

8 HÁBITOS QUE DEBERIAS ADOPTAR PARA EL ÉXITO LABORAL



Alcanzar el éxito es como construir una casa, primero debemos hacer los planos, luego buscar los materiales adecuados, encontrar al personal adecuado para la construcción y lograr que esta se edifique en una base sólida y firme. En ocasiones, algunas personas piensan que ser exitoso solo se trata de ganar dinero y comprar cosas caras, pero en realidad ser exitoso es lograr superar nuestras metas día a día, que nos reconozcan por nuestra excelente labor, sentirnos bien con lo que realizamos día a día, por ello queremos ayudarte a lograr ese éxito que solo algunos logran obtener.

Nuestro estilo de vida y hábitos tienen gran influencia en nuestra carrera y la forma en la que afrontamos los retos de nuestro trabajo. Estos cambios en tus hábitos pueden ayudarte a conseguir el éxito laboral. Estos cambios y motivaciones pueden conllevar un nuevo enfoque en tu vida personal y profesional.

Un estilo de vida exitoso y una carrera profesional motivadora y enriquecedora no es un privilegio acotado a algunos afortunados. Todos podemos tener tales aspiraciones, eso sí, todo gran objetivo conlleva un cambio de hábitos y una predisposición al cambio, el aprendizaje y el trabajo constante.

1. CONFIANZA EN UNO MISMO

Es la base para tener éxito en todo lo que te propongas, sobre todo porque sabrás que has dado lo mejor de ti mismo y que lo has intentado.

En muchas ocasiones, las personas que presumen de tener una carrera exitosa y un buen trabajo, no solo lo han conseguido con esfuerzo, sino también con una actitud segura, proactiva y que demuestra su capacidad para tomar nuevas oportunidades.

2. ESTABLÉCETE METAS DIARIAMENTE

¿Sabías que existen investigaciones que demuestran que cuando una persona se pone metas medibles y crea posibles rutas para llegar a ellas las alcanza con mayor facilidad?

Establece metas constantemente: diarias, semanales, mensuales e incluso anuales tanto para ti como para tu negocio o para tu desarrollo como profesional. Y después piensa en las posibles rutas y caminos para alcanzarlas, porque si eres capaz de visualizar el camino es más probable que llegues a la meta.

Cada tanto, revisa tus metas, celebra las que lograste, modifica algunas y añade otras. ¡Pero nunca dejes de ponerte metas!

3. EDÚCATE CONTINUAMENTE

Las empresas y personas más exitosas son curiosamente aquellas que más recursos invierten en la investigación.

Aprende constantemente y haz que la lectura, la investigación y la educación sean siempre parte imprescindible de tu rutina. Tú eres tu recurso más valioso, así que no debes de dudar en invertir en todo aquello que te haga crecer, evolucionar y sentirte más satisfecho. Si quieres evolucionar en tu trabajo, quizás sea el momento de invertir en títulos y formaciones que te permitan crecer profesionalmente y renovar tus

Y cada tanto, analiza los resultados, mira dentro de ti, cómo funciona tu empresa, cómo es tu día a día, como va tu lado profesional ... ¡Todo! Y trata de ver qué acciones puedes tomar que te ayuden a mejorar y tener un mayor nivel de vida.

4. ACEPTAR RETOS Y RESPONSABILIDADES

Muchos de los cambios en nuestros hábitos y estilo de vida se basan en los desafíos, tareas y responsabilidades que estamos dispuestos a asumir y para los que nos sentimos capacitados.

Asumir responsabilidades no tiene el éxito asegurado, pero de los errores también se aprende y se mejora.

5. HAZ LAS COSAS CON MODERACIÓN.

Tendrás una vida balanceada si haces actividades con moderación. Esto significa que debe haber un equilibrio entre ejercitarse, comer, trabajar, consumir alcohol, ver televisión, estar en internet, etc. Como resultado, la gente disfrutará de tu compañía.

Si a todos les gusta estar contigo, podrás colaborar más y encontrar nuevos socios empresariales para llevar tu negocio al siguiente nivel.

6. MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA.

Piensa en las personas más exitosas que conozcas. ¿Son negativas o positivas? Lo más seguro es que sean positivas, entusiastas, energéticas y felices. Este personaje elige ver lo bueno en los otros y en él mismo. Para ellos, los problemas son sólo oportunidades esperando ser descubiertos.

Todos los días la gente es bombardeada con malos actos, pero los exitosos minimizan esto y optan por llenar su mente de ideas positivas.

7. DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

De acuerdo con la ciencia, los rasgos de personalidad predicen con mayor exactitud si serás exitoso en la vida que tu nivel de inteligencia. Si bien tu coeficiente intelectual es importante a la hora de aprender cómo alcanzar el éxito, tanto a nivel personal como profesional, el Instituto de Tecnología Carnegie argumenta que el 85% del éxito financiero se atribuye a los rasgos de personalidad, es decir las habilidades de las personas, y no al poder cerebral.

Tener la inteligencia emocional para lidiar contigo, con tus compañeros y los clientes es la base para tener un desarrollo profesional efectivo. Y para lograrlo, debes hacer lo siguiente:

Conocerte:

Saber manejar tus emociones, identificar áreas en las que puedes mejorar por medio del estudio y la investigación, y tomar los errores y fracasos como oportunidades de crecimiento.

Conocer a los demás:

Debes escuchar las ideas y necesidades de los demás, y a pesar de no siempre estar de acuerdo, demostrar que te importan y respetas sus ideas.

En el lugar de trabajo, pensar en equipo y el desarrollo del personal deberían ser las prioridades y no enfocarse únicamente en adquirir un conocimiento técnico.

8. DESARROLLA TU RESILIENCIA

Como se sugiere en el libro *Survive to Thrive* las personas audaces y positivas desarrollan una disciplina mental que les permite adaptarse con facilidad a la adversidad.

La resiliencia comienza con flexibilidad y adaptabilidad. Aprender cómo ser feliz y exitoso no siempre es cuestión de tumbar muros e impedimentos; sino de tener fe, coraje y una actitud tranquila que permita que las cosas difíciles también ocurran. Las personas con resiliencia siempre se motivan encontrando coraje dentro de ellos mismos; ellos se rodean de personas positivas e inspiran a los demás sin importar cualquier problema personal que tengan.

Ver tu vaso medio lleno:

Esto no tiene nada que ver con motivación barata. Ese dicho, más que un refrán, es una filosofía de vida que te hace alcanzar grandes cosas en tu vida.

¿Por qué?

Porque con pensamientos positivos lograrás muchas más cosas que con una mentalidad negativa. Si piensas que las cosas no saldrán como tú quieres no tendrás la misma disposición y rendimiento que tuvieras si estás convencido que, por lo que estás trabajando, será tuyo.

Existen diversas estrategias para lograr nuestros objetivos de éxito, sin embargo, esas son las 8 esenciales, por otro lado, estas unidas con las siguientes dos adicionales que te mostraremos, te aseguran el éxito casi en su totalidad, pues para que lo alcances completamente dependerá mucho de tus ganas de triunfar y sobresalir.

GESTIONA BIEN TU TIEMPO

Una de las mayores claves para tener éxito profesional ya sea como emprendedor o como trabajador independiente está en saber administrar tu tiempo.

Tómate el tiempo necesario para gestionar bien tu horario laboral : define cuáles son tus mejores horas para trabajar y créate un horario según tus preferencias, y después divide el resto del tiempo de modo que haya tiempo para la familia, los amigos y tus hobbies.

Intenta distribuir todo a lo largo del día y, después, trata de cumplirlo al máximo modificando el calendario con el paso de los días hasta dar con el planning que se ajuste a tus necesidades.

ALIMÉNTATE BIEN Y DUERME TUS HORAS

Ya lo dice el refrán: somos lo que comemos. Y para rendir ya sea como dueño de un negocio o como trabajador, necesitas comer bien, empezando por un desayuno que te aporte energía para encarar los desafíos en la mañana y siguiendo por una dieta equilibrada llena de nutrientes y mucha agua.

Y duerme lo suficiente porque, si no descansas, ¿de dónde vas a sacar fuerzas para comerte el mundo?

Si haces de cada una de estas acciones un hábito para ti, estarás mucho más cerca de alcanzar el éxito profesional.