

Episodio #332

LAS PREGUNTAS QUE CAMBIAN TODO EL JUEGO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Antes de querer cambiar el mundo, primero _____. Eso
_____ a muchos.

6 Preguntas que Juan responde en su libro *Checa tu actitud*.

1. Juan, en tu libro defines la “actitud audaz” como una actitud valiente y centrada que lidera nuestra vida. **¿Cómo puede alguien comenzar a _____ esta actitud audaz?**

Actitud audaz hace referencia a: actitud valiente, liderar nuestra propia vida, estado
_____.

La mayoría de las personas son influenciadas grandemente por sus circunstancias
_____ y por cómo se _____. La persona que vive con una actitud audaz ha
_____ cómo actuará, cómo responderá y cómo se proyectará, _____
_____ de lo que le pasa.

Cómo desarrollar una actitud audaz:

- _____ la decisión
- _____
- Convertirla en un _____ de vida

Basado en el Capítulo 1: “Actitud audaz es una actitud extraordinaria y sobresaliente que puede cambiarlo todo en tu vida”.



Episodio #332

LAS PREGUNTAS QUE CAMBIAN TODO EL JUEGO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

2. Muchos _____ luchan con el miedo al fracaso y una autocrítica que paraliza. **¿Qué enseñanzas en tu libro para superar estos miedos y encontrar la _____ interna?**

Aprendemos de nuestras _____.

Los fracasos son una parte _____ de nuestro crecimiento. Lo primero que tenemos que hacer es comenzar a ver nuestros fracasos como algo natural, normal y _____ en la vida.

Es muy complejo aprender de los éxitos; lo común es _____. Para crecer y mejorar, hay que fracasar y vivir los miedos.

No importa qué tan bien has _____ tu vida, la vida te lanzará _____, circunstancias fuera de tu control y errores que no esperabas cometer. La clave para no paralizarse y vencer el miedo es tener una actitud audaz.

3. **¿Cómo se logra un liderazgo que _____ sin autoritarismo?**

Todos _____ ser bien liderados.

- Modelar una vida de liderazgo: integridad, carácter, competencia, actitud.
- Valorar a _____
- Desarrollarles, ayudándoles a crecer y lograr el _____ en sus vidas
- Contagiarles con tu _____

La gente hace lo que la gente _____. No lo que _____.

**Basado en el Capítulo 8: "Tu actitud es contagiosa, y tú liderarás según tú eres. Crea un ambiente en el que todos disfruten estar".*



Episodio #332

LAS PREGUNTAS QUE CAMBIAN TODO EL JUEGO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

4. Con tantas demandas, conciliar vida familiar y trabajo parece imposible para muchos.
**¿Cómo ayuda tu libro a quienes buscan _____ sin sentir
_____?**

La persona que trata de vivir una vida segmentada va a estar _____.

Tienes una vida, y lo familiar y profesional son componentes de esa vida. A veces hay
_____ hacia el trabajo y a veces hay desbalance hacia la familia... Hay que fluir con
las _____ de vida.

“He descubierto que si tú amas a la vida, la vida te va a amar de vuelta”.

— Arthur Rubinstein

La vida se trata de etapas, pero esto es lo importante: solo tienes una vida, _____.

Basado en el Capítulo 2: “El equilibrio es una falacia”. (Nueva palabra favorita de Juan)

5. En momentos de crisis, muchos pierden estabilidad emocional. **¿Qué recomiendas en
tu libro para fortalecer la _____ y mantener el control _____?**

Enfócate en lo que _____:

- Tu actitud (sobre todo)
- Tu _____: responde haciéndote responsable por aquellas cosas que
puedas
- Vive en paz con que hay muchas cosas _____ de tu control, y cosas pasarán
que no te gustan, pero que no te _____.

*Basado en el Capítulo 4: “Deja de enfocarte en lo que no puedes controlar y asume la responsabilidad por las cosas
que sí están en tu cancha”.*



Episodio #332

LAS PREGUNTAS QUE CAMBIAN TODO EL JUEGO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

6. El estrés y la presión constantes están quemando a muchos trabajadores valiosos.
¿Cómo aconsejas manejar estas presiones para evitar el agotamiento y vivir sin _____?

El estrés y el burnout son señales de mala _____ de tu vida.

Tendrás que resolver primero el asunto de _____ el "éxito" en tu _____.

Si el éxito para ti es _____ o _____ de logros, tendrás una inclinación fuerte hacia presionarte y vivir a 1000 mph enfocado en tu vida profesional. Y seguramente te traerá mucha frustración porque esa es una escalera que _____ termina y nunca _____.

Desarrolla una vida _____, enfocada en tus _____ prioridades.
Creando _____ de tiempo, margen emocional y sin drama.

Basado en el Capítulo 7: "Crea margen emocional y de tiempo. El estrés y el burnout son señales de mala administración de tu vida. Las personas que no administran bien su vida son personas dramáticas".

Palabras: cambia tu, contagiará, desarrollar, mental continuo, exteriores, sienten, decidido, a pesar, tomando, disciplina, estilo, emprendedores, seguridad, fallas, vital, beneficioso, celebrarlos, planeado, curvas, inspire, merecen, todos, éxito, actitud, ve, dices, equilibrio, culpa, frustrada, desbalance, etapas, ámala, resiliencia, emocional, controlas, voluntad, fuera, sobrepasarán, drama, administración, perseguir, corazón, dinero, reconocimiento, nunca, satisface, simple, verdaderas, margen.



Episodio #332

LAS PREGUNTAS QUE CAMBIAN TODO EL JUEGO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Antes de querer cambiar el mundo, primero cámbiate tú. Eso contagiará a muchos.

6 Preguntas que Juan responde en su libro *Checa tu actitud*.

1. Juan, en tu libro defines la “actitud audaz” como una actitud valiente y centrada que lidera nuestra vida. **¿Cómo puede alguien comenzar a desarrollar esta actitud audaz?**

Actitud audaz hace referencia a: actitud valiente, liderar nuestra propia vida, estado mental continuo.

La mayoría de las personas son influenciadas grandemente por sus circunstancias exteriores y por cómo se sienten. La persona que vive con una actitud audaz ha decidido cómo actuará, cómo responderá y cómo se proyectará, a pesar de lo que le pasa.

Cómo desarrollar una actitud audaz:

- Tomando la decisión
- Disciplina
- Convertirla en un estilo de vida

Basado en el Capítulo 1: “Actitud audaz es una actitud extraordinaria y sobresaliente que puede cambiarlo todo en tu vida”.



Episodio #332

LAS PREGUNTAS QUE CAMBIAN TODO EL JUEGO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

2. Muchos emprendedores luchan con el miedo al fracaso y una autocrítica que paraliza. ¿Qué enseñanzas en tu libro para superar estos miedos y encontrar la seguridad interna?

Aprendemos de nuestras fallas.

Los fracasos son una parte vital de nuestro crecimiento. Lo primero que tenemos que hacer es comenzar a ver nuestros fracasos como algo natural, normal y beneficioso en la vida.

Es muy complejo aprender de los éxitos; lo común es celebrarlos. Para crecer y mejorar, hay que fracasar y vivir los miedos.

No importa qué tan bien has planeado tu vida, la vida te lanzará curvas, circunstancias fuera de tu control y errores que no esperabas cometer. La clave para no paralizarse y vencer el miedo es tener una actitud audaz.

3. ¿Cómo se logra un liderazgo que inspire sin autoritarismo?

Todos merecen ser bien liderados.

- Modelar una vida de liderazgo: integridad, carácter, competencia, actitud.
- Valorar a todos
- Desarrollarles, ayudándoles a crecer y lograr el éxito en sus vidas
- Contagiarles con tu actitud

La gente hace lo que la gente ve. No lo que dices.

**Basado en el Capítulo 8: "Tu actitud es contagiosa, y tú liderarás según tú eres. Crea un ambiente en el que todos disfruten estar".*



Episodio #332

LAS PREGUNTAS QUE CAMBIAN TODO EL JUEGO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

4. Con tantas demandas, conciliar vida familiar y trabajo parece imposible para muchos.
¿Cómo ayuda tu libro a quienes buscan equilibrio sin sentir culpa?

La persona que trata de vivir una vida segmentada va a estar frustrada.

Tienes una vida, y lo familiar y profesional son componentes de esa vida. A veces hay desbalance hacia el trabajo y a veces hay desbalance hacia la familia... Hay que fluir con las etapas de vida.

“He descubierto que si tú amas a la vida, la vida te va a amar de vuelta”.

— Arthur Rubinstein

La vida se trata de etapas, pero esto es lo importante: solo tienes una vida, ámala.

Basado en el Capítulo 2: “El equilibrio es una falacia”. (Nueva palabra favorita de Juan)

5. En momentos de crisis, muchos pierden estabilidad emocional. **¿Qué recomiendas en tu libro para fortalecer la resiliencia y mantener el control emocional?**

Enfócate en lo que controlas:

- Tu actitud (sobre todo)
- Tu voluntad: responde haciéndote responsable por aquellas cosas que puedas
- Vive en paz con que hay muchas cosas fuera de tu control, y cosas pasarán que no te gustan, pero que no te sobrepasarán

Basado en el Capítulo 4: “Deja de enfocarte en lo que no puedes controlar y asume la responsabilidad por las cosas que sí están en tu cancha”.



Episodio #332

LAS PREGUNTAS QUE CAMBIAN TODO EL JUEGO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

6. El estrés y la presión constantes están quemando a muchos trabajadores valiosos.
¿Cómo aconsejas manejar estas presiones para evitar el agotamiento y vivir sin drama?

El estrés y el burnout son señales de mala administración de tu vida.

Tendrás que resolver primero el asunto de perseguir el “éxito” en tu corazón.

Si el éxito para ti es dinero o reconocimiento de logros, tendrás una inclinación fuerte hacia presionarte y vivir a 1000 mph enfocado en tu vida profesional. Y seguramente te traerá mucha frustración porque esa es una escalera que nunca termina y nunca satisface.

Desarrolla una vida simple, enfocada en tus verdaderas prioridades. Creando margen de tiempo, margen emocional y sin drama.

Basado en el Capítulo 7: “Crea margen emocional y de tiempo. El estrés y el burnout son señales de mala administración de tu vida. Las personas que no administran bien su vida son personas dramáticas”.

