



PODCAST DE LIDERAZGO DE
JOHN MAXWELL
POR JUAN VEREECKEN



EP: 142

Título: Cinco sugerencias para la salud de un líder

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro: Today Matters. John C. Maxwell

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

Saber liderarse a sí mismo incluye ser responsable con la salud.

¿Has considerado alguna vez que si no cuidas tu salud todo tu futuro puede ser solo un sueño inalcanzable?

CINCO SUGERENCIAS PARA LA SALUD DE UN LÍDER



Si un líder no cuida su salud, está dándole problemas a alguien más.

1. Encuentra un _____ por el cual vivir

Si no tienes un propósito que te apasione no harás los _____ necesarios para cumplirlo.

2. _____ tu trabajo

Persigue trabajar en algo donde uses tus dones, talentos y habilidades.



Cuando disfrutas lo que haces tienes mejor salud.

3. Encuentra tu _____

Cada persona tiene un ritmo diferente.

Cuatro elementos importantes para encontrar tu propio ritmo:

- 1.- D _____
- 2.- D _____
- 3.- R _____
- 4.- Manejar sabiamente el _____

4. Cuida tu _____

Recomendación: Libro "Hábitos atómicos", de James Clear.

Hábitos que te ayudarán con tu salud:

- 1.- Haz ejercicio 3 a 5 veces por semana.
- 2.- Cuida tu alimentación.
- 3.- Hazte una revisión médica anual.

5. Ríete

*"El corazón alegre es como buena medicina, pero
el espíritu quebrantado consume las fuerzas".
Proverbios de Salomón*



PODCAST DE LIDERAZGO DE
JOHN MAXWELL
POR JUAN VEREECKEN



EP: 142

Título: Cinco sugerencias para la salud de un líder

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro: Today Matters. John C. Maxwell

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

Saber liderarse a sí mismo incluye ser responsable con la salud.

¿Has considerado alguna vez que si no cuidas tu salud todo tu futuro puede ser solo un sueño inalcanzable?

CINCO SUGERENCIAS PARA LA SALUD DE UN LÍDER



Si un líder no cuida su salud, está dándole problemas a alguien más.

1. Encuentra un propósito por el cual vivir

Si no tienes un propósito que te apasione no harás los sacrificios necesarios para cumplirlo.

2. Disfruta tu trabajo

Persigue trabajar en algo donde uses tus dones, talentos y habilidades.



Cuando disfrutas lo que haces tienes mejor salud.

3. Encuentra tu ritmo

Cada persona tiene un ritmo diferente.

Cuatro elementos importantes para encontrar tu propio ritmo:

- 1.- Dormir
- 2.- Descansar
- 3.- Recrear
- 4.- Manejar sabiamente el estrés

4. Cuida tu cuerpo

Recomendación: Libro "Hábitos atómicos", de James Clear.

Hábitos que te ayudarán con tu salud:

- 1.- Haz ejercicio 3 a 5 veces por semana.
- 2.- Cuida tu alimentación.
- 3.- Hazte una revisión médica anual.

4. Ríete

*"El corazón alegre es como buena medicina, pero
el espíritu quebrantado consume las fuerzas".
Proverbios de Salomón*

