

# UNA VIDA EXTRAORDINARIA



JUAN BENIGNO

# UNA VIDA

*Extraordinaria*



J U A N   B E N I G N O

# UNA VIDA

*Extraordinaria*



J U A N   B E N I G N O

Título: Una Vida Extraordinaria.  
Autor-Editor: Juan Benigno Torres Layme.  
Pampacámara s/n, Urcos, Quispicanchi, Cusco, Perú.

Primera edición, junio de 2023. Autoedición y diseño: Juan Benigno Torres Layme.

Publicado por primera vez en Cusco en junio de 2023. Tiraje: 1000 ejemplares. ISBN: 978-612-00-8654-4.

Depósito legal realizado en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2023-04237.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, total o parcialmente, en formato electrónico, mecánico, fotocopia o cualquier otro medio, sin la autorización del autor.

Impreso en junio de 2023 en la Industria Gráfica Cimagraf S.A.C., ubicada en el Pasaje Santa Rosa 140, Ate Vitarte, Lima, Perú.

Impreso en Perú / Printed in Perú.

## **DEDICATORIA**

Este libro lo dedico a ti, mi querido amigo lector, con mucho cariño y amor. Tú que deseas mejorar la calidad de tu vida y vivir una vida rica, plena y feliz, junto con todas las personas de tu entorno.

Deseo y anhelo que vivas muy feliz y en paz, que logres todo lo que anhelas y que alcances todas tus metas y sueños en cada una de las áreas de tu vida.

También dedico este proyecto a mi amada familia, a mi madre que me ayudó en el desarrollo de esta obra. La amo con todo mi corazón. Ella es la razón de mi existir. En general, lo dedico a toda mi hermosa familia que Dios me ha dado en su infinito amor.

## **ÍNDICE**

<b><u>INTRODUCCIÓN .....</u></b>	<b><u>13</u></b>
<b><u>¿QUIÉN ES JUAN BENIGNO? .....</u></b>	<b><u>15</u></b>
<b><u>¿POR QUÉ LEER ESTE LIBRO? .....</u></b>	<b><u>19</u></b>
<b><u>LA AVENTURA MÁS GRANDE .....</u></b>	<b><u>21</u></b>
<b><u>ERES UNA CREACIÓN MILAGROSA .....</u></b>	<b><u>23</u></b>
<b><u>LA INVERSIÓN MÁS GRANDE .....</u></b>	<b><u>31</u></b>
<b><u>INVIERTE EN TI .....</u></b>	<b><u>35</u></b>
<b><u>LA ELECCIÓN ES TUYA.....</u></b>	<b><u>41</u></b>
<b><u>EL PODER DE LAS PALABRAS.....</u></b>	<b><u>51</u></b>
<b><u>LO MÁS IMPORTANTE EN LA VIDA .....</u></b>	<b><u>57</u></b>
<b><u>EL VERDADERO AMOR .....</u></b>	<b><u>77</u></b>
<b><u>LA MAGIA DE LA DISCIPLINA.....</u></b>	<b><u>101</u></b>
<b><u>EL PODER DE LOS HÁBITOS .....</u></b>	<b><u>105</u></b>
<b><u>UNA MAÑANA BRILLANTE.....</u></b>	<b><u>121</u></b>
<b><u>METAS Y OBJETIVOS.....</u></b>	<b><u>133</u></b>
<b><u>LAS PERSONAS EXITOSAS .....</u></b>	<b><u>151</u></b>
<b><u>LOS SUEÑOS SE PUEDEN CUMPLIR.....</u></b>	<b><u>159</u></b>
<b><u>LA FE MUEVE MONTAÑAS .....</u></b>	<b><u>165</u></b>
<b><u>PALABRAS FINALES DEL AUTOR .....</u></b>	<b><u>167</u></b>

## **INTRODUCCIÓN**

Bienvenido a esta maravillosa trayectoria. Ahora estás comenzando la aventura más grande de tu vida. Te felicito por haber tomado la decisión de adquirir este libro y comprometerte a mejorar la calidad de tu vida. "Una vida extraordinaria" es un libro escrito para todas aquellas personas que desean mejorar en las diferentes áreas de su vida. Hoy tienes entre tus manos la oportunidad de descubrir sus enseñanzas y aplicarlas a tu vida. Este libro nos invita a reflexionar sobre lo que realmente importa en la vida y nos muestra perseverancia, la determinación y la pueden llevarnos a lograr cosas increíbles. cómo el amor, la

información correcta

A través de las páginas de este libro, descubrirás cómo una vida aparentemente común puede transformarse en algo extraordinario. Este libro

es ideal para todos aquellos que buscan alcanzar su máximo potencial. A medida que te sumerjas en sus páginas, serás testigo de cómo una persona común puede superar cualquier obstáculo y lograr cosas increíbles. Si estás buscando inspiración para alcanzar tus propios objetivos y superar tus propios desafíos, "Una vida extraordinaria" es el libro que necesitas.

La vida es un viaje lleno de altibajos, un camino que a veces nos lleva a lugares inesperados y, en ocasiones, nos presenta desafíos que ponen a prueba nuestra capacidad de adaptación. En momentos así, necesitamos inspiración y motivación para seguir adelante y alcanzar nuestras metas. A través de este libro, descubrirás cómo el amor, la educación y la mejora constante pueden llevarte más allá de lo que creías posible. En cada página encontrarás que, en la vida, mientras estemos respirando, siempre habrá oportunidad para mejorar. Solo depende de uno mismo trabajar duro para salir adelante.

Si buscas mejorar tu vida y disfrutar del maravilloso camino, "Una vida extraordinaria" es el libro que estás buscando. Prepárate porque estás a punto de descubrir las estrategias simples que cualquiera puede aplicar a su vida. Es posible que una vida aparentemente ordinaria se transforme en algo verdaderamente extraordinario.

## **¿QUIÉN ES JUAN BENIGNO?**

La vida es un maravilloso regalo, pero muchas veces vivimos sin darnos cuenta. No somos conscientes del maravilloso activo que tenemos en nuestras manos. La vida y el tiempo se nos escapan de las manos como la arena del mar.

Antes de haber empezado a leer mi primer libro de desarrollo personal hace 4 años, mi vida era una rutina del trabajo a casa y de casa al trabajo. En las tardes no me perdía los programas de reality. Me apena aceptarlo, pero era un gran fanático de los programas juveniles y no quería perderme ni un solo episodio.

Sinceramente vivía en una rutina poco atractiva, sin metas ni objetivos, prácticamente vivía sin un propósito de vida. Me despertaba en la mañana,

cogía el control y prendía la televisión para ver las noticias. Luego, me alistaba para ir al trabajo. En ese entonces trabajaba como ayudante de construcción civil. Al salir del trabajo, bien apresurado, me iba a casa para ver mi programa favorito. Hacía lo mismo en las tardes, ver televisión, porque no tenía otra alternativa o estaba muy alejado de la información correcta. Todo eso era mi rutina. Ahora me veo y no me reconozco. Parece que he vuelto a nacer.

Cuando estudiaba en la universidad desde el año 2017, mi rutina era casi similar. Despertar, prender la televisión, ir a la universidad, regresar a casa, hacer los trabajos y en la noche, ver mis programas favoritos. La misma rutina todos los días.

También fui a trabajar a la selva. Prácticamente estaba perdido, sin comunicarme con mi familia ni llamar a mis padres para saber cómo estaban. La razón era que en ese lugar no había señal y no había acceso a la comunicación.

Antes de conocer este maravilloso mundo del desarrollo personal, trabajé en muchos empleos, tales como construcción civil, elaboración de adobes y servicio de taxi, entre otros.

Mientras estudiaba en la universidad, no pude encontrar mi propósito. No sabía qué iba a hacer al culminar mis estudios. Simplemente estaba estudiando porque escuchaba decir a las personas que, si no era un profesional, no era nadie en la vida.

Agradezco a Dios con todo mi corazón por haberme convertido en la persona que soy hoy. Agradezco a Dios por tu vida, por tomar la decisión de mejorar, así como lo hice yo. Desde que empecé en este camino de desarrollo personal, mi vida ha estado mejorando cada día y sentía que ya no era el mismo de antes.

Bendita aquella noche de septiembre de 2019. Mi hermano Abed me prestó uno de sus libros para que pudiera leerlo mientras trabajaba en mi proyecto universitario. Estaba preparando un informe que debía entregar al día siguiente cuando mi hermano me dijo: "Hermano, léete este libro". Le

agradecí amablemente y comencé a leer. Me sumergí en sus páginas hasta las 2 a. m. sin imaginar que esa noche marcaría el comienzo de una vida extraordinaria.

El libro cambió la forma en que pensaba y expandió mi mente de una manera espectacular. Nunca antes en mi vida había experimentado algo así, ni siquiera durante mi tiempo en la universidad. Si no fuera por mi hermano que me recomendó leer el libro, probablemente no estaría sosteniendo el libro en tus manos ahora. Probablemente seguiría vagando sin rumbo fijo, sin horizonte, metas ni objetivos. En este viaje estamos únicamente gracias a la obra y gracia de Dios.

## **¿POR QUÉ LEER ESTE LIBRO?**

Es probable que tu vida se asemeje a la mía: sin metas ni propósito, como un barco que navega sin capitán. Tal vez estés experimentando conflictos con personas cercanas o problemas en tu familia, o simplemente no logras entender a tu pareja.

Antes de leer el libro que cambió mi forma de pensar y ver el mundo, simplemente existía sin ser consciente de lo que realmente significaba vivir y sin darme cuenta de las oportunidades que tenía a mi alcance.

En este libro encontrarás sencillos pasos para mejorar tu calidad de vida en diferentes áreas: espiritual, intelectual, emocional, familiar, entre otras.

A pesar de que vivimos en un mundo lleno de oportunidades y con acceso a mucha información, a menudo no nos permitimos buscar la información adecuada para mejorar nuestra calidad de vida.

Si eres una persona en busca de alternativas para mejorar tu vida y deseas salir adelante a pesar de los obstáculos, este libro es ideal para ti. Te ayudará a expandir tu mentalidad y a ver el mundo de una manera positiva, a reconocer que el mundo en el que vivimos es un lugar mágico y fantástico que también nos brinda la posibilidad de disfrutar de todo lo que tenemos. Podrás vivir de una manera más pacífica y disfrutar del maravilloso regalo de la vida.



Al aplicar los principios que se encuentran en este libro, estarás contribuyendo al bienestar de la humanidad y viviendo una vida extraordinaria.

## **LA AVENTURA MÁS GRANDE**

Escribí este libro porque te aprecio, te respeto y te admiro. Quiero verte brillar, triunfar, sonreír y convertirte en una mejor persona: más sociable, amoroso y amable con los demás. Sobre todo, quiero verte feliz y viviendo una vida maravillosa, llena de paz, amor y paciencia. Es posible experimentar una mejor vida, y la decisión está en cada uno de nosotros. El pasado tiene poco valor, no importa de dónde venimos, si somos profesionales o no, ni nuestra edad. Todos tenemos el derecho de alcanzar la felicidad, disfrutar de la vida y sonreír.

Hasta los veintiséis años, viví en un estado inconsciente. No era consciente de lo que era la vida realmente, y veía cómo otras personas disfrutaban de ella mientras la mía era una especie de resignación. Desperdiicé mi juventud sin hacer algo productivo para salir adelante. La vida está para ser aprovechada, disfrutada y vivida al máximo, en completa paz con nuestros seres queridos.

### **Me hubiese gustado tener este libro**

Cuánto me hubiese gustado tener este libro que tienes en tus manos hace 13 años, cuando tenía 16 años y me encontraba en el último año de secundaria. Agradecería infinitamente a la persona que me hubiera recomendado leer un libro en aquel entonces.

Estoy seguro de que, si terminas de leer este libro, mejorarás tu vida. Te darás cuenta de los errores que estabas cometiendo, mejorarás tus relaciones familiares, y verás el mundo de una manera diferente. Sonreirás más y vivirás agradecido por todo lo que tienes. Aprenderás a aprovechar tu tiempo de manera inteligente y a organizarte de forma efectiva. También podrás controlar las emociones que muchas veces nos impiden avanzar, como el odio, la envidia, el resentimiento, el miedo y la culpa, que son los asesinos de los sueños.

Aprovecha al máximo este material, léelo cada mes si es posible, y recuerda que la felicidad está al alcance de todos nosotros. Tenemos el derecho de ser felices y de disfrutar de nuestra vida maravillosa que Dios nos otorgó. Pero también recuerda que solo tenemos una oportunidad, una sola vida para ser mejores cada día.

Este libro puede cambiar tu vida, así que léelo con una actitud positiva y pon en práctica cada acción que encuentres en este material. ¿Estás listo para la aventura? ¡Nos vemos en las siguientes páginas!

## **ERES UNA CREACIÓN MILAGROSA**

*"Tu existencia en sí misma es un milagro, una creación única y especial que ilumina el mundo".*

E

res un ser humano único e irrepetible, con increíbles capacidades. Desde el comienzo del mundo, nunca ha existido otro igual a ti: tu mente, tu cabello, tus ojos, tus

oídos, tu cara, tu boca, tus manos, tus huellas digitales son completamente únicos. No hay otra persona que se parezca idénticamente a ti. Nadie ha podido, ni puede ni podrá caminar o pensar exactamente como tú. Eres una creación única y el mayor de los milagros de todo lo que existe en este mundo.

Eres un ser único, con una combinación de habilidades y talentos que te hacen muy especial y valioso. A lo largo de tu vida, has experimentado diferentes situaciones y desafíos, y has desarrollado habilidades y fortalezas para superarlos.

Pero tus habilidades, tu cuerpo, tu mente y tu corazón se estancarán y morirán a menos que les des un buen uso. **Eres una obra de arte con un potencial ilimitado, capaz de crear la vida que siempre has soñado.**

Eres capaz de pensar, sentir, aprender y crear. Tienes la capacidad de sentir empatía y conectarte con otras personas. Posees una habilidad valiosa que te

permite formar relaciones significativas y tener un impacto positivo en la vida de los demás.

**Naciste con un propósito, el propósito de ser útil para la humanidad.**

humanidad, positivamente en la vida de las personas. Pon tus talentos y dones al servicio de la ya que tienes mucho potencial para influir

Naciste con el derecho a ser feliz, a elegir la vida que quieres, una vida plena y extraordinaria. Tienes la libertad de amar y compartir tus alegrías, de compartir tu vida.

Estás vivo, ¿eres consciente de ello? Estás respirando y tienes toda la libertad de ser el capitán de tu propio barco y vivir la vida que siempre has soñado. No hay nada que te impida lograr lo que realmente quieres en la vida.

No estás aquí por casualidad. Tu existencia en este mundo tiene un propósito, y ese propósito es convertirte en la mejor versión de ti mismo.

Eres un ser único y especial, hecho a imagen y semejanza de Dios. Como se dice en el Génesis, "Entonces dijo Dios: 'Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra.' Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó."

Nuestra existencia en este mundo es un milagro, y tu existencia es una obra de la gracia de Dios. Te han dado tus ojos para que veas, tu mente para que pienses, tus manos para que abrasces, tus pies para que camines por los lugares más bellos y tu boca para que expreses palabras de amor.

Nada se puede comparar contigo en este mundo. Ni los animales, ni las plantas, ni la mejor tecnología, ni ninguna otra existencia se compara contigo. Porque fuiste concebido con amor y traído al mundo con un propósito, el propósito de construir la vida que quieres.

Tienes la capacidad de lograr cosas maravillosas y transformadoras. Tu existencia es un milagro, tienes todo el potencial para hacer cosas grandes y dejar una huella en este mundo.

No estás aquí por casualidad. Tu existencia en este mundo tiene un propósito, y ese propósito es convertirte en la mejor versión de ti mismo.

*Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. Génesis 1:27.*

### **El poder de la mente**

La mente humana tiene la capacidad de arruinar la vida u ofrecerte una vida llena de sentido. Es un instrumento maravilloso y una herramienta poderosa que podemos utilizar para mejorar nuestra calidad de vida y alcanzar nuestros objetivos. Pero también es importante recordar que puede ser vulnerable a la negatividad y el estrés, y que debemos nutrirla y cuidarla adecuadamente para aprovechar al máximo su potencial.

También es importante entender a nuestro compañero de viaje, porque si entendemos cómo funciona, si entendemos cómo nos anula o cómo nos ayuda, es mucho más factible que podamos utilizarla a nuestro favor.

La mente tiene la capacidad de ayudarnos a vivir una vida plena. Es una herramienta increíblemente poderosa capaz de crear, imaginar, razonar, aprender y recordar. Es un laboratorio extraordinario capaz de crear una vida llena de sentido.

Imagina la función de tu mente y la capacidad que tiene para procesar la información que llega a ella. Es un laboratorio que puede obrar maravillas. No hay comparación con ningún laboratorio creado por el hombre. La mente humana es mucho más completa, simplemente es una obra maestra.

Cambia tus pensamientos, cambia tu vida. Elige pensamientos positivos y solamente lo favorable para tu vida. Imagina cómo sería tu vida sin los pensamientos negativos, sin pensamientos tóxicos. ¡Tu vida sería fantástica! Opta siempre por pensar en positivo y ver las cosas de una manera agradable.

Debes elegir la calidad de tus pensamientos y ser selectivo con toda la información que ingresa a tu mente. Tienes que proteger el templo precioso que tienes de todas las cosas negativas. No permitas que ingrese toda la basura que hay afuera.

Tu mente es como un fértil jardín en el que estás continuamente sembrando semillas. **Decide sembrar las semillas de amor, gratitud, abundancia, felicidad, etc.**

¿Permitirías que alguien viniera a tu casa y dejara toda su basura en tu dormitorio? ¿Verdad que no? Entonces no permitas que alguien venga con información incorrecta, tóxica, chismes, noticias negativas y todas las cosas malas que dañan tu mente.

No permitas que ingrese ni un solo pensamiento negativo. Aléjate si notas que algo te está dañando.

Mi consejo es que lo mejor que puedes hacer es vender o regalar tu televisión, ya que a través de ella se consumen cosas negativas, noticias baratas y chismes que poco a poco te dañan y contaminan tu mente.

También es importante destacar que te conviertes en lo que piensas constantemente. Si piensas en cosas negativas, atraerás cosas negativas a tu vida. Si piensas en lo malo, lo malo llegará a tu vida. **Trata de pensar en cosas agradables, positivas y buenas, y lo bueno y positivo llegará a tu vida.**

## **Todo es mental**

**Todo es mental. Si aprendes a controlar tu mente, ya has ganado.** Tu mente es la herramienta más poderosa que tienes para crear una vida exitosa, pero si no la usas correctamente, puede convertirse en la fuerza más destructiva de tu vida. Controlar tus pensamientos significa influir en la forma en que vives tu vida.

Las personas tienen alrededor de 60,000 pensamientos al día en promedio, lo cual es mucho, especialmente si no son productivos y desperdician tu

tiempo. Es tu mente y son tus pensamientos. Conviértete en el dueño de tu mente, y cuando cambies tus pensamientos, también cambiará tu destino.

Si quieres tomar el control de tus pensamientos y de tu mentalidad, debes educarte correctamente y plantar semillas buenas. Debes educarte permanentemente y correctamente todos los días de tu vida. Todo es mental, por lo que debes crear la vida de tus sueños educando correctamente tu mente.

Tú creas tu realidad con lo que tienes en tus pensamientos y sentimientos. Nada antes fue creado en el mundo físico sin antes haberse creado en la mente. Lo que crees es lo que ves. En lo que piensas constantemente, te conviertes. Lo que sientes, lo atraes. Lo que imaginas, lo creas.

En las santas escrituras, encontramos qué cosas debemos meditar. "Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay alguna virtud, si algo digno de alabanza, en esto pensad." (Filipenses 4:8). Es maravilloso lo que encontramos en las escrituras para alimentar nuestra mente con cosas buenas.

En el universo, todo lo creado es por nuestro pensamiento. No hay nada en el mundo material que se haya creado por cualquier otro proceso. Los pensamientos son cosas. Lo que pensamos se convierte en una realidad material.

Las personas pensamos mucho. Enviamos y recibimos pensamientos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es muy importante que aprendas la verdad. Lo que piensas se manifiesta. Los pensamientos son cosas. Duele saberlo, pero es la verdad.

Debes ser consciente de tus hábitos de pensamiento y observar el contenido de tus pensamientos. Si observas que tienes pensamientos negativos, cámbialos por otros buenos y positivos. Recuerda que todo está en tu cabeza.

**Alimenta tu mente**

Lo primero que debes hacer es alimentar tu mente. Es muy importante que la entenes y alimentes con buenas semillas. ¿Qué información permites que entre en tu mente? ¿Escuchas con frecuencia información negativa? Si te rodeas de personas que constantemente se quejan, se reprochan, se lamentan y viven una vida llena de angustia y aflicción, debes saber que esto puede afectar tu vida y limitar tu potencial.

Lo primero que debes hacer es alimentar tu mente. Es muy importante que la entenes y alimentes con buenas semillas.

Si sigues escuchando limitándote y reforzando fundamental que filtres la información que llega a tu mente. Piensa en tu mente como en un jardín, que continuamente estás sembrando y cultivando. **Tu mente es muy poderosa, por lo que debes cuidarla, amarla, protegerla y alimentarla con cosas buenas y positivas que te ayuden a ser la mejor versión de ti mismo.**

Elige con cuidado a las personas de las que escuchas cada día, pues eres tú quien decide qué información entra en tu mente. Puedes elegir entre información positiva, que te motive y aporte valor a tu vida, o información negativa, como las noticias toxicas, los chismes o las quejas. Alimenta tu mente con libros, audiolibros, seminarios y conversaciones positivas. Asiste a seminarios y aprende de los líderes, y rodea tu mente con personas positivas. Alimenta este valioso activo que posees información negativa, seguirás

tus propios obstáculos. Es con cosas que te aporten valor y te ayuden a mejorar en todas las áreas de tu vida.

No permitas que entren cosas negativas a tu mente, y ámala como al valioso activo que es. Todo lo que alimentes en tu mente se reflejará en tu realidad. Decide hoy mismo dejar de escuchar lo mismo de siempre y nutrir tu mente con la información correcta. Tienes un poder increíble dentro de ti y una capacidad infinita que te han sido otorgados.

Decide mejorar la calidad de tu vida entrenando y alimentando tu mente. Ella te guiará en todo lo que hagas, y tienes la oportunidad cada día de transformar tu vida y vivir una vida extraordinaria. Cuida y alimenta tu

mente para que no se convierta en tu peor enemigo, ya que puede hacerte daño. Si la entrenas correctamente, se convertirá en tu amiga, tu aliada y tu compañera perfecta para alcanzar una vida maravillosa.

Tu mente es muy poderosa, por lo que debes cuidarla, amarla, protegerla y alimentarla con cosas buenas y positivas que te ayuden a ser la mejor versión de ti mismo.

*"Eres una creación milagrosa, única y valiosa, con habilidades y dones que te hacen especial y capaz de lograr cosas increíbles en la vida. Nunca olvides tu valor y potencial, eres un ser increíble."*

## **LA INVERSIÓN MÁS GRANDE**

*"La inversión más valiosa que puedes hacer es en ti mismo, ya que los conocimientos y habilidades que adquieras, te acompañarán siempre y te permitirán alcanzar tus metas y sueños."*

L

a inversión más importante que una persona puede hacer es en sí misma, tanto en su educación como en la adquisición de conocimiento. Sin duda, no hay nada que

pueda reemplazar estas inversiones tan importantes. Invertir en uno mismo produce el mayor retorno a través del tiempo. Muy pocas veces las inversiones ajenas a uno mismo nos dan resultados.

Mi consejo es invertir en tu crecimiento personal y desarrollo, educarte y adquirir conocimientos que te permitan alcanzar los resultados que anhelas en tu vida. La primera inversión que debemos hacer es en nosotros mismos, antes de invertir en negocios u otras actividades. Invierte en tu conocimiento, comienza a alimentar tu mente, lee libros de tu interés, asiste a seminarios y entrena adecuadamente para cosechar los frutos correctos.

En mi experiencia, desde que empecé a involucrarme en este bonito camino del desarrollo personal, descubrí que todas las personas exitosas invierten en



sí mismas. Se educan más que nadie en el mundo, son apasionados por su crecimiento, se motivan para hacer cualquier cosa en su vida, son lectores voraces, disciplinados, hombres y mujeres educados y trabajan con todas sus fuerzas por aquello que tanto desean.

Recuerdo las palabras de un autor que mencionaba en su libro haberse propuesto la meta de leer 40 libros en cuarenta días. Para muchos de nosotros, leer un libro por día sería una locura, pero él logró cumplir su objetivo. Como mencionamos, la gente exitosa se educa primero, adquieren conocimiento para poder desenvolverse en el campo en el que desean trabajar.

Con mucha pena, debo mencionar que, en promedio, la gente lee un libro al año y ese libro suele ser contenido poco valioso en plataformas digitales. La gente pierde su tiempo en las diferentes plataformas digitales y se vuelve adicta a consumir información poco valiosa.

### **La importancia de la educación**

La educación es el arma más poderosa que se puede usar para cambiar el mundo. Nadie nace con la envidia en el corazón, ni odiando a otra persona por el color de su piel, su origen o religión. La gente aprende a odiar en el camino, pero también se les puede enseñar a amar.

La educación es la inversión más rentable que existe en el mundo, puede cambiar el mundo y mejorar la calidad de vida de las personas. Invertir en la educación es invertir en una sociedad más justa, amable y comprometida.

El valor de la educación es sumamente importante para la sociedad, ya que siembra actitudes en la infancia que recogen conductas buenas y rectas en la vida adulta. Es más fácil formar a un niño que corregir a un adulto.

La educación cambia tu mente, cuando te educas ves el mundo lleno de abundancia, lleno de múltiples oportunidades. La educación es la vía más rápida para mejorar en todos los sentidos.

### **La magia del conocimiento**

El conocimiento es hoy en día más importante que cualquier otra cosa. Es el gran poder de nuestra sociedad, y adquirirlo día a día es vital para nuestro crecimiento personal y profesional. Cuanto más conocimiento tengamos, tanto nosotros como las personas a nuestro alrededor, se beneficiarán.

El conocimiento nos otorga poder, autoestima y mejora la calidad de vida. Nos lleva a lugares que nunca imaginamos, otorgándonos más estatus, posición y seguridad. Es crucial adquirir conocimientos para tener éxito en la vida. La persona más insegura en nuestra sociedad es aquella que ha dejado de aprender y crecer.

El conocimiento mejora la calidad de vida y ayuda a nuestras familias en todas las áreas. Mientras más aprendamos, más nos acercamos a llevar nuestra vida al siguiente nivel. El conocimiento es poder, y la llave del éxito. Nacemos con la capacidad de obtener conocimiento y aprender, lo que es una ventaja milagrosa que los seres humanos tenemos para mejorar nuestra calidad de vida.

Es importante que decidamos adquirir el conocimiento adecuado para poder aplicar nuestros talentos y habilidades. Estamos en la mejor época de la humanidad para informarnos, ya que la información y el conocimiento están al alcance de nuestras manos gracias al avance exponencial de la tecnología. Si no decidimos informarnos, es simplemente por pereza.

Nacemos con la capacidad de obtener conocimiento y aprender, lo que es una ventaja milagrosa que los seres humanos tenemos para mejorar nuestra calidad de vida.

## **INVIERTE EN TI**

*"Invertir en uno mismo es la clave del éxito. No hay mejor manera de garantizar un futuro próspero que dedicar tiempo y recursos a desarrollar tus talentos y habilidades únicas."*

S

i estamos invirtiendo en leer este libro es porque consideramos que somos una buena inversión. Hemos invertido dinero para poder adquirirlo y también estamos

invirtiendo nuestro tiempo para obtener conocimiento. Sin duda alguna, es la mejor decisión que podemos tomar para nutrir nuestra mente. A continuación, te daré algunos consejos para que puedas empezar a formarte.

## **Lee**

El número uno es leer. Es muy importante leer, sin embargo, a muchas personas en el mundo no les gusta hacerlo. En mi experiencia, descubrí que todos los líderes son lectores, ya que saben que la lectura es fundamental para su crecimiento. Mi consejo es que leas al menos una hora al día y que escojas algo que te ayude a fortalecer tu mente, algo constructivo y positivo, que te permita ser la mejor versión de ti mismo. Te recomiendo que busques algo que te forme, desarrolle y aporte valor a tu crecimiento, algo que te ayude a potenciar tus habilidades y talentos, y que te acerque a tus objetivos. Déjame decirte que, leyendo libros de tu interés, puedes mejorar e incluso cambiar tu vida. Es muy importante que la lectura se convierta en un hábito diario, lo que te permitirá expandir tus ideas y abrir tu mente a nuevas oportunidades. Yo leo un promedio de dos horas al día, me gusta leer libros sobre educación financiera, desarrollo personal y temas de mi interés. Te recomiendo que leas solamente sobre los temas que te interesan. Al principio, no sabía que la lectura era tan poderosa que podría cambiar mi forma de pensar. Te cuento que, hasta los 26 años, nunca había leído un libro, ni siquiera los pequeños que nos recomendaban en el colegio. Incluso cuando los docentes nos pedían que hiciéramos un resumen de los libros, yo le pedía a mi hermano para que los hiciera por mí, pagándole 50 céntimos. Llegué a ese punto.

Un día normal mientras escribía mi primer libro, el 19 de abril de 2023, vi en Facebook que una joven de 16 años había leído 150 libros en un año. La joven recomendaba a la población que la lectura de libros definitivamente cambia la forma de pensar y transforma la vida. A partir de ese día, también decidí leer más libros para mi crecimiento personal, por supuesto, libros de mi interés. Fue entonces que empecé a amar aún más la lectura.

Leer cambia la vida, transforma literalmente la vida. Por lo tanto, mucha gente lee y transforma sus vidas. No hay nada más increíble que leer. Personalmente, me di cuenta de que cambié mi vida a través de los libros. Después de leer ciertos libros, cambié todo el ritmo de mi vida. Aprendí a hacer cosas que nunca había imaginado que podría hacer en mi vida, nunca pensé que podría transformar mi vida de esa manera. Te lo digo por experiencia propia, leer es una de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo. Si no fuera por los libros, mi vida sería un fracaso total. Así que te invito a que empieces a leer y luego compartas tus experiencias conmigo.

## **Amo la lectura**

Desde que descubrí el secreto de que la lectura nos puede llevar a lugares mágicos que jamás imaginamos, me convertí en un apasionado de la lectura y me volví amante de los libros. ¿Te imaginas leyendo un libro por semana? ¿Te imaginas en quiénes nos convertiríamos leyendo 52 libros al año?

Mi hábito de lectura es de dos horas al día, lo considero fundamental para mi aprendizaje y crecimiento. Solo leo los libros de mi interés, los escritos por mis autores favoritos, los libros de personas que admiro y de mis mentores, quienes ya están donde yo quiero estar. Es importante leer los libros adecuados.

Cuando leo mis libros, lo que hago es resaltar para que sea más fácil estudiar y aplicar los conocimientos a mi vida, así como para poder compartirlos con los demás. La lectura es un hábito poderoso que nos lleva a lugares insospechados y nos ayuda a crecer como personas.

¿Te imaginas leyendo un libro por semana? ¿Te imaginas en quiénes nos convertiríamos leyendo 52 libros al año?

## **Audiolibros**

Considero que también es muy importante educarse con audiolibros, ya que al igual que los libros, nos brindan información de nuestro interés. Por ejemplo, si no sueles llevar tus libros contigo cuando sales a la calle, los audiolibros son una excelente alternativa para poder escucharlos en cualquier momento y lugar. Yo también aprovecho los momentos en los que

estoy en la calle o haciendo alguna tarea para escuchar mis audios, y así sigo nutriendo mi mente con información de valor.

Además, los audiolibros nos permiten ahorrar tiempo y acomodarnos a nuestras necesidades. Podemos escucharlos mientras viajamos en transporte público, hacemos la cola en el banco, o incluso mientras hacemos ejercicio. En definitiva, son una forma de simplificar nuestra vida y seguir aprendiendo en cualquier momento y lugar.

## **Seminarios**

No te imaginas el aprendizaje que puedes obtener de las conferencias. Es muy importante rodearnos de personas que han obtenido resultados, que son positivas y enérgicas. Debemos invertir en conferencias y asistir a seminarios, ya que es increíble lo mucho que podemos aprender en una conferencia. Aprovechemos el conocimiento que los líderes comparten a través de estas charlas.

No existen seminarios demasiado caros para alguien que quiera mejorar, para alguien que quiera llevar su vida al siguiente nivel. Si consideras que los seminarios son demasiado costosos, no te estás permitiendo experimentar lo maravilloso que es el camino que queda por recorrer. A veces, una sola conferencia puede cambiar tu vida. Así que no te permitas perder semejantes oportunidades por tratar de ahorrar unos cuantos centavos. Puede resultar muy costoso el no invertir en tu crecimiento personal, y quizás no puedas descubrir el secreto para llevar una vida extraordinaria.

No existen seminarios demasiado caros para alguien que quiera mejorar, para alguien que quiera llevar su vida al siguiente nivel.

*"La mejor inversión que puedes hacer en ti mismo es en tu educación y en tu desarrollo personal."*

## **LA ELECCIÓN ES TUYA**

*"La vida que deseas está a tu alcance. Elige tus sueños, traza tu camino y trabaja duro para alcanzarlos. Tú tienes el poder de hacerlos realidad."*

## **Asume el timón de tu vida**

Hay muchas cosas en la vida sobre las que no tenemos control. No podemos elegir a nuestros padres, el lugar de nuestro nacimiento o nuestra raza. Sin embargo, hay muchas cosas que sí podemos elegir, como la calidad de vida que queremos, con quién casarnos, el tipo de trabajo que queremos, la marca y modelo de auto que queremos comprar y la casa en la que queremos vivir.

Todos, absolutamente todos, tenemos la capacidad de elegir lo que queremos en la vida. Podemos decidir si estudiamos o no, si compramos una casa o no, si vivimos en la ciudad o en el campo, o si cambiamos de trabajo o permanecemos en él. En la vida, todo es una decisión y lo más importante es que tenemos la libertad para decidir lo que nos satisface.

Las decisiones que tomamos, las elecciones que hacemos a lo largo de nuestra vida pueden cambiar nuestro destino. Tenemos la libertad de elegir qué camino tomar, la elección es nuestra, depende de cada uno de nosotros.

Pero no debemos olvidar que, para poder elegir, para poder tomar una decisión, debemos hacerlo desde la consciencia. Se trata de dejar de vivir de modo automático y pasar al modo consciente. ¿Cuántas veces hemos tomado una decisión empujados por nuestro entorno? Seguro que muchas veces, ¿verdad?

Elegimos esa casa porque al resto de la familia y amigos les gusta, elegimos ese trabajo porque pensamos que solamente somos buenos para ese trabajo, y elegimos seguir estudiando porque pensamos que no tenemos otra opción. Pensamos que, si no estudiamos, seremos la vergüenza de nuestros padres. Pero, ¿nos preguntamos si realmente queremos seguir estudiando? ¿Es esa la casa de nuestros sueños? Es importante hacernos estas preguntas para tomar decisiones conscientes.

Es fundamental tener claro nuestro destino, nuestro propósito en la vida. ¿Dónde queremos llegar? ¿Cómo nos vemos en unos años? Una vez que tenemos esto claro, podemos elegir de manera más consciente el camino que nos conducirá hacia dónde queremos llegar. Es importante actuar de inmediato y tomar la decisión por nosotros mismos.

Es posible que tardemos en alcanzar la meta y que el camino no sea fácil, pero es nuestro camino y nadie ha elegido por nosotros. Al tomar decisiones desde la consciencia, estaremos seguros de que estamos en el camino correcto para lograr nuestras metas.

## **Cómo mejorar tu vida**

Hay muchas maneras de mejorar tu vida, y la respuesta depende en gran medida de tus metas y circunstancias personales.

Identifica lo que quieres lograr y establece metas específicas, medibles y alcanzables. También es importante que sean realistas para que no te desmotives si no las alcanzas.

Continúa aprendiendo nuevas habilidades y conocimientos para mejorar tu calidad de vida y aumentar tus oportunidades en el futuro. Puedes tomar clases, leer libros, ver videos educativos o participar en cursos en línea.

Mantén una alimentación equilibrada, realiza actividad física regularmente, duerme lo suficiente y evita hábitos poco saludables como el consumo de alcohol.

Mantén una buena comunicación con las personas importantes en tu vida, establece límites saludables y busca apoyo cuando lo necesites. También es importante saber perdonar y pedir perdón cuando sea necesario.

El estrés es inevitable, pero puedes aprender a manejarlo de manera efectiva. Encuentra actividades que te ayuden a relajarte, como la meditación, la respiración profunda o los ejercicios.

Si te sientes abrumado o necesitas apoyo, busca la ayuda de un profesional de la salud mental o un consejero. No hay nada de malo en pedir ayuda, y puede hacer una gran diferencia en tu vida.

Recuerda que el camino hacia la mejora personal es un proceso constante y requiere tiempo y esfuerzo. No te desanimes si no ves resultados inmediatos y celebra cada pequeño logro en el camino.

## **Consejos para mejorar tu vida**

- Lee libros.
  - Escucha audiolibros.
  - Asiste a seminarios o conferencias.
  - Aprende un nuevo idioma.
  - Aprende a tocar un instrumento musical.
  - Planifica un viaje y viaja.
- 
- Aprende nuevas habilidades, como la cocina, la jardinería o la programación.
  - Cambia de ambiente por unos días, visita un nuevo lugar.
- 
- Compra un curso en línea para aprender algo nuevo.
  - Rodéate de personas inteligentes y motivadoras.
  - Enseña algo en lo que eres bueno a alguien más.
  - Tómate un descanso del internet y el celular.
  - Conoce a nuevas personas y haz amigos.
- 
- Aliméntate con frutas y verduras para mantener una dieta saludable.
  - Realiza actividad física regularmente para mantenerte en forma.
  - Mantén un buen humor y una actitud positiva ante la vida.
  - Enfócate en mejorar constantemente y establece metas alcanzables.
  - Conviértete en la mejor versión de ti mismo y trabaja en tu desarrollo personal.

Recuerda, la decisión de mejorar tu vida está en tus manos, en tus decisiones. No dependes del gobierno, ni de tus padres ni de nadie. Decide llevar tu vida al siguiente nivel, tanto en lo mental, emocional, económico y en todas las áreas de tu vida.

## **Eres muy afortunado**

Tú que estás leyendo este libro, déjame decirte que probablemente seas más rico que Warren Buffet o Bill Gates. Seguramente, ellos cambiarían la mitad de sus fortunas por volver a tener la edad que tienes tú. Tienes que entender que tu tiempo, tu juventud y todo el tiempo que tienes por delante son el activo más importante que tienes en tu vida y por eso debes aprender a no desperdiciarlo con ninguna distracción que se te presente. Aprovecha al



máximo este maravilloso regalo que tienes en tus manos ahora. Además de los nombres que te mencioné, muchos de los hombres más ricos desearían tener la edad y las oportunidades que tú tienes. Probablemente, ellos no desperdiciarían su tiempo y juventud como lo haces tú con muchas distracciones. Muchos de los hombres adinerados desearían estar en tu lugar, tener las oportunidades que tienes tú. Aprovecha cada segundo, cada minuto, cada hora haciendo cosas productivas. Bajo ningún motivo desperdicies tu juventud, tus talentos, dones y tu vida que se te han entregado. Entre tus manos tienes las joyas más preciosas y anheladas por muchos: tu juventud y tu tiempo.

Bajo ningún motivo desperdicies tu juventud, tus talentos, dones y tu vida que se te han entregado.

¿Eres consciente de lo que estás viviendo? ¿Eres consciente de las oportunidades que estás perdiendo por simplemente no trabajar en ti? Entonces, ¿qué estás esperando para trabajar en ti y mejorar tu vida? Tienes toda la libertad para salir adelante, ser una mejor persona y vivir una vida fantástica llena de felicidad. No tienes que pedir permiso a nadie para mejorar. Tienes toda la libertad para mejorar tu vida y ayudar a los tuyos.

### **Tu vida es tu responsabilidad**

Supongamos que estás en un punto de tu vida que no te gusta. Quizás tengas una rutina muy abrumadora, muy aburrida y no te gusta lo que estás viviendo. Tal vez, estás perdiendo demasiado tiempo con muchas distracciones que hoy en día existen o pasas mucho tiempo en las redes sociales, televisión, Netflix o alguna red social.

Pero un día, puedes decidir cambiar tu vida con algún video motivador o libro que hayas terminado de leer o simplemente algo dentro de ti te dijo que estás muriendo en vida y necesitas transformar tu vida. ¿Sabes? De ahora en adelante, quiero que te hagas responsable de todo lo que te pasa en tu vida y de todo lo que quieres que te pase en el futuro.

Es tu vida, y si algo no te gusta de este momento, eres el único que puede cambiarlo y si es mucho antes, será mejor para ti. Si quieres mejorar tu salud

física, quizás debes hacer deporte más seguido, alimentarte con comidas saludables. No hay nada que te pueda impedir si lo quieres realmente.

Si quieres ganar más dinero, bueno, aprende nuevas habilidades. ¿Quieres que las personas te traten bien? Bueno, sé amable con ellas primero. ¿Quieres que tu pareja te ame? Bueno, demuéstrole primero que la amas con tus acciones. Obsesiónate con el resultado que quisieras obtener.

Conviértete en mejor en lo que haces y obtendrás mejores resultados. **Todo depende de ti.** En cualquier área de tu vida, puedes salir adelante y ser mucho mejor de lo que eras antes. Solamente tú puedes mejorar o cambiar la calidad de tu vida.

Por supuesto, para cambiar tu vida, necesitas hacer cambios drásticos en ella. Necesitas hacer sacrificios, aplicar la disciplina, estar dispuesto a pagar el precio para obtener un buen resultado. Pero muchas personas no están dispuestas a hacer estos sacrificios.

Cualquier cambio que quieras hacer en tu vida tiene un proceso y lleva su tiempo. Algunas personas tardaron meses, incluso años, de trabajo arduo, mucha disciplina y perseverancia para llegar a un resultado. Es lo normal, nada es de la noche a la mañana.

Algunas personas tardaron meses, incluso años, de trabajo arduo, mucha disciplina y perseverancia para llegar a un resultado.

Tu vida va a cambiar cuando cambies tu mentalidad, cuando decidas educarte y tomar acción masiva, cuando te entrenes

adecuadamente con la información correcta.

Imagina aplicar buenos hábitos a tu vida, como despertarte mucho más temprano de lo habitual, leer libros de tu interés, hacer ejercicio, tomar agua, meditar, visualizar, agradecer y tener una dieta saludable todos los días. Ahí es donde decimos que tu vida cambia. Imagina hacerlo todos los días de tu vida de manera automática, sin tener que obligarte.

Imagina aplicar buenos hábitos a tu vida, como despertarte mucho más temprano de lo habitual, leer libros de tu interés, hacer ejercicio, tomar agua, meditar, visualizar, agradecer y

tener una dieta saludable todos los días.

No existe un botón mágico que diga "cambia tu vida" y, en 5 segundos, todo cambia. Las cosas no funcionan así. Más bien, tienes que enfocarte en aplicar buenos hábitos. Esta es la forma sana de cambiar tu vida. No existe la magia ni nada por el estilo.

Tus hábitos saludables te ayudan a mejorar, construyéndote para bien y en unos meses podrás ver una gran diferencia en tu vida. Te sentirás irreconocible y transformado gracias a la implementación de hábitos positivos. Al aplicarlos diariamente, los resultados llegarán tarde o temprano y nada impedirá tu mejoría en todos los aspectos.

En un plazo de 3 a 6 meses, tu vida puede dar un giro de 180 grados con una sola decisión: implementar buenos hábitos y saludables en tu vida. Yo decidí mejorar todas las áreas de mi vida e implementar los buenos hábitos que aprendí a través de libros y seminarios, lo cual cambió mi vida.

En un plazo de 3 a 6 meses, tu vida puede dar un giro de 180 grados con una sola decisión: implementar buenos hábitos y saludables en tu vida.

Tu vida también puede cambiar si decides lo que quieres para los próximos 6 meses o años, y te comprometes a trabajar en ello. **Un cambio real lleva tiempo, pero nada te detendrá si decides responsabilizarte y mejorar la calidad de tu vida.**

Un cambio real lleva tiempo, pero nada te detendrá si decides responsabilizarte y mejorar la calidad de tu vida.

Si no estás seguro de qué áreas necesitas mejorar, comienza descubriendo lo que más te gusta hacer. Empieza a leer libros, toma acción en un negocio que querías emprender o publica videos que aporten valor a los demás.

Comprométete contigo mismo y no te rindas, aunque enfrentes obstáculos o falta de apoyo.

Trabaja en ti mismo y sigue adelante con pequeños pasos que te lleven al lugar donde quieres estar. El día en que celebres tus logros te sentirás completamente realizado, así que sigue enfocado en tus sueños y objetivos.

*"La elección es tuya y solo tuya, así que elige sabiamente y confía en ti mismo para hacer lo que es mejor para ti."*

## **EL PODER DE LAS PALABRAS**

*"Las palabras tienen un poder inmenso. Pueden sanar o herir, inspirar o desmotivar, construir o destruir. Elige con sabiduría cómo usarlas."*

L

as palabras son poderosas. Tienen el poder de inspirar, motivar, persuadir, enseñar, sanar y transformar. Pueden hacernos sentir bien o mal, reír o llorar, amar u odiar. Las

palabras son una herramienta increíblemente poderosa que puede utilizarse para bien o para mal.

Las palabras pueden inspirar y motivar a las personas a alcanzar grandes logros. Las palabras de aliento pueden ayudar a superar obstáculos, perseverar y seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles. Las palabras de motivación pueden dar confianza e impulso para alcanzar objetivos y realizar sueños.

También pueden utilizarse para enseñar y educar a las personas. La sabiduría y el conocimiento pueden transmitirse de generación en generación a través de la palabra hablada y escrita. Las palabras pueden educar sobre el mundo que nos rodea, la ciencia, las artes, la música y muchos otros temas.

Las palabras pueden sanar y consolar a las personas. Las palabras de consuelo pueden ayudar a superar la pérdida de un ser querido, enfrentar una

enfermedad o superar un trauma. Las palabras de aliento y apoyo pueden ayudar a superar la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental. Pero también pueden dañar y herir a las personas. Las palabras de odio, discriminación y violencia pueden causar daño y sufrimiento, y tener consecuencias graves y duraderas. Las palabras pueden difundir mentiras, rumores y chismes, dañando la reputación y dignidad de las personas.

Por lo tanto, es importante ser conscientes del poder de las palabras y cómo las utilizamos en nuestras vidas. **Debemos ser responsables y cuidadosos con las palabras que utilizamos, ya que pueden tener un impacto significativo en las personas que nos rodean.** Es importante recordar que las palabras mal utilizadas tienen consecuencias duraderas en las personas y comunidades. Por lo tanto, debemos ser conscientes del lenguaje que utilizamos y cómo nuestras palabras pueden ser percibidas por los demás.

### **Cuida tus palabras**

Debes tener mucho cuidado al expresar tus palabras. Sé consciente de cómo te hablas todo el tiempo. Se dice que el enemigo de una persona es uno mismo. La mayoría de las personas en el mundo se pasan juzgándose, criticándose e insultándose sin darse cuenta del inmenso daño que se hacen. No solamente nos criticamos a nosotros mismos, también insultamos a otras personas y juzgamos a nuestros vecinos, criticando a todo el mundo.

No utilices tus palabras en contra tuya ni en contra de otras personas. Cuando cometes un error, no te critiques. Lo ideal sería perdonarte por el error y dejar de juzgarte, pagando una sola vez por ese error. Lo que es injusto es pagar varias veces por el mismo error. ¿Cuántas veces pagamos por el mismo error? La respuesta es cientos de veces. El ser humano es el único que paga cientos de veces por el mismo error, cada vez que recordamos nuestro error, nos criticamos y nos castigamos a nosotros mismos.

En las relaciones de pareja ocurre lo mismo. Cada vez que el esposo o la esposa le recuerda el error al cónyuge, este nuevamente se siente juzgado y castigado, para luego volverse culpable por el mismo error.

Entonces, no es justo que las personas paguen varias veces por el mismo error. Cada vez que recordamos el error, lo culpamos de nuevo y les hacemos sentir culpables, haciéndoles pagar varias veces por el mismo error.

En el mundo entero vemos sufrimiento, violencia, ira, venganza, problemas en las calles y una tremenda injusticia. **Cada vez que sentimos emociones como la ira, los celos, la envidia y el odio, experimentamos un sufrimiento terrible en nuestro interior.** Nos resulta imposible vivir sin juzgarnos y nos resulta imposible disfrutar de la vida.

La razón por la cual los seres humanos viven tristes y sufridos es porque la mayoría del tiempo no se aceptan. **Se les hace más fácil criticarse y castigarse.**

Para disfrutar del maravilloso regalo de la vida, tenemos que aceptarnos tal como somos, con nuestras virtudes y defectos. No intentemos que nos acepten las demás personas sin antes aceptarnos y amarnos a nosotros mismos primero. Es posible que las demás personas nos quieran y nos acepten siempre y cuando nosotros nos aceptemos.

En ocasiones, nos deshonramos a nosotros mismos solo para complacer a otras personas. Incluso llegamos a dañar nuestro cuerpo para que los demás nos acepten.

Creo firmemente que tú y yo somos una creación milagrosa, somos una creación especial y única. Somos creados a imagen y semejanza de Dios. Somos muy especiales. Somos hijos de Dios.

Los seres humanos nos hemos malacostumbrado a rechazarnos antes de que los demás lo hagan. Uno de nuestros errores es permitir que otras personas nos maltraten. Es cierto que a menudo se culpa a los demás por maltrato, ya sea de la pareja, los padres o los amigos, pero en realidad somos nosotros mismos quienes nos maltratamos y castigamos en primer lugar.

Nuestra manera de rechazarnos es la peor que existe. Cuando cometemos un error delante de los demás, solemos intentar negarlo. Sin embargo, no es correcto negar un error. Lo mejor que podemos hacer es aceptarlo, pedir perdón y mejorar para la próxima ocasión.

Nadie en toda nuestra vida nos ha maltratado más que nosotros mismos. Si alguien nos maltratara de la misma manera, lo más probable es que nos alejáramos de esa persona para siempre. Si alguien nos juzga o critica, es más seguro que nos alejemos de esa persona.

No te acostumbres a rechazarte y no seas tu peor enemigo. Sé considerado, sé tu amigo, tu aliado y confidente. Al final, siempre estarás acompañado de ti mismo hasta el final de tus días en este mundo. Por tanto, no es recomendable que solo veas tus defectos y tu lado negativo.

**El respeto y el amor deben empezar por uno mismo.** No esperes que los demás te respeten y te amen si tú mismo no te tratas con respeto y amor. Es posible que las personas nos fallen en ocasiones, pero no podemos olvidar que siempre estaremos con nosotros mismos hasta el final de nuestros días.

Las palabras bonitas que le dices a tu esposo o esposa son palabras que le suben la autoestima, son expresiones que edifican tu relación y mejoran la comunicación en pareja. También debes aplicar las palabras bonitas a tus hijos, utilizando siempre palabras positivas, edificantes y que expresen mucho amor, de modo que tus hijos se sientan amados y respetados. Dile a tu esposa cuánto la amas y a tus hijos cuánto estás orgulloso de ellos y cuánto los amas. De tu boca siempre deben salir palabras de amor, palabras que enamoren y palabras que bendigan.

No utilices tus palabras para maldecir, criticar o insultar. En su lugar, utiliza tus palabras para expresar amor, felicitar y expresar cuánto amas a las personas. El uso correcto de tus palabras ayudará a muchas personas a sentirse tranquilas y amadas.

Cada vez que te insultas, te rechazas o hablas mal de ti mismo, te conviertes en tu propio enemigo. Cada vez que dices que no puedes, te alejas de tus sueños y metas. El mayor mal que puedes cometer es rechazarte a ti mismo, por lo que debes sacar el auto rechazo de tu vida para siempre. Corta de una vez por todas las palabras que te limitan.

Ámate, valórate y respétate como nadie en el mundo, porque al final serás tú quien siempre esté a tu lado. A continuación, te presento algunas palabras

que alguna vez has utilizado en tu contra. Si encuentras las palabras que te decías antes de leer este libro, por favor, no las utilices más a partir de ahora:

- Soy un fracaso.
- No soy lo suficientemente bueno.
- Nunca voy a poder hacerlo.
- Soy tonto.
- No merezco ser feliz.
- Siempre meto la pata.
- No soy atractivo.
- Nadie me quiere.
- No soy lo suficientemente inteligente.
- Soy un desastre.

Recuerda que las palabras que usamos para hablar de nosotros mismos pueden tener un gran impacto en nuestra autoestima y bienestar emocional. Si te das cuenta de que estás utilizando palabras negativas para hablarte a ti mismo, trata de reemplazarlas con palabras más positivas y constructivas.

**Por ejemplo, en lugar de decir "Soy un fracaso", podrías decir "Todavía estoy aprendiendo y mejorando".**

*"La manera en que utilizamos las palabras puede tener un gran impacto, ya sea para bendecir o para herir a otros. Por lo tanto, es importante elegir sabiamente nuestras palabras y ser*

*conscientes del poder que tienen."*

## **LO MÁS IMPORTANTE EN LA VIDA**

*"Fe, familia, trabajo: las tres piedras angulares de una mejor vida."*

M

uchas veces me he preguntado cuál es la diferencia entre aquellos que triunfan y aquellos que solo sueñan con hacerlo. ¿Por qué solo el 5% de las personas



alcanzan todo lo que quieren, tienen la casa, el automóvil y la familia amorosa y armoniosa personas son importantes en educadas, hacen ejercicio diariamente, tienen mucha actitud y energía y, sobre todo, creen en Dios.

Todos podemos cambiar, pero lo primero que debemos hacer es cambiar nuestra forma de pensar. Eres lo que eres y estás dónde estás por lo que has puesto en tu mente. Puedes cambiar lo que eres y dónde estás cambiando tu forma de pensar.

En esta vida, todo comienza con nuestra forma de pensar. Si actuamos de manera positiva y cambiamos nuestra forma de pensar, nuestra vida mejorará. Si actuamos de manera negativa, atraeremos cosas negativas a nuestra vida. Si queremos obtener mejores resultados, tenemos que actuar de manera positiva. Aquí te presento la fórmula para que te vaya muy bien en la vida: primero Dios, luego tu familia y trabajo. Muchas veces, la gente no tiene marcadas sus prioridades. Muchas veces, ponen su trabajo en primer lugar, luego su que todos desean? Esas

la sociedad. Son personas familia y, ocasionalmente, se acuerdan de Dios. Debemos tener nuestras prioridades perfectamente claras y bien definidas.

Mi meta con este libro es ayudarte a lograr la transformación, mejorar tu vida y llegar al éxito a través de sus páginas. La razón por la cual escribí este libro es para ayudarte a transformar tu vida y llevar una vida equilibrada en las diferentes áreas de tu vida. Mi objetivo es que también veas la vida de una manera positiva, llena de oportunidades.

## **Dios**

Los cimientos de toda vida y de toda familia son espirituales. ¿Cómo está tu relación con Dios? ¿Conoces a Dios? ¿Tienes una buena comunión con Él? ¿Estás conectado con Dios a través de la oración? Si tienes una buena comunión con Dios, estás bien equilibrado espiritualmente. Si pones a Dios sobre todas las cosas, estás yendo por buen camino y tu vida tiene sentido.

Debemos llevar una vida bien equilibrada para alcanzar la felicidad, ya que, si no estamos en comunión con Dios, es imposible tener paz y llegar a ser

feliz. Deseo y anhelo que lleves una vida equilibrada.

Mantén tu conexión con Dios dedicando tiempo a la oración y la meditación, y reflexionando sobre los principios y enseñanzas de tu religión. Intenta aplicar estos principios en tu vida cotidiana para fortalecer tu relación con Dios.

*" Señor, digno eres de recibir la gloria y la honra y el poder; porque tu creaste todas las cosas, y por tu voluntad existen y fueron creadas. Apocalipsis 4:11."*

## **Familia**

La familia es importante en la sociedad, es la piedra angular para que los hijos crezcan con una educación que les ayude a practicar buenos hábitos. ¿Cómo está tu relación con tu familia? ¿Vives en buena comunión con ellos o estás peleado? Recuerda que tu familia es lo más importante que tienes. Nada se compara a ellos. Ellos estarán en las buenas y en las malas. Ellos estarán para ayudarte cuando te encuentres en una situación difícil.

**Es muy importante que cuides la relación con tu familia. Ámalos, quiérellos, respétalos. Nunca se te ocurra pelearte con tu familia.** Nuestra familia son las joyas preciosas que tenemos en esta vida. Nuestra familia es un apoyo fundamental tanto emocional como económico. A la casa de nuestros padres podemos llegar tranquilamente sin pedir permiso a nadie cuando queramos. Hasta el día en que dejemos este mundo, nuestra familia estará siempre para ayudarnos.

Es muy importante que cuides la relación con tu familia. Ámalos, quiérellos, respétalos. Nunca se te ocurra pelearte con tu familia.

Dedica tiempo y atención a tu familia, asegurándote de estar presente y disponible para ellos. Haz un esfuerzo por mantener la comunicación y cultivar relaciones saludables y positivas. Algunas de las principales razones por las cuales la familia es

importante son:

**Apoyo emocional:** La familia es un importante apoyo emocional para sus miembros. En la familia, las personas pueden compartir sus sentimientos, preocupaciones y alegrías, y recibir el apoyo emocional que necesitan en momentos difíciles.

**Cuidado y protección:** La familia proporciona cuidado y protección a sus miembros, especialmente a los niños y los ancianos. Los miembros de la familia se preocupan el uno por el otro y trabajan juntos para asegurarse de que todos estén seguros y saludables.

**Enseñanza y orientación:** La familia es una importante fuente de enseñanza y orientación. Los padres y otros miembros de la familia pueden transmitir valores, creencias y habilidades importantes a los niños, y ayudarles a desarrollar su sentido de identidad y propósito en la vida.

**Estabilidad y continuidad:** La familia proporciona estabilidad y continuidad en la vida de sus miembros. La familia es un lugar donde las personas pueden sentirse seguras y estables, y donde pueden construir relaciones duraderas.

**Cada momento debes aprovechar para disfrutar con tu familia y valorar la hermosa familia que tienes.** Dediquemos los únicos momentos que tenemos para compartir con ellos, aprovechando para salir a pasear y compartir en familia. Debemos organizar momentos especiales para reunirnos, jugar, comer y pasar momentos únicos con nuestros seres más queridos. No se te ocurra pelearte con ellos, aprovecha cada instante para quererlos y amarlos, disfrutando y pasándola bien juntos. Por ningún motivo debes llevar una mala relación con ellos. Al contrario, debemos vivir en paz y armonía con todos los integrantes de la familia.

Recuerda que no siempre tendrás a tu familia contigo. Por tanto, no nos conviene pelear con ellos. Al contrario, debemos amarnos, compartir y estar unidos para superar los momentos de dificultad que puedan surgir en nuestra vida. Disfrutemos todos juntos en armonía, unidos con el mismo amor y respeto, para que nos vaya mucho mejor en nuestro paso por esta maravillosa vida.

Disfrutemos todos juntos en armonía, unidos con el mismo amor y respeto, para que nos vaya mucho mejor en nuestro paso por esta maravillosa vida.

## **Trabajo**

Considero que el trabajo es una de las cosas más importantes en nuestra vida, ya que es fundamental para nuestro sustento diario. Debemos cuidarlo adecuadamente, dándole la importancia que merece. Nuestro trabajo nos permite llevar alimento a nuestra familia y proveer a nuestros hijos de lo que necesitan para alimentarse.

Nuestro trabajo nos permite llevar alimento a nuestra familia y proveer a nuestros hijos de lo que necesitan para alimentarse. Además, nuestro trabajo nos permite comprar cosas para nuestro hogar, como juguetes y ropa para nuestros hijos. Es muy importante conservar nuestro trabajo, ya que es de vital importancia para nuestro sustento diario y nos permite tener una mejor calidad de vida.

Es necesario ser responsables en nuestro empleo, ya que de ello depende la alimentación de nuestra familia y la posibilidad de llevar el pan a nuestra mesa. Debemos entregarnos con todo nuestro cuerpo y alma a nuestro trabajo para poder darles una mejor educación y calidad de vida a nuestros seres queridos.

En conclusión, el trabajo es muy importante para el sustento de todas las familias del mundo, por eso debemos conservarlo con mucha responsabilidad y entregar lo mejor de nosotros mismos para el bienestar de nuestra familia.

## **Algunas cosas importantes**

Además de las tres cosas más importantes que hemos discutido para los seres humanos, hay muchas otras que son muy importantes para cada individuo. Es crucial destacar que cada persona tiene sus propias prioridades y objetivos en los que trabajar.

Considero que cada persona debe trabajar diariamente en las cosas que son importantes para ellos, ya que estas son las que pueden mejorar significativamente su vida. Para algunos, incluir en sus vidas cosas importantes y valiosas puede ser de gran ayuda, ya que trabajar en ellas les fortalecerá. Aquí presento algunas cosas importantes para cada individuo, según la vida que llevan: salud, amistad, felicidad, desarrollo personal, propósito, ejercicio, educación, dinero, bienestar de los hijos, pareja, etc.

***La salud física y mental:*** es fundamental para disfrutar de la vida y poder hacer las cosas que nos gustan. La salud es esencial para el bienestar y la vida misma. Es importante cuidar tanto de nuestro cuerpo como de nuestra mente para mantenernos sanos. Mientras tengamos buena salud y disfrutemos del maravilloso activo que tenemos, podremos trabajar en nuestros objetivos. Por lo tanto, es fundamental cuidar nuestra salud física y mental.

Cuando nuestra salud no está en buen estado, muchas veces tenemos limitaciones y no podemos desarrollar nuestras actividades con normalidad. Por ejemplo, cuando experimentamos algún síntoma de enfermedad, se nos hace imposible trabajar con normalidad en nuestros proyectos. **Esto también puede pasar con muchas personas. La salud es una joya que tenemos en nuestras manos, pero muchas veces no la valoramos como deberíamos y no la cuidamos adecuadamente.**

No tienes idea del maravilloso activo que tienes en tus manos. Hay muchas personas que desearían estar en tu lugar con la salud que tienes. En este momento, a nivel mundial, miles de personas están luchando con enfermedades terminales y tú estás quejándote por la situación en la que te encuentras. Miles de personas están batallando en los hospitales tratando de recuperar su salud, mientras que tú no eres suficientemente consciente de lo que tienes en tus manos.

¿Eres consciente de la joya que tienes en tus manos? ¿Eres agradecido por la salud que disfrutas diariamente? ¿Eres consciente de lo afortunado que eres por poseer este regalo llamado salud?

Recuerdo claramente que mi abuelita perdió su salud durante 15 años, hasta el día de su fallecimiento. No te imaginas lo terrible que pasó ella durante todo ese tiempo. Ella anhelaba poder disfrutar de la vida como las personas sanas, verlas riéndose a carcajadas mientras ella estaba postrada en la cama. Para mi abuelita era imposible disfrutar de la vida durante su enfermedad, y ella anhelaba regresar a los tiempos donde era feliz. Pero ya no era posible porque su salud no se lo permitía.

La importancia de estar sanos es un regalo maravilloso, una joya inmensa que muchas veces no es valorada por muchas personas en el mundo. Si tienes salud y vida, agradece por lo bueno que es Dios al permitirte gozar de la salud. Agradece también por la salud de tu familia.

Cuando alguien de la familia se enferma, también es muy complicado ver el sufrimiento de nuestros seres queridos. Duele verlos en la situación en la que se encuentran, y muchos de nosotros quisiéramos dar incluso la vida para que puedan mejorar.

Yo mismo soy un milagro de la obra de Dios. A los 10 años, me enfermé terriblemente y mi familia hizo todo lo posible para que yo pudiera recuperarme de mi estado de salud. Si hubieras estado allí en ese entonces, estoy seguro de que habrías dudado de mi recuperación. Pero estoy aquí para escribir este texto y ayudarte a mejorar tu vida.

Es muy importante tener en cuenta la importancia de nuestra salud para trabajar en lo que queremos en la vida y convertirla en una verdadera obra de arte. Trabajar en nuestra salud física y mental es esencial para tener éxito y lograr una vida plena y feliz. Si eres una de las personas afortunadas que gozan de buena salud, debes ser consciente de ello y valorarla. Recuerda que muchas personas en el mundo desearían estar en tu lugar y disfrutar de la paz, la armonía y la felicidad que tú tienes. Agradece y valora tu maravilloso activo que es la salud.

La salud es una de las cosas más importantes ypreciadas que una persona puede tener en su vida. Es una joya que todos poseemos para vivir tranquilos sin temor a la enfermedad. Esto incluye no solo cuidar el cuerpo físico, sino también el bienestar emocional y mental.

La salud es una de las cosas más importantes ypreciadas que una persona puede tener en su vida.

**La amistad:** es una relación fundamental para el ser humano y su entorno social. Los amigos son importantes tanto para el apoyo emocional como para el desarrollo personal. Tener amigos, familiares y seres queridos con quienes compartir momentos de felicidad y apoyo mutuo es esencial para muchas personas.

En muchas ocasiones, podemos ayudarnos mutuamente sin importar la clase social a la que pertenecemos, ya que necesitamos rodearnos de personas para hacer amigos, ya que somos seres sociales. Formar amistades nos permite generar más ingresos y formar equipos de trabajo para obtener mejores resultados. Además, podemos ayudarnos en cualquier actividad que requiera trabajo en equipo.

La amistad es importante para el bienestar emocional y mental de las personas, ya que permite compartir experiencias, sentimientos, pensamientos y actividades, lo que contribuye a la felicidad, la autoestima y la satisfacción personal. Además, los amigos suelen ser una fuente de apoyo y consuelo en momentos de dificultad, y aportan una sensación de pertenencia y de seguridad en el entorno social.

**Decidamos construir amistades duraderas, sin defraudar ni causarles daño alguno.** Respetemos a nuestros amigos y valoremos nuestras amistades. No debemos ser crueles con ellos; si necesitan ayuda, debemos estar ahí para ellos y brindarles nuestro apoyo en lo que necesiten.

Debemos ser sinceros con nuestras amistades y tratarlas como miembros de nuestra familia, ya que ellos nos brindan su amistad a pesar de todo. Es muy importante cultivar nuestro entorno, hacer amigos y disfrutar con todos ellos.

Debemos conservar nuestros amigos y amistades de manera inteligente, brindándoles nuestro aprecio sin esperar nada a cambio y manteniendo siempre una buena relación con ellos. Dediquemos más tiempo a nuestras amistades y construyamos muchas más amistades, ya que de ellos podemos aprender muchas cosas. Debemos ser extrovertidos y conocer a más personas.

La amistad es una relación valiosa y necesaria para la vida en sociedad y el bienestar individual. Pero conozco a muchas personas a las que no les gusta cultivar amistades, al parecer les molesta estar con otras personas. Seguramente tú también has visto personas que son poco sociables.

Las personas que son introvertidas no tienen idea de las oportunidades que se pierden por ser muy cerrados. No saben las mejores experiencias que tendrían tan solo por construir amistades.

La armonía, la paz y la felicidad se encuentran en nuestro entorno, con nuestros amigos y amistades. Con ellos podemos organizar alguna actividad, paseo, negocio y cualquier cosa que deseamos hacer. La amistad correcta es fundamental para nuestro crecimiento, ya que cada persona nos aporta y podemos aprender algo de todos ellos.

Seamos amigables con todo el mundo, cultivemos amistades y construyamos amistades duraderas.

**La felicidad:** es una de las cosas más importantes y anheladas por las personas. La mayor parte de la población busca sentirse satisfecha y feliz en la vida. Al lograr algún objetivo, la persona se alegra, y en una relación de pareja, la comprensión y el amor definitivamente contribuyen a la felicidad.

En muchas ocasiones, cuando pregunto a las personas cuál es lo más importante en la vida, me responden que lo que más anhelan es sentirse realizados y ser felices. La felicidad es un deseo compartido por todos, ¿a quién le gustaría vivir deprimido o en un estado de amargura? Estoy seguro de que a nadie le gustaría vivir en ese estado. La mayoría de las personas siempre buscan su bienestar y la felicidad para vivir tranquilos, haciendo las cosas que les apasionan.

**El desarrollo personal:** es un proceso fundamental para aquellos individuos que buscan mejorar su vida. Es importante estar en constante crecimiento y decidir mejorar nuestra calidad de vida a través del aprendizaje diario. Para lograrlo, se requiere sacrificio, trabajo constante, perseverancia y mucha disciplina.

Hay personas que son muy apasionadas por el desarrollo personal porque



saben que gracias a su dedicación han podido mejorar su vida y alcanzar sus objetivos. Este proceso se refiere al continuo crecimiento y mejora en diferentes áreas de la vida, como la física, emocional, mental y espiritual. Implica autoconocimiento, la identificación de objetivos y metas personales y la adopción de hábitos y acciones que contribuyan a alcanzarlos.

El desarrollo personal puede incluir la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos, la superación de miedos y limitaciones personales, el aumento de la autoestima y la confianza en uno mismo, la gestión emocional y el equilibrio mental, entre otros aspectos. Este proceso puede ser impulsado por diversos factores, como la motivación personal, la búsqueda de un propósito en la vida, la necesidad de enfrentar desafíos y superar obstáculos, o la influencia de personas cercanas que motivan y apoyan en el crecimiento personal.

El desarrollo personal es un camino que puede llevar a una mayor satisfacción y plenitud en la vida, y puede ser un proceso continuo a lo largo de toda la vida. Por lo tanto, es importante dedicar tiempo y esfuerzo para lograr un crecimiento personal constante y así, alcanzar una vida plena y satisfactoria.

Algunas personas prefieren el desarrollo personal porque el crecimiento continuo y el aprendizaje pueden llevarnos a lugares que nunca imaginamos llegar. Soy un claro ejemplo de ello, me he convertido en un apasionado de mi crecimiento, de mi desarrollo. Quería aproximarme al lugar en el que se encuentran aquellas personas que ya han logrado resultados positivos. Mi consejo es que también conviertas el desarrollo personal en parte de tu día a día. Comprométete contigo mismo para escalar al siguiente nivel, para mejorar tu vida y la de los tuyos. Conviértete en la mejor versión de ti mismo, con un aprendizaje constante. Que tu prioridad sea ser mejor cada día.

Conviértelo en un hábito y trabaja en ello diariamente, pues en unos cuantos meses podrás notar la mejora. Solamente depende de ti mejorar tu vida a través del desarrollo personal, así como lo hicieron aquellas personas que ya han obtenido resultados.

Es muy importante que te conviertas en un fanático del desarrollo personal, y verás cómo ya no serás el mismo al aplicar las enseñanzas que encuentres en este libro. La decisión es tuya y de nadie más. Si decides mejorar tu vida, está en tus manos aplicarlo y convertirlo en un hábito.

***El propósito:*** debemos vivir en esta vida con un propósito, metas y objetivos bien definidos y claros. La vida se nos escapa y no podemos permitirnos vivir sin propósito. No podemos darnos el lujo de morir a los 30 años y ser enterrados a los 80 años. La vida es demasiado corta como para vivir sin hacer algo productivo.

Sin embargo, me apena decir que miles de personas en este mundo viven sin un propósito, metas ni objetivos en la vida. A muchos se les escapa la vida en un abrir y cerrar de ojos. Si estás leyendo esto, por favor, ponte metas y vive con un propósito. No dejes escapar la única oportunidad que tienes para vivir. **Recuerda que solo tienes una vida y no puedes vivirla como si fueras a vivir 10,000 años.**

La vida es demasiado corta como para vivirla sin un propósito definido. Ponte metas y trabaja en ellas hasta conseguirlas. Sé el orgullo de tu familia. Con toda la información que tienes al alcance de tus manos, ya no debes vivir con flojera. Trabaja en tus habilidades, descubre en lo que eres bueno y ponlo al servicio de los demás para impactar en sus vidas.

Recuerda que debes tener un propósito definido y no rendirte en el camino, sin excusas. No eres menos que nadie para quedarte en tu zona de confort. Tienes todo para que puedas volar con tus propias alas. Ponte un propósito claro y definido sobre lo que quieres lograr o alcanzar en la vida. Toma acciones que te acerquen al resultado que desees. Encuentra un propósito en tu vida que te permita convertirte en alguien completamente realizado. Dedica tiempo y energía a lo que quieres alcanzar.

Encuentra un propósito para lo que realmente existes en este mundo. Estoy seguro de que no estás aquí por casualidad. Estás aquí con un propósito indefinido y un potencial ilimitado. Entonces, ponte a trabajar en ello.

Encontrar tu propósito en este mundo te ayudará a mejorar tu vida. Trabaja en tus habilidades, valores y metas. Toma riesgos y no dejes escapar todas las oportunidades. Vivir con un propósito te ayudará a mejorar la calidad de tu vida y la de los que te rodean. Te ayudará a superar obstáculos y dificultades para encontrar un sentido a tu vida y vivir una vida realizada.

Conozco a personas que viven sin metas. No les interesa su crecimiento personal y viven como si no hubiera otra alternativa que seguir adelante. Dicen que deben adaptarse a lo que les tocó desde su nacimiento. En las parejas, escucho decir: "Es lo que me tocó, debo aceptar lo que me tocó", y viven aferrados sin ser amados. Soportan todo el maltrato de la pareja hasta que, a veces, tienen que soportar agresiones, infidelidad y muchas otras cosas que les hacen daño.

No son valientes para tomar decisiones y trabajar en ellas para construir una vida mejor. ¿Qué podemos esperar si no tienen un propósito de vida? Les queda solamente aceptar lo que les tocó supuestamente.

Pero también conozco personas que constantemente trabajan en su desarrollo, diariamente. Se educan, leen mucho, tienen metas bien definidas y trabajan para cambiarlas si la vida que llevan no les gusta. Ellos saben lo valiosos que son. Ellos se aman primero y creen que pueden lograr cosas si trabajan con un propósito definido. Hasta alcanzar sus metas, no son dependientes de nadie. Se consideran dueños de sus vidas.

Es mucho mejor vivir así, queriendo mejorar en todos los sentidos. La primera persona que debe organizarse eres tú mismo, nadie más. No puedes echarle la culpa a nadie. Hazte cargo y dueño de tu vida con las decisiones que tomas para sentirte realizado. Vive con un propósito definido. Tu vida está en tus manos.

Es muy importante tener claro un propósito o una misión en la vida, ya que puede darle significado y sentido a nuestra existencia.

No podemos darnos el lujo de morir a los 30 años y ser enterrados a los 80 años.

**Hacer ejercicio:** no solo es beneficioso para el cuerpo físico, sino que también puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Puede ayudar a mantener un peso saludable, mejorar la función del cuerpo y reducir el riesgo de enfermedades.

Además, muchas personas dedican largas horas al entrenamiento en el gimnasio con el objetivo de mejorar su apariencia física. Este tipo de personas considera que el ejercicio es fundamental para mantenerse en forma.

El entrenamiento y la práctica de algún deporte son necesarios para mantener una buena salud física. Es importante que encuentres un deporte que te guste y que puedas aplicar en tu vida para mejorar tu salud física.

Es muy importante que consideres el ejercicio como parte de tu rutina, ya que puede ayudarte a verte mejor físicamente. También es importante cuidar tu alimentación para contribuir a tu bienestar diario.

Las personas que consideran que su apariencia física es importante y se esfuerzan por cuidar su físico, así como aquellos que desean verse atractivos, suelen realizar acciones que no son comunes en el día a día. A continuación, te presento algunos ejemplos de hábitos que puedes incorporar a tu vida para mejorar su apariencia:

- Trabaja tu cuerpo haciendo ejercicio.
- Sonríe más y cuida tus dientes.
- Cuida tu olor personal y usa perfume.
- Mejora tu postura.
- Ten sentido del humor y no te conviertas en una persona amargada.
- Practica algún deporte.
- Domina otro idioma.
- Aprende a tocar un instrumento.
- Trabaja en tu desarrollo personal.

**La educación:** es considerada muy importante en la vida de las personas, ya que con la educación adecuada podemos alcanzar niveles que nunca hemos

imaginado. La educación es la puerta hacia lugares mágicos que nos esperan por descubrir.

La educación adecuada me ayudó a mejorar en los diferentes ámbitos de mi vida. La educación también ha ayudado a grandes personalidades a realizar grandes cosas en el mundo.

Aquí está mi recomendación para ti: nunca dejes de educarte, siempre hay cosas por aprender. La educación puede llevarte a lugares que nunca has pensado llegar. La educación es el arma más poderosa que todos los seres humanos poseemos. La educación es la inversión más rentable que existe en el mundo, ya que puede cambiar el mundo y mejorar la calidad de vida de las personas.

La educación cambia tu mente. Cuando te educas, ves un mundo lleno de abundancia y múltiples oportunidades. La educación es la vía más rápida para mejorar en todos los sentidos. Es necesario obtener una educación adecuada para poder ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida.

La educación es la puerta hacia lugares mágicos que nos esperan por descubrir.

***Finanzas personales:*** tomar decisiones financieras inteligentes y vivir dentro de nuestras posibilidades puede brindarnos estabilidad y libertad financiera.

El dinero es esencial para poder cubrir nuestras necesidades diarias. Es importante para todos. Muchas veces escuchamos decir que el dinero no es importante, pero me pregunto ¿qué comerán esas personas que dicen eso acerca del dinero?

Esta herramienta es fundamental para nuestro sustento diario, ya que nos permite comprar alimentos para nuestra familia, darnos el gusto de comprarnos ropa para cubrir nuestro cuerpo y también es necesario para poner nuestras ofrendas en caso de pertenecer a una iglesia evangélica. Con el dinero se construyen y mantienen las iglesias, y podemos ayudar a nuestros parientes que necesitan una operación urgente.

El dinero en sí no es malo, es importante utilizarlo correctamente y considerar su importancia. Por eso, es importante analizar y utilizar nuestro dinero para hacer cosas buenas. Te recomiendo utilizar esta herramienta de forma inteligente, no malgastarla en vicios que no te aportan valor, sino utilizarla para obtener beneficios y hacer inversiones inteligentes.

Debemos administrar correctamente nuestro dinero y hacer inversiones inteligentes, ya que el dinero puede trabajar veinticuatro horas al día. Debemos recordar que el dinero es un excelente esclavo, pero un terrible amo. Esta frase me recuerda un libro que leí.

***El bienestar de los hijos:*** es considerado muy importante para todas las familias del mundo. ¿Quién no quisiera el bienestar de sus hijos? ¿Quién no estaría feliz con el éxito de sus hijos? ¿Qué familia no le gustaría que a su hijo le vaya bien en la vida? ¿Quién no estaría feliz con el matrimonio estable de sus hijos?

Es completamente seguro que todo padre estaría muy feliz al saber que sus hijos son personas de bien. Estoy seguro de que todas las familias estarían orgullosas de tener hijos que son buenos ciudadanos en la sociedad. Para que un hijo vaya por el buen camino, son los padres quienes tienen que educar correctamente a sus hijos desde pequeños. Tienen que aplicar una corrección adecuada, instruirlos, educarlos con amor, pero sobre todo, tienen que predicar con el ejemplo.

Por ejemplo, no tendría sentido que un padre le diga a su hijo que lea mucho si él no lo hace primero, o que le diga a su hijo que sea educado, pero él se pelea con todo el mundo. Se tiene que enseñar desde el ejemplo para que haya coherencia. Es mucho mejor corregir a un niño que corregir a un adulto. La buena corrección de los padres a sus hijos dará buenos frutos en la vida adulta. Es importante velar por la vida de nuestros hijos.

Mi consejo para todos los padres es que recuerden que es más fácil corregir a un niño que a un adulto. Prediquen con el ejemplo, tomen acciones buenas, recuerden que el niño no escucha lo que dicen, sino que hace lo que hacen ustedes en primera instancia. Los niños aprenden viendo a sus padres, así que tengan mucho cuidado con sus acciones frente a sus hijos.

***El tema de la pareja:*** es tan amplio que requiere mucho esfuerzo para poder cultivarlo correctamente. Si bien es cierto que para muchas personas en el mundo construir una pareja es importante, escoger o elegir la pareja adecuada será fundamental para su éxito en todos los ámbitos de la vida. Un matrimonio sólido cría hijos responsables y respetuosos, y una pareja estable es un ejemplo para aquellos que deseen mejorar su relación con su pareja. El matrimonio también es importante y es una base sólida para tener hijos mejores. Sin embargo, con la pareja equivocada, tu vida puede convertirse en un sufrimiento. Es importante considerar con quién debemos casarnos antes de cometer errores garrafales que pueden salirnos muy caros en la vida.

Conozco parejas que están juntas solo por los hijos, sin amor de por medio, porque se han lastimado mutuamente y no hay respeto en el hogar. El matrimonio fue establecido por Dios para que puedan formarse familias sólidas. Considero al matrimonio fundamental en la sociedad, ya que de esa familia pueden salir hombres y mujeres de bien.

Estoy seguro de que para muchas personas el matrimonio también es muy importante. Escoge a tu pareja con sabiduría y pide consejo a Dios para que puedas formar un hogar que le agrade a Dios y que sea su voluntad casarte, si es que Dios lo permite.

*"Lo más importante en la vida es encontrar un equilibrio entre tus creencias espirituales, la familia y el trabajo, ya que todos ellos son pilares fundamentales para alcanzar la felicidad y el*

*bienestar personal."*

## **EL VERDADERO AMOR**

*"El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece, no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor, no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta." (1 Corintios 13:4-7)*

## E

l verdadero amor es tan puro, tan limpio, tan pulcro que al experimentarlo, disfrutaremos de su maravillosa presencia. En primer lugar, el amor verdadero proviene

de Dios. El amor de Dios no puede compararse con el amor humano, ya que Él es tan bondadoso y bueno con sus hijos.

Experimentar el amor verdadero nos guía hacia la felicidad y nos brinda paz en nuestras vidas. Es tan hermoso que puede obrar maravillas en la vida de las personas. Podemos encontrar el verdadero amor en las escrituras, por lo que sería bueno meditar en lo que se describe en 1 Corintios 13:4-8: "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará.

En la Palabra de Dios, podemos encontrar muchos pasajes bíblicos que hablan acerca del amor y cómo podemos aplicarlo en nuestra vida diaria para experimentarlo plenamente.

### **Amor de Dios**

El amor de Dios se considera muy importante en muchas religiones y creencias espirituales. En general, se refiere a la creencia de que Dios es amoroso, compasivo y misericordioso, y que su amor es incondicional e infinito. En muchas religiones, se dice que Dios ama a todas las personas por igual, sin importar su raza, género, condición social o cualquier otra característica. El amor de Dios puede ser una fuente de consuelo, apoyo y motivación para muchas personas, y se cree que puede transformar vidas y traer paz y felicidad a aquellos que lo buscan.

El amor de Dios es único y verdadero. Dios es fiel a su palabra y ama a todas las personas del mundo por igual. Dios no hace excepciones como lo hacen los humanos. El amor de Dios es puro, sin manchas, sin contaminación.



Todos debemos anhelar ese amor de Dios. Dios nunca falla y su amor es infinito.

Dios está esperando a las personas con los brazos abiertos al arrepentimiento. No hay palabras suficientes para describir el amor de Dios. Las palabras son insuficientes para describir el inmenso amor que Dios tiene por la humanidad. El amor de Dios es incondicional. Dios es bondadoso y su amor es incondicional.

En la Biblia encontramos que el amor de Dios es incondicional, como se dice en Juan 3:16: "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él crea, no se pierda, mas tenga vida eterna". Ahí podemos apreciar el inmenso amor que Dios nos tiene a todos los seres humanos.

También encontramos en otro pasaje bíblico, 1 Juan 4:8, que dice: El que no ama, no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. En esto se mostró el amor de Dios para con nosotros: en que Dios envió a su Hijo unigénito al mundo, para que vivamos por Él". Es increíble las maravillosas noticias que encontramos acerca del amor de Dios hacia todos nosotros.

En definitiva, Dios es amor. Y el amor de Dios es único. Hay muchos más pasajes bíblicos acerca del amor de Dios que hablan del amor incondicional de Dios. Ese es el amor verdadero, sin manchas, sin contaminación. Si deseas experimentar el amor de Dios, medita en estos pasajes y acércate a Dios para que puedas beneficiarte del amor verdadero y sincero.

### **Amor de madre**

El amor de madre es único e incondicional. **Es un amor puro y sincero que podemos experimentar como hijos.** Una madre es capaz de sacrificar su vida y sus sueños por el gran amor que tiene hacia sus hijos. Una madre demuestra su amor a través de hechos y acciones. El amor que siente por sus hijos no se compara con nada. Es uno de los amores más puros e inmaculados que pueden existir en nuestras vidas.

Por amor a sus hijos, una madre se levanta temprano para alimentar a su familia. Se preocupa por las necesidades de sus hijos. Trabaja con todo su esfuerzo para que a su familia no le falte nada. Se entrega en cuerpo y alma, a veces sacrificando su propio bienestar para alimentar a sus hijos.

**Madre hay una sola, y mientras la tengas con vida, ámala, quiérela, respétala, valórala.** Mientras Dios te regale la vida de tu madre, ámala. Si todavía tienes a tu madre con vida, eres muy afortunado, eres muy bendecido. Cuídale a tu madre, quien te crió desde el vientre, cuando eras un ser indefenso que no podía hacer nada ni defenderse.

Tu madre se sacrificó por ti, dejando de lado sus propios sueños. Tu madre es una joya valiosa que tienes en tus manos. Aprovecha y disfruta del amor de tu madre. El amor de una madre es más que sincero, es un amor genuino que puede existir.

Cuida a tu madre y agradece a Dios si te da la oportunidad de estar junto a ella. No seas ingrato con ella. Al contrario, sé un hijo agradecido por todo el amor que te ha dado desde que estabas en su vientre. **Honra a tu madre, es una de las promesas que Dios estableció, y te irá bien en la vida.**

La Biblia dice en Efesios 6:2-3: "Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra". Es maravilloso lo que encontramos en las santas escrituras.

También te dejo aquí el valor de una madre, que se describe en Proverbios 31:10-15: "Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Porque su estima sobrepasa largamente a la de las piedras preciosas. El corazón de su marido está en ella confiado, y no carecerá de ganancias. Le da bien y no mal todos los días de su vida. Busca lana y lino, y con voluntad trabaja con sus manos. Es como nave de mercader; trae su pan de lejos. Se levanta aun de noche, y da comida a su familia y ración a sus criadas".

El valor de una madre es incalculable, una madre guerrera y luchadora que se levanta desde temprano para que a su familia no le falte nada. Por tanto, es muy importante valorar y cuidar la valiosa joya que tenemos por la gracia

de Dios. Agradece a Dios si aún te permite tener a tu madre con vida, todo eso es por su misericordia.

El amor de madre es uno de los vínculos más fuertes e incondicionales que existen en el mundo. Es un amor que trasciende las palabras y se manifiesta a través de acciones. Una madre está dispuesta a sacrificar su propia felicidad por el bienestar de sus hijos, a dar sin esperar nada a cambio y a estar presente en los momentos más difíciles.

El amor de madre perdura en el tiempo y supera cualquier obstáculo. Nos brinda seguridad, consuelo y nos enseña valores como el respeto, la responsabilidad y la generosidad.

No importa nuestra edad, siempre necesitaremos el amor y el apoyo de nuestra madre. Es una figura fundamental en nuestras vidas, nos acompaña en nuestro crecimiento y nos ayuda a convertirnos en las personas que somos hoy en día.

El amor de una madre es incomparable. Nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida, llenándonos de ternura y afecto. Nos hace sentir especiales y nos enseña el valor del amor incondicional.

El amor de madre es único e incondicional. Es un amor puro y sincero que podemos experimentar como hijos.

### **Los sueños de tu madre**

Quiero que hoy le preguntes a tu madre, a esa mujer que sacrificó sus sueños, sus metas y su propia vida, si ha logrado cumplir sus sueños. Probablemente, su respuesta será que no ha cumplido sus sueños. Imagínate a una persona muy cercana a ti renunciando a sus sueños. ¿Renunciarías tú a ser médico? ¿Renunciarías a ser ingeniero? ¿Renunciarías a ser abogado? Pero tu mamá sí renunció a sus sueños, y lo hizo para brindarte una mejor calidad de vida. Ahora, sus sueños son tus sueños. Cuando una madre queda embarazada, renuncia a todo, absolutamente a todo: renuncia a sus amigos, renuncia a sus sueños, renuncia a sus momentos de diversión. Prácticamente, renuncia a todo porque nace un amor inmenso hacia ti, incluso sin conocerte.

Esa mamá dijo: "No me importa ser abogada, no me importa ser licenciada. No importa. Voy a ver a mi hijo triunfar." Y por eso, esa mamá se levanta temprano por las mañanas, aunque tú no lo sientas. Esa mamá te dice: "Come hijito, toma tu desayuno para ir al colegio." Lo único que le importa a esa mamá es verte triunfar en la vida. Solamente una madre puede sacrificar sus sueños por amor inmenso que te tiene. Muchas veces preocupamos a nuestras madres, desobedeciendo y diciéndoles cosas como: "Es mi vida, yo sé qué hacer con ella", sin darnos cuenta de la preocupación que les causamos.

## **Amor al prójimo**

Amar al prójimo es similar a amarse a uno mismo, es un amor que podemos dar sin esperar nada a cambio. Debemos respetar y tratar a los demás como se merecen. Así como Dios ama a todos sin hacer distinciones, nosotros también debemos amar al prójimo, compartir nuestras alegrías y vivir en comunión con todos.

No debemos hacer daño a nadie, al contrario, debemos hacer el bien a nuestro prójimo. Recuerda esta frase: "Quien salva una sola vida es como si hubiera salvado al mundo entero; quien destruye una sola vida es como si hubiera destruido al mundo entero". Esta frase me deja una enseñanza tremenda. El amor al prójimo y el amor en sí mismo son bendiciones en nuestras vidas. **Sin amor, la humanidad no podría existir un día más.** Los conflictos y las guerras existen porque falta amor. Las personas no comprenden el verdadero significado del amor. Amar al prójimo es un mandamiento establecido por Dios, como se menciona en Mateo 22:39.

**Amarás a tu prójimo como a ti mismo.**

Hagamos el bien en el mundo mientras tengamos vida. Vivamos en armonía con las personas. Amar al prójimo implica preocuparse y ayudar a los demás, sin hacer distinciones por su origen, religión o nacionalidad. Debemos sentir empatía y compasión por todos ellos. Siempre debemos buscar el bienestar y la felicidad de los demás, tratándolos como nos gustaría ser tratados.

Amar al prójimo significa entender que todos somos seres humanos y, por lo tanto, merecemos respeto, amor, compasión y empatía. Debemos ser tolerantes, ayudar a los necesitados, escuchar y apoyar a nuestros amigos y familiares, y ser generosos y solidarios con todos.

El amor al prójimo es una actitud fundamental para construir una sociedad más justa, pacífica y armoniosa. Nos invita a ser más compasivos, solidarios y empáticos con los demás.

### **Amor a la pareja**

Si realmente amo, debo demostrarlo con palabras y acciones. El respeto, el amor y mi fidelidad deben reflejarse a través de mis acciones. El amor de pareja es un hermoso regalo que debemos conservar hasta la muerte.

El matrimonio es establecido por Dios, y la mujer es una ayuda idónea para su esposo. Juntos como pareja, podemos cultivar nuestro amor, este hermoso regalo de Dios. Debo amar y respetar a la pareja que he elegido en todos los aspectos. Debo ser consciente de que Dios es muy bondadoso al permitirme casarme, por lo tanto, debo ser fiel a mi palabra y cumplir con mis deberes como esposo. El respeto, la comunicación y la fidelidad deben mantenerse en la pareja. Una pareja sólida es un bien para la sociedad.

Si realmente amo a mi pareja, me amo a mí mismo. Si puedo decir "te amo" a mi pareja, debo ser coherente con mis palabras. El amor verdadero es tan hermoso que puede perdurar hasta donde Dios lo permita. Sin embargo, muchas personas en el mundo no disfrutan del amor de pareja; muchas parejas no se soportan y solo están juntas por los hijos en algunos casos.

Si decido amar a alguien, debo estar dispuesto a amar con todas mis fuerzas a la pareja que he elegido. La calidad de la comunicación entre él y ella es fundamental hoy en día. Se dice que 4 de cada 5 parejas no disfrutan de su relación. Necesitamos trabajar en el área de la pareja para celebrar las bodas de plata y de oro.

Estar casados no significa estar viéndonos todo el día, sino caminar en la misma dirección juntos. Cuanta más comunicación haya en las parejas, habrá

menos problemas. Y a su vez, menos problemas resultarán en una mejor formación de los hijos. El diálogo, el amor, la comunicación y la fidelidad son fundamentales para el ser humano.

Todo comienza con el amor, la fuerza que mueve al mundo, como se describe en los capítulos anteriores. Sin amor, la humanidad no podría existir. El amor de pareja implica vivir con valores y principios, tal como lo hacíamos hace muchos años. Es necesario trabajar cada día para que el amor de pareja florezca como un hermoso jardín y así poder disfrutarlo.

El amor a la pareja es una forma especial de amor que se experimenta en una relación romántica. Este tipo de amor involucra una conexión emocional profunda y una atracción física hacia la otra persona. Para mantener y cultivar el amor en una relación de pareja, es importante que ambas personas se comprometan a trabajar juntas en la construcción de una relación sólida y saludable.

El amor a la pareja también implica la aceptación mutua, la comprensión, la confianza, el apoyo emocional y la comunicación efectiva. Es importante que ambas personas se sientan valoradas y respetadas en la relación y que trabajen juntas para resolver conflictos y problemas.

El amor a la pareja no es una emoción constante y puede fluctuar a lo largo del tiempo. Sin embargo, si ambos se esfuerzan por mantener la conexión emocional y la intimidad, pueden construir una relación duradera y satisfactoria.

El amor a la pareja es un amor que se tiene que trabajar todos los días, se tiene que demostrar con palabras y acciones.

### **Amor a uno mismo**

El amor hacia uno mismo es un aspecto fundamental en nuestra vida. Es un amor que debemos cultivar y nutrir constantemente. Implica aceptarse, valorarse y cuidarse a uno mismo en todos los aspectos: físico, emocional y mental.

Para amarnos a nosotros mismos, es importante hablar y pensar de manera positiva sobre nosotros mismos. Las palabras de afirmación son poderosas, así que es crucial practicar el autocuidado verbal, elogiando nuestras fortalezas, logros y cualidades positivas. Además, debemos ser amables con nosotros mismos en los momentos de dificultad, perdonándonos y aprendiendo de los errores en lugar de castigarnos o ser demasiado críticos.

El amor propio también se refleja en nuestras acciones. Significa tomar decisiones que sean saludables y respetuosas para nosotros mismos, establecer límites adecuados, cuidar de nuestras necesidades físicas y emocionales, y buscar actividades que nos traigan alegría y bienestar. También implica evitar situaciones o personas que nos hagan daño y rodearnos de relaciones y entornos que nos inspiren y nos impulsen hacia nuestro crecimiento personal.

El amor propio no es egoísmo, sino un fundamento necesario para tener relaciones saludables y una vida equilibrada. Al amarnos a nosotros mismos, estamos mejor equipados para amar y cuidar a los demás de manera auténtica y significativa.

Recuerda, el amor hacia uno mismo es un viaje continuo, que requiere atención y esfuerzo constantes. Pero mereces ese amor y mereces trabajar en cultivarlo todos los días. Aquí te presento afirmaciones positivas que puedes aplicar a tu vida para ayudarte a sentirte mejor. Son las siguientes:

- Soy agradecido. • Soy abundancia. • Soy agradable. • Soy armonía. • Soy amor. • Soy alegre. • Soy apasionado. • Soy bendecido. • Soy capaz. • Soy disciplinado. • Soy espiritual. • Soy éxito. • Soy extraordinario. • Soy prosperidad. • Soy sabiduría. • Soy confiable. • Soy magia y luz. • Soy paz y armonía. • Soy potencial ilimitado. • Soy la mejor versión de mí. • Soy digno de amor y respeto. • Soy energía pura y perfecta. • Soy digno de todo lo bueno en la vida. • Soy entusiasta y apasionado por la vida. • Soy honesto conmigo mismo y con los demás. • Soy generoso y siempre busco ayudar a los demás. • Soy un imán de oportunidades. • Soy inspirado y creativo en todo lo que hago. • Soy leal y confiable en todas mis relaciones. • Soy motivado y siempre busco alcanzar mis metas. • Soy optimista y veo el lado positivo de las cosas. • Soy paciente y confío en el proceso de la vida. • Soy

querido y valorado por quienes me rodean. • Soy respetuoso con todas las personas y seres vivos. • Soy seguro de mí mismo y confío en mis habilidades. • Soy único y tengo cualidades que me hacen especial. • Soy valiente y me atrevo a enfrentar mis miedos. • Soy sabio y aprendo de mis experiencias. • Soy la creación perfecta de Dios. • Soy hijo de Dios.

Aplica estas afirmaciones durante un mes y conviértelas en un hábito. Verás cómo tu vida se transforma de una manera poderosa. Las afirmaciones son palabras que te potenciarán de forma espectacular. Es increíble cómo pueden ayudarte a potenciar tu capacidad. Recomiendo que las repitas todas las mañanas y verás cómo tu vida se transforma.

### **Formas de amarte**

***Agradece a Dios:*** agradece a Dios por lo que eres, agradece por todas las oportunidades, agradece porque eres una creación perfecta a imagen y semejanza de Él. Es una gran noticia ser creado a su imagen y semejanza y ser su hijo. Eres una creación perfecta.

Alégrate por esta maravillosa noticia de ser hijo del Dios viviente, agradece por tener este momento para leer, porque Dios te permite seguir con vida. Si no fuera así, probablemente ya nos hubiéramos ido.

Agradece por lo que eres, estoy seguro de que Dios tiene maravillosas noticias para que seas una persona que bendiga a tus prójimos. Dios es tan bueno que nos permite estar en comunión a través de este libro. Por supuesto, agradezco que tengas este libro en tus manos para nutrir tu vida.

Tengo fe en que Dios quiere obrar maravillas en tu vida, por eso estás aquí, eres un ser extraordinario. Sé agradecido con el Todopoderoso porque te permite respirar y te brinda una nueva oportunidad.

***Cuida tu cuerpo:*** cuidar tu cuerpo, ese templo sagrado que posees, es una forma de amarte, aceptarte, quererte, respetarte y valorarte. Amar a tu cuerpo no se limita solo a expresar palabras de amor hacia ti mismo, va mucho más allá de eso. Significa que debes trabajar en ti.



Debes manifestarlo a través de acciones concretas, como hacer ejercicio. Ejercitarte es una forma de amarte, de moverte, caminar, salir a tomar el sol y disfrutar al máximo de tu día. Además, alimentarte con comidas saludables también contribuye al amor propio. Comer verduras, frutas e hidratarte diariamente son formas de cuidar tu hermoso cuerpo.

Practicar hábitos saludables es otra forma de amarte. Levantarte temprano, dormir las horas suficientes y hacer cosas que no te dañen son excelentes maneras de respetarte y amar tu cuerpo. Cada parte de tu cuerpo es especial, incluso si no lo crees. Si reflexionas, te darás cuenta de que tu cuerpo es una maravillosa obra maestra. Por lo tanto, debes cuidarlo, ya que si no lo haces tú, ¿quién lo hará? Solo tú eres responsable y debes cuidar tu cuerpo. Así demostrarás que realmente te amas, y los demás también lo harán, porque el amor comienza en ti.

***Nunca te critiques:*** no se te ocurra criticarte, se dice que el enemigo número uno es uno mismo. Muchas personas en el mundo se declaran la guerra a sí mismas. Sé que tú también lo has hecho muchas veces. No solo nos criticamos, sino que nos juzgamos infinidad de veces. Estoy seguro de que nadie te ha criticado más que tú.

Las personas se critican y se juzgan constantemente sin darse cuenta del daño que se están causando. Cuando cometen un error, lo primero que hacen es insultarse y tratarse mal, juzgándose a sí mismas. Las personas a menudo se dicen a sí mismas que están gordas, flacas, y muchas veces no se aceptan a sí mismas. El error que uno puede cometer es criticarse antes de que lo hagan los demás.

La crítica debe ser eliminada por completo de tu vida, y es igualmente importante no criticar a nadie. La crítica causa mucho daño, afecta tu autoestima y no te permite vivir en paz. No te critiques ni te insultes. Al contrario, trátate bien, como mereces.

Es importante que la crítica ya no exista en tu vida. Es muy probable que hasta ahora lo hayas estado haciendo, criticándote y tratándote mal, haciendo cosas en tu contra que estaban afectando tu vida. A partir de hoy, nunca más te critiques, porque tú eres muy especial y único.

Es comprensible que todos tengamos momentos en los que nos criticamos a nosotros mismos, pero es importante recordar que la autocrítica excesiva puede ser perjudicial para nuestra salud emocional y bienestar.

La crítica constante puede socavar tu autoestima y hacerte sentir poco valioso. En cambio, es importante cultivar una actitud de aceptación y amor hacia ti mismo, reconociendo tus fortalezas y logros.

En lugar de criticarte, puedes enfocarte en aprender de tus errores y fracasos. Reconoce que todos cometemos errores y que son oportunidades para crecer y mejorar. Trata de verlos como lecciones de vida en lugar de razones para criticarte.

La autocrítica constante puede generar estrés, ansiedad y depresión. Aprender a tratarte con compasión y amabilidad puede mejorar tu bienestar emocional y promover una mentalidad más positiva.

La crítica excesiva hacia uno mismo puede afectar negativamente tus relaciones con los demás. Puedes volverte más autocrítico con los demás y tener expectativas poco realistas. Aprende a aceptarte y a aceptar a los demás tal como son.

La crítica constante puede minar tu motivación y hacer que te sientas desalentado. En cambio, elogia tus esfuerzos y celebra tus logros, por pequeños que sean. Esto te ayudará a mantener una actitud positiva y a seguir avanzando hacia tus metas.

Recuerda que todos somos humanos y estamos en constante aprendizaje. Trátate con amabilidad, compasión y respeto, y recuerda que eres capaz de aprender, crecer y superar cualquier desafío que enfrentes.

***Aprender a perdonarse:*** aprender a perdonarse a uno mismo es una de las cosas más importantes en la vida. Es cierto que en muchas ocasiones vamos a cometer errores, fallar e incluso decepcionarnos a nosotros mismos. Pero eso no debe ser motivo para no perdonarnos.

Es fundamental aprender a perdonarnos, ya que no existe una sola persona que no cometa errores. Los errores están al acecho en cada esquina. Sin embargo, perdonarnos es muy importante para no vivir con culpa durante toda nuestra vida. Si has cometido un error, dite a ti mismo que te perdonas y que mejorarás en el futuro.

Es importante reconocer que todos somos humanos y estamos sujetos a cometer errores. Es natural equivocarnos en ocasiones y no ser perfectos. Acepta tu propia humanidad y reconoce que cometer errores es parte del proceso de aprendizaje y crecimiento.

El perdón hacia uno mismo implica cultivar la autocompasión. Trátate a ti mismo con amabilidad y comprensión en lugar de castigarte por los errores cometidos. Reconoce tus limitaciones y errores sin juzgarte de manera severa.

El perdón hacia uno mismo abre la puerta al aprendizaje y al crecimiento personal. Aprende de tus errores y utiliza esas experiencias como oportunidades para mejorar y evolucionar. Permítete crecer a partir de tus experiencias pasadas en lugar de quedarte estancado en la autocrítica.

La falta de perdón hacia uno mismo puede generar sentimientos de culpa, vergüenza y remordimiento que afectan negativamente tu bienestar emocional. Al perdonarte a ti mismo, puedes liberarte de esas emociones tóxicas y abrir espacio para una mayor paz interior y auténtica felicidad.

El perdón hacia uno mismo también puede influir en tus relaciones con los demás. Si te perdonas a ti mismo, es más probable que puedas perdonar y aceptar a los demás. Esto promueve relaciones más saludables y armoniosas, basadas en la comprensión y la empatía.

Recuerda que perdonarse a uno mismo no significa negar la responsabilidad por tus acciones, sino aceptarlas, aprender de ellas y seguir adelante con un corazón más ligero. Todos merecemos la oportunidad de crecer, cambiar y encontrar la paz interior.

***Háblate con palabras bonitas:*** debes hablarte con palabras bonitas y amables. Trata de cambiar tu diálogo interno negativo por afirmaciones positivas y alentadoras.

Reconoce tus cualidades y fortalezas. Dite a ti mismo cosas positivas sobre tus habilidades y logros. Por ejemplo, "Soy inteligente y capaz de superar cualquier desafío" o "Tengo talento y creatividad".

Sé amable contigo mismo cuando cometes errores. En lugar de criticarte, recuerda que los errores son oportunidades de aprendizaje. Dite a ti mismo: "Es normal cometer errores, estoy en constante crecimiento y aprenderé de esta experiencia".

Celebra tus logros, por pequeños que sean. Reconoce tus esfuerzos y valora tus avances. Dite a ti mismo: "¡Buen trabajo! Estoy orgulloso de lo que he logrado hasta ahora".

Recuerda tus cualidades únicas y lo especial que eres. Dite a ti mismo cosas como: "Soy valioso tal y como soy" o "Tengo mucho que ofrecer al mundo".

Trátate con compasión y bondad. Habla contigo mismo como lo harías con un amigo cercano. Usa palabras de aliento y amor. Por ejemplo: "Me merezco amor y felicidad" o "Me perdono y me acepto incondicionalmente".

Trátate con amor y cariño. Así como le dices a tu amiga cuando se encuentran que está bella y radiante, dite a ti misma que eres hermosa, que eres una belleza, dite que eres magnífica, amorosa, brillante, reina, hermosa y guapa.

Expresa palabras hermosas y bonitas, no solo con tus amigas o amigos, sino contigo misma. Tú también eres una belleza, hermosa y, sobre todo, valiente, con mucho potencial para aportar al mundo. Tienes una gran oportunidad para hablarte con palabras bonitas, ya que te ayudará a sentirte maravillosa.

Recuerda que el lenguaje que utilizas contigo mismo puede tener un impacto significativo en tu bienestar emocional. Cultiva una relación positiva contigo mismo a través de palabras bonitas y amables.

***Aléjate de las personas negativas:*** siempre estarás rodeado de personas negativas cuando luches por tus sueños. La gente te criticará, especialmente cuando estés haciendo algo bien. Surgirán personas con reacciones negativas y muchos se molestarán por tus esfuerzos.

Y si nadie te critica, lo más probable es que no estés esforzándote lo suficiente. Cuando logres tus objetivos y comiences a sobresalir, habrá muchos en tu contra. Muchos te criticarán y se enojarán contigo porque les dolerá verte triunfar, les arderá que vivas una vida mejor que la suya.

No te desanimes si aumentan tus críticos. Es normal cuando uno empieza a sobresalir. No te asustes si te ignoran o te rechazan. Es normal porque ya no perteneces a su círculo.

¿Quieres saber la fórmula para evitar las críticas? Bueno, simplemente no hagas nada, no digas nada y escóndete en tu casa. Esa es la única forma de evitar que la gente te critique. La envidia y el odio están en todas partes, así que no te sorprendas cuando alguien te critique o te insulte.

Debes estar dispuesto a pagar el precio del éxito, debes estar dispuesto a enfrentar las consecuencias si quieres alcanzarlo. Recuerda, nunca serás criticado por alguien que está haciendo más que tú. Siempre los críticos son personas que no hacen nada, personas envidiosas y aquellos que desperdician su tiempo. Son personas que carecen de un propósito en la vida.

Es importante alejarse de las personas negativas para preservar tu bienestar emocional y mantener una mentalidad positiva. Las personas negativas suelen transmitir energía negativa y pesimista, lo cual puede afectar tu estado de ánimo y tu perspectiva de la vida. Estar cerca de ellos puede agotarte emocionalmente.

Las personas negativas tienden a ver el lado negativo de las situaciones y pueden arrastrarte hacia sus creencias y actitudes pesimistas. Esto puede limitar tu capacidad de crecimiento y superación personal.

Las personas negativas suelen enfocarse constantemente en sus problemas y quejas, lo cual puede agotarte emocionalmente. Estar expuesto

constantemente a su negatividad puede afectar tu propia felicidad y bienestar.

Las personas negativas pueden ser críticas y desalentadoras con respecto a tus metas y aspiraciones. Su falta de apoyo puede dificultar tu progreso y limitar tu confianza en ti mismo.

Mantener relaciones con personas negativas puede generar un ambiente tóxico y poco saludable. Es importante rodearte de personas que te inspiren, te apoyen y te impulsen hacia el crecimiento personal.

Recuerda que tienes el derecho y la responsabilidad de cuidar tu bienestar emocional. Si identificas personas negativas en tu vida, considera establecer límites saludables, reducir el tiempo que pasas con ellas o incluso alejarte por completo si es necesario. Busca compañía de personas positivas y optimistas que te brinden apoyo y te impulsen hacia tus metas y sueños.

***Rodéate de personas positivas:*** las personas positivas tienden a irradiar energía positiva y optimismo. Su actitud positiva puede influir en tu propio estado de ánimo y ayudarte a mantener una mentalidad positiva en tu vida diaria. Las personas positivas suelen ser solidarias y estar dispuestas a brindarte apoyo y aliento en tus metas y sueños. Pueden inspirarte y motivarte a seguir adelante, incluso en momentos difíciles.

Las personas positivas tienen una perspectiva optimista de la vida. Pueden ayudarte a ver los desafíos como oportunidades de crecimiento y te animarán a buscar soluciones en lugar de enfocarte en los problemas.

Al rodearte de personas positivas, creas un ambiente saludable y constructivo. Te rodearás de personas que valoran el crecimiento personal, la felicidad y el bienestar, lo cual puede influir positivamente en tu propia vida.

Las personas positivas suelen tener una mentalidad de crecimiento y están dispuestas a desafiar a sí mismas. Pueden inspirarte a superar tus propias limitaciones y a alcanzar tus metas más ambiciosas.

Recuerda que rodearte de personas positivas no significa ignorar las dificultades o negar las emociones negativas. Es importante tener un equilibrio saludable y contar con un sistema de apoyo que te anime a enfrentar los desafíos con una actitud positiva y constructiva.

Busca oportunidades compartan tus valores y te motiven a ser la mejor versión de ti mismo. Puedes unirte a grupos de interés común, participar en actividades que te apasionen o buscar comunidades en línea donde puedas encontrar personas con una mentalidad positiva.

Recuerda que tú también puedes ser una influencia positiva en la vida de los demás. Comparte tu positividad y aliento con para conectarte con personas que aquellos que te rodean y crea un círculo de apoyo mutuo y crecimiento personal.

***Disfruta tu día al máximo:*** trabaja en ti mismo, dedica tiempo para meditar y leer, practica algún deporte, date un buen baño con agua fría, perfúmate, canta una canción, ríete y alégrate por tener una nueva oportunidad.

Come alimentos saludables y disfruta de comidas que te apetezcan. Háblate con amor y dedícate palabras bonitas, frases motivadoras y afirmaciones positivas. Disfruta al máximo tu día, diviértete en todo momento y vive como si fuera tu último día.

No te culpes por nada, ámate, valórate y agradece por tu vida y tu familia. Agradece por estar vivo, respirando y por tener la libertad de hacer lo que te apasiona. Aprovecha el momento y ve a dar un paseo por los lugares más bonitos de tu ciudad. Disfruta de los rayos del sol y diviértete al máximo.

Deja por un momento tus dispositivos electrónicos y disfruta del hermoso paisaje de tu ciudad. Visita a tus parientes y a aquellos familiares que hace tiempo no ves. Ve al parque y disfruta de las flores y hermosas vistas de la naturaleza.

Vive el momento presente sin preocupaciones ni ataduras. Atrévete a ser libre, a sonreír y a vivir una vida llena de felicidad, sin cargas ni temores al qué dirán los demás. Sé tú mismo y vive sin miedos.

**¿Estás consciente de la vida que tienes? Vívela al máximo, disfrútala.** La vida se escapa, así que no la desperdicies en cosas vanas. Atrévete a mejorar cada día, a soñar y a alimentar tu mente. Vive una vida libre de resentimientos y experimentarás amor, paz y tranquilidad rodeado de las personas que más amas.

Disfrútala como nunca, aprovecha cada segundo, cada minuto, cada hora. Vive plenamente. No permitas que la vida se te escape de las manos. Es tu vida, tu oportunidad, la única que tienes, la única vida que el Todopoderoso nos ha concedido por su misericordia.

No te culpes por nada, ámate, valórate y agradece por tu vida y tu familia. Agradece por estar vivo, respirando y por tener la libertad de hacer lo que te apasiona.

*"El verdadero amor se encuentra en un ser divino, que ama a todas las personas sin excepción, independientemente de su origen o nacionalidad. Aunque las personas pueden fallar en*

*ocasiones, Dios te ama y nos ama a todos por igual."*

## **LA MAGIA DE LA DISCIPLINA**

*"La disciplina es la varita mágica que convierte los sueños en metas alcanzables y transforma el esfuerzo en logros."*

S

Si eres como la mayoría de las personas, es posible que en algún momento de tu vida hayas establecido objetivos con la esperanza de mejorar. Lo más probable es que,

después de hacerlo, hayas fracasado sistemáticamente en tus intentos de alcanzarlos. Todos luchamos con ese desafío. Fijarse objetivos puede sonar fácil, pero alcanzarlos requiere mucho trabajo.

Probablemente estés pensando en abandonar al saber que te va a costar mucho esfuerzo alcanzarlos. Sin embargo, no hay nada de malo en fijar



objetivos. Considero que todas las personas deberían hacerlo. ¿Qué es exactamente lo que te impide alcanzar tus objetivos? Es posible que estés luchando con la disciplina.

Si deseas cambiar tu vida, lo primero que debes hacer es asumir responsabilidad, ser más organizado y planificar los detalles. Puede que otros te ayuden a motivarte, pero todo depende de ti. Tú, y solo tú, tienes el poder de cambiar tu vida.

## **Autodisciplina**

El primer paso hacia el éxito es saber cuáles son tus objetivos y qué quieres conseguir. Tómate un momento para meditar en lo que deseas lograr y en lo que tienes que hacer para conseguirlo. Tendrás que esforzarte de verdad si quieres alcanzar estos objetivos.

Para mantenerte en el buen camino y seguir avanzando, lo que necesitas es una gran autodisciplina. Esta autodisciplina requiere que asumas toda la responsabilidad de tus acciones y que no te rindas ante cualquier obstáculo que se te presente. En realidad, tener una gran autodisciplina te ayudará a tener éxito en todos los ámbitos de tu vida, desde ayudarte a establecer mejores relaciones hasta aumentar tus finanzas. Pero, al contrario, si careces de autodisciplina, es más probable que sufras de baja autoestima y tengas dificultades para conseguir lo que quieres.

Las personas autodisciplinadas tienen más confianza en sí mismas. Tienen la certeza de que pueden alcanzar sus objetivos. Si careces de confianza, ¿cómo puedes esperar conseguir algo?

La autodisciplina es una habilidad adquirida. Cuando te enfocas en practicar la autodisciplina, tomas mejores decisiones y fortaleces tu autodisciplina. Pero cuando tomas malas decisiones continuamente, esta disminuye.

Lo primero que debes saber es cuáles son tus objetivos y qué quieres conseguir. Tienes que tener una idea clara de lo que deseas alcanzar. Cuando tienes claridad en lo que quieres, ahí es donde comienza todo. Sin embargo, la mayoría de las personas no tienen nada claro. Si queremos mantenernos

en el buen camino, debemos hacer uso de la autodisciplina. Tener una gran autodisciplina te ayudará a tener éxito en todas las áreas de tu vida. Es importante que lo entendamos. Recuerda, las personas autodisciplinadas tienen confianza en sí mismas porque saben que depende de ellas mismas.

La autodisciplina es una habilidad adquirida que debemos trabajar diariamente. Al aplicar la autodisciplina en tu vida, puedes visualizar a tu yo del futuro: cómo te ves en seis meses o en un año y qué aspectos deseas mejorar. Si eres claro en lo que realmente quieres, es más probable que llegues al resultado deseado. Debes definir qué acciones vas a tomar para que eso suceda.

*"Eres una persona dedicada y disciplinada, capaz de superar cualquier desafío y alcanzar tus metas con determinación y constancia."*

## **EL PODER DE LOS HÁBITOS**

*"Los hábitos son pequeñas acciones que se repiten constantemente y se convierten en grandes resultados.  
Cultiva los buenos hábitos y transformarás tu vida."*

¿Qué es lo que diferencia a las personas exitosas de las que no lo son tanto? En realidad, la respuesta es más sencilla de lo que imaginas: los hábitos que practican cada día. Pero si quieres mejorar tu vida, tienes que reconocer que tus hábitos actuales tienen que cambiar. Puede que tus hábitos actuales no estén funcionando. Es posible que no te des cuenta de que tus hábitos te estén afectando negativamente.

Es muy importante que entrenes tu mente para que pueda discernir lo que te funciona y lo que no te funciona. Cuando lo hagas, podrás deshacerte de los malos y viejos hábitos y desarrollar otros nuevos, mejores y saludables. Las personas exitosas y disciplinadas aplican buenos hábitos en su vida: la gratitud, el autocontrol y las rutinas diarias. Las personas exitosas viven agradeciendo todos los días. Llevan una vida sana y practican la gratitud. Siempre están agradecidos por todo lo que tienen y por lo que no tienen.

Las personas exitosas aprecian las pequeñas cosas que les otorga la vida y agradecen los pequeños obsequios. Tú también puedes aplicar los hábitos de las personas exitosas. Cuando se trata de cambiar hábitos, no necesariamente tienes que ser drástico al principio. Solo tienes que empezar a cambiar tus hábitos siguiendo una rutina diaria, especialmente por la mañana y por la noche.

Una buena rutina matutina puede aumentar tu productividad durante el día, mientras que una buena rutina nocturna te ayudará a dormir bien. Te recomiendo apagar todos los dispositivos electrónicos una hora antes de dormir, ese detalle te dará un mejor descanso y te despertarás fresco y preparado para la mañana siguiente.

Por las mañanas, las personas exitosas han incorporado hábitos para mejorar. Para todas las personas exitosas, la lectura es fundamental, así como la oración y el agradecimiento.

Lo que diferencia a las personas exitosas de las que no lo son es simplemente los hábitos que tienen. Eso es lo que las distingue. El hábito es lo que define la calidad de vida que se manifiesta en su vida. Entonces, si quieres mejorar tu vida, primero tienes que reconocer qué hábitos son los que no te permiten avanzar.

Si no estás dispuesto a mejorar tu vida, si te lamentas todo el tiempo, si te quejas constantemente y no te haces responsable cuando las cosas van mal, vas a recibir más de lo mismo. Al final, atraemos lo que hacemos y pensamos frecuentemente.

Es importante que empecemos a organizar nuestros hábitos, que empecemos a manifestar la gratitud y que estemos agradecidos por las cosas. Entonces, atraeremos más cosas buenas por las cuales sentirnos agradecidos. Cuando se trata de cambiar hábitos, no hace falta ser demasiado drásticos. Lo importante es empezar a practicar buenos hábitos siguiendo una rutina diaria y haciendo comportamientos distintos para obtener resultados óptimos.

**Buenos hábitos para alcanzar el éxito**

Al aplicar buenos hábitos saludables, tarde o temprano se manifestarán de manera positiva en nuestras vidas, ya que su influencia es significativa. Puede parecer irrelevante que un buen hábito pueda cambiar una vida, pero es la verdad. Establecer buenos hábitos nos ayuda en nuestro crecimiento.

Es sumamente importante tener en cuenta que un buen hábito puede ser responsable de que nos convirtamos en mejores personas en todos los aspectos de nuestra vida. Un hábito bien establecido, trabajado constantemente con disciplina y perseverancia, puede ayudarnos a transformar nuestra vida.

Permítete incorporar buenos hábitos a tu vida y verás que ya no serás el mismo que antes. Créeme cuando te digo que las personas exitosas aplican buenos hábitos en su vida. No alcanzan el éxito por casualidad, trabajan todos los días de su vida. Ellos saben que los buenos hábitos se manifestarán en su vida.

Practicar buenos hábitos te recompensará con una vida extraordinaria si así lo deseas. Por lo tanto, también puedes aplicarlos para mejorar tu vida. Puedes trabajar en la incorporación de hábitos saludables en tu crecimiento. A continuación, te presento algunos ejemplos de buenos hábitos que puedes aplicar a tu vida.

***Establecer metas:*** es fundamental para alcanzar el éxito. Plántate objetivos diarios, mensuales y anuales, lo cual nos permite pensar en grande y superar los problemas que surgen en nuestra vida, además de alcanzar nuestros objetivos de manera más rápida. Es importante entregarnos en cuerpo y alma a esos objetivos para poder alcanzarlos. Asimismo, establecer metas y planificar nos ayuda a organizar nuestro tiempo, establecer metas realistas y planificar nuestras actividades, lo cual puede aumentar nuestra productividad y eficiencia en diferentes áreas de nuestra vida.

***Hacer ejercicio regularmente:*** establecer una rutina de actividad física, ya sea caminar, correr, hacer ejercicio o practicar deportes, puede mejorar tu salud física y mental. Practicar algún tipo de actividad física nos convierte en personas altamente efectivas y productivas. El deporte no solo nos ayuda a tener un mejor físico, sino que también mejora nuestra autoestima.

Dediquemos tiempo para salir a caminar y disfrutar del sol. Si tu objetivo es mejorar tu condición física, considera inscribirte en un gimnasio para mantenerte enérgico. También puedes optar por correr en el parque durante al menos media hora. Trabaja en hacer ejercicio de manera regular.

***Mantener una dieta equilibrada:*** consumir alimentos nutritivos y balanceados, incluyendo frutas, verduras, proteínas y granos enteros, es esencial para mantener una buena salud y energía.

Las personas no estamos acostumbradas a consumir alimentos saludables, y eso incluye también mi propia alimentación. Sin embargo, los expertos recomiendan que debemos consumir alimentos frescos como verduras, frutas y hidratados bebiendo agua regularmente para correcto funcionamiento de nuestro organismo. mantenernos

asegurar el

Por otro lado, los expertos no recomiendan el consumo excesivo de alimentos procesados y carnes, considerados "alimentos muertos". Una alimentación adecuada basada en alimentos frescos puede brindarnos una vida más saludable en general.

***Dormir lo suficiente:*** establecer una rutina de sueño adecuada y procurar dormir entre 7 y 8 horas por noche puede ayudar a mejorar tu bienestar general y mantener una buena salud. Es importante reconocer la importancia del sueño para el funcionamiento óptimo de nuestro cuerpo.

Durante el sueño, nuestro cuerpo se recupera, se repara y se revitaliza, por lo que no dormir lo suficiente puede tener efectos negativos en nuestra salud física, mental y emocional. Si bien se recomienda que los adultos duerman entre 7 y 9 horas cada noche, las necesidades de sueño pueden variar de una persona a otra.

Para asegurar un sueño de calidad, es recomendable establecer una rutina regular de sueño, crear un ambiente propicio para descansar y adoptar prácticas que favorezcan el sueño, como evitar el consumo de cafeína y la exposición a pantallas antes de acostarse. Priorizar el sueño adecuado puede

mejorar nuestra energía, concentración, estado de ánimo y capacidad de tomar decisiones.

Recuerda que nuestro cuerpo necesita descansar adecuadamente para poder funcionar de manera óptima y alcanzar nuestros objetivos diarios con normalidad.

***Leer regularmente:*** la lectura regular es una práctica muy beneficiosa para nuestro crecimiento personal y desarrollo intelectual. Al dedicar tiempo a la lectura, expandimos nuestros conocimientos, fortalecemos nuestra capacidad de comprensión, mejoramos nuestra habilidad de comunicación y estimulamos nuestra imaginación.

Es importante establecer el hábito de la lectura y dedicar un tiempo específico cada día para sumergirnos en un libro, ya sea de desarrollo personal, finanzas personales o algún otro tipo de libro de nuestro interés. Puede ser útil establecer metas de lectura, como terminar un determinado número de libros al mes o incluso un libro por semana. ¿Te imaginas leyendo un libro por semana? Sería fantástico. No te imaginas en quién te convertirías. No me creas, simplemente Pruébalo y luego lo discutimos. Anhelo verte brillar.

Si no me crees, experimentalo por ti mismo y empieza a leer. Verás cómo tu forma de pensar se expande y ves el mundo de una forma distinta, lleno de abundancia y oportunidades. Algunos expertos cuentan que gracias a la lectura cambiaron su vida y su destino. Y no me excluyo, yo también he cambiado mi forma de pensar de una manera espectacular.

Además, es importante seleccionar lecturas que nos aporten valor y nos interesen. Solo debemos elegir los libros que nos aporten valor, no periódicos ni otras cosas que no lo hagan.

La lectura regular nos brinda la oportunidad de adentrarnos en diferentes mundos, descubrir nuevas perspectivas, estimular nuestra creatividad y enriquecer nuestra mente. Así que animo a leer regularmente y disfrutar de los beneficios que este hábito puede ofrecernos.

Enfócate en superarte, mejorar cada día, aprender nuevas habilidades y conocimientos para crecer y mejorar, y convertirte en la mejor versión de ti mismo. La magia del hábito de la lectura te ayudará a ver el mundo de una forma distinta.

***Practicar la meditación:*** tomar unos minutos al día para practicar técnicas de relajación y meditación puede ayudarte a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover la tranquilidad mental.

***Cultivar relaciones saludables:*** construir relaciones positivas y significativas con familiares, amigos y compañeros de trabajo puede contribuir a tu felicidad y bienestar emocional.

Dediquémonos a cultivar amistades duraderas y verdaderas que perduren en el tiempo, siempre siendo sinceros con todas nuestras amistades. Respetémoslas y cuidémoslas, porque se merecen nuestro aprecio. Todos somos hijos de Dios y todos somos uno. Por tanto, aconsejo siempre ser pacientes y misericordiosos con nuestros prójimos.

***Gratitud:*** es una de mis favoritas. La gratitud es el arte de atraer cosas buenas y la puerta de entrada a experiencias maravillosas. Una de las lecciones más importantes que debemos aprender es tener una actitud de gratitud, humildad, comprensión y aceptación de que las cosas grandiosas nos son entregadas por la gracia de Dios. Nos consideramos muy afortunados de estar vivos y, por lo tanto, debemos estar agradecidos por la vida.

Adoptemos esa actitud de agradecimiento. Agradece por la vida que tienes, agradece por el alimento que se te provee, agradece por todas las oportunidades y agradece por tu familia. Agradece por todo.

***Ahorrar y gestionar tus finanzas:*** establecer el hábito de ahorrar dinero, hacer presupuestos y gestionar tus finanzas de manera responsable puede proporcionarte seguridad y estabilidad económica a largo plazo. Para tener una buena administración del dinero, debes cambiar ciertos consumos innecesarios que a veces realizas. No debes comprar productos muy caros sin tener un negocio que cubra los gastos. No compres un iPhone si no tienes

los medios para pagar un plan. No viajes hasta tener un negocio que pueda cubrir los gastos del viaje.

Recuerda que desarrollar hábitos lleva tiempo y esfuerzo, por lo que es importante ser paciente y perseverante. Puedes comenzar con uno o dos hábitos a la vez y, una vez que los hayas incorporado a tu rutina, puedes añadir otros nuevos.

## **Los malos hábitos que están arruinando tu vida**

Definitivamente, practicar los malos hábitos tarde o temprano puede llevarnos a la ruina. Pero con este material, podemos ayudarnos a reflexionar. Todavía estamos a tiempo de cambiar esos hábitos por buenos. Si estás leyendo este libro, te felicito. Eres una persona que se valora y desea mejorar la calidad de su vida a través de simples pasos.

Una persona que no se valora en absoluto no se tomaría el tiempo de leer este libro ni se molestaría en aplicar esos conocimientos a su vida. Por lo que veo, tú eres una persona que desea mejorar en diferentes aspectos de su vida.

Los malos hábitos son responsables de que una persona viva infeliz toda su vida. Los malos hábitos son responsables de que una persona se queje constantemente de la vida que lleva. No es por otra cosa. Los hábitos son los que diferencian a las personas exitosas de las que no lo son tanto, y no me refiero únicamente al aspecto monetario. El éxito puede alcanzarse en diferentes áreas de nuestra vida.

A menudo se malinterpreta el éxito. La gente piensa que tener millones en la cuenta bancaria, tener carros de lujo, una mansión y viajar por todo el mundo es éxito. Sin embargo, el éxito no se limita únicamente a tener mucho dinero.

Algunos de nosotros podemos alcanzar el éxito en nuestras relaciones familiares, en la adquisición de conocimientos, en nuestras relaciones de pareja, etc. Pero aquí está la clave para alcanzar el éxito: **deshacernos de los malos hábitos para siempre**. Sí, dije "para siempre", y reemplazarlos por buenos hábitos que definitivamente nos ayuden en nuestro crecimiento.



Si no cambias los malos hábitos que has estado practicando hasta hoy, permíteme decirte que estarás destinado al fracaso, y te aseguro que no llegarás a ningún lugar. Los hábitos construyen a grandes líderes. Ellos no practican los hábitos que tú tienes. No están en un escalón más alto que tú por casualidad. No pasan horas y horas viendo telenovelas como tú. No pasan horas y horas en las redes sociales como tú. Es fácil darse cuenta de que están donde están porque practican buenos hábitos y saludables.

En fin, la decisión es tuya. Puedes quedarte en tu zona de confort quejándote, envidiando a las personas que sí trabajan, lamentándote por la vida que llevas y criticando sin hacer nada para mejorar. A partir de hoy, puedes decidir cambiar tus hábitos para mejorar tu vida o seguir en el mismo lugar en el que te encuentras.

No escribí este libro por casualidad. Los buenos hábitos me ayudaron a cambiar mi forma de pensar. Son los buenos hábitos los responsables de que tengas este material en tus manos, para que te aporte un gran valor a tu vida. Tuve que cambiar mis malísimos hábitos por buenos y saludables hábitos. Yo era como tú, que pasaba demasiadas horas frente a la televisión y en las redes sociales. Pasaba horas y horas en actividades vacías que no me aportaban nada.

Viví en piloto automático hasta los 26 años. Imagínate vivir sin tener un propósito en la vida. Admito que desconocía este tipo de información que podría ser valiosa para mi vida. Nunca había leído un libro, ni siquiera durante mi etapa universitaria. Nadie me había recomendado leer un libro hasta que mi hermano me lo sugirió. Probablemente seas bastante joven y tienes la oportunidad de adquirir información tremenda que puede cambiar tu destino. Eres muy afortunado de tener este material en tus manos.

Aquí te presento algunos malos hábitos de los que debes deshacerte para siempre. Sí, lo repito, renunciar a los malos hábitos de forma definitiva. Si te gusta pasar horas y horas viendo televisión, lo mejor que puedes hacer es venderla o regalarla. Si pasas demasiado tiempo en las redes sociales, intenta reducirlo. Cambia los malos hábitos por buenos. Por ejemplo, en lugar de eso, dedícate a leer libros que te interesen o a hacer algo constructivo que te ayude a mejorar.

Soy un ejemplo de cómo los buenos hábitos pueden obrar maravillas. Te lo digo desde mi experiencia personal. Por ejemplo, yo tengo un televisor solo para ver partidos de fútbol, no consumo noticias ni telenovelas ni nada por el estilo.

Todavía estás a tiempo de corregir tu vida, de cambiar tu destino antes de que sea demasiado tarde. **No vivas como si tuvieras 100 vidas.** Recuerda que solo tenemos una vida, una sola oportunidad. Aquí te presento algunos de los malos hábitos que debes abandonar para siempre.

**No saber fijar objetivos:** la clave está en aprender a fijar objetivos. Para alcanzar una vida extraordinaria, es necesario establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo. Si no sabes realmente lo que quieres, podrías convertirte en una presa fácil de las distracciones. Debes aprender a fijar objetivos para lograr lo que desees.

**Quejarse:** no te quejes, no te compares con los demás. Simplemente aprecia y valora las cosas que te están sucediendo. Desarrolla una mentalidad que en vez de quejarse adopte una actitud de gratitud.

La queja es una pérdida de tiempo que agota tus energías y te hace sentir peor, e incluso puede afectar a las personas a tu alrededor. En lugar de quejarte, observa y cambia tu forma de pensar. Si tienes problemas, busca formas de resolverlos. Evita caer en la trampa de la queja que te convierte en víctima. Agradece por lo que tienes y trabaja por lo que quieres. Así de simple.

**No tener un plan diario:** si no sabes qué es importante para ti, será imposible construir y lograr una vida satisfactoria. Haz una lista de al menos 3 cosas importantes que quieres lograr al día siguiente.

Planea los eventos clave de tu vida y comprométete a desarrollarlos para obtener resultados exitosos. Define las tareas que has anotado y cúmplelas de todas formas. Aléjate de todas las distracciones y concéntrate solo en las actividades que debes hacer para seguir avanzando.

Aparta tu dispositivo móvil, déjalo en otra habitación para que no sea una tentación. Aléjate de todas las cosas que no te aporten valor, como la

televisión o compañías negativas. Mantente alejado de personas que desperdician su tiempo. Recuerda que estos consejos son solo sugerencias, y es importante adaptarlos a tus propias circunstancias y necesidades. ¡Buena suerte en la planificación de tu día!

***Exceso de redes sociales:*** la trampa de las redes sociales está afectando los sueños de las personas. Estas plataformas están diseñadas para hacerte perder mucho tiempo. Sin embargo, también pueden ser útiles y aportar valor si se utilizan correctamente, con contenidos de calidad y educación en línea, entre otras cosas.

El detalle está en utilizarlas de manera adecuada, evaluando si te aportan valor o no, si te ayudan a construir tu vida o te están perjudicando. Es importante analizar el efecto que tienen en tu vida.

Pasar demasiado tiempo frente a pantallas, como el teléfono móvil, la computadora o la televisión, puede tener efectos negativos en la salud mental, el sueño y la concentración.

***Ver televisión:*** ver televisión es una forma clásica de malgastar el tiempo. Llegas cansado y agotado del trabajo y enciendes la televisión, lo que te lleva a consumir horas y horas de noticias, novelas y contenido vacío que daña la mente.

Supongamos que pasas 3 horas viendo televisión todos los días, ahora calculemos cuántas horas estás desperdiciando al año. Cuántas oportunidades estás dejando escapar, cuántos talentos estás dejando dormir, cuántos dones estás dejando en la congeladora.

En este contexto, no quiero juzgarte. Mi intención es ayudarte y que reflexiones sobre el tiempo perdido. Imagina cómo sería tu vida si, en lugar de ver televisión, te pusieras a leer un libro. Tu vida cambiará de manera brillante.

Recuerda que el tiempo es el recurso más valioso que tenemos. Por lo tanto, debes invertirlo en aquello que sea realmente importante para ti. No permitas que ese regalo se te escape de las manos como la arena del mar.

***Realizar varias cosas a la vez:*** concéntrate en hacer solo una cosa a la vez, ya que intentar hacer varias cosas al mismo tiempo terminará por no hacer nada. Dedica toda tu atención a cada actividad durante el día e intenta no distraerte con otras tareas.

***Esperar el momento perfecto:*** no esperes el momento perfecto, comienza con lo que tienes y donde estás, y no te preocupes por el resto. Si sigues esperando el momento perfecto, permíteme decirte que ese momento nunca llegará. Toma acción en este momento, no esperes más. Si quieres empezar a leer un libro, comienza a leer; si quieres ir al gimnasio, ve; si quieres escuchar un audio o ver un video sobre emprendimiento, hazlo ahora mismo. En este momento.

***No educarse:*** cometerás un grave error si no te estás educando. Recuerda que la autoeducación es el arma fundamental para mejorar tu vida. Si no estás dedicándote a ello, significa que no te valoras en absoluto. No estar en constante aprendizaje arruinará tu vida, te convertirás en un ser que muere en vida, y eso no es lo que te mereces con la única oportunidad que te ha sido otorgada. Tu vida no te ha sido dada para que vivas con pereza.

Te recomiendo que te eduques, lee libros, escucha audios, asiste a seminarios. Aprende de personas que han obtenido resultados, busca mentores e imítalos para que tú también puedas alcanzar el éxito. Permíteme decirte que la radio y la televisión aportan muy poco valor a tu vida. Aprovecha tu tiempo, saca ventaja de aquellos que lo están desperdiciando su tiempo en cosas triviales, saca ventaja de aquellos que no saben lo que quieren en el futuro. Aprende diariamente, entrena tu mente y trabaja en ti mismo.

Primero debes trabajar en ti y luego en tu negocio. Estamos viviendo en la mejor época de nuestras vidas, donde toda la información está al alcance de nuestras manos. No tienes motivo para quejarte, no tienes derecho a vivir una vida mediocre. Tienes el potencial de vivir una vida brillante, extraordinaria. Solo trabajando en nosotros mismos lograremos experimentar una vida exquisita en todas las áreas, una vida que es un sueño hecho realidad. Una vida extraordinaria.

**No dormir lo suficiente:** no dormir lo suficiente puede limitarnos en nuestras actividades del día siguiente y afectar nuestra productividad en el trabajo. Es de vital importancia establecer una rutina que nos permita descansar adecuadamente y despertar con energía al día siguiente.

Recomiendo dormir de 7 a 8 horas para permitir que nuestro cuerpo descanse adecuadamente. Tener malos hábitos antes de dormir, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, puede afectar negativamente la calidad del sueño y nuestro bienestar general.

Recuerda que cada persona puede tener diferentes hábitos negativos y es importante ser consciente de ellos para poder trabajar en cambiarlos. Identificarlos es el primer paso para desarrollar nuevos hábitos más saludables.

La queja es una pérdida de tiempo que agota tus energías y te hace sentir peor, e incluso puede afectar a las personas a tu alrededor. En lugar de quejarte, observa y cambia tu forma de pensar. Si tienes problemas, busca formas de resolverlos.

## **UNA MAÑANA BRILLANTE**

*"La mañana es una oportunidad mágica para alcanzar lo que más anhelas. Aprovéchala al máximo y haz tus sueños realidad."*

E

s posible experimentar una mañana brillante y un día majestuoso, trabajando en lo que te apasiona, disfrutando de la familia y pasándola genial en este

nuevo día que tenemos. Es posible sonreír y aprovechar al máximo un nuevo día fantástico para que sea un éxito, lleno de oportunidades y abundancia.

Tanto un padre como una madre pueden despertar con mucha energía para aprovechar al máximo todo lo que tienen. De hecho, todas las personas pueden hacer que su vida sea un día fantástico, superando los problemas y los obstáculos que se les presenten.

Tener una mañana brillante está en la decisión de cada uno, no es necesario pedir permiso a nadie para que las cosas vayan bien. Es importante tener una mentalidad sin contaminación, una mentalidad positiva y estar siempre abiertos a todas las oportunidades, disfrutando de todo lo que nos sucede en nuestra vida.

Solo hay que seguir una serie de pasos adecuados para tener un día fantástico lleno de abundancia y oportunidades. Los pasos que te voy a mencionar a continuación debes aplicarlos en tu vida todos los días si deseas mejorar la calidad de tu día. Entiendo que puedas modificarlos según tu conveniencia, pero es importante aplicarlos con disciplina.

Observo a personas cuyos días son un rotundo fracaso porque no hacen las cosas adecuadas; más bien, hacen todo lo contrario y se quejan de todo lo que les sucede. Viven pensando en negativo, llenos de información tóxica y chismes baratos. No es de extrañar que su día sea una tragedia, viviendo en conflicto, peleando con su familia y haciendo la vida imposible a quienes los rodean.

Es muy importante tener en cuenta que la calidad de tus hábitos determinará el éxito o el fracaso en tu día a día. La decisión y la práctica de buenos hábitos dependen de ti, solamente de ti. No está en el poder del gobierno, de tu familia, ni de tus vecinos o amigos.

Si estás listo para descubrir los secretos que me ayudan a tener un día fantástico, un día maravilloso e increíble lleno de abundancia y felicidad con la hermosa familia que Dios me ha dado, continuemos. A continuación, te revelaré unos sencillos pasos para mejorar la calidad de tus mañanas e incluso la calidad de tu día a día.

Recuerda aplicar con disciplina y persistencia los consejos que cambiaron mi vida y transformaron no solo mi vida, sino también la vida de las personas que me rodean, empezando por mi familia.

Recuerda que la calidad de tus mañanas y de tu día depende de la aplicación de ciertos hábitos para mejorar el éxito y evitar el fracaso. No debemos simplemente sobrevivir teniendo tantas oportunidades a nuestro alcance y

toda la información disponible.

Recomiendo que tengas en consideración los hábitos que me funcionan a mí, ya que puede que a ti no te funcionen de la misma manera. Sin embargo, tienes total libertad para modificarlos y aplicarlos según tu conveniencia.

Te sugiero trabajarlos con disciplina y perseverancia, teniendo en cuenta que los cambios duraderos y significativos requieren tiempo. Nada sucede de la noche a la mañana. Será de vital importancia para ti, y me alegraré mucho al saber que has mejorado la calidad de tu día a día junto con la hermosa familia que Dios te ha otorgado.

### **¿Por qué deberías despertarte a las 5 de la mañana?**

Levantarse temprano en la mañana es uno de los secretos del éxito de las personas exitosas en todo el mundo. Si comienzas tu trabajo por la mañana, es probable que lo termines antes del almuerzo, con tranquilidad, sin llamadas telefónicas, sin distracciones y sin niños haciendo ruido.

Cuando te despiertas mientras otros duermen, tu cuerpo te dice que eres un líder, lo cual aumentará tu confianza para ser mucho más productivo en el trabajo.

Recuerda la poderosa frase 'A quien madruga, Dios le ayuda'. Es importante reflexionar sobre ella y poner manos a la obra para que nos vaya mejor en la vida. Esta es una expresión popular que significa que aquellos que se levantan temprano y toman acción desde temprano en el día tienen más posibilidades de tener éxito y recibir ayuda divina. Sin embargo, es importante recordar que el éxito no depende únicamente de madrugar, sino también de tomar decisiones acertadas, trabajar duro y perseverar en nuestros objetivos.

### **Levántate**

Levántate, ponte de pie y sonríele al mundo por tener una nueva oportunidad de abrir los ojos. En el momento en que vuelvas a abrir los ojos, no tienes idea de la cantidad de personas que ya no tienen esa oportunidad que tú

tienes. Miles de personas ya no tienen una oportunidad tan maravillosa como la tuya.

Despiértate, es hora de levantarte y trabajar por tus sueños. Ya no pospongas la alarma, no digas "cinco minutitos más" para después quedarte una hora más en la cama y luego ir al trabajo sin haber desayunado siquiera.

Despierta, entrena, toma agua, arregla tu cama, edúcate, planifica tu día, siéntete renovado, prepárate para el éxito. Y si la motivación se desvanece, la disciplina la resucita. No todo en la vida debe causarte placer ni mucho menos gustarte. Prepárate para que este día sea extraordinario. Solo depende de ti hacerlo extraordinario o convertirlo en un día lleno de infelicidad y tragedia.

Deja este celular que solo te distrae de tus objetivos más anhelados. Deja de tener el control de tu televisión. Estos aparatos electrónicos están acabando con tu energía. Están arruinando tu vida y no te das cuenta de que eres tú quien la está arruinando.

Sé productivo, trabaja en lo que realmente quieres, establece metas y objetivos. Solo así será posible alcanzarlos. Busca una vida plena, algo que solo unos pocos afortunados tienen el privilegio de disfrutar: el maravilloso arte de vivir.

Si trabajas con perseverancia y disciplina, obtendrás los resultados que deseas. Podrás alcanzar mucho más rápido las cosas que anhelas, como comprarte un carro, una casa o viajar en familia, entre otras cosas.

Si realmente deseas alcanzar tus objetivos, tendrás que esforzarte y trabajar más que nadie en el mundo. Te garantizo que conseguirás todo lo que quieres. No habrá obstáculo o algo que te impida alcanzarlo si realmente deseas lograr tus objetivos.

### **Sonríe y agradece**

Para que tu día sea una completa maravilla, lo primero que debes hacer después de despertarte es sonreírle al mundo. Sonríe por la gran noticia de



que estás vivo, sonríele a la vida y agradece a Dios porque su amor se manifiesta al abrirte los ojos nuevamente. El amanecer es la parte más hermosa del día, es ahí donde Dios te dice: "Levántate, te regalo otra oportunidad de vivir y empezar de mi mano". Los días buenos te brindan felicidad, los días malos te brindan experiencia, los intentos te mantienen fuerte, las caídas te mantienen humilde, la gratitud te abre puertas y tu sonrisa te llena de energía. Pero solo Dios te mantiene en pie.

Agradece y mantente positivo ante el Creador, sonríele a la vida, agradece por tu maravillosa familia y encomienda tu día al Todopoderoso. Así tendrás un día fabuloso en el que podrás trabajar con alma y pasión, entregándote por completo para cumplir tus objetivos. Dios te dice: "Levántate, estás destinado a grandes cosas. Confía en mí". Porque Dios te ha dado una nueva oportunidad para que puedas servir a tus semejantes.

### **Tiende tu cama**

Parece sencillo aplicar este hábito por la mañana, después de despertar, sonreír y agradecer al Dios todopoderoso. Sin embargo, muchas personas luchan con este pequeño hábito y les resulta complicado hacer su cama. No entiendo cómo puede ser tan difícil para ellos.

Escribo esto porque he visto a personas que simplemente se levantan sin recordar agradecer, sonreír o hacer su cama. Se apuran a salir de casa cuando el tiempo les gana, incluso sin desayunar.

Solía hacer lo mismo antes de comenzar a mejorar mi vida. Me olvidaba de todo, no entendía la importancia de los hábitos y simplemente salía a trabajar o estudiar. Esto suele suceder cuando pospones la alarma y te quedas "cinco minutitos más".

Gracias a los buenos hábitos que he establecido, he mejorado la calidad de mi vida. Hacer la cama es ahora una de las actividades que no olvido porque la he convertido en un hábito. Y veo que funcionan porque los aplico diariamente en mi vida.

### **Visualiza y medita**

Visualiza y medita sobre la vida que deseas para tu futuro. Cierra los ojos y respira profundamente, permitiendo que tu mente se relaje. Imagina un escenario ideal, lleno de logros, felicidad y plenitud. Visualiza los aspectos clave de tu vida, como tu carrera, relaciones, salud, viajes y crecimiento personal.

Imagina tu carrera ideal, visualiza el trabajo que te apasiona, en el que te sientes realizado y exitoso. Visualiza el reconocimiento que recibes por tus habilidades y el impacto positivo que generas en el mundo.

En cuanto a tus relaciones, visualiza conexiones significativas y amorosas. Imagina una pareja que te comprende y te apoya, y amistades sólidas y enriquecedoras. Visualiza momentos de risas, comprensión y apoyo mutuo.

Visualiza también tu salud óptima. Imagina un cuerpo lleno de vitalidad, energía y equilibrio. Visualízate practicando ejercicio regularmente, disfrutando de una alimentación saludable y cuidando de tu bienestar emocional.

Imagina también los viajes y aventuras que deseas vivir. Visualiza lugares que anhelas visitar, culturas que deseas explorar y experiencias enriquecedoras que te abrirán la mente y el corazón.

Finalmente, visualízate en constante crecimiento personal. Imagina cómo te desafías a ti mismo, aprendiendo nuevas habilidades, adquiriendo conocimientos y desarrollando una mentalidad positiva.

Mientras visualizas esta vida futura, siente la emoción y la gratitud por cada aspecto. Permítete creer firmemente que esta vida es posible y que mereces alcanzarla. Utiliza esta visualización como una guía y motivación para tomar acciones concretas en tu vida actual que te acerquen a la realización de tus sueños. Recuerda que la visualización es solo el primer paso, es importante respaldarla con esfuerzo, perseverancia y compromiso para convertir tus sueños en realidad.

**Hidrátate y actividad física**

Tomar agua y realizar actividad física son dos elementos clave para mantener una vida saludable y equilibrada. Aquí te proporciono algunos puntos importantes sobre ambos aspectos:

### ***Toma de agua:***

Es fundamental mantenerse hidratado bebiendo suficiente agua a lo largo del día.

La cantidad recomendada de agua puede variar según factores como la edad, el clima y el nivel de actividad física. Sin embargo, se sugiere consumir al menos 8 vasos de agua al día.

El agua ayuda a mantener el equilibrio de los fluidos corporales, facilita la digestión, regula la temperatura corporal y contribuye al buen funcionamiento de los órganos.

Es importante escuchar a tu cuerpo y beber agua cuando tengas sed. También puedes aumentar tu ingesta de agua durante actividades físicas intensas o en climas calurosos.

### ***Actividad física:***

La actividad física regular tiene numerosos beneficios para la salud, tanto física como mental.

Realizar ejercicio fortalece los músculos y huesos, mejora la resistencia cardiovascular, ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Puedes elegir entre una amplia variedad de actividades físicas, como caminar, correr, nadar, practicar deportes o levantar pesas. Encuentra una actividad que disfrutes y que se adapte a tus intereses y capacidades.

Escucha a tu cuerpo y no te exijas demasiado al principio. Es importante comenzar gradualmente y aumentar la intensidad y duración del ejercicio de manera progresiva.

Recuerda que siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier programa de actividad física o hacer cambios

significativos en tu dieta.

## **Lavar el cerebro**

Una persona, al levantarse por la mañana, debe cuidar su mente de la misma manera en que cuida su boca. Muchas personas en el mundo tienen sus mentes contaminadas, llenas de resentimiento, rencores, odio, envidia y problemas. Para empeorar las cosas, contaminan sus mentes con información incorrecta al consumir televisión.

Lo primero que hace mucha gente por la mañana es encender su televisor y consumir noticias que aportan poco valor a sus vidas. Considerar la televisión como fuente de información es un grave error que puede cometer el ser humano.

La minoría de personas son aquellas que alimentan su mente con semillas positivas que les empoderan y ayudan a crecer. Huye de las malas noticias y evita toda la información tóxica que contamine tu mente. Protege tu activo más valioso de todo tipo de contaminación. Establece barreras y no permitas que entre cualquier tipo de contaminación.

Alimenta tu mente con información valiosa, como libros y audiolibros. En ese momento del día, haz una limpieza de tu mente y nutre solo con cosas buenas. Una mente bien alimentada permitirá que las personas vivan en paz y armonía durante el resto de su vida.

Una mente bien cuidada y alimentada dará resultados más extraordinarios de los que jamás hayas imaginado. ¿Qué imagen tienes de ti mismo? ¿Te ves como un ganador o como un perdedor? La gran noticia es que eres el arquitecto de tu propia vida. Tienes la libertad de elegir entre una vida de éxito o de fracaso.

Para alcanzar una felicidad duradera, lo único que necesitas es transformar tu mente, tus pensamientos y enfocarte en lo bueno, alejándote de lo negativo y de toda forma de contaminación que está arruinando tu única vida.

Es urgente que te des cuenta de qué tipo de semillas estás sembrando en tu mente. ¿Estás sembrando semillas de amor o semillas de odio, miedo,

rechazo, pena, rencor, remordimiento o fracaso? La mente tiene la capacidad de absorber una gran cantidad de conocimientos. Tiene la capacidad de construir cosas increíbles y obtener resultados extraordinarios.

### **Ducha con agua fría**

Después de haber realizado todas las actividades que hemos discutido anteriormente, puedes optar por tomar una ducha con agua fría para prepararte y asegurarte de que este día que tienes por delante sea el mejor posible. Esto puede ayudarte a aumentar tu nivel de productividad y a prepararte para dedicarte por completo a trabajar en tus objetivos.

Es importante tener en cuenta que esto es solo una guía y que no es necesario que sigas al pie de la letra todas las recomendaciones. Cada persona es diferente y lo que funciona para mí puede no funcionar para ti. Estos consejos se basan en mis propias experiencias y en los hábitos que han mejorado la calidad de mi vida y que sigo aplicando hasta el día de hoy.

Tienes total libertad para decidir qué camino tomar y cómo diseñar tu propia vida para que sea sinónimo de éxito. Te brindo estos consejos con la esperanza de que los apliques y puedas cambiar tus hábitos hacia uno más positivo. Sería un orgullo para mí saber que estás logrando mejoras en tu vida.

Recuerda que el cambio de hábitos lleva tiempo y esfuerzo. No te desanimes si no ves resultados inmediatos. Sigue adelante y sé constante en tu búsqueda de una vida más plena y exitosa. ¡Estoy aquí para apoyarte en tu viaje!

*"Aprovechar las primeras horas de la mañana es una de las mejores prácticas que podemos adoptar para avanzar en nuestras tareas, ya que podemos lograr una mayor productividad y avanzar más en nuestras metas. Recuerda, es posible ser más productivo y eficiente si aprendemos a aprovechar nuestro tiempo de manera sabia y estratégica."*

## **METAS Y OBJETIVOS**

*"Piensa en tus metas todo el tiempo, vive como si ya estuvieras gozando del resultado."*

M

ientras vivamos con metas y objetivos claros en la vida, será mucho mejor para nosotros. La clave está en descubrir qué es lo que nos gusta hacer, qué habilidades tenemos para poner al servicio de la humanidad. La primera tarea que te dejo es que descubras lo que realmente te gusta hacer. Y listo.

Una persona que sabe que tiene un objetivo claro de dónde llegar, le resulta mucho más fácil alcanzar su meta. Todo le ayuda para bien porque sabe lo que quiere en la vida. Pero hay muchas personas que no saben lo que quieren, por lo tanto, no obtienen resultados. No es casualidad que las personas fracasen.

El detalle es que no saben realmente lo que les apasiona. Es muy importante que te hagas las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que me gusta hacer? ¿En qué soy mejor que los demás? ¿Qué necesidad puedo satisfacer? Al saber y responder correctamente a estas preguntas, ya puedes trabajar y entregarte en cuerpo y alma a lo que realmente te gusta hacer.

Entrégate en cuerpo y alma y evita toda clase de distracciones. Enfócate solamente en aquello que vas a alcanzar sin desviarte. Puede que en el camino tengas problemas, obstáculos, te caigas, el mundo esté en tu contra, pero lo más importante será que no te desanimes. Tienes que trabajar enfocado en aquello que quieres lograr.

Comprométete, trabaja con mucha disciplina, con perseverancia. Y verás que mientras trabajas comprometido, llegarás a ese objetivo tan anhelado para ti y serás un orgullo para tu familia. Recuerda nunca rendirte, aunque te caigas, no hay opción para rendirse. Solo debes trabajar bien enfocado.

## **Meta**

Ninguna meta es gratuita, para cumplir un sueño siempre hay un precio que pagar. Tienes que estar dispuesto a pagar el precio del éxito, ya sea en

tiempo, esfuerzo, entrenamiento constante o dinero. Ahora depende de ti si decides pagarlo o quedarte en tu zona de confort.

Las personas que obtienen resultados han pagado el precio del éxito: han enfrentado el hambre, el rechazo y la crítica; han sacrificado su entretenimiento, su tiempo con amigos e incluso, en ocasiones, su relación con la familia para alcanzar sus metas. En muchas ocasiones, cumplir su objetivo era más importante que celebrar su cumpleaños.

Renunciar a reuniones con amigos en un fin de semana no era una opción, ya que estaban concentrados en su meta. Para lograr el éxito, para alcanzar la meta, se requiere sudor y lágrimas. A veces, incluso eres rechazado por amigos por querer salir adelante. Ese es el precio que se debe pagar para alcanzar un objetivo.

Si no estás dispuesto a hacer sacrificios y pagar el precio, es muy probable que te quedes en el camino, lamentándote o simplemente rindiéndote porque no tienes una meta clara en la cual trabajar y por la cual poner todo el esfuerzo y sacrificio necesario.

### **Naciste para ganar**

Naciste para triunfar, naciste para ganar, has nacido para ser grande y hacer que tu vida sea sinónimo de éxito. Tu existencia en este mundo tiene un propósito: impactar muchas vidas. A pesar de los retos, problemas, obstáculos y circunstancias que puedan presentarse hoy, tienes todo el potencial para superarlos y lograr el éxito.

Tú puedes lograr más, puedes alcanzar el éxito, pero para eso debes trabajar con disciplina y constancia, para llegar al escalón de los triunfadores. Debes luchar más, trabajar más, tomar acción y comprometerte más con aquello que deseas. Te mereces lo mejor y puedes lograrlo si persistes en tus objetivos. Naciste para brillar, eres más de lo que aparentas.

Para lograrlo, necesitas acción, compromiso y trabajar más de lo que has hecho hasta ahora. Debes estar dispuesto a hacer sacrificios para obtener resultados. Comienza a entrenarte, busca referencias de personas que ya han

alcanzado la meta que deseas. Aprende del éxito de los ganadores, modela sus acciones y trabaja incansablemente en aquello que quieres alcanzar.

Los ganadores han experimentado muchas derrotas antes de ser ganadores. Nadie hace las cosas bien en el primer intento. El éxito es el resultado de ganar control en cualquier disciplina. Como relata un poema anónimo: nadie alcanza la meta en un solo intento, ni perfecciona la vida con una sola rectificación, ni alcanza grandes alturas con un solo vuelo. Nadie camina por la vida sin haber cometido errores muchas veces, ni cosecha sin haber sembrado una semilla.

Lo importante no es dónde estabas o dónde estás, sino dónde quieres estar. Visualiza cómo te ves dentro de unos cuantos años. La capacidad del ser humano para reinventarse es maravillosa. Tenemos una capacidad fabulosa.

Empieza a moverte hoy, sin más excusas, quejas o pretextos. Levántate de donde estás sentado y ve a buscar lo que te mereces en la vida, porque has nacido para ganar y no conformarte con lo que te ha tocado. No importa de dónde vengas, ni tu condición social, raza o religión.

### **Tienes que jugar para ganar**

Para ganar, tienes que jugar, ya que aprender a ganar se logra a través del juego. Sobre todo, aprendiendo de las derrotas. Sin embargo, debes entrenarte arduamente para jugar y ganar tus juegos. En el mundo no existe ningún juego en el que puedas ganar si no participas.

El camino hacia el éxito siempre es el mismo: estás dentro del juego o estás fuera. Y cuando estás dentro del juego, habrá momentos en los que perderás. Los ganadores han sufrido muchas derrotas antes de ser ganadores. Nadie en el mundo logra hacer las cosas bien en el primer intento.

Recuerda que si queremos ganar, debemos jugar, y al jugar existe la posibilidad de perder. Sin riesgo no hay recompensa, es imposible obtener grandes ganancias sin asumir ciertos riesgos. Las personas exitosas están dispuestas a apostar su vida por algo.



El único fracaso real es no haberlo intentado. Para ganar, tienes que jugar y también perder. Y es importante perder lo antes posible para disfrutar de los frutos, para disfrutar del éxito que está al alcance de todas las personas.

## **Repetición**

La clave que las personas exitosas entienden es que la repetición es la madre de todas las habilidades. Cada día que dedicas a hacer algo, mejoras; y cada día que no lo haces, también pierdes mucho. No tienes idea de las oportunidades que dejas pasar por no conocer esta clave.

Cada día que lees, te vuelves más fluido; cada día que hablas en público, te vuelves más suelto; cada día que vas al gimnasio, tu músculo toma más forma; cada vez que practicas inglés, hablas con mayor fluidez. Cada hora que dedicas a algo, lo haces mucho mejor.

La repetición es la fórmula para lograr resultados increíbles, para alcanzar objetivos y el éxito. No es necesario hacer cosas extraordinarias, pero sí hacer ciertas cosas repetidamente hasta el cansancio. La repetición constante te lleva a resultados brillantes.

## **Nunca te rindas**

Jamás, jamás te des por vencido, incluso cuando todo parezca ir en tu contra, incluso cuando te enfrentes a una avalancha de desafíos. Nunca, pero nunca te rindas.

Una vez que hayas establecido tus metas y visualices el resultado que deseas, nada ni nadie podrá detenerte para alcanzar tus objetivos. Aunque en el camino surjan obstáculos, problemas y contratiempos, encontrarás el lado positivo de las cosas y aprenderás de las experiencias, pero nunca te rendirás en la búsqueda de ese objetivo tan anhelado.

Si sigues haciéndolo, si mantienes el optimismo y una actitud de seguridad y confianza en ti mismo, te acercarás cada vez más a tu objetivo y alcanzarás el éxito.

Nunca te rindas, nunca te des por vencido. Lo peor que puedes hacer en la lucha por tus metas es rendirte. Existe un momento en la vida en el que uno cambia para peor, y ese momento es cuando nos rendimos. Nunca pierdas la fe ni la esperanza de alcanzar tus sueños. En el camino te encontrarás con muchos obstáculos, dudas y problemas de todo tipo, pero debes asumirlos como parte del proceso. No te detengas y sigue trabajando por aquello que sueñas.

En el camino encontrarás personas con malas intenciones que desearán verte caído, derrotado, que querrán que fracases y te rindas. Algunos te criticarán, te juzgarán, te insultarán y se convertirán en tus principales detractores, simplemente porque estás logrando más que ellos. A pesar de que haya gente que quiera verte fracasar, nunca te rindas. Tus probabilidades de éxito aumentan cada vez que persistes. El peor error que puedes cometer es rendirte en el camino.

Lucha contra viento y marea, no te rindas. Es una oportunidad que tienes para hacer tus sueños realidad. Paso a paso te estarás acercando al objetivo que planificaste alcanzar. No te conformes ni te quedes en tu zona de confort. No hay opción de rendirte.

### **Reglas del éxito**

1. Cree en ti mismo, ten fe.
2. Toma acción.
3. Mejora tu personalidad.
4. Ten un propósito definido.
5. El éxito debe ser planificado.
6. Llévate bien con los demás.
7. Tu único límite eres tú mismo.
8. Aprovecha las oportunidades.
9. Trabaja como nadie en el mundo.

### **Tu trabajo es todo el día**

Tu trabajo es durante todo el día, desde las 7 de la mañana hasta las 5 de la tarde. Pasas todo el día en el trabajo y llegas a casa por la noche. Después de haber trabajado todo el mes, al final recibes tu sueldo. Durante el mes, intercambias tiempo por dinero. Sin embargo, muchas veces tu sueldo básico

no es suficiente.

Quiero hacerte la siguiente pregunta: ¿Cómo podrías recibir mucho más por tu esfuerzo? ¿Cómo podrías lograrlo? ¿Trabajando incluso los domingos, feriados y horas extras? Permíteme decirte que no.

Aquí te recomiendo trabajar en una cosa, escucha atentamente. Trabaja en una idea. No en una oficina, ni en una empresa. Trabaja en una idea y esa idea te brindará resultados increíbles que nunca has imaginado en tu vida.

### **No tengas miedo a fracasar**

Para triunfar en la vida, primero debes aprender a fracasar. Messi, un jugador de fútbol extraordinario, tuvo que experimentar cuatro fracasos consecutivos antes de poder levantar un trofeo con su selección. Ha fallado en numerosas ocasiones, y esa es la razón por la cual ha tenido éxito.

No existe otro camino; aquellos que evitan el fracaso también evitan el éxito. Para lograrlo, es importante evitar pensar demasiado, ya que de lo contrario es probable que no se haga nada. Conviene fracasar lo más pronto posible para acercarse al éxito.

Mientras más temprano se fracase, se falle y se derramen lágrimas, mejor será, porque se estará mucho más cerca del éxito. Pero si uno se demora en fracasar, el éxito estará más lejos. Por eso es importante fracasar antes y aprender de los fracasos para acercarnos a la meta, obtener resultados y tener éxito.

Debes entender que el éxito y el fracaso van de la mano. Donde existe la posibilidad del éxito, también existe la posibilidad del fracaso. No hay nada malo en fracasar cuando se aprende de cada lección.

No olvides que en el camino pasarás por un cierto número de fracasos para aprender lecciones y adquirir experiencia, con el fin de lograr el éxito. Cuanto más rápido lo hagas, más rápido dejarás atrás los fracasos. Cuantos más errores cometes, cuantas más veces caigas y te levantes y aprendas de ello, más rápido alcanzarás el resultado.

Cuanto más rápido fracasas, más cerca estarás del éxito. Para alcanzar el éxito, a menudo es necesario sacrificar amistades, amor y vida social. Se trata de pagar un precio por aquello que deseamos lograr. Debes estar dispuesto a hacer algunos sacrificios y trabajar con disciplina y perseverancia.

### **Pregunta importante**

Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te llevará a donde quieres estar mañana. ¿Qué actividades estás realizando cada día? Tu tiempo no es oro, tu tiempo es vida. Cada vez que no haces algo productivo, te estás alejando de tu objetivo.

Cada vez que miras tu dispositivo móvil para distraerte, estás desperdiciando tu valioso regalo. Una persona debe establecer sus objetivos lo antes posible y dedicar toda su energía y talento a alcanzarlos.

Solo cuando una persona tiene claridad en su dirección, puede concentrar todas sus energías hacia ese lugar. Trabaja en ti mismo todos los días. Practica buenos y saludables hábitos. Descubre en qué eres bueno para volar junto con las águilas, para volar junto con los ganadores. Solo trabajando diariamente en tus metas serás capaz de alcanzarlas.

### **El arte de imaginar**

La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado, es lo que sabemos. La imaginación es ilimitada, es lo que podemos llegar a saber. Los límites existen únicamente en la mente de aquellos que los conciben.

No hay límites para la imaginación. Si te digo que imagines un león, seguramente lo visualizarás, al igual que si te digo que imagines una manzana. Si te pido que te imagines entrando a tu cocina y tomando un vaso de agua, estoy seguro de que lo harás. Cualquier cosa que te pida que imagines, podrás hacerlo y verlo en tus pensamientos, ya sea un objeto, una casa, un carro, un avión, etc.

La imaginación es poderosa e ilimitada, nuestra mente es infinita. Sin embargo, nuestras capacidades y conocimientos son limitados. La imaginación nos puede llevar a cualquier parte, sin importar la distancia. Puede llevarnos a otros países, a la Torre Eiffel en París, Francia, al Cristo Redentor en Río de Janeiro, Brasil, o a Machu Picchu en Cusco, Perú. ¿Ves que no hay límites para la imaginación? Es asombroso lo que se puede lograr con ella, a veces no comprendemos su poder.

Por lo tanto, es importante aprovechar nuestra imaginación y visualizarnos la vida que deseamos. Imaginar la casa o el automóvil que queremos comprar, imaginar los viajes que deseamos hacer o simplemente imaginar alcanzando nuestros objetivos, viviendo felices y en paz con nuestra familia. Primero en nuestra imaginación y luego se hará realidad.

### **Quédate callado**

No le cuentes a nadie tus metas, debes cumplir en silencio. ¡Silencio! ¡Cállate! Guarda tus proyectos y sueños hasta que sientas que ya los has logrado. Por favor, no compartas tus sueños, proyectos o metas con nadie, ni siquiera con tus familiares. Bueno, hay una sola persona con la que debes compartir todos tus movimientos, y esa persona eres tú. Solo tú debes confiar en aquello que vas a realizar, conseguir o generar en tu vida.

¿Tienes un proyecto? No lo compartas antes de haberlo concretado. Si se lo cuentas a tu familia, a tus amigos o allegados, cada vez que lo hagas estarás revelando los pasos de tus movimientos para llegar al resultado, en lugar de avanzar o acercarte. Te estarás alejando poco a poco de tu meta de concretarlo.

Las personas que cuentan sus planes a terceros tienen la menor probabilidad de obtener resultados. Ocurre todo lo contrario con las personas que se mantienen en silencio y trabajan con disciplina en sus metas. Ellos llegarán a obtener resultados.

Cuando comentas tus planes, recibirás todo tipo de comentarios que pueden arruinar tus pasos. Toda la vibración negativa, los celos y la envidia están

presentes en nuestro entorno, sin importar si son nuestros familiares. **La gente odia el éxito de los demás.**

Las personas pueden empezar a juzgarte por la dieta, el deporte y la buena y saludable vida que llevas. Será mejor que guardes silencio y trabajes en privado, sin comentar a nadie. Las personas tienden a criticar, juzgar y hacer todo tipo de comentarios negativos a aquellos que quieren salir adelante. A algunas personas les molesta ver que otros logren aquello que ellos no son capaces de alcanzar. Esas personas pueden ser tus amigos, compañeros de trabajo o estudio, así como familiares o personas cercanas. Esas personas pueden tener energía negativa que puede arruinar todo lo que quieres alcanzar en tu vida. No te molestes en contarles aquellas cosas que debes guardar en privado. Solo tú eres la persona que debe conocer todos tus movimientos.

Construye en silencio y sorpréndelos con tus resultados finales. Tienes que saber que los resultados vendrán si bajas la voz y trabajas. No es necesario que le cuentes a todos lo que estás haciendo o en quién quieres convertirte. Simplemente, hazlo.

No le cuentes a nadie tus próximos pasos. ¿Quieres comprarte un automóvil? Cierra la boca. ¿Quieres comprarte una casa? Cierra la boca. ¿Quieres hacer un viaje? Cierra la boca.

No le cuentes a nadie nada sobre ti, ningún plan, proyecto o emprendimiento que tienes preparado. Lo mejor es quedarte callado y mantener la boca cerrada. No compartas nada que tengas en mente con personas de mala vibra.

Estoy seguro de que cuando tenemos un plan brillante, queremos contárselo a los demás. Lo digo porque a mí me ha sucedido. Les conté mis planes, mis objetivos y resulta que me criticaron, me juzgaron por querer emprender o simplemente por querer salir adelante.

Lo mejor es quedarnos callados hasta concretar esas metas que tanto anhelamos. Una vez que aprendí a guardar silencio sobre mis proyectos, las cosas empezaron a irme mucho mejor y pude alcanzar mis objetivos.

Te recomiendo guardar silencio mientras no hayas concretado tus metas. Recuerda siempre que al contar tus proyectos, estás poniendo en riesgo tus planes. Pueden surgir comentarios negativos, murmuraciones y críticas de tu entorno, incluso de tus familiares.

La gente te dirá que no lo vas a lograr, que es demasiado para ti, que no eres capaz, que sigas haciendo lo que ellos están haciendo a lo seguro. Seguramente, cuando quieres emprender o empezar un nuevo negocio, la gente se reirá, tus familiares te juzgarán y te dirán que estás loco por tomar una decisión descabellada. Quizás intenten desanimarte para que no sobresalgas más que ellos, y harán todo lo posible para verte fracasar y burlarse de ti.

Te recomiendo que sigas adelante, cumplas tus sueños, metas y proyectos, y hables con tus resultados. Trabaja como nunca por aquello que sueñas, con disciplina y constancia. Sal de la rutina en la que has estado durante tanto tiempo sin avanzar, haz lo que te gusta hacer, lo que te apasiona, lo que es mejor para ti.

Toma acción, sé ambicioso pero no codicioso. Trabaja, muévete, pero en silencio. Deja que las personas piensen que estás perdiendo, mientras avanzas en silencio sin que nadie se dé cuenta. Trabaja siempre con entusiasmo hasta lograr todo lo que te has propuesto en la vida, y serás un testimonio vivo de que sí se puede lograr en la vida si realmente lo deseamos. No hay nada que no podamos lograr si anhelamos con todas nuestras fuerzas.

### **Establecer metas alcanzables**

Primero: Determine exactamente lo que desea. Si quiere dinero, no basta con decir "quiero mucho dinero". Debe ser preciso con la cantidad exacta que desea. Si quiere viajar, indique la fecha de su viaje y el país o ciudad al que desea viajar. Si quiere comprar un auto, detalle el color, la marca, el modelo y las características exactas que desea tener.

Segundo: ¿Qué sacrificio está dispuesto a hacer para lograr el resultado? Cuál es el precio que está dispuesto a pagar a cambio de las cosas que desea

obtener. Recuerde, nada es gratis en esta vida, siempre hay un precio que pagar para obtener algo.

Tercero: Establezca un plazo fijo, ponga la fecha límite para alcanzar el resultado. Si se trata de dinero, indique la fecha en la que planea obtenerlo y la cantidad que desea tener.

Cuarto: Organice un plan preciso para poder trabajar en lo que desea. Planifique su horario y tome acción de inmediato. No vale posponer para otro día. Recuerde, la postergación es para los perdedores. Los ganadores empiezan ya, con lo que tienen, desde donde están y toman medidas con determinación para alcanzar sus sueños.

Quinto: No esconda lo que ha planificado y organizado. Debe estar en un lugar donde pueda verlo constantemente y recordar en todo momento lo que desea lograr. Lo que hago yo es poner mis metas y objetivos escritos frente a mi escritorio, lo cual me ayuda a tener una visión clara.

### **El éxito es derecho de todos**

El éxito no hace acepción de personas, no te dice que no has nacido para cosas grandes. Todas las personas tenemos el derecho de disfrutar del éxito en la vida que deseamos. El éxito está disponible para todos y te espera con los brazos abiertos. Todos tenemos derecho a alcanzar una mejor vida.

¿Por qué solo algunas personas tienen éxito? ¿Por qué la mayoría no logra tener éxito? En respuesta a la primera pregunta, las personas exitosas piensan en abundancia y bienestar todo el tiempo, mientras que las personas que no tienen éxito tienden a pensar limitaciones, peligro y fracaso. pensamientos de las personas exitosas y reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos.

Considera el éxito como tu tarea, tu obligación y tu responsabilidad. El éxito no debe ser una opción para ti, sino una tarea que conviertas en tu estilo de vida. Muchas personas dicen que quieren ser exitosas, pero la mayoría no trabaja para acercarse al éxito. Lo toman como una opción en lugar de una



obligación. Aquellas personas que hacen eso nunca podrán disfrutar de este regalo llamado éxito.

Las personas exitosas no son más inteligentes ni tienen más horas que tú, pero entienden que para alcanzar el éxito deben comprometerse y trabajar de forma inteligente. Las razones por las que las personas no tienen éxito son la falta de compromiso y la falta de establecer metas alcanzables.

La gente dice que quiere tener éxito, pero no está comprometida con la vida que desean alcanzar. Dicen que quieren viajar, comprar un auto, adquirir una casa y tener relaciones exitosas, pero no están dispuestos a hacer en carencias, pérdidas,

Es importante imitar los sacrificios. No persiguen esos sueños con una actitud de alcanzarlos.

No te acerques al comprometido con el constante. Comprométete y tus probabilidades de éxito aumentarán significativamente. Pero si no te comprometes, no lograrás nada y el éxito se alejará de ti para siempre, lo cual no te conviene.

Todos hemos nacido con el derecho de alcanzar el éxito en las diferentes áreas de nuestra vida: emocional, intelectual, espiritual, familiar, física y económica.

Debes acercarte al éxito como los padres se acercan a sus hijos. Ellos son capaces de sacrificar incluso su propia vida por el bienestar de sus hijos. Trabajan desde temprano para alimentarlos. Comprométete de la misma manera. No importa si ellos comen o no, lo primero es alimentar a sus hijos. No importa si ellos se compran ropa o no, ellos hacen el sacrificio de juntar el dinero para comprarles ropa a sus hijos. Saben que es su obligación velar por el bienestar de sus hijos, están comprometidos. De la misma forma, comprométete con tu éxito y entrégate en cuerpo y alma con todas tus fuerzas.

Llegará el momento en el que disfrutarás de todos los sacrificios que has hecho por tu propio éxito. Tienes la libertad de ser exitoso, tienes el derecho

de hacer de tu vida una verdadera obra maestra.

Es importante tener en cuenta que el éxito puede tener diferentes significados para cada persona. Cada individuo tiene sus propios objetivos, metas y definiciones de lo que considera exitoso. Es fundamental trabajar arduamente, ser perseverante y estar dispuesto a enfrentar desafíos para alcanzar el éxito en éxito como una opción. Acércate

resultado, con disciplina y trabajo las áreas que uno elige. Cada persona tiene el derecho de buscar su propio camino hacia el éxito y está en su poder hacer los sacrificios necesarios para lograrlo.

*"Nunca subestimes el poder de establecer metas y trabajar hacia ellas. Cada pequeño paso que tomes te acerca un poco más a lograr tus objetivos, así que sigue adelante y no te rindas ante los obstáculos en el camino."*

## **LAS PERSONAS EXITOSAS**

*"El éxito no es una cuestión de suerte, es trabajo duro con disciplina y constancia. Las personas exitosas no nacen, se hacen a sí mismas a través de su esfuerzo y dedicación."*

### **Se comprometen**

Las personas exitosas hacen cosas muy diferentes a las que hace la mayoría de la gente y practican hábitos distintos a los de la masa. No es casualidad que destaquen en la sociedad, ya que se comprometen con sus metas y objetivos, trabajando arduamente para alcanzar lo que desean. Para ellos, rendirse no es una opción, ya que tienen claridad sobre dónde quieren llegar.

El compromiso es crucial en la vida de una persona exitosa. No conozco a ningún líder que carezca de esta importante habilidad. Están dispuestos a comprometerse con lo que desean lograr. Nunca ha habido un gran líder que carezca de compromiso.

Si deseas destacarte en cualquier aspecto de tu vida, debes comprometerte. El verdadero compromiso inspira y atrae a las personas. Si no te

comprometes, no lograrás nada. Por eso es muy importante tener en cuenta que el compromiso te llevará a alcanzar lo que realmente quieres.

El compromiso es el enemigo de la resistencia, ya que es una promesa seria que nos impulsa y nos levanta, sin importar cuántas veces nos hayan derribado. Si deseas llegar a un lugar que valga la pena, al igual que las personas exitosas, debes comprometerte.

Debes cumplir tu compromiso hasta obtener los resultados deseados. Es similar a una pareja que, al comprometerse, deja de lado otras alternativas y se compromete con una sola persona, hasta donde la vida se los permita. No hay opción de renunciar a la promesa de cumplir lo que se ha prometido.

De la misma manera, debes cumplir la promesa que has hecho con los resultados que deseas obtener, trabajando con enfoque hasta lograrlo. Eso es lo que diferencia a las personas exitosas de las que no lo son tanto. Se comprometen hasta alcanzar sus metas, sin importar cuántas veces caigan.

### **Aprenden constantemente**

Son apasionados por el aprendizaje continuo y buscan formas de adquirir conocimientos que les ayuden a desenvolverse mejor. Estas personas exitosas nunca dicen que los libros son demasiado caros o que las conferencias no son importantes. En cambio, buscan maneras de nutrir sus mentes con información valiosa.

Saben que el conocimiento es poder y buscan formas de aprender nuevas habilidades y alternativas que les ayuden a mejorar en sus vidas. Cuanto más aprenden, mejores resultados obtienen.

El aprendizaje no termina en la escuela o la universidad. Por el contrario, es el comienzo del aprendizaje de por vida. Algunas personas erróneamente piensan que la educación y el aprendizaje se detienen una vez obtenido un título, pero eso es incorrecto.

Mantenerse aprendiendo todos los días es fundamental para obtener mejores resultados. Al igual que una planta que mientras está verde está creciendo,

una vez que madura empieza a pudrirse, lo mismo sucede con las personas. Cuando dejan de aprender, están muriendo en vida sin darse cuenta.

Si quieres mejorar tus resultados, debes estar constantemente aprendiendo cosas nuevas. Ten en cuenta que si no estás satisfecho con los frutos que estás cosechando, debes revisar las semillas que estás sembrando y cultivar semillas que te ayuden a obtener mejores resultados.

A la mayoría de las personas no les gustan sus resultados, pero siguen haciendo lo mismo de siempre. Eso no está bien. No se pueden esperar resultados buenos si sigues haciendo lo mismo. Tienes que mantenerte aprendiendo y mejorando si deseas obtener resultados buenos y mejores.

Debes seguir aprendiendo, ya sea a través de libros, audios, conferencias, etc. Lee libros que te interesen, escucha audios que te aporten valor y continúa aprendiendo. Recuerda que si no estás aprendiendo, estás muriendo poco a poco, lo cual es una tragedia para aquellos que lo experimentan.

Si deseas ganar mañana, tener éxito y convertirte en un campeón, debes estar dispuesto a aprender hoy. La información está al alcance de tus manos y ya no hay excusas para no obtener resultados. Puedes aprender desde casa, adquirir cursos en línea. En esta era, no hay límites para quedarte en tu zona de confort lamentándote por tu situación. Aprovecha las oportunidades disponibles para adquirir conocimientos y habilidades que te ayuden a alcanzar tus metas y aspiraciones. No te detengas en tu búsqueda de crecimiento y desarrollo personal. Tienes el poder de aprender y mejorar cada día. Mantén una actitud abierta y comprométete con tu propio crecimiento. **Recuerda que el aprendizaje continuo es clave para lograr el éxito.**

La información está al alcance de todos con el avance de la tecnología. No pongas excusas si no has estudiado en una universidad. Hay personas que han alcanzado el éxito incluso sin haber terminado la primaria. En pleno siglo XXI, no puedes venir con excusas de que no has tenido oportunidades.

No importa si tus padres no te educaron o si vienes de una familia con recursos limitados. No hay excusa para conformarte con los resultados que

tienes. Trabaja en ti mismo, sigue aprendiendo y mantente dispuesto a aprender. Aprende sobre tecnología, descubre tus habilidades y mejora poco a poco. Con práctica, estoy seguro de que lo lograrás.

### **Trabajan con disciplina**

Son personas que trabajan duro, dedicando todo su esfuerzo. La pereza y la flojera no existen en sus vidas. Se entregan en cuerpo y alma a su trabajo, y no se limitan a cumplir con sus deberes como cualquier otra persona. Ellos trabajan largas horas, sin esperar la hora de almuerzo o el descanso para irse a casa. A menudo, sacrifican ciertas cosas en favor de su trabajo, perseverando hasta alcanzar los resultados y alcanzar sus metas. Trabajan con una dedicación masiva, sin quejas, demostrando una dedicación inigualable. Incluso necesitan más horas para trabajar, y es asombroso el esfuerzo que las personas exitosas realizan. Sin embargo, aquellos que no hacen estos sacrificios por su propio bien suelen criticarlos, envidiar sus resultados y sentir odio hacia ellos.

No pasan horas viendo telenovelas, como hace la mayoría de la gente, ni pierden tiempo deslizándose su dispositivo durante horas. A pesar de ello, siempre hay personas que envidian la vida que llevan. Se quejan de que no tienen lo suficiente, desean un aumento de sueldo, culpan a sus jefes y consideran cambiar de trabajo, entre otras cosas.

Si no te gusta la situación en la que te encuentras, muévete, trabaja más. No eres un árbol destinado a quedarse plantado en un solo lugar. Debes estar dispuesto a trabajar más si quieres mejorar la calidad de tu vida. No pierdas el tiempo viendo telenovelas, ya que solo te harán perder tiempo y luego te quejarás de la vida que llevas mientras envidias a quienes obtienen resultados.

Tú también puedes trabajar duro por el bienestar de tu familia. Tienes todo lo necesario, Dios te ha dado inteligencia y te ha dado vida. Respiras y estás vivo, así que trabaja para obtener mejores resultados de los que solías tener. No tienes motivos para quejarte, no eres diferente de las personas exitosas. También puedes imitar sus hábitos y aplicarlos en tu vida. Hazlo para

brindar una mejor calidad de vida a las personas que te rodean. Tú puedes hacerlo, tienes increíbles capacidades y talentos que Dios te ha dado.

## **Ayudan**

Es uno de sus hábitos el ayudar a los demás. Muchas personas exitosas tienen fundaciones de caridad o realizan acciones para proporcionar alimentos a quienes más lo necesitan. Se preocupan por aquellos cuyas circunstancias no les permiten hacer ciertas cosas.

Además, las personas exitosas tienen una inclinación natural hacia ayudar a los demás. El éxito no se trata solo de alcanzar metas personales, sino también de hacer una diferencia positiva en la vida de los demás y contribuir al bienestar de la sociedad en general.

Frecuentemente, las personas exitosas están dispuestas a compartir sus conocimientos y experiencias con los demás. Pueden actuar como mentores o guías para aquellos que están comenzando en sus respectivos campos, brindando consejos, apoyo y orientación.

Asimismo, las personas exitosas pueden ayudar a otros creando oportunidades. Pueden ofrecer empleo, colaborar en proyectos conjuntos o proporcionar recursos y contactos que ayuden a otros a alcanzar sus metas.

Muchas personas exitosas utilizan su éxito y recursos para apoyar causas sociales, donar a organizaciones benéficas y contribuir a proyectos de impacto social.

Además, las personas exitosas pueden servir como fuentes de inspiración para los demás. Sus historias de éxito y logros pueden motivar y alentar a otros a perseguir sus propias metas y superar obstáculos.

Por último, las personas exitosas pueden compartir sus conocimientos a través de conferencias, charlas, libros o publicaciones en línea. Compartir información valiosa y experiencias puede ayudar a otros a aprender y crecer.

*"Nadie se convierte en exitoso de la noche a la mañana, se necesita de dedicación, perseverancia y una actitud positiva para alcanzar tus metas y superar los obstáculos en el camino."*

## **LOS SUEÑOS SE PUEDEN CUMPLIR**

*"Aquellos que se atreven a soñar y perseveran en su camino, son los únicos que logran convertir sus sueños en realidad."*

P

reguntemos a uno de los futbolistas más extraordinarios que el deporte rey nos ha concedido. Por más difícil que parezca alcanzar tus sueños, metas u objetivos, lo que

más anhelas en la vida, nunca te rindas. No importa cuán difícil se ponga todo, cuántos estén en tu contra, o cuánto te sientas derrotado y sin fuerzas. **Nunca te des por vencido.**

Sé que en el camino de la vida enfrentaremos aflicciones, tropiezos y numerosos fracasos. Muchas veces te sentirás derrotado, arrastrándote por el suelo con lágrimas en los ojos y pensando en renunciar a tus sueños de toda la vida. Derramarás lágrimas en innumerables ocasiones, muchos no creerán en ti y cientos de personas te criticarán. Te dirán que no eres capaz de lograr ese sueño, ese objetivo. Te dirán que no puedes y te juzgarán por lo que eres, lo que dices, lo que haces y lo que no haces. Las críticas siempre estarán a tu alrededor.

Aquí te doy un consejo para evitar las críticas: no hagas nada, no digas nada o quédate encerrado en casa. Si no quieres ser criticado, pero en la vida, cuando queremos cumplir nuestros sueños más anhelados, debemos estar dispuestos a aceptar la crítica. Siempre habrá gente con malas intenciones. Recuerda que nunca serás criticado por alguien que está haciendo más que tú; siempre te criticará la persona que hace menos.

Muchas veces pensarás en rendirte en el camino porque las cosas no salen a tu favor, porque no logras alcanzar ese anhelado objetivo que tienes, ese sueño que has tenido desde pequeño. A pesar de que todo se ponga difícil y

todos estén en tu contra, hay algo que nunca debes perder: la confianza en ti mismo, confiar en tus habilidades, confiar y tener fe. Trabajar más que nadie en el mundo con perseverancia y disciplina. Trabajar con todas tus fuerzas, alma, corazón y vida. Entregarte por completo a este sacrificio de lucha que tanto has soñado desde que eras pequeño.

La historia del jugador más brillante que he visto en mi vida y lo afortunado que soy por haber nacido en la era de Messi es un ejemplo a seguir, un ejemplo a imitar y aplicar en nuestras vidas si queremos alcanzar ese sueño tan anhelado que tenemos desde niños. Tuve la fortuna de haber nacido en la época de uno de los mejores jugadores de la historia del fútbol, Lionel Messi. De hecho, soy fan de Messi en lo que respecta al fútbol. Es un jugador extraordinario y más completo que he visto en mi vida. Presencí cómo ganó campeonatos con su talento único, nunca se rindió en su sueño desde que era pequeño. Agradezco a Dios por haberle dado este maravilloso talento para este hermoso deporte.

Lionel Messi, ese extraordinario jugador de fútbol considerado uno de los mejores de la historia, ha enfrentado numerosos obstáculos, fracasos y decepciones a lo largo de su carrera, incluso llegando al punto de renunciar a su mayor anhelo en la vida.

Fue en el año 2016 cuando decidió apartarse, retirándose de la selección argentina después de perder cuatro finales consecutivas. Los resultados no favorecían a este magnífico jugador, perdiendo todas las finales en las que participaba. Fue derrotado por la poderosa selección de Brasil en la Copa América de 2007. Otra derrota dolorosa para su carrera fue perder la final de la Copa del Mundo en manos de la arrolladora Alemania en 2014.

En ese mismo mundial, Alemania le propinó una histórica derrota por 7-1 a Brasil en su propio estadio, el Estadio Mineirao en Belo Horizonte, Brasil. Probablemente fue una de las humillaciones más devastadoras para Brasil en la historia de los mundiales. Recuerdo haber presenciado ese partido y me salieron lágrimas, a pesar de no ser brasileño.

Otras dos finales consecutivas las perdió ante la selección de Chile en 2015 y 2016. Seguramente, todo eso fue lo que lo llevó a tomar la decisión de



renunciar a la selección argentina. ¿Quién podría haber imaginado que, en los años siguientes, lograría ganar títulos consecutivos con su selección?

El difícil momento que Messi tuvo que enfrentar no se lo desearía a nadie. Renunció a su sueño más anhelado: ganar un título con su selección. Todos estaban en su contra, los periodistas decían que nunca ganaba nada, que era un perdedor y que desde que jugaba en Argentina, la selección siempre perdía. Le decían que el problema era Messi.

¿Te imaginas ser criticado por todo el mundo? ¿Te imaginas que todos estén en tu contra? Debe ser algo muy deprimente y desgarrador. Llegar al punto de renunciar a tu sueño. Vi a este jugador derramar muchas lágrimas en cada final que su selección perdía, lo veía destrozado, derrotado en pocas palabras. Como ser humano, no debe ser agradable estar en esas situaciones.

Sus palabras al renunciar fueron las siguientes: "Ya está, se terminó para mí la selección. Como dije recién, son 4 finales, no es para mí, lamentablemente. Lo busqué, era lo que más deseaba, pero no se me dio. Después de renunciar y ver los partidos de la selección por televisión, reflexioné y me di cuenta de que no era así, que sería dar un mensaje erróneo a toda la juventud y a toda la gente que lucha por sus sueños. Debemos seguir intentándolo y peleando por lo que uno quiere". Esas fueron las palabras del astro argentino.

Después de haberlo intentado muchas veces, la recompensa por no rendirse en el camino fue mágica. Lionel Messi logró ganar varios campeonatos con su selección de manera consecutiva. Venció al actual campeón, Brasil, en la Copa América de 2021. También derrotó a Italia, campeona actual de la Eurocopa, en la finalísima. Además, superó a la poderosa selección de Francia, que en ese momento era la campeona, con la contribución de Kylian Mbappé.

Fue una final apasionante y posiblemente una de las mejores de todos los tiempos en el deporte rey. Es increíble que una persona que renunció a su selección haya logrado ganarlo todo con ella. La vida de Lionel Messi nos enseña que nunca debemos rendirnos en la lucha por nuestros sueños.

Después de cumplir su sueño, Messi expresó las siguientes palabras: "Buenas noches, no me escucho bien así que no sé qué voy a decir. En primer lugar, quiero agradecerles a todos por el cariño que hemos recibido, no solo después de ser campeones del mundo, sino desde antes, cuando comenzamos a ganar la Copa América. Lo hemos venido diciendo durante mucho tiempo, que haríamos todo lo posible por lograrlo. Siempre soñé con este momento de celebrar con ustedes, poder regresar a mi país, Argentina, y levantar la Copa América, la finalísima y la Copa del Mundo. Sé que hoy es nuestro día, el día en el que todos celebramos ser campeones, y no quiero olvidarme de todos esos compañeros que tuve anteriormente, quienes también hicieron todo lo posible por intentar ganar la Copa del Mundo. Lamentablemente, no se nos dio, estuvimos muy cerca de ambas, la Copa América y el Mundial. Pero ellos también merecen respeto y reconocimiento del pueblo argentino, porque dejaron todo por esa camiseta. Para concluir, sigamos haciendo lo que estamos haciendo, disfrutemos. Esperamos mucho tiempo para poder ganarla y no sabemos cuánto tiempo pasará para que vuelva a suceder, ojalá no pasen tantos años. Pero queda demostrado que es muy difícil conseguir la Copa del Mundo, depende de muchas cosas, no solo de un gran grupo, de un gran equipo. A veces, por pequeños detalles, no se puede lograr. Ahora disfrutemos de la tercera estrella. Muchas gracias a todos".

Esas fueron las palabras del protagonista de un sueño hecho realidad en el estadio Monumental de Argentina, ante todo su público. Se le veía tan emocionado, feliz y contento por haber logrado tal hazaña. A mí personalmente me inspira mucho. Si una persona realmente quiere cumplir sus sueños, debe esforzarse con toda su vida hasta lograrlo.

*"Es posible cumplir nuestros sueños si realmente deseamos disfrutar de los resultados. Está en cada uno de nosotros luchar por ellos hasta el cansancio, sin importar los desafíos que encontremos en el camino. "*

**LA FE MUEVE MONTAÑAS**

*"Jesús les dijo: Por vuestra poca fe; porque de cierto os digo, que si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible." (Mateo 17:20)*

Padre amado, creador de todo lo que existe en el universo y en este mundo, ayúdame mientras me acerco a tu presencia pidiendo guía y sabiduría. Me humillo ante ti y te suplico que me guíes en este camino maravilloso que has puesto delante de mí.

Gracias por tu misericordia que me permite estar aquí con vida, gracias por tu amor infinito que se manifiesta en mi vida. Agradezco por todo lo que sucede en mi vida, porque tengo fe de que tus obras son maravillosas. Gracias, Dios, por darme la vida.

Te ruego que me ayudes a permanecer humilde, porque vine desnudo a este mundo y me iré desnudo ante tu presencia. No me desampares mientras paso por este mundo y te suplico que me guíes para hacer tu voluntad. Ayúdame a no desviarme de tu camino porque soy tu hijo escogido.

Enséñame a bendecir a mis semejantes y a reflejar tu amor en mi vida. Dame suficientes días para servir a mis semejantes y amar a mis prójimos. Ayúdame a vivir de acuerdo a tu voluntad, y como lo dice tu palabra, a disfrutar de tu maravillosa creación como si fuera el último día de mi vida en esta tierra. Ruego por todos mis semejantes en este mundo, para que siempre estén en tu presencia y seas su guía. Eres un Dios admirable digno de toda la gloria y la honra. Bendice a cada persona en este mundo, ayúdale a vivir una vida llena de paz y armonía.

Toca los corazones de las personas en este mundo para que puedan convertirse y entregar su vida a ti. Que puedan alcanzar la vida eterna, tal como lo dice en Juan 3:16 "Porque de tal manera amó Dios al mundo que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él crea no se pierda, mas tenga vida eterna." Y también en Juan 1:12, "Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios."

Padre mío, eres bondadoso con todos nosotros y te agradezco por la vida que nos das. Tu amor es infinito e incondicional. Mereces toda nuestra alabanza y adoración por tus grandes obras. Ayúdame a ser una bendición para mis semejantes, enséñame a tomar mejores decisiones y dame sabiduría e inteligencia para hacer tu voluntad. Que tu nombre sea adorado por los siglos de los siglos. Amén.

## **PALABRAS FINALES DEL AUTOR**

Estoy profundamente agradecido con Dios por tu vida, ya que te permite experimentar y disfrutar de su maravillosa creación. Te aprecio con todo mi corazón, te respeto y estoy seguro de que eres una persona fantástica. Te felicito por haber terminado este libro y espero que lo hayas disfrutado. Mi intención es ayudarte con un granito de arena para que puedas mejorar en las diferentes áreas de tu vida.

Disfruta tu vida y quiero que sepas que estoy orando por ti para que seas una persona que está en constante crecimiento. Ama tu oportunidad y ama a todas las personas. Mantente humilde. Hoy estamos jóvenes, pero los años pasan, así que si tienes la oportunidad de ayudar, ayuda. Dios te puso aquí en esta tierra con un propósito.

Tienes una misión que cumplir en este mundo lleno de cosas bonitas y admirables. Eres único, especial y una creación perfecta de Dios. Eres hijo de Dios. En este camino de la vida, siempre busca la felicidad.

Quiero animarte a que sigas creciendo y disfrutando de tu vida. Te deseo bendiciones y te animo a que todo lo que hagas, lo hagas bien, con amor y libre de resentimiento. Tienes toda la capacidad para utilizar los dones que Dios te dio para el beneficio de la humanidad. Te bendigo y deseo que te vaya bien en este camino mágico que tenemos. ¡Dios te bendiga grandemente en todo lo que hagas!