



crea tu sueño.
define tus objetivos.
CONSIGUE LOS RESULTADOS



Creador de sueños



Del coach personal y de negocios MARTIN AREVALO.
Basado en su sistema de coach personal
POLVORA PARA EL ÉXITO.

coach & training

Martín Arévalo





**“TANTO SI CREE QUE
PUEDE, COMO SI
CREE QUE NO, TIENE
USTED LA RAZON”**

HENRY FORD



¿A dónde realmente quieres llegar?

Alicia pregunta al gato de Cheshire:

- *¿Qué camino he de tomar?*
- *¿adónde quieres llegar? Preguntale.*
- *A cualquier parte...*
- *Entonces-le responde- no importa el camino que tomes, porque llegarás a cualquier parte...*

coach & training

Realmente así es como funcionan las cosas cuando no tenemos metas.



Test bienvenida

¡Bienvenido/a al mundo del coaching! Este es el 1er paso en tu viaje. En tu transformación.

El destino que alcanzaras es el cumplimiento **de lo que tú quieres**. Vas a descubrir cuáles son tus deseos más profundos y cómo hacerlos realidad.

Así pues, cuanto más precisa sea la imagen que puedas hacerte de tu mundo, tanto más fácil te resultará ayudarte a conseguir lo que quieres.

1er Paso:

Rellena este documento. Hazlo con total sinceridad y no te preocupes sobre si las respuestas son acertadas o incorrectas. Eso no existe.

2n Paso:

Bueno, vamos a empezar. Prepárate para re-descubrir cosas fascinantes acerca de ti mismo/a y a disfrutar de las imágenes que las siguientes preguntas van a evocar en tu interior.

Con este 1er paso, ya estás en el camino de conseguir todo lo que deseas. ¡Adelante!. *Invierte en tí.*

Y ahora... comencemos!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



CUESTIONARIO DE BIENVENIDA:

1) ¿Cuál ha sido uno de los momentos más difíciles que has atravesado en tu vida y que es lo que te ayudó a salir de ahí? ¿Qué creencia/s? ¿Qué **acción** emprendiste para darle la vuelta a la tortilla?

Martín Arévalo

2) ¿De qué estás más orgulloso/a?

3) ¿Cómo te describes a ti mismo?

¿Cuáles son tus rasgos de personalidad y carácter?

coach & training



¿Tus talentos y habilidades?

4) ¿Qué te hace sentir bien?

¿En qué disfrutas realmente?

¿Qué te entusiasma?

¿Cuándo te sientes inspirado/a?

coach & training

5) ¿En qué actividad pierdes la noción del tiempo?



¿Cuáles son tus intereses y pasiones?

6) ¿Cuáles son tus valores personales **actuales**?

Martín Arévalo

¿Qué es lo más importante en tu vida en estos momentos?

7) ¿Qué es lo que realmente te gustaría conseguir y nunca se lo has contado a nadie?

coach & training

¿Qué harías si no pudieras fracasar?



8) ¿Cuáles son las 3 cosas más importantes que necesitas o quieres **cambiar** o mejorar en tu vida en **estos momentos**?

Martín Arévalo

9) ¿De estas 3 cosas, cuál es la más importante para ti ahora?



10) ¿**Cómo y cuándo** sabrás que lo has conseguido?

coach & training



11) ¿Qué es lo que te impide alcanzar tu meta? ¿Quién?

12) ¿Si fracasaras en tu intento de conseguir o mejorar esta área de tu vida, cuáles serían las repercusiones negativas en tu vida a largo plazo?

Martín Arévalo

13) Si realmente pudieras cambiar eso que tú quieres, ¿cómo influiría en mejorar tu vida? ¿Qué pasaría y que beneficios te aportaría? ¿Cuáles serían los resultados?

coach & training

14) ¿Cuál es la **visión** de tu vida en los próximos cinco años?



¿Tu estilo de vida actual te conduce a esa visión a largo plazo?

15) ¿Cuál crees que es tu **misión** en esta vida?

Martín Arévalo

¿**Para qué vives?**

¿Qué es lo que da sentido a tu vida?

16) ¿Cuál es el mejor consejo que te han dado en toda tu vida?
¿Por qué?

coach & training



“¿Quién Soy Yo Para Ser brillante?”

Nuestro miedo más profundo no es que somos deficientes.

Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos más allá de cualquier medida.

Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos atemoriza.

Nos preguntamos: “¿Quién soy yo para ser brillante?”

En realidad, ¿quién eres tú para NO serlo?

Eres una criatura de Dios.

Tus pequeñeces no le sirven al mundo.

Hacerse pequeño no ilumina a nadie.

Así sea para que otras personas a tu alrededor no se sientan inseguras.

Nacimos para manifestar la Gloria de Dios que se encuentra en nosotros.

No se encuentra sólo en algunos de nosotros; se encuentra en todos nosotros.

Y conforme permitimos que nuestra luz brille,

Inconscientemente damos permiso a los demás de que también lo hagan.

Conforme nos liberamos de nuestro propio miedo, nuestra presencia libera automáticamente a los demás.

(Discurso Inaugural: Nelson Mandela -1994)



1. Usted se sentirá como piense. Descubrirá que los sentimientos negativos como la depresión, la ansiedad, la rabia, no tienen su origen realmente, en las cosas negativas que le suceden, **sino en su forma de pensar sobre estos hechos.**
2. La mayoría de sentimientos NEGATIVOS **son resultados de pensamientos NEGATIVOS.**
3. Usted puede **cambiar su forma de sentir.**

Martín Arévalo



coach & training

SOLO EXISTE UNA PERSONA EN ESTE MUNDO QUE PUEDE HACER QUE USTED SE SIENTA DEPRESIVO, ANGUSTIADO Ó FURIOSO, ¡Y ESA PERSONA ES USTED!
ESTA IDEA PUEDE CAMBIAR SU VIDA



D.A.F.O.

A continuación, haz un estudio de cuales son tus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

Fortalezas:

Debilidades:

Oportunidades:

Amenazas:



PIENSE COMO UN AUTENTICO GANADOR

Una simple frase de dos palabras, si es que la ha pronunciado a menudo, probablemente ha creado un mayor caos en su vida que todos sus enemigos combinados.

¡NO PUEDO!

¿La emplea con frecuencia?

Cuando era joven, ¿Aprendió usted que por el solo hecho de gritar "¡No puedo!" en alto podría arreglárselas para evitar la mayor parte de todas esas cosas que parecían tan desagradables, como hacer los deberes o algunas tareas domésticas?

Aún le da resultado, ¿no es verdad? ¿Cuántas tareas, desafíos y oportunidades ha logrado evadir, haciéndolos a un lado, durante los últimos cinco o diez años pasados, tan solo pronunciando esas dos palabras?

O ESTAS OTRAS... ¡NO SOY CAPAZ! ¡NO ESTOY PREPARADO!

No hay necesidad de agachar la cabeza. Todos somos culpables del mismo acto un número mayor de veces que el que queremos reconocer, pero le garantizo que si ahora mismo toma la decisión de comprometerse y aplicar todo lo que vamos a ver a continuación esa clase de comportamiento ya quedó en el pasado. **¡Sus únicas limitaciones son las que usted mismo se fija en su propia mente o las que permite que le fijen los demás!**

Libérese de las cadenas que llevan el sello de "¡No puedo!" y será capaz de alcanzar cualquier altura que desee. ¡Puede hacer cualquier cosa...si cree que es capaz de hacerla! ¿Es fácil? Por supuesto que no.

En la vida, nada que valga la pena es fácil. ¿Podrá hacerlo? Si, pero jamás lo sabrá a ciencia cierta, **a menos que lo intente y siga intentándolo...** Esa es la actitud de los ganadores. Intentándolo y seguir haciéndolo.

No basta con intentarlo una sola vez. Siga intentándolo.



Piense que el éxito no es un destino. Es un camino. Y como tal tenemos que recorrerlo día a día. El éxito es un estado mental.

Y si. Si puede. Todos podemos.

Lo que ocurre es que nos hemos vuelto flojos. Vagos.

Es más fácil imaginar que hacer. Es más fácil dejarlo todo antes de empezar. Seguir en el sofá viendo la tele. Seguir alimentando algo que nunca llegará.

De verdad quiere seguir muerto en vida. Pues siga. El problema es suyo.

Todas aquellas personas cuyo blanco siempre es bajo aciertan generalmente a lo que tiraron: apuntan hacia la nada y dan en el blanco.

Dispare a la luna. Si no llega, al menos llegara a las estrellas.

Creo, más bien sé, que una de las fuerzas más poderosas del mundo es la voluntad del hombre que cree en si mismo, que se atreve a apuntar hacia lo alto, que se dirige confiado en busca de las cosas que desea de la vida.

“¡Yo puedo!” es una frase poderosa.

Uno nunca sabe lo que puede lograr hasta que lo intenta. Es algo tan sencillo que algunas personas lo pasan por alto. Si usted decide prestar atención a todos los argumentos negativos en contra del proyecto que desee realizar, jamás lo intentará siquiera. Se dará por vencido antes de comenzar y seguirá lamentándose toda su vida por lo que pudo haber sido y no fue.

¡Ha de conceder a sus sueños la oportunidad de que se transformen en realidad! Es imposible ganar una carrera a menos que uno se arriesgue a correr, es imposible alcanzar la victoria a menos que nos atrevamos a luchar. No hay vida más trágica que la del individuo que alimenta un sueño, siempre deseando y esperando, pero sin que jamás le dé la oportunidad de que se transforme en realidad.

Alimenta ese sueño vacilante, sin que nunca le permita estallar en una llamarada. Hay millones de personas que sueñan así en conseguir un mejor empleo, en montar su propio negocio, en comprar una mejor casa, en realizar un viaje, en escribir una novela,... Personas que sueñan, pero que jamás se arriesgan, que jamás están dispuestas a pronunciar las palabras



¡YO PUEDO!, que nunca confían sus sueños al mundo real de la acción y el esfuerzo; en fin todas aquellas personas que temen tanto al fracaso, que por ello fracasan.

Si usted se encuentra en esa posición ahí es donde entra en juego el forjar una actitud de ganador. Solo le queda una cosa una vez que ha sopesado todos los argumentos y meditado los costos. Hacerlo. Intentarlo. Dejar de hablar de ello y poner manos a la obra. ¡Como podrá saber jamás si puede pintar ese cuadro, estar al frente de su propio negocio, obtener ese título, ascender profesionalmente, pronunciar ese discurso, escribir ese libro, o ahorrar ese dinero, a menos que lo intente!

Martín Arévalo

¿Porqué tantas personas permiten que sus sueños mueran sin haberlos vivido? Supongo que la principal razón son las actitudes negativas y cínicas de los demás. Esas otras personas no son enemigos, son amigos, e incluso miembros de la familia. Nuestros enemigos jamás nos molestan gran cosa; por lo general podemos encargarnos de ellos con muy pocos problemas. Pero nuestros amigos, si son negativos, si constantemente estropean nuestros sueños con una sonrisa cínica aquí, un desaire allí, con una corriente constante de vibraciones negativas, ¡Nuestros amigos pueden matarnos!

Tomemos el ejemplo de un hombre que se emociona ante la posibilidad de un nuevo trabajo. O de montar su propio negocio. Si, eso. De montar su propio negocio. Ser el dueño de algo. Ganar dinero.

Busca la oportunidad de ganar más dinero, de desempeñar una labor gratificante e importante. Su corazón empieza a latir y siente que su organismo se acelera ante esta nueva perspectiva de trabajo estimulante. **Pero entonces, le habla de ello a su vecino, una noche en la que ambos se encuentran en el ascensor. Lo único que obtiene es una risita de compromiso, una risa que dice "No puedes hacerlo", una larga lista de todos los problemas y obstáculos, y cincuenta razones por las cuales jamás lo logrará y por las cuales vale más que se quede donde está.**

Antes de darse cuenta, su entusiasmo se encuentra tres metros bajo tierra. Vuelve a su casa como un perrito apaleado, con la cola arrastrando por el suelo, y para entonces ya han desaparecido todo el fuego y toda la confianza en si mismo, y empieza a justificarse. **Ahora piensa en todas las razones por las que no puede hacerlo, en vez de pensar en las razones por las cuales sí puede.**



Deja que una perorata de tres minutos de negativismo, o simplemente de incredulidad absoluta de un vecino incapaz de soñar en nada ni de hacer nada, le quite todo el vapor a su máquina. Los amigos como ese pueden hacer más daño que una docena de enemigos.

Recuerde siempre que lo más fácil de encontrar sobre la tierra es alguien que le diga a uno todas las cosas que no puede hacer.

Alguien que siempre estará ansioso de señalarle, tal vez simplemente con una mirada o con cierto tono de voz, que cualquier cosa nueva y estimulante que intente está irremediabilmente condenada al fracaso. ¡No le preste atención! Siempre se trata del tipo que jamás ha conseguido algo que merezca realmente la pena y que conoce todas las razones por las cuales usted fracasará.

¡No preste atención a todas esas patrañas! Si tiene un sueño, cualquiera que sea, atrévase a creer en él e inténtelo.

¡Concédale la oportunidad de convertirse en realidad! No permita que su cuñado, o el fontanero, o el compañero de pesca, o el tipo que ocupa la oficina de al lado lo despojen de esa fe en si mismo que hace que las cosas sucedan. **No permita que los tipos que se acuestan en el sofá a ver la televisión a todas horas le hablen de lo vana que es la vida.**

Si posee la llama de un sueño en algún lugar en lo más profundo de su interior, dé gracias por ello y haga algo de ese sueño. Y no permita que nadie, NADIE, apague esa llama. NADIE. NADIE. NADIE.

La actitud del ganador siempre es la misma. Cree que puede, y por consiguiente descubre que sí puede. ¡Inténtelo con todas sus fuerzas! Se sorprenderá de la cantidad de cosas tan maravillosas que pueden suceder.

Obstáculo número 1.- Culpar a los demás.

Muy pocas personas son capaces de reconocer abiertamente el comentario: **"Quizás sea culpa mía"**. La mayoría de nosotros solemos reaccionar de forma primitiva o infantil ante cualquier situación que implique un fallo. El



ejemplo típico son los niños, que ante una falta culpan de inmediato al hermano o a la hermana.

La práctica de echar las culpas a los demás explica, quizá, no solo la mitad de nuestros fracasos, sino también nuestra ineficacia para saber aprovechar esos fracasos. **Pero la persona que tiene una actitud de ganador, nunca rechaza su propia responsabilidad. Sabe reconocer sus errores, y lo que es más, lucha incansablemente por que no se vuelvan a producir.**

Al igual que siempre digo que una empresa llegará al máximo nivel de incompetencia de su gerente, igual digo en la vida personal.

Una persona llegara al máximo nivel de incompetencia de dicha persona.

No lo olvides nunca. Eres como piensas.

Obstáculo número 2.- Culparnos a nosotros mismos constantemente.

Preguntas del tipo: ¿Por qué he sido tan tonto? ¿Por qué siempre tengo que meter la pata? ¿Por qué siempre tengo que decir algo indebido? ¡Qué torpe he sido!

Esta actitud es simplemente una forma rápida y sencilla de manejar una situación. En lugar de enfrentarnos con el problema que hay detrás del fracaso, luchando para resolverlo, para evitar que se repita, nos culpamos, como si fuésemos unos fracasados congénitos, y simplemente nos conformamos con eso. Esta es una práctica muy peligrosa porque hace que en nuestro interior arraiguen sentimientos de inferioridad y de inseguridad, que crecerán día a día.

Si usted quiere forjar esa actitud que diferencia a los ganadores, deje de fustigarse y comience a enfocarse en todas las bendiciones y cualidades que posee.

Piensa en tus fortalezas y no en tus debilidades.

Potencia tus fortalezas. Ese es el verdadero camino al éxito.



Obstáculo número 3.- No tener ninguna meta.

Pero si hasta las aves cuando migran tienen una meta.

Una persona debe saber hacia dónde quiere ir, si es que desea llegar a alguna parte. Es fácil ir simplemente a la deriva. Dejándose llevar.

En todo el tiempo que llevo, podría ser millonario, mejor dicho multimultimillonario, si me hubiesen dado un euro cada vez que he escuchado la frase:

Yo no se lo quiero, pero sí sé lo que no quiero.

Caray. Que triste. Si eres de los que dice eso. Por favor olvídale.

Será uno de los mejores consejos que te habrán dado en toda tu vida.

Existe una ley que es la ley de la atención. Todo aquello en lo que te fijas se agranda y acaba expandiéndose.

Todo aquello en lo que piensas se puede hacer realidad.

Recuerdas la frase "CUIDADO CON LO QUE DESEAS PORQUE PUEDE CONVERTIRSE EN REALIDAD"

Pues eso es precisamente lo que ocurre cuando piensas en lo que no quieres.

La vida te dará aquello en lo que piensas.

Entérate bien. Esta simple frase ` puede cambiar tu vida.

Cambia tu forma de pensar y cambiaras tu vida.

Los ganadores tienen claros sus objetivos y están dispuestos a recorrer el kilómetro extra necesario para alcanzar los resultados.

Los perdedores tienen como meta alguna oportunidad indefinida que puede que se presente en algún momento futuro. Esperan que se presente algo, y mientras tanto rechazan todo lo demás.

Pero, ¿Cuándo será en este mundo el día en que empecemos a vivir como si comprendiésemos la urgencia de la vida? Este es nuestro momento, nuestro día, nuestra generación...Esta es la vida,... y está pasando... ¿A qué estamos esperando?

La actitud del verdadero ganador le impulsa a hacer algo hoy, y no a dejarlo para mañana.



Como bien dice el Dr. Mario Alonso Puig. La vida es un asunto urgente. Vívela.

Obstáculo número 4.- Elección de metas equivocadas.

Solo hay un modo de que una meta sea equivocada para usted, y es permitir que otros pongan las metas por las que usted lucha en su vida. Muchos de nosotros mismos dejamos que alguien más, la familia o las circunstancias tomen la decisión por nosotros, y más adelante nos arrepentimos de ello. Esta es una gran tristeza: descubrir, después de incontables años de lucha, que alcanzar el objetivo de nuestros esfuerzos no nos ocasiona felicidad.

Usted debe tener el coraje de tomar las riendas de su propia vida, de fijarse sus propias metas, porque de ese modo, usted luchará de forma entusiasta por lograr su realización, y cuando las alcance todo lo que sentirá será felicidad y alegría.

Muchos de nosotros escogemos instintivamente la ruta más corta, más fácil y más rápida hacia el éxito, solo para descubrir que el camino hacia el éxito no está hecho para los comodones.

El trabajo arduo rara vez es placentero, pero el premio, cuando se ha tenido que luchar dando lo mejor, es el más dulce de los manjares.

Por ello, le invito a que adopte la actitud de los ganadores, que no se dejan engañar por el espejismo de un éxito fácil, sino que son conscientes de que van a tener que superar muchos obstáculos para alcanzar el éxito. Pero siempre tienen presente que antes de tirar la toalla y abandonar se la van a tragar si es necesario. Esa es la actitud del ganador.

Obstáculo número 5.- Tomar el camino más largo.

Se cuenta que en una ocasión Einstein, al pedirle que explicara su teoría de la relatividad, replicó que quizás el ejemplo más sencillo que podía ofrecer era el siguiente:



Cuando un joven pasa una hora en compañía de la joven que ama, le parece un minuto. Pero ese mismo joven, obligado a permanecer sentado durante un minuto sobre una estufa caliente, tendría la impresión de que habría transcurrido una hora.

Por ello, siempre que le sea posible, encuentre a alguien que haya recorrido el camino que usted pretende recorrer antes que usted. Alguien que ya tenga la fruta en el árbol y que le pueda ahorrar un montón de tropiezos y obstáculos. Aprenda todo lo que pueda de esa persona y de este modo conseguirá que el camino hacia sus sueños se haga más corto y placentero.

Martín Arévalo

Obstáculo número 6.- Desatender las pequeñas cosas.

Si usted observa alguna foto hecha desde el aire de la cabeza de la estatua de la libertad en Nueva York, podrá comprobar que están cuidados hasta los más mínimos detalles. El escultor realizó una concienzuda labor incluso con el cabello de la mujer. Cada mechón de cabello se encuentra en el lugar adecuado. En su época, el escultor difícilmente podría saber que alguien, con la posible excepción de alguna gaviota, llegaría a ver jamás ese cabello por la altura de la estatua.

Pero le concedió el mismo cuidado que al rostro, el brazo y la antorcha.

El tomar en consideración los pequeños detalles es toda una señal de que también se valorarán los grandes detalles y tareas, aquellos que realmente suponen una tremenda diferencia.

Los verdaderos ganadores nunca subestiman el poder de los pequeños detalles: de una sonrisa franca, de una muestra de interés sincera, de un apretón de manos caluroso, de causar una buena primera impresión.... Pequeños detalles sobre los que se cimienta un gran éxito.

Obstáculo número 7.- Desistir demasiado pronto.

En una ocasión leí una historia titulada "El guijarro del éxito".



El explorador Rafael Solano, desalentado y físicamente agotado, se sentó en la orilla del reseco cauce del río y dijo a sus dos compañeros: "Ya no puedo más", comentó "No tiene ningún sentido seguir adelante."

¿Veis este guijarro? Pues bien, es el número 999.999 que he recogido, y hasta ahora no he encontrado un solo diamante. Si recojo uno más, completaré el millón, pero, ¿qué sentido tiene? Desisto de todo."

Esto sucedía en el año 1942; los tres hombres habían pasado una larga temporada explorando el terreno en el lecho de un río en Venezuela, en busca de diamantes. Tenían las ropas destrozadas, los sombreros raídos, pero jamás pensaron en desistir, hasta que Solano declaró: "Ya no puedo más". Uno de ellos, en tono apagado declaró: "Recoge otro y completa el millón".

-De acuerdo, respondió Solano. Encorvándose, apoyó la mano sobre un montón de guijarros y sacó uno. Era casi del tamaño del huevo de una gallina.

-Aquí lo tenéis, declaró, -Es el último. Pero era muy pesado, demasiado pesado, y lo estudió bien. Muchachos, ¡es un diamante!, gritó.

Harry Winston, comerciante de joyas en Nueva York, le pagó a Rafael Solano 200.000 dólares de aquella época por ese guijarro que completó el millón. Llamado el Libertador, es el diamante más puro y de mayor tamaño que jamás se haya encontrado.

La perseverancia siempre rinde sus frutos. Hay un dicho que dice: **"los hombres nunca fracasan, se dan por vencidos en el intento"**. Con frecuencia no es el mal inicio, sino el pararse en el momento equivocado lo que determina la diferencia entre el éxito y el fracaso. Nunca deje de luchar en los momentos de lucha, y forjará otra de las actitudes que diferencian a los ganadores.



Obstáculo número 8.- El lastre del pasado.

Los recuerdos del pasado pueden infundirnos valor, confianza y fuerza creativa; o bien pueden aprisionarnos en una oscura nube de depresión y derrota.

Los recuerdos negativos tienden a petrificarse, y suponen un lastre tremendo que impiden que desarrollemos nuestra capacidad de superarnos en la vida.

Un famoso psiquiatra comentó que un paciente en una ocasión le reconoció: **“Es más fácil recostarse en un diván hurgando en el pasado, que sentarse en una silla pensando en el presente.”** Y yo a esto añadiría que es todavía más difícil, y requiere más agallas, ponerse en pie y caminar hacia el futuro.

Los problemas del mañana son desconocidos; pueden causarnos un nuevo dolor. Los de ayer ya han terminado; todavía son dolorosos, pero ese dolor ya lo conocemos, casi es cómodo. Es más sencillo, o menos arriesgado, permanecer estáticos, aceptar el consuelo que podemos obtener de nuestros sufrimientos acostumbrados. Y al final nos encontramos atrapados en las arenas movedizas de nuestras propias lamentaciones.

En contraposición la actitud del ganador es: **“Yo voy hacia adelante”** Recuerde siempre que la vida es crecimiento, y que todo crecimiento trae consigo retos. Pero no se amilane, y enfrente el futuro con un optimismo total.

Obstáculo número 9.- El espejismo del éxito.

Grabe esto con fuego en su mente: “El éxito no es un destino, es un camino”. Nunca se termina por llegar al éxito, ya que cada vez que alcance alguno de sus sueños, inmediatamente debe ponerse en marcha para alcanzar otro superior.



Napoleón sabía bien esto y dijo: "El momento más peligroso llega con la victoria". Es entonces cuando sobreviene la confianza y el dormirse en los laureles. Y cuando esto sucede, el éxito comienza a desvanecerse.

Existe un dicho que dice: "Un hombre puede hacer cualquier cosa con una espada, excepto sentarse sobre ella". Sucede lo mismo con el éxito.

Desarrolle la actitud ganadora de no sentirse nunca como si ya lo hubiese logrado todo. Busque constantemente nuevos desafíos que le inviten a dar lo mejor de si mismo, y pregúntese constantemente: ¿Qué puedo hacer hoy para mejorar? Ese camino de mejora continua sin lugar a dudas le permitirá forjar y temprar la actitud de ese ganador que es usted.



PENSAMIENTOS EQUIVOCADOS:

- 1.- pensamientos del tipo “todo ó nada”. Categoriza las cosas de forma absoluta, en términos de blanco ó negro.
- 2.- Sobregeneraliza. Considera un acontecimiento puntual negativo parte de una cadena ilimitada de desastres.
- 3.- Hace hincapié en los hechos negativos e ignora los positivos.
- 4.- Ignora lo positivo. Insiste en que sus logros ó los aspectos positivos de su personalidad no tienen valor.
- 5.- Precipitarse en las conclusiones: cuando faltan pruebas definitivas concluye que las cosas irán mal.
- 6.- Exagera la importancia de sus problemas.
- 7.- Razona a partir de sentimientos. “me siento con un idiota, así que debo ser un autentico idiota”.
- 8.- Se crítica a si mismo ó a otras personas con afirmaciones DEL TIPO, DEBERÍA SER, HABRÍA DE, ES SU OBLIGACIÓN.
- 9.- En lugar de decirse a si mismo “cometí un error”, se dice a si mismo que es un estúpido ó “que es un perdedor”.
- 10.- Culpa. Se culpa a si mismo de algo que no es de su entera responsabilidad ó culpa a otras personas sin considerar su contribución a dicho problema.



Crea tu propia brújula

Usted puede cambiar el rumbo de su vida con solo realinear sus valores, para que reflejen de forma más precisa su destino final. Los valores de una persona guían cada una de sus decisiones, y poseen la clave para su destino final y sus logros en la vida.

Todas las decisiones que toma una persona en su vida pueden verse como una proclamación de sus valores. El momento difícil ocurre cuando aparece la confusión acerca de cuál de las alternativas que se le presentan va más en línea con sus valores. Los valores bien empleados, actúan como imanes, llevándonos hacia aquellos que tenemos en alto y alejándonos de los que nos desagradan y queremos evitar a toda costa.

La clave para la felicidad a largo plazo, es vivir con sus propios ideales. Muchos gastan más tiempo preocupándose por "lo que tengo" que por "quién soy". Saber "quién soy" tiene una influencia mucho más determinante sobre cómo utilizamos nuestras vidas y finalmente sobre lo que tenemos.

Los valores son la brújula que guiará a toda persona a su destino final. Para tener un control firme y positivo sobre sus valores, pruebe hacer los siguientes ejercicios:

- 1.- Siéntese y escriba una lista de los diez valores principales que usted posee ahora, en orden de importancia. Responda la pregunta: ¿qué es lo más importante para mí en la vida?



2.- Examine con cuidado su lista, ¿existe algún conflicto? Por ejemplo, ¿tiene dos valores en la lista que son opuestos, pero están muy cerca en su orden de prioridad? Esto puede desatar graves conflictos - debe reorganizar sus prioridades para evitarlos.

Martín Arévalo

3.- Luego, escriba su respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuáles deben ser mis valores para alcanzar el verdadero destino que deseo y merezco? Colóquelos en orden de importancia.

4.- Ahora elabore una nueva lista de valores en los que usted pueda trabajar para lograr las acciones de su vida. La nueva lista será, por lo general, una combinación de sus valores presentes, y aquellos adicionales que requiere para alcanzar exitosamente su objetivo final.



Los valores pueden ser de dos tipos: aquellos que usted desea y que lo llevan hacia adelante y aquellos que quiere evitar. Puede repetir el mismo ejercicio, para desarrollar una lista de valores que usted desee evitar totalmente.

- Abundancia
- Accesibilidad
- Aceptación
- Afecto
- Agradecimiento
- Agresividad
- Agudeza
- Agilidad
- Altruismo
- Ambición
- Amor
- Anticipación
- Apertura de mente
- Apoyo
- Aprendizaje
- Armonía
- Asertividad
- Asombro
- Audacia
- Austeridad
- Autocontrol
- Belleza
- Benevolencia
- Calma
- Camaradería
- Candor



- Caridad
- Castidad
- Cercanía
- Certeza
- Claridad
- Compasión
- Comprensión
- Compromiso
- Concentración
- Conexión
- Confianza
- Conformidad
- Confort
- Congruencia
- Conocimiento
- Consciencia
- Convicción
- Coraje
- Cordialidad
- Corrección
- Cortesía
- Creatividad
- Crecimiento
- Credibilidad
- Curiosidad
- Deber
- Decisión
- Decoro
- Deferencia
- Dependencia
- Desapego
- Descanso

Martín Arévalo

Coach & training



- Descubrimiento
- Deseo
- Destreza
- Determinación
- Devoción
- Dignidad
- Digno de confianza
- Diligencia
- Dinamismo
- Dirección
- Disciplina
- Discreción
- Disfrute
- Disponibilidad
- Diversidad
- Diversión
- Dominio
- Educación
- Efectividad
- Eficiencia
- Elegancia
- Empatía
- Empuje
- Encanto
- Energía
- Entretenimiento
- Entusiasmo
- Equilibrio
- Esperanza
- Espíritu
- Espontaneidad
- Estabilidad

Martín Arévalo

Coach & training



- Estupidez
- Excelencia
- Excitación
- Éxito
- Experiencia
- Exploración
- Expresividad
- Éxtasis
- Extravagancia
- Extroversión
- Exuberancia
- Fama
- Familia
- Fascinación
- Fe
- Felicidad
- Ferocidad
- Fervor
- Fidelidad
- Filantropía
- Firmeza
- Flexibilidad
- Fortaleza
- Franqueza
- Frugalidad
- Fuerza
- Galantería
- Generosidad
- Gentileza
- Gracia
- Gratitud
- Guía

Martín Arévalo

Coach & training



- Habilidad
- Heroísmo
- Higiene
- Honestidad
- Honor
- Hospitalidad
- Humildad
- Humor
- Imaginación
- Impaciencia
- Impacto
- Imparcialidad
- Independencia
- Ingenio
- Ingenuidad
- Inquisitividad
- Inspiración
- Integridad
- Inteligencia
- Intimidación
- Introversión
- Intuición
- Invisibilidad
- Juego
- Justicia
- Juventud
- Lealtad
- Liberación
- Libertad
- Liderazgo
- Limpieza
- Lógica

Martín Arévalo

Coach & training



- Longevidad
- Lucidez
- Madurez
- Majestuosidad
- Marcar la diferencia
- Meticulosidad
- Misterio
- Moda
- Modestia
- Motivación
- Nervio
- Obediencia
- Observación
- Optimismo
- Orden
- Originalidad
- Organización
- Originalidad
- Pasión
- Paz
- Pereza
- Perfección
- Perseverancia
- Persistencia
- Persuasión
- Pertenencia
- Piedad
- Placer
- Popularidad
- Pose
- Potencia
- Practicidad

Martín Arévalo

Coach & training



- Pragmatismo
- Precisión
- Preparación
- Presencia
- Privacidad
- Proactividad
- Profesionalismo
- Profundidad
- Prosperidad
- Puntualidad
- Pureza
- Razón
- Realismo
- Reconocimiento
- Refinamiento
- Relajación
- Religiosidad
- Resiliencia
- Resistencia
- Resolución
- Respeto
- Responsabilidad
- Reverencia
- Rigor
- Riqueza
- Sabiduría
- Sacro
- Sagacidad
- Salud
- Santidad
- Satisfacción
- Seguridad

Martín Arévalo

Coach & training



- Sensibilidad
- Sensualidad
- Serenidad
- Servicio
- Sexualidad
- Silencio
- Empatía
- Simplicidad
- Sinceridad
- Sinergia
- Solidaridad
- Sorpresa
- Supremacía
- Talento
- Temperamento
- Ternura
- Tolerancia
- Trabajo
- Trabajo en grupo
- Tradicionalismo
- Tranquilidad
- Trascendencia
- Transparencia
- Unicidad
- Unión
- Utilidad
- Valentía
- Valor
- Variedad
- Velocidad
- Victoria
- Vigor

Martín Arévalo

coach & training



- Virtud
- Visión
- Vitalidad
- Voluntariedad

Martín Arévalo



coach & training



Metas

Todos contamos con un vasto potencial. Sin embargo, es necesario enfocarse en metas claras. No importa de dónde provenga, ni cómo empiece. **Lo importante es saber hacia dónde se quiere ir.**

Usted podría ser lo que quiere ser. Comience por cambiar lo que piensa para cambiar lo que ya es. Los fracasados hablan de lo que no desean, mientras que los ganadores hablan de lo que desean para ellos.

Establecerse metas claras ayuda, incluso, cuando no se sabe bien lo que se desea. Ahora bien, si esto es así, ¿por qué no todos se proponen metas?:

a.- Algunos piensan, erradamente, que establecerse metas no tiene importancia alguna.

b.- Otros no tienen idea sobre cómo establecerse metas.

c.- Por lo general, las personas temen al fracaso o a ser rechazadas.

Usted tiene que establecerse metas claras y específicas. Deje de lado metas vagas como, por ejemplo: "ser feliz", o "tener dinero". Es importante que usted desee realmente lograr sus metas, o no las alcanzará jamás. Para establecerse metas y percatarse de su potencial, respóndase las siguientes preguntas:

a.- ¿Qué desea realmente? Sea todo lo específico que pueda.

b.- ¿Qué actividades encuentra usted más satisfactorias?



c.- ¿Qué cambiaría Usted en su vida?

Martín Arévalo

d.- ¿En qué piensa usted más?

¿Son cosas positivas o negativas?

. ¿Qué estaría dispuesto a sacrificar por sus metas?

coach & training

¿Cuál es el primer paso que debe dar ahora?



Ahora le pido que escriba una lista de 100 deseos. Sí, 100.

Ha leído bien.

Coja un cuaderno, una agenda vieja, y escriba los. Sea lo más preciso que pueda. Una vez llegue a 100 escriba un deseo por hoja y coméntelo. Ponga una foto en cada deseo.

Sí es una casa, busque una casa como la que sueña y péguela.

La vida se crea dos veces.

Primero en su cabeza, sueños, y luego en la vida real.

No lo olvide nunca.



INSTANTES

Si pudiera vivir nuevamente mi vida...
En la próxima cometería más errores.
No intentaría ser tan perfecto,
Me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido,
De hecho tomaría más cosas con seriedad.
Sería menos higiénico,
Correría más riesgos,
Haría más viajes,
Contemplaría más atardeceres,
Subiría más montañas,
Nadarían más ríos.
Iría a más lugares donde nunca he ido.
Comería más helados y menos habas,
Tendría más problemas reales y no imaginarios.

Yo fui de esas personas
Que vivió sensata y prolíficamente
Cada minuto de su vida;
Claro que tuve momentos de alegría,
Pero si pudiera volver atrás,
Trataría de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida.
Solo de momentos.
No pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que no iba a ninguna parte sin un termómetro,
Una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas;

Si pudiera volver a vivir,
Comenzaría a andar descalzo
A principios de la primavera
Y seguiría así hasta concluir el otoño.

Daría más vueltas en calesitas,
Contemplaría más amaneceres
Y jugaría con más niños,
Si tuviera otra vez la vida por delante.

Pero ya ven, tengo 85 años
Y sé que me estoy muriendo.

Jorge Luis Borges



www.martinarevalo.com

*“El éxito no es un destino,
es un camino”.*

“los hombres nunca fracasan, se dan por vencidos en el intento”.

Martín Arévalo



coach & training

<p>10 años 2002-2012</p>	<p>Martín Arévalo coach-formador-conferenciante-consultor-escritor EQUIPO/SISTEMAS/VENTAS/DIFERENCIACION www.martinarevalo.com</p>
----------------------------------	--

