



# RESUMEN DE

# HAGA SU CAMA

**Peque as cosas que pueden  
cambiar su vida  
y tal vez el mundo**

---

POR:

READTREPREENEUR PUBLISHING

# Varios autores

# Resumen De Haga Su Cama

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51381140](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51381140)*

*Resumen De Haga Su Cama: Pequeñas cosas que pueden cambiar su vida y tal vez el mundo:*

*ISBN 9788835402244*

## Аннотация

Haga su cama por William H. McRaven ¿Quiere cambiar el mundo? Comience haciendo su cama. "Si no puede hacer bien las cosas pequeñas, nunca hará bien las cosas grandes" – William H. McRaven Lo que comienza aquí cambia el mundo. El discurso viral que dio el Almirante William (con más de 10 millones de visitas) ahora se condensa en una herramienta de sabiduría y éxito. Haga su Cama por William H. McRaven – Resumen del libro – Readtrepreneur (Descargo de responsabilidad: este NO es el libro original, sino un resumen no oficial). ¿Desea cambiar el mundo? Comience haciendo su cama. Haga su Cama es un libro escrito en base a diez principios que el Almirante William aprendió durante el entrenamiento de Navy Seal que lo ayudó a superar obstáculos no solo en su carrera naval sino también en su vida. (Nota: Este resumen está totalmente escrito y publicado por Readtrepreneur. No está afiliado con el autor original de ninguna manera) "Si no puede hacer bien las pequeñas cosas, nunca hará bien las grandes cosas" – William H. McRaven Lo que comienza aquí cambia el mundo. La sabiduría simple y los consejos fácilmente

aplicables en este libro inspirarán a los lectores a hacer más y ser más. El discurso viral que dio el Almirante William (con más de 10 millones de visitas) ahora se condensa en una herramienta de sabiduría y éxito. Mide a una persona por el tamaño de su corazón, no por el tamaño de sus aletas. ¿Es tu corazón lo suficientemente grande como para tomar este libro y leerlo? PD Un lector vive mil vidas antes de morir. ¿Cuántos libros estás leyendo hoy para avanzar hacia un futuro mayor? ¡Se acabó el tiempo de pensar! ¡Es Hora de actuar! Desplácese hacia arriba ahora y haga clic en el botón "Comprar ahora con 1 clic" para obtener su copia de inmediato. ¿Por qué elegirnos, readtrepreneur? \* Resúmenes de la más alta calidad \* Ofrece un conocimiento asombroso \* Refrescante impresionante \* Descarga de responsabilidad claro y conciso una vez más: este libro está destinado a una gran compañía del libro original o simplemente para obtener la esencia del libro original.

# Содержание

NOTA LEGAL	7
EL LIBRO DE UN VISTAZO	9
BONOS GRATUITOS	12
COMIENZE SU DÍA CON UNA TAREA COMPLETADA	13
NO PUEDE HACERLO SOLO	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Resumen De Haga Su Cama: Pequeñas cosas que pueden cambiar su vida y tal vez el mundo**

**RESUMEN DE HAGA SU CAMA**

**PEQUEÑAS COSAS QUE PUEDEN  
CAMBIAR SU VIDA Y TAL VEZ EL MUNDO**

**READTREPREENEUR PUBLISHING**

**Traducido por**

**ENRIQUE LAURENTIN**

**Copyright del Texto © Readtrepreneur 2020**

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta guía puede reproducirse de ninguna forma sin permiso por escrito del editor, excepto en el caso de citas breves incorporadas en artículos críticos o reseñas.



[Creado con Vellum](#)

# NOTA LEGAL

La información contenida en este libro no está diseñada para sustituir o reemplazar cualquier forma de medicina o consejo médico profesional. La información de este libro se ha proporcionado únicamente con fines educativos y de entretenimiento.

La información contenida en este libro ha sido compilada de fuentes consideradas confiables, y es precisa según el mejor conocimiento del autor; sin embargo, el autor no puede garantizar su precisión y validez y no se hace responsable de ningún error u omisión. Se realizan cambios periódicamente a este libro. Debe consultar a su médico u obtener asesoramiento médico profesional antes de usar cualquiera de los remedios, técnicas o información sugeridos en este libro. Las imágenes utilizadas en este libro no son las mismas que las del libro real. Esta es una entidad totalmente separada y diferente de la del libro original titulado: "Make Your Bed"

Al utilizar la información contenida en este libro, usted acepta eximir de responsabilidad al Autor de cualquier daño, costo o gasto, incluidos los honorarios legales que puedan resultar de la aplicación de la información proporcionada por esta guía. Este descargo de responsabilidad se aplica a cualquier daño o lesión causada por el uso y la aplicación, ya sea directa o indirectamente, de cualquier consejo o información presentada,

ya sea por incumplimiento de contrato, agravio, negligencia, lesiones personales, intención criminal o por cualquier otra causa de acción.

Usted acuerda aceptar todos los riesgos de usar la información presentada en este libro. Debe consultar a un profesional médico para asegurarse de que es capaz y lo suficientemente saludable como para participar en este programa.

# EL LIBRO DE UN VISTAZO

El almirante William H. McRaven escribe este libro basado en su experiencia como aprendiz de los SEAL y como oficial militar. Da relatos interesantes de lo que vivió durante su entrenamiento como Navy SEAL. El programa de entrenamiento, considerado uno de los programas de entrenamiento más duros y agotadores jamás diseñados, es una prueba de resistencia física, fortaleza mental y verdadero espíritu de equipo. Es un programa de capacitación en el que más de 2/3 de la clase termina "tocando el timbre" o llamando a su fin.

Puede esperar más que solo anécdotas de este libro. El autor presenta las lecciones básicas que se llevó a casa de la capacitación, y cuenta cómo estas lecciones lo ayudaron a enfrentar los desafíos de la vida.

En el Capítulo 1, el Almirante McRaven nos cuenta cómo el simple hecho de hacer la cama todos los días mientras estaba entrenando marcó la pauta para todo el día. El acto, aunque fácil y simple, proporciona el ancla para comenzar bien el día. Si puede completar un acto ordinario fielmente y lo mejor que pueda todos los días, tiene la obligación de cambiar su vida. Lo tiene en usted para cambiar el mundo.

El Capítulo 2 señala cómo necesita personas en su vida para ayudarlo a enfrentar los desafíos. El entrenamiento SEAL le enseña la importancia del trabajo en equipo. Necesita personas

con las que pueda contar para que lo ayuden a realizar tareas difíciles. Esto es cierto para el entrenamiento de SEAL. Esto es cierto para el combate. Esto es cierto para la vida. No puede pasar por la vida solo. Necesita dejar entrar a la gente.

El Capítulo 3 subraya la importancia de la determinación, la persistencia y la pasión. El tamaño de su corazón es esencial. Más que nada, es su amor por lo que hace y su determinación de ver las cosas a través de eso cuenta.

El capítulo 4 nos muestra que la vida NO es justa. Tiene que trabajar dentro de lo que ofrece la vida. Culpar a alguien, poner excusas y lloriquear no le ayudará. Tiene que aceptar las cartas que ofrece la vida, y trabajar para convertirse en lo mejor que pueda dentro de esos parámetros.

El capítulo 5 narra cómo el fracaso sirve para hacerle más fuerte. El autor nos cuenta cómo la persistencia ante la adversidad le ayuda a capear la tormenta. Es cierto en el entrenamiento de SEAL. Es verdad con la vida. El almirante McRaven le dice que las personas que se niegan a darse por vencidas, pero que continúan obstinadamente a pesar de los desafíos, son las que lo superan.

En el Capítulo 6, el Almirante McRaven señala que tiene mejores posibilidades de llegar a su meta si se arriesga. Si alimentas sus miedos, es probable que le venzan. Tiene que ser atrevido. Tiene que correr riesgos. No debe permitir que sus dudas le debiliten.

Luego, el autor señala en el Capítulo 7 que no puede permitir

que los acosadores lo intimiden. Tiene que demostrarles que puede mantenerse firme contra ellos. Los matones se alimentan de su miedo. Tiene que mostrar coraje, estimulado por el pensamiento de que tiene la voluntad y la resistencia para desafiar su acoso.

El Capítulo 8 le muestra que cada individuo tiene la capacidad de superar incluso los momentos más oscuros de la vida. Tiene que ser audaz. Tiene que cavar profundamente dentro de si para obtener el coraje y la resolución de salir y enfrentar la vida sin miedo.

A medida que transita tiempos difíciles, debe saber que tiene la capacidad de soportar. El capítulo 9 muestra que puede ser fuerte. Puede ayudar a las personas a mantenerse fuertes. Si cree que cada persona tiene un espíritu indomable, puede levantar a la gente. Puede inspirar. Puede mantener la esperanza de otras personas ardiendo ferozmente.

El Capítulo 10 le recuerda que renunciar no pone fin a los problemas que la vida presenta. Renunciar es tomar el camino cobarde. Tendrá descansos difíciles. Se enfrentará a serias dificultades. Nunca debe considerar "tocar la Campana". Siempre debe pararse firme, valiente y resuelto.

# BONOS GRATUITOS

## PD ¿Está bien si nos sobre entregamos?

En Readtrepreneur Publishing, creemos en entregar más allá de las expectativas de nuestros lectores. ¿Está bien si sobre entregamos?

Aquí está el trato, le daremos un resumen en PDF extremadamente condensado del libro que acaba de leer y mucho más...

¿Cuál es el truco? Necesitamos confiar en usted... Verá, queremos entregar más y para poder hacer eso, ¿debemos confiar en que nuestros lectores mantendrán este bono en secreto para ellos? ¿Por qué? Porque no queremos que las personas obtengan nuestros resúmenes PDF exclusivos sin comprar nuestros libros. No es ético, ¿verdad?

Okey. ¿Está listo?

Primero, recuerde que su libro es el código: "**READ55**".

A continuación, visite este enlace: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

Todo lo demás se explicará por sí solo luego de que haya visitado: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

¡Esperamos que disfrute de nuestros bonos gratuitos tanto como nosotros disfrutamos preparándolo para usted!

# COMIENZE SU DÍA CON UNA TAREA COMPLETADA

Los participantes en el entrenamiento de SEAL se quedan en las barracas; Un edificio de tres pisos ubicado en una de las playas de Coronado, California. El Océano Pacífico está a solo cien yardas de distancia.

Una habitación típica en estos cuarteles es austera. Hay cuatro camas y un armario para guardar los uniformes. No hay aire acondicionado.

Un día típico incluye inspección de uniformes, natación prolongada, carreras largas y carreras de obstáculos, y el acoso invariable de los oficiales de capacitación SEAL.

Cada mañana, se espera que cada alumno se levante, haga su cama y se prepare para la inspección.

El líder de la clase grita: "¡Atención!": Un instructor SEAL inexpresivo e intransigente entra en la sala.

Junto los talones en posición de firmes mientras el oficial realiza su inspección.

Sus ojos revisan cada aspecto de mi uniforme. ¿Está bien definido y bloqueado mi uniforme verde? ¿Están alineados los pliegues de mi camisa y pantalón? ¿La hebilla de mi cinturón está pulida a la perfección? ¿Están mis botas lo suficientemente brillantes como para que pueda ver su reflejo en ellas? Sus ojos

se mueven lentamente de arriba a abajo para asegurarse de que mi uniforme se ajusta a los altos estándares que se esperan de cada aprendiz SEAL.

Luego se mueve para revisar mi cama.

La cama está firme. No es más que un colchón en un marco básico de acero. Una sábana inferior cubre el colchón. Una sábana superior sobre la sábana inferior. Hay una manta de lana gris sujeta debajo del colchón para proporcionar calor durante las noches frías. Una segunda manta, hábil y cuidadosamente doblada, yace al pie de la cama. Una almohada colocada en el centro superior de la cama se encuentra en un ángulo preciso de 90 grados con respecto a la segunda manta.

Permanezco inmóvil mientras el instructor inspecciona mi cama. Aguanto la respiración y lo miro con cautela por el rabillo del ojo. Se inclina para examinar las esquinas de la cama. Comprueba la almohada y la manta para asegurarse de que estén alineadas con precisión.

Luego introduce la mano en su bolsillo, saca una moneda y la lanza al aire varias veces para la prueba final. El último lanzamiento lanza la moneda al aire para que aterrice sobre el colchón y dé un rebote ligero. Salta de la cama lo suficientemente alto como para aterrizar en la palma abierta de su mano. El instructor se da vuelta. Me mira directamente a los ojos y asiente. No dice una sola palabra.

Se esperaba que hiciera mi cama correctamente. Hacerlo no fue causa de elogio. Tenía que hacerlo bien. Era mi deber

hacerlo, mi primera tarea todos los días.

Arreglar mi cama de acuerdo con los requisitos exactos era una muestra de disciplina. Se confirmó el cumplimiento. Demostró atención al detalle. Fue una pequeña tarea que nos enseñó a enorgullecernos de las pequeñas tareas hechas bien.

Durante toda mi estadía en la Marina, consideré hacer de mi cama una constante en la que pudiera confiar.

Cuando era un joven SEAL, era un Alférez en un submarino de operaciones especiales, el USS Grayback. Me asignaron a la enfermería. El médico a cargo era resuelto acerca de tener las camas hechas de acuerdo con los estrictos requisitos. Con frecuencia señaló que no podría proporcionar la mejor atención médica si las camas y la habitación estaban descuidadas.

Eventualmente me di cuenta de que este valor de orden y limpieza se aplicaba a todos los aspectos de la vida militar.

Tres décadas más tarde, aviones secuestrados aniquilaron las Torres Gemelas en Nueva York. El Pentágono fue golpeado. Valientes estadounidenses murieron en el avión que sobrevolaba Pensilvania.

Durante estos ataques, estaba en una cama de hospital en mi cuartel gubernamental convaleciente de lesiones graves por un accidente de paracaídas. Estuve sobre mis espaldas la mayor parte del tiempo, tratando de recuperarme. Más que cualquier otra cosa en el mundo en ese momento, quería estar con mis compañeros SEALs luchando contra el terrorismo.

Cuando me volví lo suficientemente fuerte como para

levantarme de mi cama sin ninguna ayuda, lo primero que hice fue hacer mi cama. Apreté las sábanas con fuerza, doblé mis mantas y arreglé mi almohada exactamente de la misma manera que siempre lo hacía durante mi entrenamiento SEAL y todos los días subsiguientes. Había vencido a mi lesión. Estaba listo para seguir adelante. Hice mi cama para demostrar esto.

Un mes luego del 11 de septiembre, estaba en la Casa Blanca, donde pasé un par de años en la recién establecida Oficina de Lucha contra el Terrorismo. En octubre de 2003, me asignaron al aeródromo de Bagdad en Irak. Nos quedamos en la sede improvisada y pasamos los primeros meses durmiendo en catres del ejército. Comenzaría todos los días enrollando mi saco de dormir, arreglando mi almohada cuidadosamente en el centro superior de esa cama y preparándome para las tareas del día.

En diciembre de 2003, las fuerzas estadounidenses finalmente pudieron capturar a Saddam Hussein. Fue detenido en una habitación pequeña. Le dieron una cama del ejército para dormir, pero le dieron el lujo de sábanas y mantas.

Visitaba a Saddam Hussein todos los días para asegurarme de que recibiera la atención que le correspondía. Con cierta diversión, observé que Saddam no se tomaba el poco tiempo necesario para hacer su cama. Las sábanas siempre estaban arrugadas al borde de la cama.

Durante la siguiente década, tuve el honor de haber trabajado con algunas de las mejores personas que la nación haya tenido. Trabajé con marineros reclutas y almirantes, soldados y

generales, mecanógrafos y embajadores.

Nuestros compatriotas que fueron asignados en el extranjero para apoyar el esfuerzo de guerra siempre estuvieron dispuestos a hacer lo que fuera necesario. Estaban dispuestos a sacrificar mucho para proteger a su nación. Aceptaron que la vida era difícil. También reconocieron que muchas veces podían hacer muy poco para cambiar la forma en que resultaría un día.

Hoy, los soldados continúan pereciendo en las batallas. Las familias lloran. Los días pueden ser largos y llenos de ansiedad. Buscas algo que pueda brindarte consuelo, inspiración o una sensación de orgullo.

No es solo estar en medio del combate lo que requiere un sentido de estabilidad y estructura. Vivir todos los días también. La fe da consuelo y fortaleza. Sin embargo, un acto simple a veces puede darle el impulso que necesita para comenzar su día. Hacer su cama puede ser un acto simple, pero puede ser exactamente lo que necesita para darle el impulso para comenzar el día, hacer sus tareas y terminar el día con satisfacción. Hacer su cama puede ser todo lo que necesite para comenzar a cambiar su vida, y tal vez el mundo.

# **NO PUEDE HACERLO SOLO**

El entrenamiento SEAL le enseña la importancia del trabajo en equipo. Necesita personas con las que pueda contar para que lo ayuden a realizar tareas difíciles.

Durante nuestro entrenamiento, nos hicieron cargar una balsa de goma de diez pies a cualquier lugar al que fuéramos. Cargábamos la balsa sobre nuestras cabezas mientras corríamos del cuartel, cruzábamos la carretera o corríamos hacia el comedor. La mantuvimos en una posición baja mientras corríamos sobre las dunas de arena. Trabajamos juntos, los siete en el equipo, para remar continuamente el bote a través de la costa, navegando las agitadas olas, para atravesarlas con la balsa.

# 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.