

5 LISTAS

*para Potenciar tu Éxito
e Impulsar tu Progreso*

**REPORTE ESPECIAL
Y GUÍA POTENCIADORA**

Sencillas y poderosas herramientas
para revisar, evaluar y reestablecer
el rumbo de tu ÉXITO



Escrito por **LeoAlcalá**

www.liderazgoyexito.com



5 IDEAS para Aprovechar al Máximo este Material

1. Lee el Reporte Especial sobre las **5 Listas para Potenciar tu Éxito e Impulsar tu Progreso**.
2. **Aparta al menos 30 minutos** para realizar el proceso empleando la **Guía Potenciadora**.
Especifica el compromiso en tu agenda—por ejemplo: “El próximo domingo de 9:00 a.m. a 9:30 a.m. voy a regalarme el tiempo para hacer mis 5 listas”.
3. **Lleva a cabo cada uno de los pasos**, empleando la Guía de Trabajo incluida en este documento.
4. Si no te has suscrito aún, **regístrate en www.pasionenaccion.com** para que puedas recibir el boletín electrónico **Pasión en Acción** con ideas, estrategias y recursos para lograr una vida de éxito y plenitud.
5. Para complementar tu proceso de éxito y desarrollo



Acerca del Autor

Por más de una década—como conferencista, facilitador, coach de óptimo desempeño y escritor venezolano de proyección internacional—Leo Alcalá ha **encendido, potenciado y activado el poder en decenas de miles de personas** alrededor del mundo para lograr mejores resultados.

Como **conferencista de alto impacto**, Leo se ha presentado ante audiencias de hasta miles de personas—tanto en inglés como en español—en países como EE.UU., Chile, Colombia, México y Japón. Esta trayectoria le ha permitido compartir el escenario con reconocidas personalidades como el Dr. Stephen Covey, Fujio Cho (Presidente de Toyota) y Les Brown.

Es considerado uno de los conferencistas latinoamericanos con mayor profundidad y capacidad para **inspirar, educar, estimular y potenciar** a individuos y equipos de trabajo para el éxito total.

Constantemente es contratado por empresas y organizaciones internacionales para manejar los temas

del **liderazgo**, la **motivación**, la **eficacia**, el **cambio** y el **óptimo desempeño**. Sus **clientes** incluyen empresas de alto calibre como Microsoft, Citibank,

Colgate-Palmolive, DHL, BP Oil, Pfizer, Ernst & Young, Kraft, Kellogg, que solicitan su talento para motivar el éxito, activar el desarrollo personal e impulsar mejores resultados de negocio.

Es autor de los best-seller **El PODER para LOGRAR lo que quieras** y **Cómo Lograr Más y Tener Tiempo para Todo**, y productor de múltiples productos sobre desarrollo personal y profesional.



Si estás interesado en contar con Leo Alcalá como Conferencista de Alto Impacto para un próximo evento o deseas conocer más sobre las conferencias, productos y servicios del autor, comunícate con nosotros:

mercadeo@leoalcala.com

www.leoalcala.com

+1 (512) 535.0367

+58 (212) 415.5455



REPORTE ESPECIAL

5 LISTAS

para Potenciar tu Éxito e Impulsar tu Progreso



5 Listas para Potenciar tu Éxito e Impulsar tu Progreso

Puede ser de un día a otro; de una semana a la siguiente; de un mes al que viene; de un año entero que se fue al que se avecina preñado de posibilidades.

Nos movemos de una unidad de tiempo a la próxima, de una etapa de vida a otra, de una temporada a la siguiente, de un proyecto a otro.

Pero ¿cómo asegurarnos de que esa travesía esté marcada por nuestro progreso?



¿Cómo evitar que el próximo—día, semana, mes, año, proyecto, evento—no sea una mera repetición del anterior?

¿Cómo impulsar de manera deliberada nuestra evolución personal, familiar, profesional y empresarial?



Nuestra mente es tan eficiente que más del 90% de nuestras actividades biológicas, psíquicas y mecánicas son efectuadas en automático—sin que tengamos conciencia de ellas.

Este sistema es maravillosamente conveniente para el día a día—imagina por un momento lo que sería si para leer estas líneas tuvieras que estar coordinando con

exhaustiva atención cada movimiento de tus ojos, cada latido de tu corazón, cada respirar de tus pulmones, cada procesamiento de cada uno de los miles de receptores oculares.



Sin embargo lo que en la cotidianidad prueba ser un modo de proceder altamente eficaz, puede a su vez estar frenando tu avance. Porque en automático, fácilmente pasas de una etapa de vida o de trabajo a otra sin aprovechar la oportunidad para reflexionar, aprender y ascender.

Para la mayoría de la gente, su vida simplemente se repite en patrones de ingresos, momentos, frustraciones y desafíos similares, una y otra vez.

No importa si es la noche de un día cualquiera, el domingo por la mañana, los primeros días del mes, el día de tu cumpleaños, o los últimos días de diciembre.



Tú tienes la oportunidad de interrumpir por un instante tu “piloto automático” para, desde un nuevo espacio de conciencia y aprendizaje, tomar mejores decisiones.



La gran mayoría, si acaso, revisa el rumbo de sus vidas personales y profesionales una vez al año. Imagina si lo haces una vez al mes. Multiplicas por 12 tus posibilidades de progreso. ¿Y si lo hicieras un hábito semanal? ¡Tendrás 52 veces más probabilidades de acercarte cada día a lo que realmente quieres vivir!

El llamado que te hago es sencillo: no dejes que se te vaya la vida en automático— quizá descubras, muy tarde, que has llegado a donde no querías. Expresado en positivo:



Adopta el hábito de evaluar frecuentemente cómo vas y de restablecer el rumbo de tu éxito.



¿Cómo hacerlo? Una manera es que hagas inventarios—listas mentales o preferiblemente escritas—de aquellos elementos que te permitirán una mayor conciencia y deliberación sobre tu vida.

Aquí hay cinco de ellos:

1. Lo que has logrado

Tan en automático estamos que muchas veces ni nos damos cuenta de lo mucho que hemos progresado. Al no darte cuenta, ni puedes celebrar ni puedes aprender cuándo y cómo haz sido exitoso.

El ejercicio es muy fácil: haz un inventario de todo lo que puedas reconocer como logros.



*Desde lo pequeño hasta lo grandioso
¿qué has logrado en el último día/semana/mes/año?*



Quizá te sorprendas si realmente te das el permiso de incluir todo aquello que



represente resultados alcanzados, cosas obtenidas, proyectos completados, relaciones mantenidas. Incluso la consistencia—como en que en “el último mes fui todas las semanas al gimnasio”—es un logro.

También lo son, por citar otros ejemplos, la confianza y la compenetración que hayas podido establecer o aumentar con alguien. Así como los obvios que pueden ayudarte a poblar tu lista, como “me bañé todos los días”.

Por supuesto, mientras más grande sea el rango de tiempo involucrado, más grande será tu lista. Pero para que tengas una referencia, te doy un número mínimo de ítems a listar según sea el caso: para un día, tus 5 o más logros; para un mes, por lo menos 25; para un año ¡rétate a reconocer más de 100!

2. Cómo has sido “causa” de tus logros

Una cosa es saber que has logrado algo, otra es sentirte dueño de ese triunfo y de tu capacidad para reproducirlo e incluso superarlo. Para esto último, genera un inventario—una lista de frases—que describa cómo es que tú tuviste que ver con esos logros.



*¿Qué hiciste para que se dieran? ¿Fue determinación?
¿Pasión? ¿Empeño? ¿Disciplina? ¿Pura y simple acción?*



Hoy puedes contabilizar esos éxitos gracias a que...



¿te diste el permiso de hacer algo?



¿te atreviste?

¿venciste un miedo?

¿aprovechaste la oportunidad?

¿fuiste rápido en actuar?

¿estuviste dispuesto a comprometerte?

¿apoyaste a alguien?



Este ejercicio aumentará la certeza en ti de que el éxito no es producto de la casualidad, sino de tu causalidad. Y en la medida que tu conciencia aumente—así como tu sensación de orgullo, celebración y autoestima —serás mucho más capaz de impulsar tu progreso.

3. Las decisiones—acertadas o erradas—que has tomado

Hoy tú estás donde estás por las decisiones que asumiste ayer. Mañana será el producto de tus decisiones de hoy. En consecuencia, sólo si decides distinto que ayer podrás mañana estar en un mejor lugar que el de hoy.



¿Cómo vas a decidir mejor si no te haces



consciente sobre lo que te funcionó y lo que no?



Haz una lista de las principales decisiones que en el último día, semana, mes o año han marcado y determinado donde hoy te encuentras. Sobre esa lista, marca aquellas que te permitieron avanzar y aquellas que representan retroceso—esas que, si tuvieras el chance de nuevo, harías diferente.

4. Qué has aprendido o qué puedes aprender

Los tres inventarios anteriores—de tus logros, de cómo has sido “causa” y de tus decisiones—sirven de insumo para el que comienza a engendrar la posibilidad de cambio y evolución. Éste se resume en la pregunta...



¿Qué he aprendido o qué puedo aprender?



No importa el tiempo que estés evaluando—un día, un año o incluso, si te atreves, una década entera—la reflexión es crucial. Y es la antesala a la siguiente y determinante lista:

5. Qué resuelves hacer a partir de ahora

Ya el hecho de estar consciente de lo que has logrado, de cómo lo has hecho, de cómo tus decisiones han contribuido a conformar tu presente y de los aprendizajes



que puedes generar de todo eso, te pone en un poderoso espacio mental que quizá ni el tres por ciento de la población llega a tener. Ha llegado el momento de resolver—decidir con determinación fija y definitiva—sobre cómo vas a evitar mantenerte estancado en automático.

Sin embargo hay un principio que entra en juego:



El universo premia la acción más rápido que el pensamiento.



Una mayor consciencia por si sola te llevará intuitivamente por mejores caminos. Pero para realmente tomar las riendas de tu productividad, de tu prosperidad, de tu plenitud y, en definitiva, de tu destino, hace falta deliberación en tu actuar.



¿Qué vas a hacer ahora? En este nuevo período que pronto comienza ¿qué vas a hacer diferente?



Tienes básicamente cuatro alternativas: haces más de lo que te funcionó antes, haces menos de lo que es intrascendente, comienzas algo nuevo, o dejas de hacer lo que venías haciendo.

Ha llegado el momento de resolver—decidir con determinación fija y definitiva—sobre cómo vas a evitar mantenerte estancado en automático.

Por el contrario, estás a punto de tomar acción sobre aquello que va a impulsar tu progreso y acelerar tu éxito. ¿No es así?



GUIA POTENCIADORA

5 LISTAS

para Potenciar tu Éxito e Impulsar tu Progreso



Tipo de Evaluación: Día Semana Mes Año

Fecha:

*Desde lo pequeño hasta lo grandioso
¿qué he logrado en el último día/semana/mes/año?*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.



Tipo de Evaluación: Día Semana Mes Año

Fecha:

¿Cuáles son las principales decisiones que en el último día/semana/mes/año han marcado y determinado dónde me encuentre hoy?

¿Cuáles de ellas me permitieron avanzar y cuáles representan retroceso— esas que, si tuviera el chance de nuevo, haría diferente?

(Coloca una “A” (avanzar) o una “R” (retroceder) en la columna de la derecha según sea el caso).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.

A/R



Tipo de Evaluación: Día Semana Mes Año

Fecha:

¿Qué reflexiones puedo sacar de lo que he vivido este último día/semana/mes/año?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.

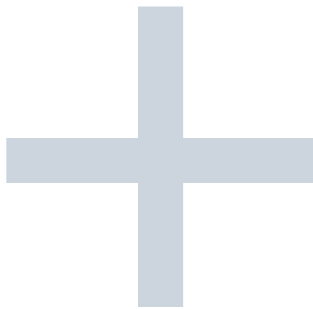


Tipo de Evaluación: Día Semana Mes Año

Fecha:

*De lo que me funcionó antes,
¿qué decido hacer más (con mayor
frecuencia, en mayor cantidad,
con mayor empeño)?*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



*De lo que es intrascendente,
¿qué decido hacer menos?*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



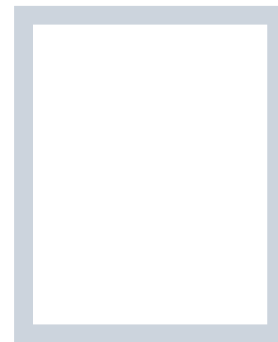
*¿Qué cosas nuevas me
propongo comenzar a hacer?*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



*De lo que venía haciendo,
¿qué decido dejar de hacer del todo?*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



**Este Reporte Especial es uno de los
múltiples recursos Potenciadores que
encuentras en**



liderazgo y éxito

info@liderazgoyexito.com

www.liderazgoyexito.com