

DE GODÍN A MILLONARIO

Jonathan Nurko Zaltzman

INTRODUCCIÓN

Te doy la bienvenida a tu nuevo mundo.

Esto que tienes en las manos, o que escuchas o que ves, no es un libro, un podcast ni un video. Es el manual que transformará cada área de tu vida en una mejor gracias a tus buenas decisiones, esfuerzo, dedicación y, por sobre todo, bendición de Dios.

Antes de que salgas corriendo por estas posibles exageraciones, regálame unos segundos más para tranquilizarte.

Estamos de acuerdo que deseas aprovechar al máximo tu vida y que para hacerlo necesitas estar bien en diferentes áreas, desde tu salud, familia, amigos, trabajo, finanzas, hasta tus pasatiempos y diversiones.

Quizás estés pensando que este manual te dirá acciones imposibles por realizar o que no aplican a tu situación. Quizás piensas que te daré consejos mágicos que todo lo resuelven. O quizás creas que te estoy vendiendo un sueño para yo ganar dinero.

Siempre seré transparente: lo que este manual incluye es accesible para toda persona con la capacidad de leer o escuchar, con acceso a un celular o computadora por un ratito a la semana y con el deseo y el compromiso de actuar.

Cada quien sigue su ritmo y así será contigo. Nada mágico encontrarás aquí, excepto tu satisfacción después de algunos resultados. Cada tema lo iremos revisando de lo básico a lo más avanzado. Si algo no te hace sentido o no se acomoda a tu camino, siéntete libre de explorar alternativas, lo importante será que vayas en la dirección correcta hacia los principios fundamentales de los que platicaremos. Finalmente, no estás desperdiciando tu tiempo en una fantasía irreal. Las acciones de este manual han ayudado a las personas a cambiar para bien su vida.

Te invito a esta aventura para yo poder seguir mejorando mi vida y la de las personas que más amo, porque si tú logras tener más salud, una

familia unida, mejores amigos, ser más productivo, administrar mejor tu dinero y tener aspiraciones más grandes y buenas, yo y mi gente cercana estaremos rodeados de personas más completas. Estarás de mejor humor en tu casa y en el tráfico, en la mañana saludarás con una sonrisa, tendrás más dinero para comprar y apoyar la economía de alguien más... incluso podrás llegar a crear algún negocio, obra de arte o chiste que yo llegue a disfrutar. Me ayuda que estés bien. Ahí el arte de los incentivos alineados. Si tú ganas, yo gano.

Estructura del manual y consejos generales para cómo hacerlo parte de tu vida

El manual es sencillo. Se divide en dos; las Ideas y las Herramientas. Las Ideas te ayudarán a pensar correctamente para que después puedas aprovechar las herramientas al máximo. Muchas veces lo único que necesitamos hacer para experimentar un gran cambio es empezar a pensar diferente, o empezar a utilizar tecnología más poderosa.

Las Ideas incluyen 10 áreas: sueño, la mañana (rutina), comida, desarrollo personal, familia, pareja, amigos, trabajo, finanzas y propósito. Las Herramientas son 6: Idea Hub, Metrónomo, Rilow, Nanolancer, Entio y Tamid. Vamos a ir profundizando poco a poco en cada Idea y Herramienta.

Eres libre de elegir el ritmo al que vayas leyendo y usando este manual, pero a modo de ayuda, lo diseñé para tres niveles:

Nivel 1 para terminarlo en 3 mes.

Nivel 2 para terminarlo en 1 mes.

Nivel 3 para terminarlo en 1 semana.

Para facilitarte cumplir con el tiempo del nivel que desees, debajo de cada título hay unas señales que indican los tiempo recomendados para ese contenido. Por ejemplo:

Título: **LA HISTORIA DETRÁS DEL MANUAL**

Tiempos recomendados: [Nivel 1. Semana 1] [Nivel 2. Día 1 al 3] [Nivel 3. Día 1]

Es decir: esa sección se recomienda leer durante la semana 1 para el Nivel 1, durante los días 1 al 3 para el Nivel 2 y en el día 1 para el Nivel 3.

De nuevo, estos niveles son solamente una guía. Seguramente terminarás avanzando en una combinación de niveles. Lo importante es mantener presente el propósito: construir tu vida con la mayor riqueza posible. Por último, mi recomendación es que maximices lo que entiendes y profundices en hacer a las Ideas parte de tu vida, más allá de leer rápido y terminar el manual “lo antes posible”.

La riqueza es un camino largo y la prisa no ayuda a pensar con claridad. Si tienes urgencia, profundiza en un par de ideas y haz lo que tengas que hacer (que sea correcto). Confía en que todo es para bien.



Lee el manual digital, escúchalo como audiolibro y encuentra más ideas.

LA HISTORIA DETRÁS DEL MANUAL

[N1. Semana 1] [N2. Semana 1] [N3. Día 1]

Educación moderna ¿cómo llegamos aquí?

Déjame platicarte un poco de la historia que provocó el nacimiento de este manual. Tenía yo 15 años, platicaba, ya entrada la madrugada, con un buen amigo ecuatoriano sobre los desastres de la sociedad. Explorábamos las corrupciones de nuestros gobiernos, el olvido al verdadero arte y la situación de la educación moderna. Nos quejábamos, como dignos jóvenes. Quejas sin propuestas que al sólo decirlas se siente un mundo mejor. De pronto tuve claridad: ¡todo se resuelve con educación! Imaginé el camino de la vida de un bebé correctamente criado, guiado, educado, capacitado y orientado.

Esta revelación me llevó a estudiar la historia de cómo llegamos a tener la educación moderna de hoy en día.

En resumidas cuentas, antes, digamos del año 1000e.a, los únicos que tenían educación formal eran las familias de los reyes y asociados. Sus hijos aprendían con tutores privados y desde jóvenes se les empezaban a dar trabajos cada vez de mayor responsabilidad.

Llegó la Iglesia Católica a expandir y formalizar la educación con programas de estricta obediencia y repetición. El pensamiento crítico, el verdadero arte y la autoexploración no fueron incluidos en los planes.

Así pasaron otros casi mil años, hasta que la población creció y las máquinas aparecieron, tiempo conocido como la revolución industrial. La educación pasó a ser una extensa capacitación para cómo ser un eficiente engrane dentro de esta maquinaria. El pensamiento crítico, por necesidad del mercado, empezó a aparecer ya que las máquinas, después de todo, están sujetas a las leyes naturales. Si deseaban mejorar las máquinas, las personas debían aprender de física, química, matemáticas y diferentes ingenierías. El verdadero arte y la autoexploración continuaron excluidos. Después, gracias al deseo de las empresas por mejorar la eficiencia de sus trabajadores, ciencias como la psicología y sociología empezaron a aparecer. El pensamiento crítico siguió creciendo y el verdadero arte se destapó.

De esta forma pasaron unos 200 años hasta que llegamos a nuestros tiempos, la época de las computadoras. Desde entonces hasta hoy, la calidad de vida ha subido tremendamente. Las hambrunas y enfermedades continúan, pero ya a un nivel antes inimaginado. La tecnología elevó nuestra productividad, permitiendo que las personas tengamos aún más tiempo libre. El pensamiento crítico se expandió a casi toda área de la vida, las verdaderas artes florecieron y nace la nueva necesidad de la autoexploración. Aparecen la depresión y la ansiedad y todos los desbalances provocados por la extraña confusión existencial al hoy tenerlo casi todo. Resulta, que por haber vivido durante miles de años con carencias e infinidad de conflictos, de pronto tener cubierto lo básico con casi cualquier trabajo nos ha vuelto locos.

El sistema y las partes

Así crecí, cada día más informado y consciente del sistema educativo, pero todavía atrapado dentro de él como los demás jóvenes.

Cuando finalmente terminé la preparatoria, estaba emocionado por entrar a la universidad en donde libremente elegiría qué estudiar. Imaginé, ingenuamente, que la universidad sería diferente. Soñé con finalmente llegar a un lugar donde el ambiente esté construido para maximizar mi potencial. Me tomó más tiempo del que me hubiera gustado, después de haberme sobre saturado con las materias más retadoras y después de haberme sumado a grupos extracurriculares e investigaciones de maestría, para entender que la universidad es únicamente el siguiente

escalón lógico dentro de este sistema de educación en masa.

Así existí por un par de semestres en una negada depresión. Un día la depresión se transformó en ansiedad cuando me llegó una simple idea: “no puedo delegar mi educación”. La idea se materializó en un deseo de cambiar el sistema. Curiosamente este cambio lo empecé de forma simbólica con una fundación que durante la temporada de lluvias vendía paquetes de paraguas a personas buenas que desde sus coches los regalaban a gente que en las calles se empapaba. El paquete incluía una cartita que decía: “los problemas son como la lluvia, a veces aparecen sin avisar, a veces más fuertes de lo imaginado. La ayuda es como un paraguas que puede llegar desde cualquier lugar en el momento que menos lo esperas”.

Esta iniciativa necesitó dinero y, gracias a Dios, mi papá fue el inversionista. Para maximizar el impacto de nuestra filosofía, creé un blog donde compartía pensamientos relacionados a la ayuda. El blog tuvo éxito y me llevó a darme cuenta de lo poco enteradas que están las personas sobre las crisis y problemas actuales. Esta revelación me llevó a empezar un portal de noticias que al final me enseñó principalmente tres lecciones.

1- Crear un proyecto requiere diferentes tipos de recursos, como dinero o gente especializada, además de una forma de organización aceptada por el equipo.

2- El periodismo directamente no es negocio.

3- Toda la información que consumimos viene de las mismas fuentes que no trabajan en el negocio de comunicar la verdad.



Conoce más sobre el proyecto de periodismo correcto

Decepcionado por darme cuenta que también el mundo del periodismo era una farsa, la vida me sorprendió al ser contratado como maestro de universidad.

Con la ilusión por los cielos y un gigante deseo de educar correctamente, empecé con mi única clase. Al paso de tres semestres me habían dado ya cinco clases y un diplomado. En el mejor de los casos los alumnos eran de mi edad. Al empezar el semestre, les pedía al grupo ponerse de pie y

darse un fuerte aplauso. “Felicidades, todos tienen diez. Ahora por favor sólo vengan a la clase quienes quieran pensar, debatir y aprender”. En la segunda clase les decía que nunca se confundan al creer que yo sé más que ellos. Cuando alguien preguntaba algo que no sabía responder o que no concia alguna fuente donde encontrarlo, la siguiente clase, en equipos, nos dedicábamos a estudiar esa pregunta a fondo.

Sorpresa mía, ingenua por supuesto, fue recibir una llamada del director académico donde de forma amable me enlistó la serie de prácticas de mi estilo educativo y cordialmente me pidió dejar de hacerlas. Quería que siga las prácticas de la institución. Esa llamada rompió algo en mí que a los pocos días y, a mitad del ciclo escolar, se expresó en una elegante carta de renuncia.

En esa universidad había conocido a otro maestro, a quien reconozco, causó una profunda impresión en mis aspiraciones. Jóven, educado, pensador crítico, con un fuerte entusiasmo de educar y orientar en el camino correcto; con su propia empresa en donde los dueños decidían las reglas.

Meses antes de mi renuncia, habían entrado a robar un par de casas en el conjunto residencial donde vivía. Mi papá, visionario, entendió las razones que permitieron el crimen y pensó en un sistema digital para controlar los accesos, un botón de pánico y un canal de comunicación con la seguridad interna. Me invitó a crearlo. Gracias al portal de periodismo había aprendido a trabajar con programadores y para ese momento ya había hecho un par de páginas de internet para familiares que necesitaban modernizar sus empresas. Por el tamaño del proyecto no cruzó por mi mente la posibilidad de hacerlo solo. Naturalmente me acerqué a aquél maestro jóven con su empresa de desarrollo de software. Aceptó el proyecto con una condición, con que yo trabajaré en su empresa mientras creábamos el sistema. Esta fue mi primera experiencia en una oficina. Trabajaba con horarios marcados, aunque yo decidía cuándo llegar y cuándo irme. Exploré la cultura del tupper, las historias del transporte, los pasteles de cumpleaños, los favores de la tiendita, el arte de calentar la silla y demás detalles del mundo godín.

En esa oficina había un librero con libros de negocios, diseño y metodologías ágiles; un tema nuevo en mi vida que me cambió para siempre. Esos libros fueron mi maestría.

Trabajamos en la aplicación durante casi un año, al final, resultó cercano a

una estafa al haberles pagado y trabajado y no haber logrado el proyecto. Deseccionado, llegué a entender que no basta con una única persona admirable para lograr un objetivo, sino que son miles de factores y relaciones que se deben identificar, guiar y administrar para llevar el barco a buen puerto.

Te preguntarás ¿qué tiene que ver mi historia con ayudarte a ser millonario? Simple; estás en este momento leyendo, de entre los millones de libros existentes, este manual. No es casualidad. Así como yo, tienes tu propia historia, que de sentarte a escribirla, te prometo llegarás a ver la lógica –el hilo– que la une. Sólo al entender tu historia podrás tener claridad de tu futuro.

Estoy cerca de terminar mi historia, necesaria para comunicarte los motivos y el enfoque del manual.

Tiempo después, desempleado, viviendo en Israel por unos meses, sentado en una tranquila azotea, viendo la poesía de las nubes, empecé de nuevo, ahora con mi propio equipo de desarrollo a intentar concretar este sistema.

Sorpresa mía fue darme cuenta que empecé a un nivel más profundo que el de la simple creación de un equipo.

Aburrido y con curiosidad, en esa terraza en Tel Aviv abrí mi celular para leer la Torá (Biblia), por primera vez a mis veintitantos años. Rápidamente intuí la intención de ese libro: Dios está creando constantemente y su deseo es una sociedad en armonía, si logra armonía continúa a la siguiente creación, de lo contrario no avanza.

Fue una revelación menor con grandes cambios en mi vida. Lentamente me adentré al mundo judío, a sus instituciones, personas, fiestas, libros y cultura.

Un ejemplo de un sistema verdadero

Esta nueva etapa de mi vida es fundamental para tu aventura dentro de este manual. Mi intención al platicarte brevemente esta historia es motivar en ti la apertura al cambio, sembrar en ti la posibilidad de explorar una nueva y mejor vida. No de religión, sino de abundancia de todo tipo. Dio la casualidad que yo aprendí esta lección gracias a mi religión y por ello lo paltico como ejemplo. Tengo el deseo que tú lo aprendas gracias a tus propios caminos. Después de esta historia ya no leerás más sobre

religión; conozco bien ese rechazo. Gracias por la apertura y la paciencia. Valdrá la pena, lo prometo.

Nací en una casa judía que mantenía las tradiciones básicas, fui a una escuela judía donde mis amigos eran judíos, pero hasta ese momento en aquella terraza me consideraba un enemigo de mi propia religión. Un marcado ateísmo que se burlaba de las personas que pensaban que algo como un Dios existe y que hacer rezos sin entenderlos cambiaría algo en la realidad. Me parecía infantil y mágico. Hoy lo entiendo con claridad; llevaba toda mi vida pasando del engaño de un sistema a otro: países, escuelas, amores, fundaciones, periodismo, trabajos... era lógico creer que una religión creada hace más de 3,000 años tuviera las mismas falsedades y errores que los demás sistemas. Sorpresa mía fue ir descubriendo lo contrario.

Todo en el judaísmo viene de un libro llamado Torá que cuenta la historia de la humanidad a través de personas buenas que superando pruebas llegaron a formar al pueblo hebreo. Una hambruna los obliga a bajar a Egipto para tener comida. Ahí caen en esclavitud por cientos de años hasta que llega el famoso Moisés y su hermano Aharón para liberarlos de la opresión del Faraón. Tiempo después este pueblo recibe las tablas de la ley, con los Diez Enunciados, transformándose con ello en el pueblo judío. De ahí hasta el final del libro es una larga serie de quejas sociales y dictado de leyes. Leyes que van desde lo que está permitido comer hasta cuándo debe un hombre hacer el amor con su mujer. Este libro se lee por capítulos, uno por semana desde hace miles de años. El mismo capítulo, una y otra vez.

Pasó un tiempo hasta que empecé a seguir el ritmo del libro. Me sentí parte de un amplio grupo de lectura informal y difuso. Empecé a entender los chistes internos, los consejos, las historias... todo giraba en torno al capítulo de la semana o a la próxima fiesta.

En este club de lectura la buena educación se demuestra al hacer la mejor pregunta o al tener el dato curioso más extraño. Entre más tiempo llevas en el club, más profundas se vuelven las preguntas y más profundos los datos curiosos. Los detalles se vuelven la obsesión. Entendí una de las posibles razones del éxito de los doctores y abogados judíos.

En un par de ocasiones, rabinos –que son la máxima autoridad judía–, me invitaron a cenar de shabat (el viernes por la noche, que es el séptimo día

de descanso) a sus casas. Las cenas de shabat llevan sucediendo sin interrupción desde hace 3,000 años. En estas cenas, llenas de plática, comida y vino, aprendí que los niños son el centro del judaísmo. Las tradiciones parecen haber sido diseñadas para ellos. Antes de cenar, los papás bendicen a sus hijos y durante la comida, como parte importante de la cena, les preguntan lo que aprendieron en la escuela. La primera vez que escuché la pregunta me pareció una broma ¿qué niño quiera hablar de la escuela en la noche? Para sorpresa mía, los niños estaban ansiosos por responder y así lo hacían, uno por uno platicando las preguntas que habían echo a sus maestros y las respuestas que recibieron. Boquiabierto, sentía la cabeza girar. Aunque el título de rabino, que significa maestro, lo puedes conseguir formalmente, la mayoría se lo gana sin desearlo, basta con que las demás personas te empiecen a decir rabino para que se te conozca como uno. Estos líderes del pueblo invitan a conocidos cada viernes por la noche a lo más íntimo de sus vidas.

Los rabinos lo dicen francamente: la mejor forma de enseñar es con el ejemplo. Si quieres aprender a tener una familia en armonía necesitas conocer cómo funciona una. Pero Rabino, lo cuestioné, en la cena se pelearon sus hijos y al final su esposa no estaba del mejor humor. Sonriendo me dijo, “exactamente”.

Estas experiencias me llevaron a profundizar en el sistema educativo judío, conocido como *yeshiva*, que significa sentarse. Curiosamente a los alumnos se les conoce como *Talmidim*. Según me explicó el Rabino Brenner, la palabra *Talmidim* tiene relación con el concepto de “ponerse de pie”, ya que se busca lograr que cada joven se mantenga parado por sus propios medios. En otras palabras, el objetivo es pasar a una persona de estar sentada a estar de pie por sus propios medios, es decir lograr la independencia del alumno. De nuevo lo cuestioné, pero Rabino, el judaismo tiene una regla para cada momento de la vida, no hay independencia ni libertad aquí. Por igual me respondió sonriendo, –La libertad está dentro de las leyes, hay que saber cuándo aplican, de qué forma y cuál es su intención. El arte está en disfrutarlas.

Visité un par de *yeshivot* hasta que me di cuenta que en estructura son lo mismo, mientras que en el contenido son totalmente diferentes. La estructura es básica: estudian en parejas de diferentes niveles.

Según la ubicación del sol rezan tres veces al día con la condición de ser al menos 10 jóvenes mayores de 13 años. También toman clases en

grupos pequeños con rabinos expertos en sus campos. Así ha sido desde hace 3,000 años para todos; ricos y pobres. La disciplina, constancia y comunidad que forman son dignas de admiración.

Te preguntarás ¿A quién o a qué le rezan? Este fue mi descubrimiento favorito. Le rezan al Dios monoteísta, al Creador del Universo. Le llaman *HaShem*, que literalmente significa “El Nombre”. Gracias a El Nombre. Bendito El Nombre. Con ayuda de El Nombre... parecía, honestamente, esquizofrénico. ¿Cuál es El Nombre, quién es El Nombre, porqué no tiene nombre? Cada persona tenía su explicación. Un día, un niño de no más de diez años me dijo, se llama El Nombre porque cada quien se lo imagina diferente, pero, me advirtió; esta prohibido pintarlo. Viendo regresar al niño con sus amigos, escuchando a los pájaros existir en el árbol sobre de mí, tuve la revelación de esta sencilla grandeza. Razoné: si todos le rezan al mismo y único Dios, que su nombre es el concepto más universal posible y prohibido está limitarlo con imágenes, esta cultura protege la máxima libertad intelectual; el concepto de lo divino, de Dios. De ahora en adelante, si llego a usar el concepto de Dios, entenderás que es digno llamarle HaShem.

Los jóvenes, además de hacer su vida, se suman desde temprano a las diferentes instituciones de ayuda, tan comunes en la vida judía como la comida misma. Al entrar en este mundo, pronto abrumba la cantidad y diversidad de instituciones. Préstamos sin intereses, despensas de comida, entrega de medicinas, centros culturales, becas para escuelas, todo tipo de clases y apoyo emocional, ambulancias, vestidos para novias... la carencia que se te ocurra tenía al menos una organización voluntaria que la cubre. Los niños se vuelven parte de esta cultura de bondad antes de ser conscientes que son parte. Ahí conocen a amigos, futuras novias y ven cara a cara las dificultades de la vida. El resultado es una empatía madura y un compromiso incondicional por el otro, se quien sea.

Como este mundo me parecía demasiado bueno para ser real, me puse a buscar sus fallas. Recordé el argumento básico en contra de las religiones de usar al miedo como medio de control.

Resultó que en el judaismo hasta el miedo es “bueno”. El mayor miedo es salirte del buen camino, porque con cada error, te alejas de la vida ideal que podrías vivir. El infierno para aquellos malditos que conscientemente

dañaron a otras personas, como Hitler y Sinwar, sí es el fuego que quema eternamente su alma. Pero para todos los demás, el infierno es un espejo donde ves el potencial que en vida tenías y que desperdiciaste. Esa frustración es “el infierno”.

Esto me llevó a entender lo impresionante que puede llegar a ser una sociedad donde los incentivos para actuar están alineados con los deseos correctos de las personas. Es fácil ¿Quieres la mejor vida posible? sigue las reglas. El contrato de incentivos dice así: entre más acciones buenas hagas, más acciones buenas se te permitirán hacer. Los rabinos, es decir la máxima autoridad, están ahí para guiarte y ayudarte a actuar bien.

Con esta idea termino. Al final de este viaje hacia mis propias raíces me enocontré con una obvia situación, si esta sociedad judía realmente busca crear una mejor sociedad ¿porqué todo mundo parece odiar a los judíos? ¿Porqué han habido matanzas de judíos constantemente desde hace al menos 2,500 años? Para responderla, bastó conocer la investigación del Dr. Francisco Gil-White. Brevemente, dice, los judíos son el pueblo que inventó la libertad y las leyes para garantizar que esta libertad se mantenga. Todos los pueblos que hace miles de años existieron han desaparecido, mientras que los judíos, sin importar que en promedio cada 80 años los intentan destruir, siguen floreciendo. Explica que quienes los intentan matar no es la gente común y corriente. Quienes quieren destruir a los judíos son los líderes totalitarios y opresores que entienden que para dominar a una sociedad y volverla totalitaria y opresiva, no pueden haber grupos organizados que protegen la libertad de todos. Por ello envenenan con mentiras la mente de las personas comunes para transformar a estas personas buenas en malas.



Conoce algunos contenidos del Dr. Francisco Gil-White

Fue así como entendí que las leyes y la autoridad realmente pueden llegar a ser buenas y que una vida dentro de estas leyes me permitiría florecer. Fue por ello que decidí crear este manual, con humildad y total entrega

por llegar a ser un digno cocreador en el mundo de Hashem. Estarás de acuerdo conmigo que vivir con libertad, respeto, cariño, belleza y apoyo mutuo es una mejor vida que vivir con sus opuestos. Sin más, empecemos a construir juntos.

Este manual nace para unir las piezas de un ecosistema que maximiza una vida en armonía para todos.

¿Qué esperar, realmente te harás millonario?

Honestamente sí pretendo que empieces, o continúes, un camino que en unos años te lleven a la independencia económica donde te despiertes a ser productivo en lo que elijas y desees. Y no que te despiertes a trabajar por obligación. Vas a necesitar deseo, voluntad, disciplina, constancia, esfuerzo, coraje, tolerancia a la frustración y agradecimiento por lo bueno y lo aparentemente no tan bueno. Si estás leyendo esto seguramente tienes lo suficiente para alcanzarlo. Sinceramente, también pretendo que te subas al tren de la abundancia en general, más allá de lo material. Como excelentemente lo explicó mi Rabino Efraím Sauer citando a su propio Rabino, Rab Nóaj Weinberg ZL; existen cinco niveles de placer:

1. El primer nivel son **los placeres físicos**, como comer, dormir, tener sexo, ganar dinero y demás.
2. El segundo nivel es **el amor**, por ejemplo de un hijo a su padre, el amor entre hermanos o entre marido y mujer.
3. El tercer nivel es **la pertenencia** a algo mayor que uno mismo, por ejemplo un propósito o ser parte de una comunidad.
4. El cuarto nivel es **aplicar tus talentos creativos a la creación** de algo. Como los artistas, científicos o empresarios resolviendo un problema.
5. Por último, el quinto nivel es **el apego a Hashem**, a la Divinidad.

En este manual pretendo guiarte hacia un camino que te lleve hasta el cuarto nivel. Importante entender que todo el dinero del mundo (primer nivel) no te compra el cariño más pequeño del amor (segundo nivel). Imagínate que una persona dice “con 10 millones de dólares seré la persona más feliz del mundo”. “Perfecto, le dice otra persona, toma los 10 millones de dólares a cambio de tu hijo. Tendrá una buena vida, pero no lo puedes volver a ver”. Así de fácil entendemos que el dinero es sólo el comienzo, pero qué importante es tenerlo.

IDEAS

[N1. Semana 2] [N2. Semana 1] [N3. Día 1]

¿Alguna vez te has detenido a reflexionar con qué ideas vives tu vida? Por ejemplo, ¿En el fondo, qué piensas sobre ser jefe?, ¿qué significa para ti tener una vida digna?, ¿cómo defines lo que es ser una buena mamá?, ¿qué valores son los más importantes en tu vida?, ¿estás aprovechando al máximo tu tiempo?... Es normal no hacerse preguntas incómodas, pero para una buena vida necesitas estar regresando a estas preguntas para frecuentemente afinar las respuestas. El objetivo de las Ideas de este Manual es explorar las áreas principales para una buena base. Sin esta base, todo deseo por tener más dinero se estará derrumbando con el viento más suave. Piensa en una pirámide, si su base es más grande que el siguiente piso, ese siguiente piso se mantendrá firme. De lo contrario, con una pirámide invertida, entre más pisos le agreguemos, más riesgo tenemos de que tarde o temprano toda la pirámide se derrumbe.

Las tres primeras áreas: sueño, mañana y comida fueron elegidas para lograr elevar tu salud. Piénsalo bien, sin salud, nada de lo demás importa. Curiosamente, la salud no es una meta a la que puedes llegar, como la cima de una montaña donde llegas a un punto máximo. No existe tal cosa como estar en el “pico” de la salud. Es más bien un continuo que siempre sigue creciendo. Así, estar sano es cada día estar más sano y lo mismo con la enfermedad. Estar enfermo es cada vez estar más enfermo. La clara diferencia con la enfermedad es que sí tiene un máximo (o valle) que se llama muerte. Un indicador sencillo de salud es la energía que tenemos durante el día. Desde la facilidad para salir de la cama, la agilidad para hacer las actividades de la mañana, nuestra concentración en el transporte, la creatividad e iniciativa en el trabajo, las ganas de salir a pasear con la familia o de ir con amigos, la voluntad para leer algo, para animarnos a hacer ejercicio. Mejora tu salud y casi seguro elevas tu energía. Empeora tu salud y casi seguro disminuyes en energía.

Mi recomendación es empezar por lo básico. En este caso lo básico es cambiar tu forma de pensar. Lo que pasa es que llevas muchos años pensando igual alrededor de temas elementales de la vida. Creo yo que estas 10 áreas son de las más importantes. El secreto de este Manual vive

en los codigos Qrs. Ahí encontrarás técnicas y ejercicios para que fácilmente hagas esas Ideas parte de tu vida, además podrás encontrar Ideas de otras personas, así como poder sumar las tuyas. Sin más, empecemos con el sueño, para que no te duermas.



Descubre o agrega tus Ideas

SUEÑO

[N1. Semana 2] [N2. Semana 1] [N3. Día 2]

Todo tú necesitan dormir bien, sino, el siguiente día será sólo un trámite para volver a intentar dormir bien... y así el ciclo bueno o malo para cada día. Si duermes bien tienes oportunidad de una buena mañana, sino, te será más difícil. Y sin una buena mañana ya sabes que el resto del día se complica. ¿Cómo dormir bien? Vamos de lo sencillo, que es controlar el lugar donde duermes, a lo más elaborado, como controlar lo que piensas antes de dormir. Recuerda que al hacer cambios en lo externo, cambiamos también lo interno.

1. **El cuerpo se guía por la luz del sol.** El cuerpo es sensible a la luz. Para el cerebro, si hay luz quiere decir que es de día y si no hay luz que es de noche, es decir, momento de dormir. ¿Hay mucha luz cuando debería estar oscuro? Tapa bien las ventanas para evitar que entre luz de la calle y cubre los foquitos que se lleguen a ver.
2. **Ten un ambiente balanceado.** ¿Tienes calor o frío cuando duermes? Ni mucho ni tanto... lo ideal es que duermas sin sudar y sin que el frío te despierte. Intenta usar pijamas de telas naturales. Las telas artificiales como el poliester confunden la capacidad de la piel para regular correctamente la temperatura del cuerpo.
3. **Eso que está cerca de tu cabeza está cerca de tu mente.** ¿Qué tienes junto a tu cabeza cuando duermes? Mucha gente deja en el buró junto a su cama el celular o medicinas. Ninguna es recomendada. Siempre hay algo pasando en el celular, por lo que inconscientemente estamos alerta a que suene o a revisar algo y las

medicinas nos recuerdan a enfermedades, así que es mejor no tener esas fuentes de recuerdos ahí junto de ti. Conviene guardarlas en algún cajón. Mejor poner fotos bonitas o tener el espacio limpio.

4. **¿Ves pantallas antes de dormir?** Intenta que al menos una hora antes de dormir no veas pantallas. Al verlas, por su luz confundes a tu cerebro al hacerle creer que sigue siendo de día y por el contenido que ves mantienes a la mente “emocionada”. Sean juegos, series, noticias, redes sociales o lo que sea. Permítele a tu mente irse apagando con tranquilidad y calma.
5. **Lo de afuera cambia lo de adentro.** Hay acciones externas que tienen el poder de cambiar nuestros pensamientos. Es fácil notarlo con el clima; si está soleado es más “natural” tener mejor humor, si está nublado y frío es más fácil tener flojera. ¿Te bañas en la noche o en la mañana? Desconozco los estudios sobre qué conviene, pero mi experiencia e intuición dicen que lo externo del agua caliente nos da un espacio perfecto para relajarnos y reflexionar sobre el día. Además de que te metes a la cama limpio. Bono extra si te bañas con poca luz.
6. **Define y separa tus espacios.** La mente asocia pensamientos específicos con lugares específicos. En la fiesta no piensas en la muerte y en el cementerio no piensas en la fiesta. Intenta mantener limpia tu cama de actividades “activas”. Por ejemplo, comer, usar la computadora, pensar en el trabajo, ver series o películas, mandar mensajes, hablar por teléfono, etc. El objetivo es que cuando toques la cama estés programado para que automáticamente te de sueño.
7. **Construye el camino hacia tus sueños.** ¿Tienes una rutina para dormir? Puede ser tan sencilla o compleja como gustes, pero es importante que tengas una para que al empezarla tu cuerpo y mente sepan que ya empezó el proceso para caer dormido.
8. **Practica despertar solito.** ¿Te despiertas por voluntad propia o con despertador? Sé que suena a una fantasía, pero después de un tiempo teniendo una buena rutina de sueño y estar durmiendo bien. Esta rutina se extiende hasta la hora de despertar, al punto de despertar alrededor de la misma hora. Intenta dejar tu celular lejos de tu cama, idealmente en el baño, por si quieres llegar a escuchar el despertador, pero lejos para que puedas relajarte.
9. **Planea tu vida de acuerdo a tus sueños.** ¿A qué hora acostumbras dormirte? La regla es sencilla: entre antes te duermas antes despiertas. Calcula que necesitas alrededor de ocho horas de sueño.

Cada quien es diferente y según nuestra etapa de vida necesitamos más o menos horas. Para esto, empieza por el final; pregúntate a qué hora te gustaría despertar y cuenta ocho horas antes. Ahora organiza tu vida para intentar dormir lo más cercano a esa hora.

10. **Vacía tu mente para renovar tu cuerpo.** ¿En qué piensas antes de dormir? Si te vas a la cama con preocupaciones, dormirás con preocupaciones. Si te pones a pensar en lo que agradeces del día; dormirás con agradecimiento. Toma cinco minutos escribir en una libretita lo que tienes en la mente antes de irte a dormir. Incluye tus preocupaciones y miedos. Es una forma de decirle al cerebro “sé que tengo este problema, pero ya está en la libreta, podemos dejar de pensar en eso y mañana lo retomamos”. ¿Qué agradeces, de qué te arrepientes, a quién perdonas?
11. **Entrena recordar tus sueños.** Los sueños pueden ser una poderosa ventana hacia tu vida *soñada*. Te pueden ayudar a identificar situaciones difíciles que posiblemente no estés aceptando, o a reconocer miedos por los que atraviesas. También pueden ayudarte a tomar mejores decisiones y a ser un espejo del humor que tienes al despertar. Entre más los recuerdes, más fácil será seguirlos recordando. Consejo sencillo: antes de dormir repite “quiero recordar mis sueños” y al despertar anota lo que recuerdes. Finalmente, dicen los sabios que recordar tus sueños sin interpretarlos es como recibir una carta sin leerla (Talmud Babli, Berajot 55a).



Más Ideas y recursos sobre el sueño

LA MAÑANA

[N1. Semana 3] [N2. Semana 1] [N3. Día 2]

Digamos que ha pasado el tiempo y gracias a tu determinación ya puedes dormir mejor, al grado de sentirte satisfecho con tu calidad de sueño actual ¿Qué sigue? El siguiente paso es “la mañana” para tener un buen inicio que te facilite tener un buen día. Sin importar que tengas escuela,

universidad, trabajo, pareja o hijos; una rutina correcta empieza temprano, idealmente antes de esas actividades. He visto excelentes resultados con rutinas rápidas. Parece que no es tanto el tiempo que se le dedique sino la profundidad de atención que pongamos. La pregunta básica para empezar una nueva rutina es ¿qué quiero cambiar en mí? Ignora los resultados, esos llegan solos. Enfócate en el tipo de persona en la que te quieres convertir. Por ejemplo, no se trata de hacer ejercicio para tener un cuerpazo, se trata de hacer ejercicio para volverte una persona saludable, atlética y fuerte. Tener un cuerpazo será el resultado lógico de ser esa persona saludable, atlética y fuerte.

Pasemos a las ideas que ayudarán a volverte esa persona que quieres ser. Creo yo, que al tener una rutina bien establecida en la mañana, te será posible mantener el control de tus pensamientos y emociones durante ese importante tiempo de calma antes de las tormentas. Quiero que logres estar en control de ti sin importar la prisa y “ruido” de la vida.

1. **Inmediatamente al abrir los ojos, agradece por la nueva oportunidad de estar vivo.** Todo tu día está profundamente ligado a los primeros pensamientos de tu día. Respira conscientemente al menos una vez, agradece y así sal de la cama. Puedes decir “gracias vida por regresarme a vivir” o lo que tú quieras, pero agradece.
2. **Intenta ganarle al sol, o al menos despierta a la par que él.** Cada hora del día parece fomentar cierto tipo de actividades. Al amanecer, el cuerpo y la mente están alineados con ese optimismo de volver a empezar. Así como el sol que al amanecer quita la noche, tú al despertar tienes claridad del camino a seguir y con esa claridad se quitan las dudas.
3. **Activa al cuerpo.** Encuentra al menos una actividad que provoque que tu respiración y corazón se aceleren. Puede ser un poco de ejercicio, regar las plantas, salir a caminar o hacer algunos estiramientos. Si tu cuerpo despierta, tu mente despierta.
4. **Activa la mente.** Idealmente encuentra una actividad que además de elevar tu atención, también te reconecte con el presente. Recomendando intensamente aprender a meditar de la forma judía, aunque el mindfulness es también una excelente opción. Estudia algo, toca algún instrumento, analiza tus sueños, escribe...
5. **Lee para escribir tu vida.** Encuentra un libro que refuerce algún tema que desees introducir o reforzar en tu vida. Idealmente sobre

crecimiento personal. Con leer una página al día es suficiente. Uno de los muchos beneficios es que tu mente se quedará pensando por el resto del día en ese tema importante para ti. Otro beneficio es que aprender algo nuevo será algo natural para ti.

6. **Termina tu rutina con el celular.** Dicho de otra forma: no revises tu celular hasta que hayas terminado tu rutina. Seamos honestos, en el celular hay siempre algo atractivo o importante que ver. El problema es que no tenemos idea de exactamente qué contenidos serán ni con qué nos encontraremos. Casi siempre terminamos viendo algo que nos despierta preocupaciones, nos pone a trabajar de inmediato o que nos lleva a emociones que en ese momento no deseamos. La mente es delicada, hay que construirle barreras de protección para cuidarla.
7. **Ten el control al planear tu día.** Dedica un tiempo fijo para revisar lo que cada día pide de ti. Por igual, en vez de estar reaccionando a lo que el día nos vaya aventando, podemos decidir lo que intencionalmente queremos hacer, eligiendo nosotros las actividades, el ritmo y los objetivos.
8. **Vístete en la noche.** Ten lista tu ropa desde la noche anterior. Esta técnica, además de ahorrarte tiempo tiene otra ventaja hermosa; tu “yo” de ayer participa en el tipo de persona que serás mañana. Desde una noche antes visualiza qué eventos tienes contemplados para el siguiente día. Hacer esto te ayudará a dormir con una preocupación menos y le permitirá a tu inconsciente irse preparando para esos eventos.
9. **Báñate de sol.** Es decir, párate unos minutitos frente al sol, respirando y absorbiendo los rayos. Esto te llena de energía, te despierta y le ayuda a tu cuerpo a regular todo tipo de ciclos y procesos. Por miles de motivos conviene hacerlo con el sol del amanecer. Pero como en todo, te invito a experimentar para que lo entiendas por cuenta propia.
10. **Atiende alguna planta o animal.** De los máximos placeres de la vida es poder ayudar a los demás, si atiendes una planta o a un perrito refuerzas esa forma de ser; alguien que ayuda constantemente a los demás. Claro que hay otros beneficios, pero reforzar tu identidad es el principal.

Como consejo general, es conveniente que siempre reflexiones sobre lo que estás haciendo para ditinguir si es bueno o dañino para el tipo de

persona que quieres construir. Después de la reflexión vienen los cambios. Refina las acciones que te hacen bien y reduce o elimina las que te alejan de tu persona ideal.



Más Ideas y recursos sobre la rutina

LA COMIDA

[N1. Semana 3] [N2. Semana 1] [N3. Día 2]

Imaginemos que vas avanzando en quitar aquellas acciones dañinas de tu vida y vas estableciendo constancia de los actos buenos para ti. Ya duermes bien y ya tienes una rutina en la mañana que te llena de energía. Pasamos ahora a la importancia de la comida. Del combustible externo que voluntariamente introducimos en nosotros. De nuevo, el primer paso es la reflexión, ¿Para qué estoy tomando o comiendo esto? Ya llegaremos a hablar sobre el propósito, pero de momento quiero que pienses en esto: imagina que tienes claro tu propósito para cada día y que toda decisión que aparece la tomas según este propósito. Apliquemos esto a la comida. Si tu propósito es correr un maratón, tus alimentos serán diferentes a lo que comerías si en ese momento estás de vacaciones. En todo caso, hay ciertos principios básicos que se mantienen sin importar la situación. Pasemos a ellos:

1. **Toda comida puede ser medicina, pero no toda la medicina puede ser comida.** Si deseas mejor energía en el día, pregúntate ¿qué comida me ayudará a tener esa energía? Al final, es más barato y con más beneficios invertir en la comida correcta que, Hashem no quiera, en medicinas. Piensa en la comida como una inversión, no como una necesidad.
2. **Aprende a ayunar.** Curioso recibir una recomendación sobre comida que diga: aprende a no comer. La razón es que en los contrastes entendemos el opuesto. Sabemos sobre la luz por conocer la oscuridad, la felicidad por la tristeza. Ayunar potencializa las

emociones, es decir, si estás motivado, estarás más motivado, si estás enojado, estarás más enojado. Al principio es difícil, no estamos acostumbrados, pero gradualmente se facilita y conforme lo dominas, te darás cuenta del super poder que es. Debes conocer tu cuerpo para hacerlo responsablemente y para decidir si es algo correcto para ti.

3. **Pon atención al efecto de cada comida en ti.** Esto es importante hacer en tres momentos: antes, durante y después de comer. “Antes” hay que observar qué nos motiva de esa comida, “durante” es ser conscientes de la experiencia y sus detalles (como la velocidad con la que comemos, si nos está inflamando, si nos da picos de energía, etc.). “Después” de unas 2 horas de comer, conviene ver el tipo de energía que sientes, si te provocó sueño o te mantiene satisfecho sin inflamación en la panza.
4. **Come consciente.** Desde antes de elegir tu comida, aprende a ponerle atención a lo que tu cuerpo te comunica. Pregúntate si quieres comer por hambre, hábito o ansiedad. Respira y observa las ideas que están en tu mente, escucha tu panza... lo mismo cuando estés comiendo. Observa tu ritmo, si estás en control de ti o si estás dejando a tu instinto dominar. Después de comer, podrás notar si comiste de más, te quedaste con hambre o fue la cantidad adecuada. Para este tipo de atención, la forma en la que comes es más importante que el contenido de la comida.
5. **Ten una buena relación con la comida.** Para conocer la relación que tienes, observa lo que piensas y dices sobre los demás alrededor de una mesa. ¿Juzgas lo que comen?, ¿los criticas? Después identifica lo que opinas sobre ti ¿te reclamas o culpas por tu comida?, ¿comes apresurado?, ¿agradeces? Para tener una buena relación debes trabajarla, esforzarte y constantemente mejorarla.
6. **Fermenta tu vida.** Los fermentos son bebidas o comidas vivas. Pan, yogurt, queso, vino, cerveza, kombucha... Asegúrate que sean fermentados y que no estén pasteurizados. Tu cuerpo se nutre gracias a la microbiología (pequeños organismos) que viven en el camino de tu boca hasta tu ano. Se encargan de descomponer la comida en nutrientes. Entre más diversos y vivos, con mayor eficiencia te vas a nutrir. Evidencia de una microbiología sana es ir al baño (del dos) frecuentemente (unas dos veces al día) y “bonito”.
7. **Aprende a tomar agua.** Elemental entender que el agua es el medio

por el cual tu cuerpo absorbe las sales que ayudan a tus células a comunicarse entre ellas. Normalmente, a nuestra agua purificada le quitan estas sales y el efecto es el contrario: entre más agua tomamos, menos sales tenemos. La solución es tomar agua con estas sales y minerales. El agua de manantial o los electrolitos son un excelente inicio.

8. **Regula tu día con la comida.** El cuerpo trabaja con ciclos internos conectados a ciclos externos, como el sol por ejemplo. Si aprendes a comer en los tiempos correctos, le ayudas a tu cuerpo a estar bien regulado. Por ejemplo, no comas cercano al tiempo de dormir, o no tomes agua durante la noche para no “despertar” al cuerpo. Mejor come cuando termines de hacer tu rutina de la mañana, o para marcar la mitad de tu día de trabajo. Usa a la comida como un “separador” de tiempos.
9. **Conoce las trampas.** Hay una tercia de alimentos que se han introducido innecesariamente a nuestra dieta y que al comerlos sin moderación dañan fuertemente nuestro cuerpo, son: azúcares procesados, harinas refinadas y varios aceites vegetales. En segundo lugar los colorantes y el flúor. Aprende a moderarlos o a reducirlos casi por completo.
10. **No te termines la comida.** Intenta dejar una pequeña cantidad simbólica de cada alimento. Es una forma de demostrar que te lograste autoregular y, similar a un gimnasio, con cada “repetición” estarás ganando fuerza de voluntad. Piensa esto: si no te puedes resistir a ese último bocado, cómo te vas a resistir a tentaciones mayores.



Encuentra expertos que te guiarán con buen sazón

DESARROLLO PERSONAL

[N1. Semana 4] [N2. Semana 2] [N3. Día 2]

Te felicito. Has demostrado constancia hacia un buen camino. Sigues mejorando tu calidad de sueño, tienes una rutina matutina que disfrutas y comes cada día en mayor sintonía hacia la persona que deseas ser. Antes de pasar a la siguiente área, es valioso recordar que los consejos dentro de estas Ideas tienen la intención de construir las bases sólidas que te permitirán soportar la enorme abundancia futura, tanto material como de salud, social y espiritual. Llegamos así al desarrollo personal, esa área general de la que todo mundo habla pero que pocas personas parecen realmente entender. Lo explico fácil: el desarrollo personal es tu proceso constante de maduración y refinamiento hacia la persona que deseas ser. Te preguntarás porqué viene el desarrollo personal después del sueño, la rutina de la mañana y la comida y no estar antes que todas ellas, pues es obvio que tiene más importancia. Pongámoslo así, incluso para un buen desarrollo personal necesitamos ciertas bases iniciales. Imagina este escenario: una persona encuentra el libro perfecto para resolver sus problemas de pareja, pero cada vez que se sienta a leerlo se queda dormido. La solución está ahí, pero la capacidad para aprovecharla aún no. Teniendo las bases establecidas, podemos pasar a construir en esta fascinante área.

1. **Ámate incondicionalmente.** El amor es el deseo por vivir toda la vida con eso que amas. Es no querer que muera ni desaparezca. Es una unión profunda que te llena de energía. Lo incondicional, como su nombre lo dice, se mantiene sin importar las condiciones. Si estás flaco o gordo, si te sientes bonita o fea, si actuaste bien o cometiste un error... La forma en la que he logrado este amor propio es aprovechar los espejos para hablarme con frases estilo estas: “te amo Jonathan si despiertas temprano, te amo Jonathan si despiertas tarde. Te amé Jonathan ayer, te amo hoy y te amaré mañana”. Entiende que siempre estarás contigo, así que conviene que seas tu mejor amigo, tu máximo amante, tu mayor fan.
2. **Reflexiona seguido.** Mi recomendación es explorar frecuentemente en una libreta esas preguntas profundas de la vida. ¿En qué etapa de la vida estoy?, ¿cuáles son mis deseos actuales?, ¿qué me está emocionando de mis días?, ¿qué me está pesando en estos días?, ¿en qué me gustaría crecer? La belleza de este espacio es que es

de ti para ti. No hay juicios, no hay distracciones. Hay honestidad y valentía propia. Realmente no hay respuestas correctas e incorrectas, sólo hay reflexiones que te permiten acercarte a ser congruente entre lo que piensas y haces.

3. **Monitorea cuánto tiempo vives en el pasado.** La depresión llega, entre otras razones, por un exceso de pasado. Por estar mucho tiempo pensando en lo que fue o en lo que hubiera sido. Los recuerdos están para regresarnos momentáneamente a una emoción o situación. Si recordamos lo positivo nos llenamos de energía, pero si recordamos lo negativo perdemos energía. ¿Porqué tenemos una tendencia a recordar lo negativo más que lo positivo? No lo sé, parece ser algo de la naturaleza humana. Yo lo interpreto como si los recuerdos negativos son un entrenador de vida que nos dice “te voy a mandar otro mal recuerdo, quiero que lo ignores para que regreses al presente”. Observa tu mente para no excederte en pensamientos pasados. Cuando aparezcan, recíbelos y con cariño diles “sí me dolió, sí estuvo duro, sí fue traumático, pero hoy ya no estoy ahí, hoy soy diferente, hoy he madurado” y regresa al presente, a recordar quién quieres ser hoy y hacia qué te estás esforzando.
4. **Monitorea cuánto tiempo vives en el futuro.** La ansiedad llega por exceso de futuro, lo opuesto a la depresión. La mente se acelera y avanza más rápido de lo que va la realidad. Sobrecargamos la cabeza con escenarios futuros y preocupaciones posibles. El cuerpo no puede seguir este ritmo porque no está diseñado para vivir en el futuro. Digamos que el corazón no puede llevar a cabo los latidos del futuro, pero lo intenta, por ello nos dan ataques de pánico. Usando la analogía del coach, esta vez nos dice “venga, ahí van mil posibilidades futuras, con miedos e incertidumbres, quiero que te abruman y confundan”, pero te pide: “en este entrenamiento tu misión es reconocer qué posibilidades entran en tu camino actual y cuáles retos son los que toca resolver, ignora todo lo demás”.
5. **Eres una esponja eterna.** Uno de los mayores placeres de la vida es aprender ideas nuevas que expandan tu mente. Vuelve al aprendizaje parte de tu identidad. Algo como “soy alguien que siempre está aprendiendo algo nuevo”. Explora los medios que más te gusten para cómo aprender (si libros, audiolibros, podcasts, cursos, videos, etc.). Acepta con humildad el sentimiento de “no saber nada”, quiere decir que estás en el camino correcto

reconociendo el infinito que hay por aprender. El mejor escritor del mundo también empezó aprendiendo las letras. El arte está en el disfrute y la constancia.

6. **El mundo fue creado para ti.** En estos tiempos de increíble abundancia, lo faltante no es un *qué* sino un *porqué*, es decir, nos hace falta un propósito. Encuentra algo que ames hacer por el simple hecho de hacerlo, posiblemente para eso estás vivo. Ayuda pensar en lo que te gustaba hacer de niño. Desde armar rompecabezas hasta hacer tus propias carteras de piel. Desde pintar hasta maquillar a tus amigas. No importa lo simple o complejo que sea, lo que importa es que lo disfrutes y te llene el alma hacerlo. Leer, jardinería, salir a caminar, andar en bici, dar clases, hacer muebles... Si encuentras un grupo de gente que haga esto estarás en otro nivel y si con esta actividad puedes ayudar a más gente y ganar dinero, llegarás a una vida soñada.
7. **Ten citas a solas.** A la primera persona que debes enamorar es a ti mismo y como somos, cada quien, diferente a los demás, hay planes que solamente nos gustan en privado. Además del goce que estos momentos te darán, te ayudará a aprender a estar solo, cualidad que se ha ido perdiendo con el crecimiento de las pantallas. Reconecta contigo. Suena sencillo y con práctica lo es.
8. **Mantén el orden en tus lugares.** Tu exterior muchas veces refleja tu interior. Hay múltiples lugares que se consideran tu exterior, como tu cuarto, cocina, coche, oficina, mochila, etc. Vuélvete como el guarda bosques que diario recorre su bosque para mantenerlo protegido. No dejes que la basura se acumule, acostumbra organizar y limpiar tus espacios para que los fuegos pequeños no se vuelvan grandes incendios. Aprenderás a usar estos espacios como espejos de tu interior. Conserva tu interior en orden para vivir en ambientes en armonía.
9. **Apapáchate con frecuencia.** Un apapacho es un acto de amor que como un abrazo nos contiene, nos hace sentir seguros sin importar lo que haya pasado. A veces un apapacho viene después de un gran error que hicimos, a veces le sigue a un gran logro, a veces viene solamente porque sí. ¿Con qué te consientes? Debe ser algo alineado con tus buenos hábitos y no que su resultado llegue a ser dañino. Por ejemplo, un apapacho puede ser comer un cachito de chocolate. Lo dañino sería comer toda una barra de chocolate y al final tener dolor de panza. Eso sería autodaño y no un apapacho.

Aprende a encontrar el tiempo y a cultivar la constancia. Apapacharte es otra forma de reconectar contigo.

10. **Agradece por todo.** Lo bueno y lo aparentemente no tan bueno son los escalones que van construyendo la escalera de nuestra sabiduría. Hay escalones agradables y otros tristes, pero sin uno no podemos llegar al siguiente; la escalera se rompería. Agradece por lo bueno, agradece por lo no tan bueno... todo el tiempo, múltiples veces al día. Si hay tráfico, gracias. Gracias por tener tiempo de escuchar un buen podcast. Si no hay tráfico, gracias por poder llegar temprano y empezar con calma el día. Si me fue bien en la junta, gracias por poder aportar. Si no me escucharon en la junta, gracias por enseñarme a cómo comunicarme mejor.... Gracias por leer hasta aquí.



Descubre un mundo de desarrollo personal

FAMILIA

[N1. Semana 4] [N2. Semana 2] [N3. Día 3]

Quizás no lo hayas notado, pero al llegar aquí has conocido al menos cuarenta ideas poderosas. Con integrar una sola de ellas a tu vida, todo avanzará con más energía. Ojo, no se trata de sumar puntos y agregar ideas obsesivamente. Se trata de mejorar tu vida con lo que más bien te hace. Puede ser que con una sola idea llegues a tu vida soñada, puede que necesites más... Como sea, estás llegando a la primera área que va más allá de solamente tú mismo. Después de ti viene tu familia, seguida de tu pareja, amigos y de la gente con la que trabajas. Si has construido una excelente vida, es momento de crecer ese círculo de buena energía y el primer círculo, quieras o no, es la familia. En ella naciste y de ella no puedes escapar. El objetivo de estas ideas es motivarte a querer crecer la riqueza de lo personal a lo colectivo. Pasemos a la familia.

1. **La calidad lo es todo.** Nos hemos obsesionado con el tiempo.

Despertar a las 7am, una hora para hacer ejercicio, la junta del lunes a las 10, etc. Quizás hayas notado que en tu semana no hay la misma preocupación por el tiempo destinado a las diferentes personas de tu familia. Empieza por asignarles un tiempo con la misma importancia que lo asignas para el trabajo. Después entiende esto: es más importante una hora de total entrega y atención, que todo un día pensando en otras cosas. Primero encuentra el tiempo, luego maximiza la calidad.

2. **Mira a los ojos.** Entre más básico, más fácil es olvidarlo. Dicen que los ojos son la ventana del alma. Al vernos a los ojos comunicamos más de lo que podemos decir. Es una forma de mantenernos conectados, sintiendo lo que los demás sienten, permitiendo que vean cómo estamos en ese momento. Sencillamente fortaleces la relación cada que miras a los ojos.
3. **Mantén la unión incluso con diferencias.** Dentro de toda familia existen conflictos, en algunas los conflictos son mayores que en otras, pero en todas lo hay. La meta es aprender a vivir en armonía incluso con conflictos. Nunca pienses que se podrá vivir sin problemas. El respeto y la tolerancia son dos ingredientes poderosos para mantener esta armonía. Mantener reuniones frecuentes es una forma de mantener la unión, por ejemplo para comidas y celebraciones. Primero debe haber estabilidad física (de reuniones), luego de comunicación y finalmente emocional. Toma una vida avanzar en esto.
4. **Conoce las historias de tu familia.** ¿Cómo se conocieron tus papás, cuál fue su primera cita?, ¿qué deporte hacían tus abuelos, cuáles eran sus equipos favoritos?, ¿de dónde vienen los apellidos de tu familia? Entre más conozcas, mejor entenderás de dónde vienes y más orgulloso te sentirás de tus raíces. Así podrás ser como un buen árbol, bien enraizado y difícil de tirar.
5. **Crea y protege tus tradiciones.** Nosotros, como personas, variamos diario de humor y autoestima. Es fundamental tener tradiciones que las realicemos y respetemos, sin importar nuestro estado de humor. Puede ser desde noche de pizza, hasta ir a una cita romántica cada aniversario. Las tradiciones son lo que nos reorienta cuando estamos perdidos o nos potencializa cuando estamos llenos de energía. Creen como familia sus tradiciones.
6. **Conoce otras familias.** Actuamos según lo que conocemos. Si crecimos en una familia llena de amor y apoyo, creemos que así han

crecido todos, que es lo normal. Si crecimos envueltos en violencia y conflictos, por igual creemos que así son todas las familias. Ninguna familia es igual, por eso es importante conocer otras dinámicas para poder observar lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Así podremos copiar lo bueno para mejorar nuestras vidas y protegernos de lo malo para evitar daños.

7. **Rompe los patrones.** Después de reflexionar sobre tu vida y la de tus antepasados, te darás cuenta que somos la continuación de patrones familiares y que estos patrones forman parte de tu personalidad. Si en la familia hay miedo a la carencia, si hay una cultura de trabajo comunitario, si hay admiración de hijos a padres... Primero identifica los patrones de tu familia para luego analizar estrategias que te ayuden a romper los patrones que limitan tu potencial.
8. **Valora el tiempo porque rápido avanza.** Uno de los miedos más profundos que tenemos es la muerte. Hacemos todo tipo de cosas para ignorar y enterrar este miedo. Pensar que el tiempo no pasa, que todo seguirá igual, es una de estas formas. Te recomiendo que agradezcas cada momento, que aceptes las etapas por las que cada quien atraviesa. Que internalices la posibilidad de que, hasta los 120 años, algunos familiares tuyos ya no estarán. Disfrútalos, aprende de ellos, ten experiencias compartidas. Aprovecha el tiempo con ellos.
9. **Aprende a perdonar.** Posiblemente te llegue a suceder que alguien de tu familia te haya hecho daño, sea emocional o económico. Observa a través de esa situación, como si fuera un vidrio, para notar que ese daño vino desde un desbalance en tu familiar y no fue totalmente tu responsabilidad. Ten presente que incluso si logras sanar la parte de responsabilidad que te corresponde, posiblemente la otra persona no resuelva su tema emocional. Después, lentamente perdona para que la relación pueda sanar y una armonía increíble cubra sus vidas y los llene de buenos recuerdos y una gigante alegría.
10. **Atrévete a pedir consejos.** Tu familia, tu gente más cercana, casi siempre quiere lo mejor para ti. Identifica quiénes son buenos y constantes dando consejos. Desde qué tarjeta de crédito sacar hasta a qué lavandería mandar tu traje. Pide consejos emocionales, de finanzas, de salud... al hacerlo estarán construyendo una red de confianza que los llenará de seguridad para atreverse a actuar con mayor valentía.



Encuentra guías que te ayuden a desarrollar una familia hermosa

PAREJA

[N1. Semana 5] [N2. Semana 2] [N3. Día 3]

Antes de encontrar a tu pareja correcta, conviene que hayas trabajado bastante en ti. Sólo así estarás listo o lista para encontrar a alguien que potencialice tu vida. Tu pareja no debe venir a llenar espacios vacíos ni a resolverte áreas incompletas de tu vida. Si tienes problemas de comunicación, aprende a comunicarte mejor, no pienses que lo que necesitas es una pareja que sí sepa comunicarse para que la relación se balancee. Lo mismo, por ejemplo, si eres desorganizada. No esperes que alguien organizado venga a salvarte. Las parejas son complementos para lograr nuestro máximo potencial. Nos retan, nos confrontan, nos hacen darnos cuenta de nuestras áreas débiles. También nos apoyan, aman de forma incondicional y nos ven crecer. Tu pareja es el siguiente nivel en la construcción de abundancia. En tu familia naciste sin elección, a tu pareja la eliges para con ella empezar una familia nueva. Algunas de estas ideas son para mujeres, otras para los hombres y otras más para la relación en general.

1. **Protege a tu mujer del mundo externo.** Eres su refugio, su lugar seguro. Ella confía en que sin importar lo que suceda en el mundo, contigo estará bien, que contigo encontrará tranquilidad y soporte. No dejes que el caos externo rompa esta fortaleza. Deja las noticias y las tragedias afuera. Hay veces que deberás reconocer lo que afuera sucede, pero como los zapatos sucios, déjalos afuera de tu casa. El humor, las bromas, el cariño, la ternura y compasión son tus aliados.
2. **Nunca dejes de enamorar.** Hazla sentir la reina del mundo al demostrarle que detrás de ella está el mejor hombre del planeta. No importa cuántas miles de veces lo hayas hecho, cada día vuelve a

salir el sol y cada día debes enamorarla. Además de hacerlo por ella, lo haces por ti. Es satisfactorio, honorable y divertido. La recompensa quizás no la veas, quizás la identifiques en una pequeña sonrisa o quizás sea un abrazo gigante que te dará mientras salta sobre ti.

3. **Vuélvete más caballero cada día.** Sé el héroe de tu película. Ese hombre admirable frente al espejo que hace ejercicio, come sano y tiene un propósito ambicioso, noble y heroico. Esfuérzate diario; lucha. Ten amigos que estén con la misma mentalidad. Busca superarte. Forja tu disciplina. Sé humilde y compasivo. Aprende a relajarte y a agradecer.
4. **Mantén la ecuanimidad.** La vida es una larga prueba que evoluciona de nivel según maduras y creces. Podemos entender a la ecuanimidad como calma interna o balance emocional. Es ese estado de tranquilidad mental en el que no eres reactivo, agresivo ni impulsivo. Continuarás sintiendo y emocionándote, pero en equilibrio, sin importar los problemas, las crisis y las sorpresas. Lloras, gritas y enójate, pero no dejes de estar en control de ti, no te dejes arrastrar por las emociones hasta que te pierdas. Para alcanzarlo necesitarás reflexionar constantemente después de cada situación cargada de energía.
5. **Deseen tener una familia grande.** La cultura moderna se ha encargado de confundirnos, por cielo, mar y tierra de que la familia ideal debe ser pequeña. Nada más alejado de la verdad. Una familia grande te llena de diversidad y bendiciones. Es como naturalmente debe ser. Para lograrlo, lo primero es desearlo, después viene cuidar la salud para elevar la fertilidad. Finalmente deberás superar los retos económicos, que ojo, muchos de ellos empiezan en la mente con frases contagiosas como “cada hijo es mucho dinero... las colegiaturas son impagables... los seguros cada vez cuestan más”. Bla, bla, bla. Vas a tener la mejor vida del mundo, eso significa una familia grande. Este manual te ayudará a superar estos retos mentales y económicos.
6. **Admira a tu hombre y házselo saber.** Si tienes a un buen hombre, gran parte de lo que él hace lo hace para ti. Desea construirte una vida soñada. Tu mejor forma de ayudarlo es al hacerle saber lo mucho que te gusta lo que hace, que lo admiras y apoyas, aunque muchas veces ese apoyo venga como críticas y cuestionamientos a su forma de actuar. Es hombre, no mujer, es decir que necesita de tu

intuición y guía para seguir por el camino correcto.

7. **Tu casa está antes que tu trabajo.** No caigas en los engaños de la modernidad. En esas ideas falsas donde la realización como mujer la encontrarás en tu trabajo o en el reconocimiento social. Tu máximo logro eres tú, que se expande hacia tu familia y llena tu casa. Una familia dentro de un hogar con armonía y amor te llenará el corazón más que la máxima posición laboral o la mayor cantidad de dinero.
8. **Vuélvete más femenina cada día.** Hay dos grandes polos; el femenino y masculino. Entre más masculino el hombre, para estar en balance, más femenina la mujer. Fluye, ten amigas íntimas, persigue la belleza y la buena educación de tus hijos. Ríe libremente, llora profundamente. Grita y canta. Ama la vida apasionadamente.
9. **Mantén la armonía.** La armonía es difícil de describir, pero fácil de reconocer. Cuando tu pareja, familia y casa están en armonía los problemas se resuelven, aunque tomen tiempo. La comunicación “se entiende” y la compañía te llena. Cuando hay armonía te sientes en el ambiente correcto. Habrán gritos y enojo, pero no duran y se curan pronto. La armonía es delicada; con un mal comentario o acto puede desaparecer por días y semanas enteras. Es un arte mantenerla, un arte hermoso y gratificante.
10. **Tengan un plan fantástico compartido.** Sueñen con una vida tan ideal que haga a los demás pensar en cuentos y fantasías. Créanlo real y posible y cada día trabajen para más cerca estar. Se sorprenderán de lo que juntos pueden crear si mantienen la unión, la armonía y su plan sigue intenciones buenas para el mundo. Sean los escritores y los personajes de la increíble vida que ustedes decidan vivir. Cómplices, socios... sean el mejor equipo.



Explora caminos para hacer brillar (más) tu relación

AMISTADES

[N1. Semana 5] [N2. Semana 2] [N3. Día 3]

Hay personas que con llegar a este nivel de vida; durmiendo bien, gozando su rutina, comiendo sano, creciendo personalmente, con una familia bonita y una pareja soñada ya estarán viviendo una fantasía. Y es cierto, ya la estarán viviendo. Este manual pretende llevarte más allá, posible únicamente con cómplices de vida en las buenas y no tan buenas. Amistades que con los años y los cambios siguen ahí. Esas personas que elegiste como parte de tu familia porque simplemente, la vida a su lado es más divertida y significativa. Las amistades presentan una situación curiosa: son comunes y normales, pero también son poco frecuentes las amistades excelentes. Estas ideas te ayudarán a crear amistades profundas que magnifiquen lo increíble de vivir.

1. **Las amistades son un trabajo.** Nunca las des por hecho. Mantenerlas requiere atención, cuidado y tiempo. Son frágiles y desaparecen fácilmente. Reúnanse físicamente con frecuencia, aunque sea una vez al año. Mantengan la comunicación constante, aunque sea sólo con el nacimiento de un nuevo hijo o con una mudanza de ciudad. Como en la familia y pareja, la calidad importa más que la cantidad. Y como en un trabajo, hay que esforzarse y no estancarse.
2. **Acepten sus diferencias.** Desde la forma de pensar hasta la manera de vestir. Es normal desear que las demás personas se comporten según las expectativas que tenemos de cómo deberían ser. La belleza de las diferencias aparece cuando les permitimos libertad y dejamos que nos sorprendan con su forma de actuar. No las intententes cambiar. Acéptalas y abrázalas. Así lograrás que tus amigos se sientan en un ambiente seguro, tal como tú quieres sentirte. Es dentro de esta confianza donde lo sublime aparece.
3. **Las buenas amistades se cuentan con los dedos de las manos.** Las amistades valen por su calidad y confianza, no por su cantidad. Imagina que tienes un tema personal delicado, ¿Qué es mejor, tener a 100 conocidos con los que platicarlo y sólo ponerlos incómodos, o tener a un par de amigos que te escuchen y aconsejen de corazón? Identifica a esos pocos y cuídalos como un tesoro.
4. **El tiempo es tu mejor amigo.** El pasar de los meses y años es el indicador más confiable para diferenciar amistades profundas de las

superficiales. También es tu aliado en caso de una palea o desacuerdo, porque por lo general, con el paso del tiempo, las cosas regresan a su normalidad. Si aprender a perdonar, a pedir perdón y a fortalecer tu humildad a diferencia de tu arrogancia, como un buen vino; añejarán bien juntos.

5. **Celebra sus logros y no huyas de sus problemas.** Hermoso es cuando tu amigo alcanza una meta importante en su vida y lo celebran juntos. Aplaude con genuino amor y cariño los logros de tus amigos. La envidia es más común de lo que crees, por eso entiende que cada quien tiene lo necesario para cumplir con su propósito. Por otro lado, es fácil alejarse cuando un amigo no la está pasando bien y necesita ayuda. Muchas veces no podrás ayudarlo a resolver ese problema específico. Por ejemplo, digamos que tu amigo necesita dinero y no tienes para prestarle. No importa, lo que más necesita es que estés ahí, a su lado, apoyando y compartiendo su emoción. Todas las tormentas pasan y en la calma, nos acordamos de quiénes estuvieron ahí para apoyar.
6. **Aprende a corregir.** Esto aplica para los dos: por tu parte aprende a dar comentarios sensibles y atinados para ayudar a tus amigos a revisar su forma de actuar y también aprende a recibir esos comentarios con apertura. Sin un análisis constante sobre cómo vivir mejor, imposible te será crecer.
7. **Crezcan juntos.** Más allá de crecer en años, rétense mutuamente a crecer en las áreas importantes de la vida. Si empezaste a hacer ejercicio y sabes que a tu amigo también le caería bien, anímalo a empezar, incluso intenten hacer esa actividad juntos. Si tu amigo empezó a hacer algo que te llena de envidia, usa esa emoción para atreverte a hacer algo admirable por igual. Cuando entre amigos se ayudan a crecer, con el paso de los años logran vidas grandiosas.
8. **Entiendan cómo compartir sus propósitos.** Espero que para este punto del manual, tengas un poco más de idea por dónde va tu propósito y qué es lo que sueñas vivir. De ser así, ayuda a tu amigo a descubrir su propósito y sus sueños. Platiquen de ellos y exploren de qué forma sus propósitos pueden encontrarse dentro de los mismos planes y metas. Si aún no tienes claridad de tu propósito, tranquilo, más adelante -en las ideas de esa área- encontrarás una guía para seguir descubriendo tu propósito.
9. **No hablen con groserías.** Sonará a una recomendación básica, pero es transformadora. Las amistades excelentes son sagradas y

para mantenerlas así hay que diferenciarlas al darle mayor importancia y respeto. Generalmente entre amigos bajamos las barreras y nos comportamos con más libertad. Tal cual puede ser sin decir groserías. Después de un tiempo de lograrlo, se darán cuenta que hay más paz entre ustedes. Simplemente por hablar bien es más relajado y menos agresivo el ambiente.

10. **Hablen de ideas más que hablar de personas.** Digamos que existen niveles de profundidad en una plática. El primer nivel es hablar de personas, luego de las acciones de las personas y finalmente de ideas. Lo más fácil es hablar de los demás; “mira cómo se vistió”. Luego, hablar de lo que los demás hacen; “mi jefe la regañó enfrente de todos”. Al final, están las filosofías de vida; “creo que trabajar de 9 a 6 no es lo ideal”. La vida es un balance, conviene hablar de todo un poco, pero así como el cuerpo tiende a querer seguir durmiendo en vez de quererse despertar temprano, así nos pasa platicando; es más fácil hablar de los demás que de ideas. Como en todo, toma tiempo y requiere práctica, pero el resultado les dará una amistad más profunda y diferente de las demás.



Te invito a encontrar mejores amigos

TRABAJO

[N1. Semana 6] [N2. Semana 2] [N3. Día 3]

Hay una idea en nuestra sociedad que va algo así: “de algo tienes que vivir”. Dicho de otra forma: “en algo tienes que trabajar”. Detente unos segundos y mira a los coches pasar y a la gente caminando en la calle. Piensa esto “cada una de esas personas trabaja en algo”. ¿Fascinante verdad? TODOS trabajamos en algo, es tan normal que si a alguien le preguntas ¿En qué trabajas? y te responde que no trabaja, de inmediato lo verías raro. Ahora me pongo franco: ¿Amás tu trabajo? Lo más común es que no, pero que no te molesta demasiado como para cambiar. Son pocas personas las que cada día se despiertan emocionadas por empezar

a trabajar. Pensarás que es imposible llegar a ser esa persona, pero sinceramente te digo que para nada. De hecho, si ya has logrado agregar a tu vida algunas de las ideas de este manual, estás increíblemente cerca de lograrlo. Lo mejor, es que no necesariamente tienes que cambiar de trabajo para recuperar el entusiasmo, todo empieza por pensar diferente. Una vez llegando a ese estado mental, lleno de energía y con más optimismo, podrás evaluar objetivamente cuál es el camino más correcto para ti.

1. **Entiende qué problema resuelves.** Si eres como la mayoría de las personas, tienes un trabajo (o vas a tener uno). No hace diferencia que seas una ingeniera biomédica o que seas un recepcionista. Hazte la pregunta ¿Qué necesidad ayudo a resolver? La respuesta no es “hago investigaciones” o “registro a la gente”. La respuesta debe ser más profunda hasta llegar a lo emocional. Por ejemplo: “investigo nuevas medicinas para reducir los tumores en el cerebro”, o “soy la primera impresión que tienen las visitas del edificio”. Una vez entendiendo qué problema o necesidad realmente resuelves, reflexiona seguido sobre la mejor manera posible de cumplirla.
2. **Vuélvete el mejor del mundo siendo tú mismo.** Siguiendo con los ejemplos de la biomédica o el recepcionista, entiende que no existe nadie igual a ti. Incluso si hay una compañera dentro del mismo laboratorio investigando lo mismo, o si en el siguiente turno hay otro recepcionista, nadie es igual a ti. Eres única, eres único. Esto es relevante para el trabajo porque al entender quién eres, podrás actuar auténticamente y con ello acercarte a ser la mejor versión de ti. Eres auténtica cuando haces lo que tu intuición dice (y obviamente que sea bueno). Casi nadie te motivará a ser tú mismo, pero es fundamental. Practícalo cada día. Desde la forma en la que saludas a los demás, hasta lo que comes. La vida es un constante cambio, atrévete a seguir siendo tú, pero diferente.
3. **Organización, planeación, constancia y eficiencia.** Éstas son las cuatro habilidades básicas para crecer en el trabajo. Aprende a organizar tu tiempo, las actividades y a la gente con la que trabajas. Aprende a establecer objetivos y a crear programas para llegar a ellos. Ten la disciplina y el avance constante para acercarte a tus objetivos de forma organizada. Reflexiona diariamente sobre cómo actuar con menos esfuerzo y más resultados. Logra dominar estas habilidades y lograrás actos sobresalientes.

4. **Ten un día de descanso.** Posiblemente el consejo más básico y efectivo de todos. Hacemos y hacemos mucho, cada día. Difícil es detenernos por “las presiones de la vida”. Empieza a detenerte unas horas de un día a la semana. Que sea siempre el mismo día y poco a poco crece la cantidad de horas que te desconectas hasta que logres respetar un día entero. Nada de trabajo. Intenta no usar dinero durante ese día. Intenta no usar pantallas. Dale a tu mente un respiro, un reseteo para poder regresar a las prisas del diario con mayor claridad y energía.
5. **Se responsable con el celular.** Con un gran poder viene una gran responsabilidad. Dentro del celular vive un potencial enorme para miles de actividades diferentes, desde el trabajo hasta las apuestas, desde la organización personal hasta las estafas. El celular puede ser tu mejor amigo o peor enemigo. Cada vez que lo uses sé consciente de para qué lo estás usando y si ese uso te está ayudando a ser mejor persona o no. Muchas veces usamos el celular por sentirnos solos o para bajar nuestra ansiedad. Entiende que NO necesitas al celular para una buena vida. Los humanos somos flojos y preferimos lo cómodo. Usar los mapas para fácil saber llegar, meterse a cualquier página para sentir que estamos informados, ver el clima para sentirnos preparados. Sí, el celular es una herramienta increíble si lo usas con responsabilidad. De lo contrario será tu cárcel personalizada que te acompaña a todos lados.
6. **Aumenta el conocimiento de tu jefe y de tus compañeros.** Hay acciones en la vida que las hacemos por nosotros mismos, aunque parezcan ser cosas que hacemos por los demás. Uno de esos actos es ayudar a los demás a crecer en conocimiento. Claro que existe un beneficio recíproco de hacerlo, pero principalmente lo haces por sentirte mejor contigo. Al crecer el conocimiento de los demás te darás cuenta de tu propio conocimiento y nivel. Con el tiempo ganarás reconocimiento, admiración y las personas se acercarán a ti para recibir consejos y guía. Hazlo siempre con humildad y con la genuina intención de aportar. Pronto reconocerás las increíbles puertas que esta forma de ser te abrirá.
7. **No hables mal ni humilles a nadie.** La confianza es una relación delicada que se contruye con los años y se destruye en un instante. Para tener la mejor vida posible necesitas dos cosas: mantener tu energía correcta contigo mismo y con los demás. Imagina que das una presentación en donde el público está pensando mal de ti;

recordando las veces que fuiste grosero con ellos, cuando los humillaste e hiciste sentir mal. Ahora imagina lo contrario; un público lleno de gente agradecida contigo, recordando las risas y enseñanzas compartidas. Podrás notarlo o no, pero ese ambiente te hará sentir y actuar según la energía del lugar. Además, hablar mal de la gente habla mal de ti y al humillarlos demuestras tus inseguridades. Actúa bien contigo y con los demás. Suena fácil, pero recuerda que la vida está llena de pruebas.

8. **Ama los regaños y las correcciones.** Estás de acuerdo que quieres crecer como persona. Una forma de hacerlo es estar abierto a las sugerencias de los demás. Muchas veces tendrán razón y muchas otras estarán equivocados. Entiende que cada regaño que te dan y cada corrección que te ofrecen habla más de ellos que de ti. Habla de sus expectativas y temas personales. Tú simplemente eres el espejo que en ese momento están usando. Cuando un regaño o corrección te “mueva” algo. No reacciones ni te defiendas. Recíbelo con apertura y luego, con calma, reflexiona sobre lo que te llamó la atención. Si hay algo que identificaste para quererlo cambiar, agradece el regaño y la corrección y cambia para bien.
9. **La iniciativa y el esfuerzo están en tí, el resultado no.** Seguramente te ha pasado que de la nada te llega una idea genial, o que estando dentro de un grupo eres la única persona que se da cuenta de algo importante. Si te llegó esa “información especial”, tienes la chispa para iniciar la acción. Después viene el esfuerzo, a veces gigante y a veces mínimo, para actuar correctamente. Al final, el resultado no depende de ti. Lo más difícil es soltar las expectativas de ese resultado. Después de todo, tuviste la idea y pusiste el esfuerzo para hacerla realidad... si al final no resultó como querías, apláudete por haber hecho lo correcto. Disfruta el viaje, no el destino.
10. **Ama lo que haces para no tener que trabajar un sólo día de tu vida.** Cuando pensamos en el trabajo, generalmente pensamos en estrés y problemas. Puede ser diferente. Puede ser que al pensar en tu trabajo te emocione, lo disfrutes y al terminar “la jornada” salgas relajado y agradecido. No es un sueño. Es la realidad de las personas que después de mucho buscar e incluso sufrir, se atrevieron a dedicarse a lo que hoy aman hacer.



¿Te atreves a encontrar nuevas oportunidades?

FINANZAS

[N1. Semana 6] [N2. Semana 3] [N3. Día 4]

Te invito a imaginar las finanzas como “finas balanzas”. Esas balanzas antiguas donde se pone de un lado una pesa y del otro lado el producto. El objetivo es que el producto iguale el peso de la pesa, que se logra cuando ambos lados están nivelados. Así es con el dinero. Tenemos siempre una balanza que nivelar. Me limitaré a hablar de las tres más relevantes por ahora: (1) los gastos y ganancias, (2) los planes de ahorro y ahorros reales, y (3) las inversiones y retornos. Curiosamente en México y en otros países llamamos a nuestra moneda “peso”. Estas ideas te ayudarán a alcanzar el orden y disciplina necesarios para crecer tus balanzas mientras las mantienes balanceadas. Es más sencillo de lo que crees, pero vamos en contra de las creencias sociales donde “el dinero es malo” y “el dinero es difícil de conseguir”. Cada que te asustes, regresa a la simple imagen de las finas balanzas. De eso se trata esto, ganes poco o mucho.

1. **Gasta menos de lo que ganas.** Sin importar cuánto ganes, si quieres tranquilidad mental, necesitas que al final de cada mes haya más del lado de lo que ganas. Seguramente conoces bien cuánto dinero ganas pero no cuánto gastas ¿verdad? Es indispensable llevar un registro fino de lo que normalmente gastas. Una vez teniendo la lista, revisa el balance, si gastas más, decide qué gastos podrías reducir. Posiblemente necesites varios meses hasta lograrlo, no importa. Empieza hoy.
2. **Es más sencillo crecer las ganancias que reducir los gastos.** Te darás cuenta que hay un límite a los gastos que es posible reducir. Llega un punto donde lo que gastas es lo que necesitas y quieres para tener una excelente vida. El siguiente paso es concentrarte en crecer tus ganancias. Piensa en fuentes de ingreso que no dependan

directamente de tu tiempo. No como un doctor que gana dinero solamente si da consulta, sino como un doctor que inventó una medicina. El doctor necesita tiempo para cada consulta y hay un límite a su tiempo y a lo que puede cobrar, pero la medicina se puede vender a todas horas y por todos lados mientras el doctor duerme.

3. **Ahorrar es usar tu dinero.** Vivimos todavía en una sociedad dirigida por la inflación. Antes de seguir, es importante entender qué es la inflación. Piensa en un café con leche. Tu dinero es el café y la leche es la inflación. Lo que quieres es un café concentrado, pero entre más leche se agregue a la taza, menos concentrado estará tu “café”. En la inflación, el café es el dinero que ya existe y la leche es el dinero que se crea de la nada. Es decir, entre más dinero imprima el gobierno y más créditos den los bancos (esta es la forma en la que se inventa el dinero), menos valor tiene el dinero que ya existía. En una sociedad así, ahorrar parecería una mala decisión, pues entre más tiempo pasa, más dinero imprimen y menos poder tiene tu dinero. La inflación nos presiona a usar el dinero, muchas veces con impulsividad y sin claridad. Al ahorrar estás decidiendo NO invertir tu dinero aún. Esto te permite tener calma y claridad para cuando el momento correcto aparezca. Te recomiendo mantener los ojos abiertos y la mente activa para encontrar la oportunidad de inversión correcta.
4. **El dinero es poder para aumentar.** El dinero te puede confundir. Te puede hacer creer que entre más dinero tengas más “vales” como persona o más importante eres. Entiende esto: el dinero es poder para aumentar. Si lo que quieres aumentar es tu ego, hay millones de formas para hacerlo. Piensa en coches, relojes, bolsas, apuestas, vicios, antros y demás posibles trampas. Si lo que quieres aumentar es salud o felicidad, piensa en comida de calidad y en ayudar a los demás. El dinero es un regalo que nos dan para aumentar la causa hacia la que lo destinamos. Conoce bien el tipo de persona que quieres ser y sabrás con claridad qué causas aumentar.
5. **Ten presupuestos y respétalos.** Divide en porcentajes las áreas importantes de tu vida. Por ejemplo, 20% ahorro, 20% a la casa, 30% a mi esposa e hijos, 20% gastos corrientes, 10% donativos. Consigue a alguien a quien rendirle cuentas, esto te ayudará a no engañarte y a mantenerte dentro de los planes. Ajusta tus áreas y porcentajes según cambien tus necesidades de vida. Si nació un

hijo, si deseas remodelar tu casa, si quieres invertir más. Es más importante ser flexible que ser perfecto.

6. **Entiende el valor que aportas.** Es común no valorar nuestro trabajo, ya sea por miedos, inseguridades o darlo por hecho. El dinero no tiene sentimientos, nosotros nos creamos ideas alrededor del dinero, sean buenas o limitantes. Pregúntale a tu gente cercana cuál es el valor que más notan que aportas, puede ser creatividad, orden, saber vender, saber construir, etc. Acéptalo y empieza a ofrecer ese valor a cambio de dinero.
7. **El dinero es un indicador de salud en tu sistema.** Así como tener un cuarto en orden refleja tu estado interior, más aún con tus finanzas. Reflejan el orden y tus prioridades en las áreas importantes de tu vida. Digamos que el dinero es agua para las plantas y que cada planta es una área diferente de tu vida. Al llevar un registro del riego podrás ver al final del mes qué tan bien estás atendiendo cada planta. En el caso de no llevar ese registro, las plantas te dirán su estado; si están sanas, secas, con plaga, con poco o mucho sol...
8. **Conoce bien antes de invertir.** Esta es una de las leyes más básicas y por ello más ignoradas. Antes de darle a alguien el dinero que tanto trabajo y tiempo te costó conseguir, investiga bien a la persona, qué ha hecho antes, qué opinan otras personas que hayan trabajado con ella, cómo trata a los demás. También profundiza en el tema y sector al que estás por meterte. Entre más profundices, más te darás cuenta que no sabes nada. En ese momento podrás tomar una buena decisión sobre si invertir o no hacerlo.
9. **La riqueza material es una vida de maratones.** Un maratón es largo, 42 kilómetros, para ello se necesita una estrategia de entrenamiento, alimentación, mentalidad y decenas de áreas más. Ahora imagina la estrategia que se necesita para cien maratones. Esta estrategia cambiará con los años, tu conocimiento, experiencia, relaciones y recursos disponibles. Quien termina el primer maratón pensando que eso fue todo, no tendrá la mentalidad correcta para terminar el siguiente maratón. No porque hayas logrado ahorrar o ganar más dinero quiere decir que ya terminaste. Simplemente estás volviendo a empezar el siguiente maratón. Sé prudente, entiende cuándo tomar decisiones arriesgadas y cuándo jugar a la segura. Es tu vida, crea tu estrategia.
10. **Garantiza ser rico donando dinero.** Estás viva para un propósito, al igual que yo y al igual que todas las personas que

conoces. Esos propósitos no se pueden comprar, se tienen que ganar. Como dice Naval Ravikant: “No puedes comprar salud, ni una familia en armonía, ni tu paz mental, eso se gana”. Debes trabajar por ello. Una forma de reconocer que el propósito de la vida es “abstracto” es al destinar un porcentaje de tus ingresos a ese tipo de causas. Ayudar a que otras familias tengan salud, comida, ropa... es ayudar a que alguien más supere sus problemas. Causas de ayuda hay millones, y como una inversión, debes ser igual de responsable con la cantidad y el receptor al que le das tu valioso dinero.



¿te interesa ganar más dinero?

PROPÓSITO

[N1. Semana 7] [N2. Semana 3] [N3. Día 4]

Recuerda los 5 niveles de placer de los que hablamos en la introducción (placeres físicos, amor, pertenencia o propósito, creatividad creadora y conexión con lo Divino). Reafirmo que no es mi intención que con este libro llegues hasta el nivel 5, pero sería mala onda conocer el camino -sencillo por cierto- hasta el máximo nivel y no dar ni siquiera una pequeña guía de cómo acercarse. Estas últimas ideas son para llevarte a ese nivel máximo de placer. Llámalo Divino o una vida espectacular. Al final, todos los buenos queremos lo mismo. Puedes sentir estas ideas como avanzadas o básicas; en realidad son ambas. Gracias, de corazón, por haber llegado hasta este punto.

1. **Sé dueño de tu tiempo.** Eres la única persona con la capacidad de diseñar tu vida soñada y el único camino que existe es con tiempo y reflexión. Necesitas ser dueño de tu tiempo para que la experiencia que vayas acumulando se adapte a los deseos de tu corazón conforme cambias de etapa de vida. Empieza por ser dueño de un par de minutos en tu día y así gradualmente ve creciendo tu dominio. Usa este tiempo para reflexionar o crear, por ejemplo.

2. **Qué te cuesta y en qué eres bueno.** Descubrir tu propósito es una constante búsqueda, cuando crees haberlo encontrado estarás de regreso en el punto de inicio. Existe una brújula con dos direcciones que te llevan a estar encontrando tu propósito. Por un lado está todo aquello que te cuesta trabajo y debes arreglar y por el otro lado, todo aquello en lo que eres bueno y debes aprovechar. Si tienes una tendencia negativa por lo vicios, parte de tu propósito es dominarlos. Si eres bueno hablando con la gente, parte de tu propósito es aprovecharlo para tu vida. Reflexiona sobre ti y de ahí encuentra más claridad del camino a seguir.
3. **Aprende a crear cada vez mejor.** Tenemos adentro nuestro el profundo deseo de ser creadores. Desde arreglos de flores, recetas de cocina, estrategias de fútbol, combinaciones de ropa, películas, libros, hijos... No importa la categoría que te motive a crear, ten al menos una y constantemente vuélvete más capaz. Llega a entender que eso que creas es un reflejo del mundo que deseas para ti.
4. **Aprende a divertirte.** Estar contento es el estado mental para trascender. Ignora la engañosa palabra de “felicidad”. Aprende a estar contento. No pases más de un día sin reír. Explora y aprende cuáles son las buenas diversiones que logran hacerte reír o bailar o sentirte en calma. Entiende que todo es un balance, no se trata de todo el día estar contento, pero sí de estarlo al menos un rato cada día. La vida es un largo juego con miles de juegos dentro de ella. Reconoce los juegos y ponte a jugar.
5. **Ama, protege y celebra la vida.** Cada persona que conoces es el resultado de una larguísima cadena de personas que han logrado tener hijos. Trascender no se trata únicamente de dejar descendencia, se trata de mejorar las condiciones de vida de cada generación. Todo arquitecto sabe lo difícil que es construir y todo bombero sabe lo fácil que es destruir. Ama tu vida y la de los demás, protege tu vida y la de los demás, celebra intensamente todo aquello que te impulsa a amar más y por igual; protégelo. Este es uno de los secretos para la superación de cualquier sociedad.
6. **Une sin importar las diferencias.** La experiencia de ser “humano” incluye las aparentemente molestas diferencias. “Yo creo esto y ella cree lo otro”, “yo pienso que así deben ser las cosas y él no está de acuerdo”. Blanco y negro; la historia de la humanidad. Para llegar a un nivel de vida sorprendente te invito a encontrar todo lo que une mientras aceptas las diferencias. Tú quieres blanco, ella quiere

negro, pero los dos quieren que haya color. En la unión está la fuerza. Reconoce todo lo que los une, en vez de lo poco que los hace diferentes.

7. **Expande la libertad con reglas buenas.** Llegamos a confundirnos al creer que la máxima libertad está en “poder hacer lo que quiera cuando quiera”. Falso y peligroso. La máxima libertad es vivir con reglas buenas que te protejan de cometer errores. Imagina entrar a una dulcería y pensar “como soy una persona libre, me voy a comer un kilo de chocolates”; sólo te estarías haciendo daño. En cambio si entras y piensas “Soy una persona que sólo se come tres chocolates al día”, tu libertad está ahí, totalmente abierta a elegir cualquier chocolate y a comerlo en el momento que desees, pero con límites para tu propio bien. Así ve, gradualmente expandiendo tu libertad con reglas buenas que te salven de errores para ayudarte a vivir mejor.
8. **Lo que no quieres que te hagan, no se lo hagas a los demás.** Para saber qué es lo que no quieres que te hagan necesitas constantemente reflexionar sobre las situaciones que la vida te presenta. Una vez conociendo cuál sería la forma correcta e incorrecta de actuar, practica la forma correcta. Así de simple y complicado... una y otra vez durante toda tu vida. Entre más consciencia, más riqueza tendrás en tu vida. Prometido.
9. **El mejor momento para plantar un árbol fue hace 40 años, el segundo mejor momento es hoy.** Posiblemente has pensado: “me encantaría hacer esto (por ejemplo algo que te motive y entusiasme)”, sólo para desilusionarte de inmediato después de que esa vozita traviesa te confundió diciendo algo como: “sí, estaría increíble, pero lo hubiera hecho hace tiempo, ya estoy grande, no tengo tiempo, necesito dinero para hacerlo, es muchísimo trabajo...”. Ignora esos comentarios y empieza hoy, poquito y lento. El tiempo pasará y esa ilusión será parte de tu vida. En ese momento, cuando aceptes que lo conseguiste, el simple hecho de imaginar una vida sin esa ilusión, te llenaría de terror. Hoy es un excelente día para empezar, atrévete a dar el primer paso.
10. **Vive al máximo.** Vida tienes una y se escapa como el agua entre los dedos. Agradece cada día, llora, ríe, baila, atrévete, superérate, equivócate (porque quiere decir que te atreviste), perdona, disfruta, respira y sonríe. Eres el único dueño de tu vida, eres el único responsable de hacer con ella lo que sueñas, eres el

único que sabe exactamente tu camino a seguir. Crea tu destino y por favor hazme rico al vivir tu vida al máximo.



Sorpréndete con lo increíble que puede ser la vida

HERRAMIENTAS

[N1. Semana 7] [N2. Semana 3] [N3. Día 4]

Qué emoción llegar hasta aquí. Confío en que tus bases están firmes y listas para soportar una abundancia gigantesca. Momento de pasar a la acción material; momento de conocer las herramientas. Piensa en un carpintero experto en la teoría, conocedor de los materiales y las necesidades de sus clientes, pero sin un taller ni herramientas para construir. El taller es este manual donde encontrarás las 6 herramientas básicas que serán tu superpoder para llevar a cabo tus sueños. Cada una fue diseñada cuidadosamente para ayudarte a pasar de idea (de negocio) a clientes en el menor tiempo y recursos posibles mientras la experiencia de hacerlo es inmejorable. Ese es el secreto de este manual. Te harás rico al pasarla bien creando ideas de negocios atractivos. Podrán ser ideas tuyas o de alguien más.

Al igual que con las ideas de las áreas personales, estas herramientas van de lo simple a lo complejo y aunque usarlas juntas te dará el máximo beneficio, con saber usar solamente una podrás crear más riqueza de la que imaginas.

Seguiremos este orden: te voy a explicar de qué se trata cada una, cómo sumarte, cómo se gana dinero y algunos consejos para maximizar tu éxito. Te recuerdo, nada en este manual es magia ni engaños, todo es esfuerzo y práctica... que hacen al maestro. Así de simple. Por último, quiero aclarar que todas estas herramientas siguen una metodología que tiene como misión construir la mejor sociedad posible. Permíteme explicarte brevemente sobre esta metodología.

Comunidades Autónomas Fractales

Esta es la metodología que dio vida a las herramientas del manual. Descubierta por Dadelo Solís, después explicada y ampliada por Roma Stedello. Tuve el privilegio de conocerla gracias a mi maestra Silvia Atach, que se volvió mi guía y me enseñó a aplicar la metodología en proyectos prácticos.

Comunidades Autónomas Fractales tiene 5 áreas, cada una con sus reglas que permiten total libertad para construir e inventar. No es importante que la entiendas, sólo que sepas que todas las herramientas usan esta metodología como base. Si llegas a profundizar en ella y a realmente entenderla, quizás tengas el deseo de crear tus propias herramientas para agregarlas al ecosistema y así volvernos más ricos a todos.



Te invito a conocer a fondo la metodología

AHORA SÍ... LAS HERRAMIENTAS

Llegamos a la acción. En resumen, estas son las herramientas y sus propósitos:

- **Idea Hub:** es la puerta de entrada para todas las ideas. Aquí compartirás tus ideas de vida y negocios, podrás ver y comentar las ideas de los demás, así como recibir retroalimentación de tus ideas. También podrás monitorear el proceso de creación de las ideas. Piensa en una bolsa de valores, pero de ideas.
- **Metrónomo:** cuando una idea está lista para realizarse, deja de ser una idea y se convierte en un proyecto. Metrónomo es la plataforma coordinadora que hace simple la organización de los proyectos para maximizar sus posibilidades de éxito. Piensa en una torre de control de aviones.
- **Rilow:** es una comunidad de expertos y entusiastas que están disponibles para ayudarte a resolver todo tipo de retos con los que

se encuentre tu proyecto. Piensa en una lámpara mágica de la que sale un genio para cumplir tus deseos.

- **Nanolancer:** son el equipo de especialistas que resuelven las peticiones generadas por Rilow y por cualquier persona del ecosistema. Piensa en una bolsa de trabajo super específica.
- **Entio:** Son las piezas del rompecabezas, la mayoría digitales y previamente creadas, que se reutilizan y crean para dar vida a los proyectos. Piensa en una caja gigante de piezas de lego.
- **Tamid:** es una incubadora educativa en donde aprendes o enseñas lo necesario para crear proyectos exitosos. Los salones de clases son los proyectos, tu maestro es el guía del proyecto y tus compañeros son los integrantes del equipo. Imagina el sistema educativo ideal.

IDEA HUB

Socios de la creación

[N1. Semana 8] [N2. Semana 3] [N3. Día 4]

De qué se trata

Este Hub es el centro de las ideas. Imagina una bolsa de valores en donde el mundo entero se reúne para agregar las mejorar ideas e invertir en las mejores oportunidades.

Todo empieza por una idea, puede ser tuya o de alguien más. Puede ser de vida (como las que te compartí en la primera parte) o de negocios.

- Cuando a una persona o equipo le gusta alguna de tus *ideas de vida*, la toma para guiarse con ella.
- Cuando una *idea de negocio* está suficientemente lista para ser creada, se transforma en un proyecto y pasa a estar disponible para ser realizado.

Tu misión en el Idea Hub es aportar las ideas más populares y exitosas, pero también puedes, de ser tu interés, sumarte a esas ideas para hacerlas realidad.

Cómo sumarte

Basta con tener y reconocer las mejores ideas y compartirlas dentro del Hub.

Cada que agregues una idea tendrás que llenar los datos básicos para

que las demás personas puedan entender a detalle de qué se trata. Cada información que se te pide tiene una razón de ser. Con la experiencia aprenderás a enviar ideas con mejor información. Como sea, siempre estará la comunidad lista para ayudarte a avanzar.

Hay principalmente cuatro formas de ser parte:

1. Creador: agregas ideas (de vida y de negocios).
2. Consumidor de ideas: aprovechas las ideas de vida para tu crecimiento personal.
3. Inversionista: aportas recursos y recibes ganancias por tus proyectos exitosos.
4. Equipo: te sumas a realizar los proyectos.

Cómo ganar dinero

La forma más sencilla es tener buenas ideas de vida y de negocios.

- Cada que una persona o equipo elige trabajar con alguna de tus ideas de vida, se te pagará por ella.
- Con las ideas de negocios hay varios escenarios, desde vender los derechos de tu idea a alguien, hasta cobrar ganancias por el éxito monetario que logre la idea.
- Otra forma de ganar dinero es invirtiendo en las ideas de negocios que veas con potencial de éxito. Si estuviste en lo correcto, podrás cobrar las ganancias que el negocio vaya dejando.
- Finalmente te puedes sumar a los equipos que realizan las ideas. Aquí ganarás dinero o sociedad por el trabajo que hagas.

Algunos consejos para maximizar tu éxito

- **Agrega ideas de vida que hayas aplicado por un buen tiempo.** Tu apuesta es sumar ideas que se vuelvan populares y sobrevivan la prueba del tiempo. La mejor forma para lograrlo es primero tú comprobando el valor de tus ideas. De lo contrario, la gente se dará cuenta, por experiencia personal, si esa idea los ayudó o no.
- **Piensa en las consecuencias antes de elegir una idea de vida.** Hay ideas que a primera vista suenan atractivas, por ejemplo: “sacrifica todo para lograr tu propósito”. Si quieres lograr una meta de negocio y te encuentras con esa idea, quizás llame tu atención, pero piensa a futuro, ¿realmente quieres sacrificar salud mental o tiempo con tu familia a costa de lograr esa meta? Quizás no. Piensa

en las posibles consecuencias y después elige.

- **Agrega ideas de negocio sencillas.** Entre más compleja sea tu idea, más probabilidades de que algo salga mal en el camino y por ello, más difícil será que alcance el éxito. Si vas agregando ideas sencillas, maximizas tus posibilidades de concretar la idea y de cosechar sus frutos. Con el tiempo, podrás aprovechar las ideas sencillas ya creadas para dar vida a ideas más complejas.
- **Invierte en el mundo en el que deseas que vivan tus nietos.** Piensa a futuro y analiza el impacto que podría tener cada idea en la vida de tus nietos. Claro que la idea debe cumplir con cientos de requisitos para ser viable y económicamente atractiva, pero incluso siendo monetariamente atractiva, quizás no fomente la sociedad ideal que deseas. Recuerda, el dinero es poder para aumentar.
- **Súmate a las ideas que más te impulsarán a crecer.** Aquí estarás invirtiendo el recurso más valioso que tienes; tu tiempo. Posiblemente estés decidiendo entre dos proyectos con potenciales económicos parecidos. Elige aquel que en sus áreas de trabajo, o roles que puedas tomar, te reten hacia un mayor crecimiento personal. Entre más crezcas, más capacidad tendrás de lograr proyectos sorprendentes.



Bienvenido al Idea Hub

METRÓNOMO

Administrando la innovación

[N1. Semana 9] [N2. Semana 3] [N3. Día 5]

Si todo va de acuerdo al plan, tienes más energía y por ello se te han ocurrido muchas ideas, es momento de preguntarte ¿cuál es la mejor forma de llevar a la realidad esas ideas? A modo de respuesta existe Metrónomo, una metodología de planeación y organización que transforma los miles de retos y decisiones diarias en una agradable experiencia.

De qué se trata

Metrónomo es una metodología para la hiperproductividad. Está diseñada para ser aprovechada personalmente y por equipos de todos los tamaños. Imagina que tienes para ti al personal y la tecnología de una torre de control de aviones enfocados en ayudarte a definir y lograr tus metas. Metrónomo tiene una serie de pasos estructurados que, como todo en la vida, son un juego en el que vas subiendo de nivel. Después de usarlo por un par de semanas, te sorprenderás de tu nueva productividad y de lo mucho que lo has disfrutado.

Cómo sumarte

Lo primero será que abras tu cuenta y empieces a organizar tus días siguiendo esta metodología. Entre más la uses, más subirás de nivel y más funciones tendrás disponibles. Después de unas semanas de organizar tu vida con esta estructura y disciplina, te darás cuenta del potencial que tienes y del control que tienes sobre tu futuro. Opcionalmente, podrás pasar a ser guía de otras personas y equipos. El límite al crecimiento lo decides tú.

Cómo ganar dinero

- En Metrónomo la forma de ganar dinero es primero de forma indirecta al tú volverte más eficiente y productivo, logrando hacer más con menos.
- La forma para ganar dinero directamente es al volverte guía de otras personas o equipos.

Digamos que llevas un tiempo usando Metrónomo y has conseguido dominarlo. Puedes postularte como guía y ser contratado para ayudar a otras personas o equipos a aprovechar Metrónomo al máximo.

A las personas las ayudarás a definir sus metas, organizar su tiempo, priorizar su trabajo, elegir ideas de vida y a guiarlos en su constante crecimiento personal y profesional.

A los equipos los ayudarás en las mismas áreas, pero a escala. Dependiendo tu experiencia y deseo, podrás trabajar con equipos chicos o gigantes. En general, los guiarás a realizar en menor tiempo y recursos las metas de sus proyectos, a comunicarse y pensar mejor, y a disfrutar más

del esfuerzo que en conjunto dedican. Encontrarás una satisfacción enorme al usar la metodología para tu vida y al ayudar a los demás a seguirse superando.

Algunos consejos

La mejor guía empieza por uno mismo. Después de entender los problemas a los que te has enfrentado, de conocer la dificultad que es superarlos y de haber explorado estrategias para cómo salir adelante, podrás desarrollar la empatía y tener la experiencia para ayudar a otras personas a superar esos retos con menos complicaciones.

La constancia es la clave de la grandeza. Quizás seas de aquellas personas que al no ver resultados de inmediato se frustra, desilusiona y abandona el camino. Metrónomo brilla por su constancia, aunque no veas resultados instantáneos. Es como encontrar un tesoro enterrado; no fueron las primeras capas de tierra las que te mostraron el tesoro, pero sin esas capas no podías haber llegado a la última capa, a la que después de quitar te reveló el tesoro. Diario, poquito a poquito. Aunque no muevas nada, aunque no hagas nada. Usa Metrónomo constantemente.

Ten un tiempo fijo para iniciar y cerrar el día. Los grandes resultados a veces vienen de los detalles más pequeños. Este es uno de esos detalles. Según tu rutina, elige el momento correcto para cuándo abrir Metrónomo y para cuándo cerrar el día. Logra integrar a Metrónomo en tu rutina para que se vuelva parte natural de tu vida.

Las metas son un reflejo de la mentalidad. Comúnmente pensamos que lo más valioso es definir metas correctas, pero se nos olvida que las metas nacen de nuestra forma de pensar. Enfoca más atención a elegir y crecer en las ideas correctas para que las metas ideales aparezcan sin esfuerzo.



Empieza a ser hiperproductivo hoy

RILOW

Construyendo el mundo por venir

[N1. Semana 10] [N2. Semana 4] [N3. Día 5]

De qué se trata

Todos tenemos experiencia en algo y en conjunto tenemos experiencias muy diferentes. Rilow es la plataforma donde cualquier persona puede aportar su experiencia dentro de un formato predefinido de talleres. Cada taller pertenece a una de las cinco etapas de la metodología de Rilow que son: descubrimiento, diseño, definición, desarrollo y despliegue. Este es el orden por el que atravesará cualquier proyecto.

Es correcto recordar el camino que hasta el momento ha seguido una idea de negocio. Empezó como una idea dentro del Idea Hub, ahí se detalló hasta volverse un proyecto. Este proyecto fue tomado por un equipo para ser realizado dentro de Metrónomo... es turno de Rilow.

Funciona así. Conforme se avanza realizando un proyecto, naturalmente aparecen retos que superan el campo de conocimiento de los integrantes del equipo. En ese momento, el equipo puede entrar al catálogo de Rilow, ver las reseñas y evaluaciones, y así elegir el taller perfecto que los ayude a resolver su reto específico. Cada taller embona elegantemente en la forma de trabajo de Metrónomo, haciendo sentir que todo el trabajo se está haciendo “en casa”.

Cómo sumarte

Hay varias formas de sumarte a Rilow, las principales son:

1. **Agregando talleres.** Digamos que sabes cómo resolver algún problema que consideras valioso para la sociedad. Basta con agregar tu experiencia en formato de taller para que aparezca disponible en el catálogo.
2. **Haciendo talleres.** Puedes ser parte del equipo encargado de impartir un taller.
3. **Aprendiendo a realizar talleres.** Todo taller, por regla, tiene los recursos para que las personas interesadas aprendan a realizarlo. Elige los talleres de tu interés y vuélvete un experto en ellos.
4. **Mejorando talleres.** Tienes una forma única de ver la vida y es posible que los talleres se beneficien por tu perspectiva. En esos casos, puedes enviar sugerencias para mejorar los detalles de los talleres.
5. **Vendiendo talleres.** Quizás llegues a estar en la posición de ser el

“conector”; identificando un reto que actualmente tiene algún equipo o persona y conociendo el taller correcto que le ayudará a superarlo. En ese caso, podrás ser un excelente vendedor de talleres.

Cómo ganar dinero

Podrás ganar dinero en cada una de las cinco responsabilidades.

- Al agregar un taller ganarás una comisión cada que ese taller sea contratado por alguien.
- Al realizar un taller obtendrás un pago por el trabajo realizado.
- Cuando aprendas a realizar un taller, podrás practicarlo dentro de algún proyecto que algo te pague a cambio.
- Al mejorar un taller, el dueño del taller te dará una recompensa.
- Finalmente, al vender talleres ganarás por igual una comisión por cada taller que contraten gracias a ti.

Algunos consejos

- **Primero entiende la necesidad y después sugiere talleres.** Es común haber encontrado una combinación de talleres que nos funcionó y desear volver a aplicar los mismos talleres al nuevo proyecto. Cada proyecto es único. Entiende lo que necesita el equipo y el proyecto y de ahí elige los talleres.
- **Agrega talleres que te hayan sido valiosos.** Quizás dudes de algo que hiciste como poco importante o que solamente aplicó para tí. Si te sirvió a ti, es posible que le sirva a más personas. Comparte ese regalo tuyo.
- **La práctica abre mundos.** Vuélvete experto en un par de talleres, al lograrlo, entenderás que todo taller es el mismo taller. Que las habilidades para hacer a un taller exitoso son las mismas para hacer exitoso a los demás. Claro que hay sutiles cambios, pero en el fondo podrás reconocer los patrones.
- **Vender es una hermosa acción.** Si alguien canta en el bosque pero nadie lo escucha, podrá ser un excelente cantante pero sin público. Lo mismo sucede con los proyectos increíbles y con los talleres transformadores; deben unirse para trascender. Gracias por conectar mundos.



¿Listo para sorprenderte con el poder de los talleres?

NANOLANCER

Un mundo por trabajar

[N1. Semana 11] [N2. Semana 4] [N3. Día 5]

De qué se trata

Nanolancer es la evolución del mundo conocido como freelancing donde clientes de todos los giros encuentran a personas para que les realicen trabajos específicos. Inicialmente Nanolancer nació para resolver un par de problemas dentro del mundo del freelancing; el cliente sabe lo que quiere, pero no conoce exactamente qué pedir ni cómo evaluar su calidad, mientras que la motivación del freelancer es entregar lo antes y más fácil posible para cumplir con las condiciones básicas del pago. Otro problema es que los incentivos no motivan al freelancer a hacer un excelente trabajo porque no le pagarán más o menos según el éxito o fracaso del proyecto. Resolvimos estos problemas de manera sencilla. Para el problema de no saber cómo pedir un trabajo y cómo evaluar su calidad, diseñamos un formato estándar para solicitar cada trabajo, esto ayuda a definir los requisitos para una correcta entrega y obliga al cliente a entender a fondo lo que está pidiendo. Si surgen dudas o problemas al pedir un trabajo, hay un grupo de personas dedicadas a ayudar a redactar estas solicitudes. El problema de la alineación de incentivos se resolvió con dos estrategias.

1. Llevamos un registro de las personas que han trabajado con cada cliente y si su calificación es buena, son a los primeros en invitar para nuevos trabajos del mismo cliente.
2. Un proyecto puede pagar con porcentaje de sociedad, con esto, el nanolancer se motiva hacia el éxito del proyecto al gradualmente volverse parte.

Nanolancer funciona así: toda persona puede crear una solicitud de cualquier tipo de trabajo al llenar los detalles de una tarjeta (así se le conoce a las solicitudes). Esta tarjeta se publica y le aparece a todas las personas registradas como Nanolancers. El Nanolancer que desee

realizar la tarjeta, la solicita y si cumple con los requisitos, se le asigna. Tendrá un tiempo límite para entregarla, de lo contrario la tarjeta regresará a estar disponible para los demás. Una vez entregada la tarjeta, si cumple con los criterios de aceptación, de inmediato se libera el pago. Cada que una tarjeta se paga, la información del perfil del Nanolancer se actualiza. Tal como en un video juego, queremos mejorar nuestro perfil con mejores calificaciones y habilidades para ser elegibles a trabajos más ambiciosos e interesantes.

Cómo sumarte

Hay dos grandes caminos dentro de Nanolancer. El camino de los clientes; quienes crean las solicitudes de trabajo, es decir las tarjetas. Y los Nanolancers; quienes resuelven las tarjetas. Notarás que Rilow y Nanolancer son muy similares, en los dos el cliente busca una solución puntal. La diferencia está en la dificultad de las tareas que cada uno resuelve. Rilow se especializa en tareas complicadas y generales, mientras que Nanolancer se encarga de tareas específicas y puntuales. Otra diferencia es que en Rilow se aprovecha el trabajo ya creado y en Nanolancer se crean nuevos trabajos.

Lo explico con un ejemplo. Digamos que deseas una estrategia de lanzamiento para el libro que acabas de escribir. Como esta petición es común y complicada, es decir, otras personas ya la han solicitado y para realizarla se necesitarían decenas de acciones diferentes, es un trabajo ideal para Rilow. Una vez que Rilow definió la serie de acciones necesarias para el lanzamiento del libro, puede beneficiarse de Nanolancer para pedir cada una de esas acciones en formato de tarjetas. Para ser cliente de Nanolancer, basta con entrar y crear tu primera petición.

Para ser un Nanolancer, sólo necesitas crear tu cuenta y empezar a ver las tarjetas disponibles para ti.

Cómo ganar dinero

Aquí se gana dinero al resolver tarjetas. Tú eliges cuáles y cuántas. Entre más tarjetas resuelvas, más dinero ganarás y más puntos acumularás en tu perfil. Tus puntos te permiten aplicar a tarjetas de mayor nivel que pagan más y dan más puntos...

Algunos consejos

- **Familiarízate con la forma de trabajo antes de trabajar**

intensamente. Naturalmente nos ponemos a fantasear y a hacer cálculos. Pensamos “si consigo tarjetas de X precio y hago tantas al día, podré estar ganando Y dinero”. Antes de sacar estas cuentas, empieza por un par de tarjetas, aprende a resolverlas bien, conoce los detalles que involucra entregarlas a tiempo y con calidad y sólo después empieza a sacar tus cuentas. Si sacas tus cuentas antes de esto y la forma de trabajo no te funciona, te estarás emocionando en vano.

- **Encuentra tu ritmo y rutina de trabajo.** Nacimos dentro de una sociedad que hoy es hipercompetitiva; “¿Cuántas tarjetas resolviste ayer?, ¿cuánto dinero has ganado?, ¿qué nivel eres?”. Fácilmente nos podemos sentir abrumados por el progreso de los demás o sentirnos obsesionados con nuestros resultados. Entiende esto: cada quien tiene habilidades y necesidades diferentes. Enfócate en ti y en conocer el ritmo de trabajo correcto para tu estilo y deseos de vida. Al conocer ese ritmo, pasa a diseñar una rutina de trabajo en horarios, lugares, hábitos y demás que te apoyen a avanzar a ese ritmo.
- **Balancea las tarjetas que te dan dinero y las que te impulsan a crecer.** El mundo es eficiente, en parte, por la especialización que encontramos. Alguien haciendo lo mismo por mucho tiempo naturalmente se vuelve más eficiente que alguien nuevo en ello. Por eso en lo que ya eres eficiente, gana dinero. Pero en lo que aún no logras maestría, aprovéchalo para crecer y superarte.
- **Como cliente, no todo lo tienes que resolver tú.** Valora tu tiempo y tu atención. En las tareas que puedas pagar para que las hagan, en las que no sientas crecimiento alguno o en las que no eres la persona ideal para realizarlas, practica delegarlas. Atrévete a soltar el control para descubrir una nueva velocidad hacia tus deseos.



Explora el fascinante mundo de Nanolancer

ENTIO

Una pieza a la vez

N1. Semana 12. N2. Semana 4. N3. Día 6

De qué se trata

Entio sencillamente es la caja de piezas de lego (ese juego de construcción con piezas intercambiables) disponibles para la creación de los proyectos. Después de crear un par de proyectos, te darás cuenta de las muchas partes similares entre un proyecto y otro. Por ejemplo, poder registrarse, recibir pagos, asignar permisos, subir videos, etc. Para hacer el proceso de creación más eficiente, inventamos un protocolo, llamado USEE, por las siglas de “útiles, sencillas, esenciales y estables”. Con este protocolo recomendamos crear cada programa (pieza de lego) para hacerlo compatible y reutilizable en otros proyectos. Seguir este protocolo permitirá maximizar tus ganancias ya que los programas que hagas estarán fácilmente disponibles para otros proyectos.

Cómo sumarte

Hay tres rutas; creador, cliente y vendedor de programas.

- Para crear una pieza nueva, sólo necesitas seguir las reglas básicas y pasar las pruebas. Al lograrlo, tu programa estará disponible para ser contratado.
- Para volverte cliente, basta con que encuentres las piezas que más te ayuden en la construcción de tu proyecto, estar de acuerdo con su precio y empezarlas a usar.
- El vendedor, como te imaginarás, le recomienda a los proyectos opciones de programas que los beneficiarán.

Cómo ganar dinero

Entenderás que ganar dinero en Entio es sencillo. Cada que tengas un programa dentro del catálogo, podrá ser contratado por los proyectos interesados. Se te pagará según el uso que se le de a tu programa.

Al ser código (a diferencia de un taller o tarjeta, por ejemplo), tienes una ventaja gracias al efecto de costo-cero para replicarlo. Necesitaste trabajar duro y con calidad una sola vez para tener un programa excelente que le ayude a diez o a millones de personas por el mismo costo para ti. Claro que se necesitará algo de mantenimiento y mejoras, pero como dicen: tener que hacerlo sería “un problema alegre”.

Al ser vendedor de un programa, tu beneficio también es exponencial ya

que ganarás una comisión por el uso que tus clientes le den a los programas **de por vida**. Esta forma de pago incentiva a que estés pendiente de la satisfacción de tus clientes y, en caso de haber problemas, los reportes de inmediato al creador del programa para asegurar así la continuidad de tus clientes.

Algunos consejos

- **Construye lo básico y sencillo.** En vez de querer construir un coche completo, construye mejor un excelente volante, unas llantas o un espejo. Reduces tu riesgo de que algo salga mal y logras productos elementales que funcionen con estabilidad y calidad para la construcción de los proyectos.
- **Concéntrate en la facilidad de integrar tu producto.** Imagina que construyes algo para que una persona mayor la pueda conectar y contratar desde su celular, sin mucho entender. Te garantizo más éxito que si creas algo complicado de integrar, especial sólo para personas con el conocimiento técnico necesario.
- **Contrata productos que hayan demostrado estabilidad en el tiempo.** Como cliente, usa lo que ha demostrado funcionar sin provocar dolores de cabeza, porque problemas y retos tendrás de sobra. Investiga bien las estadísticas de uso y sus reseñas.
- **Elige las piezas construidas por los mejores equipos.** Quizás estés entre dos productos con funciones y precios similares, la diferencia estará en el futuro inmediato, cuando esos productos necesiten ligeros ajustes o mejoras. Por lo general, el equipo con mejor reputación y demostración de calidad te dará la estabilidad y adaptabilidad que vas necesitar.



Construye tus sueños, una pieza a la vez.

TAMID

Incubadora educativa

[N1. Semana 12] [N2. Semana 4] [N3. Día 6]

De qué se trata

Tamid fue creado para resolver el problema principal de la educación actual; la separación entre teoría y práctica. Claro que aprovechamos para resolver otros problemas, como el elevado costo de la educación, el poco acceso a oportunidades de superación económica, la diferencia de oportunidades según la situación socio-económica y otros muchos detalles importantes. Dicho así, Tamid es el sistema educativo ideal (hasta el sistema siguiente). Aquí, no hay diferencia entre educación y trabajo ya que el salón de clases son los proyectos en los que se decide trabajar, los compañeros de escuela son los integrantes del equipo y el maestro es el guía del proyecto.

Al ser una plataforma abierta para cualquiera, no existe un camino predefinido, sino que cada quien elige el suyo. Hay caminos sugeridos y lineamientos básicos, pero no puedes escapar a la responsabilidad de crear tu camino.

Como alumno puedes:

1. Entrar a ver los proyectos disponibles y aplicar a ser parte de ellos.
2. Solicitar trabajar directamente con un guía, en donde el guía decida el proyecto.
3. Ser contactado por algún guía para sumarte a su equipo.
4. Ser invitado para formar parte del equipo de algún proyecto.

Cada proyecto tendrá detalles diferentes en su forma y ritmo de trabajo, esquema de incentivos, herramientas que use y sobre todo, ideas con las que trabaje. Eligirás según tus expectativas y situación de vida actual.

Como guía puedes:

1. Armar tus equipos de trabajo.
2. Crear tus programas de trabajo.

La plataforma te permitirá crear equipos gradualmente más complejos y programas más extensos según vayas demostrando resultados con tus equipos previos. Serás libre de definir las reglas de cómo trabajar, pagar y demás.

Cómo sumarte

Sumarte es tan sencillo como entrar y ver los proyectos disponibles dentro del Idea Hub especiales para Tamid. La diferencia entre el camino que sigue un proyecto con y sin Tamid es que con Tamid se maximiza el aprendizaje, mientras que sin Tamid se buscan especialmente los resultados materiales.

Para ayudarte a tener éxito en tu aprendizaje, estará a tu lado un guía dedicado para ti y para tu equipo.

Para ser guía, primero debes haber sido miembro de equipos y cumplir con unos sencillos requisitos.

Es importante saber que al mismo tiempo puedes ser alumno en un proyecto y guía en otro.

Cómo ganar dinero

- En Tamid ganas dinero al ser parte de un proyecto que logra dar ganancias, ya sean monetarias o de sociedad. Este pago lo ganan tanto los alumnos como los guías.
- Como guía puedes ganar dinero por tus servicios de acompañamiento y, como dijimos, por el dinero de los proyectos exitosos.

Algunos consejos

1. **Ten claras tus expectativas.** Antes de volverte parte de un programa en Tamid, ten claras cuáles son tus expectativas, por ejemplo, si deseas ganar dinero, aprender o desarrollarte como guía. Esta claridad te permitirá elegir el programa y al equipo correcto y con ello podrás avanzar dentro de él con mayor éxito. Es fácil confundirse. Conoce bien las expectativas de los demás.
2. **Recuerda que la vida es un juego y aprender es un placer.** Te recomiendo pensar en Tamid como algo de por vida. Siempre con la motivación de querer aprender algo nuevo, de descubrir lo que hasta ese momento desconocías. Hacerlo acompañado de buenas personas en programas que benefician a la sociedad es uno de los mayores placeres a los que podrás llegar. Entiende esto: lo peor para un niño es que le prohíban seguir jugando, no que pierda en el juego. Te pregunto ¿alguna vez dejamos de ser niños?
3. **Ser guía es fluir con agradecimiento y humildad.** Saberlo todo y ser perfecto es una falsedad, y de hecho, ni siquiera es lo que

realmente queremos. Imagina despertar a un mundo donde no hay más por aprender ni algún reto que te impulse a crecer; qué aburrido sería. Guiar a los demás es aceptar no saber mucho y estar siempre en crecimiento. Para hacerlo, agradece el esfuerzo tuyo y el de los demás, agradece por los avances y por los aprendizajes. Te invito a llegar a un perpetuo estado de humildad donde no eres lo más importante, sino que eres el mejor guía que en cada momento se te permite ser.

4. **La grandeza de una guía empieza por su autoguía.** Es imposible que ames a los demás más de lo que te sabes amar a ti mismo. Igualmente sucede con las miles de habilidades necesarias para ser una buena guía. Empieza por aprender a guiarte a ti misma para que después lo puedas expandir a los demás. Sé el ejemplo, da el paso. Primero tú, después el mundo.



Empieza hoy lo que será una de las mejores decisiones de tu vida

CONCLUSIÓN

[N1. Semana 12] [N2. Semana 4] [N3. Día 6]

¿Se enojaría tu jefe si te catcha leyendo este manual?

Tu jefe, si es bueno, desea lo mejor para ti, para él y para el negocio. Es decir que entiende que la única forma de tener éxito es si los dos se desarrollan a su máximo potencial. Si tu jefe no desea eso, está en un error y tiene dos caminos para resolverlo; 1- darse cuenta y cambiar de mentalidad, o 2- por las malas perder su trabajo y dejar el puesto a un jefe más correcto. Confío en que el mejor camino es tener la mentalidad de desear activamente lo mejor para él, para los demás empleados y para la empresa. De ser este el caso, tu jefe no se enojará si lees y compartes este manual, al contrario; se alegrará y aplaudirá tu esfuerzo por crecer en lo personal, profesional y por tu deseo de ayudar a los demás a crecer.

De hecho, si tu jefe es visionario, querrá aprender del manual y aprovecharlo para crear ideas que la empresa necesita. Podrá incluso empezar su propio negocio dándole servicio a la empresa, ya que seguramente ese servicio también le va a interesar a otras empresas.

Como lo expliqué al inicio: una de las intenciones es que, mientras sigues haciendo mejor tu trabajo actual, vayas integrando poco a poco las ideas de vida que más sentido te hagan y que te vayas sumando al ecosistema de proyectos para desarrollarte y ganar dinero. Me encantaría que gracias a esas oportunidades logres conseguir más dinero del que ganas actualmente para poder, si es lo más correcto para ti, independizarte y construir una vida mejor. Si este es el caso, tu jefe tampoco se enojará, ya que responsablemente podrán preparar tu transición para encontrar a la persona correcta. También podrá apoyarte en tu nuevo camino, quizás como consultora o como inversionista, obteniendo ella un beneficio por tu transformación.

Un mundo en armonía social es realmente posible y está más cercano de lo que creemos. Solamente hay que atrevernos a ser buenas personas y a buscar el bien para los demás. Así, las puertas se abren y un mundo de sinergias y oportunidades se descubre.

Agradece a tu jefe por su experiencia y consejos, por lo mucho que te ha ayudado a crecer, por el esfuerzo extra que con los años te ha pedido, porque gracias a esa exigencia te has superado. Agradécele por su apoyo en los momentos difíciles y por su comprensión. Agradécele por la paciencia y tolerancia que has aprendido. Deséale lo mejor también a él o a ella... el mundo es más chico de lo que crees, quizás en un futuro se vuelvan a encontrar.

Mi sueño para ti después de leer el manual

Al final de un camino, lo correcto es agradecer.

Gracias por haber leído el manual y, si es tu caso, gracias por haberte integrado al ecosistema de programas y proyectos. Te agradezco de corazón, aunque todavía no te conozca.

Publicar este manual, con sus ideas, metodologías, programas e intenciones fue un sueño que tomó alrededor de diez años. El hecho de tú

estarlo terminando vuelve al sueño una realidad. Curiosamente te hace socio del sueño porque el sueño, sin ti, estaba incompleto.

Gracias a que me ayudaste a cumplir el sueño, es mi turno para desearte cumplir el tuyo. Que cada día encuentres la claridad para reconocer el camino por seguir, que tu fuerza de voluntad se transforme en una disciplina balanceada que gradualmente te acerque a cumplir tu sueño... hasta que lo alcances. Te deseo que sueñes con ambición y valentía. Que todas tus intenciones sean para bien. Que tengas a personas hermosas junto a ti para compartir la aventura. Te deseo riqueza buena en todas las áreas de tu vida. Espero poder tener el privilegio de ser socio en alguno de tus sueños.

Finalmente termino con una última recomendación. El valor de este manual no está en leerlo por primera vez; su valor está en la relectura, en la práctica y en compartir el camino con personas que admires y aprecies.

Gracias por atreverte a construir la vida de tus sueños.

Con cariño,
Jonathan Nurko Zaltzman



Ponte en contacto conmigo y platicamente qué te pareció el manual