciones + Constancia + Tiempo = Una Gran Diferencia



FÓRMULA DE LA SUERTE

La "suerte", como la suelen llamar, la crea uno mismo. Esta es su "fórmula":

Preparación + Actitud + Oportunidad + Acción = Suerte

La preparación se refiere a la formación y el desarrollo personal [todo aquello útil que se introduce en el cerebro]. La actitud coloca a la mente en modo positivo y esa predisposición ayuda a ver con claridad las oportunidades. Sin embargo, la fórmula sólo funciona cuando tomamos acción ante lo que la vida te presenta



8 PRÁCTICAS PARA MEJORAR TU VIDA

- 01.** Escribe una carta a tu "futuro yo" [a 5 años]. Escríbela con una lista de metas, cosas a cambiar y acciones que vas a tomar. Hazlo en forma de promesa
- 02.** Deja de ver noticias. Muestran una forma distorsionada de la realidad y pueden desanimarte, desenfocarte o desmotivarte
- 03.** Encuentra áreas en tu vida donde sientes que puedes dar más. Los resultados extraordinarios vienen de nuestras áreas de fortaleza
- 04.** Frecuenta a gente que te inspira y te apoya, sobre todo personas que están interesadas en el crecimiento y desarrollo personal
- 05.** Cultiva tu mente y evita distracciones nocivas. Lee libros, escucha audiolibros, mira videos educativos, toma cursos y baja tu consumo de TV y juegos de ocio
- 06.** Cada noche escribe la rutina con las acciones del día siguiente que te acercarán a tus objetivos. Así comenzarás el día con claridad y enfoque
- 07.** Forma buenos hábitos y ponlos en práctica día tras día hasta que sean automáticos. Se consistente y confía en el proceso del efecto compuesto
- 08.** Lleva una bitácora sobre tu proceso, con detalles. Sé consistente hasta hacerte el hábito de la anotación. Una libreta y un lápiz son valiosas herramientas

ENCUENTRA TU MOTIVO

Más temprano que tarde te darás cuenta de que eres 100% responsable de las decisiones que tomas. Quitarte el victimismo te ayudará a ver que estás en control de tu vida, pero darte cuenta de eso no lo es todo. Hace falta un motivo

Los motivos o razones que nos mueven [motivación] son el gran motor que impulsa a hacer lo necesario para alcanzar un objetivo. Un motivo claro vuelve más fácil las decisiones y las tareas difíciles y repetitivas. Sin motivo o propósito, nos rendimos

La motivación se forma a partir de los valores que definen quiénes somos. Esos valores nos definen ante las tentaciones, dificultades y exigencias de la vida. Es importante que nuestros sueños estén alineados con nuestros valores

"No podemos cambiar nuestro ADN, pero sí nuestro comportamiento", Darren Hardy

CÓMO CREAR NUEVOS HÁBITOS

01.



Ten un claro objetivo que sea más fuerte que tus necesidades

02.



Demuestra responsabilidad y compromiso con eso que quieras lograr

03.



Recompensate después de una buena acción o logro [refuerzo positivo]

04.



Busca apoyo en un círculo de amigos que desean lo mejor para ti

“Nuestras necesidad de gratificación inmediata es capaz de convertirnos en animales altamente reactivos e incapaces de pensar racionalmente”

Darren Hardy

CÓMO CREAR NUEVOS HÁBITOS

1 Conocer el pasado de tus malos hábitos. Es necesario saber su origen, preguntándose "qué, cómo, cuándo y dónde" empezaron

2 Crear las condiciones para el desarrollo de hábitos sanos. Tu entorno es tan importante como tu estado de mente

3 Buscar sustitutos. El cambio siempre es difícil; es importante adoptar una mentalidad de "agregar" lo bueno en vez de pensar en desechar lo malo

4 Tómalo con calma y confía en el proceso. El crecimiento requiere tiempo, el cambio requiere constancia, el efecto compuesto requiere paciencia.



10 TECNICAS PARA LOGRAR EL EFECTO COMPUUESTO



La falta de talento debe y puede compensarse con disciplina. No tienes que ser experto[a], vale más la disciplina y la constancia



Entre más pronto se empieza, mejor. Nunca se es tarde para empezar, y no hay mejor momento que el aquí y ahora



La vida de cada uno es el resultado de decisiones tomadas. Dejar de elegir es conformarse con lo que la vida nos lanza. Toma decisiones



Cuida las tres grandes influencias que te afectan a diario: la información recibida, las personas con que te relacionas y tu entorno físico



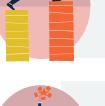
El ser humano triunfa hasta llegar a un cierto nivel y luego se relaja. No dejes de hacer lo que te sirvió para llegar hasta donde has llegado



Siempre recuerda que no tienes control sobre lo que pasa a tu alrededor, pero sí tienes control sobre cómo reaccionas o respondes



Renuncia a los placeres inmediatos que te desenfocan de las metas de largo plazo. Sin disciplina, somos animales esclavos de sus instintos



Utiliza una forma de medición de rendimiento y evolución. ¿Cómo te ha ido hoy en comparación a ayer? Debes medir para consolidar la formación de hábitos



Debes tener claridad de lo que quieres lograr y saber porqué, de lo contrario te darás por vencido con gran facilidad



Ten claro tu motivo [razón o propósito], pues es lo que despierta la pasión. Es el origen del entusiasmo y el motor de la perseverancia



RECUERDA

- El 95% de lo que sientes, piensas y haces es el resultado de hábitos aprendidos
- Al formar nuevos hábitos, los consolidas en el cerebro con cada repetición
- La mejor forma de eliminar malos hábitos es sustituyendo por nuevos hábitos
- Eres la combinación de las 5 personas con las que pasas más tiempo
- Llenar el cerebro con información útil lleva a mejores resultados
- Todo inicio es mediocre. No es una prueba de destreza, sino de carácter
- Inicia tus mañanas con agradecimiento y una primera acción hacia tus metas

“Desarrollar una rutina de comportamientos predecibles diarios te lleva por el camino de la victoria en el campo de batalla que llamamos vida”

Darren Hardy