



<http://www.niurkameneses.com>

TU MANUAL DEL ÉXITO

“El éxito es como un tren que pasa todos los días, si no te subes TU, se subirá otro”

Para ser exitoso, lo primero que debes tener en cuenta son los hábitos que te impiden alcanzar los resultados que tanto anhelas. Esta es la tarea más difícil aunque después que tomas la decisión es muy sencillo hacerlo.

En este manual he resumido en 10 capítulos los principales hábitos que debes aprender o modificar de acuerdo a mi experiencia, estos son los trucos que aplico a mi vida cotidiana y que me funcionan.

Aprender todo esto me llevó varios años, tuve que cometer errores, perder mucho dinero, derramar muchas lágrimas, pero todo esto valió la pena, o mejor dicho como dice un amigo, valió la alegría, pues aprendí de todas estas experiencias. La vida de forma general es una escuela, pero si no sabes valorar a este gran maestro que es Dios, todo será mucho más difícil y complicado.

Estos consejos que te comparto en este manual no es una receta mágica que funciona automáticamente solo por leer, tienes que aplicar todo a tu vida, adaptar algunas cosas a la situación por la que atraviesas en cada momento, pues no necesariamente todo lo que a mí me funciona, tiene que funcionarte a ti, pero si te pueden servir de guía, para no cometer los errores que yo cometí, tu cometerás otros, los tuyos y estos te harán crecer y lograr tus objetivos.

Por donde debes comenzar, pues tomando la decisión de que tu SI PUEDES, porque YO pude. Este es el primer escalón de la escalera hacia el ÉXITO.

Nos vemos en la cima.

Un abrazo,

Niurka Meneses

Miedo

El miedo o temor es una emoción caracterizada por una intensa sensación, habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta en todos los animales, lo que incluye al ser humano. La máxima expresión del miedo es el terror. Además el miedo está relacionado con la ansiedad.



Existe miedo real cuando la dimensión del miedo está en correspondencia con la dimensión de la amenaza. Existe miedo neurótico cuando la intensidad del ataque de miedo no tiene ninguna relación con el peligro. Ambos, miedo real y miedo neurótico, fueron términos definidos por Sigmund Freud en su teoría del miedo. En la actualidad existen dos conceptos diferentes sobre el miedo, que corresponden a las dos grandes teorías psicológicas que tenemos: el conductismo y la psicología profunda. Según el concepto conductista el miedo es algo aprendido. El modelo de la psicología profunda es completamente distinto. En este caso, el miedo existente corresponde a un conflicto básico inconsciente y no resuelto, al que hace referencia.

En cuanto a emprender se trata también nos enfrentamos a los miedos, generalmente el más común es el miedo al fracaso.

Lo fundamental es olvidarse de los miedos y actuar a pesar de este, para superar el Miedo al Fracaso o Atiquifobia, aquí te planteo los secretos que yo uso para superar este sentimiento que por lo general nos paraliza y nos impide lograr nuestras metas.

Para comenzar prepárate bien y actúa, escribe tus metas (una casa, viajar alrededor del mundo, carrera universitaria, un negocio propio, un mejor empleo, nuevos amigos...)

Después que hayas hecho esto entonces comienza a aplicar los secretos que yo aplico para enfrentar el miedo y que te ayudarán a lograr tus objetivos, porque ya no tendrás miedos.

8 Secretos que te ayudaran a perder el miedo

1. Acepta que tienes miedo. Todos tenemos miedo, no es un síntoma de debilidad reconocerlo, no tienes que decírselo a nadie, pero si es importante que estés consciente de tus miedos.
2. Identifica cuál es tu miedo. Esta tarea muchas veces es difícil, pero se hará más sencilla si identificas qué es lo que quieres conseguir, porque el miedo será: perder eso que quieres lograr (sueño: vivir en una casa con piscina – miedo: nunca poder vivir en una casa con piscina o vivir toda la vida en un apto).
3. Relájate, no te preocupes y acepta que el fracaso no existe, ya que es un proceso necesario para aprender y alcanzar el éxito.
4. Aprende cada día algo nuevo, por ejemplo: si no sabes cómo hacer un video ponte como meta hacer un video cada día, si no sabes cómo usar power point para hacer presentaciones, busca tutoriales en YouTube y comienza a hacer presentaciones de lo que sea, así poco a poco serás experto en varias cosas o en algo y podrás ayudar a otros.
5. Valora las consecuencias de actuar o no actuar: • Beneficios a alcanzar, resultados que puedes lograr • Oportunidades perdidas por no intentarlo • Lo peor que puede pasar.
6. Actitud positiva todo el tiempo. Elimina de tu mente todo pensamiento negativo que te impida alcanzar el éxito, recuerda que somos los dueños de nuestra mente y podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos a voluntad, sean positivos o negativos. Para eliminar el miedo al éxito tienes que aprender a generar pensamientos positivos.
7. Elabora un plan de trabajo a corto, mediano y largo plazo, siempre enfocados a tu meta principal (puedes comenzar con hacer la programación del tiempo de tus días).
8. Quema tus naves. Esto quiere decir que tu única opción posible es la de ganar, la del éxito, enfócate en eso y veras como todo comienza a parecerte mágico, pues la única alternativa que tendrás será la de triunfar como sea.

Desde que yo identifiqué mis miedos y comencé a seguir esta estrategia he avanzado mucho. Puedo enumerarte varios logros entre los que se encuentra, estudiar Física Nuclear, esto fue todo un reto

para mí ya que tuve que ir en contra de mi familia, pero la perseverancia y la seguridad en mis creencias me permitieron alcanzar esta meta.

Tengo un doctorado en Ciencias, especializada en Proteómica y Espectrometría de Masas. Este fue un reto mayor porque me encontraba lejos de mi familia, solo en un país extranjero, pero nuevamente aplicar todos estos secretos me sirvieron para salir adelante.

Actualmente ya estoy generando más de 2mil dólares al mes trabajando desde internet, pero mi meta es aumentar esta cifra, aquí tuve que vencer un súper miedo, el miedo a fracasar y a creer que si lo podía lograr. Pero ya los resultados hablan por sí solos.

Administrar el tiempo eficazmente, es un “Don”, que se puede desarrollar por la mayoría de las personas que se lo propongan.

Recomendaciones

En el caso de comenzar el día con un contratiempo, lo primero que se recomienda es que te detengas cuentas hasta diez y ordenes tus ideas. Si estás sentado en tu mesa de trabajo, procura ordenarla, no tengas demasiadas cosas atiborradas a la vista, te agobiarían más todavía.

El paso siguiente es revisar lo que conviene hacer.

Decide qué actividades de la jornada vas a rescatar y cuáles vas a dejar expirar. Una vez estudiadas, vuelve a negociar las fechas límite que te han dado para los asuntos más urgentes. Si las fechas límites no se pueden cambiar y los plazos se te vienen encima, intenta delegar parte de ese trabajo para que pueda salir adelante.

Es importante que en tu jerarquización de temas prioritarios para sacar adelante, pospongas todas las trivialidades que puedas para otro día. En lugar de trabajar dos horas extras para terminar todo, considera la posibilidad de trabajar sólo veinticinco minutos extra al día durante el resto de la semana.

Aplicar planes alternativos te puede ayudar a distinguir entre cosas de relevancia y las puramente rutinarias, así podrás delegar estas últimas a alguien más, de este modo dispondrás de ese tiempo para sacar adelante parte del trabajo que no te deja dormir.

Establecer prioridades, es fundamental.

Todo el mundo pierde el tiempo. Es parte del ser humano. Cierta tiempo perdido puede ser constructivo porque ayuda a relajarse o a reducir la tensión; sin embargo, a veces esto puede ser algo frustrante, especialmente cuando se pierde el tiempo por hacer algo menos importante de lo que se podría estar haciendo.

Esta tarea de aprender a gestionar el tiempo me costó mucho esfuerzo y dedicación, sobre todo cuando decidí trabajar desde mi casa a través de internet, pues como yo soy mi propio jefe, no tengo a nadie que me diga que hacer o que no hacer, esto al principio hizo que perdiera mucho tiempo en cosas que no me brindaban ningún beneficio, me ayudaron mucho seguir todos estos secretos que aprendí primero dándome cabezazos y luego con la ayuda de mi mentora.

Muchas excusas

La definición de excusa según el diccionario de la lengua española es la siguiente: Motivo o pretexto para eludir una obligación o disculpar alguna omisión.

Las excusas son la razón fundamental que usa la mayoría de las personas para evitar los riesgos, para explicar el fracaso, para resistirnos a los cambios. La excusa es una forma de decir “no es culpa mía”.

Hasta las personas más brillantes utilizan excusas, suelen tener más imaginación para buscar excusas que les sirvan para seguir con alguna conducta específica.



Si eres de las personas que suelen utilizar todo tipo de excusas, será muy difícil abandonar este hábito. Cuando no quieres hacer algo, intentarás miles de razones por las cuales no puedas hacer lo que te han propuesto. También para justificar tu posible miedo a

fracasar en algo.

Las excusas nos suelen mantener paralizados, el truco para dejar de poner excusas consiste simplemente en dejar de ponerlas, en establecer un límite.

Las excusas nos detienen, no nos dejan avanzar, sin darnos cuenta comenzamos a justificarnos, y de excusa en excusa estamos detenidos en el mismo lugar todo el tiempo. Solo cuando decidimos actuar y no ponemos más excusas, entonces pasamos al siguiente nivel.

Las excusas aparentemente son argumentos y explicaciones totalmente lógicas y razonables para justificar la razón real por la cual no tenemos éxito.

Para que reflexiones sobre el tema, te dejo algunas de las situaciones en las que las excusas son más usadas:

- Cuando tenemos pensamientos erróneos y en las malas decisiones.
- Cuando hay falta de tiempo.
- Cuando nos conformamos y no queremos renunciar a la comodidad.
- Cuando estamos frente al miedo de correr algún riesgo.
- Cuando tenemos ideas preconcebidas: Por la cultura global de miles de generaciones que nos anteceden y nos tiran su peso directo al subconsciente desde que nacemos. (“solo los ricos pueden hacer plata”, “si fuera tan sencillo, lo haría todo el mundo”, “no tengo el dinero necesario”, “sería una locura dejar mi trabajo”, “teniendo plata cualquiera invierte, etc.”).

Excusas más comunes:

No puedo, tengo que estudiar, Si me hubieras avisado antes...No tengo crédito, Tengo un cumpleaños, Cambié el celular, Estoy enfermo/a, Salgo tarde del trabajo, Tengo un compromiso, Me voy de viaje, La próxima voy, Tengo que ordenar el cuarto, Tengo que cuidar al perro, Tengo que hacer una “COSA”, Está lloviendo...

No crees que es mejor ser sincero que usar excusas, es tan sencillo decir algo como “no tengo ganas dejémoslo para otro día”.

“No le hagas a otros aquello que no te gustaría que te hicieran a ti, ni te hagas a ti lo que no le harías a los demás.” Confucio

Como todas las personas de este planeta, también usaba las excusas para justificar errores, actualmente eso no sucede, he aprendido a asumir mis errores y desde entonces no los veo como tal si no como una forma que encontré para que algo que estaba haciendo no funcione, así que tengo que hacerlo de diferente manera. Los errores son los verdaderos maestros. Es justo la capacidad de reconocer los errores y aprender de ellos la que nos hace crecer como personas y alcanzar nuestras metas.

Falta de dinero

La falta de dinero, es un problema que preocupa a muchas personas hoy en día, al encontrarse el planeta entero inmerso en una gran crisis económica que está frenando el desarrollo de las empresas.



El dinero es necesario para muchas transacciones comerciales, y para que puedas invertir en tu negocio, por lo que es normal que la falta del mismo te genere un estrés adicional. Pero este estrés, te está frenando aún más, está suponiendo un obstáculo adicional que te impide desarrollarte a ti y a tu empresa.

En este capítulo te comparto mis secretos para liberarme del estrés causado por la falta de fondos.

Disfruta de lo que haces: Debes transformar tu trabajo en tu pasatiempo favorito. Así, a pesar de que falte el dinero, el trabajar será algo que levante tu estado de ánimo. Encima al trabajar en lo que te gusta le pondrás más intención y conseguirás que llegue el dinero. Si trabajas sólo por dinero y tu negocio no te agrada, más vale que te vayas planteando un cambio, o el dinero siempre te va a faltar y te supondrá un estrés. Tómallo como un juego, disfrútalo como cuando eras niño o niña, los malos tiempos, considéralos como una época de siembra.

No dejes de invertir: Cuando el dinero es causa de stress, suele ser época de ahorro. Si quieres ahorrar, no compres caprichos u otras cosas que no necesitas, pero no en las inversiones de tu empresa, sobre todo en esas que van a hacerte generar dinero. Precisamente es cuando más interés hay que poner en las inversiones necesarias, ya que son parte de la siembra para que en el futuro no represente el dinero un problema. Transforma todos tus gastos en inversión.

Intercambia servicios: El dinero no es la única moneda con la que efectuar un pago, utiliza el trueque, especialmente con las empresas de las que necesitas servicios, negocia con ellas para realizar intercambios de servicios y que tus inversiones no tengan necesariamente que aumentar

tus gastos. Realmente el dinero no es lo que necesitas, sino el bien o servicio que se consigue a cambio, aprovecha esta posibilidad para reducir tus pagos.

Aprende a gestionar tu dinero correctamente: Muchas veces la falta de dinero es porque no sabemos cómo administrarlo y no porque no sea suficiente. (Ingresa a mi curso gratuito Aprende a gestionar tu dinero, <http://www.exitos-y-logros.com/gestiona-tu-dinero/>)

Agradece por todo el dinero que has tenido y tienes: Esto es muy poderoso, porque muchas veces damos por sentado algunas cosas, como por ejemplo regalos que recibimos y nos ahorran el comprar algo, rebajas de las cuales nos beneficiamos porque de esta manera también recibimos dinero, todo el dinero que invirtieron tus padres durante tu niñez y adolescencia, gracias a eso estas ahora donde estas, entre otros.

Actualmente el dinero no es un estrés para mí porque sigo estos secretos. Al principio cuando comencé a trabajar desde casa, tenía un poquito de miedo y me preocupaba, entonces decidí buscar una entrada de dinero alternativa. Como ahora disponía de todo el tiempo para mí, pues decidí dedicar dos horas del día a hacer manualidades, cuando comencé a mostrarlas a mis vecinos, todos me compraron y me hacían encargos, actualmente aun recibo algunos encargos, por lo que tengo una entrada extra de dinero que me mantiene tranquila y segura en casa.

Falta de enfoque

Una de las razones por las cuales las personas no tienen éxito es porque no saben enfocarse. Te ha pasado que se acaba tu día y no has hecho nada de lo que querías hacer, pues amigo/a eso es exactamente falta de enfoque.

¿Te has preguntado cuánta energía gastas en pensar en todo aquello que aún no sucede y te aterra que suceda? ¿Cuántos minutos y horas utilizas para pensar en todo lo que no quieres que te pase?

Todos los seres humanos nacemos con VOLUNTAD y es ella quien nos da el poder de elegir y de conducir nuestra mente a cada momento de nuestra vida por dónde queremos que vaya.

Tú tienes ese poder y es únicamente tu decisión la que hace posible que tu voluntad elija en qué enfocas tu atención y tus pensamientos.



Si todos los días desde que abres los ojos ELIGES poner tu atención en TODO lo que para ti tiene valor: tu salud, el bienestar, tu familia, tus amigos, el amor incondicional de tanta gente hacia ti, los planes a corto, mediano y largo plazo, tu capacidad para realizar tantas cosas durante un día y la mejor parte: EN TODO LO QUE AÚN NO LOGRAS Y PUEDE

LLEGAR DE UN MOMENTO A OTRO A TU VIDA, EN CUALQUIER ÁREA Y A CUALQUIER NIVEL empezarías a experimentar la vida desde otra perspectiva, desde tu poder creativo, tu origen divino, desde esa fuerza interna que te conecta con tu verdadera esencia.

Qué pasaría si desde este momento, en lugar de dejar que tu mente viaje a lugares donde tú eres el primer perjudicado: “¿y si me quedo sin trabajo?”, “¿y si algo malo me pasara?”, empiezas a poner en marcha TU VOLUNTAD y a elegir poner tu atención en todos tus sueños, en todo lo maravilloso que puede ser tu vida, en todas aquellas puertas que pueden abrirse para ti y los tuyos, en esas oportunidades que están esperando por ti y que el miedo no te permite ver...



Pasaría que emplearías el PODER DE ENFOCARTE en crear, en construir, y por lo tanto en manifestar tus deseos y serías tú y no tus pensamientos sin dirección o peor aún, con la dirección directa al AUTOSABOTAJE, quien elige estar bien, sentirse bien, pensar bien, actuar bien y manifestar bien.

¡Atrévete a ejercitar tu voluntad y tu poder de enfocarte!

Yo para esto hago un plan de trabajo diario, cada día antes de irme a dormir escribo lo que voy a hacer el día siguiente y le pongo hora de ejecución, dejo siempre espacios para las cosas inesperadas, pero de esta manera si cumplo con mi programación todo fluye mucho mejor, generalmente me sobra tiempo para hacer cosas que no había planificado.

Procrastinación (hábito de retrasar actividades)

La Procrastinación (del latín: pro, adelante, y crastinus, referente al futuro), postergación o posposición es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables.



Se trata de un trastorno del comportamiento que tiene su raíz en la asociación de la acción a realizar con el cambio, el dolor o la incomodidad (estrés). Éste puede ser psicológico (en la forma de ansiedad o frustración), físico (como el que se experimenta durante actos que requieren trabajo fuerte o

ejercicio vigoroso) o intelectual. El término se aplica comúnmente al sentido de ansiedad generado ante una tarea pendiente de concluir. El acto que se pospone puede ser percibido como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante, por lo cual se auto justifica posponerlo a un futuro idealizado, en que lo importante es supeditado a lo urgente.

La Procrastinación como síndrome que evade el responsabilizarse posponiendo tareas a realizar puede llevar al individuo a refugiarse en actividades ajenas a su cometido. La costumbre de posponer, si bien no se ha demostrado cabalmente, puede generar dependencia de diversos elementos externos, tales como navegar en Internet, leer libros, salir de compras, comer compulsivamente o dejarse absorber en exceso por la rutina laboral, entre otras, como pretexto para evadir alguna responsabilidad, acción o decisión.

Este problema de salud no necesariamente está ligado a la depresión o a la baja autoestima. El perfeccionismo extremo o el miedo al fracaso también son factores para posponer, como por ejemplo al no atender una llamada o una cita donde se espera llegar a una decisión.

Existen dos tipos de individuos que ejecutan esta acción: Procrastinadores eventuales, cuya actitud evasiva no se repite habitualmente. Procrastinadores crónicos, cuya conducta evasiva es constante y repetida en el tiempo.

Los segundos son los que comúnmente denotan trastornos en los comportamientos antes mencionados. Algunos autores afirman que existen en la actualidad conductas adictivas que contribuyen a este trastorno de evasión: se refieren, por ejemplo, a las adicciones que, según algunos expertos, existen a:

La televisión La computadora u ordenador, y más concretamente a Internet.

10 Consejos que uso para evitar caer en Procrastinación

1. Haz una lista de las cosas que tienes que hacer y ponle fecha y hora de ejecución. Esto te ayudará a seguir un plan de trabajo y te evitará dejar de hacer cosas importantes.
2. Ejecuta las cosas más difíciles y que no te gustan primero, así al final estarás relajado/a porque solo te quedarán tareas agradables por hacer.
3. 10 minutos de tarea. Antes de dejar de hacer algo pregúntate si te tomara menos de 10 minutos hacerlo, por lo general es así, así que aprovecha y hazlo ahora y ya sales de eso. Oblígate a ser productivo por los siguientes 10 minutos y veras como la tarea se tornara más fácil de lo que pensaste.
4. Elimina las distracciones. Apaga el celular, las cosas que te distraigan y concéntrate por 30 minutos en el trabajo, descansa por 5 minutos y regresa a otros 30 minutos de trabajo, así en menos de lo que imaginas habrás finalizado todo lo que te habías programado.
5. Toma un descanso de 15 minutos. Cada 2 horas de trabajo tomate 15 minutos para hacer cualquier cosa que no sea trabajar, así tu cerebro tomará un descanso y cargará las baterías.
6. No seas perfeccionista. No esperes por el momento perfecto, las condiciones perfectas, el clima perfecto, comienza ya y lo demás se ajustara en el camino, si no tomas acción nunca comenzarás.
7. Motívate. La automotivación es muy buena, por ejemplo prográmate auto-regalos, por ejemplo, cuando termine esta tarea, me compraré un nuevo par de zapatos, o iré al cine con una amiga, o saldré a pasear por el parque, busca algo que realmente te motive.
8. Búscate un cómplice. Si no puedes trabajar solo/a o te resulta difícil, busca la compañía de un amigo y entre los dos creen una atmosfera de trabajo como si estuvieras una oficina y fíjate metas y ponte un plan.

9. Enfócate en tu meta final. Si te concentras en lo que quieres obtener tendrás un éxito rotundo porque esto te mantendrá motivado todo el tiempo.



10. Elimina las multitareas. Haz una cosa cada vez, así terminarás una por una y con calidad. Si tratas de hacer muchas cosas al mismo tiempo al final no te enfocarás en ninguna y no podrás terminar ni siquiera una de las tareas.

Sigue estos consejos al pie de la letra y veras como te divertirás y al mismo tiempo aprenderás a no dejar las tareas para otro momento. Disfrutarás de una vida mejor junto a las personas que amas.

Gestionar el dinero

Normalmente las personas de quejan porque no les alcanza el dinero, porque no tienen dinero y frecuentemente dicen y piensan que si ganaran más se resolverían todos los problemas económicos. De lo que no se dan cuenta es que si administraran o gestionaran correctamente su dinero todo sería completamente diferente.

Afortunadamente Dios puso en mi camino el libro “Los Secretos de la Mente Millonaria” de T Harv Eker, en el cual el autor nos da un método sencillo y fácil para aprender a gestionar el dinero. Después de aplicar sus consejos y ajustarlos a mi vida diseñé un curso completamente gratis que te ayudara a gestionar tu dinero.



Gestionar tu dinero es una tarea muy importante porque siempre se habla de lo importante que es ahorrar en el día a día pero solemos omitir el concepto de ahorro como no malgastarlo, tan importante es lo uno como lo otro.

Hoy día, el tema de las finanzas no es un tema que le interesa solamente a las empresas, sino a las personas comunes, ya que el sistema económico ha colapsado a nivel mundial, por lo que se ha vuelto el tema principal en muchas personas, y por ende, en la sociedad.

En las familias deberá buscarse la maximización de la utilidad de nuestros ingresos que se verán reflejados en resultados financieros positivos, es decir crecimiento y mayor bienestar familiar.

Es importante recalcar que para administrar correctamente el dinero es necesario, identificar y sustituir los patrones mentales que nos impiden lograr el éxito. Incorporar nuevos archivos de riquezas y crear el hábito de administrar correctamente tu dinero, porque el hábito es más importante que la cantidad de dinero en sí.

Lo primero que tienes que hacer es identificar tus patrones mentales con respecto al dinero.

¿Cómo lo vas a hacer?

- Busca en tu mente y recuerda que te decían tus papas y familiares con respecto al dinero.

Ejemplo (el dinero no crece en los árboles, el dinero no cae del cielo, no siempre se puede comprar todo lo que quieras, los ricos son malos, el dinero no es importante, etc).

- Recuerda que escuchabas de tus amigos con respecto al dinero.
- Recuerda que decías y hacías con respecto al dinero.
- Cómo administras tu dinero, qué compras, en qué gastas, en qué inviertes.
- Tu opinión sobre las donaciones.
- Tu opinión sobre las inversiones.
- Tu opinión sobre que es un activo y un pasivo.
- Tu opinión sobre el dinero para el retiro.

Todos estos puntos los vas a escribir en un cuaderno o libreta que será tu tesoro, ya verás por qué en breve.

Después que hayas identificado tus patrones mentales, vamos a continuar con el siguiente ejercicio.

Escribe en una hoja aparte lo siguiente:

- ¿Cuáles son tus sueños y metas?
- ¿Cuánto dinero te gustaría estar recibiendo mensualmente?
- ¿Qué harías con ese dinero si ahora mismo esa fuera tu realidad?
- La casa de tus sueños
- El coche de tus sueños
- Todo lo que quieres tener, no seas tacaño contigo y escribe todo, todo, lo que quieras.

Cuando tengas identificados todos tus sueños y escritos en tu cuaderno, vas a clasificarlos, le vas a dar puntuación del 1 al 10, 1 para los que no puedas cumplir ahora o que te parezcan imposibles o muy difíciles y 10 para los que consideres que los puedes cumplir durante los próximos 3 meses.

Ahora que ya los tienes clasificados va a hacer lo siguiente:

Escribe en otra hoja solo los que tuvieron puntuación de 10, 9 y 8.

Todos los días los leerás para ti, estos ejercicios son individuales, es importante que no los compartas con nadie hasta que tú ya comiences a tener resultados. Es posible que si los compartes

con otros se burlen de ti o te digan que estás loco, recuerda que no todos pensamos igual porque cada persona vive experiencias diferentes y de acuerdo a sus experiencias actúa.

Para más detalles ingresa a mi curso gratuito aprende a gestionar tu dinero (<http://www.exitos-y-logros.com/gestiona-tu-dinero/>)

El hábito de administrar tu dinero es más importante que la cantidad

Si vives en un país donde hay que hacer declaración de impuestos, entonces debes tener una cuenta para eso.

Imagina que debes pagar 15% de impuestos, todos los meses deposita en una cuenta el 15% de tus ingresos para los impuestos.

Luego el dinero restante lo dividirás de la siguiente forma:

Cuenta de gastos básicos (comida, renta, agua luz, etc) 55%

Cuenta Libertad Financiera o Inversión (este dinero solo se usara cuando parezca una oportunidad para invertir y si el dinero no le alcanza se aguanta y espere, porque uno de los errores más grande que comenten las personas es invertir todo el dinero que tienen, si fracasan lo pierden todo, si solo invierte este dinero y lo pierde le quedara el resto y el hábito para comenzar de nuevo a crear su fondo para invertir): 10%

Cuenta para la superación (cursos, libros, CD, DVD, que sean útiles en tu superación financiera): 10%

Cuenta de diversión (este dinero hay que gastarlo todos los meses, si no es suficiente se puede acumular el de 3 meses, para gastarlo en cosas que usted normalmente no haría, como irse un día a comer a un lujoso restaurante, a un hotel 5 estrellas, eso le hará sentirse cerca de la libertad financiera): 10%

Cuenta de Ahorro para la vejez (este es el verdadero ahorro para el retiro): 10%

Cuenta para donación (no se vale donar a la familia, puede donar a amigos, a instituciones, usted decide a quien pero siempre a alguien que lo necesite): 5%

Recuerda ingresar al curso gratuito Aprende a gestionar tu dinero y de esta manera habrás solucionado un problema que afecta a casi todas las personas, la administración de dinero (<http://www.exitos-y-logros.com/gestiona-tu-dinero/>).

No sabes cómo comenzar

Como comenzar algo nuevo a veces es algo que nos asusta y nos paraliza y todo se queda en la idea o en el querer comenzar. Para evitar este problema, yo aplico algo que nunca me ha fallado y que es lo siguiente.

6 pasos que uso cuando quiero comenzar algo nuevo

1. Hago una lista de todo lo que quiero hacer y le pongo prioridad, es decir, en qué orden las quiero hacer.
2. Me trazo un plan de trabajo, de forma tal que creo mi receta, porque es como comenzar a cocinar, hay que seguir una receta.
3. Busco la opinión de algún experto en el tema que quiero comenzar.
4. Sigo las instrucciones de quien ya tiene los resultados que yo quiero.
5. Hasta que no tengo los primeros resultados, no cambio la receta y la adapto a mis condiciones.
6. Leo sobre el tema, esto te dará nuevas ideas y te ayudara en tu tarea.



En algún lugar leí la siguiente frase, para despejar la mente y eliminar la tristeza es muy bueno aprender algo, porque ocuparás tu mente en una nueva tarea. Científicamente está comprobado que mientras más usamos

el cerebro más se activa, así que nunca es tarde para aprender. La clásica frase de “estoy viejo para ir a la escuela” no es cierta, todo depende de las ganas que tengas de cambiar tu vida.

Yo todos los días busco aprender algo nuevo, aunque sea el significado de una palabra en el diccionario.

Estas tratando de hacer todo tu mismo por tu cuenta a tu manera



Esta es una de las razones por las cuales puede ser que no hayas alcanzado aún tus sueños, porque quieres hacer las cosas a tu manera. Pero no te sientas mal, este es el comportamiento de muchas personas, porque después que creamos hábitos es muy difícil cambiarlos y mucho más complicado sustituirlos por otros nuevos.

Lo más sencillo es seguir las instrucciones de las personas que ya tienen resultados, sobre todo si son los resultados que a nosotros nos gustaría obtener.

Como casi todas las personas también yo comencé haciendo las cosas a mi manera, como yo entendía que tenía que ser de acuerdo a mi experiencia. Lo que sucedía era que no obtenía los resultados que yo quería, siempre me quedaba por debajo de las metas que me había trazado.

Solo cuando **decidí**, si decidí, esta es la palabra clave, seguir los consejos de alguien experto en el tema, solo entonces comencé a despegar. Comencé a vivir la vida que tanto había soñado.

Desde que tengo un mentor que me guía paso a paso, me orienta, me da consejos y me señala los errores que cometo, solo desde entonces es que he comenzado a cumplir todos mis sueños.



Ahora vivo la vida que deseo vivir, trabajo desde mi casa unas 4h al día, y tengo el resto del tiempo para hacer lo que yo quiero, si preocuparme por el dinero. Me he convertido en mentora de muchas personas a los que les enseño lo que he aprendido, pero aun yo también sigo aprendiendo.

El proceso de aprendizaje no termina, porque todos los días aprendemos algo nuevo y de la persona que menos imaginamos.

Si tú estás atorado en un punto donde no puedes avanzar y no sabes cómo seguir adelante, te brindo todo mi apoyo para que juntos puedas cumplir tus metas y lograr todo lo que desees.

No tienes un mentor

Un mentor es una persona que dedica parte de su tiempo a la orientación, asesoría y a ayudar a los demás a cumplir sus metas. El contar con la ayuda de un mentor o unirse a un programa de tutoría es una herramienta muy poderosa que puede ayudarte a alcanzar tu pleno potencial debido a la formación y la capacitación que ofrece.



La ayuda de un mentor es también una de las maneras más eficaces que puedes encontrar para avanzar en tu carrera, ya que tus habilidades se van a desarrollar y el desempeño de las mismas va a ser constantemente monitoreado. Tendrás a una persona guiándote, señalándote los errores y al mismo tiempo felicitándote por tus logros.

Es importante que tengas en cuenta que la mentoría es una relación entre dos personas en las que debe primar la confianza y el respeto mutuo. La mentoría no es una simple relación mentor-aprendiz, sino que se debe convertir en una alianza que ayude en lo personal y en lo profesional tanto al aprendiz como al mentor.

Contar con la ayuda de un mentor puede hacer que aumente la confianza y que mejore la seguridad en ti mismo, ya que sabes que cuentas con todo el estímulo, la orientación y el apoyo que necesitas para llevar su proyecto a buen fin.

También es muy importante que sepas que aunque tengas el mejor mentor del mundo, si no eres disciplinado, comprometido, perseverante y convencido de que puedes lograr tus metas, entonces de nada te servirá tener un mentor.

A continuación te comparto un Hangout (<http://youtu.be/YCCMemAdhYk>) donde junto con 5 mujeres exitosas como yo te hablamos sobre la importancia de tener un mentor.

Si quieres saber más del tema, puedes contactarme sin compromiso y recibirás información gratuita. Si lo prefieres puedes visitar mi blog (<http://www.niurkameneses.com>) y dejarme un comentario, porque tu opinión para mí es muy importante.

Reflexiones finales

Ya has llegado al final de este manual, te felicito porque ya diste el primer paso, ahora solo tienes que aplicarlo, pero la decisión es solo tuya, nadie lo puede hacer por ti.

He escrito este manual porque yo hubiera querido tener uno igual hace mucho tiempo atrás, por lo tanto esta es mi contribución para ti, facilitarte el camino, que cometas menos errores que yo. Deseo de todo corazón que alcances todos tus sueños y metas, pero recuerda todo depende de ti solo de ti y nadie más.

Para finalizar te dejo mis datos de contacto para que me dejes tus comentarios o dudas cuando lo desees.

Blog: <http://www.niurkameneses.com>

Facebook: Niurka Meneses Moreno

Skype: niu0266

Muchos éxitos en todo lo que te propongas y nos vemos en la cima.

Un fuerte abrazo,



**“EI ÉXITO es como un tren
que pasa todos los días, si no
te subes TU, se subirá otro”**

Índice

Miedo.....	3
Gestión del tiempo.....	5
Muchas excusas.....	7
Falta de dinero.....	10
Falta de enfoque.....	12
Procrastinación (hábito de retrasar actividades).....	14
Gestionar el dinero.....	17
No sabes cómo comenzar.....	21
Estas tratando de hacer todo tu mismo por tu cuenta a tu manera.....	22
No tienes un mentor.....	24
Reflexiones finales.....	25