

En agradecimiento por suscribirte al boletín, quiero compartirte las lecciones y consejos más importantes que aprendí a lo largo de mi vida. Espero que sean de utilidad.

En <https://escapalamatrix.com> encontrarás posts donde escribo más a detalle sobre los puntos que menciono a continuación:

1. Que no te importe lo que los demás piensan de ti. El estatus social es una ilusión.
2. La felicidad no se consigue poseyendo más cosas, sino necesitando menos de ellas.
3. Un trabajo nunca te pagará lo que vales, a menos que trabajes para ti mismo.
4. No te fíes de lo que tus familiares y amigos te aconsejan. Que tengan buenas intenciones no significa que sepan de lo que hablan.
5. Asume responsabilidad por todo lo bueno y TODO LO MALO que sucede en tu vida.
6. Para rendir a tu máximo potencial, alimenta a tu cuerpo con la mejor comida. Aliméntate con productos frescos y naturales. Evita la comida procesada, alcohol, tabaco y otras drogas destructivas.
7. Adquiere el hábito de levantarte a una hora determinada todos los días. Eso desarrollará tu disciplina.
8. No duermas demasiado tarde. Trata de dormir al menos 7-8 horas.
9. Si no puedes pagar en efectivo por un producto, no lo compres. No te endeudes para comprar productos de consumo. Los bancos no quieren ayudarte, sino atraparte.
10. No compres cosas que no necesitas. Las empresas quieren que compres con el corazón, no con la cabeza. Resiste el impulso.
11. Haz ejercicio de forma regular. Estar en forma elevará tu autoestima y fortalecerá no solamente tu cuerpo, sino que hará que tus facultades mentales rindan más.
12. La mayoría de enfermedades pueden prevenirse y curarse mediante una dieta saludable y ejercicio. Los medicamentos que venden en las farmacias están diseñados para tratar los síntomas, no para resolver el problema raíz.
13. Evita las redes sociales. Las compañías tecnológicas quieren que pases el mayor tiempo posible en sus plataformas para que veas más publicidad. Para lograrlo, hacen sus aplicaciones lo más adictivas posible.
14. Es mejor tener pocos o ningún amigo que estar rodeado de personas que no aportan a tu crecimiento personal. Un mal amigo o familiar es como una manzana podrida que contagia a los demás. Que no te de vergüenza alejarte de personas que sabes que son malas para ti.
15. Escucha a tu instinto. Si sientes que algo no está bien, escucha a tu voz interior y reflexiona. La mayoría de las veces seguir tu instinto es la mejor decisión.
16. No dejes que la sociedad te presione para que tomes decisiones que no quieres. Me refiero a estudiar una carrera que no quieres, tener pareja, casarte, tener hijos, etc.
17. Que algo sea legal, no significa que sea bueno.
18. Si deseas "encontrar tu pasión", la forma correcta de hacerlo es volviéndote muy bueno en aquello que haces. No se trata de que te guste algo, sino que seas muy bueno en ello.
19. El sistema educativo está diseñado para convertirte en un empleado obediente. Si deseas aprender cosas realmente útiles para tu vida, debes buscar la información por tu propia cuenta. Nadie más lo hará por ti.
20. Las religiones son instrumentos de control que los gobernantes usan para mantenerte en la ignorancia. El mejor mecanismo de control no son las armas, sino la psicología.