



Grandes Pymes

Transformamos en hechos nuestras ideas.



Menu ☰

PUBLICACIONES DEL DÍA

SI QUIERES PUEDES, PERO NO VA A SER FÁCIL

MARKETING

LAS 8 FUNCIONES ESENCIALES DE UN BUEN SISTEM



[Home](#) » [Calidad de Vida](#) » [18 minutos que cambiarán tu vida](#)

18 MINUTOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA

Por Jaime Bacás

Algunos tienen dificultad para distinguir entre **vivencia** y **experiencia**.

Vivencia es lo que te ha sucedido... lo que has vivido. **Experiencia es lo que has aprendido** de esa vivencia.

Algunas personas tienen muchas vivencias y, paradójicamente, pocas experiencias. Sólo ganas experiencia de una vivencia cuando identificas, analizas, concluyes y, sobre todo, modificas algo en tu forma de "ser".

A veces la experiencia te sirve para generar un cambio profundo, como una modificación de tu mentalidad o creencias. Otras para cambios livianos, como una modificación de conducta.

A pesar de lo que algunos creen, estás cambiando a cada momento. A veces más deprisa y otras más despacio. Lo único cierto es que **siempre estás cambiando**.



Juan Carlos

BUSCAR

Buscar...

**Sabemos de Pym
podemos ayuda**

Consultoría Integral de Ges
Análisis económico financi
Sistemas de Información
Liderazgo y Comunicaci
Desarrollo de programas de Cap
Contáctanos: jvalda@grandespymes

El “mundo” cambia cada vez más deprisa

Es una frase que todos decimos algunas veces. Pero ¿qué es el mundo sino la conjunción de todas las experiencias de todos nosotros?

Para poder “adaptarte” a este mundo cambiante necesitas estar cambiando continuamente y al ritmo adecuado para no quedarte atrás. Los valores prevalentes cambian lenta pero continuamente y, por tanto, las conductas.

La mayor parte del tiempo no somos conscientes de ese cambio, de la misma forma que no nos damos cuenta de que cada día somos más viejos. Como todos los días te miras en el espejo para peinarte o lavarte los dientes no te das cuenta de que también cambias por fuera.

Sólo cuando miras tus fotos de hace diez, veinte o treinta años, te dices ¡qué cambiado estoy!

Este fin de semana dediqué una parte de mi atención a revisar mis álbumes de fotos. Hacía unos cuantos años que no lo hacía. Al final me quedé reflexionando sobre los cambios físicos e internos que debió experimentar el tipo que aparecía en la mayoría de ellas. Me esforcé en dibujar el sendero por el que había transcurrido su vida, hasta hoy, y me pregunté por los escenarios en los que aparecía y sus compañías... Cuando terminé ese ejercicio, me atreví a hacer otro...

Ejercicio del álbum de fotos

Te invito a realizar el siguiente ejercicio, que tiene dos partes.

En la primera escoge y encuentra un momento de tranquilidad para ver tus fotos del pasado. Puedes hacer este ejercicio sólo o acompañado con tus familiares o amigos. Revive los momentos que capturaron esas imágenes. Esfuérzate para colocarte en esos momentos de tu vida, tal como “eras” entonces y pregúntate ¿cuáles eran, en cada uno de esos momentos, mis valores, intereses, hábitos...?

Reflexiona sobre cómo han ido evolucionando. Algunos se habrán mantenido, otros se habrán modificado ligeramente y otros



Suscríbete
al Boletín

Recibe cada día en tu correo, la mejor selección para tu Pyme o emprendimiento



El conocimiento necesario
en un solo lugar

Encuentra en
librosparapymes.com.ar
la mejor selección de libros de desarrollo
personal y empresarial, comunicación,
liderazgo, management, marketing
y negociación

JASPERSOFT 6



EMBEDDABLE
DASHBOARDS
DEVELOPERS LOVE

Diseña tu aplicación con la
nueva generación de BI

DESCUBRIR MÁS

TIBCO
Jaspersoft®

Nessus NP™
Professional

**Nessus Vulnerability
Scanner**

90K+ plugins
450+ compliance templates
#1 scanner in the world

GET FREE TRIAL



QUEREMOS CONOCERTE

Te invitamos a realizar una encuesta
a través de e-encuestas.com

mantenido, otros se habían comunicado ligeramente y otros profundamente. Evalúalos, es decir, enjuicia el valor (positivo y negativo) que te han aportado para llegar a ser la persona que “eres” ahora.

Pregúntate si esta persona es la que querías ser – como padre, amiga, profesional, compañera, hijo, vecina, hermano, jefa... – y, también, si esta persona es la que tú habías planeado o el resultado del “azar de la vida”.

Esta es la parte más sencilla. Sólo necesitas ser honesto contigo mismo. No merece la pena mentir, porque te mentirías a ti mismo.

En la segunda parte del ejercicio vas a “construir el álbum de fotos que querrías ver dentro de medio, cinco, diez o treinta años”. Sí, esta segunda parte ya no es tan fácil.

Se trata, como imaginas, de que “diseñes” la persona que quieres “ser” para que, cuando haya transcurrido ese período de tu vida, puedas sentir satisfacción contemplando “tu obra”.

Lo pasado, pasado está. Pero el futuro te pertenece. Tú posees la capacidad y el poder para llegar a ser cualquier cosa que te propongas.

Puedes elegir entre ser el “autor” de tu vida o el “actor” de una vida que otros escribirán para ti.

Compromiso

Mi recomendación es que elijas ser el guionista, director, productor y actor protagonista de tu propia vida. Para ello sólo necesitas una cosa: **compromiso**.

La mayoría de las personas no viven la vida que realmente quieren porque les falta “comprometerse con su vida”. El compromiso requiere **aceptar responsabilidad** – un bien escaso en un mundo repleto de victimismo.

Compromiso significa promesa. Elige lo que quieres para ti y prométete que harás lo que sea necesario para conseguirlo. Es así de simple y difícil. La clave es que no te traiciones. Que no te “vendas” a la enorme cantidad de ofertas que recibirás en tu camino. Pide ayuda cuando tengas dudas o el obstáculo sea grande.

GRANDES PYMES
CONSULTORIA Y
FORMACION

PUBLICA TUS ARTICULOS
EN GRANDES PYMES

BLOGS AMIGOS



How have you
components age

SCAN & SEE

Tienes el derecho y el poder de vivir la vida que quieres

Aprende continuamente de tus vivencias para convertirlas en experiencias. No dejes pasar un día sin extraer alguna experiencia de tus vivencias. Sacrifica un poco de televisión o facebook para reflexionar **18 minutos cada día** y, así, extraer un aprendizaje y lo que es aún más importante: “hacer algo” con ese aprendizaje, es decir, **“cambiar” mañana algo de lo que piensas y haces.**

Fuente: <http://www.rrhmagazine.com/articulos.asp?id=938>



Compártelo:



Si quieres ver más posts de la misma categoría, haz click aquí: [CALIDAD DE VIDA](#)

Suscríbete a Nuestro Boletín

Suscríbete a nuestro boletín y únete a nuestros suscriptores.

Si te gustó el artículo y la temática del Blog por favor sería muy interesante para todos que nos dejes tu comentario. Además, puedes recibir todos los artículos completos en tu buzón de e-mail Suscribiendote a nuestro boletín

Nombre *

Apellido *

Correo Electrónico *

País *

Tu dirección de e-mail solo se utilizará para mandarte la actualización del blog diariamente. Ten la precaución de escribir bien tu dirección y luego debes confirmar la suscripción aceptando un mail que recibirás en tu casilla. Sólo entonces estarás realmente suscripto !! Muchas gracias por acompañarnos.

COMENTARIOS (1)

ISABEL



27 febrero, 2018 a las 12:23 pm

SOY MAYOR, ESTOY DE ACUERDO

[responder](#)

DEJA UN COMENTARIO

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados *

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Comentario

PUBLICAR COMENTARIO

- ☐ Notificarme los nuevos comentarios por correo electrónico.
- ☐ Recibir un email con los siguientes comentarios a esta entrada.
- ☐ Recibir un email con cada nueva entrada.