

EP: 259

Título: ¿Cómo comienzo a crecer?

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Las 15 Leyes Indispensables Del Crecimiento, de John C. Maxwell

5 COSAS QUE TIENES QUE COMENZAR A HACER HOY PARA ASEGURAR TU CRECIMIENTO PERSONAL

1. _____.

Lee, escucha podcast, ve videos. Haz un plan y comienza hoy.

El primer paso en tu jornada de crecimiento es la entrada de buena información en tu mente. Esa información debe traer conocimiento, te debe desafiar, y debe inspirarte a querer más.

Te quiero animar a ir un paso más allá que simplemente estudiar. Hay personas que estudian mucho, incluso saben mucho, pero su conocimiento no les sirve en su vida práctica.

Agrega al estudio:

1. Pensar y _____ en lo que aprendes (escribe lo importante)
2. Buscar _____ que lo vivan
3. Poner en práctica lo aprendido
4. Compartir con alguien más



Haz que tu estudio se convierta en una acción en tu vida que te producirá crecimiento.

2. _____.

No le huyas a los desafíos o a los compromisos difíciles.

En mi libro 'Agudeza', tengo un capítulo que se llama 'Incomodidad que estira'. Hablo de la necesidad de aceptar estar en situaciones _____ o _____ porque ellas te obligarán a crecer, a estirarte.

Es importante decir SI a los desafíos que te piden u ofrecen, o en aquellas situaciones donde te metes tú mismo porque estás te estiran. ¡Te hace bien!

Debes vivir por encima de lo que crees que son tus talentos y habilidades. Nunca sabrás todo lo que puedes hacer hasta intentar algo que no has hecho.

3. Afila tus _____.

En lo que sabes que eres bueno, y en lo que las personas que te conocen te dicen que eres bueno, prepárate más.

En pocas palabras, trabaja en tus áreas de fortaleza. No tienes que ser _____ en todo, solo tienes que ser muy bueno _____.

Parece que los años en la escuela nos inculcaron la noción de que debemos trabajar en nuestras áreas de debilidad para fortalecerlos. No debe ser así.



No prestes atención a las cosas que haces más o menos. Invierte tu tiempo en aquello que haces bien.

Si trabajas en tus áreas débiles podrás subir máximo 2 números en una escala de habilidad. De un 4 a un 6.

Si trabajas en alguna área de fortaleza, puedes subir hasta 4 puntos en la escala de habilidad. De un 5 a un 9.

Tus Habilidades

- Qué haces _____, qué te gusta hacer
- Pregunta a las personas más cercanas a ti
- Qué haces en forma _____, que no requieres mucho esfuerzo
- Presta atención a tu productividad
- Qué te apasiona hacer

4. Encuentra un _____.

¿Notaste que no dice "busca"?

Hay muchas personas que siempre están buscando un mentor. Incluso tienen uno fijado. Pero una cosa es desear tener cierta persona como mentor, a que tengas un mentor, haciéndote mentoría.

_____ es cuando miras y te acercas a alguien, luego le pides que te ayude en alguna área de tu vida. Identifica quién te puede ayudar en diversas áreas de tu vida y así tendrás mentores y no uno solo.

¿Cómo encuentras un mentor?

- Busca a alguien que hace bien algo que te gustaría hacer
- Busca su contenido y léelo
- Determina si es una persona que podrías acceder personalmente
- Pídele que tenga una conversación contigo para que tú puedas hacerle algunas preguntas, no que sea tu mentor.
- No tengas tus metas muy altas... busca mentoría con personas que te pueden ayudar en alguna área y practican su habilidad de ser mentoreado.

NOTA: Debes estar dispuesto a pagarle a la persona por su tiempo.

5. _____ a otros.

Toda tu perspectiva va a cambiar cuando comiences a enseñar lo que ya sabes y a servir sin esperar nada a cambio.

Realmente, crecimiento no es _____ hasta que puedas _____ a otro a hacerlo. O sea, la prueba de que hayas aprendido algo y que lo estés viviendo, es que puedas enseñarlo a otro con tus palabras y tus acciones.



Si estás aprendiendo y viviendo algo, al decirlo o hablarlo viene la claridad y puedes ayudar a otros.

Respuestas: Estudia, meditar, modelos, Estírate, incómodas, desafiantes, habilidades, bueno, en algo, bien, natural, mentor, Encontrar, Ayuda, crecimiento, enseñar.

EP: 259

Título: ¿Cómo comienzo a crecer?

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Las 15 Leyes Indispensables Del Crecimiento, de John C. Maxwell

5 COSAS QUE TIENES QUE COMENZAR A HACER HOY PARA ASEGURAR TU CRECIMIENTO PERSONAL

1. Estudia.

Lee, escucha podcast, ve videos. Haz un plan y comienza hoy.

El primer paso en tu jornada de crecimiento es la entrada de buena información en tu mente. Esa información debe traer conocimiento, te debe desafiar, y debe inspirarte a querer más.

Te quiero animar a ir un paso más allá que simplemente estudiar. Hay personas que estudian mucho, incluso saben mucho, pero su conocimiento no les sirve en su vida práctica.

Agrega al estudio:

1. Pensar y meditar en lo que aprendes (escribe lo importante)
2. Buscar modelos que lo vivan
3. Poner en práctica lo aprendido
4. Compartir con alguien más



Haz que tu estudio se convierta en una acción en tu vida que te
producirá crecimiento.

2. Estírate.

No le huyas a los desafíos o a los compromisos difíciles.

En mi libro 'Agudeza', tengo un capítulo que se llama 'Incomodidad que estira'. Hablo de la necesidad de aceptar estar en situaciones incómodas o desafiantes porque ellas te obligarán a crecer, a estirarte.

Es importante decir SI a los desafíos que te piden u ofrecen, o en aquellas situaciones donde te metes tú mismo porque estás te estiran. ¡Te hace bien!

Debes vivir por encima de lo que crees que son tus talentos y habilidades. Nunca sabrás todo lo que puedes hacer hasta intentar algo que no has hecho.

3. Afila tus habilidades.

En lo que sabes que eres bueno, y en lo que las personas que te conocen te dicen que eres bueno, prepárate más.

En pocas palabras, trabaja en tus áreas de fortaleza. No tienes que ser bueno en todo, solo tienes que ser muy bueno en algo.

Parece que los años en la escuela nos inculcaron la noción de que debemos trabajar en nuestras áreas de debilidad para fortalecerlos. No debe ser así.



No prestes atención a las cosas que haces más o menos. Invierte tu tiempo en aquello que haces bien.

Si trabajas en tus áreas débiles podrás subir máximo 2 números en una escala de habilidad. De un 4 a un 6.

Si trabajas en alguna área de fortaleza, puedes subir hasta 4 puntos en la escala de habilidad. De un 5 a un 9.

Tus Habilidades

- Qué haces bien, qué te gusta hacer
- Preguntas a las personas más cercanas a ti
- Qué haces en forma natural, que no requieres mucho esfuerzo
- Presta atención a tu productividad
- Qué te apasiona hacer

4. Encuentra un mentor.

¿Notaste que no dice "busca"?

Hay muchas personas que siempre están buscando un mentor. Incluso tienen uno fijado. Pero una cosa es desear tener cierta persona como mentor, a que tengas un mentor, haciéndote mentoría.

Encontrar es cuando miras y te acercas a alguien, luego le pides que te ayude en alguna área de tu vida. Identifica quién te puede ayudar en diversas áreas de tu vida y así tendrás mentores y no uno solo.

¿Cómo encuentras un mentor?

- Busca a alguien que hace bien algo que te gustaría hacer
- Busca su contenido y léelo
- Determina si es una persona que podrías acceder personalmente
- Pídele que tenga una conversación contigo para que tú puedas hacerle algunas preguntas, no que sea tu mentor.
- No tengas tus metas muy altas... busca mentoría con personas que te pueden ayudar en alguna área y practican su habilidad de ser mentoreado.

NOTA: Debes estar dispuesto a pagarle a la persona por su tiempo.

5. Ayuda a otros.

Toda tu perspectiva va a cambiar cuando comiences a enseñar lo que ya sabes y a servir sin esperar nada a cambio.

Realmente, crecimiento no es crecimiento hasta que puedas enseñar a otro a hacerlo. O sea, la prueba de que hayas aprendido algo y que lo estés viviendo, es que puedas enseñarlo a otro con tus palabras y tus acciones.



Si estás aprendiendo y viviendo algo, al decirlo o hablarlo viene la claridad y puedes ayudar a otros.

