

## EP: 187

**Título:** 4 lecciones aprendidas en una temporada de fracaso

**Voces:** Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

**Recursos recomendados:**

### IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

Aprender de las temporadas de fracaso es indispensable para mantenerte en constante crecimiento.

---

## 4 LECCIONES APRENDIDAS EN UNA TEMPORADA DE FRACASO

### 1. Ser \_\_\_\_\_.

Es clave para tener enfoque, preparación y ejecución.

Cuando no tomas una decisión de lo que quieres, no tendrás un blanco claro y te paralizas, te pones a ti mismo en modo de espera.

Cuando tomas una decisión de lo que quieres el resultado es:

- Tienes algo en qué \_\_\_\_\_
- Te puedes preparar en lo necesario
- Puedes \_\_\_\_\_ un plan



**Sé decisivo en tu vida.**

### 2. Ejecutar 'todo' el \_\_\_\_\_.

Es clave para el éxito del proyecto.

\_\_\_\_\_ un paso de un proceso te puede producir grandes problemas.

Es sumamente \_\_\_\_\_ llevar todo el proceso.

### **3. Eliminar \_\_\_\_\_.**

Es la forma de estar presente en el \_\_\_\_\_.

Hay muchas distracciones en la vida, algunas \_\_\_\_\_ otras que son simplemente una pérdida de tiempo... pero como sea, son distracciones.

Cuando estás en un lugar con el propósito de estar para hacer una cierta cosa, pero estás dando tu atención a otra cosa, seguramente vas a \_\_\_\_\_, por un lado, o muy probablemente por los dos lados.



**Debemos aprender a estar presentes en el lugar donde estamos.**

### **4. ' \_\_\_\_\_ la cabeza'.**

Es clave para lograr grandes resultados en momentos de estrés, \_\_\_\_\_ o presión.

El acto de tomar un respiro, \_\_\_\_\_, y responder ante cualquier situación es la mejor manera de lograr buenos resultados, las reacciones emocionales normalmente causan más problemas.

Cuando respondemos y no \_\_\_\_\_, nos damos el tiempo de pensar en qué vamos a hacer.

**EP: 187**

**Título:** 4 lecciones aprendidas en una temporada de fracaso

**Voces:** Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

**Recursos recomendados:**

**IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO**

Aprender de las temporadas de fracaso es indispensable para mantenerte en constante crecimiento.

---

## 4 LECCIONES APRENDIDAS EN UNA TEMPORADA DE FRACASO

### 1. Ser decisivo.

Es clave para tener enfoque, preparación y ejecución.

Cuando no tomas una decisión de lo que quieres, no tendrás un blanco claro y te paralizas, te pones a ti mismo en modo de espera.

Cuando tomas una decisión de lo que quieres el resultado es:

- Tienes algo en qué enfocarte
- Te puedes preparar en lo necesario
- Puedes ejecutar un plan



**Sé decisivo en tu vida.**

### 2. Ejecutar 'todo' el proceso.

Es clave para el éxito del proyecto.

Brincar un paso de un proceso te puede producir grandes problemas.

Es sumamente importante llevar todo el proceso.

### **3. Eliminar distracciones.**

Es la forma de estar presente en el presente.

Hay muchas distracciones en la vida, algunas justificables otras que son simplemente una pérdida de tiempo... pero como sea, son distracciones.

Cuando estás en un lugar con el propósito de estar para hacer una cierta cosa, pero estás dando tu atención a otra cosa, seguramente vas a perder, por un lado, o muy probablemente por los dos lados.



**Debemos aprender a estar presentes en el lugar donde estamos.**

### **4. 'Mantener la cabeza'.**

Es clave para lograr grandes resultados en momentos de estrés, crisis o presión.

El acto de tomar un respiro, pensar, y responder ante cualquier situación es la mejor manera de lograr buenos resultados, las reacciones emocionales normalmente causan más problemas.

Cuando respondemos y no reaccionamos, nos damos el tiempo de pensar en qué vamos a hacer.

---