

— RICH  DAD. —

*Cambia
tu vida
antes
del
desayuno*

ESCRITO POR:

ROBERT KIYOSAKI



Cambia tu vida antes del desayuno

¿Recuerdas cuando eras un niño que se acostaba en Nochebuena o la noche antes de tu cumpleaños, y estabas tan emocionado que no te dormías durante horas? Y luego, a la mañana siguiente, a pesar de haber apenas dormido, ¿te despertaste con el mismo nivel de emoción por lo que pasaría el día?

Supongo que ese no es el estado de ánimo con el que te

despertaste esta mañana.

La mayoría de nosotros nos despertamos exhaustos. Tal vez se sienta abrumado por lo que le depara el día, o tal vez empiece el día optimista por lo que conseguirá pero descubra que para la tarde sus planes se han derrumbado y no puede esperar para llegar a casa y colapsar en el sofá.

Estoy aquí para decirte que hay una mejor manera. No solo una mejor manera, sino una manera maravillosa.

Pero vas a tener que aceptar hacer dos cosas, y no hacer una cosa específica. Deberá aceptar leer este libro electrónico en su totalidad y luego ponerlo en práctica durante al menos 21 días para establecer los nuevos hábitos. ¿Y la única cosa que tienes que aceptar no hacer? No puedes decir que ya sabes todo esto o que lo has escuchado antes. Si crees que sabes todas las respuestas, no vas a salir y aventurar cosas nuevas. No vas a aprender y no vas a crecer.

Si tuviera todas las respuestas, no habría comprado este libro. No te sentirás como si estuvieras en una rutina y no puedes cambiar. Así que mantén una mente abierta y sigue leyendo.

Y una cosa más antes de sumergirnos: el éxito no es todo. Rasca eso. El éxito no puede ser todo si no incluye el desarrollo personal en su estrategia de vida. El éxito en su trabajo sin crecimiento personal no conducirá a la felicidad. Así que eso es lo que vamos a tratar aquí: seis pasos para comenzar el día de manera positiva y preparado para el éxito.

Sé lo suficientemente valiente para cambiar

Hace unos años, pasé por un mal momento. Estaba deprimido, y no había una razón lógica para ello: tenía un gran matrimonio, una gran compañía, excelentes personas para trabajar. Lo tenía todo ... excepto la felicidad.

No sentí la chispa de ganar más dinero, porque tenía suficiente (y todavía estaba deprimido). No estaba motivado para ir al gimnasio. Me sentí atrapado.

Lo que descubrí fue que tenía que volver a pensar cómo

me acercaba a la felicidad, y tenía que centrarme en el desarrollo personal. En algún momento, eso se había descuidado, y estaba cosechando las consecuencias.

Tenía que admitir que tenía que cambiar. Y cualquier otra persona que atraviesa una situación similar debe hacer lo mismo. Ya sea ganar dinero, perder peso, ser una mejor persona, sea cual sea tu objetivo, no es suficiente desear que puedas cambiar tu vida. Tienes que ser lo suficientemente valiente como para hacerlo.

Mi esposa, Kim, y yo tenemos un dicho que nos gusta repetir: para que las cosas cambien, primero debo cambiar.

Y eso es cierto para ti. Sus circunstancias pueden sentirse fuera de su control, pero siempre puede controlar lo que sucede dentro de su mente. Y para hacer eso, te tomará un trabajo. El autor y orador motivacional Jim Rohn dice: "Su nivel de éxito rara vez superará su nivel de desarrollo personal".

Entonces, ¿qué es lo único que, si pudieras cambiarlo, tendría el mayor impacto positivo en tu vida? Mantenga ese objetivo en primer plano cuando comience a practicar

estos seis pasos y establezca los hábitos que lo impulsarán hacia ese objetivo.

El tiempo importa

A medida que comenzamos a trabajar en los seis pasos, hay algo que debe tener en cuenta: la hora del día en que practica esto hace la diferencia. Y a los noctámbulos no les va a gustar esto, pero ese momento es la mañana. Sí, incluso si crees que haces tu mejor trabajo después de que se pone el sol.

La razón es que es tan importante que comiences el día de una manera positiva. Estás programando tu mente sobre cómo se acercará el resto del día, y estás creando una expectativa positiva para lo que sigue.

Cómo empiezas el día cambia la calidad de todo el día.

Algunas personas argumentan que la forma en que comienzas la mañana es lo más importante y más importante que puedes hacer para cambiar tu vida.

Y si haces estos pasos a primera hora de la mañana (OK, tal vez lo segundo es si debes tomar esa taza de café), entonces también estás garantizando que realmente los harás. No te engañes pensando que conseguirás hacer estos pasos por la tarde o por la tarde. La mayoría de las personas llegan a casa del trabajo, encienden el televisor y su día ya está hecho. No hay recuperación de eso. Se meten en una rutina. Por lo tanto, es mucho mejor comenzar con un ritual matutino positivo.

Si no eres una persona madrugadora, vas a tener que cambiar ese pensamiento. Puede ser un desafío al principio, pero cuando comiences a ver dividendos del ritual de la mañana, comenzarás a abrazar sinceramente las primeras horas.

Y tenga en cuenta que no estoy diciendo que tenga que pasar una hora en cada paso cada mañana y despertarse mucho antes del amanecer. ¿Entonces solo tienes 20 minutos en un cierto día para hacer los seis pasos?

Entonces eso es lo que tomará el ritual de la mañana. No tiene que ser todo o nada; todo ayuda. Así que ajuste estos pasos en el tiempo que tiene.

Se trata de comenzar mejor el día, no necesariamente antes.

Ahora, sigamos esos pasos. Muchas de las personas más exitosas del mundo juran por uno o dos de estos seis pasos. Pero algo sorprendente sucederá cuando los combines a todos, incluso si es por una duración corta.

Despeja tu mente

Vivimos en un mundo de ruido. A veces es audible, y otras veces, muchas veces, es el "ruido" de revisar constantemente nuestros teléfonos y las noticias.

Tienes que darle a tu mente momentos de calma y silencio. Tienes que cerrar el mundo por un tiempo y

dejar que tu cerebro descanse y se recupere. La meditación te permite hacer esto.

"Pero no me gusta el yoga ni el trascendentalismo ni nada de eso", dices. La meditación no se limita a eso. Ray Dalio, considerado el administrador de fondos de cobertura más exitoso del mundo, lo jura. Él dice que la meditación es la clave de su éxito financiero.

¿Recuerdas cuando dije al comienzo de esto que no puedes decir que ya sabes todo esto? Debes mantener la mente abierta y probar esto en la forma en que presento aquí. Porque recuerda, lo que has estado haciendo no está funcionando. Es hora de probar algo nuevo.

La meditación te dará un comienzo centrado en el otro cinco pasos y un comienzo centrado en tu día. Pero no se deje engañar por la apariencia externa estática de este paso, no es fácil. No estás sentado allí. Estás calmando tu mente y desconectando el mundo.

Y debes obligar a tu voz interior a que también guarde silencio, lo que a menudo es más difícil que silenciar todo lo que te rodea. Este paso no es algo natural para mí. Inmediatamente quiero comenzar a inquietarme cada mañana cuando comienzo mi tiempo de meditación. Pero

aprendí a desconectarme. Porque cuando me desconecto, las cosas pasan.

Parte de la meditación es entrenar tu mente para hacer esto. Realmente es tanto entrenar tu mente como el ejercicio es entrenar tus músculos.

Tranquilizar tu mente puede ayudarte a relajarte y a reducir tu presión arterial, a ayudarte a concentrarte y a proporcionarte energía. Te centra antes de que llegue el caos del resto de tu día.

Pero una cosa tan simple, como el silencio, puede ser realmente difícil para muchas personas, incluido yo mismo. Porque parece que no estás haciendo nada, sino simplemente ser. Y muchas personas no tienen el equilibrio y la mentalidad que les permite hacer esto naturalmente.

Algunos encuentran más fácil entrar en meditación concentrándose en su aliento, porque eso les da algo que hacer. No necesita hacer ningún ejercicio de respiración especial; simplemente inhale y exhale de forma natural y observe cómo se siente su cuerpo.

Otros pensamientos se deslizarán. No lo tomes como un signo de fracaso y desiste. Algunos de los mejores y más

realistas consejos de meditación que he leído son simplemente reconocer esos pensamientos, esos sentimientos de distracción, y luego alejarlos suavemente. No te juzgues a ti mismo en el hecho de que tu mente deja entrar esos pensamientos. No supongas que nunca serás capaz de realmente meditar. Solo fíjate en esos pensamientos, reconócelos y aléjate.

Algunos lo llaman atención plena: darse cuenta de lo que está sucediendo en tu mente o cuerpo sin juzgarlo. No te dejes atrapar en esos pensamientos que brotan, tampoco; solo sé consciente de ellos y sigue adelante.

Hay personas que pueden meditar durante horas y horas. No digo que tengas que hacer eso. Apunta por cinco minutos. No se puede hacer eso? Establezca el cronómetro durante dos minutos y vea si puede hacer eso. Todavía no puede hacerlo? Haz un minuto. Completa un minuto, celebra la victoria (¡sin juzgarte!) Y continúa con el siguiente paso.

Mañana, intenta por dos minutos. Sigue construyendo hasta que puedas meditar de cinco a 10 minutos por la mañana. Tal vez te vuelves tan bueno que pasas a pequeños descansos de meditación a lo largo de tu

jornada laboral para centrarte en ti mismo.

Dilo

Si eres fanático de la televisión nocturna de los 90, probablemente recuerdes a Stuart Smalley. Era un personaje de "Saturday Night Live" interpretado por Al Franken.

Las parodias de Stuart Smalley se centraron en un simulacro de un programa de autoayuda en el que hospedaba a los invitados y usaba una serie de afirmaciones, incluida la que podría ser la más famosa: "Soy lo suficientemente bueno, soy lo suficientemente inteligente, y lo perdí, la gente como yo."

El personaje provocó algunas risas, pero también tuvo la consecuencia de hacer que muchas personas en el público en general se burlaran de la idea de las afirmaciones.

Y la forma en que se han enseñado las afirmaciones a lo largo de los años no ha ayudado. Demasiado a menudo la

gente usa mentiras como afirmaciones o afirmaciones que son demasiado generales: "Yo atraigo riqueza" o "Peso 120 libras". Simplemente no son ciertas, y decírselo a usted mismo no las hace realidad.

Las mejores afirmaciones son aquellas que incorporan acciones específicas. Estas afirmaciones programan su mente para hacer las cosas que producirán los resultados que desea. Las cosas no suceden por arte de magia simplemente diciéndolas o deseándolas. Tenemos que entrenar nuestra mente, tanto la consciente como la inconsciente, para obtener en los hábitos que lograrán nuestros objetivos.

Aquí hay un ejemplo: mi esposa, Kim, habla con muchas mujeres a través de nuestro trabajo que temen dar el primer paso en el camino a la riqueza. Temen separarse de su dinero para invertir, cometer un error o parecer que no saben lo que hacen.

En lugar de alentarlos a decir algo como "el dinero fluye sin esfuerzo", lo que solo hace que alguien espere que aparezca dinero, lo que no va a suceder, esas mujeres pueden decirse a sí mismas una afirmación como: "Estoy comprometido a ganar X dólares haciendo acción Y todos

los días por fecha Z. "

Esto no es solo una ilusión; ahora es un plan procesable. Y repitiendo esto a sí mismos, están creando la expectativa en su mente de que realmente van a tomar esa acción. Están reprogramando los caminos en su cerebro.

Piensa en el objetivo específico que deseas lograr. ¿Cuáles son los pasos para llegar allí?

Crea afirmaciones a partir de esos pasos de acción. Hazlos específicos. Anótelos y repítelos durante 5 a 10 minutos cada mañana. Al hacerlo, eso comenzará a conducir naturalmente al siguiente paso.

Míralo

La visualización se encuentra con los mismos problemas que la afirmación. Se les ha enseñado como una forma mágica y vaga de soñar con su objetivo. Aquellos que les enseñan incitan a la gente a visualizar el resultado perfecto: el trabajo bien remunerado, la casa de sus

sueños, un gran cuerpo, pero eso es demasiado general.

Al igual que sus afirmaciones deben centrarse en pasos específicos, también lo hacen sus visualizaciones. No puede simplemente visualizarse sentado en la oficina de la esquina. Descubre los pasos que te llevarán hasta allí y los visualizarán.

Digamos que quieres ponerte en forma.

No solo te imaginas sentado en la playa en tu traje de baño. En cambio, visualízate empacando tu bolsa de gimnasia y llevándote al gimnasio todos los días con una actitud positiva. Imagínate a ti mismo usando las máquinas en el gimnasio y haciéndote más fuerte. Visualízate yendo a la tienda de abarrotes, seleccionando productos frescos y carnes magras, y luego regresa a casa y convierte esos ingredientes en una deliciosa comida que te deja satisfecho.

Las visualizaciones específicas como esa preparan su mente para llevar a cabo los pasos que conducen a la meta que desea. Solo visualizar el objetivo no te llevará a ningún lado. No logrará, mágicamente, ser dueño de su propia empresa o correr un maratón simplemente imaginando el objetivo final. Tienes que condicionar tu

mente para hacer los pasos que te llevarán hasta allí, y la visualización es una de las formas de entrenar tu cerebro.

La visualización también puede ayudar a su cerebro en torno a un bloqueo mental. Para usar otro ejemplo de mi esposa, Kim, ella estaba tratando de prepararse para un webinar que ella iba a dar. Estaba teniendo problemas con la idea, así que hizo una visualización en la que se vio a sí misma caminando escaleras abajo, sentada en el sillón afuera, cerrando los ojos por un momento y luego la idea se le ocurrió. Entonces lo hizo justo después de visualizarlo: bajó las escaleras, se sentó en el sillón, cerró los ojos y, cinco minutos después, ¡eureka! La idea llegó y ella sabía lo que tenía que hacer con el seminario web.

Así como lo hizo con las afirmaciones, piense en los pasos necesarios para lograr su objetivo. Luego visualícelos en colores vivos: detalles y todo. Si te estás imaginando a ti mismo preparando comida saludable, no te veas vagamente en la tienda y luego en la cocina. Visualízate a ti mismo seleccionando el producto, oliéndolo, sintiéndolo, y mírate haciendo sonar el cajero. En la cocina, vea la tabla de cortar, vea la bandeja que usaría.

Dedique unos minutos, nuevamente, idealmente de cinco a 10, visualizando los pasos específicos para su objetivo. Sea lo más específico posible.

Mírate haciéndolo en tu mente, y será mucho más fácil de lograr en la vida real porque ya has preparado tu mente.

Muévelo

Hasta ahora, nos hemos centrado en tu mente. Ahora es el momento de hacer que la sangre fluya al resto de su cuerpo.

La vida realmente es un equilibrio de salud, riqueza y felicidad, y sin mantener tu salud en la mezcla, las otras áreas de tu vida sufrirán. Y hay un beneficio inmediato para hacer ejercicio por la mañana: hacer que el oxígeno y la sangre fluyan y liberar endorfinas afecta positivamente la calidad del resto del día.

Ahora, si te gusta ir al gimnasio después del trabajo, aún puedes hacer esto. El ejercicio del que estoy hablando en

este paso no es un reemplazo para un entrenamiento completo. Son 5 a 10 minutos para que el cuerpo se mueva antes de comenzar el día.

Tal vez prefiera levantar pesas o correr por la tarde o por la noche. Así que usa la sesión de la mañana para hacer algo como estiramiento o una rutina de tablazón.

Si eres una persona mañanera que quiere hacer ejercicio completo por la mañana, está bien también. Lo principal es que tienes que moverte como parte de tu ritual de la mañana, y no quiero que pienses que solo porque no puedes pasar una hora haciendo ejercicio, has fallado en este paso.

Lo importante es hacer algo por unos minutos. Despierta su mente y cuerpo y le da un impulso para llevarlo a su día de trabajo.

Soy el tipo de persona que podría no hacer ejercicio durante cinco días y luego iré al gimnasio y me excederé, tratando de recuperar el tiempo perdido. Luego, al matarme en las máquinas, termino odiando el ejercicio. Entonces, en lugar de eso, ahora hago ejercicio por unos pocos minutos por la mañana todos los días, fielmente. Todavía podría odiar el ejercicio, pero incluso puedo

hacer tres minutos.

Así que encuentre algo que funcione para usted y que se pueda realizar en solo unos minutos. Hay aplicaciones que lo llevarán a través de un entrenamiento que durará solo unos minutos, o puede encontrar un video o rutina de ejercicios en línea que sea factible. Lo principal, como dice el lema de Nike, es simplemente hacerlo.

Sé un ratón de biblioteca

Leer es el siguiente paso en tu ritual matutino. Y no, no me refiero a leer las publicaciones de tus amigos en Facebook o el último misterio de asesinato de tu autor favorito.

De qué se trata este paso es el tipo de libros que te ayudan a desarrollar las habilidades, la mentalidad y la sabiduría para mejorar áreas de tu vida. Esto no es lectura

recreativa, sino empoderamiento para tu mente.

Y no importa cuál sea tu objetivo. Así como Internet es una gran fuente de rutinas de ejercicio rápido para su ritual matutino, la era de la información en la que vivimos significa que no importa el área de su vida que desee mejorar, existen probabilidades de que haya al menos una docena de libros que puedan enseñarte cómo hacerlo.

14 ¿Sabes el dicho, "basura adentro, basura afuera"? También podría decir: "Negativo adentro, negativo afuera." Lo que sea que estés alimentando tu mente se convertirá en lo que envías de regreso al mundo.

Si te rodeas de titulares enojados sobre las noticias, así es como verás la vida. Pero si pasas parte de la mañana alimentando tu cerebro con conocimiento positivo y habilidades para la vida, tu perspectiva general mejorará enormemente.

Y nuevamente, no es una hora de lectura obligatoria antes de ir al trabajo. Pase 10 minutos inmerso en el libro y luego continúe con el próximo paso. No estás tratando de cambiar tu vida en una mañana, sino que estás construyendo las vías neuronales para crea el tipo de hábitos que te impulsen hacia tus metas.

Encuentre un libro sobre un área que desea mejorar. Podría estar relacionado con el negocio, o las relaciones, o incluso una biografía de alguien cuya vida le gustaría emular. He estado leyendo un libro sobre Gandhi. He revisado el libro tres veces y he aprendido cosas nuevas cada vez, y ha cambiado mi punto de vista simplemente reprogramando mi cerebro antes de ir a trabajar por la mañana.

Si realmente te cuesta superar un libro, no juzgues este paso ni a ti mismo como un fracaso. Solo encuentra un libro diferente. Los autores abordan el mismo tema de diferentes maneras, así que sigue buscando hasta que encuentres el libro que ilumina tu cerebro. Estos pasos no están destinados a ser tediosos; se supone que deben darle un comienzo positivo para el día, y obligarse a leer un libro que odia no logrará eso.

Escribelo abajo

El diario no es solo para adolescentes que escriben acerca de sus enamoramientos secretos. Escribir tus

pensamientos e intenciones tiene un gran poder: ver algo en tinta lo hace real.

Hay un par de formas de abordar el diario durante el ritual de la mañana. Uno es escribir lo que quiere lograr, y el otro es escribir acerca de lo que está agradecido.

Al escribir sus intenciones para el día, anotar en qué se enfocó en las afirmaciones y visualizaciones, lo impulsa a la acción. Le permite priorizar sus acciones y casi actúa como un contrato consigo mismo. Es una manera de cimentar los pensamientos que has tenido en los pasos anteriores.

Escribir lo que está agradecido también ayuda a cambiar su forma de pensar. Hay una gran cantidad de investigaciones que muestran cómo centrarse en lo que estás agradecido realmente entrena tu cerebro para comenzar a buscar lo positivo. Si haces eso todos los días, realmente estarás reprogramando tus pensamientos para que comiencen a suceder sin un esfuerzo consciente.

dieciséis

No hay una sola manera correcta de publicar. Tal vez te guste un cuaderno en espiral y un bolígrafo elegante. Tal

vez trabajas mejor en una pantalla en un documento o aplicación de Word. Puede ser un libro en blanco o una pantalla que funcione para usted, o una que tenga pautas de redacción como el Five Minute Journal.

Tal vez sea más visual, y un diario de bala funcionará mejor. Las revistas Bullet, si no las ha visto, son libros que son parte del diario, parte de la lista de tareas, organizados de cualquier manera que tenga sentido para la persona que los crea. Tal vez un gráfico circular que muestra cómo desea dividir su día es lo que le funciona, o bocetos que representan visualmente lo que está agradecido, en lugar de usar oraciones.

Lo principal es no sentirse encadenado a su diario, o sentirse culpable si no escribe entradas épicas que detallen toda su vida. Al igual que todos los demás pasos, trate de pasar solo unos minutos cada mañana escribiendo sus objetivos o gratitud. Comenzará a construir el hábito del enfoque mental y una perspectiva más brillante que mejorará su vida y hará que sus objetivos sean mucho más alcanzables.

Tiempo mínimo Impacto máximo

Todos nos metimos en los surcos. Vas a trabajar, vuelves a casa, te sientas frente al televisor y tu día termina. Eso no va a cambiar mágicamente por sí mismo; tienes que tomar los pasos hacia el desarrollo personal para realmente alterar tu trayectoria de vida.

Ninguno de los pasos que he enumerado aquí es revolucionario. Has oído hablar de todo esto, pero no dejes que eso te haga dejar de escuchar. El poder de estos pasos es hacerlos en combinación y hacerlos todos los días. Incluso si puede hacer cada paso por solo un minuto

o dos, hágalo. Estarás reprogramando tu cerebro.

Si juego golf una vez, ¿eso me convierte en un profesional? No, tengo que seguir haciéndolo. La práctica hace al maestro, pero la práctica también la hace permanente. Cualquier cosa que hagas todos los días se establece y se convierte en lo que eres.

En lugar de mirar estos pasos y decir: "Ya sé eso", intenta reemplazar tu reacción por "¿Estoy viviendo eso?" ¿Te estás acercando a la vida con esa actitud positiva, o estás disperso y estresado y en una rutina? ¿Por qué no probar el ritual matutino?

Hacer todos estos pasos solo una mañana, o incluso algunos días seguidos, no cambiará drásticamente su vida. Hágalo todos los días durante 21 días seguidos o, incluso mejor, durante 30 días. Observe cómo su perspectiva comienza a cambiar. Vea cómo mejora su actitud y cómo comienza a atacar activamente sus objetivos porque ha visualizado y escrito los pasos específicos que necesita para lograrlos.

Cualquiera de estos pasos es útil, pero hacerlos todos juntos acelera la rapidez con la que cambia su vida.

Lo sorprendente de crear el hábito de hacer las seis

prácticas por solo unos minutos todas las mañanas es que comenzará a cambiar otras partes de tu día. En lugar de temer levantarse y obligarse a realizar una rutina, de repente puede querer crear aún más tiempo por la mañana acostándose más temprano y renunciando a esa televisión nocturna o saliendo de la computadora.

Incluso podría encontrarse recapturando la alegría de la noche antes de su cumpleaños que tenía cuando era niño, donde saludó el día con entusiasmo por todas las maravillas que podría contener, en lugar de un profundo suspiro y preguntándose por qué la alarma llegó tan temprano.

La forma en que comience su día determina cómo irá el resto del día, y sumará suficientes de esos días y así es como va su vida.

Recuerde, no le corresponde al mundo cambiar para mejorar su vida. Tienes que hacer el cambio. Olvídese de una economía difícil o un mercado competitivo. Tienes que trabajar en ti mismo y hacer el cambio que deseas ver.

Repasemos cuáles son esos pasos:

1. Despeja tu mente: gasta unos pocos minutos meditando y siendo consciente de lo que sucede

dentro de su cuerpo. Sintoniza el mundo y a ti mismo.

2. Dilo: crea acción específica, afirmaciones basadas en los pasos que debe seguir para lograr su objetivo.

3. Véalo: visualice esos pasos con detalles vívidos y entrene a su cerebro para lograrlos.

4. Moverlo: obtener el oxígeno y sangre fluyendo; no solo ayuda a energizar su día, sino que esos pocos minutos lo ayudan a no descuidar su salud.

5. Conviértase en un ratón de biblioteca: busque libros que le puedan enseñar conocimientos y habilidades para lograr su objetivo.

6. Anótelo: registro detalles sobre lo que está agradecido, o use su tiempo de diario para establecer sus prioridades para el día y crear un plan de acción basado en sus afirmaciones y visualizaciones.

No solo hacer que estas partes de cada mañana te ayuden a mejorar tu vida, sino que también te ayudará a construir los hábitos que te mantendrán a flote en los momentos difíciles, y siempre golpean. La vida rara vez es perfecta y fácil, y la resiliencia puede marcar la diferencia.

Especialmente para aquellos que son emprendedores, la capacidad de regresar de un revés puede hacerte o romperte. Concentrarse en el desarrollo personal lo ayuda a mejorar esa capacidad para recuperarse.

Hacer estos seis pasos cada mañana construye ese músculo; solo piense, una vez que haya practicado la meditación lo suficiente como para convertirlo en un hábito natural, puede recurrir a esa acción de centrado cuando lo golpeen con un momento particularmente fuera de control en la vida . Las afirmaciones, las visualizaciones y el diario pueden ayudarlo a restablecer las acciones que debe tomar para salir de ese momento. Habrá adquirido el hábito de leer libros que tienen algo que enseñarle, por lo que será natural que busque a personas con sabiduría que lo ayuden a superarlo. Y el ejercicio te recordará que mantener tu cuerpo fuerte es tan importante, y te ayudará a mantener tu energía y tus

músculos sin tensiones al lidiar con la crisis de la vida.

Comience su mañana con estos pasos y prepárese para lograr sus objetivos. Pruébelo por 30 días y vea cómo cambia su vida. Es una pequeña inversión de tiempo para grandes dividendos de vida.

Tradujo: [GoogleDance/Benimamet](#)

This publication is designed to provide competent and reliable information regarding the subject matter covered. However, it is provided with the understanding that the author and publisher are not engaged in rendering legal, financial, or other professional advice. Laws and practices often vary from state to state and country to country and if legal or other expert assistance is required, the services of a professional should be sought. The author and publisher specifically disclaim any liability that is incurred from the use or application of the contents of this ebook.

Copyright © April 2017. Cashflow Technologies, Inc.

Copyright © 2017 by Robert T. Kiyosaki. All rights reserved. Except as permitted under the U.S. Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

CASHFLOW, Rich Dad, and CASHFLOW Quadrant are registered trademarks of CASHFLOW Technologies, Inc.