

Los 28 Principios de
ATRACCIÓN

Ya no persigas al éxito y deja que te persiga a ti

por Thomas Leonard

MANUAL

Introducción

Bienvenidos al programa de desarrollo personal de *Los 28 Principios de Atracción: ya no persigas al éxito y deja que te persiga a ti* de Thomas Leonard. Este manual ha sido creado para ayudarte a cambiar tu percepción desde una perspectiva en la cual ‘persigues’ activamente los objetivos de tu vida, hacia una en la cual te los atraes a ti. Identificarás realmente cómo se ve el éxito para ti y cómo puedes manifestar el tipo de vida que quieres. Thomas te da innumerables herramientas en esta poderosa nueva serie de audio para ayudarte a evaluar, cambiar la dirección e implementar nuevas estrategias que llamarán los deseos de tu vida hacia ti con más facilidad y mucho menos esfuerzo.

Thomas Leonard es un pensador dotado e innovador en el área de las dinámicas humanas y en cómo inspirar a los individuos más allá de sus expectativas preconcebidas. Tiene la habilidad de pensar más allá del *status quo* y ha desarrollado un nuevo programa convincente para ayudarte a crear la vida que quieres sin usar técnicas ni estrategias clichés. Tiene una mirada ingeniosa hacia el mundo de oportunidades desde la perspectiva de atraer lo que deseas. Para ganar los beneficios completos que ofrece este programa, toma algo de tiempo cada día para **llevar a cabo** las lecciones y estrategias invaluable que Thomas ha propiciado para ti. Él sugiere que empieces con los principios que más te atraen. Te podrías saturar si intentaras tomar acción en relación a todos los 28 principios, así que quizá sea mejor intentar con tus cinco favoritos. Thomas sugiere que hacerlo así propiciará transformaciones en tu vida que eventualmente te guiarán a implementar todos los principios. Mientras tomas la iniciativa con estos poderosos principios de atracción quizás descubrirás que todo por lo que has estado luchando a través de tu vida de repente se manifiesta en ella.

Para lograr los beneficios máximos de este programa y manual, escucha cada sesión de audio por lo menos dos veces, lo ideal sería tres veces, y luego trabaja con el capítulo que corresponde. Escuchar la sesión de audio varias veces permite que ésta se asimile en tu mente subconsciente mientras descubres más y más cada vez que escuchas. Asegura tener un papel y una pluma en mano mientras escuchas el programa, y está preparado a parar el programa cuando escuchas una idea o una técnica que te interesa en particular. Piensa en esa idea en relación a tu situación, tu trabajo, tu estilo de vida y luego prepara un plan para actuar sobre él en los días venideros. También te beneficiaría llevar un diario en el cual puedes observar tus retos, obstáculos, logros y descubrimientos. Siempre que sea posible, date una fecha límite y comprométete a cumplir con ella. Si no implementas ninguno de los pasos que te has planeado, este programa se vuelve un ejercicio en escuchar. Para ganar los beneficios completos que este valioso programa te ofrece, toma la decisión aquí y ahora de **trabajar** con este programa, **actuar** sobre las lecciones y estrategias y lograr el tipo de resultado en tu vida que nunca pensabas posible.

El Poder de la Atracción

En esta sesión, Thomas Leonard nos presenta los principios de atracción, cómo los descubrió y el poder que tenían en su propia vida. Comparte su propia historia de lucha personal y profesional y cómo lo inspiraron a buscar un mejor camino. Thomas explica cómo atrajo clientes de *coaching* y ‘*Coach University*’, más el éxito personal y público hacia su vida a través de la implementación de los principios, y clarifica qué significa el éxito para él y cómo lo aplica en su vida.

1. Thomas comparte cómo ha luchado con el rechazo. Explica que cuando ha interactuado con clientes potenciales de coaching, si cuatro aceptaron y el quinto lo rechazó, él se sentía devastado por ese único rechazo. ¿Cómo ha afectado tu vida el miedo al rechazo? ¿Cómo ha impedido tu éxito potencial?

2. Trabajar en pareja en la búsqueda de los deseos de tu vida es importante en la teoría de atracción de Thomas. Él sugiere que un buen *coach* puede ser una fuerte opción. Thomas define un *coach* como tu pareja colaborativa y compasiva que te ayudará a resolver tus problemas, lograr tus metas y expandir algunas de las ideas que tengas para negocios. ¿Tienes actualmente un *coach* personal o alguien que cumple con la descripción de arriba en tu vida? Si no, haz una lista de cualquier obstáculo que impide que tengas uno, y toma las acciones necesarias para manifestar uno en tu vida.

3. Thomas platica sobre cómo cambiaba su relación con los clientes y cómo exigir y esperar más de ellos. A través del *coaching* encontró una manera de crear la profesión que quería – una gratificante y plena. ¿Te sientes pleno en tu profesión actual? Haz una lista de cualquier área en la cual no te sientas pleno.

4. Para atraer la vida que quieres, primero necesitas definir cómo se ve el éxito para ti. Thomas sabe que tiene éxito cuando:
1. Está disfrutando su creatividad.
 2. Está siendo cuidado y abrigado por su relación con Dios.
 3. Está siendo una persona agradable en cualquier momento dado.

Haz una lista de tres maneras de describir el éxito para ti y tu vida completando las siguientes oraciones:

1. Sé que tengo el éxito por cómo _____

2. Sé que tengo el éxito por cómo _____

3. Sé que tengo el éxito por cómo _____

Los 28 principios de atracción

Principio #1: Vuélvete Increíblemente Egoísta

Thomas define el egoísmo como un estado en el cual de verdad haces lo que realmente es lo mejor para ti. Esto a su vez crea una contribución más grande para tu familia y el mundo. Puede que esto sea un paso difícil de tomar pero cuando haces lo que quieres en la vida, de una manera responsable, empiezas a sentirte atractivo para ti y, como consecuencia, para los de a tu alrededor también.

5. Thomas da un ejemplo de cómo volverse egoísta: cuando toma la decisión de no programar su tiempo. Escribe por lo menos dos ejemplos de cómo sería “volverse increíblemente egoísta” para ti.

6. Según estos principios cada uno de nosotros tenemos un don especial o un rasgo de personalidad que es únicamente nuestro. Tenemos que dedicar nuestro tiempo a ser egoístas para descubrir qué es ese don y cómo puede contribuir a nuestras vidas y a la sociedad en general. Escribe una lista de los dones especiales que crees que quizás tengas. Si no tienes ningunas ideas, escribe una lista de algunas de las cosas que te dan más alegría.

7. Thomas sugiere que platiques tu compromiso de volverte más egoísta con aquellos que afectarás más: tu familia, tu jefe etc. Haz una lista de las personas a quienes debes informar.

8. Thomas sugiere que una de las maneras en las cuales puedes empezar a ser más egoísta es empezar a decir “no”. Haz una lista de las cosas con las cuales te gustaría empezar a decir “no”, y escribe en tu diario sobre los pasos que hayas tomado hacia este fin.

9. Para ayudarte a enfocar de verdad, Thomas sugiere que escribas una lista de diez cosas que realmente quieres para ti en los siguientes sesenta a noventa días.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10. Thomas sugiere que digas “no” con por lo menos una cosa cada día para los siguientes siete días. Escríbelas en el espacio abajo.

Día 1: _____
Día 2: _____
Día 3: _____
Día 4: _____

Día 5: _____
Día 6: _____
Día 7: _____

Principio #2: Enséñales a los demás cómo complacerte

En este segmento Thomas enfatiza qué tan importante es ser muy claro y articulado en tu comunicación con otros. Sugiere que te vuelvas muy expresivo y muy específico en relación a cómo los demás pueden cumplir con tus necesidades. Mientras más claro y franco eres, más poderoso será el intercambio, y más cerca llegarás a atraer tus deseos.

11. Thomas cita un ejemplo de cómo articular tus deseos en la historia de la mujer pidiéndole flores a la pareja. Él dice que la gente muchas veces no actúa en relación a los deseos de otros porque no tienen claro qué es lo que estas personas quieren. ¿Has experimentado desilusión en tu vida cuando tu pareja, o un amigo o una colega no cumple con tus deseos? ¿Qué podrías hacer para conseguir lo que deseas de esa persona?

12. Thomas considera importante ser oído cuando se habla y ser escuchado de una cierta manera. Ha aprendido a través de los años a pedir esto. ¿Hay alguien en tu vida que sientes que no te oye? Si es así, ¿cómo podrías pedirle que escuche?

13. Ganar el valor para pedir lo que quieres es como desarrollar un músculo del cuerpo. Implica práctica y repetición. Puedes empezar con pedir cosas pequeñas de otros, luego poco a poco fortalecer ese músculo a tal punto en que puedas pedir cosas más grandes. Cada día de la siguiente semana ten una discusión con alguien y déjale saber cómo

complacerte en alguna cosa pequeña. Escribe tus peticiones y las reacciones consecuentes en tu diario.

Día 1: _____

Día 2: _____

Día 3: _____

Día 4: _____

Día 5: _____

Día 6: _____

Día 7: _____

Principio #3: Vuélvete irresistiblemente atractivo para ti

Para atraer las cosas buenas hacia tu vida, primero necesitas volverte irresistiblemente atractivo para ti. Tienes que darte cuenta de los rasgos personales que tienes. En lugar de enfocarte en lo que quieres convertirte, Thomas sugiere que te enfoques en lo que actualmente no está funcionando para ti. Ya que descubras estos rasgos, eventualmente descubrirás cuáles son los rasgos que te hacen atractivo.

14. Haz una lista de por lo menos cinco cosas que haces que son malas para ti (ej. sobre estresarte, tomar demasiado café, ver demasiada televisión).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

15. Otra sugerencia que hace Thomas es que te vuelvas más radical y que hagas algo que es lo opuesto a lo que la gente espera de ti. Quizás sea un ejercicio interesante ser menos exigente contigo mismo, especialmente si eres un perfeccionista y si tienes un estándar muy alto para ti mismo. Toma algo de tiempo en las siguientes semanas para tomar algunos pasos radicales y después escribe en tu diario sobre tu experiencia.

16. Cuando estés trabajando en volverte más atractivo para ti, es importante que dejes de compararte con el comportamiento y estándares de otros. Observa cómo y cuándo te comparas con otros, y crea una lista de las características que comparas a menudo.

-
17. Cuando dejes de compararte con otros, muchas veces descubrirás más de tu propia creatividad porque ya no estás intentando ajustarte. Mientras sigues explorando este principio, haz una lista de rasgos creativos que empiezan a emerger.

Principio #4: Desengánchate del futuro

Este es el que muchas veces se considera uno de los principios más difíciles. Enfocarte en imágenes de tu futuro puede ser muy seductor pero al hacer eso no puedes disfrutar de los regalos que te vienen en el presente. Thomas dice que el truco de estar en el presente es apreciar y enfocarse en hacer lo que es el correcto en el presente. Entonces el futuro se moldeará como corresponde.

18. Thomas sugiere que arregles tu vida del presente si te encuentras atrapado en la emoción del futuro. ¿Cuáles aspectos de tu vida actual son carentes? ¿Cómo podrías empezar a crear esa emoción?

19. Ten un cuaderno contigo durante un día y cada vez que te entra una idea del futuro, anota qué fue ese pensamiento. Al final del día, revisa tus apuntes. Observa la cantidad de pensamientos sobre el futuro que tuviste y si hay algún patrón o repetición. Quizás te gustaría llevar la cuenta de tus avances durante varias semanas.

Principio #5: Ve qué tan perfecta es realmente la realidad

La naturaleza de este principio es más investigativo que los anteriores. En este segmento trabajas en quitarte del pasado. Hacer esto requiere un cambio en tu percepción. Cuando algo retador pasa en tu vida, esto requiere un cambio en tu manera de pensar. Thomas da el ejemplo de ser despedido. Cuando esto le pasó a uno de sus clientes de *coaching*, Thomas le pidió que viera cómo este evento era perfecto. Tanto como ese cliente, muchas veces descubrirás que en realidad tuviste un papel en orquestar el evento. Confesándote esto, empezarás a ver tu responsabilidad por lo que pasó. Esto a su vez te abre un mundo completamente nuevo.

20. Anota una situación retadora (que pasó hace por lo menos 5 años) en la cual estuviste involucrado. En retrospectiva, revisa tu vida para encontrar la perfección de esa situación. ¿Aprendiste alguna verdad valiosa? ¿Eres más fuerte o más perspicaz de alguna manera? Si tienes dificultades en encontrar la perfección, toma algo de tiempo para meditar la situación, haciéndote la pregunta: ¿Cómo puedo percibir esta situación como perfecta?

21. La próxima vez que estés involucrado en un evento que percibes como negativo, pregúntate, ¿qué es lo perfecto en esto? En el espacio proporcionado abajo, escribe la situación y tus hallazgos. Si empiezas a convertir esto en un hábito, empezarás a encontrarte menos estresado y menos afectado por los eventos en tu vida.

Principio #6: Crea un vacío que te jale hacia delante

Tienes la opción de empujar o jalar para lograr el éxito. Empujar requiere muchísima energía y puede ser muy costoso y cansado. Al contrario, jalar las cosas hacia ti puede ser mucho menos costoso. La distinción fundamental aquí es si estás impulsado por la motivación o por la inspiración. Cuando uno está inspirado, está llamado hacia algo por una pasión más profunda. Hay un flujo y reflujo en estar atraído hacia algo, a diferencia de hacer un esfuerzo para lograrlo.

22. Haz una lista de las cosas que realmente te inspiran. Luego, escoge el punto que te atrae más, uno que es suficientemente grande para crear un vacío para jalarte hacia delante. Toma nota de cómo ha estado apareciendo en tu vida y por qué estás tan apasionado sobre él.

23. Reúnete con el(los) compañero(s) que te apoyan con regularidad y lleva la cuenta de cómo las situaciones, gente y oportunidades correctas en relación a los deseos de tu corazón, están siendo atraídos hacia ti. Mientras te enfocas en tus deseos y cómo estás atrayendo los elementos necesarios para hacerlos un realidad, los principios de atracción se hacen más evidentes.

Principio #7: Sobre-responde a todo evento

Este principio involucra la toma de una decisión de responder más intensamente a eventos en tu vida que en última instancia afectarán tu vida de una manera positiva. Thomas explica cómo la mayoría de nosotros sobre-reacciona a eventos en nuestras vidas y sugiere en cambio cómo podríamos elegir sobre-responder. Hacer eso quizás convertirá una experiencia potencialmente negativa en una que cambiará tu vida de manera positiva.

24. Anota una situación en la cual sobre-reaccionaste. ¿Puedes ver una manera en diferente en que podrías haber sobre-respondido a ese mismo evento? ¿Qué podría haber sido el resultado si hubieras sobre-respondido?

25. Dentro del siguiente mes, toma nota de las situaciones con las que te confrontes en las cuales podrías escoger sobre-responder. Lleva la cuenta de los eventos que surgen y describe el evento, tu sobre-respuesta, y el resultado final de esa respuesta.

26. Haz una lista de las cosas frente a las cuales tiendes a reaccionar o sobre-reaccionar en tu vida. Después de hacer la lista, escribe cómo podrías sobre-responder con el mismo estímulo, creando un resultado positivo.

Principio #8: Sensibilízate

Una parte integral de estar en el momento presente es también estar plenamente consciente de los acontecimientos a tu alrededor. Hay una alegría en experimentar las sutilezas que existen en cualquier momento dado. La mayoría de nosotros tenemos vicios que nos distraen de los regalos del presente. Sensibilizarte requiere que anotes esos vicios y hagas los ajustes para que experimentes cada momento a al máximo.

27. ¿Hay algo que te está insensibilizando o desviando de estar plenamente sensible a los acontecimientos a tu alrededor (cafeína, drogas, alcohol, azúcar, televisión etc.)?

28. La mejor manera de quitarte de vicios auto-destructivos es reemplazarlos con algo que es hasta mejor en tu vida. Revisa tu lista de deseos y anota cuáles podrían reemplazar tus vicios.

29. ¿Qué crees que ganarás con volverte más sensible?

Principio #9: Disfruta los detalles

En este segmento Thomas platica sobre los beneficios de disfrutar los detalles en todas las áreas de tu vida. Da ejemplos de gerentes generales exitosos quienes están involucrados en los proyectos de sus compañías hasta en los detalles más pequeños. Disfrutar de los detalles te pone en el momento presente mientras desarrollas una mayor sensibilidad y aprecias más las experiencias de la vida. El enfoque ya no se dirige al cuadro general, permitiéndote a disfrutar de cada paso a lo largo del camino.

30. ¿Qué tanto disfrutas los detalles de tu vida? Toma algo de tiempo cada día para ponerles más atención. Si tiendes a ser una persona que se enfoca en la macro perspectiva en tu trabajo, toma algo de tiempo cada día en los siguientes cinco días para pararte y disfrutar de los detalles. Haz una lista de cada detalle al que le das atención y escribe en tu diario sobre cómo enfocarte en eso está cambiando tu perspectiva.

Detalle 1: _____

Detalle 2: _____

Detalle 3: _____

Detalle 4: _____

Detalle 5: _____

Principio #10: Construye una super-reserva en todas las áreas

Construir una super-reserva en cada área de tu vida renuncia al miedo. Al reducir el miedo, bajarás tu nivel de estrés considerablemente mientras satisfaces tu instinto innato de seguridad y sobrevivencia. Tener una super-reserva, en última instancia, te permite liberar tu tiempo; el resultado: mucho más tiempo para ser creativo.

31. Haz una lista de las cosas de las cuales te gustaría tener una super-reserva en tu vida (ej. dinero, tiempo libre, productos de limpieza etc.). Sigue agregando cosas a la lista durante el día mientras se te ocurren.

32. Ahora que tienes tu lista de super-reserva, revisa cada artículo y crea esa super-reserva, marcándolos mientras lo haces. Haz una lista de cualquier beneficio que descubras durante el proceso.

Principio #11: Añade valor por el simple placer de hacerlo

Añadir valor en el mundo de los negocios es una estrategia muy conocida para avanzar en tus niveles de ventas y éxitos. En este principio Thomas sugiere que también puedes añadir valor a tu vida personal y profesional, creando mucho más abundancia y alegría. El truco con este principio es que la intención de añadir valor debe de ser por la simple alegría de hacerlo. Si te enfocas en la alegría que traerá a todos los involucrados, entonces tu poder personal y el impacto de la experiencia crece radicalmente.

33. Haz una lista de tres maneras con las cuales puedes añadir valor **simplemente por la alegría de hacerlo** en aspectos de tu vida profesional. Realiza los pasos necesarios para añadir valor y escribe sobre qué has descubierto en el proceso.

Valor Añadido #1: _____

Valor Añadido #2: _____

Valor Añadido #3: _____

34. Toma un momento para comunicar con tu pareja o con un amigo cercano que quieres añadir valor a tu relación. Después de platicarlo con él o ella, haz una lista de las tres maneras en las cuales has escogido añadirle valor a tu relación **por la simple alegría de hacerlo**. Realiza las acciones necesarias para añadir ese valor y escribe sobre lo que has descubierto en el proceso.

Valor Añadido #1: _____

Valor Añadido #2: _____

Valor Añadido #3: _____

35. Thomas enfatiza que sufrirás del síndrome de *burnout* (desgaste profesional) si no sientes alegría en tu profesión. Anota tres maneras en las cuales puedes agregarle más alegría a tu mundo profesional.

1. _____

2. _____

3. _____

Principio #12: Entrega el doble de lo que prometes

Puede ser muy ventajoso entregar el doble de lo que prometes en cualquier circunstancia dada. El truco en este principio es prometer menos de lo que puedes lograr inicialmente. Entonces, si entregas lo que has prometido, el que recibe estará muy agradecido y tú sentirás mucho menos estrés. Prometer de menos y entregar de más es una herramienta muy efectiva en el área de la atracción. Yendo más adentro, Thomas te pide que examines porqué te haces promesas a ti y a los demás. Sugiere que intentes hacer menos promesas en tu vida, serás más libre y más atractivo.

36. Prometer de menos puede ser difícil y requiere disciplina. Dentro de las siguientes tres semanas, busca por lo menos tres situaciones en las cuales puedes prometer de menos en tu vida personal y profesional. Intenta esta técnica y toma algo de tiempo para escribir sobre las experiencias.

Promesa de menos #1: _____

Promesa de menos #2: _____

Promesa de menos #3: _____

37. Thomas sugiere que te preguntes “de hecho, ¿por qué estoy prometiendo cosas?” Quizás te gusta la descarga de adrenalina que acompaña el estrés adicional. Evalúa cualquier área de tu vida en la cual prometes de más. Toma nota de por qué lo haces y prepárate un plan de acción para hacer los cambios necesarios para crear una situación de ‘promesa de menos’.

Principio #13: Afecta a los demás profundamente

Hay varias maneras en las cuales puedes afectar a los demás profundamente. Haciéndote sensible a los demás y reconociendo los rasgos especiales de alguien más puede crear una conexión muy fuerte y puede hacerte más atractivo. Ser conciso y usar frases (o mensajes) de sólo una oración para comunicar tu punto es otra herramienta muy efectiva y puede tener un impacto profundo sobre el oyente. Por último, quizás una de las maneras más poderosas de afectar a los otros profundamente es apoyándoles en sus esfuerzos, y hacerlo de corazón.

38. Haz un esfuerzo deliberado para hacerte más consciente de los dones especiales que poseen las personas a tu alrededor, y toma el tiempo para hacérselos saber. Durante esta semana relaciónate con por lo menos tres personas y dáles el honor de señalar su(s) don(es). Escribe sobre tus experiencias en el espacio abajo.

1. _____
2. _____
3. _____

39. Crea dos mensajes poderosos de una sola frase que tengan relación con aspectos importantes de tu vida (tu trabajo o tu vida personal). Refinalos, simplificalos y hazlos más cortos y después escribe cualquier otro mensaje adicional en tu diario.

Mensaje #1: _____

Mensaje #2: _____

40. Piensa en una persona en tu vida que quizá necesite apoyo en sus esfuerzos. Escribe su nombre abajo y haz una lista de las maneras en las cuales le podrías apoyar. Entonces, hazle saber que quisieras apoyarla y llévalo a cabo. Escribe en tu diario sobre tus experiencias.

Principio #14: Vuélvete incondicionalmente constructivo

Hay tres áreas en las cuales puedes trabajar para ser más incondicionalmente constructivo. La primera cosa que hay que hacer es reconocer que todos están haciendo lo mejor que pueden, incluso cuando aparentemente no lo están haciendo. La segunda es nunca juzgar el progreso de otra persona (comparándolo con su pasado o proyectándolo al futuro), y en cambio, enfocarse en sus virtudes del presente. El último modo de volverte incondicionalmente constructivo tiene que ver con tu relación contigo mismo. Para hacer esto debes dejar de intentar arreglar ciertos aspectos de ti mismo que no son reparables. El intento continuo de ser “reparado” te impide disfrutar los regalos del momento presente. Practicar este principio te dará una sensación elevada de aceptación personal además de una aceptación incondicional más grande hacia los demás.

41. Toma un momento para pensar en una situación en la cual te sentías hipercrítico respecto a alguien que sentías no estaba esforzándose lo más que podía. Escribe los detalles de la experiencia en el espacio abajo. Toma cinco o diez minutos para meditar sobre la situación, tomando la decisión de creer que, de hecho, sí estaban intentándolo. Escribe sobre esta experiencia y cómo te afectó. Luego, empieza a aplicar este principio a las situaciones que ocurren en tu vida.

42. Piensa en un aspecto de ti con el que tienes dificultades de aceptación. Toma la decisión de aceptar ese aspecto de ti, reconociendo que es irreparable. Haz una lista de cualquier dificultad que tienes en tu intento de aceptarlo.

Principio #15: Reconoce y di la verdad

Este principio consiste en dos pasos. El primero se trata de reconocer la verdad de cualquier situación dada. El segundo se trata de decir esa verdad. Con el fin de reconocer la verdad necesitas ir más allá de tus intuiciones y empezar a emplear las pistas sutiles conocidas como presentimientos. Mientras desarrollas esta habilidad puede que decidas que no es necesario compartir estas verdades con todos.

Algunas personas no tienen el impulso de saber la verdad y quizás sólo te causa frustración compartirla con estas personas.

- 43. Hazte la pregunta “¿cuál es el presentimiento que estoy sintiendo ahora mismo?” Toma cinco minutos para estar tranquilo y escuchar la respuesta que te viene. En el espacio abajo, escribe la respuesta que recibes y cómo se aplica a tu situación actual.

- 44. Cuando tienes un presentimiento, Thomas sugiere que lo compartas con un equipo de apoyo, o un amigo o un *coach* quien puede hacerte las preguntas adecuadas para ir sacándolo más de ti. Crea un plan para crear un equipo de este tipo (si bien no tienes uno ya), y haz una lista de cualquier presentimiento que surja en los siguientes sesenta días. ¿Cómo los trabajaste con tu equipo?

Principio #16: Promociona tu talento sin pena

Con el fin de convertirte en una persona más atractiva es importante saber cuáles son tus más grandes talentos y cómo puedes promocionarlos eficazmente. Para hacer esto quizás tendrás que salir de tu zona de confort. Thomas te ofrece varios ejercicios prácticos a fin de ayudarte a descubrir y promocionar tus talentos más grandes.

- 45. Haz una encuesta, haciéndoles a por lo menos tres de tus clientes o colegas la pregunta: “más allá de mi papel tradicional como tu (asesor financiero), ¿qué aprecias más de lo que ofrezco?” Pasa por lo menos 15 minutos con cada persona.

Respuesta #1: _____

Respuesta #2: _____

Respuesta #3: _____

46. También es importante que sepas cuáles son las cosas que das a tu familia y a tus amigos. Si tienes hijos, toma un momento para hacerles la pregunta: “Aparte de mis responsabilidades como padre, ¿cómo crees que te beneficias de mí como padre?” Haz lo mismo con tu pareja y un amigo. En el espacio abajo, anota sus respuestas.

Respuesta #1: _____

Respuesta #2: _____

Respuesta #3: _____

Principio #17: Respalda tu peor debilidad

En este principio fascinante Thomas revela cómo tu peor debilidad puede ser convertida en tu virtud más grande. El primer paso es decir la verdad sobre tu debilidad. Esa debilidad podría dirigirte hacia un nuevo camino en tu vida, o podría instigar un cambio radical en tu estilo de vida. Él explica cómo al respaldar tu peor debilidad, y hacerlo con confianza, puedes convertirte en una persona mucho más atractiva.

47. Haz una lista honesta de tus tres peores debilidades. Si tienes dificultades en reconocerlas quizás te gustaría meditar sobre este tema y ver qué se te revela. En el espacio abajo, haz una lista de tus debilidades.

1. _____

2. _____

3. _____

48. En un ejemplo, Thomas le sugirió a un cliente del *coaching* (alguien que siempre posponía y dejaba sus quehaceres al último momento) que dejara de comprometerse a cumplir sus tareas dentro de un tiempo definido. En otro ejemplo le sugirió a un cliente muy poco puntual que les hiciera saber a todos que siempre llegaría tarde a las citas.

Revisa la lista que hiciste arriba y encuentra una manera efectiva de tratar cada debilidad con el fin de hacerte una persona menos ansiosa y más atractiva.

1. _____
2. _____
3. _____

Principio #18: Desarrolla más carácter de lo que necesitas

Thomas define carácter como la suma de tus cualidades, eso que te distingue de los demás. El carácter se desarrolla y es una combinación de mente, emociones y los dones más importantes. Puedes evaluar tu carácter al determinar: qué tanta confianza tienes; cuál es tu visión; qué tan productivo eres; qué tan logrado eres; qué tanto respetas a los demás; qué tanta tolerancia tienes hacia los demás; qué tanto estás preparado a compartir y qué tan generoso eres.

49. Thomas sugiere que, si quieres ganar integridad y carácter rápidamente, debes de simplificar tu vida. Haz una lista de tres cosas que puedes hacer para simplificar tu vida.

1. _____
2. _____
3. _____

50. Con el fin de descubrir las áreas en las cuales necesitas desarrollar más carácter, Thomas sugiere que te hagas las siguientes preguntas:

1. “¿Dónde es frágil mi integridad?” _____

2. “¿En qué no estoy expresándome plenamente?” _____

4. “¿En que circunstancias he puesto el dinero, los objetos o resultados antes que a la gente?” _____

4. “¿Qué es lo que me falta por hacer si quiero lograr ser lo mejor que pueda?” _____

Principio #19: Obtén una vida llena, no un estilo de vida impresionante

Hay una diferencia entre gratificación y satisfacción. Tener un estilo de vida gratificante puede ser agradable pero muchas veces te deja con la sensación de un vacío que hace falta ser llenado. Crear un estilo de vida que te llena, que te satisface de verdad, por otro lado, te da una sensación de plenitud. Tu vida se vuelve un reflejo poderoso de tus valores, fiel a quién eres en lo más profundo de tu ser.

51. A fin de crear el tipo de estilo de vida que quieres, primero necesitarás aclarar tus valores. Entonces puedes crear un estilo de vida que expresa esos valores. Haz una lista de cosas claves que valoras más en tu vida. (Quizás te gustaría acabar la Sesión #12 y luego hacer esta lista con base a lo que has aprendido).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

52. Para ayudarte a aclarar más tus valores y cómo se ve la satisfacción para ti, imagina que estás ganando la mitad de tu sueldo actual. Ahora haz una lista de las 10 cosas que continuarías teniendo en tu vida que te impedirían sufrir.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Principio #20: Perfeccionando tu ambiente

Perfeccionando tu ambiente te permite crearte un estilo de vida no desarreglado: ordenado y eficiente. Esto a su vez crea mucho menos estrés y ansiedad en tu vida, permitiéndote ser más productivo, creativo y estar más contento. En última instancia esto te hace una persona más atractiva.

53. Thomas creó *El Programa Barrida Limpia* con el fin de ayudarte a descubrir en dónde necesitas perfeccionar tu ambiente y la manera de revisar tu progreso en el proceso.

El Programa Barrida Limpia consiste en cuatro pasos:

Paso 1 Contesta cada pregunta. Si es correcto, marca el cuadro señalado Verdadero. Se riguroso; se estricto. Si la afirmación es a veces o usualmente verdadera, por favor NO marques el cuadro Verdadero hasta que la afirmación sea casi siempre verdadera para ti. Si la afirmación no aplica para ti, o nunca será verdadera para ti, marca el cuadro Verdadero. (Obtienes crédito por eso porque no aplica para ti o nunca pasará.) Puedes cambiar los términos de cualquier afirmación para hacer que se adecue mejor a tu situación.

Paso 2 Resume cada sección. Suma el número de recuadros ‘Verdaderos’ para cada una de las cuatro secciones y escribe esas cantidades donde se indica. Después suma las cuatro secciones y escribe el total en el recuadro adjacente.

Paso 3 Colorea la tabla de progreso. Si tienes nueve Verdaderos en la sección Bienestar, colorea los nuevos recuadros de abajo, y sigue así. Siempre comienza de abajo hacia arriba. La meta es tener la tabla completa llena. Mientras tanto tendrás una imagen actual de cómo eres en cada una de las cuatro áreas.

Paso 4 Sigue jugando hasta que los recuadros estén llenos. ¡Lo puedes hacer! No te presiones pero se determinado. Tómate un mes o un año – lo que sea el tiempo adecuado para que logres una *Barrida Limpia*. Siéntete libre de usar un *coach* o un amigo para que te ayude, ¡porque mientras más pronto termines el programa, más rápido tu vida adoptará las cualidades que estás buscando!

Tabla de Progreso

25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ambiente Físico

Afirmación Verdadera

___ Mis documentos personales, papeles y recibos están cuidadosamente archivados.

- Mi auto está en condiciones excelentes; no necesita trabajo mecánico, reparaciones, limpieza, ni piezas nuevas.
- Mi casa está ordenada y limpia – aspirada, closets organizados, escritorios y mesas despejados, muebles en buen estado, ventanas limpias.
- Mis aparatos, maquinas, y equipo (refrigerador, tostador, calentador, juguetes) trabajan bien.
- Mi ropa está toda planchada, limpia, y me hace ver genial (no está arrugada, no hay canastas de ropa sucia, ropa con algún desgarrón, pasada de moda, o que no te quede bien).
- Mis plantas y animales están saludables, alimentados, les doy agua; reciben luz y amor.
- Mi cama y mi cuarto me permiten tener el mejor descanso posible (cama firme, ventilación).
- Vivo en una casa o departamento que amo.
- Me rodeo de cosas hermosas.
- Vivo en el área geográfica de mi elección.
- Está iluminado amplia y saludablemente mi alrededor.
- Regularmente tengo tiempo suficiente, espacio, y libertad en mi vida.
- No estoy dañado por mi ambiente.
- No tengo que tolerar nada en mi casa ni en mi ambiente de trabajo.
- Mi ambiente laboral es productivo e inspirador (sinérgico, con amplias herramientas y recursos; sin presiones).
- Reciclo.
- Utilizo productos que no dañan la capa de ozono.
- Mi cabello está como lo quiero.
- Me rodeo de música que hace mi vida más disfrutable.
- Mi cama está tendida todos los días.
- No me lastimo a mi mismo, caigo, ni me tropiezo con cosas.
- La gente se siente cómoda en mi casa.
- Bebo agua purificada.
- No tengo nada en la casa, ni almacenado, que no necesito.
- Regularmente llego temprano o a tiempo.
- Número de Verdaderos (Máximo 25)**

Bienestar

Afirmación Verdadera

- Pocas veces uso cafeína (chocolate, refresco de cola, té, menos de tres veces por semana en total).
- Pocas veces (menos de tres veces por semana) como azúcar.

- Pocas veces (menos de cinco horas por semana) veo televisión.
- Mis dientes y encías están sanos (he ido al dentista en los últimos seis meses).
- Mi nivel de colesterol es normal.
- Mi presión sanguínea es normal.
- Me he hecho una revisión médica general en los últimos tres años.
- No fumo cigarro ni otras sustancias.
- No uso drogas ilegales ni hago mal uso de medicamentos prescritos.
- He tenido un examen de la vista y un *test* de glaucoma en los últimos dos años.
- Mi peso está en mi rango ideal.
- Mis uñas son saludables y se ven bien.
- No me apresuro ni utilizo adrenalina para hacer mi trabajo.
- Tengo una vida plena más allá de mi trabajo o profesión.
- Todos los días puedo esperar algo bueno de la vida.
- No tengo hábitos que me parezcan inaceptables.
- Estoy consciente de los problemas físicos o emocionales que tengo, y ahora me estoy ocupando de ellos completamente.
- Constantemente me tomo tardes libres, fines de semana, y días festivos y tengo, por lo menos, dos semanas de vacaciones al año.
- Me he hecho la prueba del SIDA.
- Uso lentes de sol de buena calidad.
- No sufro, ni mental ni físicamente.
- Uso hilo dental diariamente.
- Camino o hago ejercicio al menos tres veces por semana.
- Oigo bien.
- Número de Verdaderos (Máximo 25)**

Dinero

Afirmación Verdadera

- Actualmente ahorro al menos 10 por ciento de mis ingresos.
- Pago mis cuentas a tiempo, prácticamente siempre.
- Mi fuente de ingresos base es estable y predecible.
- Sé cuánto necesito tener para ser mínimamente independiente económicamente, y tengo un plan para llegar ahí.
- He devuelto todo el dinero que me han prestado.

- ___ He hecho acuerdos y estoy al corriente con los pagos a individuos o empresas a los cuales debo dinero.
- ___ Tengo dinero suficiente para mis gastos de seis meses en una cuenta de inversión.
- ___ Vivo semanalmente de acuerdo con un presupuesto que me permite ahorrar sin sufrir.
- ___ He cumplido las declaraciones de impuestos y todos ellos han sido pagados.
- ___ Actualmente vivo bien según mis parámetros.
- ___ Tengo un seguro médico excelente.
- ___ Mis bienes (coche, casa, pertenencias, tesoros) están asegurados.
- ___ Tengo un plan financiero para el próximo año.
- ___ No tengo problemas legales cirniéndose sobre mí.
- ___ Mi testamento está actualizado y es certero.
- ___ Mis inversiones no me quitan el sueño.
- ___ Se cuánto tengo.
- ___ Estoy en un camino profesional/de negocios que es, o pronto será, económica y personalmente gratificante.
- ___ Mis ganancias están en proporción al esfuerzo que he puesto en mi trabajo.
- ___ Mis servicios son tan excepcionales que la gente, con gusto, me paga tarifas más altas.
- ___ No tengo cabos sueltos en el trabajo.
- ___ He hecho relaciones con gente que puede apoyarme en mi desarrollo profesional.
- ___ Pocas veces falto al trabajo por enfermedad.
- ___ Estoy ahorrando suficiente dinero cada mes para alcanzar independencia económica.
- ___ Mis ingresos superan la inflación de manera consistente.
- ___ **Número de Verdaderos (Máximo 25)**

Relaciones

Afirmación Verdadera

- ___ Les he dicho a mis padres, en los últimos tres meses, que los amo.
- ___ Me llevo bien con mi(s) hermano(s).
- ___ Me llevo bien con mis compañeros de trabajo/clientes.
- ___ Me llevo bien con mis gerentes/personal.
- ___ No hay nadie que me incomodaría o que temería encontrar (en la calle, en un aeropuerto o en una fiesta).
- ___ Coloco a la gente primero y a los resultados después.

- ___ He dejado ir las relaciones que me hundan o me dañan. (“Dejar ir” quiere decir, al final, alejarse, declarar cerrado un círculo, ya no estar ligado.)
- ___ He comunicado o intentado comunicarme con todos aquellos a quienes he dañado, lastimado, o realmente ofendido, aún si no era completamente mi culpa.
- ___ No hablo de la gente detrás de sus espaldas.
- ___ Tengo un grupo de amigos/familia que me aman y aprecian por lo que soy, no sólo por lo que hago por ellos.
- ___ Le digo a la gente cómo pueden complacerme.
- ___ Estoy al corriente con mis cartas y llamadas.
- ___ Siempre digo la verdad, sin que nada importe.
- ___ Recibo el amor suficiente de la gente a mi alrededor como para sentirme bien.
- ___ He perdonado completamente a quienes me han lastimado/dañado, intencionalmente o no.
- ___ Soy gente de palabra; se puede contar conmigo.
- ___ Rápidamente corrijo problemas de comunicación y malos entendidos cuando estos ocurren.
- ___ Yo tengo el control de mi vida, no vivo según las reglas o preferencias de otros.
- ___ Estoy en paz con mis amores o matrimonios pasados.
- ___ Estoy en sintonía con mis deseos y necesidades y procuro que se cumplan.
- ___ No juzgo ni critico a los otros.
- ___ No me tomo personal las cosas que la gente dice de mí.
- ___ Tengo un mejor amigo o alma gemela.
- ___ Hago peticiones en vez de quejarme.
- ___ Paso tiempo con gente que no intenta cambiarme.
- ___ **Número de Verdaderos (Máximo 25)**

Principio #21: Elimina la demora

Eliminar la demora en cada aspecto de tu vida puede ser un reto interesante. Crear un ambiente donde hay poca demora implica hacer un compromiso contigo mismo y con los otros. Como muchos otros principios, poner este en acción puede crear cambios radicales en tu modo de vida.

54. ¿En cuáles áreas de tu vida tienes problemas con la demora?

55. Revisa cada una de las áreas de demora e idea un plan de acción para deshacerte de ella (por ej. a través de subcontratación, ayuda tecnológica, cambio de actitud).

Principio #22: No toleres nada

Aguantar tolerar cosas en tu vida puede ser muy desgastante. En este segmento Thomas explora la tolerancia y cómo ésta te vuelve menos atractivo. En última instancia te puede hundir y sacarte del flujo del presente, agotando tu energía. Tomar el tiempo para darte cuenta de las cosas que has estado tolerando, y hacer un esfuerzo para no tolerarlas más, liberará en ti una gran cantidad de energía de tal manera que te podrás enfocar en áreas más valiosas de tu vida.

56. Haz una lista de 10 a 20 cosas que estás “aguantando” o tolerando en tu vida. Incluye cosas tanto de tu vida personal como de tu vida profesional. Revisa esta lista y escoje 10 temas que puedas resolver en los próximos 90 días.

57. Lleva un registro de tus experiencias y sentimientos mientras trabajas en resolver los 10 temas. Mientras comienzas a resolverlos, asegúrate de notar cómo tu energía está cambiando.

58. Practica *El Juego de Tolerancia Familiar* al menos dos veces con tu familia. Toma el tiempo de discutir la tolerancia, dándole a cada individuo tiempo de ser escuchado. Mantén la energía luminosa y con humor alrededor de este juego, tendrás un ejercicio lleno de diversión y crearás lazos.

Principio #23: Simplifica todo

Cuando simplificas tu vida, tienes mucho más tiempo para enfocarte en los otros 27 principios. Te verás a ti mismo mucho más organizado, y mientras organizas tu mundo exterior, probablemente descubrirás que en tu mundo interior comienza a suceder lo mismo.

59. Haz una lista de al menos tres de cada uno de los “debería de”, “haría”, “podría” y “tendría que” que existen en tu vida.

Los debería de:

1. _____
2. _____
3. _____

Los haría:

1. _____
2. _____
3. _____

Los podría:

1. _____
2. _____
3. _____

Los tendría que:

1. _____
2. _____
3. _____

60. Intenta eliminar cada uno de estos términos de tu vida. Lleva la cuenta y registra tus decisiones mientras aparecen.

Principio #24: Oriéntate en relación a tus valores

En este segmento Thomas hace una clara distinción entre un valor y una necesidad. Define valor como una actividad, introducción, o conducta por la que estás naturalmente atraído; mientras que una necesidad es un recurso, persona, sentimiento, o ambiente que debes tener para poder estar a tu máximo. Tener claro en qué consisten tus valores te permite llevar tu vida en una dirección que te hará sentir pleno, no sólo mentalmente, sino emocional y espiritualmente.

Un valor es algo que naturalmente sientes como importante para ti – ya sea belleza, creatividad, familia, honestidad, amistad, o cualquier otra cosa valiosa.

Te darás cuenta de su importancia por la fuerza y la profundidad de los sentimientos que esto despierta dentro de ti.

Mientras revisas la siguiente lista, encierra en un círculo los veinte valores que más te atraen.

Aventura	Encender	Ser imaginativo
Riesgo	Despertar a otros	Ser original
Lo desconocido	<i>Coach</i>	Concebir
Emoción	Propiciar la chispa	Planear
Peligro	Alentar	Construir
Especulación	Influenciar	Perfeccionar
Areverse	Estimular	Ensamblar
Apostar	Energetizar	Inspirar
Esfuerzo	Cambiar	Descubrir
Búsqueda	Contribuir	Aprender
Experimentar	Servir	Detectar
Estar exaltado	Mejorar	Percibir
Aventurar	Aumentar	Localizar
Crear belleza	Dotar	Darse cuenta
Poseer gracia	Reforzar	Develar
Expresar refinamiento	Facilitar	Discernir
Poseer elegancia	Atender	Distinguir
Estar radiante	Otorgar	Observar
Experimentar la gloria	Abrigar	Experimentar
Tener gusto	Asistir	Expresar emoción
Catalizar	Crear	Experienciar

Tener impacto	Diseñar	Brillar
Ir hacia delante	Inventar	Sentirse bien
Tocar	Sintetizar	Sentir el flujo de la energía
Liderear	Experimentar sensualidad	Estar despierto
Guiar	Experimentar éxtasis	Relacionarse con Dios
Inspirar	Divertirse	Tener devoción
Influenciar	Estar entretenido	Vivir acorde con Dios
Causar	Jugar juegos	Honrar a los demás
Incitar	Disfrutar los deportes	Ser apasionado
Inscribir	Relacionar	Ser religioso
Reinar	Estar conectado	Enseñar
Gobernar	Ser parte de una comunidad	Educar
Regir	Ser parte de una familia	Instruir
Persuadir	Unificar	Iluminar
Ser el ejemplo	Cultivar	Informar
Poseer maestría	Estar ligado	Preparar
Ser experto	Estar vinculado	Edificar
Dominar el campo	Estar integrado	Capacitar
Ser apto	Estar con	Animar
Ser superior	Ser sensible	Explicar
Mantener la primacía	Expresar ternura	Ganar
Mantener preminencia	Percibir	Prevalecer
Ser el más grande	Estar presente	Lograr
Ser el mejor	Empatizar	Obtener
Superar	Apoyar	Sumar
Establecer parámetros	Mostrar compasión	Conseguir
Poseer excelencia	Reaccionar	Ganarse a la gente
Dar placer	Ver	Triunfar
Pasar la bien	Ser espiritual	Predominar
Experimentar hedonismo	Ser consciente	Atraer
Experimentar sexo	Ser comprensivo	

61. En la columna uno, haz una lista de las cinco cosas que son más importantes para ti, cosas que valores sobre todo lo demás (toma esto de tu lista de 20). En la columna dos, haz una lista de las cinco metas más importantes que tienes, especificando las cosas que quieres cumplir en tu vida.

Mis Cinco Valores Más Importantes

Mis Cinco Metas Más Importantes

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ahora, empezando con los valores, intenta relacionar cada valor con la meta que lo expresa. Si las metas que estén enlistadas no corresponden con ninguno de tus valores, quizá quisieras establecer algunas nuevas metas que, efectivamente, reflejen tus valores.

62. Tomate tiempo para revisar tus valores centrales para establecer si son o no, de hecho, tus propios valores, o valores que has heredado a través de otros dictados en tu vida (tal como tus padres, religión, maestros, amigos, etc.). Apunta cualquier descubrimiento que descubres.

Principio #25: Domina tu arte

Algunas personas huyen del liderazgo porque los líderes regularmente están sujetos al escrutinio y a las críticas de los otros. En función de convertirte en un líder, tienes que ser inventivo, previsor, y tener la voluntad de aguantar la mirada de los demás. Thomas enumera los tres niveles del liderazgo de la siguiente manera:

1. El nivel de competencia
2. El nivel del experto
3. El nivel de dominio

63. Haz una lista de cualquier barrera que pudieras tener en relación a convertirte en un líder.

64. Tener el apoyo tanto de tus clientes como de tus colegas es esencial cuando alcanzas el nivel de dominio en tu profesión o en tu trabajo. Escribe una lista de al menos tres de tus clientes o colegas que creas te apoyarían cuando alcances el nivel de dominio.

1. _____

2. _____

3. _____

65. Hay ciertas habilidades que Thomas sugiere refines en función de dominar tu trabajo. Estas habilidades incluyen volver a ser estudiante para aprender nuevos grupos de habilidades, desarrollando meta-habilidades, o llevar más lejos tus habilidades tecnológicas. Enlista cualquier habilidad que te gustaría desarrollar más y que te llevaría un paso más cerca hacia tu propia transformación en un líder en tu trabajo.

Principio #26: Ten una visión

Tener una visión es clave en los principios de atracción. Mientras articules tu visión, atraerás personas hacia tu vida, a aquellos que tienen la misma visión que tú, o una semejante. Tu visión debe de estar más allá de tus mandatos personales, y debe de llevarte hacia una causa más grande, hacia un bien universal. Tener una visión te desengancha del futuro porque una vez que tienes una visión, puedes ver claramente lo que viene.

66. La visión de Thomas es que “todos los seres humanos tienen todas las palabras y el lenguaje que necesitan para expresarse todo el tiempo”. ¿Actualmente tienes una visión que te apasiona? Si es así, escríbela en el siguiente espacio. Si no, explora cuál podría ser, y escribe sobre eso una vez que lo hayas descubierto.

67. Es importante incrementar el conocimiento público de tu visión. ¿Cómo estás en ese respecto?

Principio #27: Haz que se cumplan tus necesidades personales, de una vez por todas

En función de volverte más presente y atractivo a los otros y a ti mismo, es importante hacer que se cumplan tus necesidades personales. Cuando una necesidad no es cumplida, una gran parte de tu atención se enfoca en hacer que la necesidad se cumpla. La gente a menudo no comparte sus necesidades con los otros, haciendo así difícil incluso saber las necesidades de uno y cómo podrían ser satisfechas. El primer paso en este principio de atracción es descubrir tus necesidades. El segundo paso es pedir a aquellos que están a tu alrededor que te ayuden a llenar esas necesidades. Te sorprenderá lo rápido que serás saciado una vez que seas capaz de articular y comunicar tus necesidades y cómo pueden ser cumplidas.

Convertirte en una persona sin necesidades

Lee esta lista de 200 necesidades. Encierra en un círculo aproximadamente diez que resuenen para ti. Estás buscando una necesidad - no algo que quieres, un deber, una fantasía, o un deseo. Una necesidad es algo que debes tener para que seas lo mejor que puedes ser. El primer paso es DECIR LA VERDAD ACERCA DE LO QUE REALMENTE NECESITAS.

Esta puede ser la primera vez que tú realmente admites esto. Algunas de estas cosas las sabrás inmediatamente; otras pueden requerir algo de reflexión. Por favor pon atención a las palabras que quizá normalmente evadirías. Estas pueden ser necesidades ocultas. Si es así, puedes tener una o más de las siguientes reacciones:

- No, no, no; no quiero que *eso* sea una necesidad.
- Si eso es así, ¡tendría que cambiar mi vida mucho!
- Me apeno, me avergüenzo, o tiemblo cuando leo esa palabra.

¿Captas la idea? Bien. Ahora encierra en un círculo las diez palabras que crees son tus necesidades personales. Pregúntate a ti mismo: “si tuviera esto, ¿sería capaz de alcanzar mis metas y mi visión sin luchar?” (Trabajo igual a bueno; lucha igual a no bueno.)

SER ACEPTADO

Aprobado
Incluido
Respetado
Permitido
Popular
Sancionado
Buena onda
Consentido
Tolerado

SER RECONOCIDO

Valioso
Alabado
Honrado
Alagado
Adulado
Premiado
Apreciado
Valorado
Agradecido

TENER LA RAZÓN

Correcto
No erróneo
Honesto
Correcto moralmente
Ser delegado a
Confirmado
Recomendado
Alentado
Entendido

LOGRAR

Conquistar
Cumplir
Realizar
Alcanzar
Beneficiarse
Obtener
Producir
Consumar
Ganar

SER AMADO

Querido
Cobijado
Estimado
Ser procurado
Deseado
Preferido
Deleitado
Adorado
Tocado

SER CUIDADO

Obtener atención
Ayudado
Ser considerado
Salvado
Ser atendido
Atesorado
Tratado con cariño
Recibir regalos
Abrazado

CERTEZA

Claridad
Minuciosidad
Asegurarse de

CONTROLAR

Dominar
Mandar
Contener

SER LIBRE

Irrestringido
Privilegiado
Inmune

Obviedad
Guarantías
Promesas
Compromisos
Exactitud
Precisión

Manejar
Corregir a otros
Ser obedecido
No ser ignorado
Mantener status quo
Restringir

Independiente
Autónomo
Soberbio
No obligado
Autosuficiente
Liberado

ESTAR CÓMODO

Lujo
Opulencia
Exceso
Prosperidad
Indulgencia
Abundancia
No trabajar
Ser atendido
Servido

SER NECESITADO

Mejorar a otros
Ser eslabón clave
Ser útil
Ser ansiado
Placer a los otros
Afectar a los otros
Dar
Ser importante
Ser material

HONESTIDAD

Rotundo
Ser derecho
Ser verdadero
Sinceridad
Lealtad
Franqueza
No manipulador
Ser directo
Ser abierto

COMUNICAR

Ser oído
Contar historias
Argumentar algo
Compartir
Hablar
Ser escuchado
Comentar
Estar informado
Aconsejar

DEBER

Estar obligado
Hacer lo correcto
Seguir
Obedecer
Tener una tarea
Satisfacer a otros
Sacar el temple
Ser devoto
Tener una causa

ORDEN

Perfección
Simetría
Consistencia
Secuencialidad
Hacer listas
Invariabilidad
Rectitud
Literalidad
Regularidad

PAZ

Quiétude
Calma
Unidad

RECONOCIMIENTO

Ser notado
Ser recordado
Ser conocido por

TRABAJO

Profesión
Rendimiento
Vocación

Reconciliación	Ser bien recompensado	Determinación
Impacibilidad	Recibir crédito	Iniciativa
Equilibrio	Ser aclamado	Quehaceres
Acuerdo	Ser acatado	Responsabilidad
Darse un respiro	Ser visto	Productividad
Firmeza	Ser celebrado	Ocuparse

PODER

- Autoridad
- Capacidad
- Resultados
- Omnipotencia
- Fuerza
- Fortaleza
- Resistencia
- Prerrogativa
- Influencia

SEGURIDAD

- Resguardado
- Protegido
- Estable
- Bien informado
- Deliberado
- Vigilancia
- Cautela
- Alerta
- Asegurado

68. Usando la lista de las 200 necesidades arriba señaladas, escoje una necesidad personal pivote (NPP) en la que quieras trabajar – no necesariamente la más difícil pero una significativa.

69. Ahora escoje otra necesidad personal – no necesariamente la más fácil, pero una que importe. Haz un plan que te permita alcanzar cada una de esas necesidades. Enfócate en hacer que se cumplan en los próximos 90 días. Asegúrate de registrar tus experiencias y el resultado mientras exploras tus necesidades y cómo puedes hacer que se cumplan.

Principio #28: Sé más humano

Ser más humano involucra ser más auténtico en tus proyectos. Para volverte más auténtico, hay cosas frente a las cuales tendrás que ceder, tal como pretensiones, títulos, tu camino personal que se dirige a “ser” alguien, y todas las cosas que conlleva el éxito aparente. Darte a ti mismo el permiso de ser más humano te lleva a una senda en la que te vuelves más atractivo, y sólo así entonces te conviertes en el mejor “tú” que puedes ser.

70. Anota tres maneras por medio de las cuales crees que te puedes volver más auténtico en tu vida. Explora profundo para descubrir dónde puede ser que seas menos verdaderamente auténtico en tus pensamientos, acciones y proyectos.

1. _____

2. _____

3. _____

71. Una vez que hayas hecho este descubrimiento, haz una lista de algunos de los pasos que puedes tomar que te llevarán en dirección a iluminar tu identidad auténtica.

Mejora Tu Audio-Biblioteca Con Estos Geniales Títulos De *Nightingale-Conant*

Con Con

***Creando Milagros Todos los Días:
Cómo Convertir Momentos Ordinarios en Experiencias Extraordinarias***

Por Richard Carlson, Ph.D.
19110A / 19110CD

***Simplifica Tu Vida:
Maneras de Liberarte para que
Puedas Disfrutar lo que Realmente te Importa***

Por Elaine St. James
20990A / 20990CD

***El Secreto de la Paz y el Poder Personal:
Seis Claves para Perdonarte a ti y a los demás***

Por Michael Wickett
22070A / 22070CD

***Cambia tus Creencias, Cambia tu Vida:
Cómo Tomar el Control, Romper Viejos Hábitos,
y Vivir la Vida que Tú Mereces***

***Una vista desde arriba:
Moviendo del Éxito a la Significatividad***

Por Zig Ziglar
22150A / 22150CD

Todos los títulos disponibles de Ninghtingale-Conant al tel: 1-800-525-9000
o visita nuestro sitio de internet www.nightingale.com

Nightingale
Conant

1-800-525-9000

www.nightingale.com

IMPRESO EN EEUU