

# AUTODISCIPLINA

— PARA EL —

# EXITO



**DESCUBRA COMO DESARROLLAR EL HABITO DE  
LA AUTODISCIPLINA PARA LOGRAR EL EXITO**

**21 CLAVES SECRETAS PARA LOGRAR SUS METAS**

**FRANK MULLANI**

Copyright © 2018 Frank Mullani. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin el permiso escrito del autor.

## Tabla de Contenidos

[Del Mito a La Realidad](#)

[Afirmaciones Para Construir Autodisciplina Todos los Días](#)

[¿Cuál es el Secreto del Éxito?](#)

[Todo Tiene un Precio](#)

[Descubra sus Peores Enemigos y Descubra Como Dominarlos](#)

[Como Empezar a Entender el Hábito de La Autodisciplina a partir de Ahora](#)

[Para Empezar a Tener Resultados](#)

[Las 21 Claves Secretas Para Desarrollar el Hábito de La Autodisciplina y](#)

[Para Lograr sus Metas](#)

[¿Por qué La Autodisciplina es su Pasaporte a La Libertad?](#)

[El Secreto Para el Control Mental y el Autocontrol](#)

[Las Claves Para Convertirse en el Líder de su Propio Destino](#)

[Descubra Por qué La Autodisciplina Supera al Talento](#)

[Dedicación](#)

[Sobre el Autor](#)

## Del Mito a la Realidad

En la sociedad moderna se nos ha vendido la idea o más bien el mito del éxito instantáneo sin el aparente esfuerzo del trabajo y de la disciplina. Los avisos publicitarios nos muestran las imágenes idealizadas de personas aparentemente súper exitosas que han conseguido todo lo que quieren con un mínimo esfuerzo. Se nos vende la idea de la gratificación instantánea sin hacer jamás énfasis en la importancia del trabajo disciplinado que se requiere para llegar a saborear el verdadero éxito.

De alguna manera este mito ha cobrado mucha fuerza en las mentes de los jóvenes que tienden a convencerse de lo fácil que es conseguir el éxito. Este mito popular nos mantiene convencidos de alguna forma de que algún día como por arte de magia seremos muy ricos y exitosos. Este mito de alguna manera mantiene viva la fe en mucha gente que termina por convencerse de que no se necesita disciplina para lograr lo que quiere y que solo es cuestión de soñar y tener suerte para obtener el éxito.

Lo cierto es que la realidad es muy diferente del mito. En la vida real y en el mundo real el verdadero éxito requiere de mucho trabajo y de constante esfuerzo disciplinado. El éxito verdadero y duradero se construye a través de horas de trabajo productivo, de voluntad, después de haber vencido muchísimos obstáculos y después de haber experimentado muchísimos fracasos.

La disciplina es ese ingrediente mágico que lleva al ser humano promedio a lograr los resultados que la gente que se confía del mito del éxito inmediato jamás conseguirá. La verdad es que conseguir el éxito no es

tarea fácil, si fuera así todo el mundo sería exitoso sin ningún esfuerzo y sin ninguna dedicación.

La realidad es que para lograr cualquier meta de importancia y para lograr el éxito se necesita de muchísima dedicación y de mucho compromiso. No me refiero a dedicarle tan sólo unos minutos esporádicamente a lo que nos interesa y que creemos nos puede llevar al éxito. Me refiero al compromiso disciplinado y apasionado por algo que sabemos podemos construir si decidimos trabajar en ello día a día por el tiempo que sea necesario para convertirlo en una realidad.

Esto definitivamente se logra derribando el mito del éxito instantáneo que se nos vende en la publicidad y en los diferentes medios. Llegar a tener disciplina implica adoptar una serie de hábitos productivos que nos transformen en una persona que genera resultados. Pienso que la única forma para lograr resultados y para dejar de vivir en un estado soñador en donde creemos que todo llega como por arte de magia, es adquiriendo autodisciplina.

La disciplina es ese factor que hace posible que construyamos nuevos hábitos productivos día a día. La disciplina es ese secreto que utilizan las personas de éxito para conseguir sus metas mientras los soñadores siguen pensando que todo caerá del cielo como por arte de magia. De hecho, pienso que el éxito es un resultado predecible, el éxito es eso que resulta después un trabajo enfocado hecho con constancia día a día por muchos años. Definitivamente la autodisciplina es uno de los mejores secretos para saborear el éxito, sin embargo, es precisamente esta disciplina la que no muchos están dispuestos a adoptar pues representa salir de nuestra zona de confort.

Estoy convencido de que el éxito no es un lugar reservado para unos pocos privilegiados, el éxito es posible para todo aquel que esté dispuesto a

ignorar la incomodidad que representa a veces el trabajo disciplinado sin olvidar su objetivo. Conseguir el éxito significa muchas veces salir de nuestra zona de confort y estar dispuesto a dedicarle tiempo a esa tarea difícil por encima de la conveniencia de optar por lo más fácil. Soy un convencido de que la disciplina y el éxito se construyen a partir de hábitos. Nosotros somos el motor de nuestros propios resultados, los resultados que obtenemos son el fruto del enfoque persistente, continuo y disciplinado en un objetivo muy definido.

El éxito tiene que ver con hábitos y con pequeñas acciones que se repiten día a día para conseguir un objetivo. la idea de este libro es lograr desarrollar una autodisciplina por medio de acciones recurrentes que nos sean fáciles de adoptar. No creo que la autodisciplina tenga que ver con una sensación de sufrimiento ni de incomodidad permanente. Creo que la idea para lograr esto es cambiar el enfoque perfeccionista que a veces tenemos de lograr tan sólo resultados estelares y pensar más en el concepto de avanzar logrando pequeñas metas sistemáticamente.

Todo nace a partir de un objetivo y de metas claras que debemos definir para saber hacia dónde debemos enfocar nuestra energía productiva y creativa. También es importante que empecemos a familiarizarnos con la idea del fracaso no como un estado permanente, sino como un estado temporal del cual siempre surgen nuevas oportunidades, nuevas ideas y mucho aprendizaje.

Este es un libro con ideas prácticas y no tan sólo lleno de teorías, la idea con este libro es que cualquiera pueda adquirir el hábito de la autodisciplina tan necesaria para saborear el éxito. Estoy seguro de que con las bases que se describen en este libro usted también será capaz de llevar a cabo todas sus metas y podrá encontrar ese éxito tan deseado en todo lo que se proponga.

Amigo(a) lector como muestra de mi aprecio por leer este libro y como apoyo esencial para su autodisciplina,

**Obtenga Ahora Completamente Gratis:**

**LAS MEJORES AFIRMACIONES PARA CONSTRUIR AUTODISCIPLINA TODOS LOS DIAS**



## ¿Cuál es el Secreto del Éxito?

Como lo anoté al comienzo de este libro se nos vende constantemente la falsa idea de que es posible obtener montones de éxito, montones de fama, inmensa fortuna y montones de cosas materiales con sólo aparentar que somos exitosos. En realidad, el verdadero éxito no tiene mucho que ver con todo lo material que puede una persona llegar a adquirir cuando logra sus objetivos. Creo que el verdadero éxito tiene más que ver con la persona en la que nos convertimos cuando sentimos la satisfacción de ver nuestras metas y nuestros logros hechos una realidad. Toda mi vida me he preguntado y me sigo preguntando: ¿qué es eso que las personas exitosas tienen que los demás no tienen? ¿Es acaso una llave secreta, un código secreto, es acaso una información privilegiada que no le fue dada sino a unos pocos?

Por supuesto que no es nada de esto, tener verdadero éxito implica una combinación de elementos como tener una mente positiva férrea y no dejarse vencer por los obstáculos. Pero por encima de todo está la autodisciplina. La disciplina es el ingrediente mágico, es el factor determinante que separa a quienes viven soñando con algún día llegar a tener éxito y a quienes verdaderamente saborean la victoria.

Cualquier meta que valga la pena y que represente un verdadero avance para nuestra vida tiene que ver con la autodisciplina. Incluso nuestros pensamientos necesitan disciplina pues en lo que se enfoca nuestra mente tiende a convertirse en nuestra realidad. Si todo el tiempo nuestra mente está divagando y atormentándose o pensando en cosas negativas, lo más seguro es que obtengamos siempre resultados negativos. Si todo el tiempo estamos desperdiciando nuestra energía creativa sin darle un enfoque entonces en realidad estamos desperdiciando la oportunidad de crecer como personas y la oportunidad de construir algo.



Adquirir un modo de pensar positivo exige disciplina para filtrar nuestros pensamientos y para enfocar toda nuestra [energía creativa](#) en conseguir resultados positivos. Debemos tratar de ser consistentes con nuestro modo de pensar positivo, así el mundo que nos rodee esté lleno de negativismo. Pensar positivamente es un hábito que requiere disciplina y práctica constante, es un hábito de autodisciplina mental que nos lleva más allá del promedio de la gente.

Si no somos disciplinados con nuestros pensamientos entonces nos veremos envueltos en un mundo de confusión y nos sentiremos perdidos y sin motivación alguna para seguir adelante. Los pensamientos negativos, confusos, sin norte y sin un objetivo claro, producen resultados mediocres y poco alentadores.

Algo verdaderamente maravilloso es que por lo general por cada esfuerzo disciplinado y por cada acción disciplinada que ejecutamos, obtenemos algún tipo de recompensa. Es decir, cuando tomamos acción decidida, positiva y disciplinada el resultado es siempre algo tangible que nos acerca más y más a conseguir nuestras metas. Entre más metas conseguimos más motivados nos sentimos a seguir adelante. En realidad, la autodisciplina es un compromiso con nosotros mismos y con nuestro crecimiento personal, si queremos avanzar, si queremos ver resultados entonces necesitamos empezar a aplicar el hábito de la autodisciplina en todas las áreas de nuestra vida.

Se necesita autodisciplina para mejorar nuestra salud, esto implica elegir alimentos más saludables para fortalecer nuestro cuerpo y nuestra mente. Se necesita autodisciplina para mantener un cuerpo saludable y eso implica comprometerse con una rutina de ejercicios periódicos que nos mantengan en buena forma. Se necesita disciplina para tomar la decisión de absorber nueva información ya sea en forma de libros, de seminarios o de videos que nos ayuden con nuestro crecimiento personal. Se necesita

autodisciplina para tomar la decisión de vivir una vida con propósito y no una vida gobernada por la casualidad o por la suerte.

¿Entonces cuál es la clave y el secreto para obtener todo eso que estamos buscando para nuestra vida?

Definitivamente es la autodisciplina el factor que está por encima de todo, más allá de la motivación, más allá del pensamiento positivo, más allá de nuestros sueños, lo que verdaderamente produce resultados es la acción consistente y la autodisciplina. Existe muchísima gente con un montón de talentos que no ha logrado nada significativo con su vida porque simplemente confiaron su existencia a la suerte, siempre confiados en sus habilidades, pero sin comprometerse verdaderamente con su destino. No siempre el mejor plan para la vida es confiarnos de nuestros talentos y pensar que tan solo con estos podremos lograr todo lo que queremos. Si no hay disciplina entonces se marchitan esos talentos y se desperdicia toda esa energía creativa que llevamos por dentro.

Debemos recordar que cada vez que aplicamos la autodisciplina en nuestra vida aumentan también nuestras recompensas y nuestras probabilidades de éxito. Todo tiene que ver con acción, con causa y efecto. Lo que produce resultados es el hábito sostenido de la autodisciplina. Después de definir una meta muy clara lo que nos lleva realmente a conseguirla es la acción disciplinada, sostenida y constante hasta ver los frutos de lo que nuestra mente imagina. La realización de nuestros sueños sólo es posible si consistentemente aplicamos el poder de la autodisciplina. Existe muchísima gente sin talentos especiales que ha logrado superar a aquellos con muchos talentos gracias a la dedicación y a la autodisciplina. De hecho, creo que todos nacemos con algún talento especial, pero este se desperdicia o jamás se descubre si no tenemos el valor de dedicarle el tiempo necesario y el trabajo necesario para descubrirlo y desarrollarlo.

Todo en la vida tiene un precio, si queremos ignorar por completo el factor de la autodisciplina entonces se nos hará más difícil el camino pues siempre estaremos divagando y volviendo a empezar sin llegar a ningún resultado claro. La autodisciplina es el vehículo que transforma ese sueño que cada uno de nosotros tiene en una realidad, en algo tangible, es así nos guste o no.

Si queremos enfocarnos en nuestro crecimiento personal y en alcanzar todas nuestras metas es necesario adquirir el hábito de la autodisciplina, este definitivamente es el secreto. Si nos olvidamos de la autodisciplina y si dejamos de lado este factor determinante para el éxito muy seguramente tendremos que pagar el precio. ¿Cuál es este precio? Las metas significativas no se cumplen por casualidad sino por la inclusión del ingrediente secreto de la autodisciplina en nuestro plan de vida. Creo sin temor a equivocarme que la autodisciplina es ese ingrediente secreto que diferencia a los soñadores con los que ven sus sueños hechos realidad. El precio que pagamos cuando ignoramos por completo la autodisciplina es el de no ver jamás resultados tangibles ni ningún avance significativo en nuestra vida.

Se necesita autodisciplina para todo en la vida, para tomar la decisión de levantarnos cada mañana, para tomar el tiempo para definir nuestras metas claramente y para identificar un plan de acción para cada día y para nuestra vida. Piense en su propia vida por un momento ¿Cuáles son esas metas y esas áreas de su vida que no ha podido alcanzar o mejorar debido a la falta de autodisciplina?

¿No cree que es este un momento ideal para empezar a convertir en realidad todos sus sueños? ¿No siente que sus sueños merecen toda su dedicación y su atención? Tal vez esté sintiendo que quiere darse por vencido y que ya no vale la pena seguir adelante con sus planes de vida ni con su sueño. Quiero decirle amigo y amiga lector que el ingrediente secreto faltante en el rompecabezas del éxito es sin lugar a ninguna duda,

la autodisciplina. Es posible transformar su vida y volverle a dar un norte y un significado si se decide a adoptar el hábito indispensable de la autodisciplina. Todas las frustraciones y todas las dudas empiezan a desaparecer el día en que tomamos la decisión de enfocar nuestra energía a un objetivo claro sin dejarnos vencer por los obstáculos.

No necesita darse por vencido, lo único que se interpone entre usted y el logro de sus sueños es la falta de autodisciplina. Es ésta la que construye la constancia que nos lleva a alcanzar todo eso que hemos imaginado para nuestras vidas. Definitivamente la forma más valiosa de disciplina es aquella que nos auto imponemos sobre nosotros mismos, no vale de nada que nos digan, no vale de nada que nos obliguen, lo único que verdaderamente vale es nuestra propia voluntad por ejecutar nuestro plan de vida. Lo único que verdaderamente vale es nuestra decisión de entender que solo existe esta vida para lograr ese sueño que hemos imaginado, no hay otra oportunidad, esta vida es la única oportunidad para hacerlo realidad.

No espere a que alguien le diga lo que tiene que hacer con su vida, muy dentro de su propio ser usted mismo sabe a dónde quiere llegar y el precio que debe pagar. No es fácil, lo sé. Tenemos que enfrentar esa lucha constante con nuestro deseo de postergar las cosas para un futuro incierto en donde imaginamos existirán las condiciones perfectas para que todo lo que soñamos se vuelva realidad. No quiero dañar su sueño, tan solo quiero recordarle que eso que sueña para su vida se construye estando presente y despierto todos los días.

La verdad es que jamás será el tiempo perfecto, jamás llegarán las cosas que queremos como caídas del cielo. Lo único que vence el obstáculo de la inercia y de la postergación sistemática de nuestros sueños, es la autodisciplina. Creo que la autodisciplina tiene que ver con vivir la vida bajo nuestras propias reglas. Cuando la ignoramos terminamos viviendo la

vida bajo las reglas de alguien más que si tuvo la iniciativa y la constancia para llevar a cabo sus propios sueños.

La disciplina es ese secreto faltante que necesitamos para lograr el éxito, sin disciplina definitivamente no existe la posibilidad de llegar a nada concreto. Tenemos que enfocarnos en una meta tangible y muy clara para definir hacia dónde vamos a llegar con nuestro esfuerzo del día a día.

En realidad, el éxito es un conjunto de muchos factores que se unen por medio de este ingrediente secreto llamado autodisciplina. Sin lugar a duda, el secreto de cualquier persona que haya saboreado el éxito es la autodisciplina. Creo que la gran diferencia entre la gente que tan sólo sueña con conseguir algo y la gente con verdaderos logros es que quienes han saboreado el éxito han adquirido el hábito de la autodisciplina.

La habilidad para disciplinar nuestra mente y nuestras acciones es probablemente uno de los hábitos más importantes que debemos formar si queremos ser exitosos con cualquier meta que nos propongamos. Si ignoramos la importancia de este hábito en realidad estaremos confiando nuestro destino a la suerte. Definitivamente confiar en que la suerte defina nuestro destino no es una de las mejores estrategias si queremos llegar a tener éxito en lo que sea que nos propongamos. Confiar en un golpe de suerte no es un plan de vida y sin embargo vemos como muchísima gente tiene fundada su esperanza de una vida mejor en tal vez algún día ganarse la lotería. No quiero que me malinterprete amigo y amiga lector, la suerte definitivamente existe, pero somos nosotros mismos quienes la creamos, quienes la atraemos con nuestras acciones.

Creo que la autodisciplina es ese puente y esa conexión que hace posible que nuestra mente atraiga con efectividad en lo que pensamos convertirnos. La autodisciplina hace que nuestras metas no se queden el mundo de los sueños, es la que hace posible que todos nuestros objetivos se transformen en una realidad. Soy un firme creyente en la ley de la

atracción y en [el poder del pensamiento positivo](#), pero para que nuestras metas se vuelvan tangibles es indispensable volvernó amigos de la autodisciplina.

Sin embargo, la autodisciplina es uno de los hábitos más difíciles de formar especialmente en el mundo de hoy en donde estamos constantemente bombardeados por distracciones tecnológicas y por distracciones publicitarias. Cada vez se nos hace más difícil enfocarnos con constancia en una meta hasta llevarla a cabo ya que todas estas distracciones consumen nuestro tiempo y desenfocan nuestra atención. Estoy convencido de que, si logramos combinar el hábito de la autodisciplina junto con un pensamiento positivo inquebrantable, no existe ninguna meta que no podamos alcanzar, no existe nada que no podamos lograr.

Si usted es una de esas personas que ha decidido darse por vencida quiero decirle que no existe razón alguna para perder la esperanza por alcanzar todos sus sueños. La autodisciplina es la respuesta y el ingrediente faltante en su búsqueda del éxito. La forma más efectiva y más valiosa de disciplina es aquella que nosotros mismos decidimos ejercer sobre nuestra conducta ya que es la que verdaderamente tiene significado y conexión con nuestras metas personales.

A veces mucha gente decide aceptar un trabajo que no le gusta por miedo a comprometerse con su propio destino. No permita que otros controlen su vida, conviértase usted mismo en el autor de su propio destino. El hábito de la autodisciplina es el secreto y el arma más valiosa que tiene para el éxito y la puede incorporar en su vida, tan solo tiene que tomar la decisión de hacerlo.

Muchas veces he querido darme por vencido, muchas veces me he dejado llevar por el estrés del momento, muchas veces me he dejado confundir por la falta de resultados, pero he decidido que es mejor tomar el riesgo de

vivir la vida bajo mis propios términos. Me he dado cuenta por experiencia propia que el hábito de la autodisciplina y el pensamiento positivo son mis mejores garantías y mis mejores cartas para llegar a conseguir los resultados que quiero conseguir para mi vida.

No permita que otros decidan por usted lo que debe hacer con su vida, la autodisciplina es su llave secreta para la libertad y para conseguir el éxito. La autodisciplina nos libera de nuestras propias limitaciones mentales ya que nos ayuda a descubrir todo lo que somos capaces de lograr. No tener autodisciplina sería tanto como darles poder a otros sobre su propio destino pues sólo por medio de esta es que logramos tener control sobre nuestra vida.

Como lo dije antes, todo en la vida tiene un precio, ignorar la importancia la autodisciplina es tanto como dejar nuestra vida y nuestro destino a la deriva o en manos de otros. Cuando falta autodisciplina nos falta dirección, nos falta ambición y se acaba la motivación pues no vemos resultados.

La autodisciplina nos da seguridad nos hace sentir que estamos en control de nuestra propia vida, que estamos al mando de nuestro propio destino y no siguiendo órdenes vacías que no tienen que ver con nuestro sueño personal. Cada uno de nosotros es responsable de construir su propio sueño, si ignoramos por completo el poder de la autodisciplina, terminaremos construyendo el sueño de alguien más, terminaremos siguiendo las ordenes de alguien más.

## Todo Tiene un Precio

Así nos guste o no debemos reconocer que las probabilidades están en nuestra contra. Suena un poco crudo, pero es así. ¿Por qué digo esto? Porque es mucho más fácil darse por vencido y aceptar las cosas tal y como son que tener el coraje y la decisión de levantarnos cada día a construir nuestro sueño. Es mucho más conveniente seguir las órdenes de alguien más que tomar las riendas de nuestro propio destino, todo tiene un precio. Entregar el control de nuestro destino a otros u otra persona es como aceptar que nuestros sueños no tienen ningún valor.

Parece a veces difícil aceptar y darnos cuenta de cuánto de lo que hacemos es poco productivo y muchas veces poco tiene que ver con construir nuestro sueño. Muchas veces desperdiciamos tiempo valioso en tareas de poco valor que no le aportan nada positivo a nuestra vida. A veces nos gusta imaginar que todo empezará a mejorar en el futuro como por arte de magia. Pensamos, y lo peor es que nos convencemos de que si tan sólo pasa el tiempo las cosas cambiarán a nuestro favor sin el más mínimo esfuerzo. Por supuesto que esta no es la mejor forma de planear nuestro futuro, dejándolo a la deriva y a la suerte, pero insisto, todo tiene un precio.

Debemos estar dispuestos a trabajar en nuestro sueño a partir de ahora, no en un futuro, no cuando nos sintamos mejor, no cuando suceda algo extraordinario ni cuando baje una señal del cielo que nos haga reaccionar. Lo único verdaderamente extraordinario que puede suceder ahora mismo es entender que el curso de nuestro destino lo determina en gran parte el hábito de la autodisciplina. Todo el mundo tiene sueños, muchísima gente tiene grandes planes para su vida, pero la realidad es que muy pocos terminan ejecutando ese plan de vida por miedo al compromiso y a la incomodidad que representa muchas veces el asumir el reto de la autodisciplina.



Tan sólo cuando estamos dispuestos a no tolerar más el que no se produzcan cambios positivos en nuestra vida es que nos damos cuenta de que hace falta ese ingrediente mágico, la autodisciplina. No hay porque tolerar más la falta resultados, no hay porque seguir esperando por un futuro incierto, no hay porque seguir dependiendo de la suerte. La decisión de cambiar, la decisión de empezar a tener resultados positivos para su propia vida la tiene usted y tan solo usted. Usted y solo usted tiene el poder para llevar a cabo su plan de vida y ese poder se llama autodisciplina.

Decida esto hoy mismo: mi vida cambia a partir de hoy, todo lo que siempre he soñado y todo lo que siempre he querido para mi vida lo voy a conseguir a partir de ahora con el poder de la autodisciplina y con [el poder de mi pensamiento positivo](#) inquebrantable. Sé que lo voy a hacer y sé que lo puedo hacer. La mejor forma para sentirnos en absoluto control de nuestra vida es adoptando el hábito de la autodisciplina. No debemos jamás olvidar, todo tiene un precio, si ignoramos por completo este hábito terminaremos siendo parte de aquellos que sueñan con algún día hacer lo que toda la vida han dicho van a hacer.

No creo que estemos en este mundo para descubriarnos sino para inventarnos a nosotros mismos y para crearnos a nosotros mismos. Para que esto suceda y se convierta en realidad debemos elevar nuestros propios estándares con nosotros mismos. No debemos estar dispuestos a aceptar la mediocridad ni la derrota absoluta, debemos estar dispuestos a pagar el precio necesario para no dejarnos vencer por la mediocridad, ese precio se llama autodisciplina. Es muy cierto que en el camino hay un montón de pruebas y un montón de obstáculos que se convierten a veces en momentos que parecen insuperables y que nos hacen pensar en abandonar por completo nuestro sueño. Son la persistencia y la autodisciplina las que nos llevan a través del túnel de las dudas en el que a veces nos vemos atrapados cuando no vemos ningún camino, cuando todo

parece estar en nuestra contra, tenemos que estar dispuestos a pagar el precio.

Los frutos de las horas productivas y de los momentos productivos que le dediquemos ahora mismo a la construcción de nuestros sueños se verán reflejados en forma de recompensa en un futuro. Volvernos seres productivos y adquirir [hábitos productivos](#) requiere también de autodisciplina. Tan sólo porque hemos deseado un montón de cosas y porque tenemos un montón de sueños para nuestra vida no significa que lo vamos a lograr. Si fuera así entonces todo el mundo tendría todo lo quiere con tan sólo imaginarlo y desearlo. Para lograr lo que imaginamos tenemos que estar dispuestos a invertir las horas de trabajo y de esfuerzo necesarios para hacer realidad todo ese montón de cosas y todo ese montón de sueños que queremos.

Lo cierto es que no basta con tan sólo invertir un poco de tiempo en construir esos sueños cuando nos sintamos bien. En realidad, la autodisciplina es un hábito que debe arraigarse en nuestra conducta por el resto de nuestras vidas si queremos llegar a ser todo lo que podemos ser. Lo maravilloso es que una vez que se construye este hábito empieza a formar parte de nosotros y es entonces cuando empezamos a ver los frutos de nuestro trabajo y crece nuestra motivación y crece nuestra autoestima.

Si nos detenemos a pensar por un momento todos tenemos las mismas 24 horas al día, pero no todos hacemos el mejor uso de este tiempo. Es cierto que no podemos crear más tiempo del que ya existe, pero si podemos administrar mejor nuestro tiempo, la única forma en que vamos a empezar a ver verdaderos resultados es dejando de desperdiciar el tiempo en actividades poco productivas. La única forma de construir una nueva realidad es dejando de soñar y empezando actuar. No quiere decir esto que dejemos de tener una vida, por el contrario, es muy posible tener una vida balanceada con el trabajo si logramos adoptar los mejores [hábitos productivos](#).

Estoy seguro de que todos tenemos una lista interminable de cosas que quisiéramos hacer y que inconscientemente nos repetimos día a día lo siguiente: debería hacer esto o debería hacer lo otro para cambiar mi situación. Debería empezar ahora pero no siento que sea el momento, no me siento bien para empezar, creo que puedo esperar a que las condiciones mejoren para comenzar a construir mi sueño. Esta es una forma de pensar completamente equivocada y conformista que no produce ningún cambio ni conduce a ningún resultado. La única forma de transformar nuestra situación actual es dejando de pensar lo que debería hacer algún día incierto y cambiarlo por acciones decididas y positivas a partir de ahora mismo. Es mejor dejar de preocuparse por lo que puede ser o no ser y empezar a ocuparse en lo que cada uno de nosotros puede construir ahora mismo con lo que tiene con enfoque y con compromiso y sin disculpas.

Es solo cuando entendemos que a partir de hoy empieza a cambiar nuestra vida con nuestras acciones y con nuestro compromiso que verdaderamente se da un cambio positivo. Nuestra vida solo cambia cuando cambia la mentalidad de: “debería hacer lo que se tengo que hacer algún día” con la de: “lo voy a hacer ahora, cueste lo que cueste”. Debemos empezar a trabajar día a día en la construcción de un objetivo muy claro si es que verdaderamente queremos ver cambios positivos para nuestra vida. Debemos tener en cuenta que el nivel de compromiso con nuestro sueño equivale al tamaño de nuestro sueño, es decir si mi sueño es alcanzar una meta muy grande tengo que saber que mi compromiso debe ser mayor y tengo que ser más constante con lo que hago.

A lo que me refiero con esto es que si tenemos grandes metas para nuestra vida también debemos estar dispuestos a hacer grandes sacrificios. Si es cierto, la autodisciplina implica sacrificios, implica estar dispuesto a pagar el precio de invertir horas y horas de trabajo en conseguir un objetivo. Estos sacrificios pueden ser duros o menos duros dependiendo del sueño

que estemos tratando de construir. Creo que si trabajamos en lo que nos gusta y creo que si le dedicamos tiempo a construir algo que nos hace sentir bien entonces en realidad no importan los sacrificios pues estaremos disfrutando del proceso. Es cuando disfrutamos del proceso que empezamos a entender que estamos haciendo lo que realmente nos gusta.

No creo que debemos desperdiciar nuestra vida esperando ese golpe de suerte o ese momento fantástico que vendrá de los cielos para cambiar nuestra situación. No creo que debemos seguir culpando a nadie más de nuestra situación actual ni tampoco esperando que alguien más nos solucione la vida. Nuestra vida no la soluciona nadie más que nosotros mismos y nuestra propia decisión de tomar acción todos los días en pro de la construcción de un sueño, de nuestro sueño. El problema es que mucha gente se deja convencer de su papel de víctima y asumen la personalidad de víctima culpando a los demás y a su entorno por su propia situación. El único responsable de su propia existencia y de sus propios resultados es cada uno de nosotros y las acciones que tomemos para conseguir las metas que tenemos.

Lo curioso es que cuando procrastinamos sistemáticamente, cuando posponemos todo para hacerlo después cuando nos sintamos mejor, cuando las condiciones sean perfectas, cuando suceda esto o lo otro, la vida nos pasa la cuenta de cobro más adelante. Nos guste o no, es así. Como lo dije antes, todo tiene un precio. El precio será que tendremos que trabajar aún más fuerte y con más diligencia para adelantar el trabajo que no quisimos hacer antes por darle prioridad a la comodidad y a la conveniencia.

“Algún día no es un día de la semana” – Denise Brennan Nelson

La autodisciplina en el fondo de lo que se trata es de no desperdiciar nuestra vida culpando a otros de lo que no tenemos o de lo que no hemos

logrado. Pero para que exista autodisciplina primero tiene que existir ambición, primero tienen que existir unas metas muy claras y un por qué y un para qué muy profundo. Si no hay ambición, si no hay metas, si no existe el deseo de superación personal, si no existe el deseo de descubrir todo lo que podemos ser capaces de dar y ser, entonces no habrá razón de fondo para adoptar el hábito de la autodisciplina.

Pero si existe un sueño, si existe el deseo de ir más allá del promedio, si existe la aspiración de crecer y ver resultados, entonces creo que vale la pena pagar el precio y asumir el compromiso de la autodisciplina para lograr nuestro éxito. Cada vez que nos dejamos llevar por la conveniencia por encima del compromiso estamos postergando más y más la posibilidad de ver hecho realidad todo eso que hemos soñado para nuestra vida. Nuestras metas se quedarán allí en el mundo de nuestros sueños como una fantasía personal sino tenemos la valentía y el coraje de trabajar por ellas.

La autodisciplina no es tarea fácil, a veces duele, muchas veces incómoda y muchas veces es inconveniente. Pero duele aún más dejar de lado nuestros sueños por miedo al compromiso, duele aún más cuando pasa el tiempo y lamentamos no haber hecho todo lo que sabemos hubiéramos podido hacer para lograr ese sueño que siempre tuvimos. Duele más mirar atrás y darnos cuenta de todo el tiempo que perdimos por no querer asumir la responsabilidad de nuestra propia existencia. La única forma en que verdaderamente nos sentiremos bien con cada uno de nosotros mismos en el largo plazo es asumiendo el compromiso que requieren nuestros sueños para convertirse en una realidad, ese compromiso se llama autodisciplina.

Tan sólo piense: ¿cuáles serían las consecuencias de dejar sus sueños a la suerte, a la deriva, sin ningún plan y sin ningún compromiso de su parte? Estoy seguro de que las consecuencias no serían buenas y el resultado no sería muy alentador. Por supuesto que todo eso que ha soñado para su vida jamás llegará a ser algo concreto si toma la decisión de vivir una vida

llena de conveniencia por no tener el valor de asumir la responsabilidad de su destino.

La única forma de volver tangibles todos esos sueños que tenemos es entendiendo que por encima de la conveniencia hay cosas que tenemos que hacer aun cuando no nos guste y aun cuando no nos sintamos del todo bien. No me refiero a trabajar en lo que nos gusta sino a transitar el camino difícil que implica construir esos sueños, a sacrificar a veces la diversión y el relajamiento por acción decidida y compromiso, de eso se trata precisamente pagar el precio del éxito. Nos guste o no tenemos que admitir que la pereza es la culpable de muchos de nuestros problemas y de muchas de nuestras carencias.

Podemos culpar al mundo y creer que tenemos un problema de oportunidades, o que tenemos un problema financiero cuando en realidad lo cierto es que muchas veces nos dejamos dominar por la pereza y caemos en un ciclo interminable de postergación de nuestras metas. “Lo haré mañana, lo haré cuando me sienta mejor, lo haré cuando tenga esto o lo otro, etc...”. Definitivamente “lo haré después o cuando me sienta mejor” no suena como ningún plan concreto para llevar a cabo ningún sueño que valga la pena.

Desperdiciar nuestra vida apoyados siempre en un sin número de excusas termina siempre siendo muy doloroso pues nos damos cuenta más adelante de todo el tiempo que hemos perdido posponiendo lo que sabemos habría sido posible si hubiésemos adoptado el hábito indispensable de la autodisciplina. En el fondo cada uno nosotros es conscientes de todas las oportunidades perdidas y de todas las metas sin cumplir por haberle siempre dado prioridad a la conveniencia por encima de la responsabilidad que no quisimos asumir antes para construir nuestro sueño.

¿Entonces cómo lograrlo? La respuesta es cruda y simple y así no nos guste es la única que conduce a la obtención de verdaderos resultados concretos para nuestra vida. La forma de lograrlo es actuando ahora, es disciplinándonos ahora mismo enfocados en metas muy concretas con compromiso diario hasta llegar a ver los resultados que queremos. No es que no existan oportunidades allá fuera, no es que el éxito sea algo reservado sólo para unos pocos, no es que la vida sea injusta y que ya otros han acaparado las posibilidades de éxito. Lo que verdaderamente sucede es que no todos están dispuestos a pagar el precio ni al sacrificio que implica construir un sueño, es decir no todos están dispuestos a practicar la autodisciplina. Tenemos que convencernos de una vez por todas que si queremos lograr ese éxito tan deseado no podemos parar jamás hasta no conseguir por completo eso que nuestra mente ha soñado y que sabemos en el fondo es muy posible lograr para nuestra vida.

No podemos dejarnos vencer por la pereza, no podemos dejarnos vencer por la cobardía del momento y de no querer enfrentar los obstáculos que se nos presentan en el camino. La gente verdaderamente exitosa tiene una inmensa tenacidad mental y una fuente inagotable de autodisciplina. Ese es el secreto y esa es la forma de lograrlo, de lo que se trata el éxito en el fondo es de asumir un compromiso absoluto y de por vida con nuestro sueño y con nuestro destino. La gente más exitosa está dispuesta a hacer lo que la gente promedio jamás estará dispuesta a hacer, a comprometerse en mente, cuerpo y alma con lograr sus metas.

De lo que se trata es de enamorarnos de nuestro sueño, de apasionarnos con el proceso, de sacarle gusto incluso al fracaso y a los obstáculos y entenderlos como enseñanzas para nuestro crecimiento personal y como parte del camino para llegar hasta donde queremos llegar. Enamórese de su sueño, enamórese de sus metas, pero no olvide nunca el enamorarse del proceso. Tenemos que aprender a disfrutar también el camino que tenemos que recorrer para hacer realidad todo lo que imaginamos para nuestra vida y para no sentir que la disciplina es un castigo.

Además de enamorarse de su sueño y de enamorarse del proceso también sea tolerante con sus errores y no se dé por vencido cuando las dificultades lo quieran hacer cambiar de idea. La autodisciplina para lograr el éxito es un compromiso de largo plazo y es definitivamente el factor diferenciador entre quienes logran sus sueños y quienes siguen soñando toda la vida con que algún día cambie su situación.



## Descubra sus Peores Enemigos y Descubra Cómo Dominarlos

Las excusas, la mentalidad de víctima, la pereza y la procrastinación.

“El éxito es el resultado de pequeños esfuerzos que se repiten día a día” –  
Robert Collier

Construir el hábito de la autodisciplina tiene mucho que ver con ser capaces de eliminar las excusas y las disculpas. En realidad, construir este hábito fundamental para el éxito tiene muchísimo que ver con ser responsables por nuestra propia vida en lugar de culpar a otros por lo que no hemos logrado o por lo que no tenemos. De lo que se trata la autodisciplina es de adquirir el hábito de ser responsables por nuestra conducta y por nuestras acciones. Este hábito debe permanecer con nosotros en cada momento de nuestra vida para sacarle el mejor provecho a todo lo que la vida nos puede dar si somos capaces de entender el valor de la autodisciplina. La vida tiene mucho para darnos, depende de nosotros descubrirlo y aprovecharlo.

No es que la vida sea justa o injusta para algunos o mejor o peor para cierto grupo de gente. No creo que existan privilegiados que estén acaparando las posibilidades de éxito para los demás. Creo que el provecho que le podamos sacar a la vida depende de nosotros mismos y de nuestra conducta, de nuestra actitud, de nuestros hábitos y de nuestros actos. Existen un sinnúmero de casos y de ejemplos de gente que ha logrado ser exitosa empezando de la nada. La vida tiene mucho para darnos, la vida está llena de abundantes oportunidades para todos, pero como lo dije antes, todo tiene un precio.

Si queremos sacarle el mayor provecho a todo lo que la vida nos ofrece entonces tenemos que entender que la autodisciplina es ese puente que

une nuestros sueños con el verdadero éxito. La autodisciplina es embarcarse todos los días en el camino hacia nuestras metas sin garantía de éxito, pero con el firme convencimiento de que lo lograremos si persistimos. Este camino es a veces muy difícil y muy largo y no todos están dispuestos a recorrerlo por miedo al compromiso, por miedo al fracaso y por la incomodidad que representa a veces hacernos cargo de nuestro propio destino.

Si le preguntamos a cualquier persona qué es lo que espera de la vida tal vez la respuesta que obtengamos sea muy similar. La mayoría de la gente responderá sin duda que quiere tener mucho éxito, la mayoría de la gente quiere tener lo mejor de la vida, pero lo cierto es que no todo el mundo está dispuesto a pagar el precio. Si queremos que la autodisciplina entre a formar parte de nuestra conducta diaria tenemos que estar dispuestos a levantarnos cada día a construir un plan de vida que nos lleve hacia el logro de nuestras metas.

Debemos estar dispuestos a asumir la incomodidad y la incertidumbre que representa hacernos cargo de nuestro destino cada día. El problema es que mucha gente vive de sueños y de esperanzas, pero no mucha gente está dispuesta a fijarse metas y a llevarlas a cabo cueste lo que cueste. Mucha gente se da por vencida y se refugia en su zona de confort para no asumir ningún compromiso con todas las posibilidades que la vida le ofrece. Se necesita un compromiso de por vida para llegar a ver convertidos nuestros sueños y nuestras metas en algo verdaderamente tangible y sólido. Este compromiso se llama autodisciplina para llevar a cabo cualquier plan de vida que tengamos.

No basta con tener sueños, no basta con tener las mejores esperanzas, ni las mejores intenciones, no basta con tener fe, lo cierto es que es la habilidad para no refugiarnos en las excusas es lo que en últimas nos llevará a convertir en realidad todas nuestras metas. Es cierto que el [pensamiento positivo](#) es un factor determinante para triunfar y para no

dejarnos vencer ante el negativismo que nos rodea, pero es aún más determinante para el éxito nuestra habilidad de enfocarnos en nuestras metas día a día y sin excusas.

Es muy cierto que hay muchos factores que pueden desviarnos en el camino cuando queremos conseguir algo significativo. Es muy cierto que hay un sin número de obstáculos que debemos vencer y superar cuando tomamos la decisión de vivir una vida con propósito. Cuando ese tipo de obstáculos se presentan y cuando empiezan a surgir las dificultades lo más fácil es refugiarnos en las excusas y en nuestra zona de confort.

“Atribuyo mi éxito a lo siguiente: jamás me refugié en las excusas” –  
Florence Nightingale

El problema es que el mundo de las excusas es ese lugar estéril que parece muy conveniente para resguardarnos en el momento en que se presentan los obstáculos, pero es un lugar en donde no crece nada.

Lamentablemente es en ese mundo en donde mueren todas nuestras posibilidades de éxito. El mundo de las excusas es un mundo conformista y mediocre en donde jamás florece nuestro potencial como seres humanos. Es un mundo en donde culpamos a otros por nuestra situación y en donde nos sentimos víctimas del sistema. Allí no florece nada ni sucede nada que pueda hacer cambiar nuestra situación, allí mueren todas las esperanzas de algún cambio positivo para nuestra vida.

Es casi una tendencia natural querer culpar a otros y a circunstancias externas por nuestra falta de resultados. Culpar a otros y a factores externos por no lograr lo que queremos es el camino más fácil y el más conveniente, pero a la larga es el camino más doloroso. Cuando nos acostumbremos a las excusas nos habituamos a justificar nuestra falta de resultados y nuestra falta de enfoque, le buscamos una razón válida a nuestra mediocridad. Suena crudo, pero es así, nosotros mismos nos

encargamos de ubicarnos en un lugar mediocre en donde no se producen resultados por otorgarle poder a las excusas. Puede que nos sintamos bien en el momento cuando culpamos a los demás por no lograr nuestras metas o por no tener una vida mejor, pero a la larga nos vamos dando cuenta que esa conducta es tan sólo una pérdida de tiempo y nos vuelve débiles, conformistas y perezosos.

Cuando menos nos damos cuenta ha pasado el tiempo y han pasado los años y de repente nos vemos confrontados con nuestra propia realidad y nos damos cuenta de que el lugar en donde estamos hoy es el resultado de las acciones o las excusas del pasado. Cuando pasa el tiempo nos damos cuenta de que entre más tiempo y energía le dedicamos a las disculpas para no actuar ni asumir la responsabilidad de nuestra vida, menos resultados obtenemos.

Nos convertimos en víctimas de nuestras propias excusas y nos autoconvencemos de que existe un factor externo que está fuera de nuestro control para justificar nuestra situación actual. Vivir en el mundo de las excusas es vivir en un mundo lamentable en donde nada prospera ni prosperará jamás pues nos rodeamos de energía negativa y terminamos por convencernos de que no existe más remedio que aceptar nuestra situación. Cuando nos refugiamos en las excusas nos estamos mintiendo a nosotros mismos y cerramos la puerta a cualquier posibilidad de éxito. Tenemos que despertar y aceptar que las excusas son ese virus que nos atrapa y nos inmoviliza y que en últimas no nos deja descubrir nuestro verdadero potencial.

¿Pero que son en realidad las excusas? Si nos detenemos a pensar por un momento crear disculpas implica gastar energía que podríamos estar invirtiendo en nuestro propio crecimiento personal. Cualquier actividad humana y mental implica un gasto de energía ¿No sería mejor utilizar esta energía en forma constructiva en lugar de desperdiciarla en la creación de un montón de excusas que justifiquen nuestra falta resultados?

Las excusas son en realidad razones inventadas que vamos creando como un escudo de defensa para justificar nuestra conducta y para no asumir la responsabilidad nuestra propia existencia. Me refiero a las excusas como un virus porque lamentablemente es algo que se contagia cuando nos rodeamos de gente que prefiere culpar a los demás o al sistema por sus infortunios en lugar de tomar acción decidida para hacerse cargo de su propio destino.

“Jamás soñé con el éxito. Trabajé para ello” – Estee Lauder

Las excusas en realidad son miedos infundados a los que terminamos dándole poder y que terminan controlando nuestra vida. La autodisciplina es en realidad la antítesis de las excusas, es aceptar que las riendas y el control de nuestra vida están en nuestra mente y no en factores externos. El miedo al fracaso, el miedo al cambio, el miedo a cometer errores, el miedo al compromiso y el miedo a la incertidumbre son en últimas un solo miedo, el miedo a asumir la responsabilidad por nuestra propia existencia. La única forma de enfrentar este miedo es tomando acción decidida y asumiendo el reto de vivir una vida con propósito en la que estemos al mando y en control de nuestro propio destino.

Vivir en el mundo de las excusas siempre nos mantendrá en nuestra zona de confort con consecuencias nefastas para nuestro futuro ya que nunca seremos capaces de descubrir nuestro verdadero potencial. Vivir una vida llena de excusas también limita nuestras oportunidades y no nos permite jamás descubrir nuestras fortalezas ni desarrollar nuestros talentos. Tenemos que empezar a retarnos a nosotros mismos para empezar a sepultar el mal hábito de las excusas.

En el fondo la autodisciplina tiene que ver con retarnos a nosotros mismos cada día para revelar todas esas fortalezas y talentos que tenemos y para

descubrir todas las oportunidades que están allí enfrente nuestro. A veces escucha uno hablar a la gente en la calle con comentarios muy negativos como “es que todo está muy difícil, es que no hay oportunidades, es que la vida es injusta, es que ya todo está inventado, etc...”. Creo que todos estos son comentarios conformistas y autodestructivos de personas que no están dispuestas a retarse a sí mismas para ir más allá de su zona de confort.

“La gente exitosa y la gente sin éxito en realidad no se diferencian mucho en sus habilidades. Lo que los diferencia es su deseo por alcanzar su potencial” – John Maxwell

Si jamás nos retamos a nosotros mismos, si seguimos escondiéndonos en el mundo de las excusas justificando los comentarios negativos de los demás, entonces nunca seremos capaces de ver todas las oportunidades que nos rodean a diario. Vivir en el mundo de las excusas es sabotearnos a nosotros mismos, es cerrarnos a la posibilidad de descubrir todo lo que podemos lograr. Tenemos que empezar a cambiar nuestra forma de ver la vida y adoptar [hábitos más positivos](#) para derrotar toda la mentalidad negativa que nos rodea.

Lamentablemente vivir en este mundo tiene consecuencias muy malas para nuestra vida pues nos encerramos en un universo en donde creamos una serie de limitaciones mentales auto impuestas, nos llenamos de negativismo y nos acostumbramos a lamentarnos por la falta de oportunidades y por las injusticias del sistema. Vivir en el mundo de las excusas nos crea miedos infundados que aniquilan cualquier posibilidad de acción y nos mantiene en nuestra zona de confort. Vivir en este mundo nos llena de bloqueos mentales sin poder jamás [descubrir todas las posibilidades de nuestra creatividad](#).

“Nuestra zona de confort es un lugar maravilloso, pero jamás crece nada allí” – John Assaraf

Si queremos verdaderos cambios para nuestra vida tenemos que salir de nuestra zona de confort y salir del mundo de las excusas y hacernos cargo de nuestro propio destino. No podemos permitir caer en el papel de víctimas sintiendo lástima por nosotros mismos. Adoptar una [mentalidad positiva férrea](#) nos ayudará siempre a salir del papel de víctimas. Lo que tenemos que pensar siempre es lo siguiente: “si otros pudieron lograr el éxito antes que yo entonces eso quiere decir que yo también lo puedo hacer, sólo tengo que montarme en el tren de la autodisciplina y tomar el control de mi destino”. La mentalidad positiva es la que nos permite pensar que todo es posible, **la autodisciplina es el hábito que convierte en realidad todo lo que pensamos.**

Tenemos que despertar y darnos cuenta de que no existe tiempo para las excusas y que la vida no nos dará nada que no hayamos trabajado o merecido y que solo existe esta vida para lograr nuestros sueños. Vivimos en un mundo súper competitivo en donde más y más gente sueña con algún día tener éxito, pero en donde muy pocos están dispuestos a asumir el hábito esencial de la autodisciplina. Autodisciplina es tenacidad, es compromiso, es control mental, es responsabilidad con nuestro presente y con nuestro futuro, y más que nada es la herramienta indispensable para asumir el control total de nuestro destino. Cuando nos escondemos en las excusas perdemos todo nuestro poder y perdemos por completo el control de nuestra vida.

Tenemos que obligarnos a salir del mundo de las excusas y esto quiere decir abandonar por completo la mentalidad de víctimas. Ni el mundo ni nadie nos debe nada, tener éxito no es un derecho fundamental, es un estado mental que se construye día a día por medio de la autodisciplina, la persistencia y el pensamiento positivo. El verdadero éxito es posible pero no es fácil, nadie tiene garantizado el éxito por el sólo hecho de tener buenas intenciones. **El éxito es un estado mental en donde no estamos dispuestos a abandonar nuestros sueños pase lo que pase y venga lo que**

**venga, es una obsesión mental que requiere de mucha disciplina para dar sus frutos.**

Pensar constantemente en las excusas definitivamente no nos ofrece ninguna posibilidad de éxito, nos estanca y nos detiene y lo que es peor nos vuelve conformistas y perezosos. Las excusas van de la mano con la procrastinación, es decir posponer todo lo que sabemos debemos hacer para un día incierto, dejar todo para después, cuando mejore el tiempo, cuando me sienta mejor, cuando pase esto o lo otro, etc... Procrastinación en resumen es dejar para mañana todo lo que sabemos podemos y debemos hacer hoy.

Esto por supuesto tiene un costo muy elevado que nos es difícil de ver en el momento en que tomamos la decisión de postergar indefinidamente lo que debemos hacer para construir nuestro sueño. La cuenta de cobro llegará después, meses o años después cuando nos demos cuenta de que nuestras metas todavía permanecen en el mundo de nuestros sueños y de nuestras fantasías mentales.

¿Entonces cómo eliminamos las excusas? Para lograr eliminar las excusas primero debemos reconocer que nos estamos refugiando en ellas para no actuar y para no comprometernos con el trabajo que implica construir nuestro éxito. Puede que nos parezca difícil al principio aceptar que nuestra falta de resultados se deba a resguardarnos siempre en las excusas, pero por duro que parezca es necesario admitir que son estas las que están sabotando nuestro progreso.

El siguiente ejercicio de preguntas nos hará más fácil eliminar las excusas: (escribálas y respóndalas por escrito)

¿qué tipo de excusas son las que habitualmente tengo para no avanzar?

¿Por qué me estoy refugiando en estas excusas, cual es la razón de fondo?



¿Puede ser que yo esté adquiriendo una actitud conformista con la vida?

Pregúntese qué tipo de consecuencias tiene para su vida las excusas que ha estado creando para justificar su inacción y escriba cómo estas excusas han afectado su progreso.

Por último, piense como todas esas excusas han destruido su habilidad para conseguir lo que quiere, piense en todas las oportunidades que ha perdido por darle poder a las excusas.

Es importante que este sencillo ejercicio se haga por escrito para reconocer cuáles son esas barreras que nos hemos autoimpuesto para justificar el hecho de no avanzar con nuestra vida.

Todos tenemos diferentes excusas para no avanzar en la vida y para permanecer en nuestra zona de confort, para no tomar riesgos, para no comprometernos. Aunque las excusas son diferentes para todos en el fondo, muchas se parecen y existen algunas que son más recurrentes que otras cuando se trata de escaparnos de nuestra responsabilidad. La siguiente es una lista de las excusas más comunes en las que tendemos a refugiarnos para no tomar acción.

El sólo hecho de reconocer cuáles son estas excusas más recurrentes nos ayudará mucho a entenderlas y a librarnos de ellas.

**Primera excusa: nunca tengo tiempo suficiente.** Esta es una de las excusas más comunes y más recurrentes que escuchamos y que ponemos como justificación para abandonar nuestras metas y para no avanzar ni dedicarle tiempo a construir nuestros sueños.

Lo que nos estamos diciendo en el fondo es que nuestras metas no son lo suficientemente importantes como para dedicarles nuestro tiempo. Cuando utilizamos esta excusa en realidad lo que nos estamos diciendo a nosotros mismos es que no valoramos nuestro tiempo o que

probablemente no queremos tomarnos la molestia de administrar mejor nuestro tiempo. No debemos olvidar que existen las mismas 24 horas para todo el mundo y que es posible distribuir mejor nuestro tiempo sin en verdad queremos ser exitosos con lo que hacemos.

Al decir que no tenemos tiempo nos estamos limitando a nosotros mismos, estamos poniendo una barrera mental entre nosotros y nuestro objetivo. Le estamos dando poder a la procrastinación y nos estamos dejando dominar por la pereza y la conveniencia de aplazar todo para después. El problema es que cada vez que aplazamos todo para otro día incierto acumulamos más y más trabajo y se aleja más y más la posibilidad de tener éxito. Probablemente lo que esta excusa tan común quiere decir es que no valoramos lo suficiente nuestros sueños y nuestros objetivos de vida, que no son tan importantes y que preferimos seguir estancados en el mismo lugar en donde estamos hoy.

Recuerde todos tenemos las mismas 24 horas y los mismos siete días de la semana para hacer con nuestro tiempo lo que decidamos hacer de nuestra vida. Ya sea que desperdiciamos este tiempo para quejarnos y para justificarnos o para construir nuestro éxito es decisión personal de cada uno. La única cosa para la que verdaderamente no debemos tener tiempo es para las excusas. No existe lugar para la falta de tiempo para quien se apasiona con sus metas y con sus sueños. Si me gusta lo que hago entonces busco el tiempo para hacerlo, es como sentir la necesidad de respirar y de hacer ese algo que nos hace falta para sentirnos vivos.

Si constantemente siente que se escuda en esta excusa entonces probablemente quiere decir que no se está dedicando lo que le gusta y esto lo hace perder enfoque, disciplina y dirección. Creo que tiene que haber pasión por lo que hacemos para encontrar el tiempo para avanzar con nuestras metas. La solución a esta excusa es primero que todo cuestionarnos si lo que hacemos es en verdad eso que nos apasiona, si lo vemos como una obligación o como una especie de castigo o tortura

entonces es mejor que redefinamos nuestros objetivos. Si nos enamoramos de lo que hacemos entonces el hábito de la autodisciplina se convierte en algo que valoramos y no en una especie de obligación o castigo. Tenemos que sentir las ganas de hacer lo que nos gusta hacer para poder seguir haciéndolo con gusto por años y años.

**Excusa número dos: no tengo suficiente dinero.** Por extraño que parezca al declarar que no tenemos suficiente dinero estamos enviándole un mensaje equivocado al universo y estamos limitando nuestra habilidad para atraer más dinero hacia nuestra vida. Soy un firme creyente en la ley de la atracción, en lo que nos concentramos se expande y crece. Si todo el tiempo nos estamos quejando por dinero entonces lo que estamos haciendo es cerrar las puertas sin permitir que cambie nuestra situación financiera. Cuando repetimos una y otra vez que no tenemos dinero suficiente se cierran también nuestras oportunidades ya que somos incapaces de ver la abundancia de la que estamos rodeados.

Es cierto, creo que vivimos en un mundo rodeado de abundancia, no creo que no exista suficiente dinero, ni creo que no existan suficientes oportunidades. Nosotros mismos somos los responsables de crear nuestras propias oportunidades y nuestro propio dinero con el poder de nuestras ideas, de nuestras acciones y de nuestra voluntad. El dinero es un concepto, es una idea a la que le podemos dar forma y convertirlo en algo real con nuestras acciones y nuestras ideas.

Existen muchísimos casos de gente que ha salido de la nada y que ha logrado el éxito. Sólo basta con conocer la historia de un personaje como Chris Gardner quien inspirara la película "[The Pursuit of Happyness](#) – (En la Búsqueda de la Felicidad). La historia de este ser humano es una historia maravillosa y es un ejemplo para seguir y para inspirarnos. La determinación y la autodisciplina fueron los factores determinantes que sacaron a Chris Gardner de la nada para convertirse en un ser humano muy exitoso. Este es un ejemplo maravilloso de un ser humano que jamás se

refugió en las excusas y que buscó la forma de sobreponerse a la falta de dinero ingresando a un programa de entrenamiento financiero que en últimas era su pasión y que se convirtió en el vehículo que lo llevó a conseguir toda su fortuna.

En lo que tenemos que enfocarnos es en encontrar ese vehículo para mejorar nuestra situación financiera y no en las limitantes del momento para seguir estancados en una vida sin resultados. Si pensamos que el problema es la falta de dinero nos estamos equivocando. El problema no es la falta de dinero, el dinero no es un recurso limitado, existe muchísimo dinero en el mundo, el problema es la falta de acción y compromiso con nuestras metas. Existe una fuente inagotable de oportunidades y de dinero por fuera de nuestra zona de confort y por fuera de nuestras propias limitantes mentales. Cuando logramos vencer nuestras limitantes mentales empezamos a tener ideas y empezamos a crear nuestras propias oportunidades. [Tener ideas y ponerlas en práctica es tener el poder de crear dinero](#). Tenemos que acostumbrarnos a buscar siempre un camino y no habituarnos a crear nuestras propias cárceles mentales para no encerrarnos en nuestras propias limitantes.

Si el dinero es un problema en este momento entonces busque nuevas oportunidades, trate de administrarlo mejor y busque un trabajo extra flexible con el cual pueda aumentar sus ingresos mientras construye su sueño. Jamás se límite, las oportunidades están allá afuera todo el tiempo esperando para quien quiera sacarles provecho. Creo que vivimos en una era maravillosa en donde la tecnología nos ha abierto una serie de posibilidades que antes no existían. Existen hoy en día una gran cantidad de formas de ganar más dinero como la auto publicación de libros, o aplicaciones que nos ofrecen la posibilidad de ganar dinero extra con trabajos temporales o con plataformas en línea en donde se pueden completar diferentes trabajos “freelance” (trabajo que realiza una persona en forma independiente a cambio de dinero).

De hecho, la economía se está moviendo cada día más y más en esta dirección en donde la “seguridad laboral” tiende a ser una cosa del pasado. Creo que lo único seguro para crear nuestra propia fuente de dinero es el poder de nuestras ideas, de nuestra creatividad, el pensamiento positivo, nuestros hábitos y por supuesto la autodisciplina. No se enfoque en la falta de dinero sino en el potencial de posibilidades para conseguirlo. La falta de dinero es tan solo una situación temporal si usted no permite que ésta se convierta en su situación permanente. Nunca olvide que usted tiene la capacidad para crear dinero, usted tiene la capacidad para [crear ideas](#), usted tiene la capacidad para cambiar su destino. La autodisciplina mental y un nuevo enfoque es lo que hará que su situación cambie, las excusas lo condenan a un mundo de escasez y de conformismo.

**Excusa número tres: le tengo miedo al fracaso.** El miedo al fracaso puede convertirse en algo tan poderoso que nos llega a controlar y nos impide por completo tomar acción para progresar. El miedo al fracaso es tan sólo un miedo infundado pues es precisamente cuando nos atrevemos a fracasar que ganamos experiencia y que ganamos autoconfianza y conocimiento. De cada fracaso que experimentemos en la vida el resultado es más experiencia, más conocimiento y mejor información para seguir adelante. El fracaso es parte de la vida y el fracaso definitivamente es parte del éxito, no existe tal cosa como éxito sin fracaso. El camino al éxito no ha sido ni será jamás una línea recta, es una secuencia de prueba y error que en últimas nos lleva a conseguir lo que queremos cuando asumimos la autodisciplina de no dejarnos vencer por el miedo a fracasar.

Los únicos que verdaderamente fracasan del todo son aquellos que se detienen por el miedo a enfrentar nuevas decepciones o por el miedo al compromiso con su propio destino. La autodisciplina mental para conseguir el éxito tiene muchísimo que ver con no dejarse derrotar del todo por los obstáculos, tiene que ver con entender que la persistencia y el trabajo sostenido nos llevarán en últimas a conseguir lo que queremos. Los fracasos son tan sólo obstáculos temporales, nunca permanentes para quien entiende el poder de la autodisciplina y de la persistencia.

Si queremos tener éxito tenemos que empezar a familiarizarnos con los [obstáculos](#) y con los fracasos y jamás detenernos por el miedo a enfrentarlos. Tome a partir de hoy mismo la decisión de comprometerse con sus sueños sin importar cuantas veces se caiga y sin importar cuantas veces experimente el fracaso, cada fracaso es un triunfo personal de una batalla ganada en donde ha podido adquirir más experiencia y más conocimiento. Si decide no darse por vencido por los obstáculos temporales tendrá muchas más ventajas que la mayoría de la gente que permanece inmóvil por miedo a fracasar.

**Excusa número cuatro: no me siento muy motivado o motivada en este momento.** Esta es una excusa muy común que se escucha muy a menudo y por supuesto puede aniquilar nuestra autodisciplina si le damos poder. Cuando le damos poder a esta excusa tendemos a permanecer inactivos esperando que tal vez todo se solucione como por arte de magia, nos volvemos seres negativos y conformistas. Primero que todo creo que la motivación diaria se construye a partir de nuestro pensamiento positivo y por supuesto estar inactivos aniquila la motivación. Se necesita de acción para estar motivado así que la fórmula más importante para contrarrestar esta excusa es la acción.

Cuando empezamos a actuar y cuando empezamos a trabajar en nuestras metas entonces empezamos a construir “**momentum productivo**”. Esto quiere decir que entramos en nuestra zona productiva una vez tomamos la decisión de actuar en lugar a esperar a que la motivación nos caiga el cielo. Cuando una persona se ahoga en su propia apatía empieza a deprimirse y empieza a ver el mundo de forma muy negativa. Lamentablemente la apatía y la pereza son el caldo de cultivo perfecto para los malos hábitos y pueden derrumbar la moral y la [motivación](#) de una persona hasta el punto de no querer intentar nada y volverse conformista.

De hecho, la autodisciplina es tal vez el hábito productivo más importante y en el fondo significa tener la capacidad de hacer algo aun cuando no estemos motivados en el momento para hacerlo. La autodisciplina es ir más allá de nuestra zona de confort, pero para que esto suceda debemos crear algún tipo de estímulo que inicie ese “momentum productivo”. El estímulo se crea con acción, dando el primer paso y empezando a trabajar en una meta específica que nos debemos fijar para el día. Si nos fijamos pequeñas metas específicas para cada día entonces podemos ir avanzando hacia metas específicas más grandes a medida que avanza el tiempo, la idea es vencer la inercia y la falta de motivación. No debemos enfocarnos en el montón de escaleras que tendremos que subir para llegar a la cúspide del edificio sino en subir cada escalón de esta gran escalera, paso a paso, hasta llegar arriba.

Si nos dedicamos a lo que nos apasiona hacer entonces será más fácil vencer esta inercia una vez tomemos la decisión de dar el primer paso para avanzar cada día. Si nuestra falta de motivación es crónica entonces quiere decir que nos estamos dedicando a algo que no despierta nuestro interés y a algo que definitivamente no es nuestra pasión. Si este es el caso creo que tenemos que ser sinceros con nosotros mismos y empezar a buscar ese algo que nos guste hacer por el resto nuestra vida. Como lo dije antes, la autodisciplina es un compromiso para toda la vida si queremos conocer el verdadero éxito.

No creo que tengamos que obligarnos a trabajar por años y años en algo que detestamos hacer, allí nunca habrá motivación, allí nunca habrá pasión y allí nunca encontraremos la razón para levantarnos cada día a construir ese algo que esté en conexión con nuestra [energía creativa](#). Pienso que es muy importante y fundamental descubrir ese algo en lo cual podemos ser creativos y sentirnos a gusto haciéndolo por el resto de nuestra vida. Si siente que tiene un problema con la motivación entonces quiero ofrecerle un regalo amigo y amiga lector, mi libro:

[Motivación - Como Estar Siempre Motivado](#), puede obtener este libro completamente gratis y espero sea de todo su agrado y espero le ayude a estar más motivado.

Para vencer esta excusa de la falta de motivación siempre trate de visualizar las consecuencias de sucumbir a la pereza, piense en todo el trabajo que tendrá acumulado si no actúa ahora por no sentirse motivado. Comience por crear una lista de cosas por hacer muy específica apuntándole primero a completar una meta muy clara y concreta para el día. Alcanzar metas cortas, realizables y específicas nos ayuda a construir “[momentum productivo](#)” y nos ayuda a sentirnos más motivados.



## Cómo Empezar a Entender el Hábito de la Autodisciplina a Partir de Ahora Para Comenzar a Tener Resultados

La autodisciplina tiene muchísimo que ver con amor propio, tiene que ver con entender que el destino que nos espera es el destino que creamos con cada pequeña decisión y acción que tomamos y con el compromiso con nuestras metas. A partir de ahora debemos empezar a entender que desarrollar el hábito de la autodisciplina implica muchas veces familiarizarnos con la incomodidad y a veces con la sensación de tedio y de fatiga que a veces sentimos. Por naturaleza tenemos muchas veces una tendencia a posponer lo que debemos hacer ahora porque pensamos podremos solucionarlo o realizarlo después en un futuro incierto.

La mayoría de la gente se da por vencida antes de tiempo y no se compromete con su destino, la mayoría de la gente se deja vencer por la conveniencia del momento, por la pereza y por lo que parece ser más cómodo en el momento. La buena noticia es que si dejamos de actuar como la mayoría de la gente entonces estaremos creando para cada uno de nosotros una ventaja competitiva que no mucha gente está dispuesta a desarrollar. Estaremos creando la ventaja competitiva de la autodisciplina. No nacemos con este hábito, pero la buena noticia es que podemos adquirirlo si tenemos el firme propósito de cambiar nuestra vida.

Si en realidad estamos decididos a adquirir un compromiso con nuestro destino entonces a partir de ahora la incomodidad temporal que representa ese compromiso la debemos comenzar a percibir no como un obstáculo ni como una excusa para no hacer lo que sabemos tenemos que hacer sino como una oportunidad para ir más allá del común de la gente. Tenemos que empezar a familiarizarnos con la incomodidad y verla como un paso necesario y una gran oportunidad para nuestro crecimiento personal. Familiarizarnos con esa incomodidad que implica sobreponernos a la inercia es parte del desarrollo de nuestra autodisciplina.

Para empezar a ser capaces de sobreponernos a esta inercia tenemos que cambiar nuestro enfoque mental y empezar a visualizar lo más claramente posible cuál es esa persona en la que nos queremos convertir y por qué queremos hacerlo. Tener autodisciplina significa vencer la resistencia y la tentación de dejarnos vencer por la conveniencia del momento y por el camino fácil. Cuando empezamos a combatir esa resistencia con decisión y determinación enfocados en un objetivo claro y realizable empezamos a desarrollar nuestra fortaleza mental para vencer el aparente obstáculo del momento que identificamos como incomodidad o como molestia.

Esa incomodidad y ese obstáculo temporal deben a partir de ahora convertirse en un reto personal que nos estimule a vencer la inercia del momento. Si asumimos la incomodidad y los obstáculos del momento como retos personales, entonces empezamos a crear fortaleza mental y nos damos cuenta de que una vez vencida la inercia temporal del momento empezamos a ganar **“momentum productivo”**. Entre más practicamos este nuevo enfoque más nos habituamos mentalmente a entender esa incomodidad no como una barrera para no seguir adelante sino como un reto y una oportunidad para nuestro crecimiento personal, como una oportunidad para avanzar con nuestras metas. Lo que tenemos que empezar a entender es que mientras otros se están rindiendo constantemente, existen unos pocos que si tienen la voluntad y el coraje por asumir el reto de enfrentar la incomodidad del momento y estas son las personas que tendrán definitivamente una ventaja en la vida.

La idea es que este ejercicio se convierta en un nuevo hábito y a medida que lo practiquemos más y más se nos hará más fácil vencer esa inercia que no nos permite lograr ningún resultado. Cuando hacemos esto una y otra vez estamos habituado a nuestro subconsciente a que interprete la incomodidad del momento no como un obstáculo sino como una oportunidad para seguir adelante, para crecer, para construir lo que otros no están dispuestos a construir. Entre más practicamos este nuevo enfoque

nos demostramos a nosotros mismos que quien está realmente en control de la situación es nuestra mente y no las circunstancias que nos rodean. Usted es su mente y usted es quien controla su mente, no somos nuestro cuerpo sino la energía que habita nuestra mente y nuestro cuerpo. Es posible canalizar esta energía para vencer la inercia si tomamos la decisión de hacerlo y si tomamos la decisión de practicar este nuevo hábito.

Cuando empezamos a entender el valor de este nuevo enfoque frente a la incomodidad y frente a los obstáculos del momento empezamos a sentirnos más y más cómodos asumiendo el reto de vencer la inercia, es decir empezamos a desarrollar el hábito de la autodisciplina. Dar el primer paso siempre suele ser el paso más difícil, pero una vez que empezamos a andar y que empezamos a [sintonizarnos con nuestra zona productiva](#) empezamos a acercarnos más y más al logro de nuestras metas. La inercia y dejarnos vencer por la conveniencia no son nunca el camino para construir lo que nuestra mente sueña. Es la acción disciplinada, constante y decidida la que paso a paso convierte ese sueño en algo tangible y real. Tan sólo entender y practicar este concepto nos dará una gran ventaja competitiva sobre los demás.

La autodisciplina en últimas es ser capaces de ejercer autocontrol mental. Muchas veces, y equivocadamente, mucha gente asocia la autodisciplina como una especie de castigo que lo está alejando de las cosas más divertidas de la vida. Creo que este es un modo de pensar completamente equivocado ya que la autodisciplina en realidad nos ayuda a estar en completo control de nuestro destino. Una vez que empezamos a vivir una vida adoptando el hábito de la autodisciplina nos damos cuenta de que empezamos a manejar mejor nuestro tiempo y nos damos cuenta de que empezamos a tener más libertad ya que nuestra vida se vuelve más organizada.

Al tener una vida más organizada nos queda más tiempo libre ya que la autodisciplina nos ayuda a planear nuestra vida enfocados en nuestras

metas en lugar de estar reaccionando sin sentido ante todo lo que nos rodea. Lo que quiero decir con esto es que cuando tenemos metas claras y cuando actuamos sistemáticamente para conseguirlas nos sentimos en control de nuestra vida y no que la vida nos está controlando.

La autodisciplina es ejercer control mental sobre esos deseos primitivos de permanecer en nuestra zona de confort y de no tomar riesgos para seguir indefinidamente en un “lugar seguro” para sobrevivir. La autodisciplina es evolución mental y control mental cuando entendemos que tenemos el poder para controlar y cambiar nuestro destino con acciones concretas dirigidas a conseguir una meta específica. Es evolución mental cuando empezamos a entender que estamos en este mundo para algo más que sobrevivir, estamos en este mundo para explorar todas nuestras capacidades y para crecer, no para refugiarnos en nuestros miedos más primitivos.

Resulta que ese “lugar seguro” en donde queremos refugiarnos para no comprometernos y para no tomar riesgos es un lugar en donde no sucede nada y en donde no prospera nada. Es un lugar en donde es muy cómodo permanecer por la conveniencia del momento, pero al final tiene un precio muy alto el quedarnos allí por mucho tiempo. El precio de mantenernos en ese “lugar seguro”, cómodo y conveniente es que nunca lograremos cambiar nuestra situación, nunca lograremos crecer ni descubrir todo nuestro potencial y lo que es peor terminamos por acostumbrarnos a la mediocridad.

La autodisciplina no tiene por qué doler ni tiene que ser interpretada como sufrimiento o como castigo, todo lo contrario, es la mejor herramienta de control mental que tenemos para conseguir el éxito en cualquier cosa que nos propongamos.

¿Entonces cómo empezar a desarrollar esta herramienta?

1. Comience a verse a sí mismo como una persona de éxito, visualice la persona en la que quiere convertirse. Si empezamos a cambiar el concepto de nosotros mismos por un concepto más positivo empezamos a redirigir nuestros pensamientos y a estimular nuestra conducta para convertirnos en ese ideal que queremos alcanzar. Si por el contrario nos vemos como perdedores, como derrotados o como víctimas nos estaremos condenando a ser siempre unos perdedores y unas víctimas. Nos convertimos en lo que pensamos constantemente, empiece por mejorar el concepto que tiene de sí mismo para empezar a desarrollar la herramienta de la autodisciplina. Empiece por convencerse a sí mismo que usted es capaz de lograr lo que se proponga, tan solo necesita el ingrediente mágico de la autodisciplina y del [pensamiento positivo](#).

Siéntase capaz de lograr ese ideal de persona que su mente imagina, jamás se sienta como una víctima. Decida hoy mismo en quien quiere convertirse y actúe con determinación para lograrlo. Si su mente puede concebir ese ideal que tiene para usted mismo quiere decir que usted es capaz de lograr es ideal con sus actos, con su modo de pensar y de actuar. Cuando entendemos este concepto empezamos actuar poco a poco como la persona en la cual nos queremos convertir, empezamos a convencernos de que en realidad somos esa persona y empezamos a entender que en verdad tenemos el poder para controlar nuestro destino.

2. Piense en el dolor y en el remordimiento que sentirá años más adelante si deja de actuar ahora mismo en la construcción de sus sueños. Piense en todas las oportunidades que habrá perdido cada vez que quiera claudicar por dejarse seducir por la conveniencia del momento y por dejarse dominar por sus instintos más primitivos. La idea es que empecemos a asociar con dolor y con remordimiento el abandono de nuestras metas cuando nos dejamos vencer por la conveniencia, por la pereza y por la comodidad.

Si logramos asociar el abandono de nuestras responsabilidades con dolor y remordimiento entonces estaremos más motivados a seguir adelante aun cuando no nos sintamos del todo dispuestos a avanzar con nuestras metas. Tenemos que recordar que la autodisciplina es estar dispuestos a seguir adelante cuando otros se están dando por vencidos, es entender que tenemos el poder de obtener una ventaja y esa ventaja radica en el control mental de nuestros hábitos más primitivos.

Ser exitoso en realidad es ser una persona que no se conforma con lo que ve y que no se doblega ante la dificultad del camino, una persona exitosa es un ser que está constantemente explorando sus posibilidades de crecimiento. Crecer como persona y explorar todas nuestras posibilidades implica acostumbrarnos a la incomodidad y tiene que ver con un cambio de mentalidad. De igual forma no se conforme con pensar en el remordimiento y el dolor que le causará no trabajar en sus metas ahora mismo sino también piense en el gran beneficio y en la gran satisfacción que sentirá más adelante cuando pueda apreciar el fruto de su compromiso y de sus esfuerzos.

Prémiese cada vez que alcance una meta que se ha propuesto, esto mantendrá su motivación en alto y le estará enviando un mensaje positivo a su subconsciente que empezará a partir de ahora a interpretar su esfuerzo y su dedicación como un beneficio para su vida y no como un castigo.

Entre más y más actuamos de esta forma nuestro subconsciente empieza a enviar la señal correcta y a identificar el compromiso y la acción decidida como condiciones para un premio y para una recompensa. En realidad, el mejor premio y la mejor recompensa que obtenemos es la satisfacción personal al experimentar nuestro propio crecimiento cuando no nos dejamos vencer por la incomodidad del momento.

3. Asuma la responsabilidad absoluta de su vida y comprométase con sus metas. Un excelente método para lograr esto es comunicarles a sus seres más queridos o a su confidente personal ese propósito y esa meta que quiere alcanzar. Al hacer esto de alguna manera nos sentimos comprometidos a no defraudar esa imagen que queremos proyectar con nuestros seres más queridos, nos sentimos con la responsabilidad de demostrar que si somos capaces de sobreponernos a los obstáculos del momento para lograr nuestras metas.

Es por esta razón que muchos atletas y personas de éxito se apoyan muchas veces contratando entrenadores personales o en el “coaching” para lograr sus objetivos y para sentir el compromiso de rendirle cuentas a alguien que está esperando un resultado concreto. Cuando queremos darnos por vencidos ese compromiso que hemos adquirido con nuestros seres queridos o con nuestro entrenador personal puede ser el reto que nos impulse a seguir adelante.

Para mí personalmente esto tiene un significado muy grande pues cada vez que me comprometo a escribir un libro se lo anuncié a mis hijos. El solo hecho de querer demostrarles que es posible alcanzar una meta que me he propuesto me motiva muchísimo a seguir adelante y se convierte en un reto personal. Este enfoque también nos ayuda a desarrollar una mentalidad más responsable y más competitiva, nos ayuda a empujarnos hasta conseguir los resultados que hemos anunciado que queremos alcanzar.

De igual forma debemos asociarnos y relacionarnos con personas que estén comprometidas con su futuro y con su presente y no con gente que tenga la mentalidad de víctima y que todo el tiempo se esté quejando por la situación que lo rodea. Debemos juntarnos con gente que nos estimule a seguir adelante y no con gente llena de negativismo y conformismo que terminan por convertirse en un lastre para nuestra vida.

Esto va de la mano con la persona en la que nos queremos convertir, si mi modelo a seguir es una persona de éxito entonces me voy a ver más comprometido a actuar como una persona de éxito. Si me rodeo de gente que no hace otra cosa que quejarse todo el día por la falta de oportunidades y por lo mala que está la situación entonces lo más seguro es que termine siendo uno de ellos. Muy seguramente termine dándome por vencido, conformándome con lo que venga y culpando a los demás de mi falta de resultados si me dejo contagiar por el negativismo de este tipo de gente.

Como lo dije antes, creo que el negativismo es como un virus y se contagia, así que es mejor juntarse con gente de mente muy positiva que vea la vida como una oportunidad y no como un castigo.

4. Visualícese venciendo los obstáculos del momento y exponga su mente tan sólo a [mensajes positivos](#) desde que empieza cada día. Haga esto constantemente, todos los días y sin fallar. Convénzase de que usted tiene una misión en esta vida y la única forma de lograr con éxito esta misión es estando presente cada día y es adoptando el hábito de la autodisciplina. Escuchar mensajes positivos y leer mensajes positivos día a día termina por convencer a su subconsciente de que usted es capaz de lograr lo que sea que se proponga. Los mensajes positivos que leemos día a día nos ayudan a crear una visión próspera y mucho más positiva de nosotros mismos reescribiendo cualquier información negativa en nuestro subconsciente.

Haga de la lectura de [afirmaciones positivas](#) y de mensajes positivos un nuevo ritual positivo para su vida. Acostúmbrese a leer tan sólo material positivo y libros con mensajes positivos que le ayuden a sobreponerse a cualquier obstáculo y que contribuyan a su crecimiento personal.



5. Haga una lista diariamente de las metas de corto plazo que quiere alcanzar y [hágala por escrito](#) y frente a cada meta escriba también por qué la quiere alcanzar. Es importante que le encontremos un significado muy valioso a nuestras metas para que nos sea más difícil abandonarlas. Escriba esta lista de metas que quiere lograr en la noche antes de ir a dormir, al hacer esto estará preparado con un plan de acción para el siguiente día y le será más fácil sobreponerse a las excusas. Al hacer esto se dará cuenta que **cada día tiene un nuevo propósito y un objetivo claro** por el cual vale la pena esforzarse y comprometerse. **Una excelente idea es mantener un [diario para escribir todas sus metas](#).**

Una vez que empezamos a practicar estos pasos nos damos cuenta de que nada puede detenernos si no se lo permitimos, nos damos cuenta de que estamos en control de nuestra vida y que no estamos reaccionando ante lo que nos rodea sino por el contrario estamos creando nuestro propio destino. Autodisciplina es ser capaces de entrenar nuestra mente para no caer en la tentación de la gratificación inmediata y ser capaces de tener una visión de largo plazo en lugar de una visión de corto plazo. Es tener control sobre nuestros deseos más primitivos y sobre nuestros impulsos.

Cuando controlamos nuestros deseos más primitivos estamos ejerciendo control mental sobre nuestra conducta, estamos asumiendo el control de nuestra vida. Desafortunadamente vivimos en una sociedad que pregona e impulsa a través de los medios publicitarios la gratificación inmediata y mucha gente se ve seducida por este concepto. Lo lamentable de dejarse seducir por este concepto es que empieza predominar la visión de corto plazo y se tiende a olvidar los beneficios de un esfuerzo continuo en el largo plazo.

Definitivamente son aquellos que pueden entender la importancia de planear para un futuro y la importancia y el poder de la persistencia y la paciencia quienes en últimas terminan conociendo el verdadero éxito. La

autodisciplina definitivamente tiene que ver muchísimo con la paciencia y con la persistencia, nada que valga la pena se construye en un día, se necesita de esfuerzo y dedicación continua y una visión de largo plazo para lograr un éxito verdaderamente sólido.

Experimentar y conocer el verdadero éxito es un camino lleno de prueba y error, lleno de obstáculos, de fracasos y también de victorias que pondrán a prueba constantemente nuestra fuerza de voluntad y el poder de nuestra persistencia. La autodisciplina es esa herramienta indispensable que nos llevará a través de ese camino si tomamos la decisión de darle valor a una visión de largo plazo a nuestra vida por encima de la gratificación inmediata y de la conveniencia.

En el fondo la autodisciplina se convierte en un proceso en el que vamos construyendo hábitos consistentes día a día para alcanzar nuestros objetivos. Pero yo iría más allá, creo que la autodisciplina tiene muchísimo que ver con amor propio como lo mencioné antes en este libro. Cuando empezamos a darnos cuenta y a entender que sólo existe esta vida para descubrir todo lo que somos capaces de hacer y para descubrir todo nuestro potencial entonces entendemos el valor de la autodisciplina.

Creo que si nos respetamos a nosotros mismos y si amamos lo que hacemos entonces la autodisciplina es esa herramienta que fortalece nuestro amor propio y nuestra autoestima. Al volverla parte de nuestra vida, empezamos a sentir que quien verdaderamente está en control de nuestro destino es cada uno de nosotros y no las circunstancias que nos rodean.

Al adoptar el hábito de la autodisciplina elevamos también nuestros estándares y nos alejamos de la mediocridad, empezamos a tener más respeto por nosotros mismos y por la vida y nos damos cuenta de que **la vida en realidad es una oportunidad maravillosa para explorar todas**

**nuestras posibilidades.** La autodisciplina es esa llave que abre la puerta de todas esas posibilidades que se cierran para quien no está dispuesto invertir el tiempo y la dedicación necesarios para descubrirlas.

## Las 21 Claves Secretas Para Desarrollar el Hábito de la Autodisciplina y Para Lograr sus Metas

Ahora que podemos entender la importancia de la autodisciplina para nuestra vida y para nuestro éxito, es momento de encontrar esas claves que nos ayudarán a desarrollar este hábito esencial e indispensable. Practicar estas claves y desarrollar este hábito requiere de mucha **paciencia y persistencia**, no es algo que suceda de la noche a la mañana, pero si es algo que podemos incorporar en nuestra vida si verdaderamente estamos comprometidos con nuestro éxito personal.

**Clave número uno:** defina con absoluta claridad qué es lo que quiere para su vida. Para que exista un verdadero compromiso tenemos que ser muy claros con el resultado o los resultados que queremos obtener. Cuando sabemos exactamente que queremos lograr con nuestro paso por este mundo le damos una dirección a nuestra vida, le damos enfoque a nuestra energía creativa. El problema es que mucha gente no sabe exactamente para donde quiere ir y qué es lo que quiere lograr con su vida pues en realidad no se han detenido a pensar con absoluta claridad cuáles son esas metas que quiere lograr.

Sin saber para dónde ir y sin saber para dónde dirigir nuestra energía creativa es prácticamente imposible llegar a ningún lado o lograr resultados duraderos con nuestras acciones. Sin tener un norte bien definido, es muy fácil darse por vencido y es muy fácil dejarse vencer por las excusas. Sin tener metas claras estamos todo el tiempo reaccionando a lo que sucede a nuestro alrededor tratando de resolver el problema del momento, pero sin un sentido claro de por qué lo estamos haciendo.

Para tener absoluta claridad sobre qué es lo que queremos lograr y cuáles son nuestras metas y objetivos [debemos dejarlos por escrito](#). Una vez

definida esta gran meta para su vida, comprométase con ese objetivo y **enamórese del proceso** que lo llevará día a día a alcanzar esa meta. Disfrute del camino así se encuentre con [múltiples obstáculos](#), no le tema a los obstáculos ni a los fracasos temporales, estos tan solo están ayudándole a crecer como ser humano.

**Cuando escriba esas metas que quiere lograr encuéntrales un significado muy profundo** y analice detenidamente por qué quiere conseguir eso que ha escrito. Creo que tiene que haber una conexión muy fuerte entre su propio ser y su alma con eso que escribió que quiere lograr para su vida. A lo que me refiero es que no basta con pensar que queremos hacer algo porque otro tuvo éxito haciéndolo. Esa meta que definamos nos tiene que cautivar y enamorar a nosotros mismos, debe ser nuestra obsesión y no tan solo un deseo o un capricho.

Escriba cuál es su misión en la vida, respalde esas metas que ha escrito con una misión que tiene para su vida. Si empezamos a vivir la vida con el firme convencimiento de que estamos aquí porque tenemos la misión de construir algo, entonces nos veremos más motivados y más comprometidos con nuestro paso por este mundo.

Creo que tenemos que enamorarnos de ese sueño, de esa misión y de ese gran objetivo que tenemos para nuestra vida para no renunciar ante las dificultades que se presenten en el camino. Siempre habrá tropiezos y siempre habrá obstáculos que nos pueden hacer perder la fe y que nos hacen pensar en rendirnos. Al encontrarle un significado profundo a nuestras metas también encontramos una razón de fondo para seguir adelante, encontramos nuestra misión, no sentimos que lo que hacemos es una obligación sino más bien un compromiso con nuestro destino, mantenemos la fe.

Creo que este es otro los grandes secretos para el éxito y para alcanzar nuestras metas, es **enamorarnos del proceso y enamorarnos de lo que hacemos** para disfrutar el camino y para descubrir nuevas posibilidades pase lo que pase. Si vemos el proceso como algo tedioso y como algo aburrido entonces nos será más difícil adquirir el hábito de la autodisciplina. Sentiremos que lo que hacemos es una especie de castigo que no tiene conexión alguna con una razón de fondo.

Luego de identificar su meta más grande, esa gran misión o ese gran objetivo de vida, **anote y escriba las metas más pequeñas que debe alcanzar cada día para llegar a ese gran objetivo** que se ha propuesto. Puede empezar por definir metas diarias, metas semanales y metas para cada mes y para cada año. La idea es que exista mucha claridad y que todas estas pequeñas metas vayan dirigidas a construir su gran sueño o su gran objetivo.

Identificar metas de corto plazo que estén en directa relación con el desarrollo de nuestras metas más grandes es muy importante para mantenernos motivados. Con cada pequeña meta que vamos alcanzando podemos ir apreciando progreso y esto nos estimula a seguir adelante pues empezamos a ver poco a poco los resultados. **La clave es nunca perder el estímulo** y siempre estar enfocados en conseguir una meta. Cada nuevo día debe tener un nuevo propósito bien definido para no divagar ni dejarse dominar por las dudas ni por las excusas.

**Clave número dos:** organice sus prioridades y **defina un plan de acción para alcanzar sus objetivos**. Cuando piense en su plan de acción, piense en los pasos que necesitara completar para llegar a esos objetivos que escribió al identificar sus metas claramente en el paso número uno. Deje estos pasos también por escrito y si es posible [apóyese en un diario para escribir sus metas y sus ideas](#). Todo lo que dejamos por escrito nos ayuda a tener aún más compromiso y nos ayuda a mantener una agenda más organizada para nuestro plan de acción. Tendemos a olvidar y a no tomar

en serio lo que no está por escrito, al tener nuestras metas por escrito nos estamos recordando que **tenemos un compromiso con nuestro destino.**

Luego defina unas fechas límite en las que piensa puede alcanzar estas metas que anotó en el paso número uno. Intente cumplir con esas fechas límite que anotó y comprométase con esos tiempos que escribió para alcanzar sus objetivos. Si no logra completar alguno de sus objetivos entonces ajuste su plan de acción y escriba una nueva fecha límite hasta lograr su objetivo. La idea es no abandonar el compromiso de alcanzar cada meta que nos hemos propuesto.

Este plan de acción nos ayudará a no perder nuestra motivación y nos ayudará a tener siempre a mano una especie de carta de navegación personal que nos mantenga enfocados con nuestros objetivos más grandes. Al hacer esto estaremos siempre comprometidos con pequeñas metas por cumplir y esto nos mantendrá estimulados y enfocados. Puede pensar en las pequeñas metas de corto plazo como pequeños bloques de trabajo muy específico que lo irán acercando cada vez más a un objetivo más grande. Es mucho más fácil escalar una montaña paso a paso que dar un salto inmenso que parece imposible de lograr al comienzo. Lo importante es no perder de vista la cúspide de la montaña o el gran objetivo de su vida mientras escala esta gran montaña paso a paso disfrutando del camino.

Poner en práctica esta clave le dará la sensación de estar en control de la situación y en control de su vida sin perder el norte. Sentirá que tiene una razón muy poderosa para levantarse cada día convirtiendo cada nuevo día en un día con objetivos claros. De lo que se trata es de no tener espacio para las dudas ni para las excusas cuando sienta que ya no quiere seguir adelante. El no tener un plan definido es lo que hace que sea más difícil adquirir un compromiso pues no encontramos una razón ni un camino claro para seguir. Cuando no tenemos un plan de acción no tenemos una

carta de navegación y nos sentimos enredados y a veces agobiados por no tener claridad sobre por qué estamos haciendo lo que hacemos.

Esta situación nos crea confusión y nos hace perder la motivación por seguir adelante. Un plan de acción nos ilumina el camino y nos mantiene enfocados y motivados pues sabemos para donde vamos y por qué lo estamos haciendo. Cuando reina la confusión y cuando no tenemos nuestra carta de navegación es muy fácil claudicar y es muy difícil tener autodisciplina. **Tener un plan de acción es esencial para desarrollar el hábito de la autodisciplina.**

Es muy importante incluir fechas límite para cada meta que anotamos en nuestro plan de acción ya que estas nos ayudan a enfocarnos y canalizan nuestra energía con el propósito de conseguir una meta específica en un tiempo específico. Recuerde que la idea es construir “[momentum productivo](#)” y no abandonar una meta hasta no conseguirla, pase lo que pase y cueste lo que cueste. Las fechas límite también nos ayudan a crear un sentido de urgencia con lo que hacemos y nos recuerdan que si no lo hacemos simplemente no veremos ningún resultado, simplemente estaremos soñando y no construyendo nuestro éxito.

Establecer fechas límite también nos ayuda a retarnos y a mantener nuestro autocontrol mental enfocados en un resultado muy específico que debemos alcanzar en un tiempo específico. Si decido que tengo toda la vida para hacer algo entonces lo más seguro es que me tome toda la vida pues no veo la urgencia ni la importancia para dedicarle el tiempo ahora.

Al no especificar fechas límite caemos en una de las mentalidades más destructoras de la autodisciplina y esta es la de: “lo haré cuando tenga tiempo, lo haré cuando suceda esto o lo otro, lo haré cuando me sienta mejor, etc...” Lo cierto es que casi nunca es el tiempo perfecto para hacer



algo, nosotros mismos creamos el momento perfecto con control mental, con compromiso y con acción.

**Clave número tres:** mejore el ambiente que lo rodea y elimine las distracciones. Una de las mejores formas para empezar a mejorar nuestra autodisciplina y para adquirir este hábito fundamental para nuestro éxito es organizando el ambiente que nos rodea. Mantenga siempre [un lugar de trabajo ordenado](#) que lo estimule a trabajar, mantenga su entorno de trabajo organizado y limpio. El desorden y el caos alrededor de nuestro lugar de trabajo nos desenfoca, nos distrae y nos desmotiva ya que perdemos tiempo valioso tratando de encontrar los elementos que necesitamos para trabajar. El desorden desenfoca nuestra mente y genera caos mental, confusión y procrastinación.

Un lugar ordenado y limpio nos inspira a seguir adelante y nos convierte en seres [más productivos](#). Silencie y cancele todas las notificaciones de las redes sociales, las notificaciones de correos electrónicos y en general cualquier distracción tecnológica que no le permita concentrarse en sus metas mientras trabaja.

**Clave número cuatro:** escriba una lista de tareas por completar para cada día. La autodisciplina por supuesto tiene mucho que ver con saber qué es lo que debemos hacer y cuando debemos hacerlo. Las listas de cosas por hacer nos ayudan a seguir una secuencia ordenada de lo que sabemos debemos completar para cada día y nos recuerdan qué es lo que falta por hacer. Empezar el día con una lista de tareas para realizar es un gran apoyo especialmente si no hemos adquirido todavía el hábito de la autodisciplina.

Esta lista es su plan personal de acción para cada día y debe hacerla por escrito, **puede utilizar un diario para anotar este plan de tareas diarias por completar**. Una vez completada una tarea de la lista que escribió, señálela como tarea completada y continúe con la siguiente tarea. Si no ha

logrado completar algo que escribió en esta lista entonces haga una anotación y continúe enfocado o enfocada en conseguir el objetivo para cada día.

**Clave número cinco:** establezca un horario y una rutina para lograr sus objetivos. Tener horarios y mantener rutinas nos ayuda a mantenernos enfocados y a mantenernos en el camino hacia nuestras metas. Establecer un horario va de la mano con esa lista de tareas por completar que debemos hacer todos los días. La lista de tareas por completar es nuestra carta de navegación para el día y el horario es el que establece el compromiso de realizar esta lista de tareas a una hora determinada cada día y sin falta. Establecer un horario es lo que nos va creando el hábito del compromiso diario con nuestras metas.

Establecer un horario nos recuerda que tenemos que continuar con lo que empezamos y que existe una hora determinada para comenzar a hacerlo. Un horario nos crea disciplina y nos da sentido de compromiso que a su vez nos va creando una rutina productiva en la cual podemos apoyarnos todos los días. La autodisciplina tiene que ver con ser capaces de volver a canalizar nuestra energía creativa en un determinado momento. Programe por escrito lo que tiene que hacer y asígnele una hora específica para empezar a hacerlo todos los días.

**Clave número seis:** aliméntese bien y consuma alimentos saludables periódicamente. Cuando trabajamos y no nos alimentamos bien o aguantamos hambre entonces bajan nuestros niveles de azúcar en la sangre y esto debilita nuestra voluntad para seguir adelante. Cuando tenemos hambre nuestra habilidad para concentrarnos disminuye y también disminuye nuestra voluntad, esto de acuerdo a [estudios](#) realizados en la Universidad del Estado de la Florida en los Estados Unidos. Cuando nuestra concentración disminuye entonces no estamos funcionando a nuestro máximo potencial. No debemos olvidar que la autodisciplina tiene

que ver con autocontrol y este se debilita si no tenemos una buena nutrición.

Mantenga siempre bocadillos o aperitivos saludables cerca de su lugar de trabajo e intente no saltarse las comidas del día para no comprometer sus niveles de azúcar y para que no bajen sus niveles de concentración.

Alimentos como almendras nos ayudan a mantener un cerebro saludable ya que contiene buenos niveles de vitamina E que ha demostrado ser benéfica para estimular nuestro enfoque, para prevenir el declive cognitivo y para mejorar la memoria.

Las almendras también contienen vitamina B2 que ayudan a convertir nuestros alimentos en energía dentro de nuestro cuerpo. Definitivamente necesitamos de una buena fuente energía para no claudicar y para seguir adelante con nuestro trabajo y con la construcción de nuestras metas.

Siempre recuerde que comer con frecuencia nos ayuda a regular nuestro nivel de azúcar en la sangre, nos mantiene más alerta y mejora nuestra concentración que es esencial para mantener el buen hábito de la autodisciplina. Nuestro cerebro necesita enfocarse en nuestras metas y no en la falta de alimento.

**Clave número siete:** identifique los cambios que necesita hacer con su vida para lograr sus metas. Ponernos metas implica de alguna manera adoptar nuevos hábitos, piense por un momento que nuevas conductas tendrá que adoptar para hacer que esas metas que ha escrito se cumplan.

Definitivamente es importante reconocer que debemos convertirnos en personas más productivas si queremos empezar a avanzar y si queremos ver resultados. Es muy posible adoptar nuevos [hábitos más productivos](#) en un corto tiempo para que nos ayuden a construir esas metas que queremos.

Adquirir el hábito de la autodisciplina necesariamente implica un cambio y un nuevo compromiso con nuestro destino. Implica adaptarnos a diferentes situaciones e implica [sobreponernos a diferentes obstáculos](#), la idea es crecer cada día apoyados en nuevos hábitos más productivos para transformarnos a nosotros mismos mientras construimos nuestras pequeñas y grandes metas.

Lo interesante es que a medida que pensamos en esas nuevas conductas que tenemos que adoptar y en esos nuevos hábitos que tenemos que formar, empezamos a crecer como personas. Empezamos a sentirnos cada vez más seguros de nuestra capacidad para alcanzar lo que queremos, empezamos a fortalecer nuestra autoestima. Creo que una autoestima alta es esencial para no dejarnos vencer por los obstáculos que son los que a veces nos hacen abandonar nuestro sueño y pueden afectar el desarrollo de nuestra autodisciplina.

Mantenga siempre su mente enfocada en su gran objetivo, pero no se olvide jamás de disfrutar el proceso. No le tema a los cambios ni a los obstáculos que se presenten en el camino, estos solamente lo estarán ayudando a crecer como persona si entiende que no son el final del camino sino un proceso necesario para [una transformación positiva](#).

**Clave número ocho:** visualice a dónde quiere llegar. Piense por un momento y trate de imaginar cómo se sentirá cuando alcance ese gran objetivo que se ha propuesto para su vida. Piense cuando quiere llegar a conseguir este gran objetivo y luego defina cuáles son los pasos que cree debe tomar a partir de ahora para alcanzar esa meta. Nuevamente, **escríbalos en su diario de objetivos y metas por cumplir**. Cuando visualice esa gran meta que quiere alcanzar, cierre sus ojos y trate de ubicarse allí en ese momento exacto en donde ya ha realizado lo que su mente imagina. Piense en la satisfacción que estará sintiendo al ver sus objetivos hechos una realidad, piense en lo que sentirá al ver sus sueños ya logrados.

La visualización es una herramienta muy poderosa que podemos utilizar a nuestro favor y es una herramienta que nos permite ver nuestro futuro con anticipación y nos estimula a seguir adelante. Si yo logro crear ese resultado final que quiero alcanzar en mi mente, quiere decir que existe un modo para lograrlo, quiere decir que es posible lograrlo. La visualización es un gran estímulo mental que nos mantiene enfocados en un resultado que sabemos es posible alcanzar si nos comprometemos a trabajar con consistencia en nuestras metas.

"Lo que sea que una mente pueda concebir y creer, puede lograrlo"-  
Napoleón Hill

Siempre que sienta que quiere darse por vencido o por vencida acuda a esta herramienta de la visualización para recordarse a sí mismo a dónde quiere llegar. Recuerde, piense en los beneficios y en la satisfacción que alcanzar su gran meta le proporcionará, mantener una visión mental constante de a dónde queremos llegar nos estimula y nos mantiene motivados. Mantenga siempre una imagen en su mente de lo que quiere lograr, si es posible cree esta imagen dibujando sobre papel eso que imagina su mente, siempre anote sus ideas y **mantenga un diario de sus ideas y de las metas** que quiere alcanzar.

Si no se siente cómodo o cómoda dibujando lo que imagina para su futuro entonces escríbalo y sea lo más detallado posible en su descripción, como se ve en un año, en dos años, en cinco años, en diez años y más adelante. Apóyese en su diario todos los días para escribir sus metas y lo que visualiza para mantenerse enfocado y para no olvidar lo que quiere lograr. **Siempre recuerde que tener autodisciplina es tener una visión de largo plazo sin dejarse tentar por la visión de corto plazo.**

**Clave número nueve:** deje de un lado la parálisis por análisis. Cuando analizamos demasiado lo que queremos hacer nos estancamos, nos invade la duda y empezamos a divagar y a postergar lo que sabemos es necesario construir ahora si queremos ver resultados. Esto va de la mano con dejar el perfeccionismo a un lado. Mucha gente se ve estancada por obsesionarse con el perfeccionismo y abandona por completo sus sueños pues siente que no es lo suficientemente bueno o buena para lograr lo que se ha propuesto.

Simplemente acostúmbrese a actuar y a seguir adelante aun cuando sienta que los resultados no serán perfectos, es definitivamente mejor obtener algún resultado que ningún resultado. Siempre es posible sobre el camino y sobre la marcha hacer correcciones y rectificar errores, pero lo peor es dejarnos vencer por pensar que todo tiene que ser perfecto en el primer intento. Mucha gente deja de lado sus sueños porque piensa que no son lo suficientemente válidos o lo suficientemente buenos. Mi consejo es que no se compare con nadie, simplemente hágalo y ejerza autocontrol mental hasta llegar al final de lo que quiere obtener.

**Clave número diez:** piense en ese gran sueño que quiere lograr, piense en esa gran meta que quiere alcanzar y ahora deténgase por un momento y piense cómo actuaría la persona en la cual se quiere convertir para hacer eso una realidad. Haga que su esfuerzo sea equivalente al deseo que tiene de lograr ese sueño que se ha propuesto. Piense en los cambios que necesitará implementar en su conducta para empezar a convertirse en esa persona en la que ha decidido convertirse. Piense qué clase de hábitos serán los que tendrán que formar parte de su conducta a partir de ahora y empiece a construirlos poco a poco y con constancia. Piense en cómo debe cambiar su rutina a partir de hoy y comprométase con [nuevos hábitos más productivos](#).

**Clave número once:** no se deje vencer por el tamaño de sus metas ni por el tamaño de sus sueños, a lo que me refiero con esto es que muchas veces

nos sentimos amedrentados y a veces nos intimidados cuando vemos nuestras metas como algo muy lejano y como algo tal vez inalcanzable. Tome la decisión que a partir de hoy va a trabajar en conseguir cada pequeño paso que lo irá acercando más y más a esa gran meta que lo intimida. No se deje vencer por el tamaño de sus sueños, enfóquese en el primer escalón que tiene que subir cada día y continúe subiendo paso a paso sin perder el enfoque de su gran meta. Recuerde que entre más grande es ese sueño que quiere lograr mayor será el compromiso que debe asumir. Si usted ha decidido cual es ese gran significado que tienen sus metas entonces creo que vale la pena seguir construyendo lo que ha empezado y creo que no debe darse por vencido. Sus objetivos de vida merecen su tiempo y su dedicación para que lleguen a ser una realidad.

**Clave número doce:** acostúmbrese a elevar sus propios estándares, acostúmbrese a ir más allá del promedio. A lo que me refiero con esto es a que no debemos hacer las cosas tan sólo por cumplir con una serie de metas que anotamos en una hoja de papel, creo que tenemos que ir más allá para empujarnos a nosotros mismos y para descubrir de qué más somos capaces. Creo que no debemos producir tan sólo el resultado esperado sino intentar sobrepasar nuestros propios límites. Creo que esto se logra cuando entendemos nuestras metas como retos para superarnos y para crecer. De nada vale cumplir sólo por cumplir y conformarnos con unos resultados promedio.

Siempre intente ir un poco más allá y explore todas sus posibilidades y todas sus capacidades, [explore su creatividad y su capacidad para generar nuevas ideas](#). Cuando hacemos esto ampliamos nuestro horizonte y empezamos a ver nuevas posibilidades que tal vez otros no ven por conformarse con tan sólo cumplir con lo que se espera de ellos. Cuando hacemos esto también crece nuestra tolerancia y nos empezamos a sentir más cómodos con el trabajo que hacemos para conseguir nuestras metas. La autodisciplina es como un músculo que entre más se ejercita más se fortalece, si quiero aumentar los músculos de mi cuerpo entonces poco a poco tengo que ir incrementando la resistencia y el peso para ver mejores

resultados. Si quiero aumentar mi poder de autodisciplina entonces poco a poco tengo que ir creciendo y asumiendo nuevos retos.

Cuando elevamos nuestros propios estándares empezamos a obtener poco a poco mejores resultados y nos empezamos a acostumbrar al hábito de la autodisciplina. Esto puede tener un efecto muy positivo pues a medida que vamos descubriendo nuevos límites también vamos creciendo como personas y esto nos mantiene motivados y con más ganas de seguir adelante. Esto nos puede dar una gran ventaja competitiva frente a quienes se conforman con tan sólo cumplir con lo mínimo que se espera de ellos. Nos guste o no, vivimos en un mundo supremamente competitivo y son aquellos que se exigen más a sí mismos los que suelen tomar la delantera.

Sin embargo, no se enfoque en vencer a los demás sino más bien en superarse a usted mismo. Tenga en cuenta los resultados que ha tenido en el pasado y trate de mejorarlos cada vez que se proponga una nueva meta, esto lo mantendrá enfocado(a), estimulado(a), más motivado(a) y con más disciplina.

**Clave número trece:** piense en modelos a seguir y en personas que admira o que ha admirado toda su vida para que esto le sirva de motivación para construir sus propias metas. Siempre piense lo siguiente: “si esas personas a las que admiro tanto han logrado lo que han podido lograr, quiere decir que esto es demostración suficiente y base suficiente para demostrarme a mí mismo que es posible lograr mi propio éxito si me dedico con constancia a hacerlo”. El apoyarnos en la imagen y en los logros de personas a las que admiramos como motivación para seguir adelante, fortalece nuestra autodisciplina y nos sirven de guía cuando sentimos que queremos rendirnos.



Piense siempre lo siguiente: ¿qué puedo aprender de la experiencia de estas personas y qué me pueden aportar para mi propio crecimiento personal? Puede que usted conozca a esa persona o esas personas que ha admirado toda su vida, si logra tener acceso a estas personas no dude jamás en preguntarles cuál ha sido la base de su éxito. Si no tiene acceso a ninguna de esas personas entonces acostúmbrese a leer libros de personas que ya han alcanzado el éxito y apóyese en libros como este para construir su propia autodisciplina. De lo que se trata es de que encontremos razones y demostraciones de la vida real que nos mantengan motivados para que nos sea más fácil construir nuestra propia autodisciplina.

Estoy seguro de que ninguna de esas personas a las que hemos admirado toda nuestra vida ha tenido un camino fácil para llegar hasta donde han llegado. A veces cuando siento debilidad y cuando tengo dudas, me apoyo en la imagen positiva que tengo de estas personas a las que admiro y me obligo a seguir adelante. Lo único que pienso es: “si ellos lo han logrado, entonces yo también lo puedo lograr, sólo tengo que insistir y seguir adelante hasta llegar a donde quiero llegar”. El éxito de otros es la demostración más grande que existe de que en realidad es posible alcanzar lo que nos propongamos si tan solo adoptamos los hábitos correctos y la mentalidad correcta.

**Clave número catorce:** asuma la responsabilidad absoluta de su destino y de su existencia. Jamás se escude en las excusas. Cuando tenga dudas, cuando sienta que ya no puede dar más, cuando crea que tal vez es mejor abandonarlo todo, **vuelva a releer sus metas** y vuelva a pensar una vez más por qué tomó de la decisión de dedicarse a lo que se dedica con su vida. Si siente que existe una conexión muy grande entre su energía creativa interna y esas metas que escribió entonces creo que no existe ninguna justificación para no seguir intentándolo. Simplemente haga una pausa y dígame a sí mismo lo siguiente: “sé que lo único que me separa en este momento de conseguir mis grandes objetivos es la debilidad y la duda que a veces siento, pero jamás me voy a dar por vencido, sé que lo voy a lograr cueste lo que cueste”.

Comprométase totalmente a partir de ahora con su presente y con su futuro, convénzase de que usted y sólo usted es el único responsable de construir su presente y su futuro y que el único vehículo que lo llevará a experimentar el éxito se llama autodisciplina y [pensamiento positivo](#). No importa cuántos obstáculos tenga que vencer, no importa cuántas derrotas tenga que digerir, si usted siente que su sueño vale la pena, entonces comprométase pase lo que pase hasta lograr su objetivo. **Tenga fe en sus capacidades**, pero no se confié tan solo de la fe, actúe con consistencia, si usted actúa con consistencia cada día en la construcción de sus sueños tendrá una ventaja sobre los demás. La semilla de su éxito se encuentra dentro de su propio ser, la autodisciplina es ese secreto maravilloso que hace que esa semilla florezca.

**Clave número quince:** Conviértase cada día en la mejor versión de usted mismo compitiendo contra sus propios límites mentales y no contra los demás. Trabaje para alcanzar todo su potencial y no tan sólo para cumplir con una meta. Siempre intente ir un poco más allá de sus propios límites para descubrir todo su potencial. La gente más exitosa del mundo no se conforma con alcanzar los estándares normales. La gente más exitosa del mundo se enfoca en ir más allá de sus propias metas para cada día convertirse en la mejor versión de sí mismo compitiendo contra sus propios límites mentales.

No compita contra los demás, intente siempre sobrepasar sus propios límites mentales para descubrir todo su potencial. Cuando empezamos a sobrepasar nuestros propios límites mentales nos empezamos a sentir con más poder para lograr eso que nuestra mente imagina y se dispara nuestra motivación y nuestra capacidad para tener autodisciplina.

Sin embargo, no debemos olvidar que para que siga existiendo motivación tenemos que siempre empujarnos para alcanzar nuestros objetivos aun

cuando se presente la adversidad. La disciplina es esa base fundamental que nos permite seguir andando en medio de la adversidad y en medio de las dudas. Se requiere de un esfuerzo mental consistente y continuo para hacer que nuestras metas se conviertan en una realidad y para derribar nuestros propios límites mentales. Al final de eso se trata, de **derribar nuestros propios límites mentales** y de ir más allá del promedio para descubrir todo lo que somos capaces de lograr si tenemos el coraje de asumir el compromiso con nuestro propio destino.

Autodisciplina en últimas es ese control mental que nos permite sobreponernos a esa voz interna que nos está diciendo que debemos darnos por vencidos o que debemos rendirnos. Autodisciplina es reemplazar esa voz con [nuevos mensajes positivos](#) que nos impulsen a seguir adelante: “sé que voy a lograr lo que me propongo y para hacerlo debo continuar ahora construyendo mis metas, no me voy a detener, voy a alcanzar todo lo que me proponga y todo mi potencial cueste lo que cueste”. El secreto aquí está en cada día empezar a leer en voz alta una serie de [AFIRMACIONES PARA CONSTRUIR NUESTRA AUTODISCIPLINA](#) y para reemplazar cualquier mensaje negativo con nuevos mensajes que nos ayuden a nuestro crecimiento personal.

**Clave número dieciséis:** decídase a vivir una vida con propósito. Búsquele un significado de fondo a su vida y convénzase de que usted llegó a este mundo para algo más que sobrevivir y pagar cuentas, convénzase de que usted llegó a este mundo para cumplir una misión. ¿Cuál es esa misión? Creo que si le encontramos un propósito a nuestra vida entonces entendemos que nuestra misión en este mundo es crecer continuamente como personas y para que esto suceda definitivamente debemos estar comprometidos con unos objetivos de vida que tengan un significado profundo para cada uno de nosotros. Éste es un proceso que requiere de autoanálisis e introspección para descubrir cuáles es esa razón de fondo que nos hace soñar y seguir adelante.

En el diario en donde escribe sus metas escriba también cuál es su gran propósito y su gran misión en la vida, identifique cuáles son sus sueños y sus grandes ambiciones. Esta clave nos ayuda a conocernos mejor y a entender mejor por qué hacemos lo que hacemos.

**Clave número diecisiete:** adquiera absoluta conciencia de su entorno. Viva el momento presente y siéntase presente en el ahora con todos sus sentidos puestos en lograr los objetivos que se ha propuesto. No se deje seducir por un estado soñador en donde imagina la vida que tal vez algún día tendrá si como por arte de magia todo sale bien. Comprométase con el tiempo presente que ahora mismo vive pues es en este tiempo en el que construye su futuro a partir de ahora. Cuando adquirimos conciencia de nuestro presente también adquirimos responsabilidad por nuestros actos y empezamos a construir autodisciplina. El hecho de estar presentes en el ahora y en el momento actual nos recuerda que son nuestras acciones de hoy las que construyen un mejor mañana. El problema es que mucha gente deja que la vida le pase por encima sin nunca tomar el control absoluto de su destino por estar pensando que tal vez algún día las cosas mejorarán gracias a un golpe de suerte o como por arte de magia.

**Clave número dieciocho:** trabaje en desarrollar su propio temple, su coraje y su valentía. No permita que los obstáculos lo desvíen de sus objetivos. El camino hacia el éxito verdadero no es un camino fácil, nunca lo ha sido y jamás lo será. Se necesita temple, coraje y determinación para levantarse todos los días a construir un sueño a pesar de los obstáculos. Se necesita temple y coraje para decirle a veces “no” a propuestas que lo quieran desviar de sus objetivos principales. Para desarrollar nuestro temple podemos empezar por ver nuestros problemas del día a día en perspectiva y no como obstáculos insuperables sino como oportunidades para crecer, como retos que debemos superar. Confíe en sus propias capacidades y actúe, la inacción es uno de sus peores enemigos, sin acción no sucede nada, todo se queda en sueños.

La idea es lograr avanzar con nuestras metas y no quedarnos en nuestra zona de confort por temor a no [enfrentar los obstáculos](#) del momento. Siempre [permanezca optimista](#) y confíe en sus propias capacidades para resolver los problemas, ser optimista significa también ser capaces de controlar nuestras emociones y ser capaces de controlar nuestra vida. Todos tenemos la capacidad de controlar y dirigir esa energía que está dentro de cada uno de nosotros, tan sólo necesitamos temple y voluntad para darle una dirección positiva a esa energía cada día.

**Clave número diecinueve:** termine lo que empiece. Nada peor que empezar con gran ímpetu a trabajar en algo que hemos definido como nuestra meta para luego dejarlo inconcluso y a la deriva sin dedicarle el tiempo necesario para convertirlo en una realidad. Jamás sabremos el potencial de nuestro esfuerzo y de nuestro trabajo si nos acostumbramos a dejar las cosas a medias y si nos acostumbramos a empezar y a no terminar lo que comenzamos. Cuando no terminamos lo que empezamos quiere decir que no le estamos dando la suficiente importancia a esas metas que nos hemos propuesto y que no creemos que nuestros objetivos merecen nuestro tiempo. No terminar lo que empezamos es abandonar nuestras metas y abandonar nuestros sueños, es rendirnos a mitad de camino, es darle poder a la pereza y a la mediocridad.

A partir de ahora haga una lista de todas esas cosas que ha iniciado y que ha dejado inconclusas y dedíquese a valorarlas dándoles una calificación de acuerdo con la importancia que tengan para construir sus grandes objetivos. Si dentro de esas cosas inconclusas que ha identificado que existen algunas que pueden ser la base para continuar con sus objetivos, entonces dedíqueles el tiempo necesario y no las abandone hasta no terminarlas. Cuando nos acostumbramos a terminar lo que empezamos nos sentimos bien con nosotros mismos y sentimos que nuestro esfuerzo produce resultados. Cuando nos habituamos a no terminar lo que empezamos, nos sentimos frustrados y simplemente desperdiciamos nuestra energía en algo que jamás se concreta por no asumir el compromiso necesario para hacerlo realidad.

Lo que se empieza y no se termina nos frustra, nos deprime y nos desmotiva, a partir de hoy valore cada cosa que ha decidido empezar pues creo que si ha resuelto empezarla es porque tiene una gran conexión con sus sueños y con sus metas de vida. Si no existe esta conexión entonces simplemente elimine lo que no sirve y enfóquese en lo que lo hace crecer y en lo que le agrega valor a su proyecto de vida. Comprométase con lo que hace hasta convertirlo en una realidad.

**Clave número veinte:** elimine las distracciones y las tentaciones. Apague las notificaciones de su celular y acostúmbrese a trabajar en bloques de tiempo para [volverse una persona más productiva](#) y más enfocada. Apártese por completo de las redes sociales en sus horas más productivas. Apártese de la gente negativa que drena su energía con pensamientos negativos, estas personas se convierten en una distracción que nos causa dudas y nos contagia de negativismo. El pensamiento negativo puede ser una tentación pues es muy fácil rendirse y justificar el no hacer nada con nuestra vida cuando empezamos a encontrar un montón de excusas para no asumir el compromiso con nuestro destino.

Vivimos en un mundo lleno de distracciones tecnológicas que se roban nuestro tiempo productivo y que se convierten en tentaciones permanentes que nos desenfocan de nuestros objetivos principales. La tecnología puede ser nuestra amiga o nuestra enemiga, todo depende del uso que le demos. No tengo nada en contra la tecnología, ni de los celulares o de los computadores, todo lo contrario, pienso que pueden ser herramientas maravillosas para aumentar nuestra productividad. Pero si no estamos usando esta tecnología para volvernos más productivos podemos volvernos unas víctimas de su poder adictivo y pueden convertirse en una gran distracción que nos aleja de las posibilidades de conseguir resultados.

Las constantes notificaciones de las redes sociales y de nuestros teléfonos móviles pueden fragmentar nuestro enfoque y limitan nuestra habilidad para adquirir el hábito de la autodisciplina. Es muy fácil dejarse seducir por las constantes notificaciones de las redes sociales y desperdiciar nuestro valioso tiempo inmersos dentro de este universo que simplemente se roba nuestra atención y que definitivamente no conduce a nada productivo.

Desafortunadamente la atención de nuestra mente es muy fácil de seducir con esta multitud de tentaciones y distracciones tecnológicas, así que apáguelas y concéntrate en construir sus metas y no en desperdiciar su valioso tiempo en actividades de poco valor. Recuerde que nuestro tiempo en este mundo es limitado. Tan sólo disponemos de esta vida para convertir en realidad esas metas que nuestra mente imagina, si la mayoría del tiempo se lo estamos dedicando a tareas de poco valor entonces estaremos dilatando cada vez más la posibilidad de hacer realidad nuestros objetivos. Las personas más exitosas de este mundo son aquellas que valoran su tiempo y que no se dejan seducir por las tentaciones o las distracciones.

El desorden también puede convertirse en una distracción que no nos permite enfocarnos en nuestras metas así que es una buena idea empezar a [eliminar el desorden](#) para ayudarnos a tener una mayor claridad mental.

**Clave numero veintiuno:** descomponga sus metas en metas más pequeñas y acostúmbrese a adoptar pequeños hábitos como trabajar en secciones o bloques de tiempo en cada una de estas pequeñas metas que ha definido. Esta es una forma de convertir algo que parece imposible de lograr en algo mas manejable y esto nos mantiene motivados pues empezamos a ver pequeños resultados tras pequeños resultados que al final se van acumulando y nos van acercando más y más al gran resultado que queremos conseguir.

Apóyese nuevamente en su **diario de metas** para escribir cuáles son esos pequeños objetivos que debe cumplir para llegar a esa meta principal para el día, para la semana y para el mes. La idea con esta clave es vencer la resistencia psicológica que a veces nos genera un bloqueo mental al ver que tenemos por delante una tarea enorme por completar y entonces tendemos a abandonarla. Si descomponemos esta gran tarea o esta gran meta en secciones más manejables o en pequeños objetivos más puntuales, entonces estaremos más dispuestos a seguir adelante con la construcción de nuestra gran meta, haciéndolo paso a paso. La motivación para seguir adelante vendrá como efecto de adoptar esta aproximación de enfocarnos en pequeñas metas más manejables trabajando en bloques de [tiempo más productivo](#) en lugar de abandonar por completo lo que sabemos debemos hacer si queremos construir nuestro éxito.

Siempre **mantenga un registro de su progreso** y de su avance en su **diario de metas**, esta es una forma maravillosa de mantenernos enfocados, disciplinados y motivados. Mantener este registro nos ayuda a asumir más responsabilidad con nuestro compromiso de hacer realidad nuestros objetivos y nos brinda ese apoyo psicológico tan necesario para no desconcentrarnos. Este registro también nos permite evaluar errores, identificar posibles oportunidades y anotar nuevas ideas.

La idea con estas claves es mantenernos absolutamente enfocados y motivados siempre con un objetivo específico en mente. No se sienta obligado(a), la autodisciplina no es un castigo ni es una obligación, es una oportunidad y una ventaja competitiva, disfrute siempre del proceso que lo está llevando poco a poco a conseguir sus grandes objetivos. Jamás se rinda, busque inspiración en libros como este, [consume material positivo](#) y siga adelante construyendo lo que sabe puede construir, usted es el líder de su propio destino.

“Solo deja para mañana lo que estás dispuesto a dejar inconcluso antes de morir” – Pablo Picasso





Amigo(a) lector como muestra de mi aprecio por leer este libro y como apoyo esencial para su autodisciplina,

**Obtenga Ahora Completamente Gratis:**

**[LAS MEJORES AFIRMACIONES PARA CONSTRUIR AUTODISCIPLINA TODOS LOS DIAS](#)**





## ¿Por qué la Autodisciplina es su Pasaporte a la Libertad?

A veces nos puede parecer completamente contradictorio asociar la idea de libertad con el concepto que tenemos de la disciplina, pero lo paradójico es que entre más incorporamos el hábito de la autodisciplina en nuestra vida más libertad conseguimos. ¿Pero como puede ser posible esto? Tal vez esta sea la pregunta que se esté haciendo ahora mismo amigo y amiga lector, pero definitivamente es así. Tendemos a pensar en este hábito como una especie de castigo auto impuesto que nos aleja de las cosas más divertidas de la vida y que nos restringe la posibilidad de ser felices. Lo cierto es que el hábito de la autodisciplina puede [transformar nuestra vida](#) por completo y transformarla de una forma muy positiva.

Lo puedo decir por experiencia propia pues no fue sino hasta que tomé la decisión de adoptar esta valiosa herramienta que empecé a ver cambios cada vez más positivos en todos los aspectos de mi vida. De hecho, podría decir que si tuviera que elegir un hábito decisivo para mi transformación personal y para mi crecimiento personal elegiría sin duda la autodisciplina y el hábito del [pensamiento positivo](#). Creo que la combinación de estos dos elementos, junto con la persistencia pueden llevar a un ser humano a conseguir todo lo que se proponga y a conseguir su libertad.

Es cierto que la autodisciplina implica autocontrol e implica a veces renunciar a ciertos placeres del momento, implica establecer límites que nos restringen a seguir una agenda estricta para conseguir un objetivo. Parece entonces un poco paradójico referirse a la autodisciplina como un pasaporte a la libertad, pero es precisamente gracias a este autocontrol y a ese enfoque disciplinado que le damos a nuestra vida que logramos disfrutar de una vida más organizada y que logramos un mejor manejo de nuestro tiempo.

Al volvernos más organizados y al manejar mejor nuestro tiempo nos damos cuenta de que tenemos más libertad para disfrutar de lo que tenemos y para disfrutar la vida. A lo que me refiero con esto es que el hábito de la autodisciplina nos permite conseguir nuestras metas y nos provee las bases para una vida más fructífera en donde sentimos la satisfacción del deber cumplido. Cuando ignoramos por completo la importancia de la autodisciplina empezamos a ver que nuestros resultados se vuelven mediocres y que no podemos disfrutar bien de nuestro tiempo pues empieza a reinar el caos y el desorden en nuestra vida.

El buen uso de nuestro tiempo es esencial para lograr producir los resultados que queremos para nuestra vida. Es precisamente la autodisciplina la que libera nuestro tiempo ya que nos damos cuenta de que nos volvemos más productivos y no desperdiciamos tiempo divagando en dudas ni en excusas. Con la autodisciplina empezamos poco a poco a ver los frutos de nuestro esfuerzo hechos una realidad. Cuando nuestras metas se convierten en una realidad se van transformando en activos que poco a poco se van acumulando y van sentando las bases de algo sólido. Esos activos se convierten en la base de una vida más libre pues empezamos a sentir los beneficios y la satisfacción de haber construido algo tangible y consistente. Al final de lo que se trata es de ir construyendo esos activos que otros no están dispuestos a construir por dejarse seducir por la conveniencia. Cuando alcanzamos una meta esa meta se convierte en un activo pues nos da las bases para seguir construyendo algo aún más grande.

La autodisciplina también nos puede dar libertad financiera. Es nuestra habilidad para posponer la tentación de la gratificación inmediata pensando en el largo plazo en lugar de en el corto plazo lo que nos permite construir las bases de una vida financiera más sólida. Con la libertad financiera también vienen otro tipo de libertades como la libertad de manejar nuestro tiempo en nuestros términos y no en los términos de alguien más. Se necesita disciplina para no gastar todo lo que ganamos y para ahorrar e invertir una porción de lo que ganamos. Los frutos de

adoptar el hábito de la disciplina financiera son el logro de una libertad económica más adelante en nuestra vida y una menor dependencia en los demás. Es gracias a la disciplina que podemos construir activos que luego trabajen para poner dinero en nuestra cuenta bancaria en lugar de trabajar toda la vida por dinero.

La autodisciplina es la herramienta que nos permite dirigir el curso que tome nuestra vida. Este maravilloso hábito nos da un sentido de propósito que nos hace sentir en control y libres de las dudas y de la incertidumbre que causa una vida desorganizada. La autodisciplina también nos mantiene alejados de los malos hábitos. Cuando no tenemos disciplina esos malos hábitos se roban nuestro tiempo y pueden llegar a controlar nuestra vida alejándonos cada vez más y más de la posibilidad de construir algo sólido, nos volvemos esclavos de la pereza y nos volvemos en esclavos del conformismo. Es solo cuando entendemos que la verdadera libertad requiere de trabajo y de compromiso cuando empezamos a valorar la autodisciplina.

Si una persona dedica sus años de vida más productivos a simplemente vivir una vida llena de conveniencia y de facilismo entonces muy seguramente tendrá que pagar el precio mas adelante cuando se dé cuenta de que tendrá que trabajar más y más duro para reponer el tiempo perdido. Entre más temprano seamos conscientes de los beneficios de una vida disciplinada, más temprano obtendremos esa libertad de poder escoger trabajar en lo que hacemos por placer y no por necesidad.

La autodisciplina es tener absoluta conciencia de que el trabajo presente que parece ahora duro y a veces tedioso es el que estará alimentando esa libertad que buscamos para nuestro futuro. La autodisciplina es planeación, es sacrificio, es compromiso, pero es también libertad si entendemos que existe una mañana que debemos construir hoy. Cada vez que postergamos lo que debemos hacer hoy para construir nuestro sueño estamos también postergando esos años de libertad financiera que

queremos disfrutar más adelante. Como lo dije al comienzo de este libro, ignorar el poder de la autodisciplina tiene un precio muy alto y ese precio es que estaremos trabajando por más tiempo del que habíamos previsto.

El camino fácil es un camino muy seductor, lo sé porque yo mismo me dejé tentar por este camino por muchos años de mi vida siempre buscando un atajo para llegar a eso que yo pensaba era el éxito. Resulta que después de mucho tiempo me di cuenta de que el éxito no es tener miles de cosas para mostrar sino es sentir esa libertad de poder hacer lo que queramos con nuestro tiempo en este mundo. Me di cuenta de que el verdadero éxito no es un lugar al que se llega sino un modo de vida que se construye mientras uno disfruta de lo que hace. Me di cuenta de que para mantener este estilo de vida es necesaria la autodisciplina que es la que nos da la libertad de poder elegir dedicarnos a lo que verdaderamente nos gusta.

La autodisciplina nos enseña a entender el valor de tomar a veces la ruta más difícil para construir lo que podremos disfrutar en un futuro. No quiere decir que no podamos disfrutar del presente mientras somos disciplinados, todo lo contrario, si amamos lo que hacemos y si nos enamoramos del proceso para conseguir nuestras metas entonces la autodisciplina no se siente como un castigo sino como una cualidad y una fortaleza que nos hace crecer día a día. Es alimentando esta cualidad todos los días que nos damos cuenta de que crece nuestro poder de voluntad y que no nos desviamos de nuestros planes de largo plazo.

La autodisciplina nos da fortaleza y nos da la satisfacción de estar en control de nuestros actos y de nuestra vida. Es gracias a la autodisciplina que nos podemos sentir dueños de nuestra vida y no sentir que alguien más controla nuestra existencia. Para mí esto se llama libertad, libertad de poder elegir trabajar en lo que a uno le gusta trabajar, libertad de planear para un futuro mientras disfruta su presente haciendo lo que ama, libertad de elegir la dirección que le queremos dar a nuestra vida. Creo que el éxito definitivamente es un resultado predecible y más que la acumulación de

objetos o fama es esa sensación de libertad que solo se hace posible con el compromiso diario con nuestras metas. Es solo tomando el control total de nuestro destino que nos empezamos a sentir más libres y más satisfechos con nuestra vida.

La autodisciplina es sin duda alguna ese hábito súper poderoso que permite que nos sintamos en control total de nuestro destino y es definitivamente nuestra mejor herramienta para ser libres de elegir la vida que queremos vivir y no la vida que otros quieran imponernos. Para vivir la vida en nuestros propios términos necesitamos sin ninguna duda adoptar el hábito de la autodisciplina, de lo contrario estaremos siempre esperando un golpe de suerte o que alguien más tome control sobre nuestro destino.

A partir de ahora debemos empezar a ver a la autodisciplina no como un castigo ni como una obligación, sino como nuestra mejor amiga para conseguir esa libertad tan deseada y ese éxito verdadero tan deseado. La autodisciplina es definitivamente nuestro pasaporte a la libertad y a nuestra felicidad y es la que nos ayuda a darle un significado más valioso a nuestra vida. Adoptar este hábito es sentirnos dueños de nuestro tiempo y de nuestra propia vida, es sentirnos en control de nuestras decisiones y es nuestro camino para la libertad financiera y emocional.

Tener autodisciplina no es negarnos la posibilidad de ser felices, todo lo contrario, la autodisciplina nos libera de las cadenas de nuestros deseos más primarios y primitivos. Cuando nos dejamos vencer por nuestras emociones y por nuestros deseos más primarios nos cerramos las puertas a nuevas oportunidades y se alejan las posibilidades de hacer realidad nuestros sueños.

"La única disciplina que dura es la autodisciplina." - Bum Phillips



## El Secreto Para el Control Mental y el Autocontrol

Nuestra habilidad para desarrollar el hábito de la autodisciplina tiene muchísimo que ver con nuestra habilidad para controlar nuestras emociones y con nuestra capacidad de autocontrol mental. Si nos detenemos a pensar por un momento es ese control mental que ejercemos sobre nuestras emociones el que finalmente nos ayuda a tomar muchas de las decisiones más importantes durante el transcurso de un día normal de trabajo. Necesitamos autocontrol mental para ejecutar ese plan de metas que nos hemos trazado para lograr cada objetivo que nos hemos propuesto. Desde que nos levantamos cada día tenemos que ejercer este autocontrol mental:

- Tomar la decisión de levantarnos a una hora determinada en la mañana cada día a pesar de querer seguir durmiendo
- Tomar la decisión de ejercitar nuestro cuerpo aun cuando no queramos y aun cuando no nos sintamos bien del todo
- Tomar la decisión de continuar trabajando aun cuando queramos posponer lo que debemos hacer para avanzar
- Darle prioridad a una mentalidad de largo plazo por encima de la mentalidad de corto plazo
- Controlar nuestras emociones cuando queremos darnos por vencidos al sentir que el camino se hace muy difícil

Lo cierto es que nuestra mente está constantemente tratando de sabotear nuestros planes si le permitimos que tome el control de nuestra vida en su estado más primitivo. Es cierto, dentro de cada uno de nosotros habita ese ser primitivo que quiere darse por vencido y que quiere buscar ese lugar seguro para no tomar riesgos. Desde el punto de vista evolucionario, esa mente primitiva tan sólo quiere cumplir con nuestras necesidades más básicas para sobrevivir. Es decir que si no interviene nuestra capacidad de autocontrol mental estaremos viviendo en un estado de supervivencia en

donde nos conformamos con tan sólo cumplir con nuestras necesidades más básicas para sobrevivir. Sin embargo, lo cierto es que para que exista un crecimiento más allá de nuestro comportamiento más primitivo, tenemos que ejercer control mental para dirigir nuestra energía creativa para alcanzar metas más altas que no sean tan solo cumplir con nuestra supervivencia.

Es esa mente primitiva la que causa resistencia y la que sabotea nuestro progreso queriendo conservar energía para no comprometernos con aspectos esenciales para nuestro crecimiento personal. Esa mente primitiva quiere permanecer en su zona de confort para no tomar riesgos y para tan solo subsistir. ¿Pero entonces cómo logramos controlar esa mente primitiva para enfocarnos en nuestro crecimiento personal?

La respuesta y el secreto están en conseguir estar presentes en el momento actual para lograr ser conscientes de la importancia de nuestras decisiones del momento. En cualquier momento del día nos vemos muchas veces atrapados y a veces confundidos con los miles de pensamientos que pasan por nuestra mente y nos olvidamos de la importancia del momento actual, del aquí y del ahora. Son precisamente las pequeñas decisiones que tomemos en el aquí y en el ahora las que en últimas van determinando nuestra capacidad para adquirir el hábito de la autodisciplina. La buena noticia es que existe una herramienta maravillosa que nos puede ayudar a estar presentes en nuestro momento actual y conscientes de la importancia de nuestras decisiones del momento, esta herramienta se llama “mindfulness”.

¿Pero que es el mindfulness? Es nuestra capacidad para tener y adquirir una atención plena de nuestro momento actual y del ahora. El “mindfulness” en otras palabras es ese proceso psicológico que nos hace capaces de dirigir nuestra atención a lo que está ocurriendo en este preciso momento y ahora mismo con nuestra vida sin prestarle atención a las distracciones ni al pasado ni al futuro. Si logramos incorporar esta

herramienta esencial a nuestro arsenal de hábitos para conseguir la autodisciplina entonces seremos capaces de ejercer autocontrol mental sobre nuestras acciones y sobre nuestros pensamientos. El mindfulness es conocimiento total de nuestras experiencias en un estado consciente del momento presente que cada uno está viviendo en el ahora.

Es gracias a esta herramienta esencial que podemos entender la importancia de nuestros actos presentes y es la que nos permite recordar hacia dónde vamos mientras avanzamos en la construcción de nuestras metas. El mindfulness nos ayuda a mantener el enfoque y la capacidad de estar comprometidos con el ahora para construir un mejor mañana. Después de todo la autodisciplina tiene muchísimo que ver con entender la importancia de nuestras acciones presentes en relación con el futuro que queremos vivir y construir. El mindfulness es también esa herramienta que no permite que esa multitud de pensamientos que cruza nuestra mente nos distraiga o nos confunda alejándonos de nuestro objetivo principal. La autodisciplina tiene muchísimo que ver con estar súper enfocados en alcanzar objetivos muy específicos que requieren de nuestra atención en el momento presente sin divagar con pensamientos de duda y sin dejarnos dominar por las distracciones.

A veces pensamos y creemos que tenemos completo control de nuestra atención cuando lo que muchas veces sucede es que estamos constantemente distraídos con pensamientos acerca del pasado o del futuro y tan sólo reconociendo una pequeña porción de lo que está sucediendo ahora mismo en nuestro presente. El mindfulness nos permite enfocarnos en lo que está sucediendo ahora reconociendo la importancia de nuestros actos del momento presente y nos permite ser conscientes de las consecuencias de nuestros actos. Como lo mencioné antes, cuando somos conscientes de nuestros actos nos damos cuenta de la importancia de las pequeñas decisiones que tomamos en el ahora con relación a esas metas que nos hemos propuesto. Cada pequeña decisión de posponer para un futuro incierto lo que podríamos estar haciendo ahora en realidad nos

está alejando cada vez más y más de alcanzar esos objetivos que queremos lograr.

Es la falta de conciencia sobre la importancia de nuestros actos del momento la que en últimas sabotea nuestros resultados y la que en últimas nos hace más difícil tener un control mental para conseguir nuestros objetivos. Tener control mental es en últimas ser capaces de entender nuestros instintos más primitivos y ser capaces de filtrar nuestros pensamientos dándole prioridad a lo que es esencial para avanzar con nuestros objetivos. Si no practicamos el mindfulness entonces siempre seremos víctimas de las distracciones y de las tentaciones que nos rodean y nos será muy difícil adquirir el hábito de la autodisciplina.

La persona que no entiende la importancia del mindfulness es una persona que se deja controlar por las emociones del momento y actúa por impulsos en lugar de actuar por decisiones racionales. Una persona sin la capacidad de enfocarse en el presente es una persona que no ejerce control sobre su presente y se deja vencer muy fácilmente por lo que sucede en su entorno.

Es cuando no somos conscientes de la importancia de nuestro momento presente que nos dejamos vencer por la pereza y por las distracciones pues no le damos el valor suficiente a nuestro tiempo actual. No debemos olvidar que el tiempo perdido es tiempo que jamás se repone. La persona que practica el mindfulness tiene el poder para analizar qué es lo apropiado para su crecimiento personal y la capacidad de analizar conscientemente cuál es la opción que mayor beneficio le traerá a su presente y a su futuro con las decisiones que tome ahora mismo en el presente. La persona que practica el mindfulness es una persona que se hace responsable con su presente pues entiende que de sus acciones del momento actual dependen los resultados que obtenga en el futuro. Practicar el mindfulness es entender que tenemos la opción de trabajar en el ahora sin dejarnos vencer por la tentación de dejar todo para después.

La persona que practica el mindfulness es capaz de identificar y analizar las consecuencias de dejarse vencer por las tentaciones del momento como dejar todo para mañana y como dejarse confundir por el cúmulo de pensamientos que pasan por su mente. El mindfulness nos da control sobre nuestra mente primitiva y nos ayuda a analizar las consecuencias de nuestros actos y decisiones del presente. Por medio del mindfulness podemos controlar la mente distraída que está siempre racionalizando y buscando excusas para dejar todo para después o para un mañana incierto. Una mente desenfocada en el presente esta constantemente perturbada por preocupaciones del pasado o del futuro. El control mental tiene mucho que ver con ser capaces de dominar nuestro comportamiento para conseguir un resultado específico que estamos buscando con nuestras acciones.

El mindfulness es ser capaces de permanecer enfocados en el presente con plena consciencia de nuestras acciones sin dejarnos distraer por los miles de pensamientos que cruzan por nuestra mente. A medida que practicamos el mindfulness con más frecuencia aprendemos a desarrollar una mejor capacidad de atención con nuestro momento presente sin importar lo que suceda a nuestro alrededor, es decir logramos enfocarnos mejor en lo que hacemos y crece nuestra fuerza de voluntad por seguir adelante con nuestras metas.

Mucha gente tiene la idea de que la práctica del mindfulness es simplemente sentarse en un estado contemplativo sin hacer otra cosa que respirar. En realidad, el mindfulness es mucho más que tan solo sentarse a contemplar el presente, en realidad tiene más que ver con ser capaces de controlar nuestro pensamiento siendo conscientes de la importancia de nuestro momento actual.

En el fondo el mindfulness es el entrenamiento mental de atención plena en el momento actual. Es un esfuerzo mental que hacemos una y otra vez para liberar nuestro apego a las distracciones para mantener nuestra conciencia abierta y enfocada con lo que estamos haciendo ahora. De hecho, existen estudios que muestran el mejoramiento de atención que se produce en una persona luego de la practica del mindfulness. Estos [estudios](#) señalan que el mindfulness mejora nuestra habilidad para orientar nuestra atención hacia una meta específica y nos ayuda a estar menos distraídos.

Es nuestra habilidad para ejercer autocontrol mental y para orientar nuestra atención sin dejarnos vencer por las distracciones la que en últimas nos ayuda a terminar lo que empezamos y a llevar a cabo nuestras metas. Un aspecto esencial de la autodisciplina tiene que ver con nuestra capacidad para tomar las decisiones correctas sin dejarnos vencer por nuestras emociones. El mindfulness nos ayuda a enfocarnos en las decisiones correctas para nuestro crecimiento personal.

El mindfulness también nos da claridad mental y nos ayuda a darle prioridad a lo que realmente es importante para avanzar con nuestros proyectos ayudándonos a [ser más productivos](#) con nuestro tiempo. Entre más claridad tengamos sobre cuales son nuestras prioridades para avanzar con nuestro proyecto de vida, mayores probabilidades de éxito tendremos y mayor enfoque tendremos.

Dedicarle tiempo de trabajo enfocado cada día a las tareas más importantes para avanzar con nuestras metas tiene excelentes resultados no tan solo para nuestra autodisciplina sino también para nuestra [productividad](#). Con un trabajo enfocado en el presente, estamos logrando controlar nuestro día en lugar de estar reaccionando a lo que pase a nuestro alrededor. Si nuestro trabajo no es enfocado y disciplinado entonces terminamos siendo controlados por factores externos, por

nuestras dudas, por nuestras emociones y no por nuestras decisiones conscientes.

La práctica del mindfulness también nos ayuda a ser mas persistentes en situaciones de estrés en donde nuestro carácter es puesto a prueba. Esto nos ayuda a mantenernos enfocados en nuestras metas [sin dejarnos vencer por los obstáculos](#) o las sensaciones del momento, estamos presentes y estamos dispuestos a seguir, no importa lo que pase. De hecho, existe un [estudio](#) realizado por investigadores de la Universidad de California en los Estados Unidos en donde se señalan los beneficios del mindfulness para manejar los niveles de estrés en el personal militar.

La idea es que tomemos control de nuestra vida y control de nuestros actos para empezar a manifestar ese destino que hemos soñado para cada uno de nosotros. La idea es tomar control de cada día y no permitir que el día nos controle.

"Solo hasta que consigas que el inconsciente sea consciente, dirigirás tu vida y lo llamarás destino". C.G. Jung

¿Entonces como practicar el mindfulness para mejorar nuestra autodisciplina?

- A. Empiece a cambiar sus malos hábitos estando consciente de las decisiones que toma en cada momento. A partir de ahora siempre que sienta la tentación de desviarse de su de sus objetivos, respire profundo y adquiera conciencia plena de su momento presente. Es tan sólo adquiriendo conciencia absoluta de nuestro momento actual que podemos empezar a cambiar nuestros malos hábitos. A lo que me refiero con los malos hábitos es cuando nos dejamos tentar constantemente por las distracciones que nos rodean.

Identifique conscientemente cuáles son esos factores externos que se están robando su atención y trate de eliminarlos. Escríbalos en una hoja de papel y enfrente de cada uno escriba como los piensa eliminar. Por ejemplo, si usted es una persona que se distrae fácilmente con las notificaciones de su teléfono móvil, entonces identifique esto como un mal hábito y simplemente escriba que va a decidir silenciar este dispositivo en sus horas más productivas.

Estos factores externos que nos distraen y que se roban nuestra atención pueden ser distracciones tecnológicas como la televisión, notificaciones de nuestros teléfonos móviles, la adicción a las redes sociales, etc. Cualquiera que sea el tipo de distracción que no le esté permitiendo enfocarse en su trabajo productivo para conseguir sus metas debe ser eliminada. Con conciencia plena de la importancia de nuestro momento actual y del ahora es que podemos entender las consecuencias de dejarnos atrapar por los malos hábitos como la tentación por las distracciones.

- B. Controle sus emociones con el poder de la meditación. Tan sólo imagine lo diferente que podría ser su vida si lograra tomar control sobre sus emociones, si no se dejara desviar ni distraer por las emociones del momento. De lo que se trata es de aumentar nuestra determinación y nuestra fuerza de voluntad aun cuando nuestras emociones nos quieran desviar de nuestro objetivo principal.

¿Cómo podemos lograr esto? Gracias a la meditación. La meditación nos ayuda a estar presentes en el ahora y en este momento sin dejarnos tentar por nuestras emociones. Son nuestras emociones las que a veces nos hacen elegir la gratificación instantánea por encima de nuestras metas de largo plazo. La meditación puede activar nuestra fuerza de voluntad y la parte racional en nuestro cerebro que controla nuestras emociones para no dejarnos gobernar por nuestros instintos más primitivos.



Cuando meditamos se activa un área del cerebro llamada corteza prefrontal dorsolateral que es la que controla nuestra fuerza de voluntad. Es precisamente esta área del cerebro la que se encuentra más activa durante la meditación. Cuando meditamos, químicos como la dopamina y la endorfina se segregan en nuestro cerebro ayudándonos a controlar el estrés y a fortalecer nuestro autocontrol mental aumentando nuestra fuerza de voluntad.

De igual forma, al aumentar nuestro autocontrol y nuestra fuerza de voluntad podemos también controlar nuestras emociones. La ansiedad y el estrés pueden desenfocarnos fácilmente de nuestros objetivos principales. Es esencial entonces que incorporemos la meditación en nuestro arsenal de herramientas para conseguir la autodisciplina y para desarrollar la capacidad del mindfulness.

Gracias a la meditación podemos adquirir esa conciencia tan necesaria para controlar nuestras emociones. La meditación y el mindfulness nos dan la habilidad de estar por encima de nuestras emociones sin permitir que estas nos controlen. Al meditar podemos observar y sentir nuestras emociones conscientemente y tomar una decisión racional dirigida a continuar con nuestros objetivos sin permitir que estas nos dominen, es decir creamos la habilidad para controlar nuestra propia conducta por encima de como nos sentimos en el momento.

¿Entonces como meditar para lograr que nuestra autodisciplina y nuestro poder de autocontrol y voluntad aumenten? Lo podemos lograr en tres pasos: (si es posible haga este ejercicio cada mañana en su casa y con una ropa cómoda para no desenfocarse).

1. Busque un lugar tranquilo en donde pueda sentarse a meditar y siéntese por unos minutos en el suelo en posición de meditación con las piernas cruzadas. Somos seres de energía y esta posición nos ayuda a apaciguar nuestra energía y a conectarnos con el aquí y el ahora adquiriendo plena conciencia del momento actual.



2. Ahora dirija toda su atención a su respiración. Cierre sus ojos y empiece a respirar profundamente y lento mientras inhala y exhala. Cuando respire enfóquese en el acto mismo de respirar y en su mente dígame a si mismo: “inhalar mientras inhala y luego exhalar mientras exhala”. Haga este ejercicio por unos tres minutos mientras siente que ha adquirido plena conciencia del acto de respirar. Si nota que su mente se distrae simplemente vuelva a enfocarse en el solo acto de su propia respiración y siéntalo cada vez que inhala y exhala. Este sencillo ejercicio nos ayuda a calmar el estrés y a apaciguar la mente mientras se activa la corteza prefrontal de nuestro cerebro.
3. Ahora empiece a apreciar como se siente y comience a sentir tan solo el acto de respirar. Si empieza a sentir que otros pensamientos cruzan por su mente vuelva a enfocarse tan solo en su respiración repitiendo mentalmente una vez más: “inhalo y exhalo”, lentamente mientras lo hace.

De lo que se trata este simple ejercicio es de empezar a dominar nuestra mente para adquirir plena conciencia de nuestro momento actual y para

adquirir nuestra capacidad de mindfulness. De esta forma podemos ir construyendo las bases de nuestra autodisciplina que en últimas tiene mucho que ver con nuestra capacidad de autocontrol mental.

Este es un ejercicio que parece muy simple, pero es un ejercicio que da resultados. Entre más lo practiquemos, más conscientes empezamos a ser de nuestro presente, fortalecemos nuestro poder de autocontrol y fortalecemos nuestra fuerza de voluntad. Si logramos controlar nuestra energía interior podemos poco a poco irle dando la dirección que nuestra mente quiere sin vernos afectados por las emociones que nos rodean.

La autodisciplina es tener la capacidad de dirigir nuestra energía interna para construir lo que queremos construir cuando lo decidamos hacer y no cuando nos sintamos bien para hacerlo. Es decir, la decisión de tomar las riendas de nuestro destino no puede ser una decisión controlada por nuestras emociones sino una decisión racional estando presentes en el hoy, en el aquí y en el ahora. Entre más practiquemos este ejercicio más fácilmente iremos creando el hábito de enfocar nuestra mente para adquirir autodisciplina y autocontrol sobre nuestras emociones.

Este es un ejercicio que podemos practicar no solo por la mañana sino también cuando tengamos la oportunidad de estar un momento a solas para reenfocarnos y para dirigir nuestra energía al momento presente con el propósito de no dejarnos dominar por nuestras emociones. De lo que se trata es de entrenar a nuestro cerebro para un completo autocontrol mental. Hecho con regularidad, este ejercicio tiene un gran poder para ayudarnos a construir nuestra autodisciplina mental.

- C. Establezca rituales. Establecer rituales para cada día nos permite reprogramar nuestra estructura mental creando nuevos comportamientos que nos ayudan a actuar sistemáticamente y casi de manera automática enfocados en un objetivo. Establecer rituales

lo que significa es dedicarle tiempo ininterrumpido de trabajo enfocado y productivo cada día a la construcción de una meta específica.

Comprométase a estar completamente presente durante el tiempo que ha decidido dedicarle a la construcción de esos objetivos específicos para permanecer productivo y para construir su autodisciplina. Este tiempo ininterrumpido de trabajo no puede ser negociable y debe convertirse en un ritual para que poco a poco sienta que es algo que le hace falta, para que empiece a formar parte de sus mejores [hábitos productivos](#).

Comprométase con su ritual de trabajo hasta que sienta que esta es una nueva conducta que fluye sin resistencia y sin excusas. Entre más hacemos este ejercicio, más entra a formar parte de nuestra nueva conducta más disciplinada, más enfocada y más comprometida con nuestro presente sin divagar en las excusas. Debemos insistir en estos rituales hasta el punto en que nos hagan falta para sentirnos a gusto con nosotros mismos. Nos convertimos en lo que hacemos y en lo que pensamos continuamente. Si podemos establecer nuevos rituales más positivos en nuestra vida podremos sentirnos más motivados y en control de nuestro destino.

“Somos lo que hacemos repetidamente, la excelencia no es un acto sino un hábito” – Aristóteles.

Es más fácil construir algo cuando lo hacemos en pequeños pasos que se repiten una y otra vez consecutivamente que construir esa gran meta que tenemos en un solo instante. Esos rituales que establezcamos para cada día son esos pequeños pasos que nos irán acercando cada vez más a conseguir ese gran objetivo que queremos conseguir.

- D. Controle su dialogo interno. Tenemos la capacidad de dominar nuestro dialogo interno y esto es esencial para nuestro autocontrol y para mantenernos enfocados en la importancia del momento presente. Nuestro dialogo interno son en realidad nuestros pensamientos. Es esa pequeña voz que estamos constantemente escuchando dentro de nuestra mente. Para controlar nuestro dialogo interno primero tenemos que escucharnos a nosotros mismos y a nuestros pensamientos para estar conscientes de este.

La meditación nos puede ayudar mucho a escuchar nuestro dialogo interno y a controlarlo. La idea es poder dirigir nuestro dialogo interno una vez que somos conscientes de este. Escuche a su mente y enfóquese en este momento y en aspectos positivos de este preciso momento, no se deje atrapar por los pensamientos negativos, usted siempre tiene la capacidad para filtrarlos y para convertirlos en [pensamientos positivos](#).

Intente vivir en el presente mientras escucha su mente y enfóquese en esa meta específica de corto plazo que quiere conseguir ahora mismo. Trabaje en ella hasta conseguirla y no se deje vencer por su dialogo interno, si este intenta llevarlo al pasado o al futuro, enfóquese en este mismo instante y en lo que está pasando ahora. Usted vive en el ahora, no en el pasado ni en el futuro.

- E. Acostúmbrese a disfrutar el momento actual. Por momentos vivimos la vida sin darnos cuenta de lo que pasa en este preciso instante como viviéndola en autopiloto. Nos olvidamos de saborear y de disfrutar el momento presente y la importancia de su significado. A partir de ahora cada vez que se comprometa con una nueva acción para construir sus metas, saboree y disfrute ese proceso que está realizando para hacer posible ese objetivo que está construyendo. No intente acabar todo más rápido tan solo por salir del paso y cumplir con un requisito de su lista de cosas por hacer, hágalo un poco más lento y disfrute cada pequeño paso que da siendo consciente de la maravilla de estar presente allí haciendo realidad eso que su mente imagina.

Piense en su trabajo como el trabajo de un artista que contempla la belleza de lo que hace y no solo piense en el trabajo como una obligación más. Enamórese de su trabajo y de cada pequeño proceso que hace posible que sus metas se concreten estando presente y disfrutando cada paso. Usted es un creador innato, un artista lleno de [energía creativa](#) que tan solo necesita dirigir bien toda esa energía interna para producir los resultados que su mente sueña.

## Las Claves Para Convertirse en el Líder de Su Propio Destino

"Si no creas tu destino, tendrás tu destino infligido sobre ti." - William Irwin Thompson

Para construir nuestro propio destino necesitamos sin ninguna duda autocontrol en todas las áreas de nuestra vida. Por medio del autocontrol podemos forjar nuestro propio destino y podemos ser capaces de enfrentar y manejar cualquier desafío que nos ponga la vida por delante. Con autocontrol no sólo nos es más fácil enfrentar las incertidumbres de la vida, con autocontrol también crecemos como personas y adquirimos una comprensión más profunda del verdadero significado de la vida.

Creo que la vida en realidad es una experiencia maravillosa y estamos aquí para aprender y para crecer, pero sobre todo creo que estamos aquí para aprender a dominar nuestra mente y para aprovechar la oportunidad de estar presentes en esta increíble experiencia llamada vida. Tener autocontrol es estar presentes en nuestro momento actual, en el aquí y en el ahora conscientes de que podemos ser capaces de dirigir y transformar nuestro destino si tomamos la decisión de asumir la responsabilidad de nuestros actos.

Debemos aprovechar la experiencia de la vida al máximo y entender que sólo existe esta vida para aprovechar las enseñanzas del proceso de vivir y para crecer como personas. Lograr nuestro autocontrol es lograr dirigir nuestro destino, es entender que nuestra realidad depende del provecho que le saquemos a esta maravillosa aventura que llamamos vida. Creo que estamos aquí para descubrir todo lo que somos capaces de lograr y para que esto suceda necesitamos autodisciplina y autocontrol para ir más allá de nuestra zona de confort.

Podemos transformar nuestro paso por este mundo en una experiencia increíble gracias al autocontrol pues es sólo gracias a este que nos empezamos a sentir verdaderos dueños de nuestro destino y no que alguien más nos controla. Cuando nos sentimos dueños de nuestro destino se empiezan a abrir nuevas posibilidades y nuevas oportunidades que antes no podíamos ver por no desarrollar nuestro poder de autocontrol. Nosotros somos los creadores de nuestra propia realidad y es cuando entendemos esto que podemos vivir la vida como lo que es, una experiencia para crecer y para ser felices haciendo lo que nos gusta hacer. Puede que no tengamos control sobre lo que nos rodea, pero si podemos tener control sobre nosotros mismos y sobre nuestras acciones.

"La única persona en la que estás destinado a convertirte es la persona que decides ser". - Ralph Waldo Emerson

Las siguientes son esas claves que nos ayudarán a convertirnos en los líderes de nuestro propio destino:

1. Conózcase a si mismo. Piense en todas sus fortalezas y también en sus debilidades. ¿Quién es usted, que lo hace especial y único, por qué llegó a este mundo? Conocernos a nosotros mismos es esencial para empezar a crecer y a ejercer autocontrol sobre nuestras acciones y sobre nuestro destino. ¿Se ha puesto a pensar en realidad que tanto se conoce a sí mismo(a) y cuál es la razón por la cual está en este mundo? Creo que cuando nos conocemos a fondo y cuando le encontramos un propósito a la vida es que empezamos a encontrarle una razón válida a nuestro paso por este mundo.



Creo que entre más nos conocemos a nosotros mismos más empezamos a entender y a sentir que existe un poder dentro de cada uno de nosotros y que existe una gran energía creativa dentro de cada uno. Es cuando nos damos cuenta de ese poder y de esa energía que empezamos a ver la importancia de darle una dirección para no desperdiciar todo ese potencial que llevamos dentro. Al conocernos mejor entendemos cuales son nuestras cualidades y cuáles son nuestras faltas.

Es entonces cuando podemos empezar a enfocar toda esa energía que llevamos por dentro a desarrollar aun más nuestras fortalezas y a trabajar en reparar nuestras faltas. Si no sabemos quiénes somos en realidad ni para que llegamos a este mundo entonces estaremos viviendo la vida sin sentido y sin un propósito, estaremos simplemente respirando, esperando que alguien más decida cuál será nuestro destino. Para convertirme en el líder de mi propio destino tengo que comenzar a entender quién es ese ser que habita dentro de mí para sacar lo mejor de mí y para empezar a tener el coraje de construir mi propia vida. Conocernos a nosotros mismos nos da sabiduría y nos da autoconfianza.

"Conocerse a sí mismo es el comienzo de toda sabiduría". –  
Aristóteles

Entre más nos conocemos más desarrollamos ese coraje y ese valor que necesitamos para avanzar con nuestra vida. Tener coraje es ser capaces de entender nuestras fortalezas y nuestras debilidades, es ser capaces de usar esta información para crecer y para alcanzar nuevos niveles de grandeza empujándonos a seguir adelante hasta descubrir todo lo que somos capaces de dar. Tener coraje es vencer el miedo a conocer todo nuestro potencial por la incomodidad que representa muchas veces hacernos cargo de nuestra propia

existencia. El miedo nos limita, el miedo no nos permite avanzar más allá de nuestra zona de confort.

Cuando nos conocemos verdaderamente entonces empezamos a perder ese miedo porque descubrimos que tenemos en realidad muchas fortalezas que estaban dormidas por culpa de darle poder al miedo, por culpa de no dejar salir a ese gigante que cada uno de nosotros lleva por dentro. Es cierto, creo que dentro de cada uno de nosotros habita un gigante lleno de poderes extraordinarios que solo se atreve a salir cuando nos conocemos a nosotros mismos y cuando tomamos el control de nuestro propio destino.

2. Crea en usted mismo y confié en todo su poder para [transformar su vida](#). Mucha gente deja que la vida le pase por delante sin jamás confiar en si misma y sin jamás creer en sí mismo o siquiera descubrir todo el poder que lleva por dentro. Si usted mismo no cree que tiene un gran poder y una gran energía dentro de su propio ser entonces no espere que nadie más lo descubra por usted. A cada uno de nosotros le corresponde manifestar ese poder que lleva por dentro y no a los demás. No podemos dejar nuestro destino en las manos de los demás, administrar el rumbo que tome nuestra vida le corresponde a cada uno de nosotros.

Usted es el único responsable de descubrir y manifestar ese poder. Si no pensamos que tenemos poder y si no confiamos ni creemos en nosotros mismos entonces estamos vencidos desde que nacemos, el poder se encuentra en su mente y en reconocer que lo lleva por dentro. Esa energía y ese poder que llevamos por dentro nos puede llevar tan lejos como decidamos hacerlo o podemos también desperdiciarnos por completo si no confiamos en nuestra capacidad creativa y en nuestra capacidad para dirigir nuestro destino.

3. Voluntad, persistencia y disciplina. Si tenemos la voluntad, si somos capaces de persistir y de tener la constancia y la disciplina para seguir

adelante, entonces siempre encontraremos un camino y una forma de controlar nuestro destino. Nos convertimos en líderes de nuestra propia vida cuando actuamos con paciencia y con firmeza en la construcción de nuestros sueños. Nuestra mente y nuestro deseo de triunfar se deben sobreponer siempre al deseo primitivo del cuerpo, de nuestras sensaciones y de nuestras dudas de claudicar.

Siempre vamos a tener que librar una batalla personal con nosotros mismos y vamos a tener que persistir con voluntad hasta que se forje el hábito de la disciplina. La voluntad, la persistencia y la disciplina tienen que ver con el dominio total de nuestra mente para no dejarnos vencer por nuestras debilidades más primitivas. Para construir persistencia debemos seguir las siguientes claves:

- Determine con absoluta claridad cuál es su motivación para seguir adelante, ¿Por qué está construyendo lo que está construyendo? ¿Cuál es la razón de fondo?
  - Mantenga siempre una actitud mental positiva
  - No se deje vencer por los obstáculos
  - Defina un propósito y respáldelo con toda su pasión y acción hasta obtenerlo
  - Cree un plan definido y manténgase con este plan hasta lograr los resultados que busca, cueste lo que cueste. Si necesita modificar o adaptar el plan, hágalo, pero jamás se rinda.
  - Asóciese tan solo con personas positivas que lo impulsen a seguir adelante
4. Aprenda a posponer el impulso de la gratificación inmediata. El deseo de la gratificación inmediata es simplemente eso, es un impulso y no es racional. Si su mente está en control de sus deseos más primarios y en control de sus sensaciones más primitivas entonces usted es capaz de sobreponerse al impulso de la gratificación inmediata para ganar absoluto dominio sobre su destino. Mucha gente se deja dominar por sus impulsos más primarios sin medir las consecuencias de sus actos en el momento.

Es cierto que es muy seductora la idea de la gratificación inmediata y muchos se dejan vencer por su tentadora apariencia. Sin embargo, como lo he dicho antes, esto tiene un precio y el precio es que no estamos construyendo la disciplina mental que se requiere para construir algo duradero.

Para posponer ese impulso de la gratificación inmediata podemos utilizar las siguientes claves:

- Enfóquese en su objetivo principal y recuerde lo que le costaría dejarse tentar por el deseo de la gratificación inmediata.
- Enfóquese en el largo plazo y piense en los beneficios que le traerá no dejarse seducir por la gratificación inmediata.
- Establezca límites
- Siempre que se vea tentado(a) por dejarse seducir por la gratificación inmediata, haga una pausa y analice las consecuencias de sucumbir a esta tentación.

El problema con la gratificación inmediata es que nos acostumbramos a no establecer límites lo que nos lleva a una vida desorganizada e indisciplinada en donde no estamos pensando en las consecuencias de dejarnos tentar por nuestras sensaciones del momento. No se trata de no poder disfrutar la vida, se trata de darle prioridad a lo que puede contribuir a nuestro desarrollo personal y a nuestro crecimiento por encima de la decisión indisciplinada del momento.

Cuando nos acostumbramos a vivir sin pensar en las consecuencias de nuestros actos por dejarnos tentar por el camino más fácil ahora, entonces nos alejamos cada vez más de poder tomar el mando de nuestro propio destino. Gratificación inmediata también tiene que ver con simplemente dejar todo para después cuando tal vez nos sintamos mejor o cuando “todo mejore” por no enfrentar el trabajo que representa hacernos cargo de lo que debemos hacer ahora. No dejarnos tentar por la gratificación

inmediata tiene grandes recompensas para nuestra vida como establecer un dominio mental sobre nuestros impulsos más primitivos y también sentar las bases de la construcción de algo más sólido que podremos disfrutar con más tranquilidad en un futuro.

5. Control emocional. Es muy difícil controlar nuestro propio destino sino adquirimos primero control sobre nuestras propias emociones. Debemos asumir un completo control sobre nuestros pensamientos y sobre nuestras acciones para lograr ese dominio que queremos ejercer sobre nuestro destino. Todos los días nos vemos enfrentados a diferentes tipos de emociones y situaciones que pueden afectar el curso de nuestras decisiones. Cada uno de nosotros tiene la capacidad de interpretar y manejar esas emociones que sentimos con los eventos que suceden alrededor nuestro cada día. Existen dos alternativas, podemos dejarnos dominar y vencer por nuestras emociones y por lo que pasa nuestro alrededor, o podemos tomar la determinación de asumir el control de la situación con mentalidad positiva y seguir adelante.

Día a día nos vemos expuestos a una serie de emociones negativas y limitantes que nos quieren desviar del control de nuestro propio destino. De cada uno de nosotros depende interpretar esas emociones y esos eventos que nos suceden diariamente para no dejarnos vencer por las limitantes del momento ni por eventos negativos.

Para convertirnos en líderes de nuestro propio destino, es necesario que nos comprometamos con nuestras metas pase lo que pase y cueste lo que cueste independientemente de cómo nos sintamos en el momento. Las personas más exitosas del mundo enfrentan las mismas dudas y las mismas emociones que cualquier otro mortal, la diferencia está en cómo responden estas personas a esos factores internos y externos que los quieren desviar de sus objetivos.

Primero que todo tenemos que acostumbrarnos a adoptar siempre una [mentalidad positiva férrea](#) y una determinación inquebrantable y buscar siempre soluciones en lugar de buscar culpables y en lugar de dejarnos vencer por los obstáculos del momento. Asumir el papel de víctimas no es una opción, es el camino más seguro para rendirnos y para otorgarle el poder de controlar nuestro destino a otros que si tienen muy clara cual es la agenda que quieren seguir.

Para ser verdaderos líderes tenemos que asumir absoluta responsabilidad de nuestro compromiso con nuestra propia vida sin culpar a nada ni a nadie y siempre buscando soluciones. Es muy fácil querer culpar a otros o a las circunstancias por lo que nos pasa, suele ser lo más fácil y lo más conveniente, pero este comportamiento no es precisamente la definición de liderazgo. Un líder siempre busca soluciones y persiste hasta alcanzar sus objetivos. Si usted no lidera su propia vida entonces terminará rindiéndose y aceptando la mediocridad, siempre culpando a otros o a lo que sucede a su alrededor para justificar su falta de resultados.

“Tener autodisciplina es ser conscientes de que nuestro destino depende de nosotros y no de la suerte” – Frank Mullani

## Descubra Por Qué La Autodisciplina Supera al Talento

Muchísima gente está convencida de que lo único que hace falta para alcanzar el éxito es un montón de talento y que solo aquellos con talento son los elegidos para llegar más allá del promedio. La idea de pensar que el talento lo es todo para triunfar en la vida es una idea muy romántica pero muy alejada de la verdad. En realidad, el éxito de un ser humano lo determina mucho más una serie de aspectos que no necesariamente tienen que ver con el talento. Por supuesto que el talento es algo maravilloso que puede darle a una persona ciertas ventajas, pero definitivamente no es el factor determinante para conocer el éxito. Existen en el mundo un sinnúmero de personas que se ha dejado convencer de que el talento lo es todo y que se han visto superadas muchas veces por personas comunes y corrientes que han decidido construir su éxito a partir de esfuerzo, de autodisciplina y de perseverancia.

La persistencia, la paciencia, el pensamiento positivo y la autodisciplina son bases mucho más sólidas para construir un éxito duradero que tan solo confiarnos en nuestros talentos. Creo que todos y cada uno de nosotros tiene algún tipo de talento, pero es cuando nos convencemos de que tan solo hace falta este talento para triunfar que terminamos desperdiciándolo por no asumir con disciplina la responsabilidad de nuestro destino.

El talento muchas veces es sobrevalorado y es visto como esa cualidad única que se necesita para llegar a experimentar el éxito. Lo cierto es que a veces el talento puede ser un arma de doble filo pues son aquellas personas con mucho talento las que a veces se confían tan solo de sus habilidades para luego verse superadas por aquellos que están más dispuestos a poner horas y horas de trabajo disciplinado para suplir sus deficiencias.

El ser humano tiene la capacidad de superación y la capacidad de volverse bueno en lo que sea que se proponga si decide dedicarle el tiempo necesario y el trabajo necesario para lograrlo. Pero para volvernos los mejores en algo, para realmente crecer y superarnos es necesario convencernos de que el talento no es suficiente. Son la dedicación y la autodisciplina las mejores armas para superar nuestras deficiencias y para superar a quien tiene talento y decide confiarse de esta destreza sin comprometerse con el trabajo.

La dedicación y la autodisciplina no siempre son divertidas, pero definitivamente producen resultados. Aun aquellas personas con grandes talentos tienen que trabajar con constancia y perseverancia para sacarle fruto a sus cualidades o de lo contrario tan solo estarán desperdiciando su don. Para alcanzar la verdadera grandeza y grandes niveles de éxito en cualquier área de la vida, es necesaria muchísima persistencia, un montón de dedicación y casi que una obsesión por ir más allá del promedio y del simple talento.

Es muy conveniente pensar que la gente que alcanza grandes niveles de éxito debe tener alguna especie de don especial que no le fue dado si no a unos pocos o que se trata de un grupo de privilegiados. Nada más alejado de la realidad. Lo cierto es que la gente con más éxito es gente que ha tenido que esforzarse por lo general mucho más que el promedio de los mortales y ha tenido la tenacidad para ir más allá de su zona de confort, mejorando cada día y siempre comprometidos con crear su propio destino.

La habilidad de seguir luchando y de seguir construyendo sin detenerse ante los obstáculos tiene mucho más poder y más valor que tan solo confiarse de los talentos. Nuestras probabilidades de éxito aumentan cuando combinamos nuestra pasión con la persistencia, con el pensamiento positivo y con la autodisciplina aun cuando no tengamos en teoría ningún talento especial. Lo importante y lo esencial es identificar esa



pasión, identificar eso que nos hace sentir plenos y felices al hacerlo y convertirnos en unos expertos haciéndolo con disciplina todos los días.

Es nuestra habilidad para permanecer enfocados en nuestras metas con una mentalidad de largo plazo la que en últimas nos llevará a conseguir todo lo que estamos buscando para crecer y para sentirnos plenos. El talento a veces se desvanece si no le dedicamos la atención necesaria para que crezca y para que se convierta en un activo. Estoy convencido de que cualquier persona que tome la firme decisión de tomar absoluto control de su destino y que decida entregarle todo su esfuerzo y toda su vida a construir su pasión es capaz de superar a quien tan solo se confía de su talento. Para mí no existe ninguna duda de que la autodisciplina supera al talento, es el arma secreta más efectiva para superarse a si mismo y para crecer y alcanzar el éxito.

Lo más maravilloso es que cualquier persona que tome la decisión de hacerse cargo de su propio destino apoyado en un [pensamiento positivo inquebrantable](#), en la persistencia y en la autodisciplina puede llegar a alcanzar niveles de crecimiento personal increíbles. Nuestra capacidad de respuesta ante situaciones complicadas y ante los múltiples obstáculos que nos presenta la vida es mucho mas importante que tan solo el talento. Lo que más necesitamos es desarrollar una gran autoconfianza y [estar siempre motivados](#) para seguir adelante, pase lo que pase. La tenacidad, el pensamiento positivo y la perseverancia siempre superarán al talento.

El talento sin disciplina simplemente es aptitud y capacidad desperdiciadas. Mucha gente está convencida de que todo lo que se necesita para una vida exitosa es mucha suerte y un montón de talento. Nada más lejano de la realidad. Tendemos a admirar exageradamente el talento sin darnos cuenta de que detrás de ese despliegue de destreza y de éxito existen horas y horas de trabajo dedicado y disciplinado. Son estas horas de trabajo comprometido y paciente las que llevan a una persona a poder manifestar todo el poder de su talento, de lo contrario mueren esas

aptitudes innatas sin jamás llegar a ningún resultado concreto. Como lo dije antes, estoy convencido de que todos tenemos talentos, pero el problema es la falta de autodisciplina, es esta la herramienta esencial y mágica para hacer que esos talentos funcionen y produzcan un resultado tangible.

Cuando fijamos nuestra atención en personas muy exitosas tan solo vemos lo más superficial, tan solo vemos lo increíble que parecen sus vidas sin pensar en las horas y horas de trabajo dedicado que han tenido que invertir en su crecimiento personal. No vemos ni nos damos cuenta de la cantidad de obstáculos que estas personas han tenido que superar para llegar al nivel que hoy disfrutan. A veces tendemos a pensar que simplemente nacieron para tener éxito y que ese es un lugar reservado para unos pocos con mucho talento y con mucha suerte. Todo esto por supuesto es un mito y esta muy lejos de la realidad.

No desperdicie jamás sus cualidades y todas sus capacidades por confiarse ciegamente de sus talentos. Siempre piense que vivimos en un mundo muy competitivo y que en este preciso momento existe alguien más con cualidades parecidas y dispuesto a superarse. En este preciso instante, existe alguien que está realmente comprometido con su presente y con su futuro trabajando persistentemente para crecer y para hacer que esos talentos den sus frutos. Sin disciplina, sin compromiso y sin acción esos talentos se irán marchitando y permanecerán ocultos por siempre sin producir jamás ningún resultado.

El tiquete para el éxito no son los talentos ni más credenciales, el verdadero tiquete para el éxito se llama autodisciplina, persistencia y pensamiento positivo. El trabajo enfocado y la autodisciplina son el costo que debemos pagar para obtener todo eso que hemos soñado para nuestra vida.

## Conclusión

El éxito depende de cada uno de nosotros y de nuestro compromiso con nuestro propio destino. A partir de hoy decida que su éxito no es negociable y que solo usted tiene el poder para experimentar esa gran satisfacción de ver hecho una realidad todo lo que su mente imagina. Si en realidad queremos desarrollar todo nuestro potencial y experimentar un verdadero crecimiento personal, entonces la autodisciplina debe ser nuestra compañera inseparable por el resto de nuestra vida. El éxito no es algo que llegue fácilmente, no es algo que sucede por casualidad, tenemos que obsesionarnos con eso que nos apasiona y convertirlo en el mejor vehículo para lograr nuestro éxito personal. Tenemos que también empezar a entender el éxito como una experiencia continua de crecimiento personal que nos va dando mayores satisfacciones a medida que nos volvemos más disciplinados y a medida que nos comprometemos más con nuestras metas. Comprométase con sus metas, comprométase con sus sueños, comprométase con su vida, pero, sobre todo, comprométase a ser siempre el líder de su propio destino.

No es suficiente con querer algo, no es suficiente con desear un montón de cosas buenas para nuestra vida, lo único que verdaderamente puede llevarnos a conocer el verdadero éxito es el inmenso poder del pensamiento positivo y de la autodisciplina. Esta en sus manos tomar la decisión de tomar el control absoluto de su propio destino, está en su mente tener la iniciativa para seguir construyendo la vida que siempre ha querido. No se detenga, no se deje vencer por las dudas ni por todas las dificultades que lo rodean en este momento, los problemas son parte de la vida. De la manera como reaccionemos ante esos obstáculos es lo que verdaderamente construye nuestro carácter y nada mejor que adoptar el maravilloso hábito de la autodisciplina para vencer todas esas dificultades y para seguir alimentando nuestro crecimiento personal. ¡Por su Éxito!

**Amigo y amiga lector, quiero darle las gracias por leer este libro y pedirle que si le ha gustado su contenido y si siente que le ha aportado algo positivo a su vida por favor déjemelo saber escribiendo su valiosa opinión.**



**Su opinión significa mucho para mi como autor y ayudará a que otras personas puedan sacarle provecho a este libro.**

**Para escribir su valiosa opinión por favor visite el siguiente enlace:**

**[OPINION LIBRO AUTODISCIPLINA PARA EL EXITO](#)**

**¡Por su Éxito!**



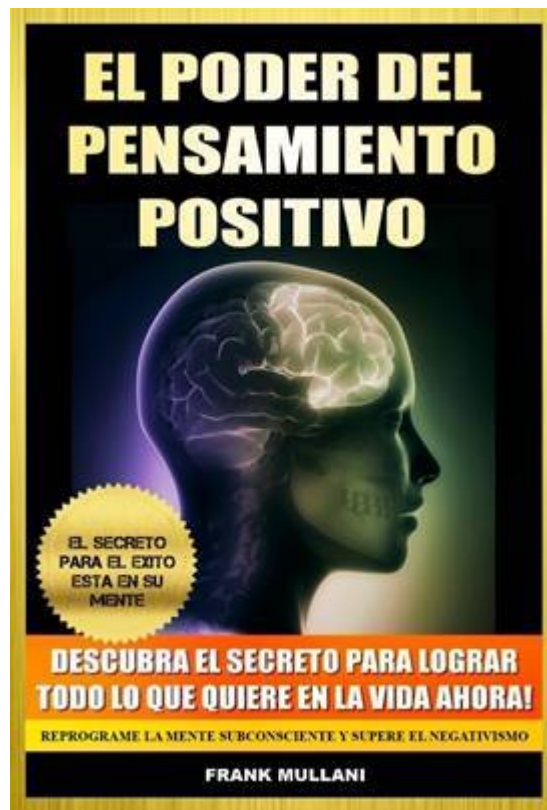
Amigo(a) lector como muestra de mi aprecio por leer este libro y como apoyo esencial para su autodisciplina,

**Obtenga Ahora Completamente Gratis:**

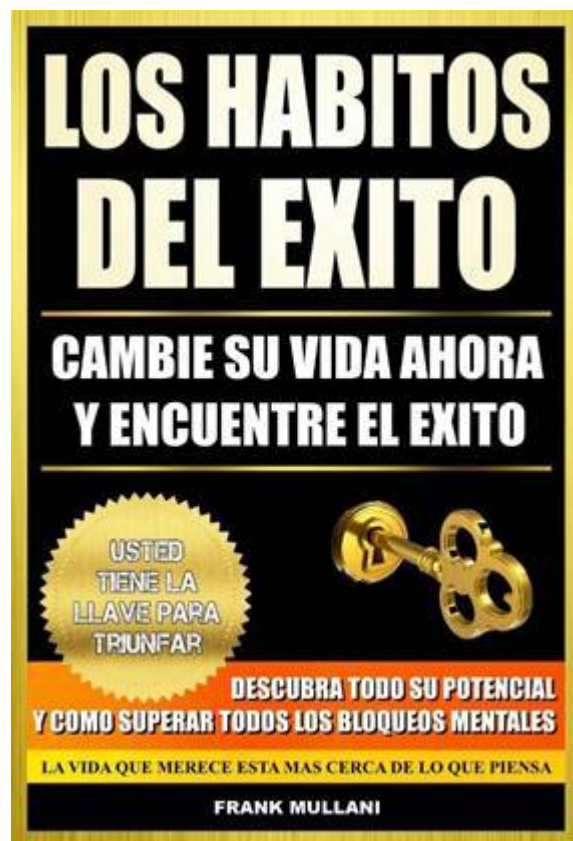
**LAS MEJORES AFIRMACIONES PARA CONSTRUIR AUTODISCIPLINA TODOS LOS DIAS**



Otros Libros que Pueden Interesarle:



[El Poder del Pensamiento Positivo](#)

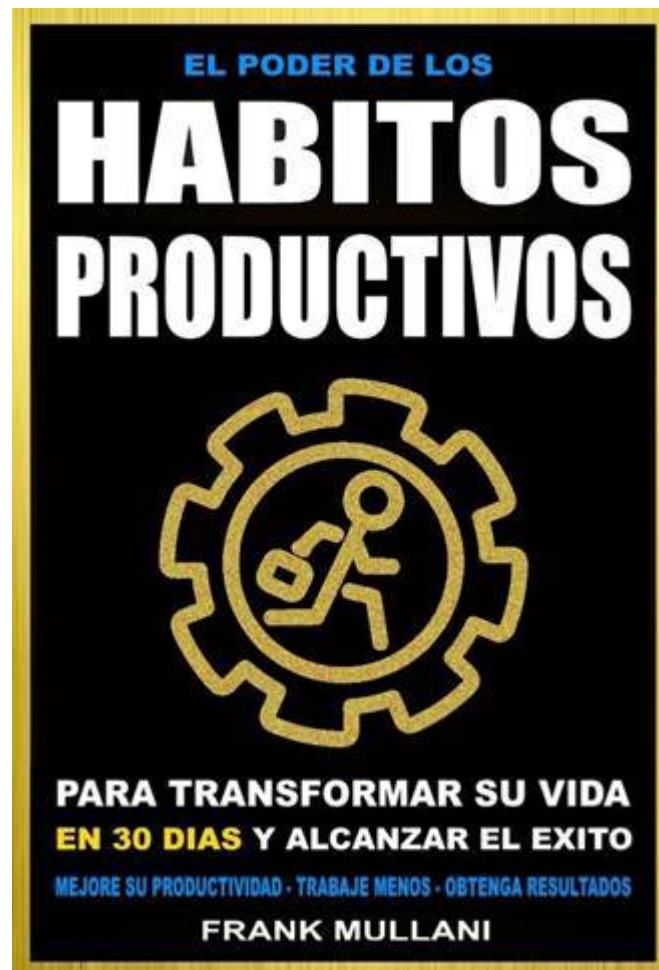


[Los Hábitos del Éxito](#)





[Hábitos Positivos Para un Mundo Negativo](#)



[Hábitos Productivos Para Transformar su Vida](#)

# **7 DIAS PARA TRANSFORMAR SU VIDA POR COMPLETO**



**DESCUBRA COMO ALCANZAR  
TODO SU POTENCIAL Y COMO  
REINVENTARSE Y ALCANZAR SUS METAS**

**FRANK MULLANI**



**INCLUYE REPORTE GRATIS CON LAS MEJORES  
CLAVES PARA VENCER LOS OBSTACULOS**

[7 Días Para Transformar su Vida por Completo](#)

Copyright © 2018 Frank Mullani. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin el permiso escrito del autor.

## **Dedicación:**

Dedico este libro a mis dos hijos, a mi familia y a usted con la esperanza de que le ayudará a llegar a donde quiere llegar, le doy las gracias una vez más por leer este libro.

## **Sobre el Autor**

Frank Mullani es un autor que cree firmemente en la creación de sus propias oportunidades a través del poder del pensamiento positivo y de la persistencia. Tras experimentar innumerables altibajos a lo largo de su vida y enfrentar también incontables adversidades, ha prevalecido su optimismo conquistando una vez más su vida y su luz por medio de la magia y del poder del pensamiento positivo, de los hábitos del éxito, de una fuerte motivación y de su capacidad incansable de recuperación.

Después de literalmente perderlo todo, Frank está de vuelta en su camino hacia el éxito aferrándose a uno de sus activos más valiosos, su mente positiva y su persistencia. El objetivo del autor es transmitir un fuerte mensaje alentador de vida a tanta gente como sea posible a través de sus libros.



### Aviso Legal

Este libro está diseñado para proporcionar información y motivación para los lectores. Se vende con el entendimiento de que la editorial no se compromete con lector en cualquier tipo de asesoría psicológica, legal, u otro tipo de asesoramiento profesional. El contenido de cada capítulo es la expresión de opinión única de su autor, y no necesariamente el de la editorial. No existe ninguna garantía o garantías expresas o implícitas por la elección de la editorial al incluir cualquier parte del contenido de este volumen. Ni el editor ni el autor individual de este libro serán responsables por los daños y perjuicios físicos, psicológicos, emocionales, financieros o comerciales, incluyendo, pero no limitado a, daños especiales, incidentales, indirectos o de otro tipo. Nuestros puntos de vista y derechos son los mismos: Usted es responsable de sus propias decisiones, acciones y resultados.