

EP: 206

Título: Cómo mantenerse produciendo en tiempos de dificultad

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro ¿Qué tan alto quiere llegar?, de John C. Maxwell

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

Los momentos de dificultad son excelentes oportunidades para destacar las cualidades de un líder.

3 ACCIONES PARA PRODUCIR EN MOMENTOS DE DIFICULTAD

1. _____ positivo.

“El 90% de las cosas que nos preocupan jamás suceden. Y, sin embargo, ese conjunto de pensamientos que ronda nuestra mente tiene un impacto directo en nuestra salud”.

–Marián Rojas Estapé



Debes entrenarte para pensar de forma positiva.

Lista de pensamientos positivos:

- Piensa _____
- Piensa en abundancia
- Piensa contracorriente

Como piensas, así _____.

Cuatro maneras para _____ pensamientos positivos:

1. Reconoce el 99 % del tiempo nuestro entorno será un entorno _____, así que tendrás que estar bien con vivir _____.
2. _____ tu mente con libros, escritos, podcast, conferencias de temas positivos. Aliméntate de _____.
3. _____ estar con personas que piensan según la lista anterior. Limita tu tiempo con personas que tienden a lo negativo.
4. _____ en tus victorias pasadas. Piensa en cuándo has vencido el último obstáculo.

2. _____ positiva.

“Nada nos libra del desaliento más rápidamente que dar pasos positivos hacia la solución del problema”.
–John C. Maxwell

Las acciones también pueden _____ pensamientos. Uno alimenta al otro.

La magia de todo está en el _____. El movimiento hacia adelante es lo que produce la magia.

La acción produce lo que tú quieres.

Ejemplos de acciones positivas en momentos de dificultad:

- Asume la _____
- Toma tiempo para escuchar a tu equipo (incluso pareja e hijos)
- Sé proactivo (no impulsivo)
- Atrévete a probar cosas nuevas (métodos, soluciones, sistemas, personas)

3. _____ positiva.

“Cualquiera puede comenzar, pero solamente alguien de buena estirpe puede terminar”. –John C. Maxwell

Los dos puntos anteriores (pensamiento y acción) solo son efectivos cuando se _____ con la persistencia.

Los momentos de dificultad son como caer en el lodo. Se necesita de esfuerzo extra y persistente para salir de allí.



**En medio de la dificultad piensa bien, actúa bien
y sigue adelante, persiste.**

Respuestas: Pensamiento, en grande, eres, desarrollar, negativo, contracorriente, alimenta, vida, escoge, medita, Acción, producir, actuar, responsabilidad, Persistencia, combina.

EP: 206

Título: Cómo mantenerse produciendo en tiempos de dificultad

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro ¿Qué tan alto quiere llegar?, de John C. Maxwell

IDEA PRINCIPAL DEL EPISODIO

Los momentos de dificultad son excelentes oportunidades para destacar las cualidades de un líder.

3 ACCIONES PARA PRODUCIR EN MOMENTOS DE DIFICULTAD

1. Pensamiento positivo.

“El 90% de las cosas que nos preocupan jamás suceden. Y, sin embargo, ese conjunto de pensamientos que ronda nuestra mente tiene un impacto directo en nuestra salud”.

–Marián Rojas Estapé



Debes entrenarte para pensar de forma positiva.

Lista de Pensamientos positivos:

- Piensa en grande
- Piensa en abundancia
- Piensa contracorriente

Como piensas, así eres.

Cuatro maneras para desarrollar pensamientos positivos:

1. Reconoce el 99 % del tiempo nuestro entorno será un entorno negativo, así que tendrás que estar bien con vivir contracorriente.
2. Alimentar tu mente con libros, escritos, podcast, conferencias de temas positivos. Aliméntate de vida.
3. Escoge estar con personas que piensan según la lista anterior. Limita tu tiempo con personas que tienden a lo negativo.
4. Medita en tus victorias pasadas. Piensa en cuándo has vencido el último obstáculo.

2. Acción positiva.

“Nada nos libra del desaliento más rápidamente que dar pasos positivos hacia la solución del problema”.
–John C. Maxwell

Las acciones también pueden producir pensamientos. Uno alimenta al otro.

La magia de todo está en el actuar. El movimiento hacia adelante es lo que produce la magia.

La acción produce lo que tú quieres.

Ejemplos de acciones positivas en momentos de dificultad:

- Asume la responsabilidad
- Toma tiempo para escuchar a tu equipo (incluso pareja e hijos)
- Sé proactivo (no impulsivo)
- Atrévete a probar cosas nuevas (métodos, soluciones, sistemas, personas)

3. Persistencia positiva.

“Cualquiera puede comenzar, pero solamente alguien de buena estirpe puede terminar”. –John C. Maxwell

Los dos puntos anteriores (pensamiento y acción) solo son efectivos cuando se combinan con la persistencia.

Los momentos de dificultad son como caer en el lodo. Se necesita de esfuerzo extra y persistente para salir de allí.



**En medio de la dificultad piensa bien, actúa bien
y sigue adelante, persiste.**

