

CORAJE

*Cómo El Poder De La Pasión Y La Perseverancia
Te Mantendrán En Marcha.*



Timothy Willink

Coraje

«Tektime S.r.l.s.»

Willink T.

Coraje / T. Willink — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-83-540240-4

★☆ ¿Has oído hablar alguna vez de la palabra "valentía"? Tal vez has visto un video en YouTube o lo has visto en algún lugar de Internet, pero ¿qué significa realmente? Sigue leyendo... ☆★ Coraje. Esta sola palabra es capaz de mover montañas. La pasión pura es el verdadero combustible para el éxito. El coraje es algo único, algo que viene de dentro. Algo que amas y te apasiona con todo tu corazón. El valor es lo que te lleva a tu meta sin rendirte. Aprender a desarrollar su agallas le ayudará a estar enfocado. Este libro "Coraje" te enseña lo esencial para saber cómo desarrollar y aprovechar tus agallas para un futuro mejor. La agallas es algo que dura toda la vida, cada hora y cada día. Es una fuerza motriz que te mantiene motivado y apasionado por tus metas. "El valor es vivir la vida como si fuera un maratón, no un sprint" - Angel Lee Duckworth Imagina tu vida como un maratón, no un sprint. Y la agallas siempre estarán a tu lado. La agallas son tan poderosas que se superponen al ta ★☆ ¿Has oído hablar alguna vez de la palabra "valentía"? Tal vez has visto un video en YouTube o lo has visto en algún lugar de Internet, pero ¿qué significa realmente? Sigue leyendo... ☆★ Coraje. Esta sola palabra es capaz de mover montañas. La pasión pura es el verdadero combustible para el éxito. El coraje es algo único, algo que viene de dentro. Algo que amas y te apasiona con todo tu corazón. El valor es lo que te lleva a tu meta sin rendirte. Aprender a desarrollar su agallas le ayudará a estar enfocado. Este libro "Coraje" te enseña lo esencial para saber cómo desarrollar y aprovechar tus agallas para un futuro mejor. La agallas es algo que dura toda la vida, cada hora y cada día. Es una fuerza motriz que te mantiene motivado y apasionado por tus metas. "El valor es vivir la vida como si fuera un maratón, no un sprint" - Angel Lee Duckworth Imagina tu vida como un maratón, no un sprint. Y la agallas siempre estarán a tu lado. La agallas son tan poderosas que se superponen al talento. Estudios recientes sobre estudiantes universitarios revelan que la agallas son más importantes que la inteligencia. Fue posible conectar la agallas y las buenas notas. Esto significa que la agallas es uno de nuestros activos más valiosos y la clave de nuestro éxito

futuro. Mira dentro de ti. ¿Cuáles son tus pasiones? ¿Qué te haría despertarte en la mañana con una sonrisa en tu rostro? Cuando descubras tus verdaderas pasiones, podrás canalizar tu motivación y despegar hacia el éxito. Aprende algo único que tiene el poder de cambiar tu vida, no solo por un día, sino para siempre. Actúe ahora haciendo clic en el botón "Comprar ahora" o "Añadir al carro" después de desplazarse a la parte superior de esta página. P.D. ¿Qué te detiene? En la vida, la mayoría de las personas se detienen ya sea por su miedo o su pereza. Recuerda, la mejor inversión que puedes hacer es en ti mismo. Invierte el tiempo y el precio de menos de un café para dar un salto cualitativo en tu vida, riqueza, amor y felicidad. ¡Actúe ahora!

ISBN 978-8-83-540240-4

© Willink T.

© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

INTRODUCCIÓN	7
IDENTIFICACIÓN DE SUS DEBILIDADES	9
1. REDEFINA SUS DEBILIDADES	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Timothy Willink
Coraje: Cómo El Poder De La Pasión Y La
Perseverancia Te Mantendrán En Marcha

CORAJE

CÓMO EL PODER DE LA PASIÓN Y LA
PERSEVERANCIA TE MANTENDRÁN EN MARCHA

DISCIPLINED GROWTH ACADEMY

TIMOTHY WILLINK

Traducido por

ARTURO JUAN RODRÍGUEZ SEVILLA

Copyright © 2020 Timothy Willink

INTRODUCCIÓN

Imagínese como un niño de cuatro años en un mundo lleno de asombro y belleza. Hay una mesa con un malvavisco de aspecto delicioso. Un investigador-científico te informa que volverá en un rato, y podrás darte un festín con el malvavisco cuando quieras. Casi te frotas las manos con alegría. Espera; el investigador de aspecto friki tiene un truco. Si consigues aguantar hasta que vuelva, te comerás dos malvaviscos.

Ahora, estás atrapado en un gran dilema. ¿Un malvavisco inmediatamente o dos después? Una especie de batalla se produce en tu mente. Estás en un dilema ahora – ¿hacer o no hacer? Hay todo intento de ignorar el malvavisco, pero no se puede negar que la perspectiva es tentadora. Un solo movimiento ahora y puedes saborear el malvavisco blando y azucarado de inmediato. ¿Serás capaz de aguantar hasta que el investigador regrese?

Este es exactamente el famoso experimento realizado por el psicólogo Walter Mischel para estudiar el éxito de los niños pequeños en resistir la tentación, y el impacto que tiene en los años posteriores en su vida académica, profesional y personal. Puede parecerle descabellado poder deducir cuán bien ajustada y exitosa puede resultar una persona basándose en su capacidad de retrasar la gratificación cuando era niño.

Volviendo al experimento, unos pocos niños podrían resistirse después de todo en su búsqueda por disfrutar de dos malvaviscos más tarde, mientras que otros optaron por la gratificación instantánea. Los que retrasaron la satisfacción por un buen cuarto de hora se distrajeron cantando o mirando hacia otro lado.

Fue casi dos décadas después de que el experimento se llevó a cabo que se convirtió en una furia psicológica. Walter Mischel tuvo la idea de hacer un seguimiento de sus sujetos para determinar cómo les iba en la adolescencia tardía. Los sorprendentes resultados revelaron que aquellos niños de cuatro años que fueron capaces de retrasar la gratificación superaron a sus compañeros en casi todas las esferas. Se predijo que serían testigos del éxito en casi todas las áreas de la vida.

Estos niños crecieron para demostrar una mayor autoestima, menores casos de abuso de drogas, mejor rendimiento académico y mayores niveles de aptitud física. No solo eso, estos niños también obtuvieron una alta puntuación en popularidad en comparación con los niños que no fueron capaces de resistirse a la gratificación instantánea.

La investigación en el dominio psicológico ha señalado consistentemente el hecho de que entre todas las habilidades humanas conocidas, la fuerza de voluntad es la más crítica para lograr una variedad de resultados en la vida. El autocontrol es el camino para predecir el éxito de un individuo. Cuanto más éxito tenga una persona en retrasar las gratificaciones inmediatas o pequeñas para alcanzar metas más altas, mejores serán sus posibilidades de lograr el éxito en la vida.

La fuerza de voluntad, el autocontrol, la capacidad de resistir a la tentación —como quiera que se le llame— es importante para una mejor salud, una mayor productividad en el trabajo, relaciones más satisfactorias y menores niveles de estrés. El éxito social de una persona también se ve muy afectado por su fuerza de voluntad. Por ejemplo, cuando nuestra voluntad se cansa, tendemos a decir y hacer cosas de las que luego nos arrepentimos.

Algunos expertos también creen que la fuerza de voluntad es un indicador mucho más fiable de nuestro éxito en la vida que el exagerado Cociente de Inteligencia. Puede ayudar a predecir nuestro promedio de notas en la universidad y otras medidas de éxito académico más eficazmente que el coeficiente intelectual.

El talento, la inteligencia y las habilidades pueden mantenerte bien por un tiempo; sin embargo, uno tiene que trabajar muy duro para llegar allí, por lo que los que hacen un esfuerzo serio, a menudo superan a la gente hábil pero perezosa. Te preguntarás cómo es que ese chico que pensabas que estaba

por debajo del promedio y no podía hacer las matemáticas correctamente en la clase, ha superado al aparentemente dotado matemático de la clase. No es más que puro esfuerzo y práctica.

Recoja la biografía de cualquier atleta, científico, intérprete o líder mundial popular. Ellos poseen el talento inicial —sí, un montón de él—. Pero también lo tienen los demás. Lo que los separa de la gente común no es su talento, sino la pura fuerza de voluntad para perseguir sus sueños a través de una serie de dificultades. Rendirse no es una opción para ellos. La profesora Angela Duckworth (Universidad de Pensilvania) ha afirmado con razón que "los programas que fomentan la autodisciplina pueden ser el camino real para construir el logro académico".

La fuerza de voluntad o el valor es uno de los recursos más vitales para ayudarle a cumplir con todo lo que se propone en la vida. Contrariamente a la percepción popular, la fuerza de voluntad no solo se requiere en las situaciones más desafiantes de la vida. Realmente no tiene que esperar a escalar una montaña para ejercitar su fuerza de voluntad.

Se puede usar en situaciones diarias como concentrarse en su trabajo cuando la necesidad de revisar su feed de Facebook o su mensajero es alta. Se puede ejercitar diciendo que no a un trozo de galleta extra que sabes que no es bueno para ti. Estas son aparentemente pequeñas victorias que te ayudan enormemente a salir victorioso en el juego de la vida.

Cumplir con los plazos, estudiar con diligencia para un examen o ir al gimnasio todos los días no es lo más fácil. Hay varias trayectorias más cómodas y menos exigentes. Sin embargo, ¿valen la pena a largo plazo? Es posible que la perspectiva de ver una película o salir con tus amigos en lugar de estudiar antes de un examen te resulte muy atractiva. ¿Te ayudará a sacar buenas notas? ¿Podrás optar por las especialidades que elijas?

El valor es la simple distinción entre un estudiante que se gradúa con éxito y uno que lucha por terminar la escuela. Es el punto de diferencia entre dos trabajadores de similar talento, de los cuales solo uno es promovido. Lo que parece tentador o irresistible puede no siempre ser correcto o bueno para usted. Desarrollar la fuerza de voluntad es separar las comodidades a corto plazo de los beneficios a largo plazo.

Cuando entiendes la ciencia y el arte de la fuerza de voluntad, es más fácil usarla para crear una vida de tus sueños. El concepto de la fuerza de voluntad ha crecido a pasos agigantados en las últimas décadas. Hay varias herramientas de fuerza de voluntad muy útiles que ahora puedes usar para construir tu músculo de fuerza de voluntad, retrasar la gratificación, lograr el éxito académico, cumplir con tus metas de vida y superar los desafíos diarios.

El libro tiene como objetivo reunir el conocimiento sobre varias técnicas probadas de desarrollo de la fuerza de voluntad y entregárselo a usted de una manera práctica, fácil de entender y accionable. Utilícelo como si fuera un manual de instrucciones, ya que simplemente leerlo no es hacer justicia a usted mismo.

Integre estas técnicas simples pero probadas en su vida diaria y sea testigo de los cambios. Usted obtendrá todo lo que desea si está preparado para tomar las decisiones correctas (y no solo cómodas). De hecho, le será mucho más fácil lograr sus objetivos si simplemente flexiona sus músculos del coraje. Y una vez que empiece a practicarlo conscientemente, se convertirá en una parte natural de usted. Hacer lo correcto o hacer lo que es bueno para usted, a la larga, se convertirá en algo natural, una elección fácil.

¡Brindo por su viaje para convertirte en un maestro de la fuerza de voluntad!

IDENTIFICACIÓN DE SUS DEBILIDADES

Felicitaciones por haber sobrevivido más allá de la introducción para abrir su cuenta de fuerza de voluntad. Nadie en este planeta nace sin debilidades. El mundo está lleno de gente que es imperfecta y viene con un montón de defectos. Sin embargo, ninguno de nosotros nace con una debilidad que no podamos desafiar o cambiar. Hay ejemplos sorprendentes de personas de todos los campos que han logrado exitosamente voltear sus limitaciones sobre su cabeza para lograr el éxito. Estas personas han dominado el arte de convertir sus limitaciones en fortalezas por pura determinación o agallas.

¿Conoces el concepto de las 10.000 horas? Para aquellos que no lo conocen, establece que cuando una persona pasa 10.000 horas practicando algo en lo que no es bueno, él/ella realmente convierte la debilidad en una habilidad. Convertir lo negativo en positivo requiere que identifique o reconozca su debilidad.

Escuchará a mucha gente decir que debemos concentrarnos en nuestras fortalezas y no en nuestras debilidades. Este puede no ser el mejor enfoque cuando se trata de cumplir con sus objetivos de vida a través de la fuerza de voluntad. El enfoque es general y simplista, por decirlo suavemente. El enfoque correcto es averiguar sus fortalezas y debilidades con respecto a sus objetivos.

Por ejemplo, usted quiere ser un autor en la era de los medios digitales. Ahora, un enfoque simplista de fortalezas y debilidades le pedirá que se centre en su fortaleza: la escritura. Sin embargo, un enfoque que coincida con sus objetivos le instará a hacer exactamente lo contrario y a crecer en áreas que necesita desarrollar, aparte de la escritura, para convertirse en un autor publicado.

Digamos que si quiere publicar de forma independiente, debe conocer la creación del diseño de portada, las técnicas de marketing y las herramientas de los medios sociales para promover el libro. No solo tienes que centrarte en tus puntos fuertes, sino que también tienes que trabajar en tus puntos débiles para cumplir tus objetivos.

Así es exactamente como debe ver el modelo de fortalezas y debilidades. Identifique o reconozca sus ventajas y desventajas con respecto a sus metas de vida, lo que le facilita trabajar en sus debilidades.

Entonces, ¿cómo se reconocen exactamente sus debilidades para superarlas? Aquí hay algunas técnicas prácticas y altamente efectivas.

1. REDEFINA SUS DEBILIDADES

La debilidad no siempre puede ser la mejor etiqueta para sus áreas de mejora. Lo que uno percibe como su debilidad puede no ser tan derrotista como creen que es. Cuando usted siente que puede mejorar en algunas áreas o aspectos de su vida, simplemente se está declarando a sí mismo que no es tan fuerte en estas áreas como en otras.

Tendemos a creer y hablar de todo lo relacionado con nosotros en términos absolutos. "Soy muy malo para hablar a una audiencia" o "Apenas puedo redactar un correo" o "Apesto en creatividad". Lo que hacemos es exagerar la situación refiriéndonos a ella en términos absolutos en lugar de ser realísticamente moderados. La debilidad puede tener una connotación ligeramente negativa. En lugar de ver algo como su debilidad, identifíquelo como un área de mejora, lo que le ayudará a trabajar en ella de manera más efectiva.

Esto lo mantendrá enfocado en los pasos que necesita tomar para superar su debilidad y realizar sus metas. Necesitamos darnos cuenta de que las debilidades no son verdades permanentes, sino situaciones temporales que pueden ser cambiadas para lograr nuestros objetivos.

Puede haber varias áreas de mejora o desarrollo, tales como mejorar sus habilidades sociales o dominar los atributos/habilidades profesionales o mostrar más moderación con los alimentos de alto contenido calórico. La habilidad no tiene por qué ser nada grande; puede ser tan simple como resolver problemas de matemáticas más rápidamente o ser un mejor receptor de béisbol.

A menudo, nuestras debilidades no son más que falsas limitaciones auto-impuestas. En nuestro pensamiento limitado y cauteloso, llamamos debilidades a las cosas en las que no somos muy buenos. Estas autoetiquetas se pegan a nosotros de por vida, y renunciamos al control sobre ellas. Por ejemplo, cuando te dices a ti mismo que eres patético haciendo presentaciones frente a una audiencia, aceptas la limitación auto-impuesta como tu destino, sin hacer ningún esfuerzo real para superar tu miedo escénico.

Sin embargo, cuando percibes estas llamadas limitaciones como un área de crecimiento, te levantas para trabajar hacia ellas mostrando pura fuerza de voluntad o determinación. Actúas en control de tus fortalezas y limitaciones, en lugar de aceptarlo como tu realidad inalterable.

2. Pida a su familia y amigos que le den su opinión sincera

La retroalimentación más honesta y genuina sobre nuestras fortalezas y debilidades se puede obtener de personas que nos conocen bien. Adelante, solicite activamente la retroalimentación de su familia y amigos acerca de sus verdaderas fortalezas y limitaciones.

Pídales que sean honestos, lo que a su vez le ayudará a trabajar en sus áreas de crecimiento. Si es posible, pida instancias específicas en las que ellos piensen que usted podría haber manejado la situación de una manera mejor o diferente. Las limitaciones pueden ser de todo tipo, desde hábitos hasta habilidades y rasgos de personalidad.

Consejo profesional —una de las mejores maneras de hacer esto (aunque puede sonar ridículo) es realizando este ejercicio por correo electrónico tal como lo haría en su lugar de trabajo—. La comunicación no cara a cara no hace que el que da la retroalimentación se sienta presionado. También les da tiempo para pensar sus respuestas y les permite dar una retroalimentación más honesta. El bono es que usted tendrá todo documentado por escrito para futuras referencias y análisis.

¿Qué es lo que la gente normalmente le pide que haga por ellos? ¿Encuentra constantemente personas que se le acercan con solicitudes para redactar su carta de presentación o currículum vitae? En ese caso, usted puede ser un escritor agudo y elocuente. Tenga en cuenta que lo que la gente generalmente le pide que haga puede ser una indicación confiable de sus fortalezas. ¿Encuentras a tu tía agonizante jugando con tus amigos? Puede que seas un gran oyente, conocido por su buen juicio y sus sabias sugerencias.

En el mismo sentido, la gente puede evitar acudir a ti para ciertas cosas, que pueden ser percibidas como tus áreas de mejora. ¿Qué es lo que la gente generalmente evitará en acudir a usted? Piense en la última vez que su gerente evitó confiarle una tarea en particular o algo por lo que sus compañeros de trabajo dudan en acercarse a usted. Cuando se trabaja en equipo, ¿qué tareas no se le asignan? Esto le dará una buena idea sobre sus áreas de crecimiento.

3. Haga una lista de sus fortalezas y debilidades

Una vez que haya hecho una lista de sus metas de vida, es importante acceder a sus fortalezas y debilidades para evaluar si son congruentes con sus objetivos generales. Haga una lista de sus fortalezas y limitaciones en cada área. Por ejemplo, dedique una página a su vida profesional, otra a su vida personal, otra a su vida social o espiritual y así sucesivamente.

Piensa cuidadosamente y anota en la columna de fortalezas todo aquello en lo que crees que eres realmente bueno. Anota las habilidades laborales por las que casi siempre recibes aprecio o en las que crees sobresalir. Luego, haz una lista de todas las áreas que necesitan mejorar en su trabajo y en tu vida. Por ejemplo, puede que seas un investigador fabuloso pero te quedas atrás en lo que se refiere a la gestión del tiempo.

Concéntrese en cómo estas fortalezas y debilidades se relacionan con su vida actual, y si benefician sus metas más grandes. Por ejemplo, una de sus debilidades sociales puede ser el consumo excesivo de alcohol, que no solo puede afectar a sus relaciones sociales sino también a la puntualidad y a las habilidades cognitivas en el trabajo.

¿Esto añade un valor general al cumplimiento de sus objetivos o le quita valor? Te darás cuenta de lo que necesitas eliminar de tu vida cuando hagas una lista completa de tus fortalezas y debilidades, y ese es el primer paso para trabajar en ello.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.