

ACADEMIA DE HÉROES
Módulo II
Conectando lo interno con lo externo

ÍNDICE

1. Definiendo tu pasión y tu marca personal
 - 1.1. Bienvenido al Módulo II – Palabras iniciales
 - 1.2. Definiendo tu pasión
 - 1.3. 3 fuentes que nutrirán tu pasión
 - 1.4. Cómo vivir de tu pasión
 - 1.5. Cómo crear tu marca personal

2. Establecimiento de metas
 - 2.1. Metas – Parte 1
 - 2.2. Metas – Parte 2
 - 2.3. Metas – Parte 3
 - 2.4. Metas – Parte 4

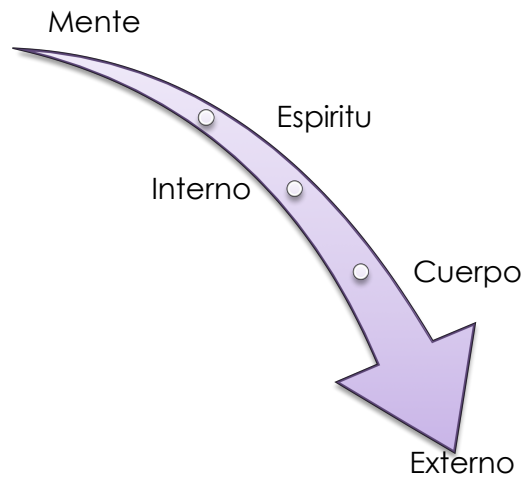
3. Hábitos
 - 3.1. Cómo desarrollar hábitos de éxito

4. Productividad
 - 4.1. Productividad: agenda macro
 - 4.2. Productividad: agenda micro
 - 4.3. Productividad: agenda del e-mail
 - 4.4. Productividad: manejo de las redes sociales y dispositivos móviles
 - 4.5. Esencialismo

1. Bienvenidos al Módulo II

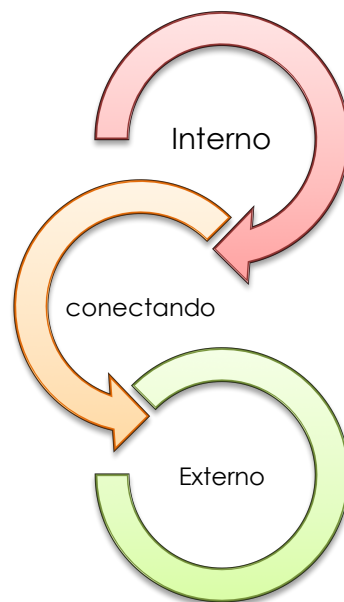
1.1 Recordando...

Modulo I: Conquistando lo interno antes de lo externo.



El Módulo I es la gasolina que tú necesitas para salir allá afuera y construir tu sueño

Modulo II: Conectando lo interno con lo externo



El Módulo II es cómo conectamos todo eso que somos con el éxito externo para alcanzar las metas que deseamos.

1.2 Definiendo tu pasión

Muchos de nosotros no sabemos cuál es nuestra pasión.

¿Por qué no sabemos cuál es nuestra pasión?

- _____
- _____

¿Qué tipos de sentimientos pueden generar pasión?

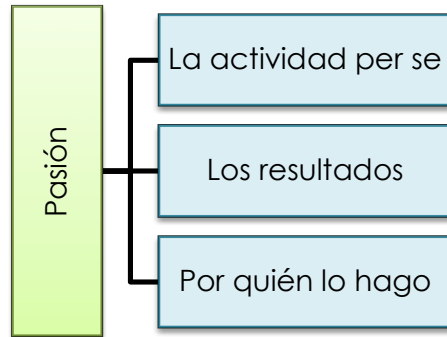
- _____
- _____

Escribe dos listas, una con lo que realmente amas y otra con lo que realmente odias. Deja que tus emociones te guíen en ambas listas.

¿Qué amas?	¿Qué odias?

1.3 Tres fuentes que nutrirán tu pasión

La energía que mantiene viva tu pasión se genera de tres fuentes:



¿Qué significa tener pasión por la *actividad per se*?

¿Qué significa tener pasión por *los resultados*?

¿Qué significa tener pasión por *quién lo haces*?

Puedes tener pasión por una o por dos o por las tres fuentes que generan la pasión por lo que haces en tu vida.

En relación a lo que haces actualmente, contesta las siguientes preguntas:

¿Tienes pasión por la actividad per se?

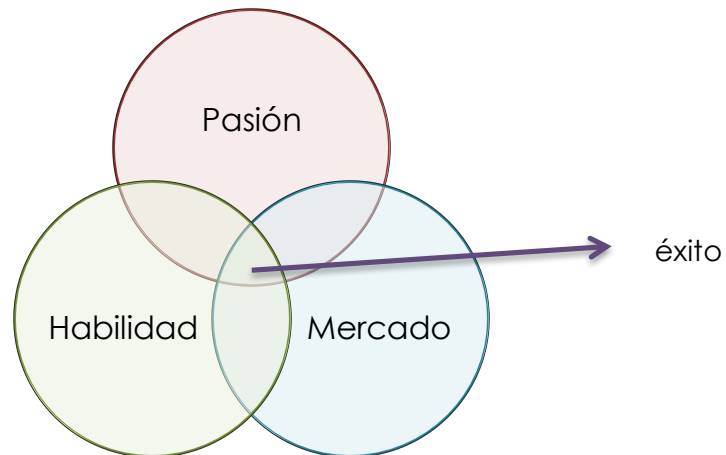
¿Tienes pasión por los resultados?

¿Tienes pasión por quién lo haces?

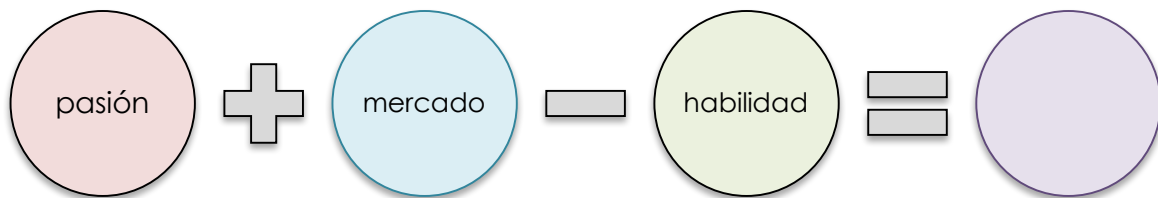
1.4 Cómo vivir tu pasión

Es posible hacer dinero de lo que amas hacer. Es posible monetizar tu pasión de una manera exitosa. Tienes que pensar en el vehículo correcto.

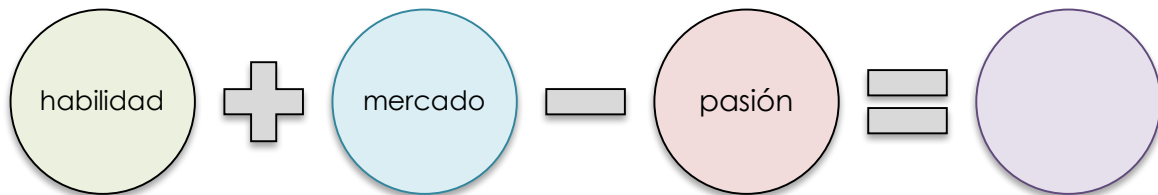
Los componentes que van a llevar tu pasión a la realidad son:



¿Qué ocurre cuando uno de los elementos está ausente? Completa.



En caso de no tener la habilidad necesaria, ¿vas a poder desarrollar esta habilidad? ¿Estás dispuesto a hacerlo? Tienes que ser muy honesto contigo mismo.



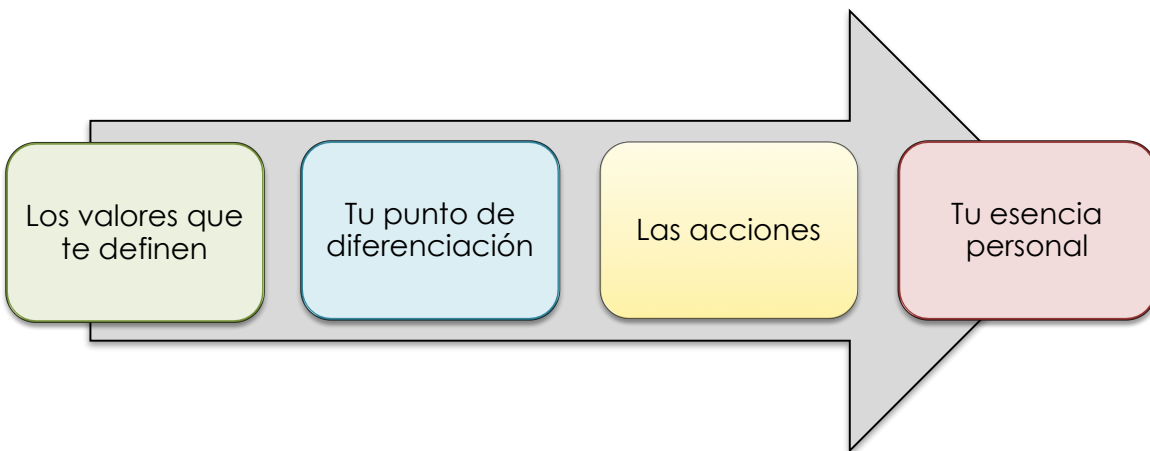
En caso de no tener la pasión, ¿vas a poder trabajar en esa área por el resto de tu vida? Se muy honesto contigo mismo.

1.5 Cómo crear tu marca personal

Después de haber definido tu pasión, tu habilidad, tu mercado y las fuentes que nutren tu pasión es importante crear una marca personal.

El propósito de una marca personal es:

Los pasos para crear tu marca personal son:



¿Haz una corta descripción de cada uno de estos pasos:

Valores	
Punto de diferenciación	
Acciones	
Esencia personal	

Para crear la pirámide de tu marca personal contesta las siguientes preguntas

1. ¿Cuáles son los valores que te definen?

2. ¿Cuál es tu punto de diferenciación? ¿ En que eres único?

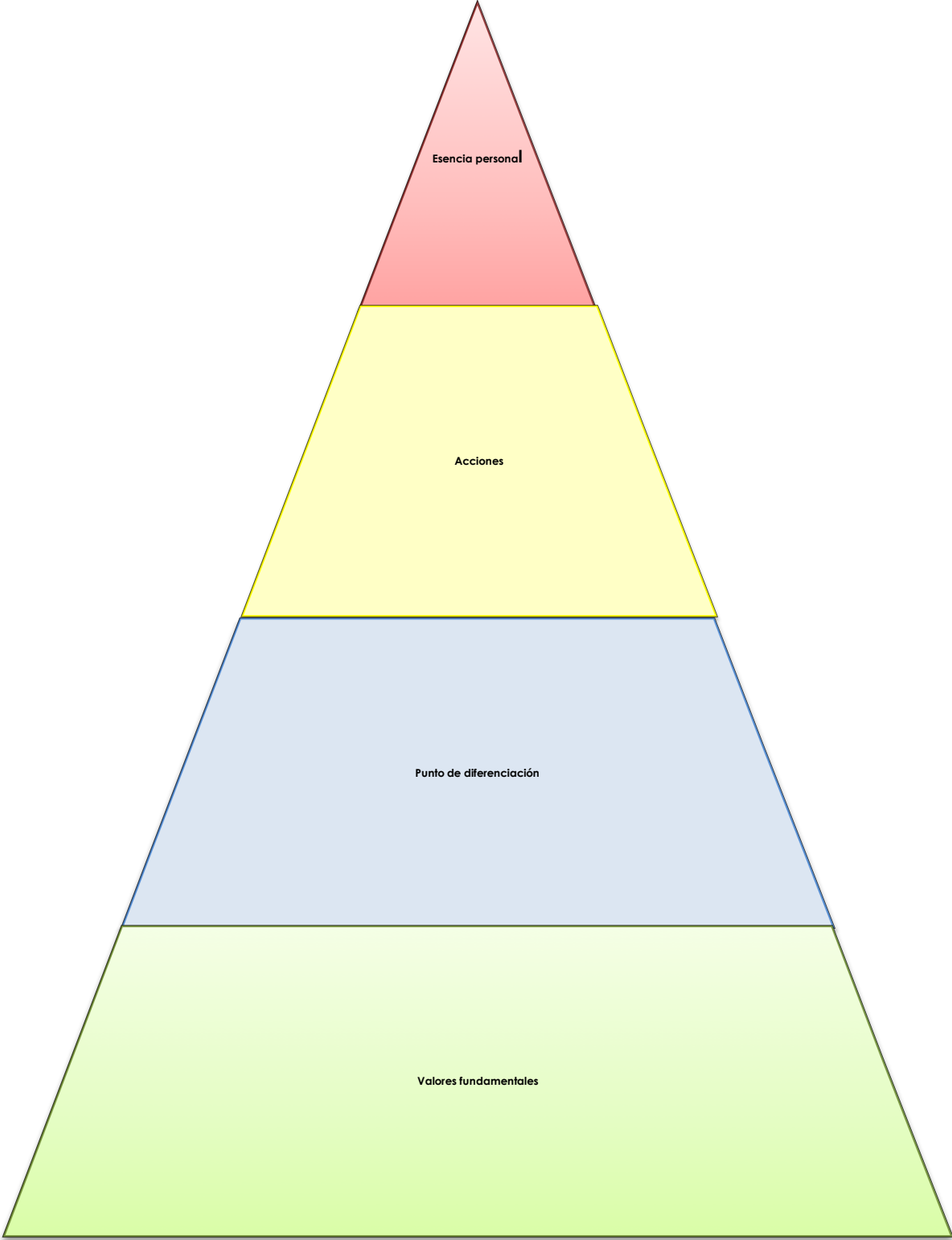
3. ¿Cuáles son las acciones diarias, semanales o mensuales que realizas?

4. ¿Cómo quieres ser recordado al final de tu vida?

La pirámide de tu marca personal debe conectarse de arriba hacia abajo, desde el ángulo superior hasta la base. Es importante que observes si se conecta haciéndote la siguiente pregunta, ¿la forma como quiero ser recordado en la mente y en el corazón de las personas está conectado con las acciones que estoy tomando y se conecta con mi punto de diferenciación y con mis valores?

Si la respuesta es NO, ¿dónde no se conecta? ¿qué puedo hacer para lograr esa conexión? Reflexiona y escribe un pequeño párrafo con tus ideas.

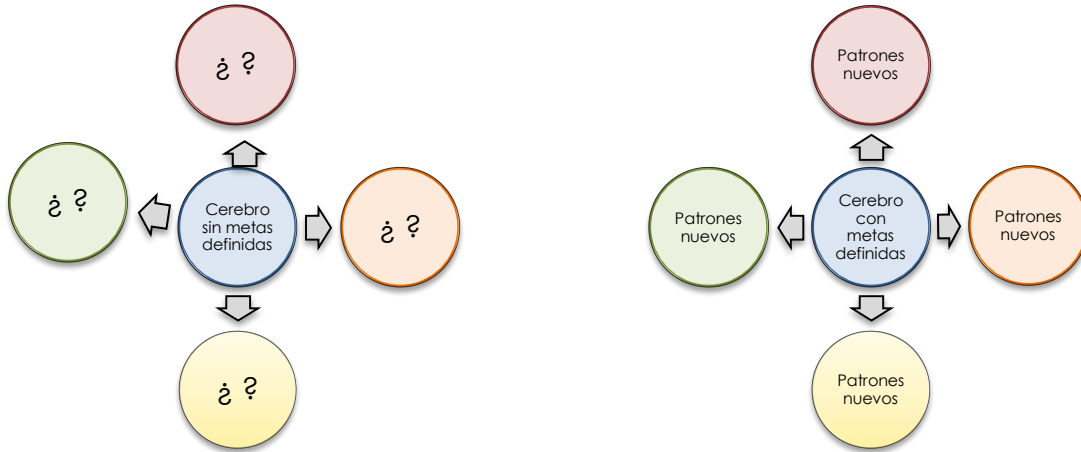
“Esta pirámide va a formar tu marca personal y esas actividades diarias alineadas con toda la pirámide es lo que va a hacer que tu marca personal sea exitosa y que en la mente y corazones de las personas se grabe exactamente lo que quieres que se grabe de tu producto o servicio”



2. Establecimiento de metas

2.1 Metas – Parte 1

Las personas que definen y escriben sus metas tienen muchas más posibilidades de alcanzarlas y sobrepasarlas.



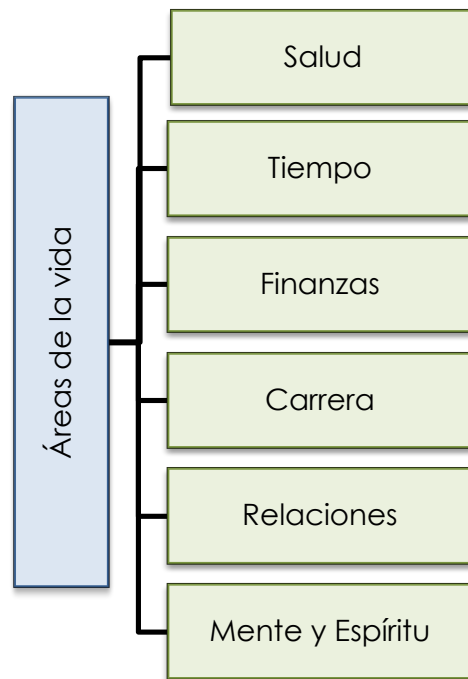
Nuestro cerebro no está diseñado para tener éxito. Nuestro cerebro está diseñado para sobrevivir, para buscar el placer y evitar el dolor. Al definir y escribir nuestras metas creamos nuevos patrones neuronales que le enseñan a nuestro cerebro cuál es el placer en el que realmente tenemos que enfocarnos y cuál es el dolor que tenemos que evitar para llegar a donde queremos llegar.

2.1.1 Proceso para definir y escribir nuestras metas **(Formato creado por Víctor Hugo Manzanilla - Para su descarga [click aquí](#))**

Columna 1: Definición de éxito

¿Qué es éxito para ti?

Columna 2: Diferentes áreas de la vida



¿Qué es éxito para ti en cada una de las áreas?

Salud	
Tiempo	
Finanzas	
Carrera	
Relaciones	
Mente y Espiritu	

2.2 Metas – Parte 2

Esta segunda parte vamos a trabajar en definición de metas.

¿Qué es una meta?

¿Cuáles son los dos aspectos necesarios en una meta?

- _____
- _____

¿Cuál es la diferencia entre un deseo y una meta?

Después de revisar y entender el concepto de metas,

1. Traslada tu definición de éxito en cada una de las seis áreas de tu vida a metas específicas.
2. Escribe una acción medible que te va a permitir saber si lo estas haciendo o no.
3. Este paso te va a permitir revisarte y dar un golpe de timón en alguna de las metas si fuese necesario.
4. Escribe la fecha para cuándo alcanzarías tu meta.
5. Escribe el hábito o el siguiente paso accionable que te va a llevar a ti a hacer tu meta una realidad.

Definición de éxito	Áreas	Definición de éxito por área	Metas	Acción medible	Fecha	Hábito o paso accionable
	Salud					
	Tiempo					
	Finanzas					
	Carrera					
	Relaciones					
	Mente y Espíritu					

Hasta el momento definiste TU concepto de éxito, luego tus conceptos de éxito en cada una de las áreas de tu vida. Después trasladaste esos conceptos de éxito en cada una de las áreas a metas medibles y con fecha. Seguidamente determinaste los hábitos o primeros pasos accionables a tomar para alcanzar exitosamente cada una de tus metas.

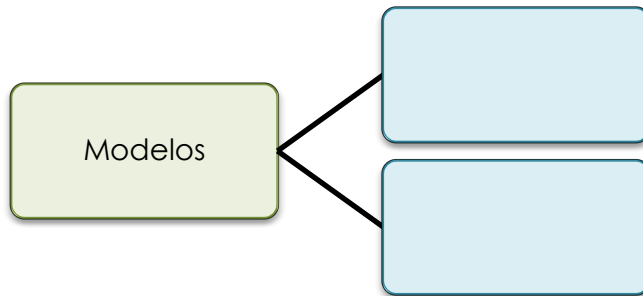
Si ya hiciste todo esto...sigue adelante.

2.3 Metas – Parte 3

Recordemos que nuestro cerebro siempre va en busca del placer y de evitar el dolor, y lo va a hacer tratando de consumir la menor cantidad de calorías posible. Recordemos también que nuestro cerebro no está diseñado para que tengamos éxito sino para que sobrevivamos.

Tú puedes usar ese dolor y placer a tu favor. Cuando entiendas cómo debes usarlos van a ser la clave para dominar tu mente y alcanzar tus metas tal y como te las propusiste.

Existen dos modelos de evitar el dolor y de buscar el placer:



¿Cómo funciona las reglas de evitar el dolor y buscar el placer en el modelo del estancamiento? Da un ejemplo.

¿Cómo funciona las reglas de evitar el dolor y buscar el placer en el modelo del progreso? Da un ejemplo.

En el formato de metas, cuando escribes las reglas del dolor y del placer en el modelo del estancamiento y luego las escribes en el modelo del progreso, este último se vuelve más poderoso y tu cerebro empieza a reprogramarse y a buscar la manera de alcanzar la meta que te habías trazado.

Para cada una de las metas que colocaste en cada una de las áreas, define tanto el dolor como el placer en el modelo de estancamiento y luego haz lo mismo en el modelo de progreso.

Definición de éxito	Áreas	Definición de éxito por área	Metas	Acción medible	Fecha	Hábito o Paso accionable	Reglas del dolor y del placer			
							Estancamiento		Progreso	
							Dolor asociado a dar el paso	Placer asociado a dar el paso	Dolor asociado a dar el paso	Placer asociado a dar el paso
	Salud									
	Tiempo									
	Finanzas									
	Carrera									
	Relaciones									
	Mente y Espíritu									

“Este paso es importantísimo porque es cuando empiezas a reprogramar tu cerebro para que de ahora en adelante logres todas tus metas como siempre las has soñado”

2.4 Metas – Parte 4

Esta última parte es el seguimiento de tus metas.

En esta sección tienes que indicar el mes en que quieres lograr cada meta y dividir mes a mes lo que tienes que hacer para lograrla en el tiempo estipulado.

Definición de éxito	Áreas	Metas	septiembre	octubre	noviembre	diciembre	enero	marzo	abril	mayo	junio	julio	agosto
			Salud	Bajar 4 Kg Para el 1ro de diciembre	1.5 Kg	1.5 Kg	2.0 Kg						
Tiempo													
Finanzas													

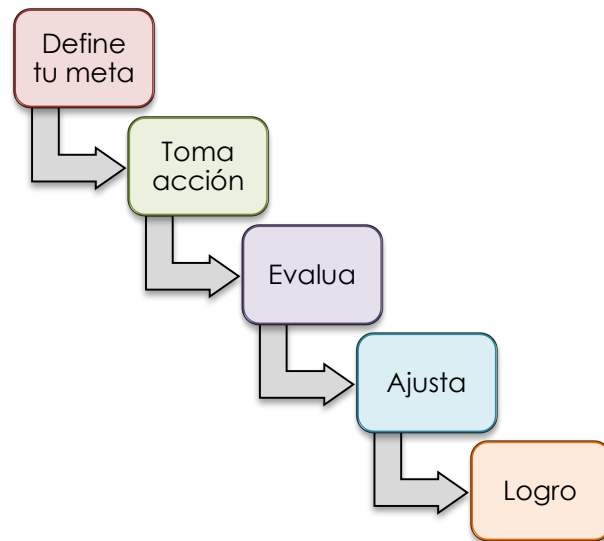
Una vez al mes debes tomar el documento y revisar tus metas para observar como va el proceso en cada una de ellas. Revisa si tienes que eliminar, agregar o ajustar alguna meta.

Hay dos caminos para alcanzar las metas:

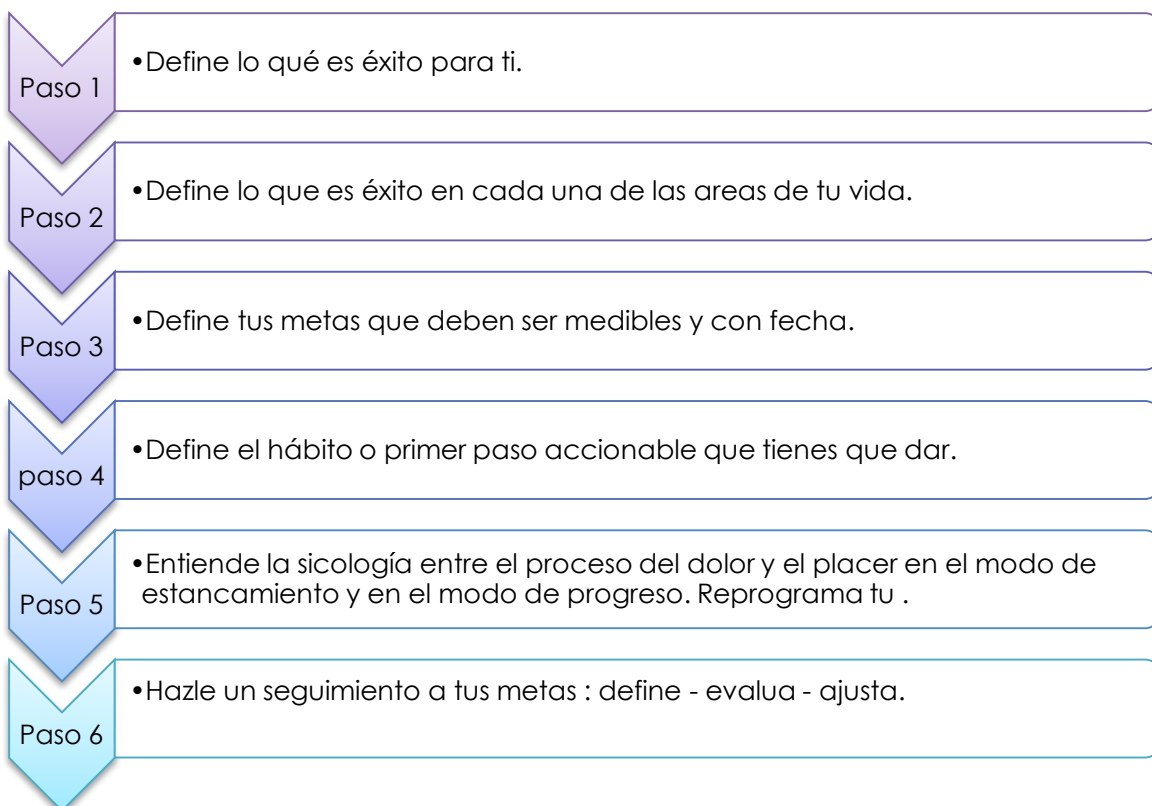
1. A través de la persistencia



2. A través de la evaluación y ajustes.



Resumiendo, los pasos del proceso que te va a guiar a definir tus metas y alcanzarlas con éxito son las siguientes:



3. Hábitos

3.1 Cómo desarrollar hábitos de éxito

“Soy tu constante compañero.

Soy tu mejor ayuda o tu peor carga.

Yo te empujaré hacia delante o hacia el fracaso.

Yo estoy completamente bajo tus órdenes.

La mitad de las cosas que tu haces, deberías dárme las a mi,

Yo las haré más rápido y correctamente.

Me puedes manejar fácilmente. Siempre sé firme conmigo.

Enséñame exactamente cómo quieres que se haga algo,

Yo soy el sirviente de los grandes hombres y mujeres,

Y también de los peores fracasados.

Los que son grandes, los he hecho grandes.

Los que son fracasados, los he hecho fracasar [...]

Tú me puedes usar para producir ganancias o para llevarte a la ruina;

Da lo mismo para mí.

Tómame, entréname, sé firme conmigo

Y pondré el mundo a tus pies.

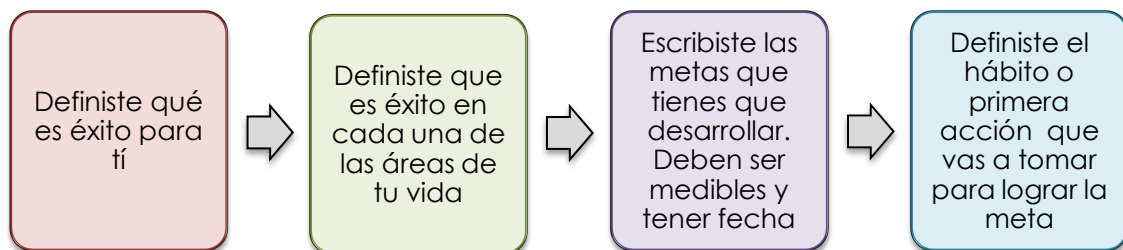
Sé débil conmigo, y te destruiré.

¿Quién soy?

¡Soy un hábito!

(Anónimo)”

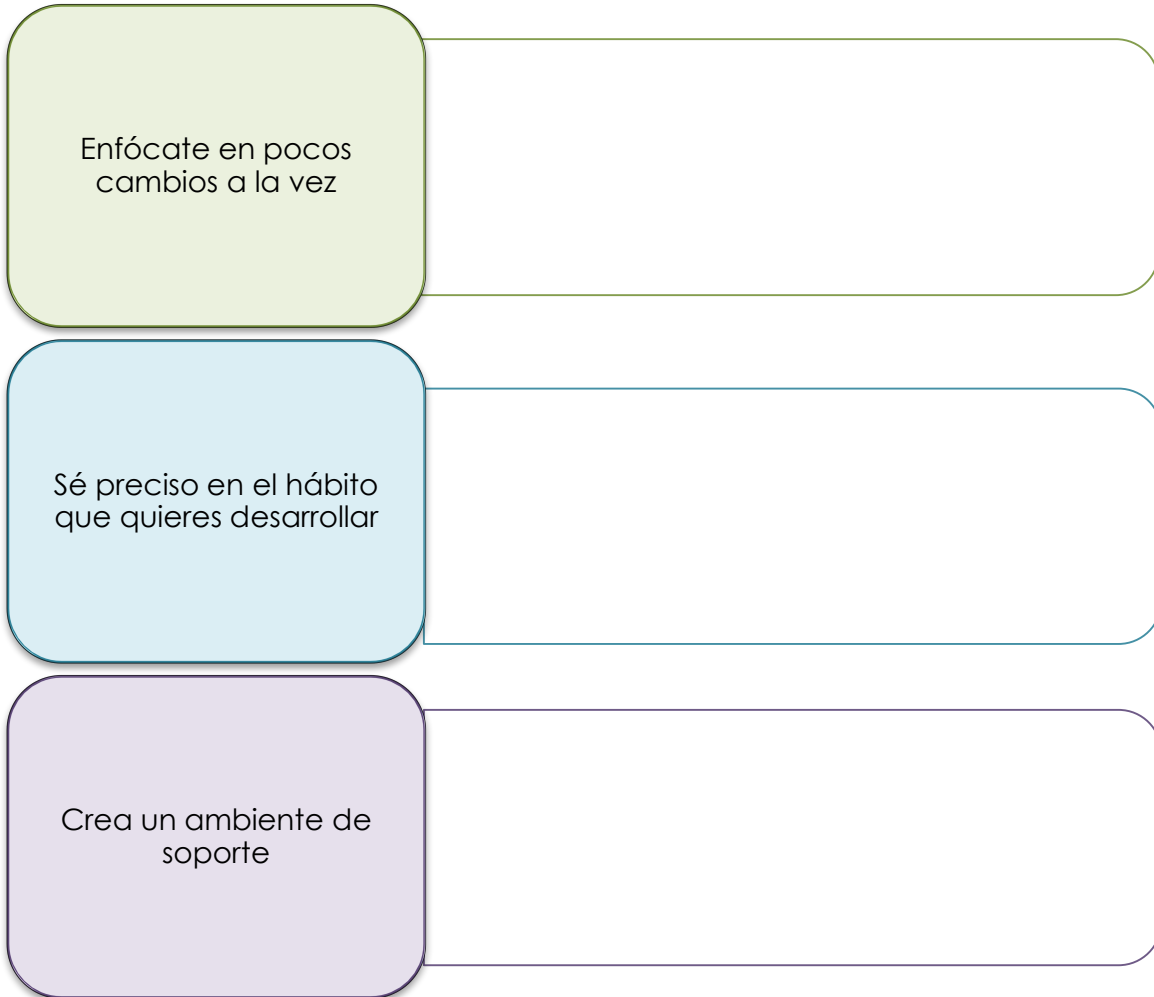
Hasta ahora:



¿Qué son hábitos?

¿Cómo desarrollar hábitos positivos que nos lleven al éxito? Escribe un corto resumen de cada uno.

Conecta el cambio, el hábito que quieres lograr con tu visión	
Invierte energía en desarrollar el hábito (un mes)	
Comienza el proceso YA	
Enfócate en lo que quieres lograr y no en lo que tienes que eliminar	



¿Te consideras una persona que crea hábitos y los hace de una manera sostenible?

¿Crees que estos siete aspectos te van a ayudar a mejora tu formación de hábitos y a crear hábitos sostenibles? Danos tu opinión.

“Los hábitos definirán tu destino: puedes ser exitoso o fracasado, puedes ser una persona de muchos amigos o puedes ser un solitario, puedes ser una persona enferma o una persona saludable. Al final la diferencia lo harán tus hábitos”

4. Productividad

4.1 Productividad – Agenda macro

Recuerda que para ser productivo tienes que tener energía. Al tener energía comiendo sano, haciendo ejercicio y trabajando tu mente y espíritu te vas a sentir entusiasmado para hacer lo que quieres hacer y cumplir tus sueños. Sin embargo, si tienes la energía correcta pero tienes un desorden de tu tiempo empiezas a perder, botar y desperdiciar esa energía en cosas que son irrelevantes.

¿Qué es la agenda macro?

¿Cuándo y cuánto tiempo le deberías dedicar a tu agenda macro?

Explica brevemente el procedimiento.

Ejercicio

En formato de la siguiente página colorea las horas que tú le vas a dedicar a cada una de las áreas de tu vida para alcanzar las metas que te propusiste alcanzar. En tu visión semanal debe aparecer plasmada las horas que le vas a dedicar a cada área de tu vida, puede ser múltiples veces a la semana o una vez pero en cada semana tiene que estar incluida en tu agenda macro las 6 áreas de tu vida.

Visión semanal

Mes: _____ Semana _____ Año 2016

Metas	Hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Salud	5:00 – 6:00							
	6:00 – 7:00							
Tiempo	7:00 - 8:00							
	8:00 - 9:00							
Finanzas	9:00 - 10:00							
	10:00 - 11:00							
Carrera	11:00 - 12:00							
	12:00 - 1:00							
Relaciones	1:00 - 2:00							
	2:00 - 3:00							
M & E	3:00 - 4:00							
	4:00 - 5:00							
	5:00 - 6:00							
	6:00 - 7:00							
	7:00 - 8:00							
	8:00 - 9:00							
	9:00 - 10:00							
	10:00 – 11:00							
	11:00 – 12:00							

“El manejo macro de la agenda es tu visión semanal”

4.2 Productividad – Agenda Micro

Nunca uses tu cerebro para recordar actividades que tienes que hacer. Tu cerebro es para crear, resolver problemas, desarrollar ideas entre muchas otras cosas. Si usas tu cerebro para recordar actividades estás usando parte de su capacidad que pudiese ser usada en asuntos muchos más productivos.

Después de estudiar y probar innumerables sistemas de agenda decidí diseñar un sistema que para mi fue lo suficientemente sencillo para no tener que invertir horas en su planificación y suficientemente complejo para poder cubrir todo lo que quiero cubrir.

Pasos para organizar tu tiempo de manera micro:

El cuaderno. Describe el procedimiento del cuaderno.

La agenda. Describe el procedimiento de la agenda.

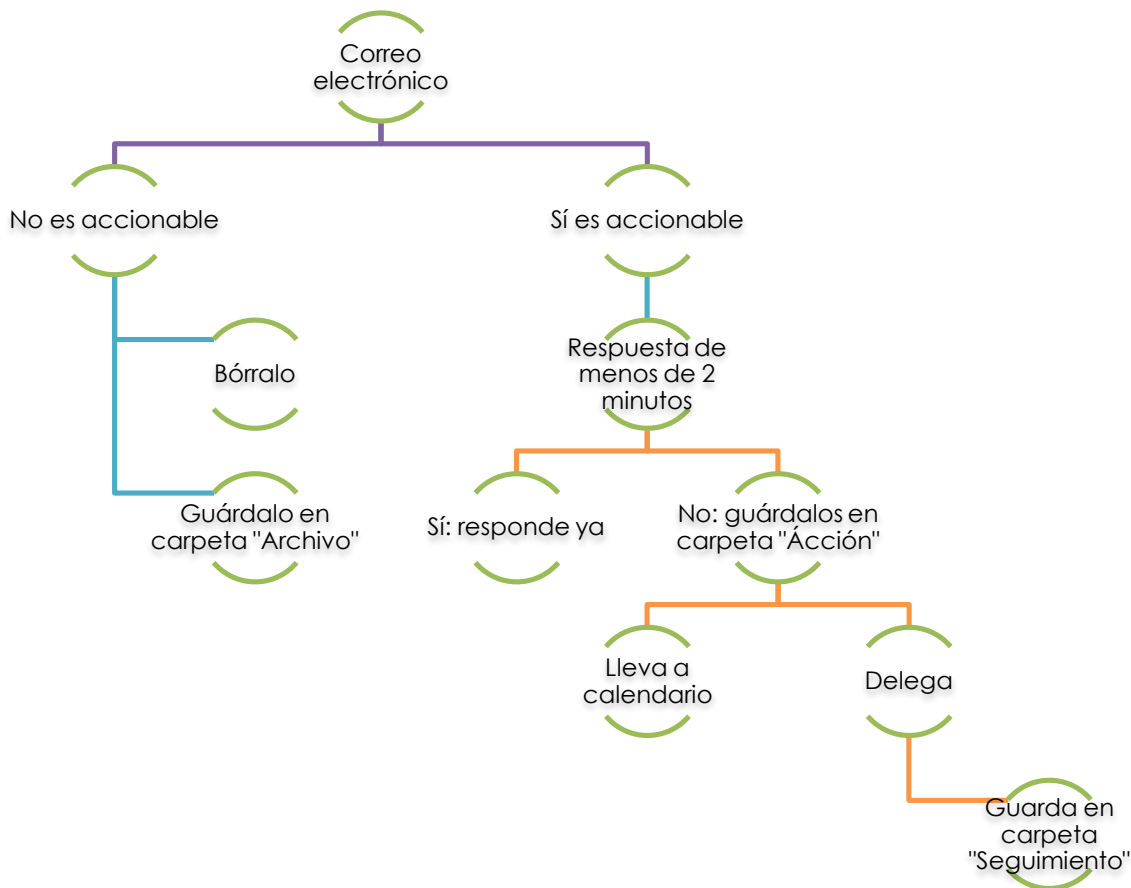
“Es un proceso que ni es tan sencillo ni es tan complejo. Lo tienes contigo todo el tiempo. La lista de tareas te ayuda a tomar acción de inmediato cuando algo nuevo aparece y tu agenda te ayuda a recordarlo”

4.3 Productividad: agenda del e-mail o correo electrónico

El correo electrónico es una de las actividades que nos hacen perder más tiempo en nuestro trabajo diario. Deberíamos manejar nuestro correo electrónico de la misma forma como manejamos nuestro correo físico: el correo llega una vez al día, lo tomamos todo, lo revisamos, botamos lo que no sirve, archivamos lo que necesitamos archivar y actuamos sobre lo que tenemos que actuar.

Proceso para manejar tu correo electrónico;

- Decide el tiempo que le vas a dedicar diariamente: ¿1 hora, ½ hora, una o dos veces al día? El resto del tiempo mantén tu correo cerrado.
- Vacía tu bandeja de entrada. Abre tres carpetas: Bandeja de entrada, Acción y Archivo
- Sigue los siguientes pasos:



Escribe un poco sobre el peso que tiene el correo electrónico en tu vida laboral, ¿cuántas veces lo revisas? ¿lo contestas de inmediato? ¿compartes la idea que es una de las actividades que nos hace perder más tiempo en el trabajo? Reflexiona y escribe un corto párrafo sobre tus ideas.

¿Podrías seguir este procedimiento? ¿Lo sientes viable en tu trabajo?

“Mantengo mi mente libre de compromisos o pensamientos y cosas que tengo que hacer porque todo está o en mi carpeta de acción, o en mi cuaderno o en mi lista de tareas y podré dedicar ese tiempo a las cosas dónde realmente agrego valor”

4.4 Productividad: manejo de las redes sociales y dispositivos móviles

Existe una guerra entre las grandes corporaciones mediáticas por conquistar tus ojos, de conquistar lo que tú ves, de tratar de vender algo, de tratar de decirte que tu vida es infeliz porque te falta esto o aquello. Todo lo que es la media es una guerra por conquistar tus ojos.

Antes esa guerra se hacía a través de la televisión y de alguna manera era más limitada, tenía sus horas y momentos, pero ahora la llevas contigo a todas partes, la llevas en tu móvil, iPad o laptop.

Hay dos problemas básicos que traen las redes sociales 100% contigo, ¿cuáles son?

1. _____
2. _____

Las redes sociales las puedes usar para tu beneficio ¿cómo?

Las redes sociales te pueden usar para su beneficio, ¿cómo?

¿Cómo está tú en este momento? ¿Usas o te usan las redes sociales?

Piensa y reflexiona, ¿cómo puedes usar las redes sociales para tu beneficio, para que sean una bendición para otras personas?

¿Cómo puedes evitar convertirte en un adicto y dejar que te dominen para lo que fueron diseñadas, para que veas la publicidad y te convenzan?

“No conectarte a Internet el 100% de tu vida no te va a hacer daño, te va a hacer bien. Te invito a que lo hagas intencionalmente cuando estés planificando tu semana o tu año o estés de vacaciones. En el momento que estás desconectado de Internet estás más conectado con algo más bello que el Internet”

4.5 El Esencialismo

“Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less” de Greg Mckeown

¿Qué es el Esencialismo?

¿Por qué es importante decir NO? ¿Qué puede pasar con tu visión, con tu sueño si dices que Sí a todo lo que te presentan?

El Esencialismo es una filosofía de vida, ¿cómo puedes seleccionar las cosas correctas que tienes que hacer?

¿Estas siendo egoísta al seguir esta filosofía de vida? ¿Qué piensas?

“Tienes que decirle a muchas cosas que NO para poder decirle a unas pocas que Sí”