

Resumen del libro

El código del éxito

Confía en ti y aprende de los mayores

Por Annie Ashdown

Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel



Tú puedes ser una persona exitosa si logras tener tres cosas de tu lado: estabilidad, carisma y coraje. Y, claro, conocer los siete secretos que te ayudarán a que te conozcas mejor y tener herramientas de control y confianza para que tengas la vida que continuamente has estimado.

Si tu yo interior no es suficientemente poderoso quizá estarás sin protección alguna frente a las faltas de respeto de los otros, ya que podrían de forma fácil abusar de ti.

Para sobrevivir en un mundo cada vez más apurado y complejo necesitas construirte una autoestima intensa, sólida .

De otra forma te condenas a no tener triunfo. Una vez que confías en ti tomas las elecciones que te ayudarán a conseguir lo cual te propones.

Primero, necesitas liberarte de cada una de las ideas que no te permiten fiar en ti.

Es factible que creas que esto ya lo sabes, sin embargo, si es de esta forma, ¿lo estás poniendo en práctica? Si no lo has hecho, es que todavía necesitas aprender a deshacerte de los pensamientos y las conductas negativas.

“Siete secretos” que te ayudarán a enfocarte en ti mismo:

1. **“Amor propio”** – Los individuos famosas piensa en sí mismas como relevantes, empero logran reprimirse anteriormente que ser arrogantes. Tener respeto por ti mismo involucra que tienes estabilidad y aquello es importante, puesto que te tendrás la posibilidad de sentir a gusto contigo y con los otros.
2. **“Autoaprobación”** – Una vez que neutralices a tu crítico interior, tendrás la posibilidad de ser capaz de darte más grande valor y creer en lo cual eres capaz. Imagina que te provees un abrazo de la mente. Notarás que cambiarás las elecciones que tomes.
3. **“Autoaceptación”** – Necesitas aceptarte como eres. De esta forma tendrás la posibilidad de expresarte sin miedo a ser tú mismo. Una vez que uno consigue aprender de sus deficiencias, aquello lo ayuda a que su autoestima crezca de modalidades insospechadas.

“SIETE SECRETOS PARA ENFOCARSE”

1 “AMOR PROPIO”

Respeto por ti mismo implica que tienes seguridad

2 “AUTOAPROBACIÓN”

Neutralizar a tu crítico interior,

3 “AUTOACEPTACIÓN”

Aceptarte como eres.

4 “AUTODOMINIO”

Dominarte te ayudara a ser capaz de descubrir tu brújula interior

5 “CONFIANZA”

Convierte tus puntos débiles en fortalezas

6 “RESPONSABILIDAD”

Abraza la responsabilidad y toma control de tu vida y tus proyectos

7 “ASERTIVIDAD”

Comunicarte mejor, podrás impactar para influir y persuadir.

www.gomezespejel.com

4. **“Autodominio”** – Necesitas estar más consciente de lo cual mencionas y haces. De esta forma te abrirás paso entre tanta información disponible y tendrás la posibilidad de percibir lo cual es mejor para ti. Una vez que aprendas a dominarte serás capaz de encontrar tu brújula interior y modificar tu vida.
5. **“Confianza”** – No te rindas a la primera; convierte tus aspectos débiles en fortalezas, lograrás estar motivado y vas a aprender a reconocer los conflictos una vez que los veas.
6. **“Responsabilidad”** – Para ser un óptimo jefe, abraza la responsabilidad y toma control de tu vida y tus proyectos. Deja de culpar a los otros por lo cual te pase y no serás una víctima más.
7. **“Asertividad”** – Una vez que sepas comunicarte mejor, tendrás la posibilidad de impactar con distintas técnicas para influir y persuadir.

Éxito

Los individuos, generalmente, poseen la misma capacidad para entablar cambios. La diferencia radica en cómo la ponen en práctica. Los exitosos saben centrarse, puesto que poseen disciplina, permanecen motivados, son conscientes y saben utilizar su sabiduría. Desde luego, saben poner en marcha los siete secretos.

Los individuos famosas evitan la autodestrucción, no se rinden frente a lo adverso. Salen de la estabilidad del lote familiar, o de lo cual ya conocen, para explorar y arriesgarse. No se desvían de sus metas. Hay tres puntos que podrían causarte bloqueo: el temor a ser rechazado, el no tener la confianza que es preciso y quedarse con las ideas que limitan.

Si lo cual haces en este instante no está en funcionamiento como esperabas, ¿para qué continúas ahí? Tienes que continuar intentando encontrar y esforzarte para llegar al autocontrol. Los siete secretos no son un camino simple para llegar a la “sobriedad de la mente, espiritual y emocional”, sin embargo ponerlos en práctica te ayudará a salir de donde estás, debido a que la tranquilidad no te ayuda.

Para que puedas sentir que vale la pena modificar tienes que ser capaz de hacer cambios, dedicarles energía y tiempo. supone si te has olvidado de tus fines particulares por atender las necesidades de parientes, tu pareja o tus hijos. Por el momento no busques excusas y empieza a ser consciente.

Ciertos poseen temor al fracaso y de lo cual consideran de ellos, y aquel temor los paraliza, no se atreven a actuar. Para conseguir tus fines debes esforzarte para que aquel cambio tenga frutos.

Finalmente, el resultado no es lo fundamental, sino el hecho de realizarlo ya que de dicha forma incrementará tu entendimiento y tendrás más grande confianza en ti mismo.

Sumado a esto, lograrás saber qué funciona y qué podría ser mejorado, lo cual perfeccionará de forma fundamental tus capacidades y, con la práctica, tomarás elecciones más capaces e informadas.

Si estás esperando a tener costo para hacer cambios, haz los cambios en este instante y tu costo llegará solo. Esto puede pasar una vez que decidas realizarlo: si te hiciste una promesa, cumples; de otra forma los hábitos del pasado regresarán y tú caerás en ellos una vez que tu enardecimiento inicial se agote. Necesitas estar intenso y convencido.

Una vez le preguntaron al Dalai Lama su secreto para una vida sana y respondió: "hábitos". Toma esto presente para comprometerte contigo, para que llegues a tener una vida balanceada y coherente.

Conócete de forma intensa. Deja de culpar a los otros; observa el comportamiento una vez que es negativa, empieza a hacerte responsable de lo cual mencionas, decides, piensas y de cómo reaccionas. Puedes hacer el ejercicio de iniciar de cero. No cambies eso que te identifica y te hace ser tú, empero puedes remover los puntos enfermizos que te realizan menos y valorarte de modo negativo.

Las 15 normas de los individuos famosos

Estas son las normas para tener una vida positiva y una más grande confianza:

1. Hacer un inventario diario de las novedosas vivencias o ideas positivas. Echar debajo las antiguas creencias que no te ayudan a ser mejor.
2. Centrarte en lo cual quieres, alejando toda envidia y cinismo. Aceptar el compromiso de saber qué pasa en tu vida, o sea, ser responsable.
3. Ser consciente de saber bien con quién estar y no meterse en situaciones difíciles.
4. Estar convencido de que si a veces no ganas, no supone que seas un fracaso. Si hubiera errores, no supone que tienes algo mal.
5. Respetar tus fechas límite o sucesos urgentes y ser confiable.
6. Cuidar de tu físico, tu mente y tu espíritu.
7. Saber en qué momento dialogar y en qué momento callar.

8. No terminar las oraciones de los otros.

9. No tener un crítico interior sino un amigo; darle un óptimo trato, con respeto y simpatía.

10. No desquitarse con otras personas una vez que estés bajo estrés o estés molesto.

11. Pensar de modo libre y no relacionarte con quienes te maltratan.

12. Hacer el esfuerzo por entender a los otros.

13. Saber deslindarse de los juegos de poder de los otros, seguir estando acreedor, intenso y concentrado en toda situación.

14. No creer que los otros son perfectos.

15. Deshacerse del pasado y no desarrollar ansiedad por el mañana. Solo vivir el presente.

LAS 15 REGLAS DE LAS PERSONAS EXITOSAS

- 1 Inventario diario de las nuevas experiencias o ideas positivas.
- 2 Centrarte en lo que deseas.
- 3 Ser consciente de saber bien con quién estar.
- 4 Estar convencido de que no siempre se triunfa.
- 5 Respetar tus fechas límite o sucesos urgentes y ser confiable.
- 6 Cuidar de tu físico, tu mente y tu alma.
- 7 Saber cuándo hablar y cuándo callar.
- 8 No completar las oraciones de los demás.
- 9 No tener un crítico interior sino un amigo.
- 10 No desquitarse con otras personas.
- 11 Pensar de modo independiente.
- 12 Hacer el esfuerzo por comprender a los demás.
- 13 Saber deslindarse de los juegos de poder.
- 14 No creer que los demás son perfectos.
- 15 Solo vivir el presente.



www.gomezespejel.com

Bastantes personas acostumbran confundir la confianza con la soberbia. Ser soberbio e insolente es nocivo y puede ocasionar efectos traumáticos o lastimar a los otros.

Necesitas alejarte de los individuos arrogantes, puesto que ciertos cubren su soberbia con encanto y lo cual tú estás realizando por ti mismo es estabilidad y no soberbia. No seas tan duro contigo, es bastante posible que 9 de cada 10 personas se critique y se juzgue severamente a ella misma.

Estos comportamientos dañinas, crueles, quizá tengan su origen en la niñez.

Libros para Líderes + resumen semanal por suscripción + www.gomezespejel.com

Cree que tus amigos y parientes no dejarían que les hablaras como lo haces contigo mismo, ser consciente de lo cual es bueno para ti te ayudará a discernir situaciones una vez que no sepas qué hacer.

Si no hay autoestima y estabilidad en ti mismo puedes valorarte de modo incorrecto. Puedes inclusive llegar al desprecio, al reproche de tu persona, ya que eres duro una vez que te criticas ya que no vales lo cual esperas de ti. Te mencionas que no eres bueno y que tienes algo mal, finalmente te convences de que no eres bueno en nada. Aquel desprecio de tu persona es abuso y puede hacerte sentir estancando, frustrado y resignado.

La autoevaluación de una persona puede darse de 300 a 400 veces al día y el 80% de aquel contenido es negativo. La médica Judith Orloff, renombrada psiquiatra, plantea que la intuición es importante, que uno debería creer en uno mismo, no conformarse, tomar peligros y creer en la bondad.

La estabilidad en ti mismo es algo que aprendes. Si escuchas una voz en tu cabeza que te plantea que eres ingenuo, obeso, pobre, aburrido, bajo de estatura o sin vivencia, detente un segundo, ¿de quién es la voz? Cree de dónde y de quién viene. ¿Es acaso tu pareja, tus papás, un exprofesor, un familiar? Cuando tengas la contestación, actúa, libérate de aquellas voces, puesto que no te ayudará en nada repetir las en tu mente.

Gente exitosa que padeció rechazos

Bastantes personas no ganan a la primera y es bueno saber de gente exitosa que no la tuvo simple. Se puede aprender mucho de la vivencia y de la constancia de individuos de esta forma. Lee Bollinger, director de la Universidad de Columbia, no ha sido aceptado en Harvard; de dicha vivencia aprendió que dependía solo de uno mismo desarrollar su potencial y producir su ingenio.

El valor de una persona dependa del valor que otras personas le dan. Lo cual es determinante es que tengas claro que finalmente quien dictamina sobre ti eres tú mismo.

Ted Turner, el famoso empresario de los medios de comunicación, no ha sido aceptado en Princeton ni en Harvard. Todo lo cual consiguió lo hizo sin título universitario. Warren Buffet, empresario, tampoco ha sido aceptado en Harvard; aquello le ayudó a centrarse. Aquel golpe lo empujó a ponerse en marcha.

Aprendió que las derrotas temporales no son fracasos eternos, y sacó beneficio de las adversidades. Rudyard Kipling fue en la historia el autor más chico en recibir el Nobel de Literatura. No obstante, en 1889, el editor del San Francisco Examiner le comentó que no sabía utilizar la lengua inglesa.

Oprah Winfrey, magnate y una de los individuos más influyentes de la televisión de Estados Unidos, tuvo una niñez llena de carencias y abusos. Una vez la despidieron de su trabajo como reportera televisiva y le mencionaron que no era apta para el medio. Empero no se abandonó a vencer y laboró intensamente. Ella garantiza que fallar es un escalón a la grandeza.



Margaret Mitchell ha sido la creadora de *Lo cual el aire se llevó*, libro que ha sido rechazado 38 veces antecedente de su publicación. Stephen King vio rechazado su primer libro, *Carrie*, 30 veces.

Dichos son ciertos ejemplos de cómo tomar la adversidad a tu favor y no dejarte vencer por lo cual los otros piensen de ti. Si estás seguro de ti mismo, saldrás adelante.

Aprender a perseverar es de enorme ayuda en la obra de tu confianza. Llegarás a donde deseas llegar. No te aferres a lo seguro, actúa. Persevera en novedosas ideas y no te resistas a los cambios.

Mente consciente, subconsciente

No te olvides de situar atención a los otros, de saber fiar en tu instinto y ocupar tu sentido común sin que previas vivencias influyan en él. Ten presente que eres importante, que puedes colocar parámetros e inclusive mencionar no. Tienes derecho a ser respetado, honrado y apreciado.

Olvídate de querer tener el motivo, di sin embargo a la otra persona: "Puede que se encuentre equivocado y que tengas razón," aquello te dará confianza y te sentirás práctico contigo mismo.

Una vez que aprendas a vivir sin juzgarte constantemente notarás que los otros se darán cuenta puesto que dejarás de criticarlos además. Los individuos de triunfo son capaces de hacer sentir al otro como si fuera la exclusiva persona con la que hablan en el planeta. No permanecen concentrados en sí mismos, no son ambiguos, no hablan con rodeos. Saben percibir la contestación del interlocutor y contestar de modo espontáneo.

La estabilidad de que puedes modificar

La visualización tiene el poder de hacer modificar las ideas que limitan. Si no estás seguro de que deseas hacer los cambios en tu vida y no crees tener la disciplina que hace falta, aquello supone que todavía no estás listo para realizarlo. Ten presente que los cambios están sujetas a ti y debes estar seguro, independiente y confiado para hacer que todo lo cual piensas que puede pasar ocurra.



Jesús Gómez Espejel

- 🌐 www.gomezespejel.com
- ✉ jesus.gomez@estrategica.mx
- ☎ 521 (33) 3122 0202
- 📍 Guadalajara, Jalisco, México

