

EP: 254

Título: Cómo diseñar tu vida. Parte 1

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Hoy es importante, de John C. Maxwell

---

## 9 ASPECTOS QUE DEBES ATENDER PARA DISEÑAR UNA MEJOR VIDA

1. \_\_\_\_\_.

Los alimentos son el \_\_\_\_\_ de tu cuerpo. ¿Cuál es la calidad del combustible que estás usando?

La verdad, en cuanto a un carro... entre más octanaje, mejor anda tu carro, el cuerpo es igual. Entre mejor lo alimentas, mejor va a funcionar. No quiere decir que no tendrás \_\_\_\_\_ con enfermedades, porque eres mortal, pero en general, entre mejor está tu cuerpo, mejor energía tendrás.

Comer sano o comer mejor funciona para prevenir enfermedades en tu cuerpo. Pero ya todos saben qué es saludable y que no.



**Enfócate en conocer tu cuerpo, y que tipo de combustible  
tu cuerpo necesita.**

\_\_\_\_\_ tu cuerpo, controla y cuida tu peso. Tú sabes cual es el combustible que te funciona mejor.

No hay una receta exacta para cada uno, las corrientes tampoco funcionan con todos.

## 2. \_\_\_\_\_ físico.

Todos quieren llegar fuerte a la vejez, para eso es el ejercicio físico. En tus 20's quieres verte bien, después de tus 40's quieres \_\_\_\_\_.

El ejercicio físico tiene dos características para que sea efectivo:

- Debe ser \_\_\_\_\_
- Haz algo que disfrutes

Mejor dicho, debe ser \_\_\_\_\_ más que frecuente. No es lo que haces tres veces seguidas lo que te cambia la vida, más bien lo que haces todos los días, o lo que haces cada segundo día... la constancia es una de las claves principales. Tu actividad quizás cambia a lo largo de tu vida, pero el hecho de estar activo no cambia.

La meta con ejercicio físico es de mantener tu \_\_\_\_\_ en condición para poder funcionar a tu máximo potencial por más tiempo que sea posible.

La constancia es una de las claves, y la estabilidad de tu peso es otra clave. Si puedes mantener un rango de estabilidad en tu peso, te ayudará mucho en las otras áreas de tu vida, y algo clave para mantener estabilidad en tu peso aparte de cosas que no controlas como los genes y el tipo de cuerpo que tienes, es el descanso... dormir bien.

## 3. Salud \_\_\_\_\_.

El estado de tu cuerpo influye mucho en tu ánimo y energía.

Los primeros dos puntos definitivamente influyen en tu salud mental. Cuando estás enfermo, tienes pensamientos que influyen y tienen impacto en tu estado emocional.



El estado de tu cuerpo puede ayudar o perjudicar tu estado emocional.

Si eres una persona que cree en forma \_\_\_\_\_ vas a poder llevar el asunto emocional mucho mejor que una persona que tiene la tendencia de ver el vaso medio vacío.

Tu lente de liderazgo y cómo percibes la vida, influyen.

Algunas personas creen que la vida debe ser \_\_\_\_\_ y no es así y si abrazas ese pensamiento puedes vivir con mucha frustración.

Cuando sabes que la vida es difícil y que vas a tener situaciones contrarias a las que deseas, tu estado mental va a estar preparado para afrontarlas.

John C. Maxwell enseña que crecer en fortaleza mental es una de las claves principales para determinar hasta qué nivel de \_\_\_\_\_ una persona puede llegar.

#### **Cómo crecer en fortaleza mental:**

- \_\_\_\_\_ situaciones y problemas
- Trabaja en tu autoestima (relaciones, sentir de propósito, desarrollo personal)
- Monitorea tu \_\_\_\_\_ (escucha a tu cuerpo y valora el descanso)
- \_\_\_\_\_ tus emociones (expresalas apropiadamente)

Tu fortaleza mental crea un mejor futuro.

EP: 254

Título: Cómo diseñar tu vida. Parte 1

Voces: Juan Vereecken & Alejandro Mendoza

Recursos recomendados: Libro Hoy es importante, de John C. Maxwell

---

## 9 ASPECTOS QUE DEBES ATENDER PARA DISEÑAR UNA MEJOR VIDA

### 1. Alimentación.

Los alimentos son el combustible de tu cuerpo. ¿Cuál es la calidad del combustible que estás usando?

La verdad, en cuanto a un carro... entre más octanaje, mejor anda tu carro, el cuerpo es igual. Entre mejor lo alimentas, mejor va a funcionar. No quiere decir que no tendrás desafíos con enfermedades, porque eres mortal, pero en general, entre mejor está tu cuerpo, mejor energía tendrás.

Comer sano o comer mejor funciona para prevenir enfermedades en tu cuerpo. Pero ya todos saben qué es saludable y que no.



**Enfócate en conocer tu cuerpo, y que tipo de combustible  
tu cuerpo necesita.**

Conoce tu cuerpo, controla y cuida tu peso. Tú sabes cual es el combustible que te funciona mejor.

No hay una receta exacta para cada uno, las corrientes tampoco funcionan con todos.

## 2. Ejercicio físico.

Todos quieren llegar fuerte a la vejez, para eso es el ejercicio físico. En tus 20's quieres verte bien, después de tus 40's quieres estar bien.

El ejercicio físico tiene dos características para que sea efectivo:

- Debe ser frecuente
- Haz algo que disfrutes

Mejor dicho, debe ser constante más que frecuente. No es lo que haces tres veces seguidas lo que te cambia la vida, más bien lo que haces todos los días, o lo que haces cada segundo día... la constancia es una de las claves principales. Tu actividad quizás cambia a lo largo de tu vida, pero el hecho de estar activo no cambia.

La meta con ejercicio físico es de mantener tu cuerpo en condición para poder funcionar a tu máximo potencial por más tiempo que sea posible.

La constancia es una de las claves, y la estabilidad de tu peso es otra clave. Si puedes mantener un rango de estabilidad en tu peso, te ayudará mucho en las otras áreas de tu vida, y algo clave para mantener estabilidad en tu peso aparte de cosas que no controlas como los genes y el tipo de cuerpo que tienes, es el descanso... dormir bien.

## 3. Salud mental.

El estado de tu cuerpo influye mucho en tu ánimo y energía.

Los primeros dos puntos definitivamente influyen en tu salud mental. Cuando estás enfermo, tienes pensamientos influyen y tienen impacto en tu estado emocional.



**El estado de tu cuerpo puede ayudar o perjudicar tu estado emocional.**

Si eres una persona que cree en forma positiva vas a poder llevar el asunto emocional mucho mejor que una persona que tiene la tendencia de ver el vaso medio vacío.

Tu lente de liderazgo y cómo percibes la vida, influyen.

Algunas personas creen que la vida debe ser fácil y no es así y si abrazas ese pensamiento puedes vivir con mucha frustración.

Cuando sabes que la vida es difícil y que vas a tener situaciones contrarias a las que deseas, tu estado mental va a estar preparado para afrontarlas.

John C. Maxwell enseña que crecer en fortaleza mental es una de las claves principales para determinar hasta qué nivel de liderazgo una persona puede llegar.

**Cómo crecer en fortaleza mental:**

- Resuelve situaciones y problemas
- Trabaja en tu autoestima (relaciones, sentir de propósito, desarrollo personal)
- Monitorea tu estrés (escucha a tu cuerpo y valora el descanso)
- Gestiona tus emociones (exprésalas apropiadamente)

Tu fortaleza mental crea un mejor futuro.

---