

EP: 255

Título: Cómo diseñar tu vida. Parte 2

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Hoy es importante, de John C. Maxwell

---

## 9 ASPECTOS QUE DEBES ATENDER PARA DISEÑAR UNA MEJOR VIDA

1. \_\_\_\_\_.

Los alimentos son el \_\_\_\_\_ de tu cuerpo. ¿Cuál es la calidad del combustible que estás usando?

La verdad, en cuanto a un carro... entre más octanaje, mejor anda tu carro, el cuerpo es igual. Entre mejor lo alimentas, mejor va a funcionar. No quiere decir que no tendrás \_\_\_\_\_ con enfermedades, porque eres mortal, pero en general, entre mejor está tu cuerpo, mejor energía tendrás.

Comer sano o comer mejor funciona para prevenir enfermedades en tu cuerpo. Pero ya todos saben qué es saludable y que no.



**Enfócate en conocer tu cuerpo, y que tipo de combustible  
tu cuerpo necesita.**

\_\_\_\_\_ tu cuerpo, controla y cuida tu peso. Tú sabes cual es el combustible que te funciona mejor.

No hay una receta exacta para cada uno, las corrientes tampoco funcionan con todos.

## 2. \_\_\_\_\_ físico.

Todos quieren llegar fuerte a la vejez, para eso es el ejercicio físico. En tus 20's quieres verte bien, después de tus 40's quieres \_\_\_\_\_.

El ejercicio físico tiene dos características para que sea efectivo:

- Debe ser \_\_\_\_\_
- Haz algo que disfrutes

Mejor dicho, debe ser \_\_\_\_\_ más que frecuente. No es lo que haces tres veces seguidas lo que te cambia la vida, más bien lo que haces todos los días, o lo que haces cada segundo día... la constancia es una de las claves principales. Tu actividad quizás cambia a lo largo de tu vida, pero el hecho de estar activo no cambia.

La meta con ejercicio físico es de mantener tu \_\_\_\_\_ en condición para poder funcionar a tu máximo potencial por más tiempo que sea posible.

La constancia es una de las claves, y la estabilidad de tu peso es otra clave. Si puedes mantener un rango de estabilidad en tu peso, te ayudará mucho en las otras áreas de tu vida, y algo clave para mantener estabilidad en tu peso aparte de cosas que no controlas como los genes y el tipo de cuerpo que tienes, es el descanso... dormir bien.

## 3. Salud \_\_\_\_\_.

El estado de tu cuerpo influye mucho en tu ánimo y energía.

Los primeros dos puntos definitivamente influyen en tu salud mental. Cuando estás enfermo, tienes pensamientos que influyen y tienen impacto en tu estado emocional.



**El estado de tu cuerpo puede ayudar o perjudicar tu estado emocional.**

Si eres una persona que cree en forma \_\_\_\_\_ vas a poder llevar el asunto emocional mucho mejor que una persona que tiene la tendencia de ver el vaso medio vacío.

Tu lente de liderazgo y cómo percibes la vida, influyen.

Algunas personas creen que la vida debe ser \_\_\_\_\_ y no es así y si abrazas ese pensamiento puedes vivir con mucha frustración.

Cuando sabes que la vida es difícil y que vas a tener situaciones contrarias a las que deseas, tu estado mental va a estar preparado para afrontarlas.

John C. Maxwell enseña que crecer en fortaleza mental es una de las claves principales para determinar hasta qué nivel de \_\_\_\_\_ una persona puede llegar.

#### **Cómo crecer en fortaleza mental:**

- \_\_\_\_\_ situaciones y problemas
- Trabaja en tu autoestima (relaciones, sentir de propósito, desarrollo personal)
- Monitorea tu \_\_\_\_\_ (escucha a tu cuerpo y valora el descanso)
- \_\_\_\_\_ tus emociones (expresalas apropiadamente)

Tu fortaleza mental crea un mejor futuro.

#### **4. \_\_\_\_\_ personal.**

Hay una enorme cantidad de personas que nunca piensan en su desarrollo como una parte importante para su vida y su futuro. Sueñan con que su vida mejore, pero no hacen nada para hacerlo una realidad.... ¡La \_\_\_\_\_ no es un plan!

Piensa que el crecimiento es como una \_\_\_\_\_. Tu vida actual es el resultado directo de tu manera de pensar y los valores que vives. Cada vez que aprendes algo nuevo y lo pones en práctica o adoptas un nuevo valor y lo vives, estás subiendo un escalón y tu vida mejora.

Tus \_\_\_\_\_ te llevan a acciones y eso te produce el resultado que estás teniendo.

Necesitas abrazar el \_\_\_\_\_ del crecimiento como algo necesario y vital para tu vida... HAZ UN PLAN.

En un plan de crecimiento hay tres círculos que se empalman. Son:

- \_\_\_\_\_ (buscar y consumir libros, podcast, entrenamiento formal e informal)
- Experiencias (exponerte a vivir ciertas cosas)
- Personas (mentores, amigos)

NOTA: Escucha el episodio 126, "El crecimiento importa". Allí hablamos de la diferencia entre tener un plan basado en metas y un plan basado en el crecimiento personal.

5. \_\_\_\_\_.

Las amistades tienen un impacto de tu vida.



**Tú eliges a tus amistades, no hay amistades impuestas.**

**Las amistades que hacen que tu vida sea mejor, son:**

- \_\_\_\_\_ y Agradables. Te produce una sonrisa interna cuando piensas estar con esa persona.
- Desafiantes. Te dicen lo que debes saber, no lo que quieres escuchar.
- \_\_\_\_\_. Nadie aparenta ser otra persona o tener lo que no tiene.

Aunque toda relación buena se requiere de un esfuerzo, hay amistades que el esfuerzo solo resulta en más trabajo y estrés emocional.

**Las amistades que hacen que tu vida sea peor, son:**

- ' \_\_\_\_\_ ' y Agotadoras. Te produce ansiedad cuando piensas estar esa persona.

- Tóxicas. Te influencia en una dirección que no quieres que tu vida vaya.
- Fingidas. No existe mucha confianza. No eres quién eres con esa persona, y te drena emocionalmente cuando están juntos.

NOTA: Karla y Juan grabaron un episodio en Miami con audiencia en vivo que se llama "Cómo fortalecer mis relaciones vitales" (junio 2022) y te invito a que lo escuches porque allí hablamos sobre cómo cuidar las amistades que te ayudan a crecer.

Haz clic aquí: <https://podcastdeliderazgodejohnmaxwell.com/episodio-especial-miami-como-fortalecer-mis-relaciones-vitales/>

## 6. \_\_\_\_\_ del tiempo.

Tu vida no es tu vida al menos que tú lo estés \_\_\_\_\_.

Demasiadas personas se dejan gobernar por el ritmo de vida. Demandas de toda clase sobre su tiempo los lleva a simplemente correr en la vida cumpliendo con todas las 'supuestas' obligaciones que tienen. Eso no es \_\_\_\_\_... es existencia.

- **Cómo descubrir tus \_\_\_\_\_**

Lo primero que uno debe tener claro en su vida para poder gestionar bien su tiempo son sus prioridades. Qué cosas son lo más importante para ti en esta vida. (Normalmente es Dios, familia, salud, trabajo/propósito). Haz una lista de todo y ponlos en orden de importancia. Tus prioridades serán los primeros 5.

- \_\_\_\_\_ **tus valores**

Con claridad de lo que es importante para ti, haz un plan para que el 80% de tu tiempo está dedicado a los primeros 3 ó 4 prioridades. Deja el 20% para ocuparte del resto.

- **Enfócate celosamente sin \_\_\_\_\_**

Vivir tu vida según tus prioridades es un desafío. Todos los días tus decisiones serán desafiadas. Tienes que ser bastante \_\_\_\_\_ con tus 'sí' y 'no', y necesitas bastante seguridad personal para mantenerte viviendo tu decisión de vivir tu vida con propósito.

Gestionar tu \_\_\_\_\_ es difícil, pero lo que te puede mantener motivado para regir tu tiempo puede ser la verdad de que el tiempo limitado. Hay un \_\_\_\_\_ que representa tu vida, va en cuenta regresiva, y

no sabes cuánto tiempo te queda. Cuando marca cero, nuestro tiempo termina. Eso debe ser suficiente para mantenerte cuidando mucho como administras tu tiempo.

NOTA: Escucha el episodio 89, "Cuatro verdades sobre las prioridades", porque muy frecuentemente sucede que cuando tienes el agua al cuello, todo parece una prioridad.

---

Respuestas: Alimentación, combustible, desafíos, conoce, Ejercicio, estar bien, frecuente, constante, cuerpo, mental, positiva, fácil, liderazgo, Resuelve, estrés, Gestiona, Crecimiento, suerte, escalera, pensamientos, valor, Recursos, Amistades, Deseadas, Transparentes, Obligadas, Gestión, administrando, vida, valores, vivir, desviar, estricto, tiempo, reloj invisible.

EP: 255

Título: Cómo diseñar tu vida. Parte 2

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Hoy es importante, de John C. Maxwell

---

## 9 ASPECTOS QUE DEBES ATENDER PARA DISEÑAR UNA MEJOR VIDA

### 1. Alimentación.

Los alimentos son el combustible de tu cuerpo. ¿Cuál es la calidad del combustible que estás usando?

La verdad, en cuanto a un carro... entre más octanaje, mejor anda tu carro, el cuerpo es igual. Entre mejor lo alimentas, mejor va a funcionar. No quiere decir que no tendrás desafíos con enfermedades, porque eres mortal, pero en general, entre mejor está tu cuerpo, mejor energía tendrás.

Comer sano o comer mejor funciona para prevenir enfermedades en tu cuerpo. Pero ya todos saben qué es saludable y que no.



**Enfócate en conocer tu cuerpo, y que tipo de combustible  
tu cuerpo necesita.**

Conoce tu cuerpo, controla y cuida tu peso. Tú sabes cual es el combustible que te funciona mejor.

No hay una receta exacta para cada uno, las corrientes tampoco funcionan con todos.

## 2. Ejercicio físico.

Todos quieren llegar fuerte a la vejez, para eso es el ejercicio físico. En tus 20's quieres verte bien, después de tus 40's quieres estar bien.

El ejercicio físico tiene dos características para que sea efectivo:

- Debe ser frecuente
- Haz algo que disfrutes

Mejor dicho, debe ser constante más que frecuente. No es lo que haces tres veces seguidas lo que te cambia la vida, más bien lo que haces todos los días, o lo que haces cada segundo día... la constancia es una de las claves principales. Tu actividad quizás cambia a lo largo de tu vida, pero el hecho de estar activo no cambia.

La meta con ejercicio físico es de mantener tu cuerpo en condición para poder funcionar a tu máximo potencial por más tiempo que sea posible.

La constancia es una de las claves, y la estabilidad de tu peso es otra clave. Si puedes mantener un rango de estabilidad en tu peso, te ayudará mucho en las otras áreas de tu vida, y algo clave para mantener estabilidad en tu peso aparte de cosas que no controlas como los genes y el tipo de cuerpo que tienes, es el descanso... dormir bien.

## 3. Salud mental.

El estado de tu cuerpo influye mucho en tu ánimo y energía.

Los primeros dos puntos definitivamente influyen en tu salud mental. Cuando estás enfermo, tienes pensamientos influyen y tienen impacto en tu estado emocional.



**El estado de tu cuerpo puede ayudar o perjudicar tu estado emocional.**

Si eres una persona que cree en forma positiva vas a poder llevar el asunto emocional mucho mejor que una persona que tiene la tendencia de ver el vaso medio vacío.



Tu lente de liderazgo y cómo percibes la vida, influyen.

Algunas personas creen que la vida debe ser fácil y no es así y si abrazas ese pensamiento puedes vivir con mucha frustración.

Cuando sabes que la vida es difícil y que vas a tener situaciones contrarias a las que deseas, tu estado mental va a estar preparado para afrontarlas.

John C. Maxwell enseña que crecer en fortaleza mental es una de las claves principales para determinar hasta qué nivel de liderazgo una persona puede llegar.

#### **Cómo crecer en fortaleza mental:**

- Resuelve situaciones y problemas
- Trabaja en tu autoestima (relaciones, sentir de propósito, desarrollo personal)
- Monitorea tu estrés (escucha a tu cuerpo y valora el descanso)
- Gestiona tus emociones (exprésalas apropiadamente)

Tu fortaleza mental crea un mejor futuro.

#### **4. Crecimiento personal.**

Hay una enorme cantidad de personas que nunca piensan en su desarrollo como una parte importante para su vida y su futuro. Sueñan con que su vida mejore, pero no hacen nada para hacerlo una realidad.... ¡La suerte no es un plan!

Piensa que el crecimiento es como una escalera. Tu vida actual es el resultado directo de tu manera de pensar y los valores que vives. Cada vez que aprendes algo nuevo y lo pones en práctica o adoptas un nuevo valor y lo vives, estás subiendo un escalón y tu vida mejora.

Tus pensamientos te llevan a acciones y eso te produce el resultado que estás teniendo.

Necesitas abrazar el valor del crecimiento como algo necesario y vital para tu vida...  
**HAZ UN PLAN.**

En un plan de crecimiento hay tres círculos que se empalman. Son:

- Recursos (buscar y consumir libros, podcast, entrenamiento formal e informal)

- Experiencias (exponerte a vivir ciertas cosas)
- Personas (mentores, amigos)

NOTA: Escucha el episodio 126, "El crecimiento importa". Allí hablamos de la diferencia entre tener un plan basado en metas y un plan basado en el crecimiento personal.

## 5. Amistades.

Las amistades tienen un impacto de tu vida.



**Tú eliges a tus amistades, no hay amistades impuestas.**

**Las amistades que hacen que tu vida sea mejor, son:**

- Deseadas y Agradables. Te produce una sonrisa interna cuando piensas estar con esa persona.
- Desafiantes. Te dicen lo que debes saber, no lo que quieres escuchar.
- Transparentes. Nadie aparenta ser otra persona o tener lo que no tiene.

Aunque toda relación buena se requiere de un esfuerzo, hay amistades que el esfuerzo solo resulta en más trabajo y estrés emocional.

**Las amistades que hacen que tu vida sea peor, son:**

- 'Obligadas' y Agotadoras. Te produce ansiedad cuando piensas estar esa persona.
- Tóxicas. Te influencia en una dirección que no quieres que tu vida vaya.
- Fingidas. No existe mucha confianza. No eres quién eres con esa persona, y te drena emocionalmente cuando están juntos.

NOTA: Karla y Juan grabaron un episodio en Miami con audiencia en vivo que se llama "Cómo fortalecer mis relaciones vitales" (junio 2022) y te invito a que lo escuches porque allí hablamos sobre cómo cuidar las amistades que te ayudan a crecer.

Haz clic aquí: <https://podcastdeliderazgodejohnmaxwell.com/episodio-especial-miami-como-fortalecer-mis-relaciones-vitales/>

## 6. Gestión del tiempo.

Tu vida no es tu vida al menos que tú lo estés administrando.

Demasiadas personas se dejan gobernar por el ritmo de vida. Demandas de toda clase sobre su tiempo los lleva a simplemente correr en la vida cumpliendo con todas las 'supuestas' obligaciones que tienen. Eso no es vida... es existencia.

- **Cómo descubrir tus valores**

Lo primero que uno debe tener claro en su vida para poder gestionar bien su tiempo son sus prioridades. Qué cosas son lo más importante para ti en esta vida. (Normalmente es Dios, familia, salud, trabajo/propósito). Haz una lista de todo y ponlos en orden de importancia. Tus prioridades serán los primeros 5.

- **Vivir tus valores**

Con claridad de lo que es importante para ti, haz un plan para que el 80% de tu tiempo está dedicado a los primeros 3 ó 4 prioridades. Deja el 20% para ocuparte del resto.

- **Enfócate celosamente sin desviar**

Vivir tu vida según tus prioridades es un desafío. Todos los días tus decisiones serán desafiadas. Tienes que ser bastante estricto con tus 'sí' y 'no', y necesitas bastante seguridad personal para mantenerte viviendo tu decisión de vivir tu vida con propósito.

Gestionar tu tiempo es difícil, pero lo que te puede mantener motivado para regir tu tiempo puede ser la verdad de que el tiempo limitado. Hay un reloj invisible que representa tu vida, va en cuenta regresiva, y no sabes cuánto tiempo te queda. Cuando marca cero, nuestro tiempo termina.

Eso debe ser suficiente para mantenerte cuidando mucho como administras tu tiempo.

NOTA: Escucha el episodio 89, "Cuatro verdades sobre las prioridades", porque muy frecuentemente sucede que cuando tienes el agua al cuello, todo parece una prioridad.

---