

30 HÁBITOS DE ÉXITO DE LA GENTE DE ÉXITO



Nóel Odanen
NOELODANEN.COM

30 hábitos de éxito de la gente de éxito

Buenos hábitos son la llave para todo éxito. Maestría adulta implica eso mismo: maestría adulta. Nunca cambiarás tu vida hasta que cambies algo que haces DIARIAMENTE.

¿Cómo?

A continuación, encontrarás 10 hábitos de emprendedores hispanos y estadounidenses que han conseguido crear negocios rentables y vidas de éxito haciendo lo que les apasiona.

Espero que esto te sirva de inspiración y lo pongas en práctica desde HOY MISMO:

1) MAÑANA

Lo primero que haces en la mañana importa. Y mucho. Muchas personas comienzan la mañana apretando el botón del despertador con rabia. Te pones metas de cosas a hacer en el día y no los sigues. A continuación, te propongo 10 maneras mejores para empezar tu día:

- I. ARNOLD SCHWARZENEGGER comienza el día leyendo, luego chequea sus correos, después se ejercita durante 45 minutos en el gimnasio, desayuna un batido de frutas y cereales, se ducha y ya está listo para irse a trabajar.

- II. TONY ROBBINS salta al jacuzzi o ducha con agua congelada por 3 minutos que resetean todo su sistema nervioso, luego se ejercita corriendo
- III. RICHARD BRANSON: juega a tenis con alguien más joven que él que realmente le lleva al límite, a veces sale a nadar en el mar, luego ya desayuna y ya está preparado para el día.
- IV. BARRACK OBAMA despierta a las 7, se ejercita, lee todo lo que tiene en la agenda y ya comienza a trabajar.
- V. OPRAH WINFREY medita en la habitación de meditación que ella se ha diseñado y se queda allí por unos minutos dando gracias y centrándose en la energía de la vida sabiendo que no está sola cuando salga al mundo.
- VI. ELON MUSK se despierta a las 7 y se pone enseguida con su pasión, con sus tres empresas que le apasionan y ya desayuna después.
- VII. STEVE HARVEY invierte los 10 primeros minutos del día dando gracias, por estar vivo o por otras cosas.
- VIII. TIM FERRIS está relajado en la mañana y medita, luego bebe té de hierbas combinado con jengibre o ajo, escribe 15 minutos sobre lo que está agradecido, sus prioridades y lo que se le ocurre, 30 minutos de ejercicio, escuchar algo positivo (un audiobook, un vídeo de YouTube...)
- IX. BRIAN TRACY siempre se despierta 2 horas antes de que tenga que estar en la primera cita del día, se ejercita por 30 minutos (nadando, con yoga, corriendo), luego lee y desayuna para ejercitar la mente, se ducha y está listo.
- X. NÓEL ODANEN se despierta con un audio de afirmaciones positivas, medita y da gracias por 30 minutos, hace ejercicios de yoga y flexiones de brazos para fortalecer el tórax y los brazos unos minutos y pone la tetera a calentar agua mientras se viste. Se bebe el té de hierbas o el mate (según) mientras se acicala, recoge el dormitorio, ventila la habitación y hace la

cama. Y ya agarra la correa y la perra Juanita se pone a saltar de alegría pues ya sabe que van a dar una vuelta de 1 hora y media por la naturaleza para ejercitar el cuerpo, la mente y respirar la vida.

2) ELIMINA

Muchos de tus hábitos actuales no te sirven. Te mantienen dónde estás y este es el lugar que justo queremos cambiar (si no estarías leyendo esta guía) y te impiden crecer. Si quieres nuevos hábitos y llevar una vida con hábitos más positivos primero tienes que eliminar los negativos.

- I. deja de culpar a otros. Esto es lo primero que tienes que eliminar. Siempre decimos: es la culpa del gobierno, del presidente, de mi madre, de mi pareja, de mi perro... Toma responsabilidad. Toma tu maestría adulta en tus manos. ¿Quieres ser exitoso? Sé éxito. Di: YO SOY ÉXITO y pon éxito a todo lo que haces. La persona más exitosa del mundo, tipo Nelson Mandela no se convirtió en tan exitosa -que hasta tú sabes quién es- por quejarse de ... Si la gente a tu alrededor te impide crecer, cambia de entorno. ¡Tú eres el culpable de quedarte en un entorno que no te va! Cambia.
- II. deja de poner excusas. Esto va ligado a lo anterior. Tú eres responsable a partir de hoy. Dices: no puedo hacerlo porque no tengo tiempo, no puedo hacerlo porque se murió mi ser querido hace un año, no puedo hacerlo porque no tengo dinero, porque soy demasiado mayor, no soy una experta, no sé por dónde empezar... Mientras sigas culpando a otros nunca cambiará nada en tu vida. Cuando tomes control de que tú SÍ PUEDES cambiar cosas en tu vida, las cosas que miras cambiarán. Y cuando estés tan enfocado en ser éxito o ser amoroso, ini siguiera tendrás tiempo ni ganas de ver lo que hacen otros!

- III. deja de criticarte. La gente te trata como tú te tratas. La gente te hunde si te dejas hundir. Así que, si quieres salir del rol de víctima actúa como una persona de éxito. Actúa como un maestro de su vida. Si no sabes cómo hablarte positivamente investiga. Sé responsable. Hay mil vídeo, libros y personas que nos inspiran. No hay un lugar mágico en el cual empezar. Simplemente empieza y crece con ello pues esto es vida.
- IV. deja de sentarte. Este es muy duro de cambiar para algunas personas. Hay mucha gente que se sienta en una relación más o menos, que se sienta en un sofá que es más o menos, que se sientan en un empleo que es más o menos y inunca cambian! Pasan los años y siguen sentados en el mismo lugar, haciendo lo mismo y teniendo la misma respuesta de: sí, más o menos bien. ¡Pues no! Tu vida está vida. Fuiste elegida por la vida. No estás aquí por casualidad, tú estas vivo, otros no. ¡Honra tu vida! ¡Honra tu talento! ¡Honra tu belleza! Honra tu familia también. Ellos quieren verte feliz, lleno de vida y no quieren verte con una cara de "más o menos."
- V. dejar ir cosas. Esto lo remarca mucho Enric Corberá y el Dalai Lama. Si dejas ir cosas que tienes (hábitos, engaños, pensamientos, trastos... todo lo que se te ocurra), recibirás lo que necesitas. Muchos viajeros, por ejemplo, viajan meses enteros con una maleta de mano porque se han dado cuenta de que es más práctico para salir rápidamente del avión y mil beneficios más. Es solo un ejemplo práctico para ilustrarte que dejar ir cosas o hábitos es como actualizar tu software mental: para meter nuevas carpetas con nueva información deberás vaciar el escritorio y enviar lo que ya no quieres a la papelera de reciclaje.

3) TRANSFÓRMATE

Ahora es hora de convertirte en esa persona que quieres convertirte. Eso ocurre cuando tus hábitos se alinean con tus ambiciones. En lo que inviertes tu tiempo es en lo que te conviertes. Si inviertes tu tiempo en escribir te volverás un escritor. Si inviertes tu tiempo en bares y hablando de cuando irás al bar...

- I. Escribe, por tanto, todos los días 40 frases que comienzan por: YO SOY.... y añades todo lo que quieres conseguir. Louise Hay, la gran escritora motivacional de las afirmaciones es la que nos recomienda esto para aumentar nuestro amor propio. Por ejemplo, si quieres ser más amorosa con tu gente, quieres ser más feliz, quieres estar más delgada... escribe 40 veces seguidas YO SOY AMOR, YO SOY FELIZ, YO SOY GUAPA, YO SOY ÉXITO, YO SOY...
- II. Wayne Dyer siempre dijo que *"así como piensas así eres."* Date cuenta de lo que piensas al día, qué o quien juzgas, etcétera. Escúchate hablando, criticando o elogiando. ¿Sueles elogiar a tu gente? ¿Sueles criticar a la gente cuando sales a comprar el pan? Date cuenta, anota si es necesario en tu teléfono si lo que piensas son pensamientos de miedo, difícil, duda, pobreza, necesidad, dependencia, culpabilidad, sufrimiento, carencia y demás sentimientos negativos. Menos pensamientos negativos de hace ser más eficiente.
- III. Vuelve a vivir la inocencia de los niños. Recuerda que lo que tú juzgas mal para otro puede estar bien, por lo tanto, ¿quién tiene razón? Tu maestría adulta es escuchar. Escuchar tus pensamientos y escuchar a los demás. ¡Sé un maestro del día! Silencia un poco tu ego que es la loca peleona preocupada de tu mente y escucha la vida, escucha el silencio, escucha el sonido de la mañana como lo hacen los niños pequeños. Para ello todo es una experiencia feliz y nueva, jugueteón y todas las relaciones son santas.

- IV. Ama lo que haces. Si quieres transformarte en lo que quieres ser ama lo que haces, ama lo que dices, ama lo que transmites al mundo, ama lo que el mundo ve en ti. No sirve de nada querer ser más exitosa en la vida si no pones éxito para cambiarle los pañales a tu bebé o sacar la basura. Desata tu pasión y sal de estar sentada en lo que no te motiva.
- V. actúa. Nada va a cambiar en tu vida si no actúas. Por algo la palabra pasión y acción tienen la misma terminación, pues implican movimiento. Puedes leer todo esto que con cariño, experiencia y esfuerzo he juntado aquí para ti, pero si no lo haces, si no aplicas algo de esto, si no empiezas...seguirás viendo páginas webs como la mía dentro de un año como mero espectador, y tú no eres un espectador. ¡Has hecho grandes cosas ya en tu vida! Has llegado hasta aquí. Ya has tomado acción para descargar y leer este eBook. ¡Vas por buen camino! ¡Ya quieres cambiar! Empieza pues.

4) PLANEA

Una vez que sepas qué hábitos quieras implantar... ahora tienes que ponerlo en un calendario. Tienes que planearlo o nunca ocurrirá. Mete en él las abdominales para hacer del hábito algo consistente. La vida será inmensamente generosa contigo si decides ir con ella. E ir con ella implica vivir.

Fíjate en la naturaleza: los árboles crecen y se mecen en las estaciones y por ello siguen viviendo. En primavera dan flores, en otoño sus frutos. No critican. No se quedan tensos. Son flexibles con las estaciones de la vida y se amoldan a lo que bien. Igual que los niños. Igual que los sabios como José Mujica. Igual que las mascotas. Aprende de los genios y planea la vida que quieres.

- I. anota en un papel con lápiz todo lo que quieres meter en tu idea. Mete lo que más te motiva, más te inspira, te hace ser lo más productivo posible. Por ejemplo, escuchar música, leer algo

positivo, salir a correr... Puede que no tengas ganas de hacer cosas muchos días, por ello es tan vital anotarlos para así, los días que no tengas ganas de hacer nada tendrás un plan al que seguir, y una vez que estés dentro de la rutina te motivarás.

- II. empieza. De nada sirve escribir mil cosas a hacer y otra lista de mil ideas si no vas a hacer nada. ¡Sé un maestro de tu día!
- III. una vez que has empezado verás lo que te va y lo que no, lo que es productivo y lo que no. Como está escrito en lápiz podrás ir borrando y modificándolo hasta que en unos meses lo tengas listo y ya podrás trasladarlo a tu agenda anual, a tu calendario de Google o un calendario físico tipo esos de la escuela. Como tú quieras. Lo que te sienta bien.
- IV. todas las mañanas pregúntate: ¿qué es lo más importante y lo más urgente a hacer que me va a avanzar en la vida? Solo haz eso. Esto es el hábito número 1 de los líderes mundiales para no perderte en 27 cosas inútiles.
- V. haz una cosa. Sí, has leído bien. Haz una cosa todos los días de tu nueva lista. Una. Y al final del día la tachas con amor pues has logrado cumplir uno de tus objetivos puestos en el día. ¡Genial! ¿Te ríes? No te rías pues la motivación en la vida viene por cumplir objetivos y tareas, y cumplir objetivos hace que tu cerebro segregue endorfina que son las hormonas responsables de que tú estés eufórico, contento y entusiasmado... así que ¿ves que está todo conectado?

5) DUERME

Por último, para seguir con tus hábitos nuevos necesitas energía. Es duro ser consistente si estás todo el rato cansado. Una mañana de éxito empieza... con una tarde de rutina que te permita descansar. Cinco consejos de cómo acabar el día:

- I. 30 minutos antes de dormir apaga tus dispositivos y déjalos fuera de la habitación. National Geographic ha publicado un especial con la energía negativa que las luces azules de los dispositivos electrónicos hoy en día que transmiten a nuestra mente. Para dormir es necesario preparar el cuerpo para dormir y con las luces artificiales el cuerpo no puede hacerlo.
- II. lee. Igual que a los niños, lee antes de dormir pues permite aprender algo, relajar la mente y eliminar toda la ansiedad del día. Te metes en el libro dejando de lado las cosas que te mortifican que no cumpliste.
- III. piensa en los logros de hoy. Este punto va con el punto anterior y ojalá podría transmitirte lo maravilloso que es acabar el día con pensamientos positivos, con una rutina relajada que va calmando nuestra energía, sin ruidos que ansían la dopamina estresante de adultos y niños.
- IV. silencio. Tu vida es movimiento. Por la noche paga el movimiento. Miles de años los seres humanos han dormido así, relajados, sin televisión, imágenes, ansiedades... Entrena tu mente a estar en paz. Si te cuesta mucho porque tu mente va como un coche a 300km por hora, sé que te va a costar un poco bajarle el ritmo, pero como en todo, la repetición, la práctica lo hará. No te fuerces si no soportas el silencio, aumenta simplemente la calidad del silencio cuando más puedas.
- V. Desnúdate. Este punto va relacionado con todos los hábitos que aumentan la calidad de la vida de estar más en contacto con la vida, con la naturaleza: levantarnos con el sol, acostarnos con el sol, caminar descalzo en la playa... Pues lo mismo es estar unos minutos al día con tu cuerpo desnudo y amarlo. Sin él no puedes hacer nada, así que hónralo. Si no tiene suficiente descanso se morirá. Duerme desnudo o solo admíralo unos minutos, como tú quieras. Lo importante es que te sientas bien.

¿Cuándo vas a empezar?

Hoy.

Vas a empezar hoy.

Tengo una saga 100% recomendable en la que explico cómo pasé de estar metida en la crítica, el maltrato y la pobreza -totalmente alejada de sentirme bien, vamos- a ser dueña de mi negocio, viajar por el mundo y saber hacer cosas tan increíbles como meditar en silencio por 30 minutos ☺. Puedes [conseguirlo aquí](#):



Si te ha gustado, servido e inspirado, déjame un comentario en Facebook o Amazon pues tú también puedes inspirar a otros.

Muchas gracias por tu curiosidad. Sigue acariciando tu entorno y nos vemos pronto.

Un abrazo afectuoso,

Nóel Odanen