



MENTALIDAD

*7 Secretos Para Aprovechar Su Nueva Psicología
Del Éxito Y Construir Nuevos Hábitos Poderosos*

TIMOTHY WILLINK

Timothy Willink

Mentalidad

«Tektime S.r.l.s.»

Willink T.

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

ISBN 978-8-83-540283-1

¿Qué te impide el éxito que tanto deseas? ¿Es tu mentalidad o tus habilidades? Continúa leyendo... Todos hemos escuchado que el éxito es 80% de mentalidad y 20% de habilidades. Se trata de la psicología, no de la mecánica. Este libro "Mentalidad" profundiza en los misterios de la mente, y te ayuda a conocer mejor la tuya. La habilidad de cambiar la mentalidad de uno ya está presente en todos nosotros. El cambio no es sólo una cuestión de motivación, se trata de educación. Motiva a un tonto y será un... tonto motivado. Verás, eso no funcionará. ¿Qué tienen en común la mayoría de los millonarios que se han hecho a sí mismos, que la persona promedio no tiene? Su fuerte autodisciplina y confianza. Estos dos ingredientes son la clave de un poderoso cóctel de una mentalidad exitosa. "Una vez que tu mentalidad cambie, todo en el exterior cambiará junto con ella". - Steve Maraboli

¿Qué te impide el éxito que tanto deseas? ¿Es tu mentalidad o tus habilidades? Continúa leyendo... Todos hemos escuchado que el éxito es 80% de mentalidad y 20% de habilidades. Se trata de la psicología, no de la mecánica. Este libro "Mentalidad" profundiza en los misterios de la mente, y te ayuda a conocer mejor la tuya. La habilidad de cambiar la mentalidad de uno ya está presente en todos nosotros. El cambio no es sólo una cuestión de motivación, se trata de educación. Motiva a un tonto y será un... tonto motivado. Verás, eso no funcionará. ¿Qué tienen en común la mayoría de los millonarios que se han hecho a sí mismos, que la persona promedio no tiene? Su fuerte autodisciplina y confianza. Estos dos ingredientes son la clave de un poderoso cóctel de una mentalidad exitosa. "Una vez que tu mentalidad cambie, todo en el exterior cambiará junto con ella". - Steve Maraboli

El cerebro representa el 2% de tu peso corporal total. Sin embargo, consume el 20% de tu energía. Es asombroso lo poderoso que es nuestro cerebro. Nunca descansa, ni siquiera cuando dormimos. Si aprendes a cambiar tus pensamientos en positivos, y tienes una mentalidad fuerte que se ajusta a tus objetivos, tu vida cambiará completamente. Con este libro, aprenderás 7 secretos esenciales que son cruciales para traer más salud, riqueza, amor y éxito a tu vida.

Aprende a mirarte a ti mismo y a analizar tus pensamientos, reemplazándolos con pensamientos positivos, constructivos y ambiciosos. Una vida mejor es obviamente posible. La atraes con el poder de tus pensamientos. En lugar de preguntarte cómo es la vida en el lado más verde, da un paso adelante y toma el control de tu propia vida ahora. Actúa ahora haciendo clic en el botón "Comprar ahora" o "Leer ahora" después de desplazarte a la parte superior de esta página. P.S. ¿Qué te detiene? En la vida, la mayoría de la gente se detiene 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 cuántico en tu vida ☺, la riqueza, el amor y la felicidad. ¡Actúa ahora!

ISBN 978-8-83-540283-1

© Willink T.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD	7
INTRODUCCIÓN	8
NO SE NECESITA APROBACIÓN	9
PROPÓSITO IMPULSADO	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Timothy Willink
Mentalidad: 7 Secretos Para Aprovechar
Su Nueva Psicología Del Éxito Y
Construir Nuevos Hábitos Poderosos

MENTALIDAD

**7 SECRETOS PARA APROVECHAR SU NUEVA PSICOLOGÍA
DEL ÉXITO Y CONSTRUIR NUEVOS HÁBITOS PODEROSOS**

TIMOTHY WILLINK

Traducido por

ARTURO JUAN RODRÍGUEZ SEVILLA

© Copyright 2019 by Timothy Willink – Todos los derechos reservados

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida de ninguna forma sin el permiso escrito del autor. Los revisores pueden citar breves pasajes en las reseñas.



[Creado con Vellum](#)

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida o transmitida en forma alguna o por ningún medio, mecánico o electrónico, incluidas la fotocopia o la grabación, o por ningún sistema de almacenamiento o recuperación de información, o transmitida por correo electrónico sin el permiso escrito del editor.

Si bien se ha hecho todo lo posible por verificar la información proporcionada en esta publicación, ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna por los errores, omisiones o interpretaciones contrarias al tema aquí tratado.

Este libro es sólo para fines de entretenimiento. Las opiniones expresadas son sólo del autor y no deben tomarse como instrucciones expertas de los mandos. El lector es responsable de sus propias acciones.

La adhesión a todas las leyes y regulaciones aplicables, incluyendo las licencias profesionales internacionales, federales, estatales y locales, las prácticas comerciales, la publicidad y todos los demás aspectos de hacer negocios en los Estados Unidos, Canadá o cualquier otra jurisdicción es responsabilidad exclusiva del comprador o lector.

Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna en nombre del comprador o lector de estos materiales.

Cualquier desaire percibido de cualquier individuo u organización es puramente involuntario.

INTRODUCCIÓN

Escuchas a la gente todos los días decir que "*si solo*".

Si solo:

- Pudiera ser más feliz.
- Pudiera ser más rico.
- Pudiera tener más autodisciplina.
- Pudiera más saludable.

¿Eres tú? ¿Deseas hacer cambios en tu vida, si solo...?

En este libro, aprenderás el camino para alcanzar tus mayores objetivos y realizar tus mayores deseos está dentro de ti; solo necesitas tomar medidas.

Aprenderás:

- Cómo despedirte de la aprobación y las expectativas de los demás para desbloquear la felicidad y la libertad que buscas.
- Cómo encontrar tu propósito y elevarte a nuevas alturas en las alas de la promesa y el éxito.
- A tomar los obstáculos y reformar tu pensamiento para hacer de ellos una oportunidad para el éxito.
- Cometer errores y crecer a partir de ellos en lugar de ser derrotado.
- Aprender a valorar el proceso de crecimiento y adoptar una mentalidad de crecimiento que libere tu habilidad para encontrar el éxito con tu salud, riqueza, amor y felicidad.
- Ser realista y entender que nada sucede de la noche a la mañana. Es un proceso con vueltas y revueltas, y aprenderás a abrazarlo como parte del viaje.
- Cómo ser dueño de tu actitud. Aprenderás a aprovechar una actitud negativa, a volverte hacia lo positivo, y a hacer cambios poderosos que realmente permitan una felicidad duradera.

Gracias por elegir este libro para su viaje. Espere un momento.

¡Te espera un viaje fantástico!

Gracias,

Timothy Willink

Cómo obtener el Máximo provecho de este libro

Cuando leas este libro, recuerda tomarte tu tiempo y absorber la información. Escanear y navegar a través de él es una opción, pero recomiendo disfrutar del viaje.

Ese es esencialmente el mantra de este libro: disfrutar del viaje.

Toma cada capítulo y aplica la información a tu vida.

Utiliza un diario para registrar tu progreso, respuestas y pensamientos.

Sepa que no está solo en el viaje: millones de personas están en un camino similar para liberar su potencial interior.

El libro es tuyo para que lo uses como quieras, pero para sacarle el máximo provecho, te recomiendo que lo tomes despacio.

¡Buena suerte en esta búsqueda y disfruta de los momentos que te hacen ser quien eres!

NO SE NECESITA APROBACIÓN

"Deja de pensar que lo estás haciendo todo mal. Tu camino no se parece al de nadie más porque no puede, no debe y no lo hará". -Eleanor Brown

Todos parecen esforzarse por ganar la aprobación de los demás: la aprobación de sus jefes, sus socios, su familia y sus amigos. ¿Alguna vez te sientes menos que adecuado? ¿Qué tal cuando te comparas con los demás? Cuando te comparas con los demás, ¿te sientes un fracaso?

Lo primero es lo primero: **deja de compararte con los demás**. Fuiste creado para cosas asombrosas: donde los demás están en su viaje no es un factor en donde tú estás en el tuyo o hacia donde te diriges.

Nadie necesita aprobarte para que te sientas validado. Es un concepto extraño, pero es la verdad. Puedes aprobarte a ti mismo, y a cambio, obtener felicidad y paz. Pero, ¿cómo lo haces?

Pregúntate a ti mismo ¿Por qué?

¿Por qué necesitas la aprobación de los demás? Piensa en cuando eras más joven, ¿aprendiste a respetar las opiniones de tus mayores, incluso cuando esas opiniones eran perjudiciales?

¿Cómo te relacionaste con los demás? ¿Fue difícil o fácil?

¿Te sientes incómodo con los conflictos de cualquier tipo? ¿Cómo te hace sentir el conflicto? Sentirse incómodo nos impide aceptar los beneficios de la lucha o el conflicto.

¿Te sientes horrible cuando alguien no aprueba tus elecciones? Ya sea que sean grandes: trabajo, pareja, finanzas, o más pequeñas: corte de pelo, compra de auto, su elección de dieta. Siendo realistas, las elecciones que hacemos afectan a nuestras vidas, pero eso no significa que los demás deban tener una opinión.

Voy a contarte un secreto: **no importa lo que piensen los demás**. Cuando pierdes la constante y molesta necesidad de la aprobación de los demás, ganas libertad. Gloriosa, gloriosa libertad. Confía en mí; ¡el sol realmente se verá más brillante!

Pero, ¿cómo te deshaces de ese desagradable hábito, y cómo te ayuda a ser más exitoso, feliz y seguro?

El rechazo es parte del curso

Cuando sientes rechazo, ¿te pica? ¿Te sientes como un fracaso? Si lo haces, no deberías. El rechazo es una forma de retroalimentación, y la retroalimentación es una oportunidad para crecer. Sin el rechazo, ¿cómo puedes convertirte en la persona que estás destinado a ser?

Reencuadrar los pensamientos sobre el rechazo mejorará tu vida. Intenta pensar en un "no" o en un "volver a intentarlo" como una oportunidad para crecer y aprender. Los multimillonarios no se convirtieron en lo que son de la noche a la mañana. ¡Imagino que incluso ellos se enfrentaron a su justa cuota de rechazo!

Al repensar el rechazo de esta manera, nos permitimos ver el bien que hemos hecho, y también aceptar que podemos mejorar.

Una mentalidad de crecimiento es una necesidad

Para deshacerse de las opiniones de los demás, es necesario tener una mentalidad de crecimiento. ¿Qué es una mentalidad de crecimiento, te preguntas?

Una mentalidad de crecimiento es aquella en la que se valora el proceso por encima de un objetivo específico.

Las necesidades de aprendizaje deben ser priorizadas

Necesitas entender, y más importante aún, aceptar, que para lograr el éxito, debes aprender continuamente. No en la universidad, o en el aprendizaje tradicional, sino en entender que cada día trae una oportunidad para aprender y crecer.

Encuentra algo que quieras aprender: cómo empujarte en la piscina, cómo lograr un millón de dólares a los 25 años, o cualquier otra cosa que *quieras* aprender. Luego, ponte a pensar en el proceso de cómo llegar allí. Busca **consejo** pero no la **aprobación** de los demás.

Reconocer que tus habilidades y destrezas no son concretas, las características establecidas que tienes te permitirán comprender que puedes aprender algo nuevo, y lograr los objetivos que quieres.

Una vez que entiendas eso, nadie más tiene el poder de validarte porque ya sabes que sólo eres un trabajo en progreso, **¡y eso está bien!** *Acepta esta idea.*

Se trata del proceso, no del final del juego

El viaje es parte de la aventura, creo que así dice el dicho. De todas formas, aprendes y creces más en el proceso real de lograr algo, que en el logro del objetivo real.

Si estás aprendiendo a hornear pan, y el pan sale horrible cada vez, ¿qué necesitas hacer? Necesitas revisar tu proceso, ¿verdad? Habiendo fallado en varios intentos de hacer pan, has aprendido que necesitas hacer los pasos en orden, en lugar de cualquier camino, ¿verdad? Al final, estás refinando tu proceso para conseguir un poco de pan.

Tal vez realmente quieras ganar un millón de dólares en los próximos 5 años, pero solo trabajas en un local de comida para llevar. ¿Qué es lo que tienes que hacer? Necesitas empezar desde el principio. Tienes que seguir el proceso, ¿verdad? Establecer los pasos para lograr tu ideal significa que necesitas experimentar el proceso. Trabajar por el salario mínimo no va a lograr el millón de dólares, pero ¿qué pasos puedes dar para asegurarte de que alcanzas tu objetivo?

Cuando te enfocas en el proceso que puedes controlar, eres capaz de desengancharte de las otras partes que alguien más controla.

¡Vaya!

A menudo, el proceso nos lleva a las mejores partes de la vida. A lo largo del camino, somos capaces de crecer como individuos.

Somos capaces de prosperar sin los grilletes del juicio. **Esa es la idea clave a la que debes aferrarte para tener éxito: vive la vida a tu manera, y la opinión de los demás no tiene nada que ver con ella.**

Auto-aceptación

¿Aceptas lo que eres: cicatrices, equipaje y todo eso? Si no, ¿por qué? Si tu respuesta incluye a otra persona, entonces estás haciendo esto mal.

La auto-aprobación y la aceptación son de vital importancia para lo que somos en el fondo. Da forma a nuestra integridad y nos permite honrarnos a nosotros mismos.

¿Haces más por los demás que por ti mismo? Si la batería está agotada, ¿cómo puede mantener un dispositivo en funcionamiento? Lo mismo puede decirse de las personas. Cuando estás agotado, golpeado y agotado, eres incapaz de ayudarte a ti mismo o a los demás.

¿Cómo empiezas a sentirte más feliz, más realizado y mejor contigo mismo? Empiezas por mirar tus hábitos, específicamente, cómo te relacionas contigo mismo.

Tu conversación y tu comportamiento reflejan cómo te sientes contigo mismo.

Empieza por mirar el lenguaje que usas. ¿Está orientado a buscar la aprobación de los demás? Si es así, ¡detente!

Tienes que comprobar contigo mismo si algo te parece bien. La opinión de los demás no es un factor que influya en cómo te afectará algo. No tomes proyectos para impresionar a los demás. No busques validación en los medios sociales. Deja de compararte con los demás.

Es más fácil decirlo que hacerlo, ¿tengo razón?

Cuando estás constantemente tratando de ser algo para varias personas, te quemas. Pierdes el respeto por ti mismo. ¿Quién puede vivir con alguien a quien no respeta? ¿Serías capaz de trabajar más duro para satisfacer las metas de alguien que no respetas?

El autocuidado es la clave para respetarse a sí mismo plenamente y para dejar de lado el peso de las expectativas de los demás.

Te reto a que lleves un diario de aceptación. Cada pocos días, haz una lista de todas las cosas que has hecho bien. Lista lo que has hecho que te satisface, te hace más feliz y te permite progresar.

Aplicaciones prácticas

Si te aferras al peso de las expectativas de los demás, hazme un favor. Escríbelas. Registra todas las expectativas que sientes de los demás.

Luego escribe las opiniones, juicios y declaraciones hirientes que te han sido lanzadas.

Una vez que lo hayas hecho, rompe la lista, quémala, haz lo que tengas que hacer para eliminarla de tu vida.

Este es tu nuevo comienzo. ¿Qué harás con esta nueva libertad?

Resumen

La clave del éxito está en una simple palabra: tú.

Pongamos esto en perspectiva:

- El crecimiento de la salud, la riqueza, la felicidad y el amor *requiere que cambies la forma en que te ves a ti mismo.*
- Las *opiniones de otras personas, con respecto a ti, impedirán cualquier progreso que hagas para construir nuevos hábitos, confianza y autodisciplina.*
- *Deja de comparar tu vida con la de los demás* y empezarás a ver los cambios en tu forma de enfocar la vida.
- *Concéntrate en cómo puedes cambiar* en tu interior, para satisfacer el deseo que tienes de triunfar.
- *Abraza las cosas que puedes cambiar* y deshazte del peso de las cosas sin importancia.
- Sé tú, quien quieras ser, y entiende que estás bien como estás. Solo cambia si deseas dejar de intentar satisfacer a los demás.

PROPÓSITO IMPULSADO

"El misterio de la existencia humana no radica solo en permanecer vivo, sino en encontrar algo por lo que vivir". -Fiodor Dostoievski, los hermanos Karamazov

Para poder abrazar el éxito, la riqueza, la felicidad y el poder, necesitas tener un propósito. Ir por la vida sin un propósito como un nómada viajero no te hace ganar el éxito. (A menos que te propongas perfeccionar esa vida, y quieras esa vida. ¿Entonces? ¡Más poder para ti!)

Todo el mundo tiene un propósito. Encontrar tu propósito suena embriagador, ¿no? Pregúntate en cambio, si te ayuda, **¿cómo puedo usar mi tiempo para hacer algo importante en la vida?** Una vez que te preguntes eso, sólo depende de ti decidir y averiguar qué es. ¿Cómo lo haces?

Explora lo que te da alegría y en lo que sobresales.

Piensa en las áreas en las que sobresales y en las que sientes que te salen naturalmente. Las que te dan alegría son importantes de considerar también. Cuando algo te sale de forma natural, no significa que seas increíble en ello sin práctica o desarrollo. No, más bien significa que te sientes a gusto durante el desarrollo. Practicar y perfeccionar las habilidades no es doloroso ni forzado, y disfrutas de todo el proceso.

¿Qué cualidades disfrutas esparciendo en tu entorno? ¿Valoras el amor, la felicidad, la paz? ¿Cómo disfrutas compartiendo estas cualidades? Tómame un tiempo para reflexionar sobre *¿qué te gusta aportar al mundo.*

Un ejemplo sería la satisfacción y la felicidad: Disfruto trayendo satisfacción y felicidad al mundo. Difundo estas cualidades ayudando a los demás a alcanzar su pleno potencial y a aprender a amar donde están en la vida.

La declaración anterior es una declaración de poder, y te animo a que hagas el mismo tipo de declaración para ti mismo. ¡Escríbela y colócala en todas partes! Asegúrate de que la ves regularmente. Cuando te fijas en el propósito que tienes en la vida, desbloqueas el potencial incalculable de crecimiento en cada área de tu vida.

Siempre sigue tu corazón y tu instinto.

Escucha tus instintos y valóralos. Calla el ruido exterior y presta atención a lo que te dice tu intuición. Estos instintos te fueron dados para sobrevivir: ¡necesitas escucharlos!

Una gran manera de hacerlo es intentar hacer una pizarra de visión. Una pizarra de visión es simplemente imágenes, palabras e ideas que reflejan a dónde intentas llegar en la vida. Refleja el final del juego, pero recuerda no quedar atrapado en sólo enfocarse en eso. Desacelera, toma el paisaje y disfruta del paseo.

Declare clara y concisamente su propósito

Debes mirar con honestidad dónde estás en tu vida y dónde quieres estar. Sólo porque tu situación y tu posición en la vida sean diferentes de donde te ves a ti mismo no significa que estés soñando demasiado.

Comienza haciendo una lista de cómo se ve tu ideal para tu vida. Piensa en cuando eres increíblemente feliz. ¿Qué estás haciendo y dónde estás? Una vez que tengas la lista, clasifícalos por orden de importancia.

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.