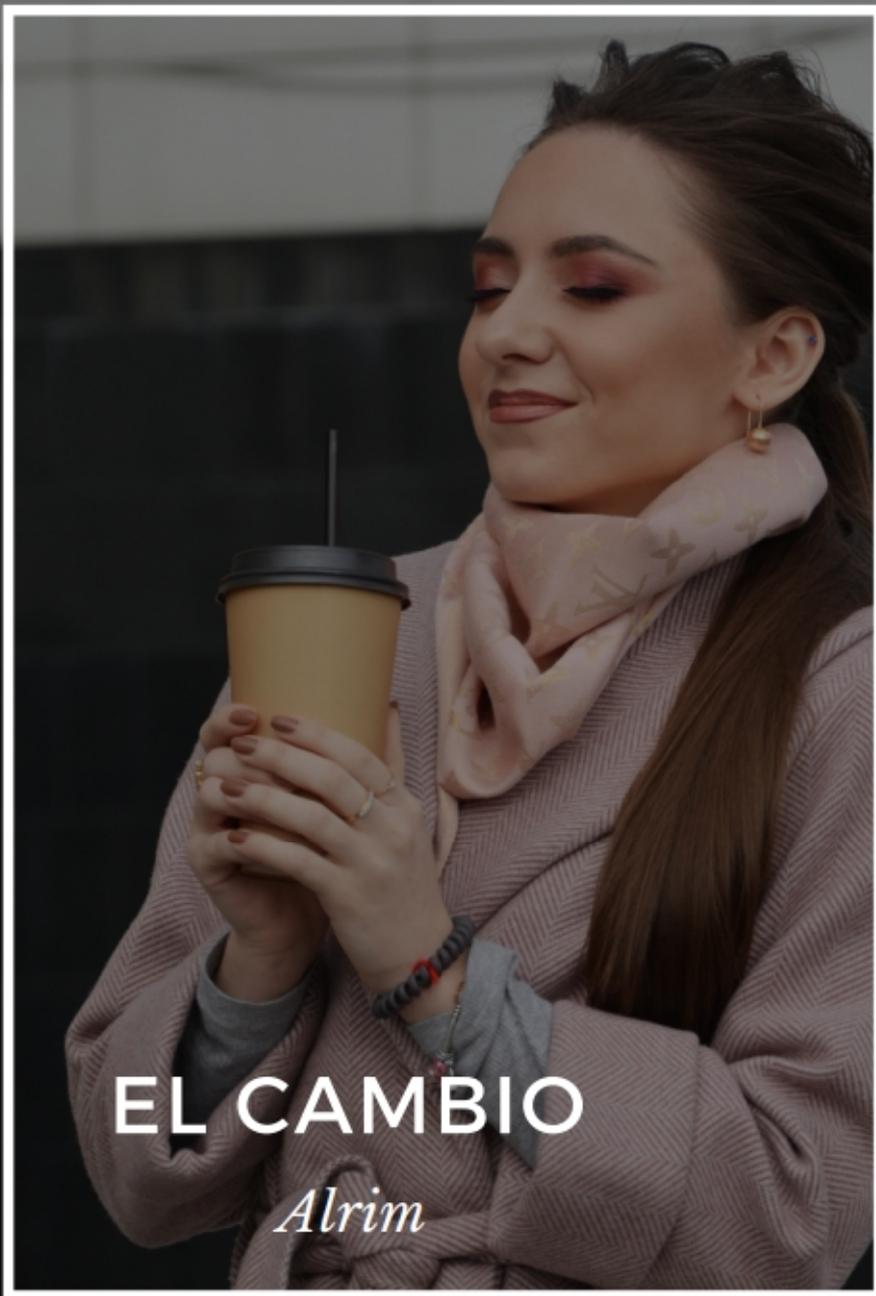


CAPACITÁNDOME PARA CRECER



# EL CAMBIO

*Alrim*

ANA RIVERA

[WWW.ALRIMCAPACITACION.COM](http://WWW.ALRIMCAPACITACION.COM)

FERNANDA B.

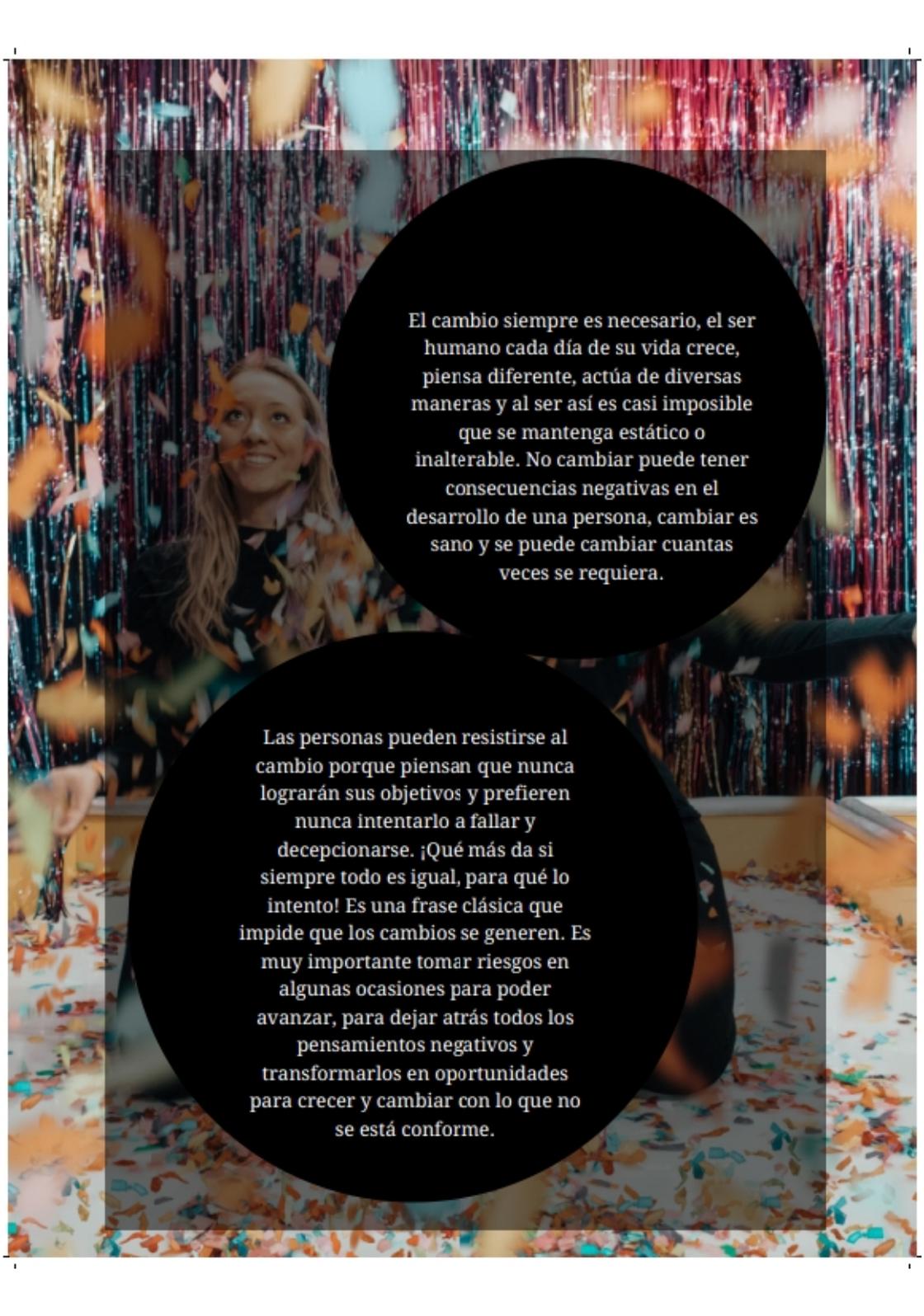


# EL CAMBIO IMPACTA POSITIVAMENTE A LAS PERSONAS

"Cada día me miro en el espejo y me pregunto: si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy? Si la respuesta es "no" durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo.

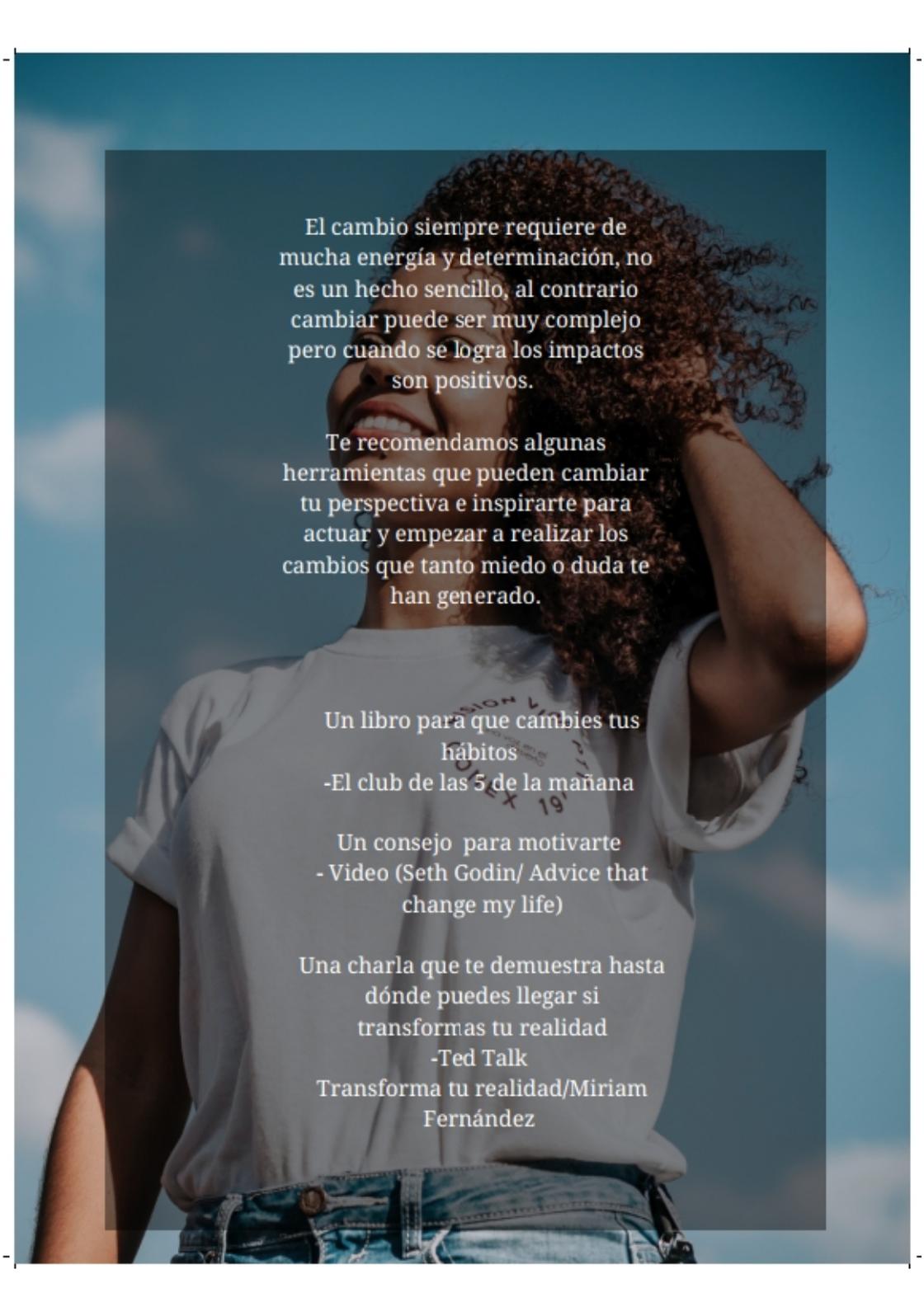
STEVE JOBS

PARA EMPRENDEDORES



El cambio siempre es necesario, el ser humano cada día de su vida crece, piensa diferente, actúa de diversas maneras y al ser así es casi imposible que se mantenga estático o inalterable. No cambiar puede tener consecuencias negativas en el desarrollo de una persona, cambiar es sano y se puede cambiar cuantas veces se requiera.

Las personas pueden resistirse al cambio porque piensan que nunca lograrán sus objetivos y prefieren nunca intentarlo a fallar y decepcionarse. ¡Qué más da si siempre todo es igual, para qué lo intento! Es una frase clásica que impide que los cambios se generen. Es muy importante tomar riesgos en algunas ocasiones para poder avanzar, para dejar atrás todos los pensamientos negativos y transformarlos en oportunidades para crecer y cambiar con lo que no se está conforme.



El cambio siempre requiere de mucha energía y determinación, no es un hecho sencillo, al contrario cambiar puede ser muy complejo pero cuando se logra los impactos son positivos.

Te recomendamos algunas herramientas que pueden cambiar tu perspectiva e inspirarte para actuar y empezar a realizar los cambios que tanto miedo o duda te han generado.

Un libro para que cambies tus hábitos

-El club de las 5 de la mañana

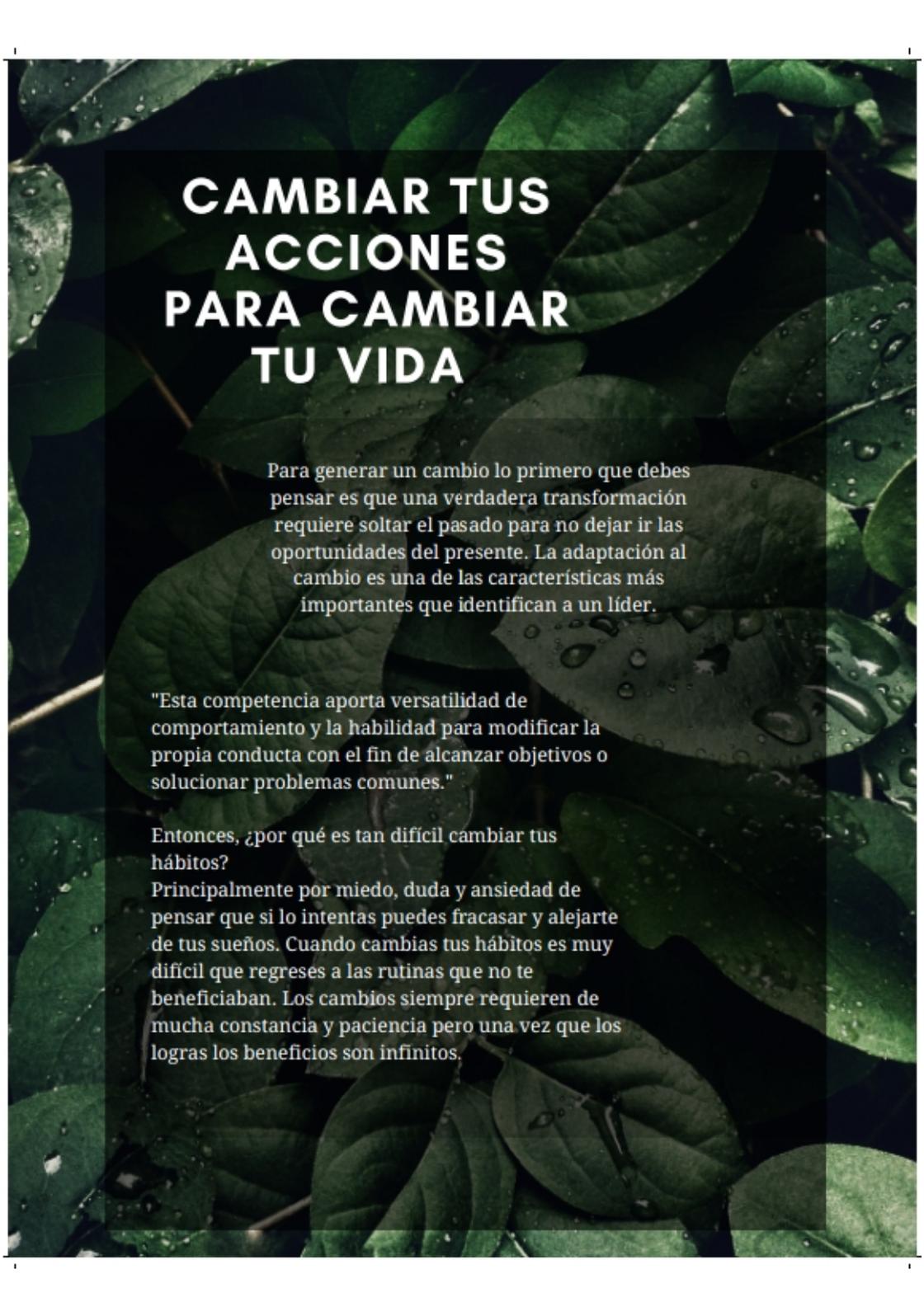
Un consejo para motivarte

- Video (Seth Godin/ Advice that change my life)

Una charla que te demuestra hasta dónde puedes llegar si transformas tu realidad

-Ted Talk

Transforma tu realidad/Miriam Fernández



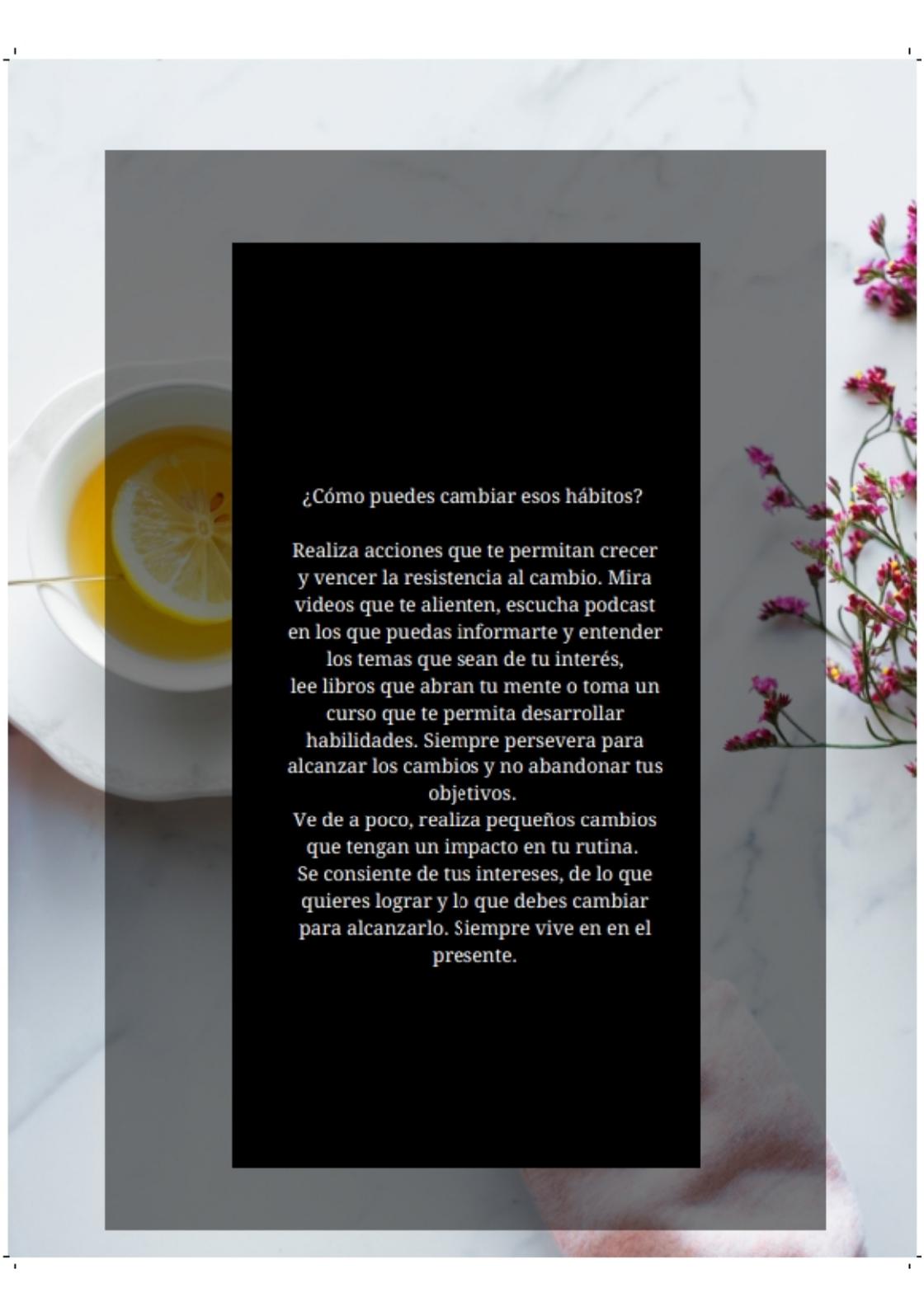
# CAMBIAR TUS ACCIONES PARA CAMBIAR TU VIDA

Para generar un cambio lo primero que debes pensar es que una verdadera transformación requiere soltar el pasado para no dejar ir las oportunidades del presente. La adaptación al cambio es una de las características más importantes que identifican a un líder.

"Esta competencia aporta versatilidad de comportamiento y la habilidad para modificar la propia conducta con el fin de alcanzar objetivos o solucionar problemas comunes."

Entonces, ¿por qué es tan difícil cambiar tus hábitos?

Principalmente por miedo, duda y ansiedad de pensar que si lo intentas puedes fracasar y alejarte de tus sueños. Cuando cambias tus hábitos es muy difícil que regreses a las rutinas que no te beneficiaban. Los cambios siempre requieren de mucha constancia y paciencia pero una vez que los logras los beneficios son infinitos.



### ¿Cómo puedes cambiar esos hábitos?

Realiza acciones que te permitan crecer y vencer la resistencia al cambio. Mira videos que te alienten, escucha podcast en los que puedas informarte y entender los temas que sean de tu interés, lee libros que abran tu mente o toma un curso que te permita desarrollar habilidades. Siempre persevera para alcanzar los cambios y no abandonar tus objetivos.

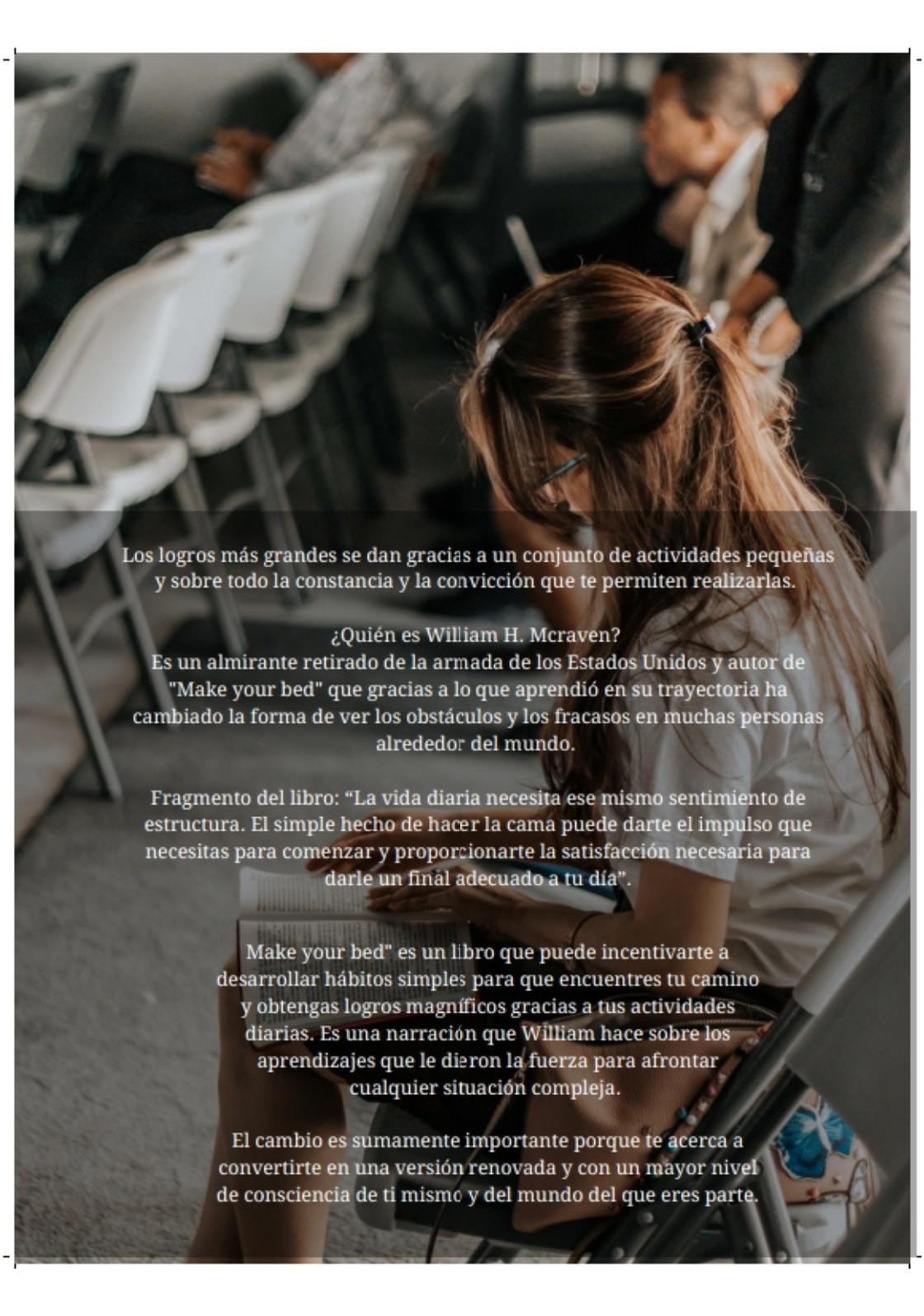
Ve de a poco, realiza pequeños cambios que tengan un impacto en tu rutina. Se consiente de tus intereses, de lo que quieres lograr y lo que debes cambiar para alcanzarlo. Siempre vive en el presente.

A woman with her hair in a bun is sitting on a bed, reading a book. She is wearing a light-colored long-sleeved shirt. The room has blue walls and a large arched window with a white frame. Sunlight is streaming in from the window, creating a warm atmosphere. A radiator is visible under the window. A dark lamp is partially visible on the right side of the frame.

Un hábito tan simple como lo es tender tu cama puede cambiar significativamente tu percepción sobre el mundo y lograr que transformes tu realidad.

"Si quieres cambiar el mundo, comienza por tender tu cama. Si tiendes tu cama al despertar, habrás cumplido con tu primera tarea. Tendrás una sensación de orgullo y te alentará a cumplir un objetivo más, después otro y otro. Esa pequeña labor se convertirá en muchas metas cumplidas."

**LIBROS PARA  
CAMBIAR TUS  
HÁBITOS**



Los logros más grandes se dan gracias a un conjunto de actividades pequeñas y sobre todo la constancia y la convicción que te permiten realizarlas.

¿Quién es William H. Mcraven?

Es un almirante retirado de la armada de los Estados Unidos y autor de "Make your bed" que gracias a lo que aprendió en su trayectoria ha cambiado la forma de ver los obstáculos y los fracasos en muchas personas alrededor del mundo.

Fragmento del libro: "La vida diaria necesita ese mismo sentimiento de estructura. El simple hecho de hacer la cama puede darte el impulso que necesitas para comenzar y proporcionarte la satisfacción necesaria para darle un final adecuado a tu día".

"Make your bed" es un libro que puede incentivar a desarrollar hábitos simples para que encuentres tu camino y obtengas logros magníficos gracias a tus actividades diarias. Es una narración que William hace sobre los aprendizajes que le dieron la fuerza para afrontar cualquier situación compleja.

El cambio es sumamente importante porque te acerca a convertirte en una versión renovada y con un mayor nivel de consciencia de ti mismo y del mundo del que eres parte.

# ¿TIENES UN BUEN DIÁLOGO INTERNO?

MIRELLA TRELLES

Muchos de los que estamos en este camino de emprendimiento y aprendiendo a generar dinero, nos capacitamos con herramientas que nos permiten llevar a cabo nuestros proyectos. Algunos lo consiguen, otros están en el proceso y otros piensan que ganan tan poco que no pueden generar más dinero. Dentro de estos 3 grupos están aquellos que tienen deudas, los que están en déficit, los que tienen pero les alcanza con las justas para llegar a fin de mes, por último están los que generan mucho dinero pero tal como les llega se les va. Si te identificas con alguna de estas opciones, sigue leyendo el post.

Nuestra esencia es la abundancia y si estamos en déficit o tenemos deudas es porque algo se nos olvidó, porque en algún punto nos desconectamos, porque tenemos creencias limitantes, es decir, la forma como nos relacionamos con el dinero está interviniendo entre la abundancia y nosotros.

El primer paso es darnos cuenta de cómo están nuestros pensamientos, nuestras emociones porque crean los resultados de tu nuestra vida. Les comparto una frase: "Cambia tus pensamientos y cambiará tu destino"

Para ayudarlos, les comparto herramientas para controlar nuestra voz interior en vez de decirte cosas como: "No puedo", "estoy gordo", "no soy capaz", vas a cambiar tu diálogo interior y podrás decir: "yo puedo", "soy capaz", "soy un ser totalmente abundante" y "puedo lograr cualquier cosa que me proponga.

"Son tus pensamientos los que te llevan a sentir emociones, de allí tú tomas la decisión de elegir acciones y es allí cuando se producen los resultados materiales y en todas las formas de tu vida." Por eso es tan importante el poder que tiene cada pensamiento que tenemos, esto crea algo en nuestras vidas.



1.- Callar tu voz interior simplemente hablando con tu voz. Si en algún momento del día tú sientes que empiezas a tomar un diálogo interno negativo, puedes decir en voz alta: Estoy ocupada ú ocupado, acá la mente hace caso a la voz y deja de pensar de manera negativa.

2.- Cambiar el pensamiento que tienes por otro que se te ocurra, esto se sustenta en una ley física: “Dos cosas no pueden ocupar el mismo espacio al mismo tiempo” Identifica que tienes un pensamiento negativo e inmediatamente lo cambias por cualquier otro, como: Si levantas los ojos al cielo puedes decir: “el día está bonito”, puede ser cualquier tema, y con esto cortamos la energía de ese pensamiento negativo.

3.- Si tienes un pensamiento negativo, cambias inmediatamente por otro pensamiento opuesto, ejemplo: Estás llegando a una entrevista y te preguntan, ¿cómo me va ir? y respondes: yo creo que el Señor no va a estar, inmediatamente cambias tu pensamiento y dices: “me va ir bien”. Lo mismo pasa cada vez piensas que tienes deudas, cambias ese pensamiento por: “soy una persona próspera”.

Como ven, todas las herramientas son fáciles y si las practicas con determinación y constancia verán los resultados que les permitirán tener una vida donde se manifieste lo que quieren, no significa que se van a acabar los pensamientos negativos, lo que van a conseguir es identificarlos rápidamente y cambiarlos, así su diálogo se vuelve más positivo al pasar los días. Deseo todo el éxito en las cosas que te propongas...