

¡LOS SECRETOS REVELADOS!

*Entra en consciencia con tus hábitos  
y disfruta la extraordinaria ventaja  
de elevar y mantener  
una alta productividad*

# 9 HÁBITOS QUE NOS HARÁN MÁS FELICES

**FERNANDO GONZALEZ SOTO**

Coach y Facilitador Certificado de  
Productividad Personal y Empresarial





# 9 HÁBITOS QUE NOS HARÁN MÁS FELICES

UNA PUBLICACIÓN DE  
**FERNANDO GONZÁLEZ SOTO**  
COACH Y FACILITADOR DE  
PRODUCTIVIDAD PERSONAL Y EMRESARIAL

# TABLA DE CONTENIDO

Introducción

1

Tenemos una Vida de Creencias

2

Cambio de Hábitos... Cambio de Vida

3

9 Hábitos que nos harán más Felices

4

Conclusión

5

Una invitación especial

---

# 9 HÁBITOS QUE NOS HARÁN MÁS FELICES

## INTRODUCCIÓN

---

**Nota:** Durante tu lectura, encontrarás muchos consejos y sugerencias que serán muy útiles; si deseas entrar en acción ya, [al final del libro](#) te mostraré cómo tener acceso a herramientas clave para activarse y comenzar a ser más productivo.

Estar consciente de los hábitos que comandan nuestras vidas es una extraordinaria ventaja para elevar y mantener una alta productividad. Sin lugar a dudas, los seres humanos sumamos una serie de hábitos que, sin darnos cuenta, repetimos constantemente y de forma casi automática. La pregunta es:

### **¿PODEMOS ESTAR REALMENTE CONSCIENTES DE NUESTROS HÁBITOS?**

La respuesta es sí... aunque esto requiere de un proceso intencional para adaptar un nuevo enfoque en nuestro ser y, así, lograr identificarlos en el

---

## INTRODUCCIÓN... (continuación)

---

momento que ellos suceden. De esta manera, podremos sopesar cuál es el efecto que estos ejercen en nuestra efectividad.

En mi experiencia personal, he aprendido que, si uno realmente desea aumentar su efectividad, debe **“reescribir su propia vida”**. Ya hemos escuchado repetidamente que no podemos esperar resultados distintos, si insistimos en continuar haciendo lo mismo. Reescribir nuestra vida, requiere la incorporación de 2 componentes que resultan ser indispensables a la hora de tratar de estar conscientes de nuestros hábitos: **nuestra mentalidad y nuestra intencionalidad.**

Cuando me encontré con mi realidad – profundo síndrome de postergación, poco autocontrol, un estrés insostenible y un gran sentimiento de frustración por no lograr lo que anhelaba – supe que algo tenía que hacer y que era sumamente necesario que cambiara mi mentalidad, y como ésta está íntimamente asociada con mis creencias, significaba que, fuera lo que fuera que iba a hacer, debía ser totalmente intencional, porque la esperanza de que algo cambiará en mi vida, ya no era más una estrategia.

---

# TENEMOS UNA VIDA DE CREENCIAS

la felicidad es la medida real de nuestro éxito personal

---

A pesar de lo anteriormente expuesto, el problema radica en que *“las personas están ansiosas por mejorar sus circunstancias, pero no están dispuestas a desarrollarse a sí mismas; por tanto, permanecen atadas”*. Esta frase, escrita por James Allen en su extraordinaria obra *“As a Man Thinketh”* (Como un hombre Piensa), resumía mis creencias de ese entonces. Esto me hizo entrar en consciencia con relación a cuatro creencias que me dominaban:

- ❑ **Creencia 1:** Yo pensaba que era importante crecer, pero que eso sucedería eventualmente, llegaría a mí de manera automática y con el correr de los años.
- ❑ **Creencia 2:** Quería crecer, pero no estaba dispuesto a crecer, y justificaba mi creencia, repitiéndome constante-

mente “no sé cómo crecer”... pero tampoco estaba dispuesto a aprender a crecer.

- ❑ **Creencia 3:** Aunque mi realidad me agobiaba, pensar en el cambio me generaba tal incertidumbre, que me decía constantemente “ahora no... este no es el momento para hacerlo”. Tarde me di cuenta que cuanto más uno espera a hacer algo que debió haber hecho mucho antes, mayor probabilidad hay de no hacerlo nunca.
  
- ❑ **Creencia 4:** El fracaso me asediaba, pero, extrañamente, tenía tanto miedo al fracaso, que prefería no hacer nada para evitarlo... por miedo a equivocarme.

---

*“Somos lo que pensamos. Todo está interconectado. Somos uno con la naturaleza, con los demás, con el universo”*

*Deepak Chopra*

---







Capítulo Dos

**CAMBIO DE  
HÁBITOS... CAMBIO  
DE VIDA**

---

# CAMBIO DE HÁBITOS... CAMBIO DE VIDA

Los seres humanos tenemos privilegios exclusivos que nos permiten formular nuevos programas para nosotros mismos.

---

El proceso de cambio de hábitos requiere de un necesario cambio de mentalidad. Yo encontré dos elementos clave para mi transformación personal hacia un ser más productivo:

➤ **ELEMENTO # 1 OBSERVAR MI MONÓLOGO INTERIOR**

Como nuestra mente está monitoreando constantemente “qué es lo que está pasando, qué significa eso y qué debe hacer”, aprendí que, si me mantenía firme a las creencias que estaban limitando mi desempeño, mi monólogo interior iba a estar dirigido continuamente a juzgarme a mi mismo, etiquetándome negativamente y reforzando mi creencia inicial. Varios autores, como Eckart Tolle, el Dr. Aaron Beck, la Dra. Carol Dweck y la psicóloga Brooke Castillo, entre muchos otros, coinciden en que “*Las creencias son la llave de la felicidad... o de la miseria*”... y mi caso no era distinto. Por ello, decidí emprender el camino hacia un mayor autocontrol, observando continuamente mis pensamientos y decidiendo mi estado de felicidad, aún en los momentos de mayor desafío.

---

➤ **ELEMENTO # 2 EJERCER MI HABILIDAD NATURAL DE ELEGIR**

Como nuestras conductas son una función de nuestras decisiones y no de nuestras condiciones (ni mucho menos de nuestras circunstancias), he aprendido que los resultados que obtengo, son producto de las decisiones – conscientes o por omisión – que he elegido, con lo cual, otorgo a las circunstancias y condiciones el poder de controlarme. De manera que, si logro habituarme a ser responsable de mi propia vida – es decir, a ejercer mi habilidad natural de elegir las respuestas a los desafíos de mi vida -, dejaré de ser “accidental”, y comenzaré a lograr el autocontrol que necesito para elevar mi productividad a un nivel cada vez superior.



---

He entendido que los seres humanos tenemos privilegios exclusivos que nos permiten formular nuevos programas para nosotros mismos, totalmente independientes de nuestros instintos o condicionamientos. También he comprendido que tengo la libertad de elegir, además de que, por naturaleza, tengo la habilidad de “pensar en los propios procesos de pensamiento” – es decir, de ser autoconsciente. Por todo ello, he asumido mi habilidad natural de dar respuesta, para cambiar mis paradigmas y lograr un avance significativo en mi desempeño, pero, sobre todo, para vivir una vida plena de felicidad.

Uno de mis autores preferidos, John C. Maxwell, hace una estupenda reflexión que nos sirve para visualizar holísticamente el poder que tenemos los seres humanos para lograr ser siempre mejores:

***“Si quiere alcanzar su potencial y convertirse en la persona que Dios creó, debe hacer mucho más que solo experimentar la vida y esperar aprender lo que necesita por el camino. Debe tomarse la molestia de atrapar oportunidades de crecimiento como si su futuro dependiera de ello. ¿Por qué? Porque depende de ello. El crecimiento no ocurre porque sí, ni para mí, ni para usted, ni para nadie. ¡Tiene que buscarlo!”***



### **¿Cómo me ayuda una nueva mentalidad?**

Cuando algo sale mal o cuando una oportunidad se me ha escapado, aún me siento afectado por ello. ¿Significa esto que no he cambiado ni crecido? No.. significa que el cambio es como una cirugía. Aún cuando hayas cambiado, las viejas creencias no desaparecen como si fuera un remplazo de una articulación con una prótesis. En lugar de ello, las nuevas creencias van tomando su lugar poco a poco, y mientras se hacen más fuertes, te darán cada vez una nueva perspectiva de pensamiento, sentimiento y resultado. Es así como, los hábitos comienzan a darnos esa ventaja natural de ser más productivos.



Capítulo Tres

**9 HÁBITOS DIARIOS  
QUE NOS HARÁN  
MÁS FELICES**

---

# 9 HÁBITOS DIARIOS QUE NOS HARÁN MÁS FELICES

Los seres humanos tenemos privilegios exclusivos que nos permiten formular nuevos programas para nosotros mismos.

---

El autor Geoffrey James, publicó hace unos años un excelente artículo en la revista Inc. Se trata de “9 hábitos diarios que nos harán más felices”. Estos pequeños cambios en nuestras rutinas diarias, crearán un impacto muy significativo tanto en nuestra vida personal como en la profesional. A mí me han sido muy útiles, por ello, quiero compartirlos hoy contigo:

## 1.1 COMIENZA CADA DÍA CON UNA EXPECTATIVA.

Si hay algo realmente cierto acerca de la vida, es que está fuertemente vinculada con tus expectativas. Por ello, cuando te levantes, pon como primer pensamiento “Algo maravilloso va a suceder hoy”. ¿Adivina qué? ¡Probablemente estás en lo cierto!

## 1.2 TÓMATE TIEMPO PARA PLANEAR Y PRIORIZAR

La Fuente más común de estrés es la percepción de que tienes mucho trabajo que hacer. En lugar de obsesionarte por ello, selecciona de una a tres actividades que, si las completas el día de hoy, te acercarán más a la meta o propósito que te has establecido en tu vida. Luego, enfócate en esas actividades y hazlas de primero.

---

### **1.3 DALE UN OBSEQUIO A CADA PERSONA QUE CONOZCAS**

No me refiero a darles un presente formal, como un objeto en su papel de regalo. Tu obsequio puede ser tu mejor sonrisa, una palabra de agradecimiento y de aliento, un gesto de amabilidad o de amistad.

### **1.4 EVITA CONVERSACIONES POLÍTICAS.**

Las discusiones sobre política o religión nunca cuentan con una “respuesta correcta”, pero si tienen la capacidad de llevar a las personas hacia raras situaciones que no pueden controlar. Cuando surjan esas situaciones, aléjate diciendo algo como “pensar en eso que mencionas hace que me duela la cabeza”.

### **1.5 ASUME QUE LA GENTE TIENE BUENAS INTENCIONES.**

Como no puedes leer mentes, es altamente probable que no sepas los “por qué” que yacen detrás de lo que la gente dice o hace. Imputar malas intenciones a la gente por sus comportamientos extraños, agrega “miseria” a la vida, mientras que asumir buenas intenciones, deja la puerta abierta a la reconciliación.



---

## 1.6 CONSUME ALIMENTOS DE ALTA CALIDAD Y ESPACIO.

Es verdad que a veces no tenemos opciones y no podemos evitar comer cualquier cosa durante el día. Aun así, te propongo que comas algo realmente delicioso y saludable al menos una vez al día. Enfócate en ello... saboréalo... disfrútalo.

## 1.7 DEJA DE PREOCUPARTE POR LOS RESULTADOS.

El mayor enemigo de la felicidad es la preocupación, la cual proviene de enfocarse tanto en aspectos que están fuera de nuestro círculo de control o influencia. Por ello, una vez que inicies una actividad y entre en acción, enfócate en las tareas que tienes que hacer, en lugar de fantasear con todo aquello que podría pasar.

## 1.8 APAGA EL TV.

Muchas personas dejan encendidos sus TV para llenar el ambiente con ruido, mientras llevan a cabo sus actividades elegidas. Aparte de ser un enorme distractor, hay que entender que la razón de existencia de la televisión, es hacernos sentir tan insatisfechos con nuestras propias vidas, que sintamos que queremos comprar más cosas. Reprogramate para ser un “consumidor despreocupado”.





Conclusión

**CREA UN NUEVO  
ESTILO DE VIDA**

---

# CREA UN NUEVO ESTILO DE VIDA

---

El camino a ser una persona más productiva, debe estar íntimamente ligado con nuestro propósito de vida. Eso nos permitirá mantener la motivación y el sentido de urgencia necesarios para que podamos andar el camino hacia nuestra prosperidad.

Para ello, debemos aceptar que ser productivo, representa una verdadera transformación intencional de cada uno de nosotros. Nada ni nadie nos hará ser personas más efectivas, si nosotros no adoptamos una mentalidad y un comportamiento acorde con nuestras expectativas.

Es por ello que los elementos descritos en esta breve obra, podrán representar una visión posible a lo que cualquiera de nosotros debemos comenzar a hacer por nosotros mismos.

Te invito a reflexionar y a poner en práctica una estrategia basada en elementos de este libro, estoy seguro que crearán un impacto positivo en tu vida. Si deseas hacer comentarios, escíbeme a:

[infolatam@prioritymanagement.com](mailto:infolatam@prioritymanagement.com).

## GRACIAS POR LEER ESTE LIBRO

Espero que el mismo pueda sembrar en ti una semilla de inspiración para comenzar tu trayecto hacia un ser más productivo.

Si sientes el deseo de entrar ya en acción, te invito a participar en uno de los seminarios y talleres de productividad de la serie

## TOMA EL CONTROL TOTAL DE TU DÍA Y MAXIMIZA TU PRODUCTIVIDAD

En estas actividades de capacitación, iremos mucho más allá, aprendiendo sobre temas como la ciencia detrás de nuestra productividad, los pasos para comenzar a cambiar tu mentalidad, cómo superar el síndrome de postergación, los elementos clave para eliminar distracciones en nuestro ambiente de trabajo...  
¡Y mucho más!

**INFORMACIÓN E  
INSCRIPCIONES**

# Conoce más sobre el **PROYECTO SOY PRODUCTIVO**

Hemos creado un proyecto educativo, con el cual pretendemos ayudar a la mayor cantidad posible de hispanoparlantes en el mundo, a desarrollar su potencial productivo y alcanzar la más alta efectividad personal y empresarial.



**SOLICITA INFORMACIÓN  
AQUÍ**