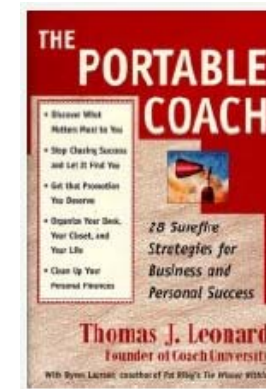


## *28 Estrategias para el éxito personal y profesional.*

*Thomas J. Leonard.*

*Fundador de "Coach University"*



Resumen del libro "The Portable Coach" de Thomas Leonard

## **1. Conviértete en alguien increíblemente egoísta**

Ubícate primero tu. Se más independiente y menos “guiado” por los roles. Siempre recuerda que si algo es bueno para ti, probablemente es bueno para los demás. Comunica claramente a otros lo que quieres y quién eres. De esta forma la gente puede relajarse y esperar menos de ti, reduciendo posibles conflictos interpersonales.

*Algunas cosas que puedes hacer son:*

- *Di NO cuando sea tan fácil como decir sí.*
- *Deja de ayudar gente que no te responda con el mismo nivel de ayuda.*
- *Pide trato especial cuando lo que pidas te dicen que no es posible.*

## **2. Desconéctate más del futuro**

Concéntrate más en el “ahora”. Libérate más de las preocupaciones del mañana y del ayer. Siempre afirma “Me concentraré totalmente en mi familia mientras esté con ellos y me concentraré totalmente en el trabajo cuando esté en el trabajo”. Una suave y segura orientación tiempo-presente es la más efectiva manera de atraer un mejor futuro.

*Algunas cosas que puedes hacer son:*

- *Olvídate de ese sueño de vida que no ha avanzado bien del todo.*
- *Deja todas tus metas a un lado por 30 días y solo haz lo que sientas te agrada cada día.*
- *Identifica 3 “Si...,entonces...” de tu vida, significando cosas que estás haciendo ahora con el fin de tener algo después, en lugar de trabajar en el “entonces...” (la última meta) directamente.*

### **3. Sobre-responde a todo evento**

Cuando sobre-respondes ante alguna situación o evento, utiliza lo que pase, sea bueno o malo, para ayudarte a ti mismo y evolucionar significativamente. Usa las situaciones como una excusa ó pretexto para hacer grandes mejoras en tu vida. Practica las sobre respuestas al momento.

*Algunas cosas que puedes hacer son:*

- *La próxima vez que tengas un problema, no lo resuelvas únicamente, encuentra innumerables maneras de beneficiarte.*
- *La próxima vez que conozcas a una persona exitosa, pégate a ella para que aprendas más de sus éxitos,*
- *Práctica muchas veces la sobre respuestas en tu vida y acostúmbrate a ello.*

### **4. Construye reservas en cada área de tu vida**

Esfuézate por tener mucho en tu vida para que puedas tomar riesgos. Entiende tus necesidades personales. Retira el exceso de compromisos. Designa más trabajo a tu personal y a otros expertos. Deja a la gente que fluya con su energía.

*Algunas cosas que puedes hacer son:*

- *Compra servilletas ó papel de baño por ej., para 3 meses para tu casa.*
- *Simplifica tu semana para que puedas por lo menos tener 3 tiempos libres para ti a la semana.*
- *Está siempre 10 minutos antes en todo.*
- *Se completamente honesto por lo menos con 3 personas en tu vida.*

## ***5. Agrega valor solo por el gusto de hacerlo***

Descubre lo que te da alegría y hazlo. En otras palabras, haz de la alegría tu motivador, no solo las medidas tradicionales del éxito.

- Pide a tus clientes/jefe un cambio/mejora que a ellos les gustaría que hicieras, después haz ese cambio.
- Pasa tres horas por semana trabajando en tus habilidades profesionales o aprendiendo nuevas.
- Haz una lista de lo que te motiva profesionalmente y encuentra los menos caros y más motivadores.
- Aprende como están usando tus clientes tu servicio/producto y luego identifica 3 formas más con las que pueden beneficiarse.
- Identifica algo que tu puedas dejar de hacer de lo que actualmente ofreces más a la persona más importante en tu vida.

## ***6. Afecta a otros profundamente***

Toca los corazones de las personas. Siente por otra persona. Identifica sus dones especiales, rasgos o talentos. Responde a sus emociones. Halaga a otros no solo por lo que han hecho, sino por lo bien que te hacen sentir. Ayuda a otros, amplía sus horizontes plantando semillas de nuevas ideas en ellos, retándolos amablemente y ayudándolos a ser los mejores en lo que ellos pueden ser.

## ***7. Vende tus talentos sin pena***

Conoce lo que puedes hacer y de lo que puedes proveer a los demás, después saca provecho de esto. Cambia de trabajo hasta que encuentres una oferta que valga la pena para tus talentos y habilidades. Mantente motivado tu mismo.

- Pide a 10 clientes o a tu jefe que describan:
  - Una habilidad de comunicación que tengas, que te hace ser tan efectivo con ellos.
  - Un trato personal que tengas, que te hace ser tan efectivo con ellos.
  - Una cosa especial que tu hagas cuando entregas un producto/servicio en tu trabajo, que te hace ser efectivo en tu trabajo.
- Reta a la gente para que de más de sí, eso los ayudará a comprarte.

## ***8. Conviértete en alguien Irresistiblemente atractivo para ti mismo***

Haz cosas que te hagan sentir bien y orgulloso de ti mismo. Pregúntate “¿Qué es lo que estoy haciendo en mi vida que no me atrae?, ¿Hay algo que solía estar bien y ahora está mal?” Deja de conocer las expectativas de otras personas. Empieza a conocer las tuyas. Sé tu mismo.

- Haz algo bueno por alguien que no lo merezca.
- Regala algo a alguien a quien normalmente le cobrarías.
- Admite algo importante que no tengas, pero que también necesites.
- Deja un hábito o práctica con la que no te sientas bien.
- Identifica una cualidad que no tengas actualmente que realmente quieras tener y toma entonces 30 días para desarrollarla.

## ***9. Logra una vida plena y no un estilo de vida impresionante***

Lucha por vivir tu vida ideal, no un estilo de vida ideal. Trata de pasar más tiempo contigo y reflexiona sobre la vida ideal que quieres. Aquí hay unas cosas que puedes hacer:

- Haz una lista de 5 cosas tuyas que tu mismo hayas hecho madurar, después véndelas.
- Haz una lista de 5 personas que conozcas, que sean más importantes que tu.
- Haz dos columnas y escribe una lista. En la columna izquierda escribe qué te llena y en la derecha los elementos de tu estilo de vida. Cualquier elemento en la derecha con los que no concuerdes, véndelos o simplifícalos.

## ***10. Promete poco y entrega todo***

En otras palabras, promete sólo lo que puedas dar. Aquí unos tips:

- Deja de sobre-prometer, incluso si esto significa perder un cliente o contrato.
- Pregunta a clientes/jefe que tanta participación esperan de ti; después entrega un 25-100% más que eso.
- Ofrece el mismo nivel actual de servicio/producto, pero trabaja con clientes/jefe en forma anticipada para lograrlo con la mitad de esfuerzo.

## **11. Crea un vacío que te impulse hacia delante**

No te impulses tú mismo a seguir, mejor sé impulsado. Pasa tu tiempo con amigos y colegas que te hagan sentir bien y saca lo mejor de ti. Haz cosas que te motiven a seguir hacia delante.

- Cuenta con un ídolo o un héroe que te inspire a crecer.
- Involucra a otros o consigue un compañero para cualquier proyecto o meta por la que estés luchando, para poder completarla.
- Establece estructuras y rutinas cada día, para que te “guíen” durante el día mismo.
- Crea un momento para ti mismo, empezando el día con cosas que fácilmente puedas completar o lograr.
- Haz promesas y/o fija fechas de cumplimiento por ti mismo de las que puedas alcanzar.

## **12. Elimina retrasos o esperas**

Responde inmediatamente a cada cosa o preocupación, enorgullécete de hacerlo. Establece un sistema y asegúrate que cada persona que trata contigo nunca experimente un retraso. Haz un esfuerzo extra para aprender rápidamente e integra inmediatamente cualquier cambio que sea necesario.

- Cuando te enfrentes a una difícil situación, en vez de ver los pros y los contras, imagina cómo reducir el riesgo y las consecuencias de ambas oposiciones.
- Dejar las cosas para después es una forma de enojo/resentimiento. Identifica lo que te ha marcado, lo que causa tu “dejar las cosas para después”.
- Cuando fundamentes tu vida en tus valores, tus decisiones y acciones vienen fácilmente y los retrasos se hacen insignificantes.

### **13. Comprende tus necesidades personales de una vez por todas**

Descubre cuales son tus necesidades personales, después fija un tiempo apropiado para conocerlas. Identifica algunas de tus otras necesidades más importantes y también trabaja en ellas. Recuerda, habiendo conocido tus necesidades hazte sentir mejor y más satisfecho en la vida.

- Pide a 3 amigos/familiares más cercanos que piensen en tus 3 necesidades más importantes.
- Para cada necesidad, date cuenta que hay una manera de satisfacer cada una. Haz eso con cada necesidad.

### **14. Esfuérate en los detalles**

Ve los detalles y concéntrate en ellos en vez de concentrarte en lo obvio o en una gran imagen.

- Haz una lista de las 3 cosas más importantes del servicio/trabajo que realizas y haz cada una de ellas en al menos 2 formas notables.
- La próxima vez que compres algo - cualquier cosa - identifica los 3 detalles que más te gusten.
- La próxima vez que veas un anuncio en una revista identifica los 10 detalles que “hacen” el anuncio.



### ***15. No toleres nada***

Sé consiente de cuáles son tus tolerancias y por qué las tienes. También proponte no tolerar cosas que te puedan afectarte negativamente. No te permitas estar cerca de situaciones o personas que te causen problemas. Aprende de tus tolerancias. Enorgullécete de ti mismo.

### ***16. Enseña a otros cómo complacerte***

Enseña a la gente a escucharte, responderte y hablarte para un máximo impacto. La próxima vez que quieras algo de alguien, trabaja con él para que te sea dado de la manera más perfecta.

## ***17. Reconoce tu peor debilidad***

No ignores, escondas, compenses o niegues tus debilidades. Aprende a aceptar incluso los más inaceptables aspectos de ti. Para que sepas, tus debilidades pueden ser la mejor manera de ayudarte a ver lo mejor de ti. Cuando puedas reconocer tu peor debilidad, puedes aceptar fácilmente otras. Empezarás a tomarte las cosas menos personales. Lo más importante es que serás menos afectado por las debilidades de otros.

## ***18. Sensibilízate siempre***

Identifica y reduce los comportamientos insensibles, entornos, situaciones o los momentos emocionales. Identifica y elimina el origen de la adrenalina que acelera tu vida. Deja de estresarte.

## ***19. Perfecciona tu entorno***

Organiza el medio ambiente de tu casa y oficina. Trata de hacer un Programa de Limpia - una lista y dirígete hacia los asuntos más importantes que no han sido resueltos en tu vida. Identifica tus debilidades y planea como puedes mejorarlas.

- Ve al closet, armarios y cajones y saca todo lo que no sea perfecto para ti.
- Ten tu coche listo, apunto y limpio.
- Mantén tu oficina/despacho limpio y recogido. Tira todo lo antiguo que no necesitarás ya.

## ***20. Desarrolla más carácter del que necesitas***

Se la persona que quieres ser. Construye tu carácter y disfruta el proceso.

- Empieza siendo naturalmente puntual.
- No solamente digas la verdad, sino sé sincero acerca de todo.
- Toma la decisión de convertirte en alguien responsable.
- Pon tu honor ante todo, especialmente al frente de las oportunidades.
- Incrementa tu capacidad de resistir a los problemas de la vida.

## ***21. Ve cómo el presente es realmente perfecto***

Concéntrate en el presente y agradece por cualquier cosa que tengas. No te enganches en el pasado y deja ir las preocupaciones del futuro. El presente es perfecto así como es, incluso si este no es como quisieras que fuera. Si aprendes a concentrarte en el ahora, aprenderás a ser feliz y a estar contento con tu vida.

- La próxima vez que te pase algo malo, identifica alguna cosa que haya ayudado a provocarlo.
- La próxima vez que algo malo te pase, mira y descubre el regalo que éste es, incluso si la situación se ve deprimente. Siempre hay un regalo y no es una justificación.
- La próxima vez que algo malo te pase, mejora tus estándares para que eso no vuelva a ocurrir.
- Aprende a disfrutar la confusión.

## **22. Conviértete en alguien incondicionalmente constructivo**

Asegúrate que todo lo que digas ayudará a la gente a sacar lo mejor de sí.

- En lugar de decirle a la gente lo mucho que ellos tienen que mejorar, dile mejor lo bien que está haciendo sus cosas ó trabajo.
- En vez de criticar a una persona, identifica las cualidades que tu admires de ella e indícaselos.
- Encuentra la manera de decir todo lo que necesitas decir, sin dejar mal a la otra persona.
- Sal con personas con quienes incondicionalmente puedas ser constructivo.
- Enseña a la gente como puede ser incondicionalmente constructivo contigo.

## **23. Enfócate exclusivamente alrededor de tus valores**

Define qué es importante para ti y después concentra tu vida en torno a eso. Si estas molesto, confundido y no puedes por un momento ofrecerte honor, sencillamente ofrece honor a tus valores.

## **24. Simplifica todo**

Libérate de cualquier proyecto, meta, rol, problema o sueño que no fluya fácilmente. Dejando ir algunos de éstos, serás capaz de moverte más rápido.

- Espera menos de la gente.
- Vive en una casa simple.
- Vende las cosas que no uses mucho.
- Despréndete tu mismo de un 50% de tus obligaciones.
- Pasa mucho más tiempo con la naturaleza y deja que ésta te enseñe y afecte.

## **25. Sé un experto en tus habilidades**

Sé el mejor en lo que puedes hacer. Aprende, mejora e inventa algo nuevo que mejore tus habilidades.

- Identifica las 5 medidas de máximo desempeño en tus habilidades y busca la forma de lograr 2 de estas dentro de un año.
- Reinvierte/expande en los servicios/funciones que hagas para hacerlo más agradable a tus clientes/usuarios.

## ***26. Reconoce y di la verdad siempre***

Decir la verdad es más que ser honesto. Es también crear un ambiente donde no estás al borde que te haga sentir que necesitas mentir para salvarte. Incrementa tu habilidad para reconocer cuándo es ó no es verdad y desarrolla palabras para articularla.

## ***27. Cuenta con una visión***

Desarrolla tu habilidad de ver lo que viene. Identifica una tendencia actual y extrapólala en el futuro. No te atrapes en el hoy, en lugar de esto trata de ver hacia delante. Sigue moviéndote hacia adelante.

## ***28. Sé real, sé humano***

Sé tú mismo. Deja las pretensiones y deja de ser definido por los roles. Sólo sé feliz de ser un humano. No permitas que las expectativas de otros te definan. Sé sincero contigo mismo. Sé real.