Curso: Desarrollo personal

Aprende a organizar tu vida y alcanza tus metas

* **0. Introducción**
  + 1. Esto no es autoayuda
    - Esto no es autoayuda, no es una limosna ni un pan dado a un hambriento. Es educación.
    - No estás dañado por no tener un conocimiento, como no estás dañado por no saber programar o no saber preparar un pollo a la brasa.
    - El término `autoayuda` hace daño, se siente etereo, espiritual, religioso, sin fundamento cientifico.
    - Ese término atrae envidiosos, cinicos e ignorantes que critican
    - Y ese término hace que se crea que el desarrollo personal es para suicidas, gente con depresión o con traumas profundos.
    - Y por eso se lo aleja de la educación tradicional. ¡Eso hace daño! La educación necesita el desarrollo personal. Necesita que aprendamos a ser mejores personas. Por siglos y siglos se ha investigado la conducta humana, desde la sociología, filosofía, psicología e historia. Reducirla a autoayuda hace daño.
    - Llámalo desarrollo personal
  + 2. Es una secuencia
  + 3. ¿Cómo yo logré lo que he logrado?
* **1. Todo depende de ti**  
  Tu vida no depende de tu familia, trabajo o gobierno. Solo depende de ti.
  + Historia
    - EDcamp de Mexico
      * Alexys se enfermó
      * Beto
      * Nos quedamos sin local
  + Eres tu peor enemigo
    - Quejarte
    - Ni tu entorno ni tus circunstancias te definen
      * Los hombres (y mujeres) no son hijos de las circunstancias. Las circunstancias son hijas de los hombres
      * Tú puedes crear tus propias circunstancias
    - No hay nada a lo que estes obligado
      * Ni trabajar
      * Puedes decidir hacer lo que quieras
    - Nadie te debe nada
    - Tus defectos
  + Tomar decisiones
    - ¿Como tomar decisiones?
      * La gente decide por emociones
    - Se consume mucha energía tomando decisiones
    - Que los demás tomen decisiones
    - Empleado que propone vs empleado que trae problemas
    - Toma muchas decisiones
      * Donde vamos a cenar
      * Que pelicula vamos a ver
      * A donde nos vamos de vacaciones
      * Cuanto pagar en el taxi
    - Decisiones a corto plazo vs decisiones a largo plazo
    - Decisiones micro vs decisiones macro
    - Una persona es las decisiones que toma
    - Tres decisiones que controlan su destino
      * En qué enfocar la atención
      * Qué significan las cosas para usted
      * Qué hacer para llegar a los resultados
    - Deseo y decision no es lo mismo
      * Deseo es querer un resultado pero no querer hacer nada para lograrlo.
    - Si no toma una decision ya tomó una decisión: la decisión de que no tendrás control de tu vida
  + Miedos y excusas
    - Confianza
      * Con la confianza se construye equipos
      * Cuenta bancaria emocional
    - No necesitas capital para arrancar un negocio
    - Cuanto ganas
    - Rechazos
      * JK Rowling
      * Coronel Sanders
    - Los fracasos mas duros nos retan y nos obligan a decidir en qué enfocar nuestra atención.
    - El pobre es pobre porque quiere
  + Historia: Malala
    - https://es.wikipedia.org/wiki/Malala\_Yousafzai
  + Preguntas
    - ¿Qué harías con un millón de dólares?
    - ¿Qué harías si no pudieras fallar?
    - ¿Por qué no lo has hecho aun, que te impide hacerlo?
  + 📚 Libros
    - Controle su destino
    - Los siete hábitos
* **2. ¿Qué te define?**  
  Todos tenemos creencias que determinan nuestras acciones.
  + Historia: nazis adoctrinados y los dictadores
  + Relatos y paradigmas
    - La peste del parto y lavarse las manos  
      https://www.youtube.com/watch?v=ILDC8ieHKyQ
    - La tierra es el centro del universo
    - Un relato es que debes ir a la universidad para triunfar en la vida
    - Casarse
    - Certificados
    - Redes sociales
      * Tu relato es que debes publicar todo lo que hagas sino estas en nada
    - ¿Cual es tu telenovela?
      * Si me miras mal me voy
      * Familia
      * Historia
        + Viejo con chibola que luego se vuelve gorda y fea
      * ¿Como te vendes?
        + Es lo minimo que puedo cobrarte para comer
        + De mi trabajo depende comer
  + Sé feliz con lo que tienes
    - Autoestima
  + Encuenta tu por qué, tu misión en la vida
    - Misión y visión personal
    - Video de los lideres de simon sinek
    - Reflexiona, medita
    - ¿Qué eres?
    - Historia: creador de Los simpson
  + Historia: Gandhi
  + Superate a ti mismo, no a los demás
    - No te compares
    - Redes sociales
    - Debería, no debería, debo
    - ¿Qué te hace falta para sentirte exitoso?
  + Taller: lista de sueños y misión
  + 📚 Libros
    - El elemento
    - Empieza con el por qué
    - Los siete habitos
* **3. Enfócate**  
  Saca la basura de tu cerebro y piensa solo en lo importante
  + Historia: Matthew McConaughey
  + Tu escala de valores
    - La mayoría de problemas ocurren por no tener claras las prioridades en la vida
  + Ley de pareto
    - Menos es más
  + Garbage in, garbage out
    - Redes sociales
    - Cínicos y envidiosos
    - Personas tóxicas
  + Círculo de influencia y círculo de preocupación
    - Las metas te hacen soportar la rutina
  + Tu estrategia para alcanzar tus metas
    - Los 7 hábitos: primero lo primero
    - Los 7 habitos: comenzar con un fin en mente
  + Historia: Steve Jobs
  + Taller
    - Que dejarás de hacer y en qué debes enfocarte para alcanzar tus metas.
  + https://www.enriquedans.com/2020/01/leccion-importante-no-te-enfrentes-a-tus-empleados.html
  + 📚 Bibliografía
    - El sutil arte de que te importe un carajo
    - Los siete habitos
    - Controle su destino
* **4. No puedes hacerlo solo**  
  ¿Cómo comunicar tus ideas, comprender e influir en las personas?
  + ¿Como funciona la comunicación?
  + ¿Como comunicar efectivamente?
    - Comprender primero
      * Ejemplo de la cámara de comercio sugiriendo que me desuscriba de su lista
    - Ganar / ganar
    - Ve al grano
    - Leer
    - Conversa mucho
    - Las metáforas (Tony Robbins)
  + Hacer amigos
    - No juzgues a las personas
      * Crean un escudo alrededor
      * No patees un panal si quieres miel
    - Como caer bien
      * No juzgar
      * Sonreir (mostrar el video del perro que se acerca y saca la lengua)
  + Estas equivocado
    - Libro: el sutil arte de que te importe un carajo
  + Construir relaciones
    - Confianza. Cuenta bancaria emocional.
  + Construir equipos
  + 📚 Bibliografía
    - Como hacer amigos e influir sobre las personas
    - El coach de Silicon Valley
    - Steve Jobs, el lider de Apple
    - Negociación, Brian Tracy
    - Video como hablar y que quieran escucharte
    - Charlas TED, Chris Anderson
* **5. No seas esclavo del dinero**  
  ¿Cómo controlar tus finanzas y dejar de sufrir por dinero?
  + Historia: la pareja que pelea por dinero y cuando llega dinero sus problemas serán peores.
  + ¿Qué es el dinero y cómo funciona?
    - Tipo de cambio universal
  + No se trata de dinero
    - No importa cuanto ganes, nunca te va a alcanzar
  + La casa siempre gana
    - Tarjetas de crédito
    - Préstamos
    - Pagos a plazos
  + ¿Como tener más dinero?
    - Guarda el 10%
    - Controla tus gastos
    - Invierte el 10%
    - Reinvierte tus ganancias
  + Precio vs valor
    - Crear más valor
  + Historia: MC Hammer
  + https://matematicascercanas.com/2014/03/10/la-leyenda-del-tablero-de-ajedrez-y-los-granos-de-trigo/
  + Alternativas al dinero
    - Conexiones
    - Reputación
    - Favores
    - Dar para recibir
  + Bibliografía
    - 📚 Padre rico padre pobre
    - 📚 El hombre más rico de Babilonia
    - 📚 Piense y hágase rico
    - 📚 Dinero, domina el juego
* **6. ¿Cómo tener más de 24 horas al día?**  
  Los pobres se enfocan en ganar dinero, los ricos en ganar tiempo.
  + Historia: la gallina de los huevos de oro
  + No te alcanza el tiempo porque te propones hacer más cosas de las que puedes
    - Las buenas intenciones son un asesino silencioso
    - Si tragas más de lo que puedes masticar te ahogas
    - P / CP
  + El pobre se ahorra 5 soles de peaje a cambio de 2 horas de camino. O hace el trabajo en vez de pagarle a alguien.
  + Cuadrante de importante y urgente
    - Llevarse el trabajo a casa (o a las vacaciones 😌)
  + Planifica tu día
  + Coste de oportunidad
  + Tu tiempo vale dinero
    - El pobre solo puede comerciar con tiempo
    - ¿De qué eres esclavo?
    - Trabajo vs resultados
  + 🔨 Taller
    - Define tus dos tareas más importantes del lunes
  + Bibliografia
    - 📚 GTD
    - 📚 Que hace la gente exitosa antes del desayuno
    - 📚 Gestión del tiempo
    - 📚 La semana laboral de 4 horas
    - Video de YouTube
* **7. Las mejores inversiones de tu vida**  
  Si tu maquinaria falla, todo lo demás fallará
  + Historia: Warren Buffet y el curso de Dale Carnegie
  + Historia: Tony Robbins y el seminario de Jim Ron
  + Historia: Marc benoif y el curso de Tony Robbins
  + Educación
    - Autodidacta vs Educación tradicional
  + Deporte y nutrición
    - Anaerobico vs aerobico
    - Tipos de alimentos
  + Experiencias
    - Viajes
    - Eventos (teatro, paseos)
    - Aficiones
  + Conectar
    - Eventos
  + 🔨 Taller
    - Tu lista de experiencias
  + Bibliografía
    - Lo que hace la gente exitosa antes del desayuno
    - La semana laboral de 4 horas
    - El elemento
    - Poder sin limites
    - Una educación
      * https://elcultural.com/Tara-Westover-La-educacion-debe-generar-preguntas-no-certezas
* **8. Haz que las cosas sucedan**  
  Cualquiera puede escribir objetivos. El reto es que se cumplan.
  + Método GTD
  + No te va a salir a la primera
    - Trabajar en lotes pequeños
  + ¿Cómo planificar?
    - Tus objetivos
    - Que vas a hacer para conseguirlos
    - Hacer esas cosas
    - Ajustar el plan
  + Mejora continua
    - Más vale hecho que perfecto
    - El secreto de la repetición
  + Parálisis por análisis
  + Taller:
  + 📚 Bibliografía
    - Las cuatro disciplinas de la ejecución
    - Get things done
    - Scrum, el arte de hacer el doble de trabajo en la mitad de tiempo
    - Rework
* 📚 Bibliografía
  + Los siete habitos
  + Como ganar amigos
  + La semana laboral de 4 horas
  + Que hace la gente exitosa antes del desayuno
  + El sutil arte de que te importe un carajo
  + Poder sin límites
  + Despierta al gigante interior
  + El hombre más rico de babilonia
  + Padre Rico, padre pobre
  + Organizate con eficacia
  + Escuelas creativas
  + El elemento
  + Pensar rápido, pensar despacio (kindle)
  + El coach de silicon valley
  + Las 4 disciplinas de la ejecución