

LIFEBOOK
PERSONAL DE JON
CATEGORÍAS SELECTAS



MI PLAN DE ALIMENTACIÓN

Para tener una salud y condición física extraordinarias, lo que hago FUERA del gimnasio es más importante que lo que hago DENTRO de él. Cualquiera puede entrenar duro durante una hora. Lo que cuenta es lo que hago con las otras 23 horas. La disciplina es la clave para obtener resultados en esta área de mi Visión de vida. Seré consciente y disfrutaré del alto nivel de disciplina que ejerzo sobre mí mismo, y me aseguraré de disfrutar y celebrar los resultados que me brinda esa disciplina.

INGESTA CALÓRICA

Debo ingerir 2500 – 3500 calorías al día, según la intensidad de mis entrenamientos. Mi ingesta calórica diaria es de 2500 calorías al día, con una variación controlada por bebidas proteicas y comidas altas en carbohidratos antes del entrenamiento. La división calórica de las 2500 calorías diarias debería ser la siguiente:

- **40% de carbohidratos:** prioridad de carbohidratos complejos, limitando panes, pastas, arroz, papas y otros almidones (excepto antes del entrenamiento para crear energía, y después del entrenamiento para ayudar a la recuperación). Máxima prioridad de verduras de hoja verde para asegurar una óptima alcalinización.
- **30% de proteína:** Prioridad de carnes magras y bebidas proteicas de alta calidad.
- **30% de grasa:** Prioridad de grasas insaturadas de origen natural: aceite de oliva, aguacate, coco, frutos secos, etc.

HIDRATACIÓN

Beber 3 – 5 litros de agua al día durante este ciclo de entrenamiento para mantener un alto nivel de hidratación.

ALCALINIDAD

Tomar por lo menos 3 bebidas verdes al día, limitando el consumo de azúcar y alcohol. Ser disciplinado, porque eso afectará drásticamente mis niveles de energía y mis resultados.

TOXINAS

Quiero reducir significativamente el estrés bioquímico en mi vida. Quiero honrar mi cuerpo, vivir más y mejor, y verme y sentirme fantástico todos los días. Maximizar mi disfrute de la vida dará como resultado que algunas toxinas entren en mi cuerpo. El truco aquí es la moderación.

TIPO METABÓLICO

He aprendido muchísimo sobre cómo oxida mi cuerpo los alimentos, y lo que necesito comer (y evitar) para mantener mis niveles adecuados de glucosa y una química cerebral estable. Nada tiene un efecto más profundo en mis emociones y creatividad que mi dieta y mi sueño. Seguiré en la medida de lo posible la dieta metabólica que definí en mi visita al centro de bienestar.

MI PROGRAMA DE EJERCICIOS

LUNES cuádriceps, músculos isquiotibiales y pantorrillas

Extensión de pierna/curl de pierna: 3 series de 12 –15 repeticiones

Sentadillas o pesas de piernas: 4 series de 10 –12 repeticiones

Sentadilla "hack" de una sola pierna o zancada: 3 series de 10 –12 repeticiones

Elevación de pantorrillas

MARTES Pectorales, espalda, antebrazos y abdominales

Press con mancuerna con las dos manos sobre el banco plano: 4 series de 10 –12 repeticiones

Press inclinada/pulldown lateral: 3 series de 10 –12 repeticiones

Fly o flexiones o lagartijas/dominadas o hiperextensiones: 3 series de 10 –12 repeticiones

Curl de muñeca con mancuerna

Abdominales con peso

MIÉRCOLES Carrera de media distancia (6 – 9 km)

JUEVES Hombros, trapecios, abdominales, pantorrillas

Press militar: 4 series de 10 –12 repeticiones

Elevación lateral de mancuerna/fly posterior de mancuerna: 3 series 10 –12 repeticiones

Remo vertical/elevación frontal: 3 series 10 –12 repeticiones

Elevación de hombros con mancuerna: 3 series 10 – 12 repeticiones

Abdominales con peso

Levantamiento de pantorrilla de pie (parado)

VIERNES Brazo superior, antebrazos, abdominales

Curl de mancuerna parado (de pie)/extensiones por encima de la cabeza: 3 series de 10 – 12 repeticiones

Curl de muñeca con mancuerna sentado/
extensiones de tríceps: 3 series de 10 – 12 repeticiones

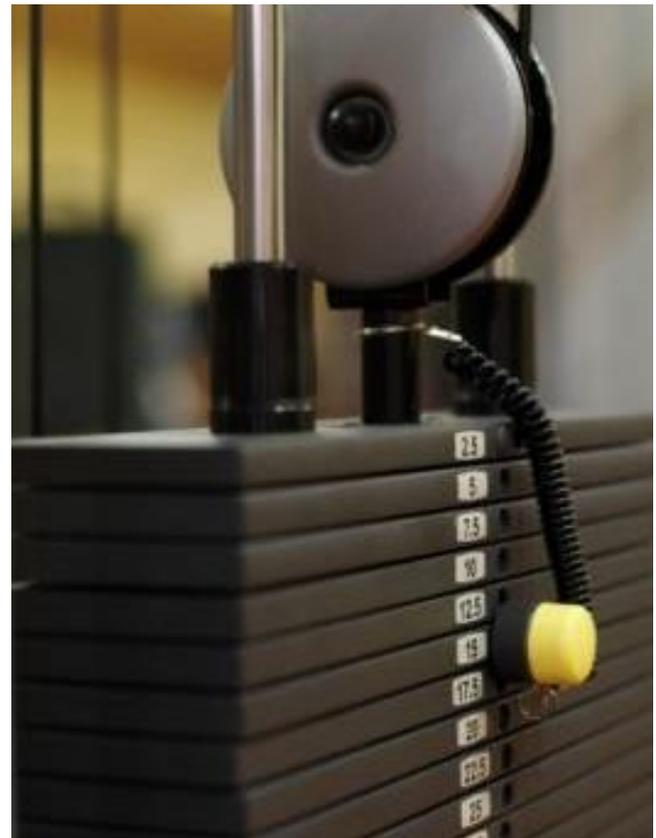
Curl de bíceps con barra Z o curl de predicador/
flexiones diamante o fondo en banco: 3 series de 10 – 12 repeticiones

Curl de muñeca

Abdominales

SÁBADO Carrera larga (10-16 km)

DOMINGO Libre



OTRAS METAS CORPORALES

Mi estado físico está íntimamente conectado con mi estado mental y emocional. Por lo tanto, necesitaré hacer otras cosas, aparte de las físicas, para lograr mis metas de salud y condición física. Además del ejercicio, la dieta y los suplementos, me enfocaré en lo siguiente:

Dormir bien: No hay mejor indicador de cómo me sentiré y funcionaré que dormir bien,

por lo que debo valorarlo y analizarlo. Las 2 reglas más importantes son: vivir sano y dormir a mis horas. Debo dormir 7 – 8 horas cada noche, 6 horas como mínimo.

Cuidado quiropráctico: Debo continuar yendo cada semana para mantener mi sistema nervioso desbloqueado y funcionando adecuadamente.

Masaje: Necesito al menos un masaje al mes, especialmente cuando entrene para el maratón.

Programa de cuidado de la piel: Utilizar exfoliante y lociones todos los días. Hacer un peeling químico cada tres meses y limitar la exposición al sol.

Cuidado dental: Usar hilo dental todos los días y blanquear los dientes.

Relajación y meditación: El estrés crónico es más peligroso que fumar. Me niego a permitir que el estrés y el caos entren en mi vida. Me daré el tiempo de relajarme todos los días y reconectar con las alegrías de la vida. Aprenderé la disciplina de calmar y relajar mi mente. Pasar tiempo en la naturaleza también ayuda a eliminar el estrés. Pasaré el mayor tiempo posible en el jardín durante el verano, y viajaré a climas cálidos en el invierno.

Spa: Me comprometo a darme un tratamiento completo de spa por lo menos 4-5 días a la semana: jacuzzi, vapor y sauna.

Protección mental: Soy muy cuidadoso con lo que introduzco en mi mente. Quiero mantener las cosas negativas fuera de mi vida. Me mantengo alejado de películas, páginas de internet y personas tóxicas o negativas. Empleo mi tiempo solo en materiales, información y personas de calidad.

Flexibilidad: Los músculos envejecen más rápidamente si no son flexibles, incluso cuando son fuertes.

Me estiraré todos los días. Quiero mejorar esta área de mi salud y condición física.

MANTENERME JOVEN

No tengo control sobre mi edad cronológica, pero puedo ejercer un tremendo control sobre mi edad biológica. Puedo elegir acciones que mejorarán mi cuerpo y me harán verme y sentirme más joven. En los últimos años, se han hecho grandes avances en esta área de estudio, y estoy comprometido a estudiar este campo y a aplicar lo que aprendo para poder mantenerme lo más joven que pueda desde una perspectiva biológica. Algunas estrategias para verme y sentirme joven:

Ser delgado es la principal prioridad: La mayoría de los estadounidenses engordan medio kilo al año en su vida adulta. Ningún otro factor hace verse y sentirse viejo tanto como tener sobrepeso. Del mismo modo, lo que más ayuda a verse y sentirse joven es estar delgado y esbelto.

Una autoimagen joven: Siempre me veré como un atleta fuerte, ágil y musculoso. ¡Incluso cuando tenga 75 años!

Una actitud joven: Mantenerme alegre e irreverente, no tomarme nada demasiado en serio (de todos modos no ayuda). ¡Ser aventurero! Mantenerme sexy, escandaloso y divertido.

Vestirme joven y hacer cosas de jóvenes: Ir a conciertos, clubes, cafeterías lounge y mantenerme a la vanguardia de la moda. Mantenerme moderno, al día sobre nueva música, clubes y restaurantes.

Ejercicio, dieta y suplementos: Como he descrito en las páginas anteriores, lo que introduzco en mi cuerpo y lo que hago con mi cuerpo tienen un impacto enorme en mi edad biológica. ¡Tengo que mantener mi plan de comidas y mi programa de ejercicios en orden!

Programa de cuidado de la piel: Es muy importante cuidar de mi piel. Usaré exfoliantes y lociones todos los días, me haré peelings químicos cada tres meses y limitaré mi exposición al sol.

Alcalinización: Mantener la acidez baja y la alcalinidad alta en mi cuerpo puede revertir el proceso de envejecimiento temporalmente. Puedo lograrlo cuidando lo que como, y en especial lo que bebo. Voy a ingerir 2 – 4 bebidas verdes al día, además de jugos de verduras. Limitaré al máximo los alimentos y bebidas que acidifican el cuerpo.

Estiramientos: Cuando no estiramos los músculos, envejecen más rápido. Estoy comprometido a ser disciplinado con mis músculos este año.



MI VIDA INTELECTUAL

Esta categoría se trata de pensar. Y para mí, lo mejor y más práctico en que pensar es en mi propia vida. Darme el tiempo para ver lo que está sucediendo en mi vida. Poner atención a lo que funciona y a lo que no. ¿Me estoy acercando o alejando de lo que realmente quiero? Observar los resultados que estoy obteniendo en las áreas más importantes, y dejar que el resultado sea mi mejor maestro. Quiero vivir una vida consciente.

Esto puede ser difícil, porque la vida es muy complicada. La mayoría de la gente no sabría por dónde empezar a "vivir una vida consciente". Hay mucho en lo que pensar. Es confuso y abrumador, a menos que se tenga un Lifebook. Tener uno da una estructura organizada para ayudar a pensar en la propia vida.

Trabajar continuamente en el libro de mi vida es mi proyecto intelectual más importante, porque significa pensar profunda y conscientemente sobre todo lo que es importante para mí. Trabajar en él es mi forma de hacerlo sin perderme ni sentirme abrumado. Es la acción más importante que puedo tomar para hacerme más inteligente, porque se trata de construir una vida inteligente. La Ley de Complejidad Integrada dice que la persona que sea capaz de integrar la mayor cantidad de información y tomar decisiones efectivas basadas en esa información, llegará a la cima de cualquier grupo. El libro de mi vida es una forma de aplicar esta ley a toda mi vida.

PENSAR CONSCIENTEMENTE

Por Jon Butcher

La búsqueda de la gran teoría unificada es el "santo grial" de la física. En definitiva, es una búsqueda para definir la ley de la atracción. El principio fundamental de la ley de la atracción es que la energía atrae a la energía. La energía busca la armonía, la unidad y el equilibrio. Por eso, todos los relojes de una relojería suiza hacen tictac al unísono, a pesar de que les den cuerda a diferentes horas. También es la razón por la cual el ciclo menstrual de las mujeres que trabajan juntas se sincroniza. Es por eso que caminamos al ritmo de la música. La atracción energética forma parte de la estructura del universo. Por eso funcionan la física, la química y la biología. Gobierna a los planetas, a las estrellas, a las galaxias y a nosotros mismos.

Una persona, al igual que todo lo demás en el universo, está hecha de energía, y la energía vibra. Todos vibramos a cierta frecuencia, y son nuestros pensamientos los que controlan nuestra vibración. Todo aquello en lo que pensamos, todo aquello que esperamos y todo lo que hayamos "establecido mentalmente" es lo que solemos atraer a nuestras vidas. La vibración que emitimos gobierna lo que vamos a recibir de vuelta. Básicamente, nos convertimos en aquello en lo que pensamos la mayor parte del tiempo. Nuestros pensamientos se expanden y se convierten en nuestra vida. Este concepto puede resumirse en una sola frase:

LOS PENSAMIENTOS SE CONVIERTEN EN COSAS.

Todos somos los creadores de nuestra propia realidad. Lo que atraeremos y manifestaremos en nuestra vida es aquello en lo que nos enfocamos con el corazón. La ley de la atracción siempre está trabajando. Todos manifestamos algo; la pregunta es: ¿estamos creando nuestro mundo conscientemente, o por defecto? La mayoría de nosotros vivimos con nuestros pensamientos en piloto automático y creamos nuestro mundo por accidente.

Pero podemos retomar el control de este proceso. Podemos comenzar a pensar conscientemente, guiando nuestros pensamientos y acciones hacia una imagen claramente definida y convincente de nuestro futuro. Podemos darle propósito a nuestros pensamientos y manejarlos para crear el mundo que deseamos. Podemos construir la imagen mental de lo que queremos y aferrarnos a esa imagen, mantenernos en esa vibración, y la atraeremos.

Una vez que hacemos esto, las cosas que habían estado en el fondo pasan a primer plano,

llaman nuestra atención aunque nunca las hayamos notado antes. Nuestras conversaciones con otros parecen conducirse de una manera diferente y producen resultados diferentes. Las personas que conocemos se convierten en facilitadores de nuestros deseos. Las cosas se alinean con naturalidad.

El primer paso en este proceso es sentar las bases, definiendo y articulando exactamente lo que queremos en nuestras vidas. Debemos darnos el tiempo de pensar en nuestra visión ideal, y visualizar nuestra vida exactamente como queremos que sea. Necesitamos adelantarnos en nuestra vida, tratándonos a nosotros mismos como si ya fuéramos quienes queremos ser. Lifebook es la mejor herramienta que existe para hacerlo.

CÓMO ACTIVAR LA LEY DE LA ATRACCIÓN

*"No hay nada que no puedas ser, hacer o tener. Eres un magnífico creador y estás aquí por tu poderoso y consciente deseo de estar aquí. Sigue adelante, analizando lo que quieres, atrayendo experiencias de vida para ayudarte a decidir lo que quieres, y una vez que lo hayas decidido, enfócate solo en eso. La mayor parte de tu tiempo lo dedicarás a recabar información para ayudarte a conseguir lo que quieres. Pero tu verdadero trabajo es **decidir**, y después centrarte en ello con decisión. Porque al centrarte en lo que quieres, lograrás atraerlo. Ese es el proceso de creación". -Esther Hicks*

El pensamiento, combinado con una emoción fuerte, es lo que activa la ley de la atracción. Así que no debemos pensar "a la ligera" en lo que queremos. Deberíamos hacerlo con todo el corazón. Dejar que nos embriague. Profundizar en ello. Sumergirnos en la experiencia por completo. Debemos hacer esto cada día con nuestra Visión de vida. Pero nunca debería ser una obligación. El secreto es sentirnos bien mientras lo hacemos. Pensar en esta visión de vida al caminar por la naturaleza. Poner nuestra intención en ella mientras salimos a correr, sintiendo el efecto de las endorfinas. Pensar en lo que queremos mientras estamos en un estado de felicidad. ¡Emociónate! ¡Llévate a ese lugar! ¡Enamórate del proceso!

No puedo controlar todos los eventos del mundo exterior, pero sí puedo controlar mi mundo interior. Desarrollaré una visión de futuro atractiva que me emocione e inspire, y me enfocaré profundamente en él todos los días. Me concentraré en mis metas principales y en mi propósito de vida todos los días.

Lo que piensas y lo que dices una y otra vez programa tu sistema nervioso por completo. Lo que dices repetidamente y con convicción es aquello en lo que te convertirás, crearás y experimentarás. Por lo tanto, crearé "mantras" para cada una de las categorías del libro de mi vida, metas principales y valores fundamentales, y las programaré a fuego en mi mente, cuerpo y espíritu. Comenzaré cada sesión matinal enfocándome en mi propósito de vida y su relación con mi meta principal.



"Todo lo que somos es el resultado de nuestros pensamientos. La mente lo es todo. Nos convertimos en lo que pensamos". –Buddha



MI ESTRATEGIA EMOCIONAL

MI estrategia para mi vida emocional consiste en definir las emociones que quiero experimentar a diario, y luego definir los pasos para crear esas emociones.

Pero antes de poder definir los pasos, tengo que ser consciente del tipo de emociones que EVOCA cada situación. Tengo que desarrollar una visión emocional para mi vida. Tengo que PONER atención. Tengo que preguntarme: ¿cómo me hizo sentir eso? ¿Me hizo feliz esa situación? ¿Me gustó? ¿Me hizo daño? Tengo que prestar atención a las emociones que desata cada evento, sin juzgar mis emociones como buenas o malas. ¿Qué cosas me molestan? ¿Qué me hace sentir tranquilo? Tengo que conocerme a mí mismo. He de desarrollar más consciencia emocional para definir los pasos a dar en esta categoría.

Mis metas para esta categoría consisten en los estados emocionales que quiero experimentar todos los días, y aquellos que no estoy dispuesto a permitir en mi vida. Para lograr mis metas emocionales he de manejar mi actitud, reflexiones, prioridades y expectativas. Esto se le llama control emocional. Me centraré solo en lo que quiero y por qué lo quiero. Crearé las emociones que necesito para alcanzar mis metas.

Es mi meta experimentar los siguientes estados emocionales en mi vida de manera continua:

- Felicidad y alegría
- Sentimientos de amor
- Pasión
- Plenitud
- Confianza
- Alegría
- Orgullo
- Valentía
- Compasión

Los siguientes estados emocionales no tienen cabida en mi vida:

- Ansiedad y preocupación
- Estrés
- Enojo/ ira
- Resentimiento
- Tristeza inapropiada

FELICIDAD Y ALEGRÍA

La felicidad es el objetivo principal de mi vida. Es el único éxito real. La felicidad se genera desde el interior. La gente feliz se enfoca en las cosas buenas de la vida la mayor parte del tiempo. Piensan y hacen cosas que los hacen felices. La gente infeliz hace justo lo contrario. Se concentran en las cosas que los hacen desdichados, HACEN cosas que los hacen desdichados y traen más miseria a sus vidas. Una persona puede ser feliz en circunstancias desagradables, mientras que otra puede ser desdichada en las mejores circunstancias. Si alguien es feliz la mayor parte del tiempo, se trata de un logro enorme.

Para crear y mantener nuestra felicidad se necesita consciencia y disciplina. En mis manos está pensar qué me hace feliz y tener el valor de perseguirlo. Yo asumo total responsabilidad sobre mi propia felicidad. No depende de nadie más.

Cosas que me hacen feliz:

- Mi familia
- Vivir en un espacio hermoso
- Contribuir a otros a un nivel alto
- Climas cálidos
- Estar en buena forma física
- Ser rico
- La ciudad por la noche
- Viajar con el amor de mi vida
- El océano

CONSTRUIR UN BUEN CARÁCTER

Nuestras vidas están literalmente moldeadas por nuestros rasgos de carácter, tanto si los hemos elegido conscientemente como si no. Nuestro carácter determinará "cómo" manejamos nuestras relaciones, nuestra carrera profesional, nuestras emociones, nuestra salud y condición física, todo. La mayoría de la gente adopta sus valores viendo a sus padres, sus maestros, sus compañeros, la televisión, etc. Para cuando llegan a la edad adulta, han adquirido la mayoría de sus valores y prácticamente detienen su desarrollo. No cambian. No trabajan en su carácter. Se crean a sí mismos inconscientemente.

Pero este no es mi caso, porque tengo el libro de mi vida. Esto significa que puedo **decidir** conscientemente los rasgos de carácter que quiero, y lo que necesito hacer para edificarlos en mi vida. He identificado, definido y escrito la visión de la persona en quien quiero convertirme. Esta es la visión, la imagen de mi yo futuro.



La mejor forma de crear una estrategia para mi carácter es hacer una lista de los rasgos de carácter que voy a dedicarme a cultivar en mi vida. Pensar en todas las virtudes y rasgos de personalidad que quiero que formen parte de mi carácter, para definir los rasgos que cambiarían toda mi vida si los adoptase. ¿Qué rasgos de carácter podrían cambiar mi historia y llevar mi vida a otro nivel? ¿Qué virtudes crearían un cambio total de paradigma en mi vida?

A continuación, he de describir cada virtud en detalle, y averiguar cómo puedo convertir esas virtudes en hábitos. ¿Qué tengo que hacer? ¿Cómo puedo PRACTICARLAS hasta que se conviertan en hábitos? Al igual que con las emociones que quiero crear, hay una receta para convertir cada uno de estos rasgos en virtudes.

Si de verdad quiero mejorar mi carácter, si quiero convertirme en alguien a quien pueda admirar más, tengo que empezar a seguir ese camino. Empezar con el primer paso, y después dar un paso más cada día. ¡Práctica, práctica, práctica!

QUIÉN SOY EN REALIDAD

Creo que la vida se trata de tomar DECISIONES. Nuestra calidad de vida es la suma total y el resultado de nuestras decisiones. Tengo la firme convicción de que CUALQUIERA puede tener una vida fantástica, plena y feliz si toma las decisiones que TODOS tenemos la capacidad de tomar.

Nuestra capacidad de ELEGIR es nuestra mayor libertad y nuestra mayor fortaleza. Sin importar nuestros comienzos en la vida, se nos presentarán innumerables opciones, y nuestras elecciones marcará toda la diferencia en la calidad (e incluso en la cantidad) de nuestras vidas. No siempre podemos controlar las cosas que suceden en el exterior. La mayoría del tiempo sí podemos, pero no siempre. Sin embargo, SIEMPRE podemos controlar nuestra experiencia interior. Todo lo que sucede en nuestro interior que nos inmoviliza, nos detiene, nos frena, nos impide alcanzar nuestras metas, TODO lo que va por dentro: **ES ELECCIÓN NUESTRA**. Es nuestro y nos pertenece.

No importa a qué condiciones nos enfrentemos:

- Podemos elegir nuestros propios valores,
- Podemos elegir cómo tratar a los demás,
- Podemos elegir edificarnos y desarrollarnos,
- Podemos elegir cómo manejar la adversidad,
- Podemos elegir ser disciplinados y trabajadores,
- Podemos elegir nuestro propio propósito en la vida,
- Podemos elegir nuestra actitud, que es la decisión más importante.

Cada una de estas opciones ocurre en nuestro INTERIOR. Nadie más que nosotros la puede controlar. Todo el mundo tiene la capacidad de controlar y decidir estas cosas. Y pensar en la diferencia que puede significar tomar las decisiones correctas en estas áreas.

Si hay ALGO que no nos gusta de nosotros mismos; si somos ansiosos, tímidos, gordos, si odiamos nuestro trabajo, si estamos estresados, tristes, deprimidos, etc. ES PORQUE LO DECIDIMOS. Nuestras decisiones nos llevaron allí. Y podemos cambiar casi cualquier cosa en nuestras vidas, si somos conscientes de nuestras decisiones y si nuestro deseo es lo suficientemente fuerte.

Por desgracia, la mayoría de las personas no entienden su propio poder para elegir y el enorme control que podrían ejercer sobre su propia existencia. Es difícil de aprender, porque pocas veces se enseña. Con frecuencia, nos enseñan la impotencia y la falta de poder; "No puedo porque nací pobre, soy parte de una minoría, el hijo mediano," etc. Si aceptamos ese sistema de creencias, estamos renunciando al control de nuestras vidas. Nos hacemos impotentes. Rechazo totalmente el concepto de que hay "unas pocas personas elegidas" que son afortunadas, que nacieron en las circunstancias correctas, que están destinadas a tener grandes vidas. Creo que eso está al alcance de cualquiera: ser felices, estar sanos, unidos y llenos de vida. Todo es cuestión de tomar las decisiones correctas.

Creo en responsabilizarme de TODO lo que sucede en mi vida. No me refiero al clima ni otras cosas que no puedo controlar; me refiero a mis decisiones, acciones, comportamientos, valores y metas.

Responsabilizarme significa que no permito que nada ajeno a mi vida tome el control de quién soy, cómo me siento o qué hago. No dejo que nada en mi exterior dicte mi vida en modo alguno. Asumir la responsabilidad significa no culpar a nadie ni a nada por NADA, NUNCA. Mi vida es el resultado de MIS decisiones. Mis problemas no son culpa de nadie más. Responsabilizarme significa que NUNCA me siento a quejarme ni preocuparme por cómo está el mundo. En lugar de eso, asumo la responsabilidad y me movilizo por cambiar las cosas que no me gustan. No pierdo ni mi tiempo ni mi energía. Si algo no me gusta, hago algo al respecto. Me involucro y encuentro una solución. O lo arreglo, o me dejo de quejar. NUNCA hay que culpar a otros, ni quejarse, ni preocuparse.

Para vivir la mejor calidad de vida posible, debemos responsabilizarnos de nuestra experiencia interna, porque poseemos pleno control de ella. No vale la pena en absoluto defender las emociones paralizantes: enojo/ira, malestar, celos, miedo, depresión, etc. Pasamos demasiado tiempo defendiéndolas (de eso se tratan las peleas: "Me siento así por TU culpa; mi sentimiento está justificado y es importante"). Pero el hecho es que cada vez que sentimos una emoción como esa, es toda nuestra. Nos pertenece. No es de otra persona. Nadie puede "inyectarnos" esas cosas. Si la gente se comporta con nosotros de forma desagradable, es cosa suya, no nuestra. No hemos de dejar que nos afecte (y la mayoría de las veces eso es lo que pretenden). En lugar de eso, responde con habilidad. Busca soluciones. Se están comportando de la única manera en la que saben comportarse. En lugar de enfadarnos, debemos responderles con lo que NOSOTROS somos: amorosos, confiados, sólidos, equilibrados, hábiles, etc. Nunca dejes que alguien más tenga control sobre ti. No lo proceses de esa manera. No culpes al otro por tu disgusto. Podemos trascenderlo. Nadie más que nosotros puede controlar nuestras emociones. NOSOTROS tenemos las riendas de nuestra propia experiencia interna.

Además de asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos, debemos asumir la responsabilidad de cómo permitimos que los demás nos traten. En la vida nos tratan tal y como enseñamos a la gente a tratarnos. Si alguien nos falta al respeto, simplemente aléjate de ellos. No se lo permitas, no permitas ese comportamiento, no enseñes a la gente que pueden tratarte así. Asume la responsabilidad y hazles saber que no toleraremos ese tipo de conducta. Podemos reaccionar con amabilidad, y si eso no funciona, nos retiramos inmediatamente de la situación. NUNCA te quedes de brazos cruzados y permitas que alguien te maltrate ni te falte al respeto, JAMÁS. Si nos consideramos dignos e importantes, jamás nos maltrataríamos a nosotros mismos ni permitiríamos que nadie más lo hiciera.

Todo esto nos lleva a una idea moral importantísima: Al asumir la responsabilidad de nuestra propia existencia, reconocemos implícitamente que los demás no son nuestros sirvientes y que no existen para satisfacer nuestras necesidades. No tenemos derecho moral de tratar a los demás como medios para alcanzar nuestros fines, así como tampoco somos medios para alcanzar los suyos.

Nuestras elecciones controlan nuestras vidas, y la elección más importante que podemos hacer es elegir una actitud positiva.

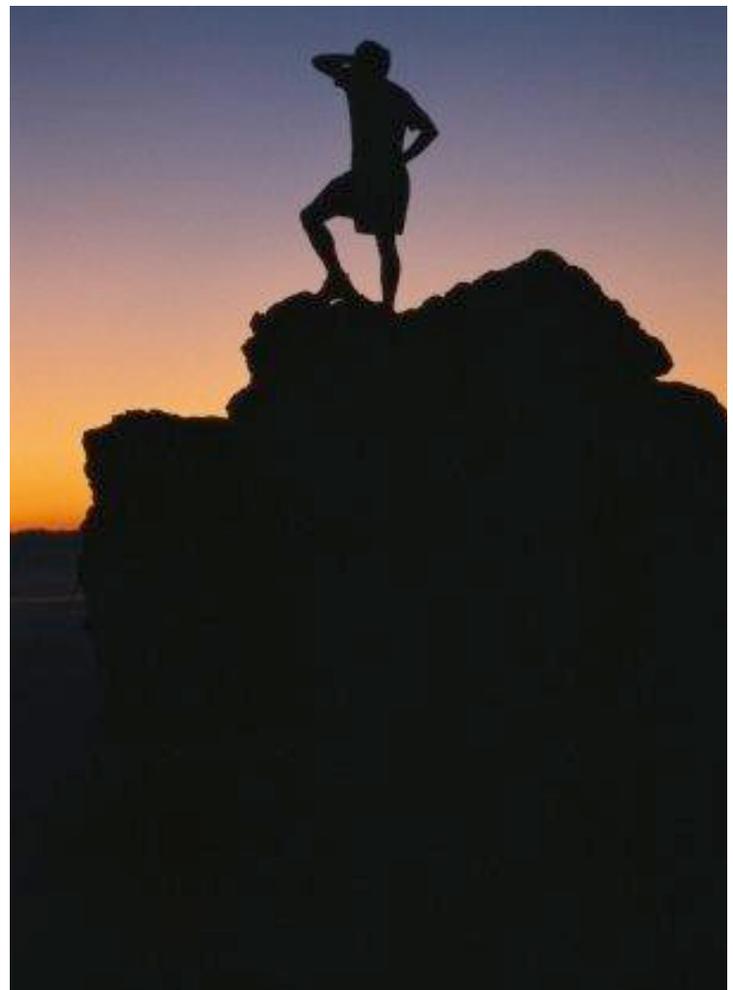
La actitud es una perspectiva mental, un estado de ánimo. Es cómo pensamos, cómo procesamos las situaciones. La diferencia entre sentirse neurótico, infeliz o deprimido y sentirse feliz, pleno y realizado NO consiste en tener problemas o no: TODOS tenemos problemas. Una persona realizada tiene una ACTITUD diferente hacia el problema. Una perspectiva de vida completamente diferente. Ve oportunidades en TODO. Considera sus problemas y errores como experiencias de aprendizaje.

Nuestra actitud es también el sentido de expectativa que tenemos hacia la vida. Las personas con actitud positiva esperan lo mejor. Las cosas siempre parecen funcionar bien para las personas con buena actitud. Las personas con actitud negativa esperan lo peor. Nada parece salir bien ni funcionar para esta gente. En cualquier caso, nuestras expectativas se convierten en una autoprofecía cumplida. Obtienes lo que esperas.

Podemos direccionar nuestras actitudes para que funcionen A NUESTRO FAVOR o en nuestra contra. Nuestra actitud puede ser nuestra mejor amiga o nuestra peor enemiga. Puede atraer a la gente hacia nosotros, darnos una gran vida e impulsarnos hacia el éxito, o puede hacer justo lo contrario.

Si creamos y mantenemos una actitud feliz, exitosa y empoderada, tendremos una vida feliz, exitosa y empoderada. Si esperamos ser grandes y sentirnos bien de forma constante, lo tendremos. Si esperamos felicidad, alegría, plenitud y éxito, gratitud y aprecio, lo encontraremos.

Personalmente, yo mantengo la actitud y la expectativa de haber nacido para tener un gran éxito en la vida. Fui creado para lograr cosas importantes y para tener una experiencia fantástica lográndolas. Las cosas siempre parecen salirme bien y sé que siempre estaré rodeado de lo mejor que la vida me pueda ofrecer. Tendré relaciones fantásticas, una salud física extraordinaria y una vida emocional, intelectual y espiritual plena. El universo parece apoyar mis deseos, necesidades, deseos y metas, así que siempre tengo el viento a mi favor.





MI PROPÓSITO EN LA VIDA

MI propósito en la vida es "Crear la mejor calidad de vida posible para mí y para mis seres queridos y ayudar a quienes me rodean a hacer lo mismo".

Como no se puede regalar lo que no se tiene, la premisa fundamental de esta afirmación es "crear la mejor calidad de vida posible". Creo que mi vida ya es un fin en sí misma. No necesito una "misión superior" para que mi vida sea significativa o valga la pena. Mi vida es la misión. Quiero poder mirar hacia atrás en cualquier momento, hoy, dentro de 10 años, o en el último día de mi vida, y poder decir que viví mi vida al máximo, experimentando la mayor felicidad, alegría, pasión, aventura y plenitud posibles. Quiero vivir una vida trascendente y lograr metas importantes y valiosas. Y quiero hacer una gran contribución al mundo compartiendo las estrategias que me permitieron lograr mi propósito.

Mi propósito en la vida conlleva:

- Alcanzar la excelencia en cada área importante de mi vida, maximizando así mi potencial como ser humano.
- Vivir según mis propios estándares y mantener mi felicidad como mi valor más alto.
- No tener miedo de lanzarme a las muchas aventuras y experiencias que la vida tiene para ofrecer.
- Vivir de manera diferente, mejor, hermosa, que inspire a los demás.
- Definir las estrategias que me permitieron alcanzar una calidad de vida extraordinaria para poder compartirlas con los demás.
- Ayudar a mejorar el mundo que me rodea y la vida de mis semejantes y obtener un beneficio proporcional a esta acción.

La mejor manera en la que puedo vivir mi propósito es maximizar el potencial de la compañía de Lifebook y llegar a tantas personas como sea posible con esta herramienta. Esto enriquecerá la vida de muchas personas y será una importante contribución al mundo.

Mi pregunta principal en la vida es: "¿Cómo puedo mejorar las cosas?" Mejorar las cosas es mi identidad, es para lo que fui creado, es la forma en que demuestro amor a la gente que me rodea, es QUIÉN SOY. NO mejorar las cosas sería una locura y un desperdicio de vida. He dedicado mi vida a mejorar las cosas para mí y mi familia. Con Lifebook, ahora también puedo mejorar las cosas para los demás.

LOS 2 PILARES DE MI PROPÓSITO

Mi propósito en la vida es: "Crear el mejor sistema posible de calidad de vida para mí y para mis seres queridos, y ayudar a otros a hacer lo mismo".

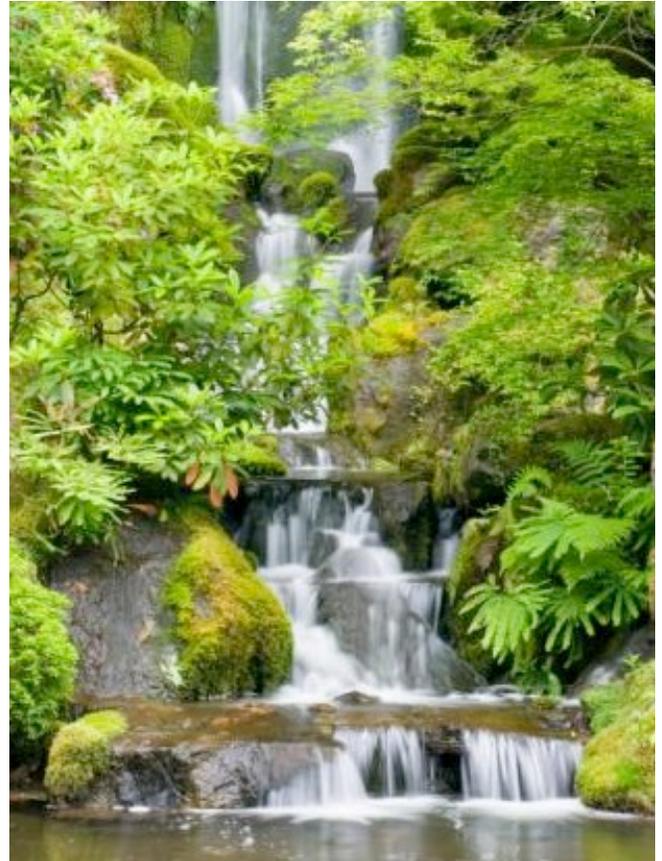
Este propósito se basa en dos pilares: **disfrute** y **contribución**. El libro de mi vida está profundamente ligado a ambos pilares. Es la mejor manera en que puedo manifestar el disfrute y la contribución en mi vida.

Disfrute: Estoy comprometido a usar mi Lifebook para alcanzar la excelencia en cada área importante de mi vida. La razón por la que quiero una salud física sobresaliente, satisfacción espiritual, relaciones fantásticas, abundancia financiera, etc., es para poder DISFRUTAR DE MI VIDA. El mejor ejemplo que puedo dar a los demás es vivir mi vida al máximo. La vida que Missy y yo hemos creado es inspiradora y motivadora para otras personas. Hemos cambiado vidas con nuestro ejemplo. Hemos elevado el nivel en muchas dimensiones de la vida para casi todos los que conocemos. Mi calidad de vida viene antes de contribuir a los demás; no se puede regalar lo que no se tiene.

Contribución: El concepto de Lifebook es la mayor contribución que puedo hacer al mundo.

ES LITERALMENTE mi camino espiritual. El libro de mi vida es claramente una de las razones más grandes por las que tengo la vida que tengo. Si puedo ayudar a otras personas a vivir mejor usando algunas de las estrategias que he utilizado, estaré haciendo el bien en el mundo conforme a mis valores y creencias.

Todas mis metas espirituales (y, de hecho, cualquier meta) deben estar conectadas a los pilares del disfrute y la contribución.





MI VIDA AMOROSA

LAS METAS DE MI RELACIÓN AMOROSA

El secreto de las relaciones amorosas fantásticas es que, en cualquier relación satisfactoria, ambas personas HACEN todo lo necesario para tener relaciones satisfactorias. Es causa y efecto. ¿Qué puedo hacer para crear más amor, pasión, conexión, admiración en mi relación y llevarla al siguiente nivel? Establecer metas para crear la vida amorosa de mis sueños es definir las acciones que puedo tomar para manifestar mi visión.

MOSTRAR APRECIO

Haré todo lo posible para que mi pareja sepa cuánto la amo, adoro y aprecio. Me voy a tomar tiempo todos los días para hacerlo. Quiero expresar mi amor con gestos grandes y pequeños por igual. No dejaré pasar un día sin decirle a mi pareja cuánto aprecio algo suyo. Y hacerle saber POR QUÉ, en la medida de lo posible. Sé que hacerlo no solo tendrá un efecto positivo en mi pareja, sino que también tendrá un profundo efecto en mí. Mantenerme en contacto con esas cosas lleva mi amor a un nuevo nivel. Voy a asegurarme de HACER cosas para mostrarlo: pequeños gestos para hacer que mi pareja se sienta amada y apreciada. No toma mucho tiempo. No cuesta nada. Pero significa un mundo.

- Enviar cartas y correos electrónicos románticos.
Dejar notas por la casa que digan cuánto amo a mi pareja.
Preparar café todas las mañanas antes de que se despierte, para que sepa
- que estaba pensando en ella.
- No dejar pasar ninguna oportunidad para celebrarla. Cumpleaños,
- aniversarios, vacaciones, etc.



ALTOS ESTÁNDARES

Mi pareja y yo vivimos vidas inusuales y tenemos estándares muy altos para nuestra relación. Es nuestro derecho ser inusuales, compartir un estilo de vida diferente y vivir de la manera que consideramos mejor. Algunos estándares que compartimos y que son diferentes a los de la mayoría de la gente:

La mayoría de los estadounidenses engordan medio kilo al año en su vida adulta, pero nosotros no. Siempre pesaremos lo que pesábamos con veintipocos.

Muchas parejas, especialmente las que llevan casadas tanto tiempo como nosotros, no pasan tiempo juntos. Nosotros sí. Nos comprometemos a tener al menos una cita nocturna por semana y un viaje solos cada tres meses. Llevamos años haciendo esto, y funciona. Protegemos y valoramos nuestro tiempo a solas.

Algunos padres están obsesionados con sus hijos y son paranoicos con ellos, vuelcan sus vidas en sus hijos de manera excesiva y poco saludable. A esto lo llamamos "síndrome de paternidad temerosa". No es bueno para los niños y se paga un precio muy alto en el matrimonio. Somos padres como pareja, no al revés. Queremos que nuestros hijos vean nuestra relación como el "núcleo" fuerte y estable de nuestro hogar. Les hacemos saber que no son las únicas personas del planeta. Esta es una de las cosas que hace que nuestra casa sea tan única, funcional y genial.

Muchos padres tienen malas relaciones con sus hijos adolescentes, pero nosotros no. Tenemos relaciones honestas, abiertas y amorosas con nuestros maravillosos hijos. Somos las personas a las que acuden ante cualquier dificultad.

La mayoría de los estadounidenses enloquecen en Navidad, corriendo por ahí comprando un montón de cosas que nadie necesita para tachar nombres de una lista. Nosotros no. Nosotros abandonamos los aspectos negativos y enfermizos de esas festividades. Nosotros DISFRUTAMOS de diciembre. Pasamos tiempo con nuestros seres queridos y vivimos el verdadero espíritu de la temporada, sin estrés ni deudas.

Muchas parejas usan las discusiones y peleas como forma de comunicación. Nosotros no. Vemos las peleas como agresiones emocionales neuróticas, donde la capacidad de pensar, hablar y escuchar con claridad desaparece. Cuando empiezan a surgir emociones negativas, nos alejamos y nos damos un tiempo para tranquilizarnos, hasta que regresamos a la normalidad.

La mayoría de la gente no tiene vidas emocionantes, pero nosotros sí. Preferimos la pasión, la aventura y la emoción a la rutina aburrida de la "vida normal". QUEREMOS vivir de forma diferente, mejor, ver lo maravillosas, excitantes y grandes que pueden ser nuestras vidas juntos en cada categoría.



LOS VALORES FUNDAMENTALES DE NUESTRO HOGAR

Nuestra meta como padres es simplemente criar hijos saludables, felices e independientes. Para hacer esto, debemos inculcar profundamente estos 3 valores en nuestros hijos:

Libertad

Tienes la libertad en tu vida para tomar tus propias decisiones. Eres el autor de tu propia vida. Eres libre de experimentar y aprender las leyes de la lógica y de la causa y efecto.

Autoresponsabilidad

Debes asumir toda la responsabilidad de tus acciones y decisiones. No debes asignar culpa o responsabilidad a nadie más por las decisiones o acciones que tomes.

Respeto mutuo

Eres libre de operar de la manera que deseas, siempre y cuando no violes los derechos de las personas que te rodean. Siempre debes tratar a los demás con respeto, amabilidad y amor. Queremos criar niños sin límites.



MI HIJA

Personaliza esta sección describiendo en detalle a tu hijo/hija y en qué parte de su vida se encuentra en este momento. ¿Qué es lo que te gusta de él/ella? ¿Qué necesita en su vida en este momento?

Por ejemplo:

Jasmine es una hija maravillosa. Es muy inteligente, más de lo que la mayoría de la gente pudiera pensar. Y se está convirtiendo en una niña muy amorosa, dulce y cariñosa. Es una niña increíble y especial y quiero ayudarla a cumplir TODAS las cosas increíbles que hay en su interior.

Jasmine tiene una personalidad muy fuerte y una mente propia, lo cual es algo muy BUENO. Como padres, necesitamos tener la sabiduría para diferenciar entre lo que debemos enseñarle y lo que debemos dejar que aprenda/trabaje por su cuenta. También tenemos que encontrar el equilibrio adecuado en la disciplina, porque no queremos restarle determinación.

Jasmine es muy creativa. Le encanta pintar, y lo hace muy bien; tal vez sea la mejor de todos nuestros hijos en esa área. Me encanta impulsar su ya impresionante imaginación al máximo.

METAS PARA JASMINE

Hacerle saber todos los días que la amo. En esta etapa de su vida le encantan los abrazos, ¡disfrútala!

Jugar con ella una hora todos los días. Pintar juntos, jugar con ella a la escuelita, a atrapar, ir en bicicleta. Llevarla a una cita de padre e hija por lo menos una vez al mes, y a ser posible dos veces al mes. Es un tiempo muy valioso.

Ayudarle a comenzar su primer negocio en el verano de 2013 vendiendo productos agrícolas y repostería.

Acostarla más temprano para que podamos pasar más tiempo con ella a la hora de dormir.





MI VIDA SOCIAL

MI FAMILIA

Nada es tan importante como la familia. Cuando las cosas se ponen mal, mi familia siempre está ahí en las buenas y en las malas. Es algo que valoro mucho. Invertiré tiempo y energía en mis hermanos, mi padre y mis sobrinos.

METAS FAMILIARES ESPECÍFICAS:

- Pasar más tiempo con....



MIS METAS DE AMISTAD

He descubierto que es importante centrarme en mis amistades e invertir energía consciente en esta área, o simplemente no se va a dar. Si no hago algo y me pongo firme para pasar tiempo con las personas que de verdad me importan, pueden pasar años sin verlos. Es muy importante para mí desarrollar amistades fuertes y positivas.

Lo que quiero específicamente es:

- Pasar más tiempo con...

MIS RELACIONES EMPRESARIALES

Mis relaciones empresariales son diferentes de mis amistades, porque existe un propósito específicamente definido para tener a estas personas en mi vida. Debo identificar a las personas con las que quiero formar una relación, definir exactamente lo que espero lograr de ella y dejar que eso controle mis acciones.

- Los iguales se atraen. Ser abierto y honesto me dará apertura y honestidad. Ser conflictivo me meterá en problemas. Me responsabilizo de dar lo que quiero recibir.
- Haré cumplidos siempre que sea posible. Me gusta hacer que mis socios se sientan importantes y competentes (asumiendo que lo sean), para que desarrollen una asociación positiva con solo hablar conmigo.
- Haz preguntas. La gente quiere hablar de sí misma, no de mí. Dejaré que lo hagan. Olvidaré lo que yo quiero en ese momento y haré preguntas para averiguar qué quieren ellos. Esto es lo más importante que puedo saber de ellos.
- Pediré consejos. Reconoceré algún tipo de superioridad en ellos y la usaré.
- Usaré un buen lenguaje corporal. Tendré una buena postura. Mi aura debe estar tranquila, segura, responsable y en control.

MIS RELACIONES EMPRESARIALES MÁS IMPORTANTES:



EL DINERO ES UNA HERRAMIENTA DE COMERCIO

Es un medio de intercambio, ni más ni menos. El dinero es un invento que nos permite comerciar más fácilmente con los bienes que creamos y los servicios que ofrecemos. Es uno de los inventos más importantes en la historia de nuestra especie. Sin dinero, la civilización no habría sido posible.

El dinero tiene dos propósitos principales: estandarizar el valor para que la gente pueda comerciar más fácilmente, y almacenar valor, para que la gente pueda guardarlo y comerciar en una fecha posterior. Y estas dos cosas son la base del mundo civilizado.

Para intercambiar bienes y servicios, la gente solía tener que hacer trueques. Era un sistema económico torpe. El dinero cambió eso. Permitted a la gente convertir sus bienes y servicios en monedas. Y como esas monedas eran reconocidas como el "estándar de valor" por todos, la gente podía cambiarlas por huevos, carne, ollas, joyas, todo lo que quisiera en UN SOLO PASO. Es un sistema más eficiente. El dinero estandariza o iguala el valor. Hace que TODO valga X cantidad de la misma cosa.

El dinero también permitía a la gente ALMACENAR valor, que es algo enorme. Con el dinero, la gente fue capaz de convertir sus bienes y servicios en monedas y no solo cambiarlos por LO QUE querían, sino también CUANDO querían. Podían esperar un mes, un año o incluso dejarle el dinero a sus hijos. El dinero le permitió a la gente AHORRAR por primera vez. Podían almacenar sus logros productivos, su duro trabajo. El dinero es ENERGÍA ALMACENADA. Tu trabajo, tu sudor, tu pensamiento, tus talentos están en esas monedas.

En la actualidad usamos papel moneda. En Estados Unidos usamos dólares. Los dólares son pedazos de papel impresos por el gobierno. Por sí mismos, no valen nada. No se pueden comer, no puedes vivir en ellos, no sirven para nada más que para lo que fueron inventados: comercializar productos y servicios. No son los dólares en sí mismos los que tienen valor, sino lo que los dólares representan.



El dinero representa lo mejor que la gente puede ofrecerse mutuamente.

Los bienes y servicios que las personas producen. Con el dinero, la gente puede intercambiar fácilmente su trabajo, talentos y habilidades, lo mejor que albergan en su interior, por lo mejor que tienen los demás. El dinero es literalmente un símbolo de la productividad y los logros humanos. Representa todas las cosas que creamos los unos para los otros.

Cambiamos nuestro trabajo por dinero, que después usamos para cambiar por el trabajo de otras personas. El trabajo de Steven Spielberg es hacer películas. Y los demás vamos a trabajar, intercambiando nuestros diversos talentos por dinero para luego intercambiar una pequeña parte de nuestras ganancias con la compañía de Steven Spielberg, para disfrutar de entretenimiento. El valor que Bill Gates ha creado es tecnología que ha cambiado la forma en que vivimos. Es rico porque ha afectado positiva y profundamente las vidas de miles de millones de personas. Un médico, un profesor, un abogado, un conserje, todos ellos proporcionan servicios valiosos a otras personas. Intercambian esos valiosos servicios por dinero, con el adquirir los valiosos servicios de otros. Intercambiamos nuestro trabajo por dinero, y cuanto mejores somos en lo que hacemos, cuanto más valiosos nos volvemos para los demás, más dinero podemos intercambiar por nuestro trabajo. El dinero es un SÍMBOLO de lo mejor que la gente tiene para ofrecerse unos a otros.

¿Me encanta el dinero? Si te refieres a si me encantan los pedacitos de papel verde con fotos de presidentes muertos, la respuesta es "no, no mucho". Pero si te refieres a si me encanta lo que el dinero representa, lo que significa y lo que puede hacer, la respuesta es "claro que sí". Cualquiera que tenga "acumular dólares" como la aspiración más importante de su vida, no ha entendido nada.

Si quieres crear riqueza, deja de enfocarte en esos pedazos de papel y empieza a centrarte en el valor que puedes aportar a las personas que te rodean.

MI ESTRATEGIA FINANCIERA

Todo en el universo está gobernado por la ley de causa y efecto; todo sucede por una razón. La riqueza es el efecto de acciones específicas. Si HACES cosas que crean riqueza, crearás riqueza. Si no lo haces, no la crearás. Las personas se vuelven ricas porque deciden hacerlo, y HACEN las cosas que hacen las personas ricas. Los pobres son pobres porque aún no han decidido crear abundancia financiera. Ellos no hacen las cosas necesarias para que suceda. Es tan simple como eso.

Expandir mi horizonte temporal tanto como sea posible. Las personas más ricas de nuestra sociedad son las que tienen miras a más largo plazo. Toman las decisiones de hoy en base a donde quieren estar dentro de 5 años, 10, años, 15 años desde ahora. Hacen inversiones y sacrificios hoy cuyos frutos no verán en años. Las personas más pobres de nuestra sociedad son las que tienen miras a más corto plazo; piensan en términos de HOY. Ahora mismo. Ni siquiera en la próxima semana. Su comportamiento garantiza que tendrán a problemas financieros, deuda y pobreza.

Crear riqueza toma tiempo y requiere autodisciplina. El sacrificio a corto plazo es el precio que se paga por la seguridad financiera a largo plazo. Hay que estar dispuesto a pagar el precio del éxito antes de que conseguirlo, dentro de 5, 10, 20 años. La gente comienza a ascender financieramente el DÍA en que comienzan a pensar a largo plazo. Sus vidas comenzarán a mejorar casi inmediatamente. Empezarán a crear riqueza de inmediato. El horizonte temporal es la clave.

Casi todas las personas de Estados Unidos deberían jubilarse millonarios. Pero no lo hacen, porque no están dispuestos a hacer el sacrificio que se requiere. Y todo lo que hace falta es ahorrar 100 USD al mes, desde los 21 años hasta los 65. Eso es un poco más de 20 USD a la semana, o 3,50 USD al día. CUALQUIERA puede hacer eso. Eso es dinero de bolsillo. Ese es el cambio que guardas



en el cenicero de tu coche. Es el cambio en el platito junto a tu teléfono. El precio diario de un café con leche marca toda la diferencia entre jubilarse SIN DINERO, en la pobreza, sin ningún tipo de recursos financieros, y jubilarse con MÁS DE UN MILLÓN DE DÓLARES. ¿Cuánto más fácil podría ser? No puede haber nada mejor que eso. Pero casi NADIE hace esto. Los jóvenes de 21 años no tienen la disciplina, el horizonte temporal ni ningún tipo de educación financiera. ¡Es trágico, irresponsable y descabellado! Todos los estadounidenses deberían poder jubilarse millonarios.

Quiero pensar a largo plazo, porque hacerlo es inteligente. Estoy decidido a ejercer la minúscula e insignificante cantidad de disciplina que necesito para mejorar sustancialmente mi vida. Quiero desarrollar el tipo de carácter que asegure el éxito. Tengo la oportunidad de crear una enorme cantidad de riqueza si pienso a largo plazo, y estoy comprometido a hacerlo.

Ahorrar más y gastar menos. Lo que crea mi futuro financiero no es cuánto gano, sino cuánto ahorro. La libertad financiera llega a la persona que ahorra el 10% o más de lo que gana a lo largo de su vida. Esta estrategia es simple: poner atención a cuánto estoy ganando y PAGARME A MÍ MISMO PRIMERO, antes que a nadie más. Lo haré con cada cheque que llegue a partir de ahora. Punto. Abriré una cuenta y ahorraré el 10% de mis ingresos brutos, y no los tocaré jamás; nunca los usaré por ninguna razón, excepto para asegurar mi futuro financiero. Aprenderé a vivir con el 90% de lo que gano. Me comprometo a hacer de esto un hábito.

La libertad financiera vive en el margen entre ingresos y gastos. Me comprometo a hacer que ese margen sea lo más grande posible en mi vida. Trabajaré en mi visión financiera desde dos puntos de vista: aumentar los ingresos y reducir los gastos. Para hacer esto, tengo que resistir el poderoso y natural impulso de gastar más a medida que generamos más. Los gastos casi siempre aumentan a la par que los ingresos, y esto explica por qué la mayoría de la gente se jubila pobre. Ganen lo que ganen, gastan eso y un poco más. No importa cuánto dinero generen, nunca parece haber suficiente. Estoy comprometido a crear una división entre nuestros ingresos y nuestros gastos. A medida que aumentan nuestros ingresos, aumentaremos nuestros gastos a un ritmo más lento e invertiremos o ahorraremos la diferencia. Esta es una gran parte de la receta para nuestra independencia financiera. Manejaremos bien nuestro dinero y mantendremos los gastos bajos.

Mi lista de tareas financieras:

- Tener muy claro mi estado financiero. ¡AHORA y siempre!
- ¡¡¡Que mis hijos tengan un plan de ahorro AHORA!!!
- Contratar a un contable y crear un presupuesto y un plan de ahorros. Elaborar una estrategia financiera completa.
- Ahorrar el 10% de cada cheque de ahora en adelante.
- Establecer una estrategia de inversión con mi asesor financiero.

NO PIERDO DINERO

La independencia financiera es más fácil de lograr que nunca. Vivimos en el momento más abundante de toda la historia de la humanidad. Estamos rodeados de riqueza y prosperidad. Estas oportunidades, junto con mis talentos únicos, determinación y ética de trabajo, significan que estoy destinado a tener un GRAN éxito financiero. Espero ser muy rico y tener mucho éxito el resto de mi vida.

Sin embargo, hay algo que sé de primera mano: el dinero fluye a las personas que lo tratan bien y se aleja de las personas que lo tratan mal. El dinero va hacia donde es amado y respetado. Si alguien persona que piensa que está bien perder un poco, probablemente perderá mucho. Por eso no tengo la actitud de aceptar perder un poco. NUNCA pierdo dinero, en nada.

Amo y respeto el dinero, y nunca pierdo dinero. El tiempo que gasto en ganar el dinero es irremplazable. Si lo pierdo, es una parte preciosa de mi vida que se ha ido para siempre. Si todo lo que hago es CONSERVAR el dinero que gano, lograré seguridad financiera.

Siempre invierto con sabiduría. El tiempo y el dinero se pueden gastar o invertir. Si los gastas, los pierdes para siempre. Si los inviertes, darán frutos para siempre.



NUNCA me apresuro a separarme del dinero. He trabajado demasiado tiempo y muy duro para ganármelo. Si tengo alguna duda sobre la inversión, no la hago. Si existe la posibilidad de que pueda perder mi dinero, no me deshago de él. Invierto principalmente en áreas en las que me he convertido más o menos en un experto.

Siempre investigo a fondo antes de invertir. Paso todo el tiempo necesario investigando una inversión antes de invertir en ella.

Solo invierto en personas que tienen un historial probado con su propio dinero. Invierto en personas que son competentes en lo que hacen.



MI CARRERA PROFESIONAL

Vivimos en una época de oportunidades nunca antes vistas. En el ámbito profesional, tenemos más opciones que nunca en la historia de la humanidad.

Hay muchas profesiones que ni siquiera existían hace 100 años. Podemos ELEGIR casi cualquier carrera profesional que queramos. Podemos escoger una carrera que nos guste y nos podemos hacer buenos en ella, y cambiar los frutos de nuestro trabajo por los frutos del trabajo de otros. Es una oportunidad increíble, pero hay una desventaja: sobrecarga de información. Muchos estamos abrumados. Hay DEMASIADAS opciones. Es desconcertante y confuso. Con todas las posibilidades, ¿cómo podemos elegir?

Elegir la carrera ideal puede ser un asunto muy complicado, pero hay algunas cuestiones de sentido común que podemos considerar. Nuestra carrera es la forma en que pasamos la mayor parte del tiempo. La mayoría de tiempo que estamos despiertos lo invertimos aquí. Nuestra carrera es lo que "hacemos". Nadie quiere pasar su vida haciendo algo que odian. Así que tiene sentido elegir algo que nos guste. Algo que disfrutamos. Es algo inteligente y de sentido común.

También tiene sentido elegir algo en lo que seamos buenos, o en lo que podamos ser buenos. No tiene mucho sentido pasar nuestras vidas haciendo algo que no tenemos la capacidad de hacer bien. Eso sería frustrante. No queremos trabajar y trabajar sin mejorar. Si elegimos algo en lo que tenemos talento "innato," mejoraremos cada vez más con el tiempo. Eso es algo bueno. Podríamos tener que experimentar para averiguar qué es. Puede que tengamos que intentar varias cosas. Pero cuando todo esté dicho y hecho, esperamos encontrar algo que podamos hacer bien.

La siguiente consideración es la abundancia financiera. La gran mayoría de nosotros queremos carreras profesionales que nos hagan ganar la mayor cantidad de dinero posible, una carrera que maximice nuestro potencial para crear riqueza. Así que la pregunta es: "¿Cómo lo hacemos?" La respuesta es: "contribuir a los demás al más alto nivel del que seamos capaces". Cuanto mayor sea nuestra contribución, mayores serán nuestras recompensas financieras".

LOS VALORES DE MI CARRERA PROFESIONAL

Claridad y enfoque. Las metas que no sean claras no podrán alcanzarse. Los objetivos claros mantienen la productividad a flote. Siempre sé exactamente lo que estoy haciendo, por qué lo hago y cómo lo voy a hacer. Cuantifico las metas y establezco cifras concretas para el desempeño esperado. No me desvío de mi camino. No tolero confusión alguna con respecto a objetivos, productos ni servicios.

No tolero la crisis y las prisas. Siempre pienso antes de actuar. Soy un excelente planificador, y actúo conforme a los planes. Las prisas y las crisis significan que no planifiqué bien. La crisis va en contra de la razón de existir de mi carrera: mejorar mi vida. No estoy dispuesto a tolerar una pérdida en mi calidad de vida.

Mejora constante de cada producto, servicio, sistema y departamento de mi empresa. Empleo a los mejores del mundo como referencia en todas las categorías. Me esfuerzo por crear una cultura de mejora continua.

Me comprometo a estar libre de deudas. Odio las deudas. Me estresan. Es una situación que le quita el placer a la vida. Tendré pocas o ninguna deuda.

Simplicidad. Mis empresas, mi trabajo y toda mi carrera deben ser entendibles, eficientes y rentables.

Conócete a ti mismo. Reconozco y acepto mis debilidades y las encaró de frente. Nunca niego que están ahí, pero siempre busco maneras de eliminarlas.

Sé tú mismo. Acepto lo que soy y hago las cosas a mi manera.

MIS FORTALEZAS PROFESIONALES

Visión de panorama completo: Veo las cosas de manera diferente. Visualizo las cosas como podrían y deberían ser. No tengo miedo de perseguir grandes sueños y metas.

Creatividad: es mi competencia principal. La creatividad es la máxima expresión de la individualización. Es la capacidad de ver lo que no se ha visto antes, de cuestionar lo que no se ha cuestionado antes, de proyectar una visión que no se ha concebido antes. Mi habilidad más única es mi habilidad para hacer mis ideas realidad, para CREAR cosas. Absorbo grandes cantidades de información, analizo las cosas rápidamente, logro claridad, tomo decisiones, reúno recursos y motivo e inspiro a otros para que me ayuden a cumplir mi misión. Por lo general, tengo tanta confianza y estoy tan seguro de mi misión y de mi mensaje que otras personas no pueden más que sentirse entusiasmadas con él, quieren experimentarlo y formar parte de él.

Organización: Soy eficiente y efectivo y tengo la capacidad de entender e integrar grandes cantidades de información.

Capacidad de ejecución: Sé cómo hacer cosas a gran escala. Entrego lo que se espera, y por lo general supero las expectativas.

Liderazgo: Tengo la habilidad de inspirar y motivar a la gente para que otros se unan a mis sueños, y de entusiasmar a la gente para que trabajen hacia el logro de mis metas. Predico con el ejemplo: con lo que hago, no con lo que digo. La gente me respeta y me sigue porque quiere, no porque tenga que hacerlo.

Desarrollo de productos: Tengo la capacidad de crear productos valiosos y atractivos para los demás. Esto es lo que me ha hecho rico.

MIS DEBILIDADES PROFESIONALES

Gestión: Soy un empresario, no un gerente. Tengo la capacidad de crear buenos negocios, pero debo contratar a una administración competente para mantenerlos.

Finanzas: Entiendo las cifras generales, pero por lo general no tengo una idea tan clara de los detalles financieros del día a día. Para mitigar esta debilidad, siempre debo tener esta área cubierta por contables y directores financieros competentes.

Mercadotecnia. Crear productos es mi área de competencia, pero descubrir la mejor manera de venderlos nunca ha sido un área de fortaleza. He tenido buenas compañías y he visto excelentes productos fracasar debido a esta debilidad, y eso me ha hecho darme cuenta de que las ventas son el alma de cualquier negocio. La buena noticia es que este tema no es tan difícil de solucionar. Para mitigar esta área de debilidad, debo rodearme de personas que saben cómo comercializar y concentrar una enorme cantidad de energía en los planes de mercadotecnia.

Enfocarme en demasiadas cosas: Tengo la capacidad de asumir muchas responsabilidades, pero debo evitar trabajar de más (como suelo hacer). Sobrecargarme de trabajo va directamente en contra de mi valor número uno: claridad y enfoque. Mi filosofía empresarial es definir las batallas más importantes y concentrar toda mi energía en ellas una a una, hasta que la victoria sea decisiva.



MI CALIDAD DE VIDA



NUESTROS ESPACIOS

Los espacios que creamos y en los que vivimos son una extensión de nosotros como personas. Le dan forma material al contenido de nuestras mentes y espíritus. Son el reflejo físico de nuestros valores, estética y personalidad.

Nuestros entornos son increíblemente importantes para nosotros, porque entendemos el ciclo de retroalimentación que crean. Las cualidades que irradian impregnan totalmente nuestras vidas.

Si vivimos en un espacio desorganizado, agitado y estresante, nuestras vidas serán desorganizadas y estresantes, porque eso es lo que nos rodea. Del mismo modo, si estamos rodeados de belleza, tranquilidad y sensualidad diariamente, nuestras vidas serán literalmente más bellas, tranquilas y sensuales. Nuestros espacios deben estar en perfecta armonía con las personas que queremos ser. Por lo tanto, crearemos espacios que proyecten claramente los valores, estados de ánimo y sentimientos que queremos en nuestro entorno de forma continua.

LA FILOSOFÍA DE LA CASA DE NUESTROS SUEÑOS

Cuando Missy y yo nos sentamos a diseñar la casa de nuestros sueños, tomamos la decisión consciente de construir una casa que reflejara claramente los valores, estados de ánimo y sentimientos que queríamos a diario en nuestras vidas. Aunque nos centramos en una serie de valores clave, definimos el grupo más importante como los "valores curativos" de la tranquilidad, la paz y la serenidad. Nuestras vidas están muy ocupadas, y a veces pueden ser estresantes, así que queríamos crear un espacio que nos cuidara, nos revitalizara y nos permitiera recuperarnos de las exigencias del día. Como la mayoría de las personas en los países industrializados, pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, así que vimos un edificio saludable como parte de nuestro plan de salud: una inversión en nuestro bienestar físico y mental. Nuestro objetivo era desterrar por completo el estrés y el caos de nuestro entorno y crear una atmósfera tranquila y relajante para nuestros hijos y para nosotros mismos. Queríamos que nuestro hogar fuera un santuario, un retiro del ritmo loco y estresante del mundo exterior. Queríamos que nuestros invitados sintieran como si hubieran entrado en un mundo de tranquilidad, calidez y amor.

Nos pusimos a definir la "receta" para dar vida a los valores curativos en nuestra casa. Invitamos a la naturaleza a nuestra casa casi como si fuera otro miembro de la familia. Nos enfocamos en la vista y el sonido del agua. construimos pequeñas cascadas por toda la casa, para que pudiéramos ver y oír el fluir del agua desde casi todas las habitaciones. Construimos jardineras alrededor de nuestras cascadas para estar rodeados de seres vivos en crecimiento los 365 días del año. Traer árboles, plantas y flores a nuestra casa fue como traer un pedacito de Hawaii, lo cual es especialmente importante en un lugar como Chicago, donde 5 meses del año pueden ser fríos y grises. Inundamos la casa con luz natural utilizando tragaluces, ventanas y puertas corredizas de vidrio. Instalamos un sistema de hilo musical en todo el hogar y pasamos muchas horas recopilando listas de reproducción de música suave y relajante. No hay factor más importante para crear ambientes que la música. Damos la bienvenida a la salud y al buen estado físico en nuestra casa, haciendo una gran inversión en un gimnasio y un pequeño spa, y diseñamos numerosas áreas de relajación y meditación para eliminar el estrés. Materiales naturales y una paleta de colores neutros para toda la casa garantizaban que nada llamara la atención. Por último, construimos 2 grandes chimeneas para el calor y la comodidad, y nos enfocamos en muebles cómodos e informales en toda la casa.

El efecto es un ambiente tranquilo, pacífico, tranquilo y hermoso. Pasar tiempo en nuestra casa es una experiencia maravillosa. Estamos rodeados de tranquilidad, paz y belleza todos los días de nuestras vidas. Es como si la casa estuviera viva y nos abrazara, no solo para protegernos, sino para revitalizarnos y cuidarnos a nosotros y a nuestros hijos. Nuestra casa es un ambiente de sanación medible, con beneficios de salud las 24 horas. Nos permitirá disfrutar más de nuestros años, y disfrutar más años juntos. Nos encanta el hogar que creamos. Y lo que más nos gusta de nuestra casa es que nos puede devolver ese amor.

LOS VALORES QUE PROYECTAN NUESTROS ENTORNOS

TRANQUILIDAD, SERENIDAD Y PAZ

Los estudios demuestran que el estrés crónico es más peligroso que fumar. Una de las mejores decisiones que hemos tomado fue diseñar un espacio con el propósito de eliminar las tensiones de la vida moderna. Queremos desterrar completamente el estrés y el caos de nuestro entorno y crear una atmósfera tranquila y relajante para nuestros hijos y para nosotros mismos. Nuestro hogar debe ser un santuario, un retiro del ritmo ajetreado y estresante del mundo exterior. Cuando otras personas visitan nuestra casa, queremos que se sientan como si hubieran entrado en un mundo de tranquilidad, calidez y amor.

Esto se puede lograr por medio de:

- Música relajante (la música es importantísima para establecer cualquier estado de ánimo)
- Ver y escuchar sonidos de la naturaleza, como el fluir del agua
- Árboles, plantas, flores, rodearnos de cosas vivas y en crecimiento.
- Spa, nadar, tomar un jacuzzi o un baño de vapor
- Nuestro jardín japonés es un refugio antiestrés
- Las chimeneas pueden proporcionar una sensación de calor y comodidad
- Muebles cómodos e informales

SENSUALIDAD

Queremos que nuestro hogar irradie pasión, romance y sensualidad, porque así somos como personas. Para lograrlo, nos hemos enfocado en los 5 sentidos y hemos creado una experiencia que incluya cada uno de ellos.

Una atmósfera de sensualidad puede lograrse con:

- Música sensual. De nuevo, la música correcta es fundamental para cualquier estado de ánimo.
- La vista y el sonido del agua.



- La iluminación es muy importante para lograr un ambiente de sensualidad. Hemos hecho una gran inversión en iluminación y he pasado mucho tiempo pensando y configurando nuestras escenas de iluminación.
- Aroma. Los aromas pueden tener la capacidad de establecer un estado de ánimo. En nuestros hogares tenemos fragancias específicas para las atmósferas que queremos crear.
- El fuego puede ser muy romántico y/o sexy, por ejemplo de chimeneas o velas.
- Las telas sensuales y suaves y los acabados de los pisos son importantes para lograr un ambiente de sensualidad. Cuantas menos superficies duras y frías, mejor.

ORDEN, ORGANIZACIÓN Y EFICIENCIA

No toleraremos el desorden, el caos ni la energía dispersa en nuestros hogares. Mantenemos nuestras casas limpias (a pesar de los intentos de nuestros hijos de frustrar nuestros planes ☺). El cuarto de juegos de los niños es una parte importante de nuestra estrategia, porque es un lugar en el que pueden ser niños y desordenar las cosas, sin violar la santidad de nuestro hogar. Tenemos listas de verificación, listas de trabajo y sistemas que nos ayudan a mantener nuestras casas organizadas y limpias. Purgamos nuestros "espacios de almacenamiento" un par de veces al año para asegurarnos de que no se amontone la basura y tratamos de no comprar cosas de plástico que se conviertan en basura.

SEGURIDAD

Es importante que nuestra casa se sienta segura y protegida. Debe ser fuerte y protectora, y en ese sentido muy masculina. Trabajamos duro para mantener la casa muy bien, por lo que es fuerte y resistente. Mantenemos todos los sistemas funcionando correctamente. Nos aseguramos de que el techo y el exterior estén en buenas condiciones, para estar protegidos de los elementos. Tenemos un gran sistema de seguridad para mantener a la familia a salvo. Cuando hago viajes sin mi familia, es importante para mí saber que están seguros dentro de nuestra fortaleza.

FELICIDAD, ALEGRÍA Y AMOR

Nuestra casa es un lugar donde los niños pueden correr y ser felices y libres. Tenemos una sala de juegos, cancha de tenis, piscina cubierta, un huerto y un jardín increíble. Todas estas cosas están diseñadas para dar a nuestros hijos la mejor experiencia posible al crecer. Tenemos fotos de familia por toda nuestra casa que irradian las cualidades de felicidad, alegría y amor.