

EP: 191

Título: Comienza contigo. Parte 2.

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro How to Lead When your Boss Can't, de John C. Maxwell

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

Para ganar credibilidad con tus jefes y compañeros debes hacerte responsable de tu propia vida.

6 ÁREAS QUE DEBES LIDERAR TÚ MISMO

1. _____ tu energía.

La energía es _____ que el tiempo.

Podemos verlo desde varios ángulos:

Primero: Todos tenemos actividades que nos _____ y otras que nos _____. Tienes que conocerte, tienes que saber cuáles son aquellas cosas que te energizan que están dentro de tus áreas de fortaleza, que haces bien y que no te drenan y que haces bien, y cuáles son aquellas cosas que te drenan que al hacerlas te chupan mucha energía.



La clave está en dedicar solo un 20 a 25% de tu energía a hacer las cosas que te drenan.

Segundo: Todos tenemos diferentes cuando se trata de las horas _____ en el día. Una vez más, tienes que conocerte y organizar tu agenda diaria para que estés haciendo tus actividades de prioridad en tus horas de mayor energía.

Tercero: Asegúrate de tener las 4 _____ del año representadas en tu tiempo.

- _____ - preparación y siembra
- Verano - trabajo duro, días largos
- Otoño - cosecha (disfrute)
- Invierno - _____

El “_____ de energía de John Maxwell”:

- **Actividad** _____ . Hacer cosas que no parecen importantes.
- **Carga sin acción.** No ser capaz de hacer las cosas que realmente importan.
- _____ **sin solución.** No ser capaz de lidiar con las cosas que sí importan.

2. Lidera tus _____.

El mayor enemigo del buen pensamiento es el exceso de ocupación.

Muchas personas piensan que actividad es igual a _____, y no es así.

Un minuto de pensamiento efectivo es más valioso que una hora de trabajo sin _____.

Liderarte a ti mismo en el área de tus pensamientos es la clave de liderarte en general. Si te vas a liderar tienes que dedicarle tiempo a tus pensamientos.

Los pensamientos son producidos por lo que ingresamos a nuestra cabeza.

3. Lidera tu _____ personal.



Eres libre y puedes hacer lo que quieras, pero si quieres ser un líder, no todo te conviene.

1. Si quieres liderar tu vida personal bien, tendrás que _____ a muchas cosas.

Hay lugares a donde no te conviene ir, hay hábitos que no te convienen en tu vida.

Hay ciertos caminos que no te convienen caminar y hay ciertas personas con las que no te conviene pasar tiempo.

2. Si quieres liderar tu vida personal bien, tendrás que decir SI a algunas cosas.

Hay cosas que no son tan sexy en el momento, pero que tienen grandes dividendos.

Respuestas: Administra, diferente, energizan, drenan, más productivas, estaciones, Primavera, descanso, Drenador, sin dirección, conflicto, pensamientos, productividad, planificación, vida, decir no.

EP: 191

Título: Comienza contigo. Parte 2.

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro How to Lead When your Boss Can't, de John C. Maxwell

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

Para ganar credibilidad con tus jefes y compañeros debes hacerte responsable de tu propia vida.

6 ÁREAS QUE DEBES LIDERAR TÚ MISMO

1. Administra tu energía.

La energía es diferente que el tiempo.

Podemos verlo desde varios ángulos:

Primero: Todos tenemos actividades que nos energizan y otras que nos drenan. Tienes que conocerte, tienes que saber cuáles son aquellas cosas que te energizan que están dentro de tus áreas de fortaleza, que haces bien y que no te drenan y que haces bien, y cuáles son aquellas cosas que te drenan que al hacerlas te chupan mucha energía.



La clave está en dedicar solo un 20 a 25% de tu energía a hacer las cosas que te drenan.

Segundo: Todos tenemos diferentes cuando se trata de las horas más productivas en el día. Una vez más, tienes que conocerte y organizar tu agenda diaria para que estés haciendo tus actividades de prioridad en tus horas de mayor energía.

Tercero: Asegúrate de tener las 4 estaciones del año representadas en tu tiempo.

- Primavera - preparación y siembra
- Verano - trabajo duro, días largos
- Otoño - cosecha (disfrute)
- Invierno - descanso

El “Drenador de energía de John Maxwell”:

- **Actividad sin dirección.** Hacer cosas que no parecen importantes.
- **Carga sin acción.** No ser capaz de hacer las cosas que realmente importan.
- **Conflicto sin solución.** No ser capaz de lidiar con las cosas que sí importan.

2. Lidera tus pensamientos.

El mayor enemigo del buen pensamiento es el exceso de ocupación.

Muchas personas piensan que actividad igual a productividad, y no es así.

Un minuto de pensamiento efectivo es más valioso que una hora de trabajo sin planificación.

Liderarte a ti mismo en el área de tus pensamientos es la clave de liderarte en general. Si te vas a liderar tienes que dedicarle tiempo a tus pensamientos.

Los pensamientos son producidos por lo que ingresamos a nuestra cabeza.

3. Lidera tu vida personal.



Eres libre y puedes hacer lo que quieras, pero si quieres ser un líder, no todo te conviene.

1. Si quieres liderar tu vida personal bien, tendrás que decir NO a muchas cosas.

Hay lugares a donde no te conviene ir, hay hábitos que no te convienen en tu vida.

Hay ciertos caminos que no te convienen caminar y hay ciertas personas con las que no te conviene pasar tiempo.

2. Si quieres liderar tu vida personal bien, tendrás que decir SI a algunas cosas.

Hay cosas que no son tan sexy en el momento, pero que tienen grandes dividendos.
