Cuadernillo de Reflexiones para una Vida de Éxito



Una novela de crecimiento personal que marcará el rumbo de tu vida,
de la vida de....

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Este cuadernillo de reflexiones para una vida de éxito, está hecho para tí y solo para ti. Si así lo deseas, nadie leerá su interior, nadie te dirá que le permita leer lo que has escrito, quizás sólo mostrar que está relleno pero no llegar a leer lo que en él pone, porque puede que en sus líneas describas la vida que sueñas, las metas que tu alma anhela y eso solo podrá leerlo aquel o aquella persona que tú elijas.

Por eso te animo a que escribas en él, a que lo uses como guía en tu proceso de cambio mientras lees La carta del éxito,

y de esta forma alcances el éxito que te mereces, el éxito que todos venimos a alcanzar cuando llegamos a este mundo.

Espero que lo encuentres no más allá de las páginas de este cuadernillo.

Comienza tu camino,
una vida de éxito te está esperando ...

...Las reglas son las mismas, las pruebas...distintas...

“Y sobre estas reglas que es lo único que puedo predecir que te encontrarás sí o sí, es de lo que te quiero hablar en esta carta... te hablaré de algunas, las más importantes para mí y como sus principios lo rigen todo a nuestro alrededor, pero no te pido que las estudies, que te sientes con papel y lápiz a analizarlas, lo que te pido es que las pruebes, que pongas a prueba todo lo que describo aquí y seas tú el que luego puedas contar a otros el funcionamiento de estas leyes, que como ya he dicho, estuvieron, están y estarán en continua aplicación....”

**PRIMERA PARTE...**

"La juventud de hoy ama el lujo. Es mal educada, desprecia la autoridad, no respeta a sus mayores, y chismea mientras debería trabajar. Los jóvenes ya no se ponen de pie cuando los mayores entran al cuarto. Contradicen a sus padres, fanfarronean en la sociedad, devoran en la mesa los postres, cruzan las piernas y tiranizan a sus maestros".

Sócrates hace 2500 años...

¿Qué crees que diría Socrates HOY?...

¿Cómo cambia la vida de Toni y Ángel?

Describe las decisiones que toma cada uno de ellos y cuales fueron sus consecuencias.

Toni decide....

Estas decisiones tienen como consecuencia....

Ángel decide....

Estas decisiones tienen como consecuencia....

La suerte no dura demasiado tiempo porque no depende de ti, la buena suerte la crea uno mismo, por eso dura siempre.

Álex Rovira

¿Qué opinas de esta frases del gran Álex Rovira?

Antes de comenzar LA SEGUNDA PARTE, ¿te atreverías a predecir algunos

aspectos de la vida de cada uno de los protagonistas?, ¿cómo vivieron?,

¿dónde?, sucesos, estilo de vida, etc.

Durante la lectura del libro podrás descubrir si acertaste o no.

Creo que Toni....

Creo que Ángel....

**SEGUNDA PARTE...
CAPÍTULO 1: Primeras Enseñanzas**

Te conviertes en lo que piensas la mayor parte del tiempo…¿y tú, en qué estás pensando?

Reflexiona acerca de tus pensamientos, hacia donde los diriges, dónde se centran la mayor parte del tiempo...escríbelo si lo deseas, pero no te preocupes, a lo largo del libro aprenderás a pensar de la manera correcta, conseguirás que tus pensamientos te catapulten hacia el éxito.

Copia aquí la frase de la biografía de Gandhi que tanto ayudó a Ángel a superar la pérdida de sus padres, también te ayudará a dar valor a tus pensamientos:

“Tus pensamientos,

En este capítulo la vida de Ángel incluye dos historias, la de Walt Disney y la de un pistolero del antiguo oeste, elige una de las dos y escribe un pequeño comentario al respecto de la enseñanza que te ha dejado.

¿Crees que tienes el control de tu vida?, ¿ piensas que TÚ decides hacia donde te diriges?, o ¿no?, ¿tus actos dependen de ti?

¿Puedes hacer algo para mejorar esta situación?

Esta frase debe acompañarte siempre, puede cambiar tu vida...

“Observa tu presente; en él podrás descubrir quién fuiste en el pasado y, lo más importante, quién serás en el futuro”

Tras cada capítulo encontrarás una **historia de éxito**...¿Qué te ha llamado más la atención de esta primera historia?

¿Conoces al protagonista?, entra en su página web y descubre una vida de éxito…

**CAPÍTULO 2: Nunca recibirás aquello que no has dado, jamás conseguirás aquello que no eres...**

NO PODRÁS TENER AQUELLO QUE NO ERES…TU MUNDO EXTERIOR ES EL REFLEJO DE TU MUNDO INTERIOR...

¿Qué opinas de estas afirmaciones?

Creencias limitantes....De lo aprendido en este capítulo, ¿qué creencias te han acompañado a lo largo de tu vida?, piensas que son creencias limitantes o por el contrario son empoderantes y te han ayudado en tu proceso de vida...Describe alguna de ellas y clasifícalas.

Creencias limitantes.... Creencias empoderantes...

NO te preocupes si tienes mucho más
escrito en este lado, por desgracia es lo
normal, aunque no debes preocuparte,
algo está cambiando y tú eres parte de ese cambio. Tú ya sabes que las creencias se pueden transformar y crear expectativas empoderantes, sólo depende de ti así que lánzate, transforma tus limitantes o escribe **nuevas ¡creencias empoderantes!** Anímate a escribirlas a crearlas y romper patrones igual que hizo nuestra joven cocinera. **Te animo a que las escribas en otro color para que se vean y sean parte de tu proceso transformador**, si aún no están en tí **serán expectativas de éxito**, expectativas positivas que ya has visto que no serán más que **profecías autocumplidas**. Habrás comenzado a crear tu vida de éxito.

6

En este sentido Ángel narra....

“Y desde este día Lucas y yo comenzamos a trabajar las expectativas como nunca antes lo había hecho... Porque al igual que tus creencias se hacen realidad en tu vida independientemente a lo que pienses sobre ellas, TUS EXPECTATIVAS actúan como una profecía que se cumplirá en todos los casos, tanto si lo sabes como si no, tanto si lo conoces como si no... “

“La fuerza de las expectativas positivas puede cambiar por sí sola tu personalidad y el signo de tu vida”

**Brian Tracy**

De las enseñanzas de la carta, ¿Te ha gustado la historia de Dj Les Brown?...¿eres tú un loco o loca como él? Escribe tus impresiones...

Y ahora vamos a uno de los puntos más importantes de este cuadernillo que te llevará a una vida de éxito...

Decide qué quieres lograr en la vida,

cuál sería aquella meta que llenaría tu alma

¡atrévete a soñar!...

Usa la técnica de la varita mágica, recuerda que nadie más que tú o solo quién tu desees podrá leer lo escribas en este cuadernillo.

Desde esto que has escrito, concreta mucho más tus objetivos, tus sueños a alcanzar y conviértete en parte del 3% de la población que tiene metas escritas....

A corto plazo....(1 a 6 meses)

A medio plazo (6 meses a 3 años)

A largo plazo (3, 5, 10, 20 años...)

**Si TÚ no decides a donde quieres ir, alguien lo decidirá por ti....**

Y ahora para llegar ahí donde te has marcado, necesitas tomar ACCIÓN y si esto lo haces con UN PLAN en mente, mucho mejor así que....atrévete a trazar un PLAN DE ACCIÓN que te acerque a tus sueños.....

PASOS A DAR EN EL LOGRO DE MIS METAS,

**MI PLAN DE ACCIÓN**

Para la Reflexión...

En las páginas 89-90 Ángel descubre el poder de una mentalidad positiva y como hay personas que viven atrapadas por sus creencias y circunstancias, seguras de que su situación es inevitable...A raíz de la visión que muestra Ángel, ¿con qué ideas te quedas tú?, ¿cómo puedes llevarlo a tu vida?

Puedes escribir algunas de las ideas que te gustaría compartir con el grupo.

**CAPÍTULO 3: Cuando descubres que de un almendro jamás brotarán manzanas**

“...lo más importante de esta ley es que no podrás dar lo que no eres, igual que no podemos sembrar un almendro y pedirle que nos dé manzanas...”

¿A qué ley se refiere en este fragmento de la carta?,

¿qué opinas de ella?

¿Podrías poner ejemplos que la demuestren?

¿Te atreves a resumir como se muestra esta ley en la experiencia de vida de cada uno de los hermanos?

Y en tu propia vida, ¿cómo se ha demostrado?

RECERDA....

“Todo vuelve, nadie que haya sembrado mal cosechará felicidad...

y tú, ¿ qué estás sembrando?”

**CAPÍTULO 4: ¿Y si algún día descubres que fuiste tú el que te impidió conseguirlo?**

“...tú sigue adelante, nada es imposible si tienes un propósito y lo persigues con el convencimiento de que podrás alcanzarlo...”

En este capítulo aparece uno de los fragmentos más importantes de la carta. Te atreverías a resumir las ideas que transmite.

Habrás visto que hace referencia a Platón y a su “Mito de la Caverna”. A partir de la descripción que realiza Ángel, busca información al respecto y cuenta a tus compañeros que fue aquello que este filósofo griego nos enseñó hace más de dos mil años, te sorprenderá descubrir como hoy en día sigue existiendo esa misma caverna.

Anota aquí las ideas que luego expondrás:

Quizás el fragmento de la vida de Toni de este capítulo te resulte familiar...¿te atreves a comentar situaciones vividas que cortaron las alas o las ilusiones tuyas, de algún compañero o amigo?

Escribe aquí abajo el último párrafo del capítulo. Hazlo tuyo, créetelo y atrévete a descubrirlo...

“ La realidad.....

La historia de éxito de Antonio Gallardo, es la de un chico que jamás aprobó la secundaria, pero eso no le impidió sacar matrícula de honor en perseguir sus sueños.
Y tú, ¿qué nota sacarías en esta asignatura?

“Querer, es poder”

Antonio Gallardo

**CAPÍTULO 5: El dinero no lo es todo, ni todo es el dinero**

“Habitualmente, cuanto más dinero ganas, más dinero gastas. Es por eso que más dinero no te hará rico”.
Robert Kiyosaki

¿Qué opinas de esta frase?...escribe una breve reflexión que luego servirá para realizar un debate en clase.

¿Qué aprendizaje sacarías de la historia de Toni según lo que le explica Ángel?

¿Te has parado a pensar cuánta gente sigue viviendo, y peor aún, educando en la idea de que *el dinero es la fuente de todo mal, que solo genera odio y enfrentamientos*?, ¿qué opinas tú?

¿Cómo son las frases que sueles escuchar acerca del dinero?, ¿puedes escribir alguna?

13

¿Qué opinas de estas frases?

Escribe ahora la teoría del Termostato de Harv Eker....

Y atrévete a programarte para ganar la cantidad de dinero que deseas ganar, recuerda sueña grande, aunque si colocas una cantidad excesivamente alejada de tu realidad, puede que directamente desestimes la idea y no llegues a influir en tu termostato, en cambio si vas haciendo una progresión al respecto de esta cantidad, te aseguro que no tendrás límites, recuerda que los limites sólo los pones TÚ.

Mi sueldo idea es \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_y no voy a parar hasta alcanzarlo.

Ya has cambiado tu mente, has visto como en el dinero como todo en la vida es cuestión principalmente, de mentalidad y algo de vocabulario adecuado, ahora conoce otra de las reglas fundamentales del dinero y descríbela con tus propias palabras...la regla del 10/10/10/70

**CAPÍTULO 6: Perdona para liberar y descubrirás que el prisionero eras tú.**

“...lleva el perdón de corazón a tu vida y este te hará libre”

*Aparecen dos historias alrededor del perdón en este capítulo...Toni jamás llegó a perdonar..Inventa un final alternativo al encuentro con Nick, un final donde Toni, hubiera decidido perdonar...¿cómo hubiera cambiado su historia?*

“El primero en pedir perdón es el más valiente, el primero en perdonar es el más fuerte,
 el primero en olvidar es el más feliz”.

Sri Ravi Shankar

¿Qué opinas de esta frase? Coméntala con un compañero antes de debatir en clase.

¿Tienes a alguien que perdonar?, ¿tienes que pedir perdón a alguien?...¿estás dispuesto/a a hacerlo?

Recuerda: el perdón te hará libre.....

La historia de Rosa....¿qué patrones rompe Rosa de manera definitiva para ella y para sus descendientes?, ¿de qué forma lo hizo?, ¿conoces situaciones en las que madres- hijas, padres-hijos, hayan compartido experiencias negativas, las cuales probablemente se transmitan generación tras generación?

¿Has conocido personas como Rosa, que decidieron romper con su pasado y sanar lo que sus ancestros no pudieron o supieron?

¿Has destacado alguna frase?, ¿quieres comentar algo que aún no hayamos visto en este capítulo?

**CAPÍTULO 7: Miré a mi alrededor, y descubrí quién era realmente**

...Sé agradecido, el universo recompensa a quienes valoran lo que tienen, y todos los días despierta dando gracias por cada una de las alegrías que la vida te ofrece...

*¿Qué piensas de esta frase?*

*Enumera al menos veinte motivos por los que debes estar agradecido a la vida…*

***¿Sabes que el simple hecho de dar gracias cada mañana ha cambiado la vida de muchas personas? ¿Qué opinas?***

¿Por qué crees que en este capítulo la historia de la vida de Ángel es anterior a la de Toni?

En este capítulo Ángel destaca 4 aspectos de su vida que le ayudaron mucho, intenta anotar lo que hayas aprendido de cada uno de ellos.

*Agradecimiento:*

*Vocabulario:*

*Relaciones:*

*Visualización:*

“Las mejores recompensas, las más grandes oportunidades, están justo al otro lado de tus miedos”

¿Has sentido miedo a tomar acción ante un desafío, a hacer algo que sabías podría ofrecerte recompensas deseadas por ti?, ¿cómo actuaste?, o si lo prefieres puedes tomar como ejemplo un amigo o un familiar.

**¿Te atreves a hacer tu tablero de visión?....un lugar donde tus sueños, tus metas, estén a la vista de tu mente, de tu subconsciente....**

Piensa como lo puedes hacer, qué se te dará mejor a la hora de elaborarlo según tus gustos y tus preferencias (recortes de revistas en una cartulina, fotos digitales agrupadas en una única foto para llevarla en tu móvil, de fondo de escritorio en tu ordenador....) tú decides, pero atrévete a comenzar la creación de tu futuro….

“Cuando quieres cambiar tus circunstancias, primero debes cambiar tus pensamientos”

¿Qué piensas de la historia de Jim Carrey?

¿Qué tiene en común con la de Steven Spielberg?

Y de la vida de María Espejo, del modo en qué alcanzó su sueño ¿qué es lo que más te ha gustado o sorprendido de esta historia de éxito?

“Disfrutad de vuestra partida, no dejéis de aprender en cada tirada y prometedme que jugaréis para ser la mejor versión de la persona que estáis destinados a ser...

UNA ESTRELLA QUE VINO A LA TIERRA A BRILLAR”

¿De verdad piensas que todos los seres humanos hemos venido a brillar?

¿ Y tú?, ¿has venido a brillar?

La única respuesta válida es SÍ, y lo mejor de todo es que sabiendo eso ya tienes un QUÉ y en la vida lo importante es saber qué porque el CÓMO, aunque aún no lo tengas claro no debe importarte,...déjalo en manos de Dios, el Universo, la Energía...

Pero ojo, si tu respuesta ha sido NO, sentimos decirte que también tienes razón, jamás brillarás si tú no lo decides desde el fondo de tu corazón, porque sólo alcanzarás aquello que te propongas así que deja de mentirte y creételo, **¡HAS VENIDO A BRILLAR!,** ¡a ser una gran aportación al resto del mundo!, desde hoy ¡cree en ti!, aprende de cada caída, pero levántate siendo un mejor versión y sabiendo que eso solo fue un aprendizaje más, imprescindible antes de alcanzar TU ÉXITO...

Porque recuerda: **ERES ÉXITO**, ¿si no porque ibas a tener un libro así en tus manos?

**Para Terminar.....**

Selecciona las tres frases del libro que más te hayan llamado la atención y escribe porqué has encontrado en ellas más que en cualquiera de las otras.

Frase 1: Porque…..

Frase 2: Porque....

Frase 3: Porque....

**¿Qué puedes hacer HOY para comenzar a llevar a tu vida cada una de estas frases?**

Sí, tienes que copiar dos veces cada frase, pero, ¿y si estas cambian tu vida para siempre?, será mejor que las recuerdes...

FRASE 1:

Desde hoy, para llevar a mi vida el sentido de esta frase me comprometo a .......

FRASE 2:
Desde hoy, para llevar a mi vida el sentido de esta frase me comprometo a .......

FRASE 3:
Desde hoy, para llevar a mi vida el sentido de esta frase me comprometo a .......