



Principios de Como Ganar Amigos e Influir Sobre las Personas

Sea una persona mas amigable

- 1. No critique, no condene ni se queje.
- 2. Demuestre aprecio honrado y sincero.
- 3. Despierte en los demás un deseo vehemente.
- 4. Interésese sinceramente por los demás.
- 5. Sonría.
- 6. Recuerde que para toda persona su nombre es el sonido más dulce e importante en
- 7. Sea un buen oyente. Anime a los demás a que hablen de sí mismos.
- 8. Hable siempre de lo que interese a los demás.
- 9. Haga que la otra persona se sienta importante y hágalo sinceramente.

Logre que los demas piensen como usted

- 10. La única forma de salir ganando en una discusión es evitándola.
- 11. Demuestre respeto por las opiniones ajenas. Jamás diga a una persona que está
- 12. Si usted está equivocado, admítalo rápida y enfáticamente.
- 13. Empiece en forma amigable.
- 14. Consiga que la otra persona diga "Sí, sí", inmediatamente.
- 15. Permita que la otra persona sea quien hable más.
- 16. Permita que la otra persona sienta que la idea es de ella.
- 17. Trate honradamente de ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.
- 18. Muestre simpatía por las ideas y deseos de la otra persona.
- 19. Apele a los motivos más nobles.
- 20. Dramatice sus ideas.
- 21. Lance, con tacto, un reto amable.



Principios de Como Ganar Amigos e Influir Sobre las Personas

Sea un lider

- 22. Empiece con elogio y aprecio sincero.
- 23. Llame la atención sobre los errores de los demás, indirectamente.
- 24. Hable de sus propios errores, antes de criticar los de los demás.
- 25. Haga preguntas en vez de dar órdenes.
- 26. Permita que la otra persona salve su propio prestigio.
- 27. Elogie el más pequeño progreso y, además, cada progreso.
- 28. Atribuya a la otra persona una buena reputación, para que se interese en mantenerla.
- 29. Aliente a la otra persona. Haga que los errores parezcan fáciles de corregir.
- 30. Procure que la otra persona se sienta satisfecha de hacer lo que usted sugiere.



Principios de Como Suprimir las Preocupaciones y Disfrutar de la Vida

Principios Fundamentales para superar las preocupaciones

- 1. Viva solamente el día de hoy. No viva en el ayer ni en el mañana.
- 2. Haga frente a los problemas.
 - a. Pregúntese a sí mismo: "¿Qué es lo peor que puede suceder?"
 - b. Prepárese para aceptar lo peor.
 - c. Trate de mejorar la situación partiendo de lo peor.
- 3. Recuerde el precio exorbitante que puede pagar con su vida y su salud, por las preocupaciones.

Técnicas básicas para analizar la preocupación

- 1. Obtenga todos los hechos.
- 2. Considere todos los hechos; luego, tome una decisión.
- 3. Después de tomar una decisión, actúe!
- 4. Escriba y conteste las siguientes preguntas:
 - a. Cuál es el problema?
 - b. Cuáles son las causas del problema?
 - c. Cuáles son las posibles soluciones?
 - d. Cuál es la mejor solución?



Principios de Como Suprimir las Preocupaciones y Disfrutar de la Vida

Cómo eliminar el hábito de la preocupación antes de que él lo elimine a ud.

- 1. Manténgase ocupado.
- 2. No le de importancia a las pequeñeces.
- 3. Use la ley de los promedios para descartar la preocupación.
- 4. Coopere con lo inevitable.
- 5. Decida cuánta ansiedad merece un problema y niéguese a concederle más.
- 6. No se preocupe por el pasado.

Maneras de cultivar una actitud mental que nos procurará paz y felicidad

- 1. Enriquezca su mente con pensamientos positivos de paz, valor, salud y esperanza.
- 2. No trate de vengarse de sus enemigos.
- 3. Espere ingratitud.
- 4. Cuente sus bienes, no sus problemas.
- 5. No imite a los demás.
- 6. Procure sacar provecho de sus contratiempos.
- 7. Dé felicidad a los demás.



Principios de Como Suprimir las Preocupaciones y Disfrutar de la Vida

La mejor manera de suprimir las preocupaciones

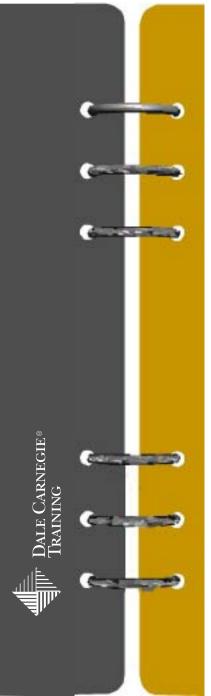
1. Rece.

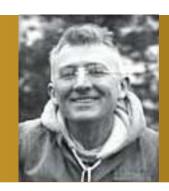
Cómo se evita que las críticas nos preocupen

- 1. Recuerde que a menudo una crítica injusta es sólo un elogio disfrazado.
- 2. Actúe lo mejor que pueda.
- 3. Analice sus propios errores y critíquese a sí mismo.

Maneras de impedir la fatiga y la preocupación y cómo conservar la energía y el ánimo

- 1. Descanse antes de sentirse exhausto.
- 2. Aprenda a descansar mientras trabaja.
- 3. Si usted es ama de casa, proteja su salud y apariencia descansando en casa.
- 4. Aplíquese a estas cuatro normas de trabajo:
 - a. Limpie su escritorio de cuantos papeles no estén relacionados con el trabajo que en este momento realiza.
 - b. Haga las cosas por orden de importancia.
 - c. Cuando encare un problema, si dispone de los factores necesarios para tomar una decisión, resuélvalo en ese momento.
 - d. Aprenda a organizar, delegar y supervisar.
- 5. Ponga entusiasmo en su trabajo.
- 6. No dé importancia al insomnio.





Dale Carnegie
1888-1955
Fundador

Biografía

Dale Carnegie nació en 1888 en Missouri, Estados Unidos y se educó en el Warrensburg State Teachers College. Como vendedor y aspirante a actor, viajó a New York y comenzó a enseñar oratoria en clases para adultos en la Asociación Cristiana de Jóvenes. En 1912, creó el mundialmente famoso Curso Dale Carnegie®.

Ha escrito varios best-sellers, entre los que se incluyen "Cómo Ganar Amigos e Influir sobre las Personas" y "Cómo Suprimir las Preocupaciones y Disfrutar de la Vida", cada uno con más de cincuenta millones de ejemplares publicados en treinta y ocho idiomas.

Dale Carnegie fue un catedrático prominente y un consultor requerido por los líderes mundiales de su tiempo. Fue columnista de varios diarios y tuvo su propio programa radial.

Fundó lo que es hoy una organización global formada por más de 3.000 instructores, con oficinas en más de 70 países.