

51 consejos para una vida mejor. Segunda parte.

Texto: <http://davidcantone.com/consejos-vida-mejor/>



Escrito por David Cantone en Vida

27. Cambia de trabajo

Si estás quemado de tu trabajo o simplemente ya no te llena como lo hacía antes cambia de trabajo. “Sí, como si fuera tan fácil cambiar de trabajo”. Sí, sí que lo es y yo te diré cómo: simplemente nunca dejes de buscar trabajo. Esto quiere decir que aunque tengas un trabajo y estés a gusto en éste no dejes de olfatear otras oportunidades de trabajo que te puedan resultar más ventajosas o atractivas que la que tienes ahora. Existe un libro muy bueno sobre el tema, que leí hace un montón de años, titulado: “Quién se ha llevado mi queso”. Va de dos ratones, uno se contenta con el queso que tiene y se despreocupa de la incertidumbre del futuro y, el otro, que aún y tener queso suficiente para una buena temporada decide salir en busca de más habitaciones con queso. Recomiendo su lectura, sobre todo para aquellos que se sientan contentos y tranquilos con el trabajo que tengan.

Por lo tanto, busca siempre trabajo y, ya sea porque llegan tiempos difíciles o porque te apetece, elige aquel trabajo que más te guste o, al menos, ten ya el trabajo hecho de búsqueda que seguro que te ahorra mucho tiempo. Es una buena forma de coger la sartén de tu carrera profesional por el mango.

28. Crea un negocio propio

Hoy es más fácil que nunca crear un negocio propio. Los costes se han reducido notablemente y las opciones son muchas. Si no quieres depender de las decisiones de tus superiores esta es la mejor forma de tomar las riendas de tu salud económica. Los ciclos económicos y la situación de los mercados influyen pero, en última instancia, el factor determinante del éxito o fracaso de tu negocio será tu aportación, tu dedicación y tu capacidad para motivar a los demás (si es que hay más gente trabajando contigo). Las olas dificultan la navegación pero un buen capitán puede salvar hasta el más salvaje de los oleajes. Así que coge el timón y a toda vela bucanero

29. Haz de tu pasión tu negocio y no al revés

Si aquello que más te gusta hacer, que lo harías aunque nadie te diera un centavo por tu trabajo, lo conviertes en tu negocio, las posibilidades de triunfar y ser feliz con tu trabajo son muy elevadas. Pregúntate a ti mismo en qué te gusta dedicar el tiempo libre; qué cosa estás dispuesto a hacer aunque no cobres por ello; de qué son los libros que te gustan leer; a qué te gustaría dedicarte si no trabajaras de lo que lo haces; y un largo etc. Busca tu pasión y entonces busca formas de conseguir dinero de ello. Créeme, estoy seguro que en cualquier caso (o al menos en un 90% de los casos) puedes encontrar formas de ganar dinero de tu pasión. Para ello sólo necesitas visión comercial y constancia para mostrar al mundo que eres un experto en la materia (un buen marketing ayuda).

En cambio, si pretendes forzar que tu negocio o trabajo sea tu pasión, eso no hará nada más que dañarte mentalmente y hacerte desgraciado. ¿Por qué? Porque dedicarás tu vida (sí tu vida, si tenemos en cuenta la ingente cantidad de horas que nos pasamos trabajando) a algo que realmente no te gusta. No sé tú, pero yo en mi lecho de muerte no quiero mirar para atrás y pensar: ¡Dios mío qué coño he hecho con mi vida! Ojo, no estoy diciendo que abandones tu trabajo. Lo que digo es que hagas lo posible para asociar tu verdadera pasión con tu trabajo. Una opción es buscar otro empleo más acorde con tu pasión y cuando lo encuentres cambiar a este. También puedes trabajar en un negocio basado en tu pasión en horas fuera del trabajo (de 8 a 11 por ejemplo, o los fines de semana). Hazlo, pero con cabeza.

Aquí un buen artículo que te puede ayudar: [Cómo Ser un Buen Emprendedor en la Red](#)

30. Vende tus subproductos

¿Necesitas generar una entrada nueva de dinero? Para ello nada mejor que vender los subproductos de tu actividad. ¿Has pensado la cantidad de conocimientos que tienes que a alguien le pueda interesar pagar por ellos? Puedes ofrecer talleres tanto online como offline; ser consultor particular de tu campo; crear un blog y ganar algo de dinero con él o darte a conocer (beneficios indirectos); escribir y vender ebooks o libros; dar clases particulares; crear videos y vender online un curso; y, vamos, lo que se te ocurra. Piénsalo bien, ¿estás desaprovechando tu actividad o tu conocimiento? Yo digo que lo más seguro es que puedas sacar un dinerito extra y, si te lo montas bien, tal vez hagas de tus subproductos tu fuente principal de ingresos.

Aquí te dejo un artículo que de bien seguro que te ayudará: [Cómo Generar una Fuente Alternativa de Ingresos de tu Actividad Empresarial](#)

31. Cuida a tus trabajadores y ellos cuidarán de tu negocio

Si una pieza del engranaje falla todo el mecanismo funcionará mal hasta que acabe por romperse del todo. Tus empleados, desde el primero al último forman parte del engranaje de tu negocio. Pon a las personas por delante de todo lo demás. Prioriza sus deseos por delante de los resultados. Haz que se sientan a gusto en su puesto de trabajo. Trata bien a tus empleados y estos tratarán bien a tus clientes, hablarán bien de ti y de tus productos, pero no porque tú se lo hayas pedido sino porque ellos quieren realmente hacerlo. ¿Cómo hacer que tus trabajadores se sientan queridos? (1) Diles por favor cuando les pidas algo. Es señal de respeto. (2) Dales las gracias con sinceridad. Verán que les aprecias. (3) Conoce sus sueños y objetivos y ayúdales a conseguirlos. (4) Interésate por ellos y por sus vidas. (5) Comparte experiencias dentro y fuera del trabajo. Pero recuerda, haz todo esto por ellos y no por ti. Cuando des no esperes recibir nada a cambio. Dar para recibir es ser un manipulador. Dar para ayudar de corazón es ser una buena persona. Llegado el día ¿a quién crees tú que tus empleados van a apoyar? ¿A un manipulador o a una buena persona que día tras día mira por el bien de ellos?

Si te ha gustado este consejo y quieres profundizar más en lo que en este explico te resultará muy interesante el siguiente artículo: [Los Secretos de la Verdadera Motivación Descifrados](#)

32. Vive una vida frugal

Más bienes, más posesiones, más de todo sólo te va a causar más molestias, más dolores de cabeza y más frustración. Una vez se entra en la espiral de consumismo salir del poder de su fuerza de atracción resulta casi imposible. Siempre se quiere algo más, algo que tiene tal persona, algo que me hará lucir lo que realmente merezco, algo que finalmente me hará disfrutar de la vida. Todo es erróneo. Cubiertas las necesidades básicas todo lo demás es superfluo. Acostúmbrate a vivir en condiciones de frugalidad, eliminando todo aquello que sea prescindible de tu vida. Con ello simplificarás tu vida, ahogarás el deseo del consumismo compulsivo y empezarás a disfrutar de las cosas más mundanas, que generalmente son las más baratas sino gratis.

33. Son las pequeñas cosas las que hacen de la vida un viaje agradable

Olvídate de Ferraris y de yates. No te atormentes por el tamaño de tu piso o por sus vistas. Deja de obsesionarte por la escuela de negocios que te va a aceptar para hacer un MBA. Todo eso da igual, pues eso no te va a dar ni de largo la satisfacción que te reportan las pequeñas cosas de la vida: ver un partido con los amigos; comer con tu copita de vino; hacer una excursión por la montaña; darte un chapuzón en el mar; disfrutar de la compañía de tus hijos; leerte la última novela de tu escritora favorita; sentarte a escribir tu libro; ir al cine con tu pareja, tener una cena romántica y tomar los postres juntos. Nada de esto es caro ni lujoso o, al menos, no hay necesidad de que lo sea. Estarás de acuerdo conmigo que son estas últimas cosas y no las primeras las que hacen de la vida algo que merece la pena vivir.

34. Lucha por algo que realmente te merezca la pena

Debes de tener muy claro el por qué luchas cada día de tu vida. Sin un fin último que guíe todas y cada una de tus acciones tu motivación puede desfallecer en cualquier momento. Sin una verdadera motivación que arda en tu interior cada mañana cuando te levantes corres el riesgo de rendirte ante los golpes que da la vida. El camino está lleno de obstáculos y la única forma de llegar a buen destino es saber a dónde se pretende llegar. Asimismo, cuando tengas clara la razón de tu vida podrás inspirar a otros para que te sigan, tu pasión será tu bandera y tu

dedo, como el de Colón, señalará la tierra prometida. No seas un autómatas. Sigue el camino que marca tu corazón. ¿Y tú por qué luchas?

35. Determina con claridad tus prioridades en la vida

¿Cuáles son las 5 cosas que tienes o que quieres tener más importantes para ti? Centra la mayor parte de tu tiempo en hacer actividades que vayan encaminadas a la conservación o a la obtención de cada una de estas prioridades. Todo lo demás es superfluo, elimínalo de tu vida o destínale una parte residual de tu tiempo. Por ejemplo, una de mis prioridades es llegar a ser escritor. Por ello, cada día destino una parte de mi tiempo a la consecución de esta prioridad. Otra de mis prioridades es ayudar en todo lo posible a que mi familia sea feliz. Por ello, parte de mis esfuerzos diarios es a hacer propiciar las condiciones necesarias para que su felicidad sea posible. Otra de mis prioridades es mi salud. Por ello, sigo una dieta sana y cada día destino un tiempo determinado a ejercitarme. Algunas tareas que he eliminado de mi vida, para ganar tiempo para lo que realmente me importa, son: el consumo de televisión (salvo los Simpsons y algunos partidos de fútbol); la lectura de revistas; he reducido mis salidas nocturnas; el consumo de alcohol; uso del Messenger; etc. Establece las prioridades de tu vida, elimina o reduce todo lo demás y, con ello, implantarás los hábitos del éxito y de la felicidad.

36. Simplifica tu economía

Gasta menos de lo que ingreses. Lleva tu contabilidad personal durante un mes. Señala en una libreta u hoja tus ingresos y gastos. Mírate la lista de gastos y hazte la siguiente pregunta: ¿Cuáles de estos gastos es prescindible? ¿Qué gastos puedo eliminar de la lista? Empieza a eliminar todo aquello que realmente no necesites o que te aporte muy poco para la obtención de tus prioridades o para hacer de tu vida más feliz. No confundas capricho con gasto necesario. No vuelvas a gastarte dinero en conseguir lo tachado en la lista.

37. Simplifica tu trabajo

Empieza a trabajar antes que los demás. Pero no un poco antes sino mucho antes. Mientras los demás le están

dando a la húmeda y tomándose su cafetito matutino tú ya estarás enfrascado en trabajo relevante (no tareas de bajo valor como ver tu email o twittear). Que no te interrumpan tus compañeros. Di No a las interrupciones. Haz una lista con tus tareas más importantes (no más de tres). Dedicar tu tiempo de trabajo a hacerlas. Si las acabas puedes dedicar el tiempo que te ha sobrado a tareas menos relevantes. Establece un límite claro para acabar esas tareas importantes. El límite debe ser inferior a tu jornada laboral. Limpia tu mesa de todo aquello que sea innecesario. Pon una bandeja en tu mesa y coloca una encima de la otra todas las tareas pendientes y todas aquellas que te vayan llegando. Ordena las tareas pendientes de la bandeja según su urgencia y su importancia. Hasta que no acabes una tarea no pases a la otra.

Si te ha gustado este consejo te recomiendo que te leas este artículo: [Las Dos Grandes Leyes de la Productividad](#)

38. No pongas todos los huevos en la misma cesta

Nunca pongas todos los huevos en una misma cesta. ¿Quién no te dice a ti que mañana las cosas habrán cambiado? Lo único inmutable es que no hay nada inmutable, lo que hoy es blanco mañana puede ser negro y lo que mañana es negro pasado mañana puede volver a ser blanco. Explora siempre otras oportunidades de negocio; diversifica tus inversiones; busca trabajo aunque ya tengas uno; expande tu círculo de amistades; y otras medidas similares en cualquier esfera de tu vida. No dejes que el cambio te coja con los pantalones bajados. Cuando este llegue debes tener donde poder elegir o descansar tranquilo a sabiendas que tú estás cubierto.

39. Genera nuevas vías de ingresos

Hacer que toda tu economía se base en una única vía de ingreso es poner en claro riesgo tu bienestar y el de los tuyos. ¿Qué pasaría si se cortara el grifo? Ya te lo digo yo: te deshidratarías y puede que al final perecieras de sed. No dejes que eso te pase a ti. ¿Cómo generar nuevas vías de ingresos? Hazte las siguientes preguntas: ¿Qué subproductos genera mi actividad que pueda vender? ¿Tengo conocimientos por los que la gente estaría dispuesta a pagar por ellos? ¿Cómo puedo sacar provecho económico de esos subproductos y conocimientos? Todos sabemos cosas que tienen valor para los demás, tan sólo hay que ordenar esos conocimientos y ponerlos a disposición de los demás por un precio razonable. Hoy en día, con el uso de la Red, es más fácil y barato que

nunca distribuir contenidos.

¿Te gustaría saber más sobre generar vías alternativas de ingresos? Léete este artículo: [Cómo Generar una Fuente Alternativa de Ingresos](#)

40. Estrecha los lazos con tus amigos cercanos

El ser humano es un animal social. Los amigos son pieza fundamental de nuestras vidas y, por ende, de nuestra felicidad. El ajetreo de nuestras vidas, la pereza, la dejadez, las obligaciones y, en definitiva, cualquier obstáculo que nos distancie de nuestros amigos cercanos hay que superarlo a toda costa. No dejes que las relaciones con la gente que quieres se enfríen demasiado. Cada día que pasa te será más difícil recuperar esa amistad. Hay que luchar por lo que vale la pena y, créeme, esto la vale. Estar con los buenos amigos nunca es tiempo perdido. Como diría el bueno de Lois L. Kaufman: “si plantas una semilla de amistad recogerás un ramo de felicidad”. Y yo continuaría diciendo: “si no riegas las flores que brotan de las semillas plantadas corres el riesgo de que se mueran por falta de amor”. No pierdas más tiempo, da el primer paso tú y envía un mensaje a aquellos buenos amigos con los que hace tiempo que no hablas y, si vivís cerca, queda con ellos tan pronto te sea posible. No hay excusas.

41. Sé detallista con los que te quieren

No hay nada más fácil y más gratificante, para ti y para la otra persona, que tener pequeños detalles con los que te quieren. No hace falta gastarse ni un céntimo de euro para tener un detalle, aunque si quieres puedes gastártelo, con un simple poema, una carta de amor, un dibujo, el libro del que lleva semanas hablando, una cenita, invitarle a ver un partido de fútbol y un largo etc. que dejo a tu responsabilidad. No sólo me refiero con tu pareja, sino también con los miembros de tu familia (padres, hermanos, abuelos, hijos, etc.). Un buen detalle tocará la fibra sensible de la otra persona y no sólo le mostrará cuanto le aprecias sino que además te abrirá las puertas a su corazón. El detalle tiene conectar con sus sentimientos. Busca qué gustos tiene la otra persona, qué cosa le haría sentir especial, y hazlo. ¿Te imaginas la cara que hará tu padre cuando le des un pequeño detalle? ¿O tu madre cuando le leas un poema escrito en su honor? Su sonrisa no tiene precio.

42. Trata a los demás como te gustaría ser tratado

Respetas y serás respetado. Odias y serás odiado. Aborreces y serás aborrecido. Esto es así de simple. La vida es como un espejo que va a reflejar lo que tú le muestres. Muéstrale una sonrisa cálida y sincera y eso es lo que vas a recibir a cambio. Recuerdo que se hizo un estudio hace unos años que decía que las personas cuando estaban cerca y, más aún cuando interactuaban, se traspasaban los estados de ánimo. Es como un mecanismo del cuerpo que capta las vibraciones del otro y adapta la reacción según sean estas. Por ello, si quieres que los demás te traten con amabilidad no descargues en ellos tu amargura o frustración. No te dirijas a alguien con el ceño fruncido, con los puños cerrados y más serio que un palo. Pues eso mismo es lo que tú vas a recibir. En cambio, acércate a las personas con una sonrisa sincera, relaja tu cuerpo, suaviza tu voz, abre tus manos y tantos otros detalles que seguro que se te vienen a la mente y que puedes controlar.

43. No es la cantidad de tiempo que pasas con tu familia lo que importa sino la calidad

¿Te gustaría pasar más tiempo con tu familia pero tus obligaciones te lo impiden? Yo diría que hicieras lo que estuviera en tu mano para reducir el tiempo dedicado a tus obligaciones. Tal vez buscar un trabajo al que tengas que dedicar menos horas (aunque te paguen menos), o delegar tareas de tu negocio que ahora haces tú a otra persona. Si por lo que sea eso no es posible, te va a tocar exprimir la naranja al máximo para sacarle todo el jugo. El tiempo que pases con tu familia debe ser auténtico, no dejes escapar el poco tiempo que pasáis juntos viendo cosas por la TV o discutiendo de memeces. El tiempo es oro y el mañana, en contra de lo que diga el título de la película de James Bond, sí que muere.

44. La ilusión del tiempo

Este es un pequeño truquillo que voy a compartir contigo. Cómo hacer que la sensación de la otra persona del tiempo que has pasado con ella se deforme y le parezca más de lo que en realidad fue. Pues muy fácil, en vez de estar con la persona 3 horas en un único periodo de tiempo, conecta con ella varias veces a lo largo del día. No tienes que interactuar de forma física siempre. Por ejemplo, un mensajito por aquí, un tweet por allá, una

media horita con ella por el otro lado y una horita al finalizar el día. En total: 1 hora y 35 min reales dedicados a esa persona. Sensación de la otra persona: por lo menos 3-4 horas. Si te fijas es lo que hacen muchas parejas. La gracia está en aplicar este truquito con todo el mundo que tú quieras que tenga la sensación que pasas mucho rato con ellos.

45. El verdadero valor de las cosas

Las cosas son cosas y las personas son personas. Nunca antepongas las primeras por las segundas. ¿Qué quiero decir con esto? No le pegues un rapapolvo histórico a tu hijo porque se le cayó algo en el sofá nuevo. La correcta formación de la personalidad no se construye a base de rapapolvos. Lo mismo vale para cualquier otra persona. Asimismo, con esto me refiero a que no vale la pena martirizarse por querer algo y no poder conseguirlo; o querer conservar intacto un bien que nos es de mucho aprecio; o matarnos a trabajar no porque amemos nuestro trabajo o porque realmente lo necesitemos, sino para conseguir bienes materiales que creemos que harán de nuestra vida el justo merecimiento de nuestra persona. Recuerda, las cosas son cosas y nada más. Conseguirlas no sólo no lleva verdadera felicidad sino que, como diría Buda, su deseo suele ser la causa de la infelicidad. Y como ya debes saber, una vez consigues lo que quieres... ¡sorpresa! Ahora quieres otra cosa un poquito mejor. Por ello, no caigas en la trampa del consumismo, vive una vida lo más frugal que puedas y disfruta de los pequeños placeres de la vida.

46. Viaja con la máquina del tiempo

A todos hay una época de la historia de la humanidad en la que nos hubiera gustado vivir o que nos llama mucho la atención. Puede ser tanto atrás como adelante en el tiempo. A mí me fascina la época de la antigua Grecia y el futuro (3 o 4 generaciones después de mí). Por ello, todo lo que tenga que ver con los grandes filósofos de la Edad Antigua, así como con las grandes batallas de aquella época y las biografías de sus personajes ilustres, me reporta una inmensa satisfacción su aprendizaje. Es como vivir una vida paralela a la presente pero en otro tiempo. La lectura de libros sobre y de la época no sólo ha ayudado a formar mi carácter y a desarrollar mis habilidades de razonamiento y de escritura, sino que además han sido algunos de los mejores ratos que he pasado en mi vida. Créeme, no tiene nada de aburrido conocer cómo fue la conquista de Persia por Alejandro, o el juicio

que acabo con la vida de Sócrates, o los discursos de Demóstenes, para algunos el mejor orador de todos los tiempos. Haz lo propio, descubre cuál o cuáles son tus épocas predilectas y sumérgete en ellas. Lee libros, visiona películas, escribe tus propios relatos, y cosas por el estilo. No sólo aprenderás como una esponja sino que disfrutarás como un niño.

47. El arte de saber qué leer y cómo leerlo

¿Qué leer? A lo largo de mi vida he “tirado” mucho tiempo leyendo cosas de calidad dudosa. El tiempo que tenemos para leer no es ilimitado. Selecciona cuidadosamente lo que lees. Mi recomendación es que vayas a por lo seguro. Guíate por consejos de gente en quien confíes, o de tu lectura de reseñas u opiniones, pues estas rara vez fallan. Ahora bien, no por ello dejes de leer cosas nuevas que, aunque no sean consideradas obras maestras, te puedan resultar útiles o entretenidas. Guíate por tu interés y por la utilidad que creas que puedes extraer del libro o e-book.

¿Cómo leer? “Pero bueno, ¿es que ahora me vas a decir que no sé leer?” Tú sabrás, yo tan sólo quiero compartir contigo unos consejitos: (1) siempre cuando se lee hay que tener lápiz en mano para subrayar y hacer anotaciones en los márgenes. (2) déjate de leer demasiado rápido, no te enterarás de nada. Deja tiempo a digerir lo que lees. Si hace falta releer se relee. Si hace falta parar unos segundos para reflexionar se para. Eso de leer más de 2000 palabras por minuto son paparruchas. Qué estrés Dios mío. (3) la relectura tiempo después de haberlos leído por primera vez de libros que son joyas es altamente recomendable. Fijarás conceptos en la mente y profundizarás en sus enseñanzas.

48. Interactúa con el mundo que te rodea

Este consejo es un poco diferente del resto pero creo que merece la pena que lo conozcáis. Las personas estamos tan centradas en nosotros mismos que creemos que todo lo demás es un decorado inanimado. El mundo a tu alrededor tiene vida, respira igual que tú o yo sólo que no somos conscientes de ello. Este consejo trata precisamente de eso: de recuperar la sintonía con el mundo. A continuación te doy algunos trucos para conseguirlo:

•Meditación: Una vez al día (ideal) o una vez a la semana (mínimo) hemos de dedicar al menos 15 minutos para meditar. ¿Cómo meditar? Simplemente siéntate en un lugar tranquilo, sé consciente de cómo el aire entra por tu nariz y sale a una velocidad constante y trata de mantener la mente callada, sin pensamientos. Sé tu propio maestro de meditación. Una idea que me gusta sentir cuando medito es la siguiente: “yo formo parte del Universo y el Universo forma parte de mí”; o dicho de otro modo, “yo soy el Universo y el Universo soy yo”. Esta idea me ayuda a entrar en el estado de conciencia que necesito para meditar.

•Utiliza todos tus sentidos con los elementos que te rodean: Los sentidos nos ayudan a potenciar las vivencias que tenemos. Hemos de redescubrir el uso de nuestros sentidos. Aquí unos ejemplos: anda descalzo por la arena; toca la corteza de los árboles al pasar por su lado; huele el aroma del pan antes de comerlo; abraza a tu pareja y huélele el cuello (no le muerdas, o sí); toca a tu perro y siente cómo se mueve su interior, siente su vida en la palma de tu mano; quédate un buen rato sentado al lado de un cactus y déjate embargar por su quietud; juega con las palomas; escucha detenidamente el canto de las gaviotas; observa su vuelo; échate al raso a descansar en un bosque. ¿A qué huele? ¿Sientes el airecillo en tu piel? ¿Qué sonidos identificas?; y muchas otras cosas por el estilo que te hagan sentir que el mundo que te rodea está vivo y, más importante, que tú también lo estás.

•Empieza a dibujar, pintar, hacer cine o sacar fotografías como hobby: Una de las etapas más bellas que recuerdo de mi vida fue cuando me aficioné al dibujo. Recuerdo que por la mañana estudiaba Derecho y por la tarde me hacía pasar por alumno de Bellas Artes. Aquí uno de mis bocetos (autorretrato) de aquella época. Por cierto, ahora tengo bastante menos pelo . También me encanta el mundo de la fotografía, aquí podéis ver algunas de mis mejores fotos.

¿Qué tienen que ver estos hobbies con interactuar con el mundo que te rodea?

Estos hobbies que te he enunciado te van a ayudar a ver el mundo con ojos de artista. Tu mirada analizará cualquier imagen, color y forma hasta el más mínimo detalle, y, poco a poco, empezarás a detectar composiciones hermosas que puedes immortalizar con tu lápiz, pincel o cámara. Aparte de desarrollar tu pensamiento creativo que, por desgracia, suele estar bastante abandonado, conseguirás también con el tiempo un agudo sentido de lo estético. Estas dos nuevas habilidades marcarás la diferencia en tu trabajo el resto de tu vida.

49. Vive en el ahora

Olvídate del pasado. No pienses en el futuro. Lo único que realmente importa es el ahora. Si miras atrás hay frustración por no poder cambiar los acontecimientos pasados o por nostalgia de los momentos felices que ya o volverán. Si miras al futuro hay preocupación por la incertidumbre. En definitiva, vivir en el pasado o en el futuro sólo produce sufrimiento. ¿Cómo vivir en el presente? Algunos consejos: Intenta acallar tu mente. Práctica unos minutos al día el silencio mental absoluto; interactúa con el mundo que te rodea y siéntelo; identifica cuando tu mente empieza a viajar al pasado o al futuro y tráela de vuelta al presente; medita; haz yoga; etc.

50. Be water my friend

Como diría el bueno de Bruce Lee: “be water my friend”. Fluye como el agua y adáptate a las circunstancias. No es el mundo quien debe adaptarse a ti, pues este ya estaba mucho antes de que tú existieses, sino tú al mundo.

Ahora bien, como el agua, debes adaptarte pero sin perder tu esencia. Siempre debes de ser tu mismo y no lo que otros quieren o te fuerzan que seas. No traiciones tus principios.

51. Actúa – Ahora te toca a ti

Lo dicho hasta aquí es paja si no lo pones en práctica. Todo lo que puedas aprender de la vida no sirve absolutamente de nada si no aplicas las enseñanzas a tu vida día tras día tras día...

Por lo tanto, imprime este artículo (no sin antes compartirlo con tus amigos y seres queridos) y empieza a leerlo desde el principio. Lápiz en mano subraya todo lo que te resulte interesante o útil para tu día a día y haz todas aquellas anotaciones que consideres convenientes. Uno a uno aplica aquellos consejos que pueden marcar una diferencia en tu vida y lleva un registro semanal de los resultados.