



AUTOR DEL BEST SELLER *EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI*
ROBIN SHARMA



**CONTROLA TUS MAÑANAS,
IMPULSA TU VIDA**

Grijalbo



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



21/07/2021

El Club de las 5 de la Mañana

El mundo necesita más héroes. ¿Por qué esperar a que vengan, si el poder de convertirte en uno está en tu interior?

Tendremos toda la eternidad para celebrar nuestras victorias, pero solo unos pocos minutos antes de la puesta de sol para ganarlas.

AMY CARMICHAEL

Filosofía diaria para llegar a ser legendario

No permitas que se extinga tu fuego, chispa a chispa, cada una de ellas irremplazable, en los pantanos sin esperanza de lo aproximado, lo casi, lo nunca jamás.

No permitas que perezca el héroe que llevas en tu alma, en solitaria frustración por la vida que merezcas pero que nunca pudiste alcanzar. Revisa la naturaleza de tu batalla. El mundo que deseas puede ser ganado, existe, es real y posible; es tuyo.

AYN RAND

Transmitía ideas que fortalecían al guerrero que llevamos en nuestro interior y las combinaba con conocimientos que honraban a ese poeta conmovedor que vive en nuestros corazones.

Su mensaje enseñaba a la gente normal y corriente a tener éxito en los más altos niveles del mundo de los negocios y, a la vez, a reclamar la magia de haber vivido la vida plenamente.



[@leyendavirtual](#)



Naciste con la oportunidad y la responsabilidad de convertirte en personas legendarias. Han sido creados para llevar a cabo proyectos de la categoría de una obra maestra, diseñados para realizar actividades importantes y contruidos para ser una fuerza del bien en este pequeño planeta.

Tienes derecho a reclamar la soberanía sobre tu grandeza original en una civilización que ha demostrado ser bastante incivilizada; a recuperar tu nobleza en una comunidad mundial donde la mayoría compra zapatos bonitos y adquiere cosas caras, pero que raramente invierte en mejorarse a sí mismo.

Tu liderazgo personal necesita (corrijo, te exige) que dejes de ser zombis cibernéticos atraídos constantemente por dispositivos digitales y que reestructures tu vida para representar la maestría, para ejemplificar la decencia y para renunciar al egoísmo, que limita a las buenas personas.

Todos los grandes hombres y mujeres del mundo son personas que dan, no toman

Renuncia a la creencia común de que aquellos que más acumulan son los que más ganan. En lugar de eso, escoge un trabajo heroico: que deje perplejo a tu mercado por la calidad de su originalidad y por la utilidad que ofrece.

Mientras lo hagas, te recomiendo que crees también una vida personal firme en cuestiones éticas, rica en extraordinaria belleza e implacable en lo que se refiere a la protección de tu paz interior. Así es, amigos míos, cómo puedes volar entre los ángeles. Y andar junto a los dioses.

Créanme si les digo que demasiados de nosotros mueren a los treinta, pero los entierran a los ochenta.

No importa dónde estés en la senda de tu vida, no dejes que el dolor de un pasado imperfecto obstaculice la gloria de un futuro maravilloso.

Las ideas no valen nada si no van acompañadas por una puesta en práctica. El paso más pequeño para implementarlas tiene más valor que la mayor de las intenciones. Y si ser una persona maravillosa y tener una vida legendaria fuera fácil, todo el mundo lo conseguiría.

«La vida de primera clase empieza donde termina tu zona de confort», esta es una regla que las personas con éxito, influencia y felicidad recuerdan en todo momento.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



22/07/2021 Pagina 18 [7 a 18 = 10]

Un inesperado encuentro con un desconocido sorprendente

No vivas como si fueras a vivir diez mil años. Tu destino pende de un hilo. Mientras estés vivo, hazte bueno. MARCO AURELIO, emperador romano

Los ricos invierten en tiempo. Los pobres invierten en dinero.

Hay que aprender las reglas como un profesional para poder romperlas como un artista. Picasso-

«Puedes encajar, o puedes cambiar el mundo.

«No es el crítico el que cuenta, ni el que señala con el dedo al hombre fuerte cuando tropieza o el que indica en qué cuestiones quien hace las cosas podría haberlas hecho mejor.

El mérito recae exclusivamente en el hombre que se halla en la arena, aquel cuyo rostro está manchado de polvo, sudor y sangre, el que lucha con valentía, el que se equivoca y falla el golpe una y otra vez, porque no hay esfuerzo sin error y sin limitaciones.

El que cuenta es el que, de hecho, lucha por llevar a cabo las acciones, el que conoce los grandes entusiasmos, las grandes devociones, el que agota sus fuerzas en defensa de una causa noble, el que, si tiene suerte, saborea el triunfo de los grandes logros y si no la tiene y falla, fracasa al menos atreviéndose al mayor riesgo, de modo que nunca ocupará el lugar reservado a esas almas frías y tímidas que ignoran tanto la victoria como la derrota».

«El momento en que más deseas abandonar es el instante en que debes encontrar la fuerza en tu interior para seguir adelante»



[@leyendavirtual](#)



Deshacerse de la mediocridad y de todo lo ordinario

¿Por qué? A veces he llegado a creer hasta en seis cosas imposibles antes del desayuno.

LEWIS CARROLL, Alicia en el país de las maravillas

He aprendido lo importante que es rodearse solo de la mejor calidad allá donde voy. Esta ha sido una de mis mejores jugadas ganadoras a la hora de crear la vida que me he forjado. En mis empresas solo contrato a los mejores, porque no puedes tener una empresa de nivel A con gente de nivel C. Solo lanzamos productos que puedan desestabilizar el mercado y cambiar completamente la sociedad por lo valiosos que son.

«Hecho es mejor que perfecto»

Inspirar a la humanidad es la labor sublime a la que se dedica la élite del 5 % del mundo de los negocios.

«Controla tus mañanas, impulsa tu vida»



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



No formes parte del mundo de los adultos adormecidos, de su escasez, apatía y limitación. Te invito a entrar en una realidad secreta que solo conocen los verdaderos maestros, los grandes genios y las leyendas genuinas de la historia.

Y a descubrir los poderes primarios de tu interior que no sabías que existían. Puedes hacer magia en tu trabajo y en tu vida privada. Yo lo he hecho. Y estoy aquí para ayudarte a hacerlo.

El dolor es la puerta hacia la profundidad, ¿saben lo que quiero decir? Y la tragedia es el gran purificador de la naturaleza. Elimina la falsedad, el miedo y la arrogancia que provienen del ego.

«El que suda más en la práctica, sangra menos en la guerra».

«La mayor victoria se consigue en esas horas tempranas de la mañana, cuando nadie te mira y mientras todos duermen»

23/07/2021 Página 32 [18 a 32 =14]

La victoria comienza en tu principio. Y tus primeras horas son el momento en que se forjan los héroes.

Puedes levantarte temprano. Hacerlo es una necesidad en tu búsqueda formidable de lo legendario.

Coloca especial cuidado a la excelente mañana y el resto del día se arreglará por sí solo. Controla tus mañanas, impulsa tu vida.

El éxito colosal no depende tanto de la genética heredada como de los hábitos diarios. Y el ritual de la mañana es, con diferencia, el más importante que debes calibrar. Y automatizar.

Recuerda, cada profesional ha sido principiante, y cada maestro comenzó como aprendiz. La gente normal puede lograr proezas extraordinarias si logra sistematizar los hábitos adecuados.

«Vivir en los corazones que dejamos atrás es no morir»

¿Qué sentido tiene malgastar tus mejores mañanas y los días potencialmente productivos escalando montañas que más tarde, cuando estés débiles y arrugados, veras que eran las equivocadas?



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El trabajo del líder es ayudar a los incrédulos a adoptar tu visión, a los impotentes a superar su debilidad y a los desesperados a desarrollar la fe

Es el uso incorrecto de la tecnología lo que está echando a perder la mente de la gente, dañando su productividad y destruyendo el propio tejido de nuestra sociedad. Tu teléfono te cuesta una fortuna si estás jugando con él todo el día, ¿sabes? Y lo que acabas de decir acerca de la presión que sientes, eso es fantástico.

«La presión es un privilegio» Te permite crecer

Tolstói escribió: «Todos quieren cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo».

Conviértete en una mejor persona y te convertirás automáticamente en un mejor líder (y aumentarás tu productividad).

Si no sigues creciendo cada día, te quedarás atascado en la vida para siempre. Esto me trae a la memoria lo que dijo el periodista Norman Cousins:

«La tragedia de la vida no es la muerte, sino que nos dejamos morir por dentro mientras aún estamos vivos»

La mayor parte de la gente no se soporta a sí misma. Por eso nunca pueden estar a solas, ni en silencio. Necesitan estar constantemente con otras personas para escapar de sus sentimientos de odio a sí mismos por todo su potencial perdido, y se pierden las maravillas y la sabiduría que la soledad y la calma aportan.

El dolor del crecimiento es mucho menor que los costes devastadores del arrepentimiento.

Si tenemos el valor de mirar bien adentro, descubriremos que lo hacemos porque tenemos una serie de agujeros en nuestro interior. Creemos falsamente que lo material del exterior llenará el vacío que tenemos dentro.

«Todo cambio es duro al principio, desordenado a la mitad y precioso al final»

Cada uno de ustedes lleva un genio silencioso y un héroe triunfante en su corazón.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



No sean nunca reinas del drama. Toman en lugar de dar, critican en lugar de crear, y se preocupan en lugar de trabajar. Desarrolla anticuerpos para impedir que ninguna forma de mediocridad contagie tu jornada laboral y tu vida privada.

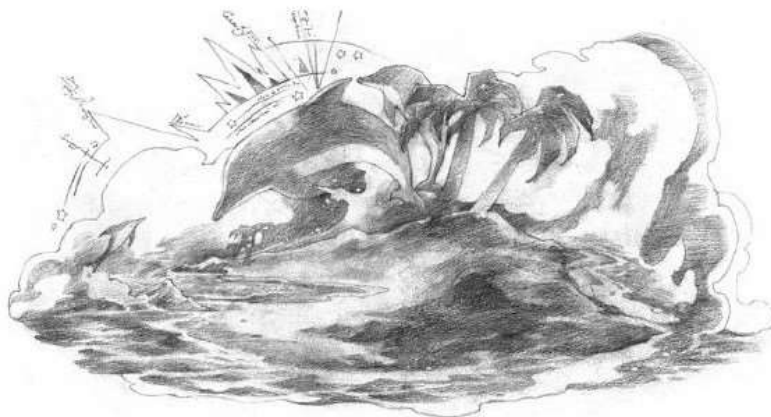
24/07/2021 Página 46 [32 a 46 =12]

El liderazgo consiste en marcar la diferencia justo desde donde estas. El verdadero liderazgo consiste en aportar al mundo un trabajo valiente de genialidad ejemplar, con un alcance, una innovación y una ejecución que pongan todo tu mundo patas arriba, y que sea tan asombrosamente sublime que sobreviva a la prueba del tiempo.

Cada nuevo amanecer es una nueva oportunidad para desatar tu genialidad, para liberar tu potencia y para jugar en las mejores ligas con resultados de superestrella. Ese poder está en ustedes y se deja ver con los primeros rayos del día. No permitas que los dolores del pasado y las frustraciones del presente disminuyan tu gloria, sofoquen su invencibilidad y asfixien al facilitador de posibilidades que merodea en tu yo supremo.

Una aventura estrambótica hacia el dominio de la mañana

Todo el mundo tiene la fortuna entre las manos, como un escultor que maneja el material que transformará en una figura... Es necesario aprender y cultivar atentamente la habilidad para moldear el material y darle la forma que queramos. JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Compromiso, disciplina, paciencia y trabajo

Si no trabajas, no consigues nada. Menos hablar y más hacer, es lo que yo digo. «Las víctimas adoran el ocio. Los vencedores adoran la educación».

Y, para ser claro, los imperios pueden tener muchas formas, y la económica es solo una de ellas. También pueden crear imperios de arte, productividad, humanidad, filantropía, libertad personal e incluso espiritualidad.

Les transmitiré prácticamente todo lo que he tenido la suerte de aprender del mentor que transformó mi vida.

«Solo las personas que son capaces de amar con fuerza pueden también sufrir grandes dolores»

No puedes ganar en un juego al que no juegas, ¿no es así? En realidad, la vida te cuida, incluso cuando no lo parece. Pero tú también tienes que hacer tu parte y apostar todo cuando se abren ventanas de oportunidad.

«Volar antes de echar a volar». Lo que quería decir es que repasaba meticulosamente el modo en que él y su equipo querían que se desarrollara la misión en su imaginación, y esto les ayudaba a llevar a la práctica sin fallos aquella visión de perfección.

Tu disposición mental es una herramienta enormemente potente para alcanzar la genialidad, una productividad prodigiosa y una victoria creativa, además de tu disposición emocional, física y espiritual.

25/07/2021 Página 60 [46 a 60 = 14]

Dar a los demás es un regalo que puedes darte a ti mismo

Lo único importante en tu último día en la Tierra es el potencial que has aprovechado, el heroísmo que has demostrado y las vidas humanas que has honrado.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La cima de la productividad, el virtuosismo y la invencibilidad

Tu tiempo es limitado, no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No te quedes atrapado en el dogma, eso es vivir como otros piensan que deberías vivir. No dejes que los ruidos de las opiniones de los demás acallen tu propia voz interior. Y, lo que es más importante, ten el coraje para seguir a tu corazón y tu intuición. Ellos ya saben de algún modo en qué quieres convertirte realmente. STEVE JOBS

Hacía muchos años que no veía un amanecer.

—Es algo muy especial, verdaderamente hermoso —admitió—. A esta hora del día todo está en paz. Ningún ruido. Cuánta calma. Aunque me sienta cansado ahora mismo, puedo pensar mucho mejor. Las cosas parecen más claras. No me cuesta nada centrar la atención. Parece que el resto del mundo está durmiendo. Qué tranquilidad.

REGLA N.º 1

La adicción a la distracción es el fin de tu producción creativa. Los creadores de imperios y los que escriben la historia dedican una hora a sí mismos antes del amanecer, en la serenidad que escapa a las garras de la complejidad, y se preparan para un día de primera.

REGLA N.º 2

Las excusas no crean ningún genio. Que no hayas adoptado el hábito de levantarte temprano antes no significa que no puedas hacerlo ahora. Deshazte de todo el raciocinio y recuerda que las pequeñas mejoras diarias, si se hacen de forma constante, conllevan con el tiempo unos resultados asombrosos.

REGLA N.º 3

Todo cambio es duro al principio, desordenado a la mitad y precioso al final. Todo lo que ahora te parece fácil, al principio te pareció difícil. Con una



[@leyendavirtual](#)



práctica constante, levantarte con el sol se convertirá en algo normal y automático para ti.

REGLA N.º 4

Para obtener los resultados de la élite del 5 %, debes empezar a hacer lo que el 95 % de la gente está poco dispuesta a hacer. Cuando empieces a vivir así, la mayoría te dirá que estás loco. Recuerda que el precio de la grandeza es ser etiquetado de extravagante.

REGLA N.º 5

Cuando tengas ganas de rendirte, continúa. El triunfo ama a los implacables.

27/07/2021 – Página 80 [60 a 80= 20]

La preparación para la transformación comienza en el paraíso

Un niño no tiene problema en creer lo increíble, tampoco el genio o el loco. Somos el resto, quienes, con nuestros grandes cerebros y nuestros pequeños corazones, dudamos, repensamos y no avanzamos. STEVEN PRESSFIELD

Eres tú quien está cambiando tu vida iniciando el proceso de aplicar mis ideas y mis métodos, implementando mis enseñanzas. A la gente le gusta mucho hablar.

Formas parte de una ínfima minoría de gente viva dispuesta a hacer lo que sea por convertirse en un mejor líder, productor y ser humano. Bien por ti.

Para que pueda nacer tu mejor «yo», tu viejo «yo» debe morir.

El gran poder se libera con un simple inicio. Cuando empieces a cerrar el círculo abierto por tus grandes aspiraciones volviéndolas realidad, una fuerza heroica secreta se dará a conocer en tu interior. La naturaleza percibe tu esfuerzo y responde a tu compromiso con victorias inesperadas. Tu fuerza de voluntad crece. Tu confianza se dispara. Y tu genialidad se eleva.

El flujo de la vida recompensa la acción positiva y castiga la duda



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Ten en cuenta que un mal día para el ego es un día genial para el alma. Y lo que la voz de tu miedo asegura que es una mala época, la luz de tu sabiduría sabe que es un regalo espléndido.

Nuestra cultura nos dice que persigamos títulos y baratijas, aplausos y aclamaciones, dinero y mansiones. Y todo eso está bien siempre que no dejes que te laven el cerebro hasta el punto de que esas cosas definan tu valía como ser humano. **Disfruta de ellas, pero no les cojas demasiado apego.** Puedes tenerlas, pero no dejes que tu identidad se base en ellas. Apréciaslas, pero no dependas de ellas. No son más que formas de poder ficticio que nuestra civilización nos programa para creer que debemos perseguirlas para conseguir el éxito y la serenidad.

El poder verdadero y perdurable se expresa cuando tomas contacto con tus dones originales y cuando llevas a la práctica tus talentos más espléndidos como ser humano. Las verdaderas riquezas se consiguen viviendo con las nobles virtudes de la productividad, la autodisciplina, el coraje, la honestidad, la empatía y la integridad, así como siendo capaz de dirigir tu día en lugar de seguir al rebaño como la oveja que nuestra sociedad enferma nos enseña a ser.

Todos los grandes maestros de la historia poseían muy pocas cosas, ¿sabes? Cuando Mahatma Gandhi murió, tenía unas diez cosas, incluyendo sus sandalias, un reloj, sus gafas y un sencillo bol para comer. La Madre Teresa, tan próspera de corazón y rica de poder verdadero para influir en millones de personas, murió en una sala diminuta sin prácticamente ningún bien terrenal. Cuando viajaba, llevaba todas sus cosas en una bolsa de tela blanca.

Eran conscientes instintivamente de que ser inspirador, magistral y valiente son trabajos que se llevan a cabo en el interior. Y una vez has accedido al poder verdadero, los sustitutos externos resultan insignificantes comparados con el sentimiento de satisfacción que proporciona este tesoro.

Liderar significa servir, renuncia a la gota, conviértete en el océano

No puedes convertirte en un icono tú solo. Cuando nos conocimos, él estaba empezando, pero incluso entonces comprendía que, cuanto más aprende uno, más puede conseguir.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El crecimiento es el verdadero deporte que practican los mejores, cada día. La educación es realmente una vacuna contra la perturbación. Y a medida que se vuelvan mejores, tendrán mejores posesiones, en todos los ámbitos de su vida.

Yo llamo a esto la Actitud 2×3×: para duplicar tus ingresos y tu impacto, triplica tu inversión en dos áreas centrales, tu virtuosismo personal y tu capacidad profesional.

El descanso y la recuperación no es ningún lujo para las personas entregadas a la perfección, sino una necesidad.

También he aprendido que la inspiración se alimenta del aislamiento, lejos de la distracción digital incesante y del exceso salvaje de comunicación que domina las horas de la mayoría de la gente.

Las ideas que pueden cambiar el mundo surgen cuando estamos descansados, relajados y a gusto.

El Método de las 5 de la mañana: la rutina de los constructores del mundo

Es bueno levantarse antes del amanecer, porque tales hábitos contribuyen a la salud, riqueza y sabiduría. ARISTÓTELES

«Ninguna idea funciona hasta que la llevas a cabo»

Lo que pasa es que me gustan las cosas auténticas, buenas y fáciles. Las cosas de verdad. Me hace pensar en una vieja idea: tener mucho dinero no te hace diferente, solo te recuerda quién eras antes de hacer dinero.

—¿Y la disciplina de levantarse temprano te sirvió? —le interrumpió el artista.

El millonario le sonrió y dejó de caminar.

—Aquella fue la única práctica que cambió (y elevó) cualquier otra práctica. Ahora los investigadores llaman a este comportamiento esencial que multiplica todos tus otros patrones regulares de **rendimiento «un hábito clave»**.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



—En esta época de cambios exponenciales, distracciones abrumadoras y agendas desbordantes, levantarse a las 5 de la mañana y seguir el régimen matinal que el Guía me enseñó fue mi antídoto contra la mediocridad.

¡Se acabaron las prisas por la mañana! Imaginad lo que puede mejorar su día solo con eso. Comenzar su día disfrutando de la tranquilidad que solo los primeros instantes de la mañana proporcionan. Empezar el día sintiéndose fuertes, centrados y libres.

Mi mente se volvió mucho más centrada a medida que pasaban los días. Los mejores hombres y mujeres, ya sean atletas, altos ejecutivos, arquitectos famosos o venerados chelistas, han desarrollado la habilidad de concentrarse en mejorar su habilidad durante largos períodos ininterrumpidos.

Esta capacidad es uno de los factores especiales que les permiten generar resultados de tanta calidad en un mundo en el que mucha gente diluye su ancho de banda cognitivo y fragmenta su atención, aceptando bajos rendimientos y logros ordinarios y llevando unas vidas de una mediocridad decepcionante.

Y levantarse a las 5 de la mañana impulsa el estado de fluidez. Ah, y desde que empecé a levantarme antes de que comenzara el día, mientras casi todos dormían, mi creatividad también aumentó, mi energía se duplicó, mi productividad se triplicó.

La honestidad ha sido una de mis convicciones centrales durante todos los años que llevo haciendo negocios. No hay nada que supere al hecho de irse a dormir pronto cada noche con una consciencia intacta y un corazón libre de preocupaciones.

28/07/2021 Página 96 [80 a 95= 16]

El ayudante sirvió el café más delicioso que el artista y la emprendedora habían probado en su vida.

—Un fantástico potenciador cognitivo si se consume con moderación cada mañana —explicó el millonario dando un sorbo—.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La Fórmula 20/20/20 y, créanme, cuando aprendan este concepto y lo apliquen con persistencia, su productividad, prosperidad, rendimiento e impacto aumentarán exponencialmente.

Cuanto más poderosa es una persona realmente, menos necesidad tiene de proclamarlo. Y cuanto más fuerte es un líder, menos necesidad tiene de pregonararlo.

Asimilaba las actitudes de los adultos. Me hacía más pequeño en lugar de más grande, para ser un buen chico. Sofocaba mis esperanzas, mis dones y mis poderes, esforzándome por conformarme, como hace la mayoría de la gente cada día de sus vidas.

Un sistema para la expresión de la grandeza

Los grandes hombres viven con lo esencial, no se quedan con lo superficial; obedecen a las realidades, no hacen ostentaciones. Descartan lo uno, mantienen lo otro. LAO TSE



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Si mejoras tu consciencia diaria, puedes tomar mejores decisiones cada día, y con mejores decisiones diarias empezaras a obtener mejores resultados regularmente.

El principio de la transformación es el aumento de la percepción. Cuanto más ves, más puedes materializar. Y cuanto más sabes, más puedes conseguir. Las mujeres y los hombres geniales del mundo — los responsables de las sinfonías mágicas, los movimientos hermosos, los avances de la ciencia y el progreso de la tecnología— comenzaron rediseñando su modo de pensar y reinventando su consciencia. De este modo, entraron en un universo secreto que la mayoría no podía percibir. Y esto, a su vez, les permitió tomar las decisiones diarias que pocos toman. Y estas decisiones les permitieron obtener los resultados diarios que pocos logran.

Los excepcionalistas son completamente conscientes de que su rendimiento creativo representa su reputación, ya sean albañiles o panaderos, directores generales o ganaderos, astronautas o cajeros.

Los mejores en cada campo comprenden que cualquier trabajo que hagan lleva impreso la firma de su buen nombre. Y saben que el hecho de que la gente hable bien de ellos no tiene precio.

Si quieren liderar en su campo, se deben convertir en ejecutores y en personas de profundidad

Estos creadores son meticulosos y trabajan prácticamente sin fallos. Y, por muy obvio que pueda parecer, se lo toman muy, pero que muy en serio.

Los genios son conscientes de que lo más inteligente es crear una obra maestra en lugar de miles de obras normales y corrientes.

Cuando analizas el modo en que las superestrellas, los virtuosos y los genios lograron el éxito, te das cuenta de que fue su elevada consciencia para detectar las oportunidades diarias de grandeza lo que les inspiró para tomar las mejores decisiones a diario que les aportaron los mejores resultados.

un pensamiento borroso y vago ofrece unos resultados confusos y ambiguos.



[@levendavirtual](#)



La élite del 5 % trabaja grano a grano, con un gran nivel de detalle en lugar de aplicar una mentalidad superficial a sus actitudes, sus comportamientos y sus actividades del día a día.

Las pequeñas cosas importan cuando se trata de alcanzar la perfección.

Arriégalo todo por amor, si verdaderamente eres un ser humano. Si no, márchate de esta reunión. Las medias tintas no alcanzan la majestuosidad.

La realidad es que muchos de los grandes virtuosos del mundo tuvieron unas vidas privadas bastante turbias.

Su propio don de ver lo que pocos veían, de mantenerse en el nivel más alto posible, de saber disfrutar del tiempo en soledad trabajando como monomaniacos, prestando atención a cada detalle en sus proyectos, con esfuerzos implacables por acabar sus obras, actuando con una autodisciplina insólita, escuchando a sus corazones e ignorando a sus críticos, dificultaba sus relaciones personales. Fueron incomprendidos y vistos como personas «complicadas», «diferentes», «rígidas» y «desequilibradas».

Eran perfeccionistas, inconformistas y fanáticos. Ese es el lado oscuro del genio.

«la desprofesionalización empresarial colectiva»

La gente que debería estar trabajando, deleitando a los clientes, mostrando unas habilidades extraordinarias, aportando un valor superior a sus organizaciones para alcanzar el éxito propio y de sus empresas pasa el tiempo viendo vídeos estúpidos en el teléfono, comprando zapatos en Internet o mirando las redes sociales.

Nunca había visto a la gente tan desconectada en el trabajo, tan ida y tan agotada. Y nunca había visto a la gente cometer tantos errores.

29/07/2021 Página 116 [96 a 115 = 20]

Un perfeccionismo sano, y una firme búsqueda para ser la mejor versión de ustedes mismos.

VCG, una «Ventaja Competitiva Gigantesca». Nunca ha sido tan fácil como ahora manejar el cotarro en los negocios, porque muy pocos competidores



[@leyendavirtual](#)



invierten los medios necesarios para dominar en su sector. La perfección es una rareza, y la gente que opera al nivel más alto es muy escasa. ¡Así que el triunfo está asegurado! Si son capaces de estar ahí tal y como yo los animo a hacer. Una cosa importante a tener en cuenta:

Hay una gran competitividad en el nivel ordinario, pero no hay casi ninguna en el nivel extraordinario

Eleven su compromiso. Amplíen su nivel de calidad. Y, a continuación, pónganse manos a la obra para incorporar esto como su modo de actuar por defecto. Y esto sí que es importante: tienen que perfeccionarlo diariamente.

La constancia es realmente el ADN de la perfección. Y los pequeños cambios, por insignificantes que parezcan, a la larga dan resultados espectaculares.

El crecimiento como productor y como persona puede ser duro, también es la obra más excelsa que pueda llevar a cabo jamás una persona.

Todas las sombras de la inseguridad se diluyen en el cálido resplandor de la persistencia.

«Hoy es un día glorioso y lo viviré con excelencia, con un entusiasmo inagotable y con integridad sin límites, fiel a mis visiones y con el corazón lleno de amor»

«Equilibrio». El nivel de detalle y el ascenso a la órbita de nuestro genio interior, y de una vida mágica, consiste en adoptar una actitud excelente y refinar el menor de los detalles.

Los cuatro enfoques de los triunfadores

La vida que nos es dada es, por naturaleza, breve, pero la memoria de una vida bien vivida es eterna. CICERÓN

«Manos a la obra. Levántate y actúa. Ya dormiremos cuando estemos muertos»

Pensar en la muerte ayuda a focalizar con mayor exactitud aquello que realmente importa. Es importante dejar de permitir que las distracciones digitales, las diversiones informáticas y las interacciones en línea continúen robándonos las irremplazables horas que deberíamos dedicar a esa bendición llamada vida.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La vida es algo muy, muy frágil. Hay personas que hoy mismo se levantarán, se darán una ducha, se vestirán, tomarán una taza de café con el desayuno y morirán atropelladas o en un accidente de tráfico de camino a la oficina. Son cosas que suceden en la vida.

Así que mi consejo para dos personas especiales como ustedes es que no pospongan todo aquello que debas hacer para expresar su genialidad y sus talentos naturales. Vivan una vida que sientan que es auténtica para ustedes y presten atención a los pequeños milagros que les ofrece cada día.

¿Por qué creen que Platón nos anima a «conocernos a nosotros mismos»?

LOS CUATRO ENFOQUES DE LOS TRIUNFADORES



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Enfoque 1: Capitalización de coeficiente intelectual

Una persona no se hace legendaria por su talento natural innato, sino por su capacidad de materializarlo y capitalizarlo al máximo. Son su dedicación, su compromiso y su tenacidad para optimizar cualquiera de sus potencialidades lo que los convierten en iconos.

Me ayudó a entender que las personas de éxito aprovechan bien sus mañanas y que, levantándose antes del alba, lograría una primera victoria que me abocaría a un día triunfal.

«La única manera de lidiar con este mundo sin libertad es volverte tan absolutamente libre que tu mera existencia sea un acto de rebelión».



«La Hora de la victoria», transformaría la forma en la que el resto de mi vida se desarrollaría en términos mentales, emocionales, físicos y espirituales. Esto dará lugar a la consecución de verdaderos imperios de creatividad, riqueza, dicha y utilidad para la humanidad.

»La dedicación y la disciplina ofrecen mejores resultados que la brillantez y el talento innato en el día a día.





La relación personal que tengamos con nuestras potencialidades es el indicador clave de rendimiento que determina si las explotamos realmente.

«Las víctimas tienen televisiones enormes. Los líderes poseen grandes bibliotecas»

—Bueno, si mantienes un discurso mental que afirme que no tienes las cualidades necesarias para ser una líder de primer nivel en los negocios o una reconocida experta en cualquiera que sea tu actividad, ni siquiera te plantearás la posibilidad de iniciar la aventura de intentar alcanzar ese objetivo.

¿No es así? La consecución de la excelencia es un proceso, no un hecho aislado.

Si tu comportamiento diario es siempre función de tus más arraigadas creencias, esa percepción de tu incapacidad para lograr el triunfo se hace también realidad.

Los seres humanos siempre están programados para actuar en consecuencia con su propia identidad. Nunca consiguen ir más allá de lo que determinan sus antecedentes y su identidad personal.

Estoy agradecido. Perdono y doy. Mi vida es bella, productiva, próspera y mágica

30/07/2021 Página 130 [115 a 129 = 15]

«convicción de confianza»

Los verdaderos líderes no negocian nunca sus modelos de actuación. Saben que siempre hay un margen suficiente de mejora. Son conscientes de que estamos más vinculados a la naturaleza que nos rige cuando intentamos lograr lo que es mejor para nosotros.

«No tengo miedo de un ejército de leones dirigidos por una oveja; pero me inquieta un ejército de ovejas dirigidos por un león».

Y hablo del poder de vivir una vida con honor, nobleza, audacia e integridad. De esta forma se verá satisfecha su oportunidad de hacer historia, a tu manera.

Tu percepción no es la realidad. Sencillamente, no lo es. Es solo tu idea actual de la realidad: hagan el favor de recordarlo.



[@levendavirtual](#)



Es simplemente la lente a través de la cual contemplas la realidad en un determinado momento de tu búsqueda de la excelencia. Eso me recuerda una frase del filósofo alemán Arthur Schopenhauer:

«Todo el mundo toma los límites de su propia visión para hallar los límites de mundo. Unos pocos no. Únete a ellos»

Fórmula del éxito en 3 pasos, de la que nos hablaba ayer. A medida que desarrolle una mejor concienciación en mi vida diaria y que me pregunte a mí misma

por qué hago lo que hago, aprenderé a aprovechar las mejores oportunidades y eso hará que obtenga los mejores resultados cada día.

Estamos exactamente donde debemos estar para recibir las lecciones que debemos aprender.

Y un problema persistirá hasta que ese aprendizaje haga que sepamos cómo enfrentarlo.

Que consigas tener mucho dinero es lo que tu vida espera de ti. La abundancia es una de las características propias de la naturaleza. Las flores, los árboles y las estrellas en el cielo no escasean.

El dinero te permite hacer grandes cosas, para ti misma y para aquellos a los que más quieres, y te da la oportunidad de ayudar a aquellos que lo necesitan.

«Yo tengo el convencimiento de que ya he ganado suficiente»

La capitalización y la profecía autocumplida. Nadie creará en nuestra capacidad para hacer grandes cosas hasta que nosotros mismos seamos conscientes de nuestra propia grandeza; solo entonces, nos dedicaremos con sinceridad y rigor a convertir esa grandeza en realidad.

«Cuando era un niño mi madre me dijo: si vas a ser soldado, serás general. Si vas a ser monje, terminarás siendo el papa. En lugar de eso me convertí en pintor y terminé siendo Picasso»

—. En eso consiste tener fe y confianza en tu propio potencial.

El potencial no expresado se convierte en dolor. - Elijo le dolor del entrenamiento; desecho el dolor de la decepción y la mediocridad





Cada uno de nosotros está hecho para alcanzar logros sorprendentes con nuestros dones y para materializar hazañas con nuestro talento productivo.

Todas las personas tienen la capacidad de lograr tales metas en lo más profundo de su corazón, y de su espíritu.

Cuanto más reduzcamos el volumen de esa forma de razonamiento insana que, desde el punto de vista neurobiológico, es una creación de nuestro sistema límbico, mejor escucharemos la llamada de lo sublime, que podrá elevarnos hacia la expresión más flagrante de nuestra genialidad.

Nos convertimos en lo que nos rodea. Y tú nunca recibirás una influencia positiva en tu campo, ni lograrás que tu vida sea plena si te rodeas de personas negativas.

Hay una gran diferencia entre estar ocupado y ser productivo

Otras formas de eludir el dolor que produce el potencial no desarrollado son pasar horas y horas navegando en Internet, comprar aparatos electrónicos, trabajar demasiado, beber demasiado, comer demasiado, quejarse demasiado o dormir demasiado.

Cada vez que te das cuenta de que has caído en una mentalidad victimista y decides optar por una decisión más valiente, estás reescribiendo tu historia.

Así mejoras tu identidad, aumentas el respeto que te tienes y enriqueces la confianza en ustedes mismos.

Cada vez que eliges al ser superior que hay en ti, aplacas tu lado más débil y alimentas tu capacidad intrínseca.

Y cuando lo hagas con la uniformidad que demandan la experiencia y el dominio de las situaciones, tu «Capitalización de coeficiente intelectual», es decir, la capacidad para materializar cualquiera de los dones con los que has nacido, no hará más que aumentar.

Enfoque número 2: Liberarse de las distracciones

La adicción a la distracción es la muerte de producción creativa



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Su valiosa atención les ha sido confiscada por un uso absurdo de la tecnología; su capacidad de concentración ha sido secuestrada y, como consecuencia, han perdido la oportunidad de realizar sus mejores trabajos y de alcanzar una vida más satisfactoria.

Conviértanse en puristas. Realmente, menos es más

Conviértanse en puristas. Realmente, menos es más. Es preferible concentrarse solo en unos pocos proyectos, de modo que estos puedan ser atractivos y sorprendentes, en vez de diluir la atención en muchos focos dispersos.

Igualmente, desde el punto de vista social, es preferible tener pocos amigos, pero profundizar en la relación con ellos, de forma que esta sea más fecunda.

Céntrense en pocas actividades de ocio y, después de estudiar las posibles opciones, elijan un número de libros limitado, en vez de leer unas cuantas páginas de muchos. La intensa concentración solo en lo que realmente importa es la clave de quienes logran la victoria. Simplifiquen. Simplifiquen. Simplifiquen. Gestionen su tiempo y empiecen a gestionar su concentración —añadió el millonario—. Este es uno de los principios que les permitirán llegar a ser alguien grande en esta sociedad hiperestimulada en la que vivimos.

La intensa concentración solo en lo que realmente importa es la clave de quienes logran la victoria. Simplifiquen. Simplifiquen. Simplifiquen. Gestionen su tiempo y empiecen a gestionar su concentración.

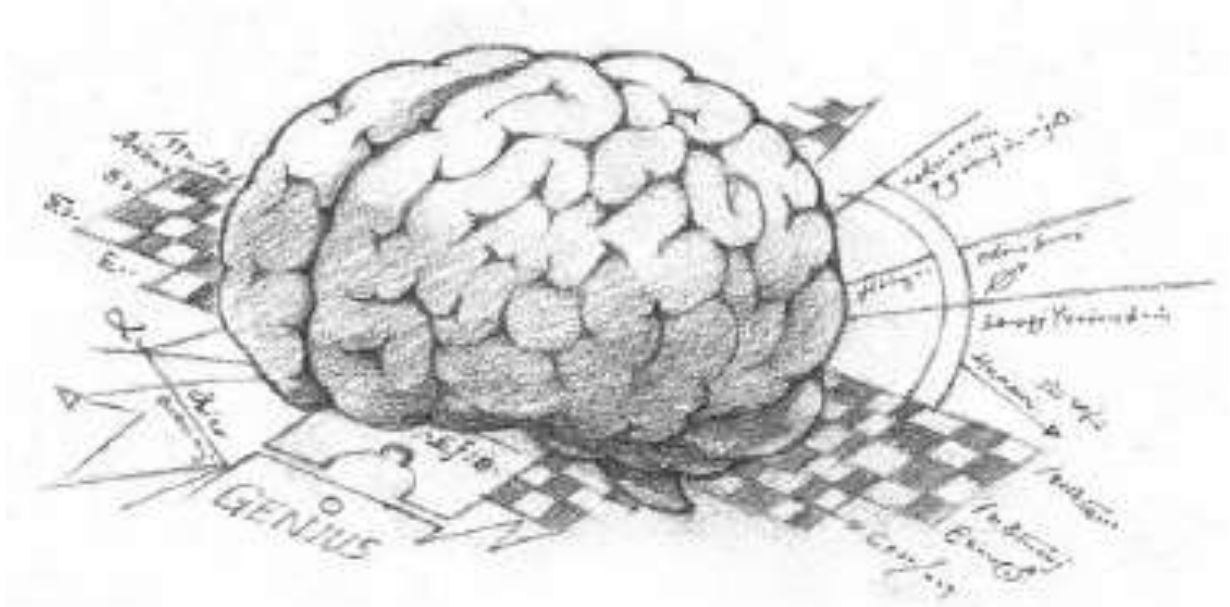
31/07/2021 Página 144 [130 a 143 = 14]

Ahora entiendo por qué Steve Jobs no dejaba que sus hijos pequeños usaran muchos de los aparatos que el comercializaba en todo el mundo.

Sabía lo adictivos que pueden ser cuando se hace un uso inapropiado de ellos, y hasta qué punto pueden hacer que seamos menos humanos y estemos menos vivos.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



«La comparación es el ladrón de la felicidad»

Los más arraigados sentimientos de temor a la escasez y buena parte de él se asocia a los mecanismos del cerebro primitivo, que actúa analizando el entorno con el sesgo de negatividad activado, impidiendo que se pueda disfrutar de todo lo bueno que se posee.

El cerebro primitivo regula nuestro desarrollo, sabe que estamos abandonando el puerto seguro de lo conocido y se activa, porque nos estamos alejando de nuestras formas de ser tradicionales.

Percibe la amenaza, incluso cuando dicha amenaza es esencial para nuestro ascenso personal y nuestro avance profesional. Sin duda alguna tenemos que aventurarnos en esos territorios inexplorados en los que habitan las posibilidades de conocer más íntimamente nuestra genialidad y nuestro talento y de convertirnos en lo que se supone que debemos ser.

El hecho de conocer que disponemos de niveles más elevados aún por conocer inunda el corazón humano de una inmensa emoción.

Este conocimiento es uno de los grandes tesoros que hace que la vida merezca ser vivida.

«Si planeas ser algo menos de lo que eres capaz, probablemente serás infeliz todos los días de tu vida»



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



En realidad, las tres opciones que existen ante el temor son la lucha, la huida o el bloqueo.

Ustedes son creadores, constructores de grandes cosas. Y todos los creadores consiguen superar sus temores, día a día, para alcanzar niveles superiores de destreza, repercusión de su creación y libertad humana.

Los grandes hombres y mujeres de la historia incorporaron la tranquilidad y serenidad a la parte inicial de sus días para evitar la complejidad.

Esta sencilla y bella disciplina les proporcionaba un tiempo absolutamente esencial alejado de la hiperestimulación para saborear la vida, reponer sus reservas creativas, desarrollar la parte más elevada de sí mismos, reflexionar sobre las bendiciones que nos han sido otorgadas y asimilar las virtudes que podrían manifestar a lo largo de su vida posterior.

La soledad, el tipo de soledad al que se puede tener acceso antes de que salga el sol, es una fuerza multiplicadora de la capacidad, el conocimiento y la experiencia y la conexión con el ser humano.

Y el proceso de crecimiento y superación requiere aislamiento

— «ancho de banda cognitivo» para explicar el hecho de que cuando nos levantamos por la mañana tenemos una capacidad mental limitada. En consecuencia, si centramos nuestra atención en diferentes estímulos, desde las noticias, los mensajes y redes sociales hasta la familia, el trabajo, la forma física o la vida espiritual, perdemos pequeñas porciones de nuestra capacidad de concentración.

Las personas son mucho menos productivas cuando efectúan constantes interrupciones, cambiando de una tarea a otra durante todo el día. Y eso se debe a que dedican valiosas porciones de su atención a demasiados propósitos distintos.

Se debe trabajar en una actividad de alto valor cada vez, en vez de en régimen de multitarea, haciéndolo en un entorno tranquilo. Albert Einstein expresó excelentemente esta cuestión cuando escribió:

«Solo aquel que se consagra a una causa, con toda su fuerza y alma, puede ser un verdadero maestro. Por esta razón, ser maestro lo exige todo de una persona»





EL SECRETO DE LOS GENIOS DE LA MAÑANA

HIPOFRONTALIDAD TRANSITORIA

**ENTRADA
AL ESTADO
DE FLUIDEZ**

LA CORTEZA PREFRONTAL SE DETIENE

- ACCESO AL NIVEL DE GENIALIDAD
- CREATIVIDAD AVANZADA
- RENDIMIENTO DE PRIMER NIVEL

EL CEREBRO SE RECARGA CON LA QUÍMICA DE LA GENIALIDAD QUE ÉL MISMO GENERA

- DISMINUYE EL CORTISOL
- AUMENTA LA DOPAMINA
- SE ELEVA LA SEROTONINA

**LAS ONDAS CEREBRALES CAMBIAN DE
BETA > ALFA > THETA**

SOLEDAD





Es mucho más inteligente centrarse en la creación de una obra, de una genuina obra de arte, que perdure durante generaciones, que dedicarse a miles de proyectos que no expresan talento alguno.

Y recuerden lo siguiente: las horas que el 95 % del mundo desperdicia son las que la élite del 5 % atesora. Las 5 de la mañana es la hora en la que las distracciones son menores y en la que la paz y la predisposición son mayores.

El silencio y la serenidad en la soledad del amanecer activan también la producción de neurotransmisores como la dopamina, la fuente de inspiración de la que se sirven los superproductores y la serotonina, la hormona del placer liberada por el cerebro. Así, de forma automática y natural, se entra en lo que antes denominé el «estado de fluidez».

Cuando nos regalamos a nosotros mismos una mañana de paz y serenidad, alejada de los afanes de la vida diaria, se activa la capacidad de conexión de absolutamente todos los cerebros humanos para acceder al ámbito de la genialidad pura.

01/08/2021 Página 159 [144 a 158 = 15]

Enfoque número 3: Práctica del virtuosismo personal

«El que suda más en la práctica, sangra menos en la guerra».

Pues bueno, la calidad de la práctica matutina define la magnitud del rendimiento diario. Las batallas se ganan con las primeras luces del entrenamiento diario, cuando nadie nos observa.

Las victorias se obtienen antes de que los guerreros estén en el campo de batalla. El triunfo pertenece al que está más preparado

El triunfo pertenece al que está más preparado. Es obvio que, si deseas ser el mejor en el ámbito de los negocios, en el arte, el ajedrez, el diseño, la mecánica o la dirección de empresas, son necesarias ingentes cantidades de tiempo de preparación para progresar en el propio conocimiento y la lógica experiencia.

Específicamente, una persona debe dedicar al menos 2 horas y 44 minutos diarios a la mejora de la capacidad concreta por la que haya optado durante 10





años, según determinó, tras una minuciosa investigación, el eminente psicólogo de la Universidad del Estado de Florida Anders Ericsson.

Esa es la cantidad mínima de práctica requerida para que los primeros signos de genialidad se manifiesten en cualquier área.

Solo cuando nosotros mismos mejoramos es posible que nuestra vida mejore

Necesitas practicar para avanzar hacia la consecución del virtuosismo personal a diario, del mismo modo que necesitamos entregarnos a cualquier capacidad que nos permita alcanzar un rendimiento de primer orden en cualquier faceta de nuestra vida.

Refuerza, asegura y nutre tu vida interior y, créanme, comprobarán como su vida se multiplica por 100

Durante la Hora de la victoria, de las 5 a las 6 de la mañana, es necesario concentrarse en la mejora de lo que el Guía llama Los 4 imperios interiores.

—Porque los imperios interiores necesitan alcanzar un rango de primer nivel antes de que se pueda acceder a los ámbitos exteriores. Porque la fortuna siempre es consecuencia de la valentía. Este punto es muy especial, chicos. *Su influencia en el mundo es reflejo de la gloria, la nobleza, la vitalidad y la luminosidad a las que hayan accedido dentro de ustedes mismos.*

Si careces de fe en tu capacidad para que tus ambiciones se hagan realidad, nunca conseguirás que se cumplan. Si no se consideran merecedores de la abundancia, nunca podrán alcanzarla.

Los cuatro imperios, que deben entrenar, cultivar y reforzar antes de que salga el sol: la disposición mental, la emocional, la física y la espiritual. Juntas, estas cuatro áreas conforman el poder primigenio que reside en cada ser humano.

La mayoría de nosotros hemos renegado de esta fuerza formidable y la hemos desacreditado, a medida que pasamos nuestros días persiguiendo anhelos externos a nosotros mismos.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



LOS CUATRO IMPERIOS INTERIORES



¿y qué sucedería si aplicara el sistema solo 5 días a la semana y dejara de hacerlo los fines de semana? ¿Cómo de estricto tiene que ser el método de las 5 de la mañana?

Aplica el método según se corresponda mejor con tus valores, aspiraciones y estilo de vida. No obstante, ten en cuenta que el compromiso a tiempo parcial arroja también resultados parciales —respondió el millonario.

El pasado es algo de lo que se debe aprender, no un lugar en el que vivir para siempre



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Sin duda, equilibrar el estado mental es un paso esencial para lograr el virtuosismo personal que nos permitirá acceder a una espléndida realidad exterior.

- La elevación del estado de la mente, el primero de los cuatro imperios interiores, es solo el 25 % de la ecuación del virtuosismo personal.

No obstante, un estado mental extraordinariamente desarrollado sin un estado emocional excelente conduce a un triunfo vacío de contenido. Trabajar solo en la mente nunca determina la plenitud de la expresión de la propia superioridad y el propio talento.

02/08/2021 Página 169 [159 – 168 = 10]

—La disposición emocional determina la vida afectiva. Incluso con las convicciones más arraigadas y con una disposición mental de primer nivel, no alcanzaremos la victoria si nuestro corazón está dominado por la ira, la tristeza, la decepción, el resentimiento y el miedo.

¿cómo pueden generar un trabajo excelente y conseguir resultados magníficos si están dominados por sentimientos tóxicos?

Hoy en día todo el mundo se preocupa por conseguir un estado mental sano y fuerte. Pero nadie habla de la disposición emocional, física o espiritual. Y en la práctica matutina se debe atender con delicadeza y dedicación a cada uno de estos cuatro imperios.

«Las emociones no expresadas nunca mueren. Son enterradas vivas y salen más tarde de peores formas».

Deseamos realmente generar mejores logros y ser mejores personas. Pero solo obtenemos la información en el plano del pensamiento. Después sabotamos nuestras aspiraciones más elevadas con los residuos de nuestros corazones dañados.

Es imprescindible erradicar las emociones oscuras y tóxicas asociadas a dolores pasados. Hay que liberarse, limpiarse y purificarse.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



La disposición emocional no solo consiste en eliminar las inquietudes negativas originadas por las frustraciones, las decepciones y las cargas de la vida.

También hay que amplificar las emociones saludables. Por eso dentro de su rutina matinal deben incluir una práctica de gratitud: para alimentar su sentido del respeto y recargar su capacidad de entusiasmo.

- Después de trabajar la disposición mental [25%] y la emocional [25%], deben trabajar la disposición física [25%] cada mañana.

Una vida vivida como se debe: los días mejoran radicalmente si hacen ejercicio.

El hecho de sentirse realmente bien y en perfecta forma física hace maravillas en mis negocios, ¿saben?

El cuarto imperio interior, dejen que les diga que, como **la disposición mental se asocia a la psicología, la emocional a su afectividad, la física a su cuerpo y la espiritual a su alma. Tal cual. No se trata de nada místico ni religioso, de nada relacionado con el vudú ni con nada extraño.**

La inseguridad, la penuria, el egoísmo y la infelicidad son todos ellos hijos del miedo. Son características que nos han enseñado. Seguro que no pertenecen a nuestro estado natural.

Después de nacer, comenzamos a alejarnos de nuestro poder espiritual y descendemos hacia lo que este convulso mundo quiere que seamos. Nos dedicamos más a adquirir, acaparar y compararnos con los demás que a crear, ayudar y emprender aventuras.

Al despertar, el ser humano trabaja para elevar su estado espiritual en la serenidad de las horas previas a la salida del sol, en un santuario de soledad, silencio y calma.

A través de la esperanzada contemplación de la mejor versión de uno mismo, sin errores que condicionen el propio carácter.

Por medio de una maravillosa meditación sobre cómo se desea que discurra el día que se tiene por delante. Mediante la razonada consideración de la inmediatez de la vida y de la salida de ella.





Y con elaboradas reflexiones sobre qué dones se desean materializar para dejar un mundo mejor que el que encontramos al principio, cuando nacemos.

Todas estas son algunas de las posibles opciones a través de las cuales es posible elevar el estado del alma.

Dedicar un tiempo al estado del alma durante la Hora de la victoria mejorará la consciencia de la existencia de esa magnífica parte de ustedes y la relación con ella.

De este modo estarás sirviendo de manera coherente a la sociedad, en vez de satisfacer los anhelos de los pequeños egos.

Con una mejor consciencia diaria de la disposición mental, emocional, física y espiritual podremos realizar cada día las mejores elecciones para obtener resultados mejores

Enfoque número 4: Acumulación de días

Cada uno de sus valiosos días no es otra cosa que una vida en miniatura

Lo que estamos haciendo hoy mismo no es más que crear ese futuro.

Todo lo que necesitas para garantizar una vida plenamente satisfactoria y llena de significado es ser los dueños de sus días. Basta con introducir pequeñas correcciones y mejoras en cada 24 horas que nos son asignadas, de apenas un 1% del total de tiempo, esos días mejorados se trasformarán en semanas, estas en meses y estos en años.

El Guía llama a estas mejoras personales y profesionales diarias «microvictorias».

Si diariamente mejoras en un 1% cualquier aspecto de tu vida, ya sea la rutina matinal, una forma de pensar, un asunto de trabajo o una relación personal, tras un mes conseguiras mejorar tus resultados en un 30%, (sí, sí, ¡un 30%!). Si continuas con ese mismo programa, en solo un año el nivel de mejora será de al menos un 365 %.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Lo que quiero decir es que, si te concentras de forma obsesiva en crear días excelentes, conseguirás convertirlos en una vida maravillosa.

—Los pequeños cambios del 1%, por insignificantes que parezcan, a la larga dan resultados espectaculares —

Los productores de élite y los héroes de cada día saben que lo que se hace diariamente tiene más repercusión que lo que se hace una vez de manera aislada.

La constancia es un componente esencial de esta faceta del desarrollo personal. Y la regularidad es una necesidad para quienes están llamados a hacer historia.

«Casi desearía que fuésemos mariposas y viviéramos solo tres días de verano. Tres días así contigo los llenaría de más placer del que cabe en cincuenta años»

03/08/2021 Página 181 [169 a 180 = 11]

Navegar las mareas de la vida

Las mejores y más bellas cosas en el mundo no pueden verse, ni siquiera tocarse; deben sentirse con el corazón. HELLEN KELLER

«Una de las cosas más trágicas que conozco de la naturaleza humana es que todos tendemos a posponer la vida. Todos soñamos con algún mágico jardín de rosas en el horizonte, en vez de disfrutar de las rosas que florecen hoy delante de nuestra ventana» Dale Carnegie

«Elévate y brilla para escapar de la miseria de la mediocridad»

Encantado de ayudar. Siempre.

Estén preparados para recibir la información más práctica que han recibido hasta ahora relativa a la rutina de la mañana de los triunfadores, los llamados a hacer historia. Lo mejor está todavía por venir.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El Club de las 5 de la mañana descubre el protocolo de establecer hábitos

Odiaba cada minuto de entrenamiento, pero no paraba de repetirme: «No renuncies, sufre ahora y vive el resto de tu vida como un campeón».

MUHAMMAD ALI

Los mejores no son los mejores debido a la genética, sino a sus hábitos. No por la magnitud de sus capacidades, sino por la fuerza de su grit [poder de su perseverancia].

Lo que hace grandes a los que alcanzan los mayores éxitos no es su talento innato, sino su nivel de compromiso, disciplina, capacidad de adaptación y perseverancia. Grit.

Albert Einstein escribió: «Los grandes espíritus siempre se han enfrentado a una violenta oposición por parte de las mentes mediocres. La mente mediocre es incapaz de comprender al hombre que se niega a inclinarse ante los prejuicios convencionales y en cambio elige expresar sus opiniones con valor y honestamente».

Es evidente que la clase de esta mañana es absolutamente esencial para ustedes, pues, aunque ahora se están levantando a las 5 de la mañana a diario, el objetivo es que esa disciplina se convierta en una rutina permanente.

El héroe no se hace grande durante los períodos de confort.

Las ilustres y nobles almas de nuestro mundo se hacen fuertes, valerosas y éticas cuando afrontan resueltamente los embates de la adversidad, la dificultad y la duda.

Es, pues, en el momento en el que afrontan su más profunda debilidad cuando tienen la oportunidad de forjar sus mayores fuerzas.

El verdadero poder no procede, por tanto, de una vida de comodidad, sino de la de esfuerzo intenso, de la abnegada disciplina y de la actuación exigente en la dirección que tu yo supremo sabe correcta.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Para continuar hasta el momento en el que tu dolor cese. Para avanzar cuando deseas abandonar.

Para persistir en el instante en el que sientes que desistir es renunciar a pertenecer al ámbito de los grandes guerreros y de los personajes honorables que llevaron a la humanidad a un lugar mejor, alcanzando la invencibilidad.

5 verdades científicas de los hábitos excelentes

Verdad número 1: La fuerza de voluntad de máximo nivel no es una capacidad innata, sino que se desarrolla a través de la práctica constante. El hecho de levantarse al alba es una forma perfecta de autocontrol.

Verdad número 2: La disciplina personal es un músculo. Cuanto más se ejercita más se fortalece. En consecuencia, los samuráis de la autorregulación crean de forma activa condiciones adversas que permitan fortalecer su poder natural.

Verdad número 3: Como otros músculos, la fuerza de voluntad se debilita al fatigarse. Su recuperación es, pues, absolutamente necesaria para la expresión del virtuosismo. Y para controlar la fatiga en las decisiones.

Verdad número 4: La implementación satisfactoria de cualquier hábito de gran nivel sigue un patrón de cuatro partes que permite automatizar la rutina. Para que los resultados perduren, este patrón debe seguirse de forma explícita.

Verdad número 5: El incremento del autocontrol en un área aumenta el autocontrol en las restantes. Por eso, entrar en el Club de las 5 de la mañana es el hábito que cambiará las reglas del juego y que elevará cualquier otra cosa que hagas.





3 valores para crear hábitos extraordinarios

Valor número 1: La victoria requiere consistencia y persistencia.

Valor número 2: Continuar aquello que se ha iniciado determina la magnitud del respeto personal que se genera.

Valor número 3: La forma en la que se practica en privado determina con precisión el modo en el que se actúa en público.

1 teoría de los espartanos para la autodisciplina

Los guerreros nacen para hacer regularmente aquello que es difícil pero importante cuando resulta más incómodo.

Credo 5-3-1 del guerrero de la fuerza de voluntad

04/05/2021 Pagina 198 [181 a 197 = 16]

No deseo una existencia fácil porque en ella no puedo desarrollar todas mis capacidades. Dame una vida plena de retos, que saque a relucir lo mejor de mí mismo. Que me proporcione una voluntad de hierro y una personalidad inconquistable.

La idea de que los grandes creadores llevan una vida fácil no es más que un mito

«Los sueños no se cumplen mientras duermes»

La ambición sin realización no es más que un ridículo engaño. Los dos son ahora más conscientes de que cualquier cosa que entre en el ámbito de lo legendario requiere generosas cantidades de oficio, maestría y persistencia.

El virtuosismo no es algo que se alcance súbitamente. En verdad es un proceso incesante, que puede llevar años de meticulosa destreza, práctica, sacrificio y sufrimiento, antes de que el proyecto, una vez concluido, intensifique su dimensión y se eleve hasta un nivel capaz de dinamizar el mundo.

El secreto de los ídolos radica en saber mantener un rendimiento de máximo nivel durante toda la vida. Y eso, en estos tiempos superficiales, requiere una



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



determinación y una paciencia inusuales, cualidades que, por desgracia, la mayoría de la sociedad actual no ha conseguido desarrollar.

«El común denominador del éxito, el secreto de cualquier hombre o mujer que haya alcanzado el éxito, estriba en el hecho de que ellos pudieron crear el hábito de hacer cosas que a quienes fracasan no les gusta hacer»

«Sé tú mismo. Los demás puestos ya están ocupados»

Han perdido su capacidad para incorporar cambios hace tanto tiempo, que han llegado a convencerse de que su impotencia es la verdadera realidad.

Si descuidan sus capacidades durante el tiempo suficiente acabaran por pensar que no tienen ninguna.

Pero la realidad de su situación es bien distinta. El hecho es que esas personas, buenas, bienintencionadas y dotadas de talento, han dejado que, en ellas, el yo soberano se haya corrompido tantas veces que han sucumbido, cayendo en un estado de pasividad aguda.

La ciencia actual confirma que nuestro cerebro puede continuar creciendo durante toda nuestra vida.

Este singular fenómeno se conoce como neuroplasticidad y es un testimonio de que el cerebro humano, al igual que la fuerza de voluntad personal, es mucho más parecido a un músculo de lo que antes se creía.

El cerebro se caracteriza por su maleabilidad y su condición muscular. Y que lo que hace grandes a los más grandes es el hecho de que en verdad comprenden que el malestar diario es el precio del éxito perdurable.

No importa cuán estrecha sea la puerta, cuán cargada de castigos la sentencia, soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma.

La raíz latina de la palabra «pasión» significa «sufrimiento»

—La mejor manera de fortalecer la fuerza de voluntad es ponerse uno mismo intencionadamente en una situación de incomodidad. Es lo que el Guía llama «situaciones para el fortalecimiento».

«Un hombre razonable es aquel que se adapta al mundo a su alrededor. El hombre no razonable espera que el mundo se adapte a él. Por lo tanto, todo progreso es hecho por los hombres no razonables».



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Así que, chicos, aprendan que la capacidad de hacer cosas difíciles es necesaria para la completa expresión de su grandeza, no es un don divino. En absoluto. Es una práctica voluntaria.

La consecución de fuerza y resistencia, y de una voluntad de hierro, requiere dedicación. Así que los animo decididamente a sofocar sus demonios, a acabar con sus dragones y monstruos, haciendo cosas que resulten cada vez más exigentes.

Esa es una de las mejores vías de acceso al virtuosismo y a una vida personal de la que, tarde o temprano, se sentirán orgullosos.

Gente que, a través de una incesante práctica y un constante entrenamiento para adoptar hábitos diarios excepcionales, para desarrollar su capacidad de hacer frente a las tentaciones, consiguen hacerse más fuertes, hasta que la cultura los percibe como seres humanos con cualidades superiores.

—Los pequeños cambios, por insignificantes que parezcan, a la larga dan resultados espectaculares —

05/08/2021 Página 214 [198 a 214 = 16]



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Lo que estoy intentando ayudarles a conseguir es que ustedes, dos personas maravillosas, sepan apreciar que la medida real de su grandeza no solo se manifiesta cuando estas en el exterior, ante los demás, sino también envueltos en la suave y primordial luz de la práctica en la intimidad. Se convertirán en invencibles en el mundo gracias a lo que haces cuando nadie los ve.

El hecho de que los músculos de la disciplina humana se fatiguen a medida que se van tomando decisiones explica la razón por la que tantas personas que han alcanzado el éxito a nivel de masas acaban por hacer alguna estupidez que destruye su carrera.

Sucumben a la tentación que provoca su caída, precipitada por el agotamiento debido a la continuada sucesión de toma de decisiones importantes.

Al caer la noche se carece de la fuerza de voluntad precisa para resistir a las tentaciones.

Cuando estamos agotados es cuando tomamos nuestras peores decisiones y optamos por las posibilidades menos satisfactorias. Así que, no permitas jamás llegar a estar agotados.

También tienen que tener en cuenta que la investigación avala la idea de que el orden externo incrementa la disciplina.

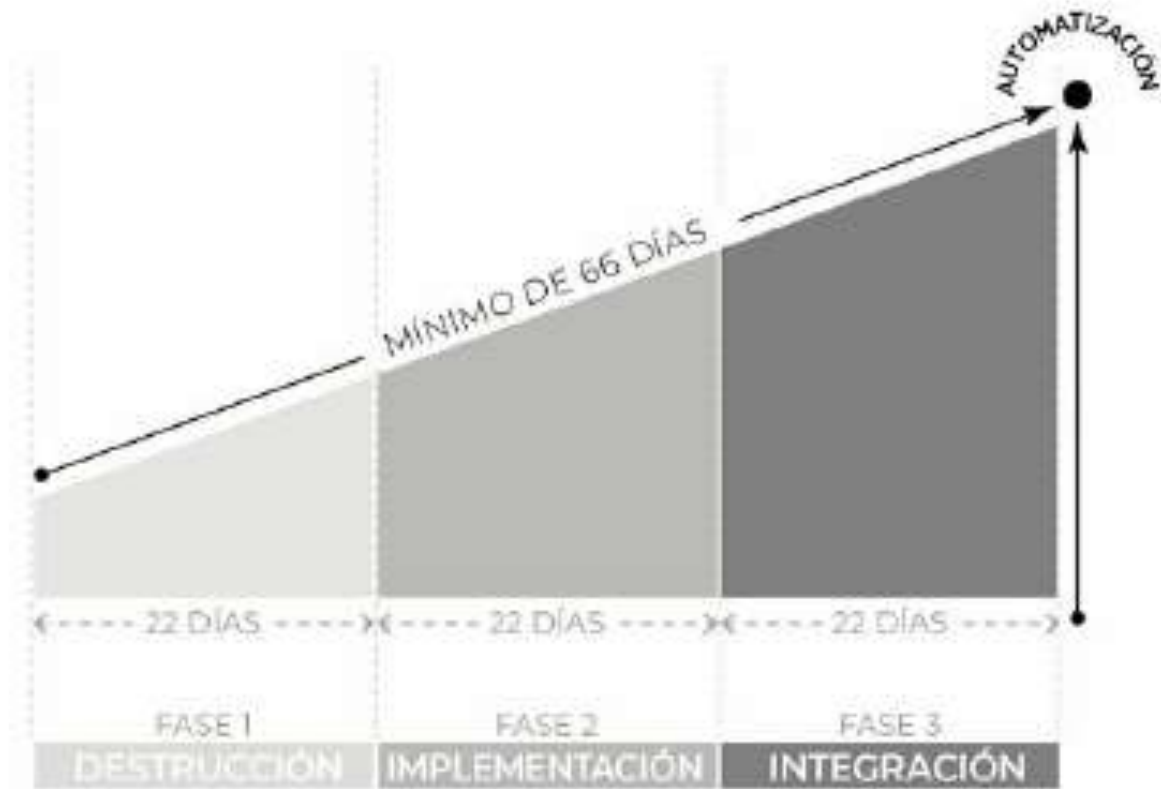
Ese es el motivo, por ejemplo, por el que Steve Jobs quiso que su lugar de trabajo en NeXT fuera minimalista y estuviera completamente pintado de blanco. El desorden perjudica al autocontrol y reduce el ancho de banda cognitivo.

Creo que ahora ya son conscientes, amigos, de que «todo cambio es duro al principio, desordenado a la mitad y precioso al final».





PROTOCOLO DE IMPLEMENTACIÓN DE UN HÁBITO



El Mínimo de 66 días

Los 66 días que hacen que incorporen plenamente el nuevo hábito. Así que, no lo abandones, bajo ningún concepto: ni tras pocos días, ni tras pocas semanas, incluso tras 2 meses. Como esto está estrechamente relacionado con la pertenencia al Club de las 5 de la mañana, sean fieles a su promesa durante al menos 66 días. Pase lo que pase.

Cumplan exclusivamente con este compromiso y el resto de su vida mejorará exponencialmente.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Cuando se enfrenten a una elección, opten siempre por la que más les haga crecer, por la que aumente tu desarrollo y promueva el despliegue de sus capacidades, talento y valor.

Así que, cuando quieras abandonar, persistan. Pronto pasaras a la siguiente fase. Y sean conscientes de que los pensamientos negativos, las emociones negativas y el fuerte deseo de rendirse son componentes normales del proceso de consolidación de cualquier nuevo régimen.

Los primeros 22 días les parecerán una forma leve de tortura

Tu viejo «yo» debe morir para que pueda nacer tu mejor «yo».

06/08/2021 Página 227 [214 a 226 = 12]

«Para que puedas ascender a la grandeza debes experimentar la aniquilación de tu debilidad»

Otras veces les parecerá incluso que se están volviendo locos. Esa es la razón por la que tan pocas personas emprenden este duro trabajo. Y es también el motivo por el que tan pocas personas alcanzan un rendimiento épico de máximo nivel y consiguen ejercer una influencia de repercusión mundial en la cultura.

Es un juego en el que solo participan los guerreros más entregados. Requiere un valor enorme, una convicción inmensa y una fuerza de carácter descomunal.

Ahora son la siguiente versión de su yo más elevado, capaz de participar en un juego de mayor alcance, de influir más en las personas por medio del memorable poder de su ejemplo y de ser más útiles al mundo, al haber adquirido una dimensión ampliada de su heroísmo primigenio.

Todo el duro trabajo, el sacrificio, el sufrimiento, la constancia y el valor convergen en esta fase, en la que el hábito en el que han estado trabajando se integra, a nivel mental, emocional, físico y espiritual. Y se convierte en tu nuevo estado normal.

Para los jugadores de primer nivel la cima de una montaña es la base de la siguiente.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Pero hacer mil flexiones diarias es un ritual que me ayuda a seguir adelante, a mantener la expansión y a elevar mi disposición mental, emocional, física y espiritual, ascendiendo a lo mejor de mí mismo. La verdad es que no tengo miedo del fracaso. Esta es solo una parte del proceso de aprender a volar.

Lo único que me aterroriza es no avanzar, no crecer

El hecho de despertarse antes del amanecer se convierte en una segunda naturaleza. Y es algo realmente fácil. Este es el verdadero don que se obtiene de la práctica de la excelencia y la dedicación a lo largo de aproximadamente sesenta y seis días: **la fuerza de voluntad que has usado para instaurar el hábito de levantarte al alba ahora es libre para que la apliques en la sistematización de otra conducta de máximo nivel.**

Lo extraordinario requiere paciencia. Y lo genial requiere tiempo. Persistan en su empeño de dedicar una hora a ustedes mismos cuando se alza el sol y, mientras los demás duermen, desarrollen sus cuatro imperios Interiores.

Ese es el motivo por el que la información y la educación, y el aprendizaje y el desarrollo tienen una importancia tan vital.

Sin embargo, ahora también comprendía que había cosas más importantes que la riqueza, el reconocimiento y el prestigio. Y que muchas personas ricas en lo económico eran en realidad desesperadamente pobres.

Cada ser humano hace las cosas lo mejor que puede, basándose en el nivel de conciencia en el que se encuentra y el grado de auténtico poder que puede controlar

Había demostrado que era un gigante, pero no solo de la industria, sino también de la integridad y de la honradez.

Comprendiendo, como nunca antes lo había hecho, que la mejora de uno mismo es la mejor manera de perfeccionar el estado del mundo, y que el desarrollo del propio genio interior era la vía más rápida para elevar su relación con todo lo externo.





1. *Para hacer que un hábito perdure, no lo implementes solo.*
2. *El maestro es el que más aprende.*
3. *Cuando sientas deseos de abandonar, debes continuar avanzando.*

Desde hace tiempo se ha demostrado que los grupos de trabajo son un recurso contrastado para hacer que las mejoras perduren.

La segunda frase les recuerda que deben enseñar la filosofía y la Metodología que yo les he estado mostrando. Al hacerlo, su conocimiento de este método será más profundo.

En muchos aspectos, educar a otras personas en todo lo que hemos compartido será un regalo que se hacen a ustedes mismos.

Recuerden que la persistencia es necesaria para todas las formas de virtuosismo.

El momento en el que sientan que ya no pueden seguir adelante es una oportunidad excepcional de acceder a un nivel completamente nuevo de fuerza de voluntad.

«Cualquier logro sólido debe, por necesidad, llevar años de humilde aprendizaje y distanciamiento de la sociedad»

Y el heroísmo no surge de forma súbita. Codifiquen el hábito de las 5 de la mañana. Manténganlo indefinidamente y sigan adelante cuando más sientan el deseo de abandonarlo. Así podrán ser legendarios. Y así sellaran su destino como personas que están a la altura de ejercer su influencia a nivel mundial.



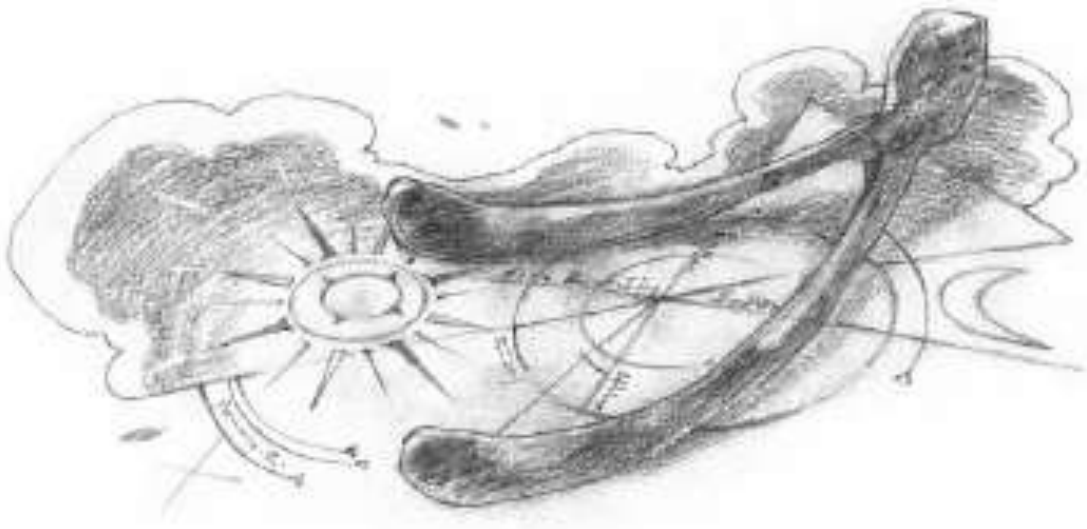


07/08/2021 Página 240 [227 a 239 =12]

El Club de las 5 de la mañana aprende la Fórmula 20/20/20

Por la mañana, cuando sientas pereza y te cueste levantarte, ten siempre a mano el siguiente pensamiento: me levanto para cumplir con la tarea propia de un hombre. MARCO AURELIO, emperador romano

Kahlil Gibran escribió: «Cuando el amor te llame, síguelo, aunque su camino sea arduo y penoso. Aunque la espada oculta entre sus alas pueda herirte. Aunque su voz desgarré tus sueños, como el viento del norte devasta el jardín. Eso es todo lo que el amor te hará, a fin de hacerte conocer los secretos de tu corazón».



Sí, los sueños y los deseos no son más que huesos de la suerte. Levantarse al alba es la espina dorsal que hará que esos sueños y deseos se cumplan.

Sean conscientes por favor de que su creatividad, productividad, prosperidad, rendimiento y utilidad en el mundo, al igual la calidad de su vida personal, no se transformará por el simple hecho de levantarse a las 5 de la mañana.

No basta con eso para hacer que este método despliegue toda su potencialidad. Es lo que se hace en los sesenta minutos siguientes al despertar lo que hace que la pertenencia al Club de las 5 de la mañana sea tan determinante para cambiar las reglas del juego.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Es el momento de dejar de huir del yo más elevado y de aceptar la pertenencia a un nuevo orden de capacidad, de valor y de comprensión de la llamada de sus vidas, a fin de inspirar a la humanidad

No hay ninguna persona en el mundo con unas capacidades específicas como las tuyas. De hecho, en toda la historia no ha habido ni una persona exactamente igual que tú. Y nunca la habrá. Sí, eres un ser especial.

Es un hecho indiscutible. Así pues, aprovecha toda la fuerza de tu talento inmenso, de tu fuerza luminosa, de tus capacidades imponentes.

Libérate del hábito destructivo de no cumplir los compromisos que estableces contigo mismo

El hecho de no acabar lo que nos hemos propuesto hacer destruye nuestro sentido del valor personal y afecta a nuestra autoestima. Si mantienes ese tipo de comportamientos, tu parte inconsciente comenzará a creer que no eres digno de nada.

Recuerden el fenómeno psicológico conocido como profecía autocumplida, del que ya hemos hablado. Siempre actuamos de una manera que se asocia con el modo en el que nos vemos a nosotros mismos.

El líder que aprende es el que más gana.

09/08/2021 – Página 255 [240 a 254 = 14]

La primera fase de veinte minutos de la Fórmula 20/20/20 requiere movimiento. En términos simples, un ejercicio intenso que les haga sudar como primer componente todas las mañanas revolucionará la calidad de sus días.

La segunda fase los anima a reflexionar durante los siguientes veinte minutos. Este bloque está diseñado para ayudarles a acceder de nuevo a su poder natural, a reforzar su autoconciencia, a aminorar el estrés, a alimentar su felicidad y a restablecer la paz interior.





Y terminaran con tu Hora de la victoria para el fortalecimiento personal con veinte minutos de crecimiento. Puedes hacerlo dedicando tiempo a leer un libro que mejore tus conocimientos.

LA FÓRMULA 20/20/20

DESGLOSE

FASE N.º 1	QUÉ	POR QUÉ	BENEFICIOS
05:00 H - 05:20 H MUÉVETE	<ul style="list-style-type: none">• EJERCICIO INTENSO• SUDORACIÓN INTENSA• APRENDIZAJE• HIDRATACIÓN• RESPIRACIÓN PROFUNDA	<ul style="list-style-type: none">• ELIMINACIÓN DE CORTISOL• FLUJO DE BDNF• ELEVACIÓN DE LA DOPAMINA• AUMENTO DE LA SEROTONINA• ELEVACIÓN DEL METABOLISMO	<ul style="list-style-type: none">• MÁS CONCENTRACIÓN + PRODUCTIVIDAD• CONCENTRACIÓN + OPTIMIZACIÓN CEREBRAL• CRECIMIENTO DE LA ENERGÍA• MENOS ESTRÉS• MAYOR LONGEVIDAD
FASE N.º 2	QUÉ	POR QUÉ	BENEFICIOS
05:20 H - 05:40 H REFLEXIONA	<ul style="list-style-type: none">• DIABLO• MEDITACIÓN• PLANIFICACIÓN• ORACIÓN• CONTEMPLACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• MAYOR GRATITUD• MAYOR CONCIENTIZACIÓN• AUMENTO DE LA FELICIDAD• DESARROLLO DE LA SABIDURÍA• MAYOR SERENIDAD	<ul style="list-style-type: none">• MAYOR POSITIVIDAD• MENOR REACTIVIDAD• MAYOR CREATIVIDAD• MEJOR RENDIMIENTO• ENRIQUECIMIENTO DE LA VIDA
FASE N.º 3	QUÉ	POR QUÉ	BENEFICIOS
05:40 H - 06:00 H CRECE	<ul style="list-style-type: none">• REVISIÓN DE OBJETIVOS• LECTURA DE LIBROS• ESCUCHA DE AUDIOLIBROS• ESCUCHA DE PODCASTS• ESTUDIO EN LÍNEA	<ul style="list-style-type: none">• ESTADO MENTAL 2=3=• PROFUNDIZACIÓN EN EL CONOCIMIENTO• DESARROLLO DE LA AGUDEZA MENTAL• AUMENTO DE LA CONFIANZA• CAMBIO MAESTRO	<ul style="list-style-type: none">• MAYORES INGRESOS + INFLUENCIA• EQUILIBRIO DE LA CAPACIDAD• DOMINAR TU ÁMBITO• CRECIMIENTO PERSONAL• AUMENTO DE LA INSPIRACIÓN





«Debes comenzar el día con un ejercicio intenso. Esta condición no es negociable. Si no es así, la Fórmula 20/20/20 no funciona, por lo que deberías abandonar la pertenencia al Club de las 5 de la mañana»

Hacer ejercicio de 5 a 5:20 solo durante veinte minutos) reduce sustancialmente las concentraciones de cortisol y, en consecuencia, prepara al cuerpo para que ofrezca su máximo rendimiento.

Es una fantástica manera de empezar la mañana, ¿no? La ciencia también demuestra que existe un estrecho vínculo entre la forma física y la capacidad cognitiva.

Sentirás la confianza que requiere todo líder, con independencia de su titulación y su rango. Mantendrás la concentración necesaria para dedicarse a una labor concreta durante horas y horas, para conseguir que el resultado del trabajo realizado sea lo más brillante posible.

Sentirás que tu vida funciona cientos de veces mejor cuando estas en la mejor condición física.

Practicar ejercicio de forma intensa como actividad principal antes de la salida del sol les cambiará la vida radicalmente.

La reflexión, fase dos de la hora de la victoria: La tranquilidad es el nuevo lujo de nuestra sociedad. Así que, en esta parte de la Hora de la victoria, se debe disfrutar de cierto sosiego, dedicado a la contemplación de cómo se está viviendo y de en quién esperamos convertirnos.

«Todas estas mañanas me harán grande algún día»

Reflexionar sobre lo que es más importante para vivir una vida gratificante y plena deja en nosotros lo que el Guía llama «sabiduría residual» para el resto del día.

Por ejemplo, en esta segunda parte de la fórmula, pensar con serenidad sobre el valor trascendental que supone una producción de trabajo que refleje virtuosismo y maestría, o sobre el propio compromiso para tratar a las personas con amabilidad y respeto, refuerza el vínculo de estas virtudes a la conciencia, Y, de este modo, a medida que va transcurriendo la experiencia del resto del día, el residuo de la reconexión a esta sabiduría permanece en el



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



propio foco de atención, se infunde en cada momento y orienta cada una de las propias elecciones.

Durante estos veinte minutos de la Hora de la victoria, lo único que necesitas hacer es mantener la serenidad y permanecer en silencio para que el sosiego lo inunde todo

Así pues, usen la fase de reflexión para inventar, visualizar y soñar.

Plan previo a la actuación. Se trata simplemente de poner por escrito lo que se considera el desarrollo ideal del día que se tiene por delante.

Los investigadores confirman que las estrategias previas al compromiso son muy eficaces para aumentar la concentración y la disciplina aplicadas para conseguir que las cosas se hagan.

Así dispondrás de un guion claro y equilibrado para el día que ahora comienza, de modo que se defina mejor la forma en la que deseas que suceda.

Obviamente, en los negocios y en la vida, no todo es perfecto. Sin embargo, ello no significa que no podamos hacer cuanto está en nuestra mano para alcanzar nuestros objetivos.

Todas las mujeres y todos los hombres heroicos del mundo han sido perfeccionistas.

Eran verdaderos optimizadores, enormemente obsesionados porque todo lo que hacían fuera destacable. Así pues, dediquen por favor unos minutos a poner por escrito cómo consideraran que debe ser su día perfecto.

La claridad alimenta la maestría



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



EL HÁBITO DE LLEVAR UN DIARIO

DESGLOSE





09/08/2021 – Página 267 [255 a 267 = 12]

Escribir en un diario durante unos minutos entre las 5:20 y las 5:40 con el término «diario de cada día». La clave al hacerlo consiste en escribir. No es necesario pensar mucho.

Basta con escribir los compromisos previstos para el día que se tiene por delante, registrando las propias ambiciones, activando la gratitud y enumerando todo lo bueno que hay en nuestra vida en ese momento.

Les recomiendo que no escribas solo sobre los elementos positivos de su vida actual, sino también sobre aquellos aspectos de su experiencia que les causen molestias o dolor.

Porque la manera más rápida de dar salida a las emociones más negativas es tener la sabiduría y el valor de abordarlas. Ponerles nombre para poder liberaros de ellas.

Los sentimientos problemáticos, para cuya eliminación no encontraras un cauce saludable, quedan reprimidos, lo que genera estrés, baja productividad e incluso enfermedades.

Necesitas percibir una herida para poder curarla

La carga de mi dolor del pasado no la traslado a mi estupendo presente ni a mi fantástico futuro. Utilicé la práctica del diario de cada día para la fase de reflexión de la Fórmula 20/20/20 para seguir adelante y liberarme de él.

Los que actúan con calma son los que alcanzan mayores logros

la meditación contribuye a reducir los niveles de cortisol y, por consiguiente, a disminuir el estrés. Asimismo, es una magnífica forma de reforzar la relación con uno mismo.

La fase tres de la Fórmula 20/20/20 está diseñada para favorecer el crecimiento a diario. Recuerden la disposición mental 2×3×: para duplicar sus ingresos y su influencia, deben triplicar su maestría personal y su capacidad profesional.

Así que, en el último segmento de la Hora de la victoria, de las 5:40 a las 6:00, tienen que profundizar en la base de su conocimiento, aumentar su agudeza, mejorar su experiencia y superar en aprendizaje a sus competidores.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



—Leonardo da Vinci dijo: «Uno no puede tener menor o mayor maestría que la maestría de sí mismo»

—El liderazgo en el exterior comienza en el interior de uno mismo

El éxito y la influencia no les llegan solo en función de sus deseos. Los atraes a tu vida en virtud de quiénes son, como personas y como productores.

El deseo propio sin el correspondiente desarrollo personal equivale a soñar con tener un espléndido jardín sin plantar semillas. Solo atraemos grandes recompensas elevando nuestro propio valor.

Lean un libro. Estudiar las vidas de los grandes hombres y mujeres del pasado, leyendo sus autobiografías durante el bloque dedicado al crecimiento. Infórmense sobre los últimos avances de la psicología.

Devoren los trabajos que se publican sobre innovación y comunicación, productividad y liderazgo, prosperidad e historia.

Y vean documentales sobre la manera en la que los mejores hicieron lo que hicieron y se convirtieron en lo que se convirtieron.

Escuchen audiolibros sobre desarrollo personal, creatividad y gestión de negocios. Uno de los rasgos que compartimos mis amigos que han alcanzado el éxito y yo es que todos nosotros tenemos auténtica pasión por aprender.

No dedicamos mucho tiempo al entretenimiento carente de significado, puesto que estamos decididamente entregados a un proceso de formación continua.

» La vida es muy justa — Recibirás de ella lo que le des. Es la ley natural. En consecuencia, denle todo lo que puedan, conviértanse en seres mucho mejores.

El Club de las 5 de la mañana aprende que dormir es imprescindible

No se hace una idea de lo mucho que ansío descansar: casi siento hambre y sed de hacerlo. Durante seis largos días, desde que acabé la obra, mi mente ha sido un torbellino estático, veloz e incesante, un torrente de pensamientos que no llevan a ninguna parte, girando en una espiral rápida y persistente. H. G.

WELLS



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



«La madrugada tiene oro en la boca». Y, en la parte de atrás del casco, llevaba impreso: «Despierta el primero. Muere el último»

10/08/2021 – Página 278 [267 a 277 = 11]

La ciencia ha demostrado que una de las principales razones de una muerte temprana es no dormir lo suficiente.

Gestionar la última hora de la noche es igual de importante si de verdad quieres lograr los mejores resultados

—Solo un delicado equilibrio entre el dominio de la rutina matinal y la optimización del ritual de la noche permite conseguir un rendimiento digno de un genio. Si no duermes en condiciones, no podrás organizar la Fórmula 20/20/20.

Los investigadores han confirmado que la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos reduce nuestros niveles de melatonina. La melatonina es la sustancia química que avisa al organismo de que necesitamos dormir.

La clave no es solo cuánto dormimos sino la calidad del estado de sueño, las neuronas se encogen un 60 % y el líquido cefalorraquídeo atraviesa el cerebro. Se ha descubierto, además, que el sistema linfático, del que antes se creía que solo estaba en el cuerpo, también está en el cráneo.

Todo esto significa que la evolución ha permitido a los seres humanos poner en marcha un poderoso proceso que podríamos llamar de limpieza del cerebro para que se mantenga en condiciones óptimas.

La hormona del crecimiento, también conocida como HGH, una hormona que resulta importante para que los tejidos del cuerpo se mantengan sanos, el metabolismo funcione y se incremente la esperanza de vida.

Cuando aumenta el nivel de HGH, mejora el estado de ánimo y la cognición, aumentan los niveles de energía y la masa muscular magra, a la vez que se reducen los antojos a través del control de la leptina y la grelina.

Lo más importante es que, aunque el ejercicio libera la hormona del crecimiento, que es una de las razones por las que la primera fase de la



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Fórmula 20/20/20 supone un cambio de vida tan revolucionario, el 75 % de la producción de HGH sucede... ¡mientras dormimos!

Y esta es la clave: para maximizar el proceso de limpieza adecuada del cerebro y la producción óptima de HGH, que permite ampliar la creatividad, la productividad, la vitalidad y la longevidad.

Siete horas y media de sueño cada noche es lo adecuado. Además, deben saber que la falta de sueño no es lo único que mata, según se ha demostrado. Dormir demasiado, nueve horas o más, también acorta la vida.

EL RITUAL PREVIO AL SUEÑO DE LOS PRODUCTORES DE ÉLITE

DESGLOSE

19:00 H — 20:00 H	<ul style="list-style-type: none">• Última comida del día• Todos los dispositivos apagados• Aislamiento de la hiperestimulación
20:00 H — 21:00 H	<ul style="list-style-type: none">• Momento para las conversaciones de verdad con los seres queridos• Segundo período de meditación optativo• Lectura frecuente / audiolibros / podcast• Sesiones habituales de actividades recreativas• Baño regular con sales Epsom
21:00 H — 22:00 H	<ul style="list-style-type: none">• Preparación para dormir en un cuarto fresco, oscuro y sin tecnología• Organización de la ropa de deporte para la fase número 1• Práctica de gratitud de la noche





EL DÍA MARAVILLOSO **DES G L O S E**

HORA	ACTIVIDAD	NOTAS	
ZONA LIBRE DE TECNOLOGÍA	4:45 H	<ul style="list-style-type: none"> • Hora óptima de levantarse • Higiene personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sal del sopor • Deja preparada la ropa de deporte junto a la cama la noche antes • Hidrátate: alimenta las mitocondrias de las células para que liberen ATP, que aumenta la energía
	5:00 H	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio intenso • Hay que sudar (libera FNDG) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fase 1: Muevete • Cambia el cansancio por energía antes de las 05:20
	5:20 H	<ul style="list-style-type: none"> • Más hidratación • Podcast/Audio/Vídeo/Música 	<ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio alarga los telómeros • Activa la Neurobiología de la Motivación
	5:20 H	<ul style="list-style-type: none"> • Meditación • Oración • Diario 	<ul style="list-style-type: none"> • Fase 2: Reflexiona • La meditación reduce y ralentiza el envejecimiento
	5:40 H	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de gratitud • Esbozo del esquema de rendimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Planifica y secuencia para aumentar la concentración y la productividad
	6:00 H	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura • Audiolibros • Podcast • Vídeos de aprendizaje e inspiración 	<ul style="list-style-type: none"> • Fase 3: Crece • Disposición mental 2x3x • Aumenta la esperanza y la habilidad profesional • Aumenta la inspiración • Contribuye a tu imbatibilidad en el sector laboral
ZONA LIBRE DE TECNOLOGÍA	6:00 H	<ul style="list-style-type: none"> • Conexión con la familia • Actividades personales 	<ul style="list-style-type: none"> • Enriquece el bienestar y reduce la demencia digital
	8:00 H	<ul style="list-style-type: none"> • Sin redes sociales • Sin noticias • Sin comprobar mensajes 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleva el tono de la mañana • Fomenta la alegría y la calma
	8:00 H	<ul style="list-style-type: none"> • Regla 90/90/1 • Método 60/90 • Trabajo importante 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciclos gemelos del rendimiento de élite • Protocolo BCT • Tu Menlo Park particular
	13:00 H	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de menor valor • Reuniones • Organización • Des-Ayuno (Dividendo 16/8 optativo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trivialidades administrativas • Trabajo menos creativo • Planificación • Más hidratación
	17:00 H	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad del tráfico • 2EC • P2W • Descompresión y período de transición 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprende para seguir en la cima • Tiempo de renovación personal • Sol/Aire fresco/Recarga
	18:00 H	<ul style="list-style-type: none"> • Sin dispositivos digitales • Comida en familia • Carta de actividades lúdicas • Paseo por la naturaleza con los seres queridos 	<ul style="list-style-type: none"> • Conexiones sociales • Aventuras • Servicio a la comunidad
	19:30 H	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura • Resúmenes del día en el diario • Preparación para madrugar • Sin pantallas/Sin tecnología • Sapando mejor momento de meditación, antes de dormir 	<ul style="list-style-type: none"> • Rituales de la noche para un buen sueño • Baño caliente con sales Epsom • Habitación oscura • Temperatura fresca
	21:30 H	<ul style="list-style-type: none"> • Sueño profundo 	<ul style="list-style-type: none"> • Producción de HGH • Recuperación y regeneración del cerebro, el cuerpo y el espíritu





«Siguen llegándome la mejor de las suertes y la gran sabiduría. Siempre soy un líder, nunca una víctima. El león, no el ratón. Me gusta mi vida y hago que cada día sea mejor que el anterior. Cuanta más gente ayudo, más feliz soy»

«Si pudiésemos cambiarnos a nosotros mismos, las tendencias del mundo también cambiarían. Cuando un hombre cambia su naturaleza, también lo hace la actitud del mundo hacia él. No necesitamos esperar a ver lo que otros hacen». Gandhi

«Dudar no es una opción»

Es su vida: vívanla como quieran. Sin embargo, este marco de trabajo en particular me ayudó muchísimo porque incluía muchos de los potentes elementos de la Fórmula 20/20/20 que les he enseñado esta mañana, junto con aspectos claves de un proceso previo al sueño de lujo, y los integra en un plan diario superespecífico que cualquiera (de verdad, cualquiera) puede seguir para vivir un día maravilloso tras otro.

Es como una receta de cocina: si sigues los pasos, obtienes el resultado.

—Día a día, paso a paso, se conforma una existencia épica—

Las microganancias del día y las mejoras infinitesimales son, en realidad, la forma más segura de tener una vida de la que enorgulleceros cuando llegue nuestro final.

11/08/2021 – Página 292 [278 a 291= 13]

El Club de la 5 de la mañana aprende las 10 tácticas del ingenio

Si supieras cuánto trabajo costó, no lo llamarías ingenio MIGUEL ÁNGEL

Todos hacemos lo que podemos según nuestro nivel de conciencia, madurez y estabilidad.

«Todo el mundo sueña con ser una leyenda hasta que tiene que trabajar como una»



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



«Las mejores ideas llegan en soledad. Las peores entre el alboroto»

Las 10 tácticas para ser siempre un genio

“Estar ocupado no siempre significa estar trabajando de verdad. El objetivo de trabajar es producir o lograr algo”.

“Estamos haciendo cosas todo el día, ¿no? Todo el mundo. Si nos levantamos a las siete y nos acostamos a las once, estaremos despiertos nuestras buenas dieciséis horas y, con seguridad, la mayor parte de la gente habrá estado haciendo algo todo ese tiempo.

El único problema es que lo dedican a muchísimas cosas y yo solo a una. Si la gente se tomase ese tiempo para aplicarlo en una única dirección, a un único objetivo, triunfaría”. Edison

No dispersaré mi talento intentando ser relativamente bueno en muchas cosas a la vez cuando puedo ser extraordinario si trabajo intensamente tan solo en una.

La Burbuja de Concentración Total (BCT)

Los cinco activos primarios que todos los seres humanos superproductivos procuran defender con dicho foso son: la concentración, la energía física, la fuerza de voluntad, el talento original y el tiempo diario.

Lo negativo, lo tóxico y lo impuro han de quedar fuera.

La estrategia de la burbuja de concentración total conserva nuestra concentración y genialidad original ofreciéndonos largos períodos de tiempo libres de fascinaciones triviales y de cualquier influencia que pueda disolver la inspiración y deteriorar la excelencia del trabajo.

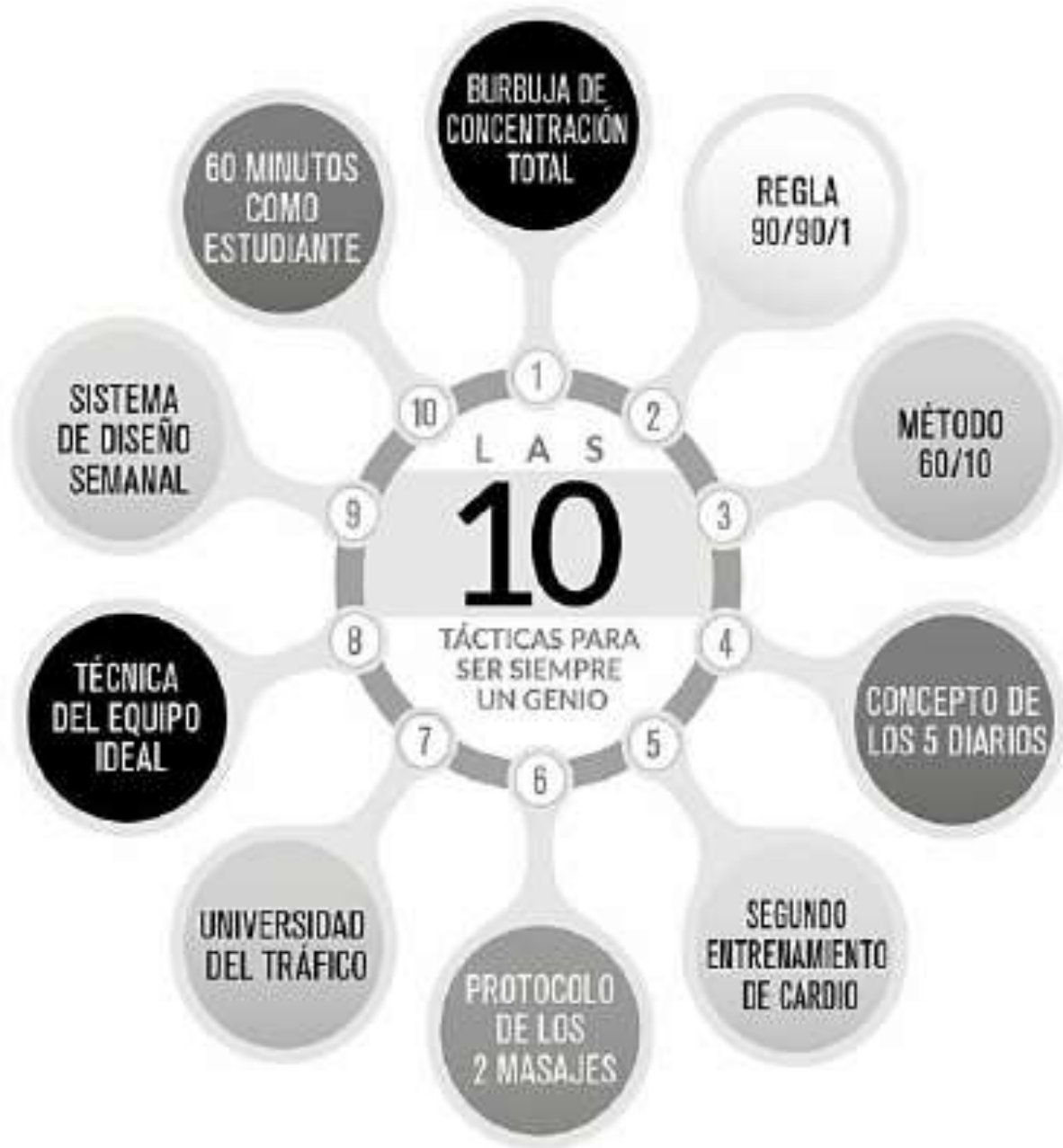
Accede cada mañana a la burbuja invisible que has creado tú mismo, a ese lugar libre de mensajes superficiales de otras personas, correo basura, noticias falsas, anuncios, vídeos absurdos, charlas irrelevantes y otras formas de adicción cibernética que destruyen el gran potencial de nuestra vida, y aíslate en su interior.



[@leyendavirtual](#)



LAS 10 TÁCTICAS PARA SER SIEMPRE UN GENIO





La clave real en este caso es la soledad durante un período programado cada día, en un entorno positivo que te inunde de creatividad, energía, felicidad y la sensación de que el trabajo que haces será bueno para la humanidad.

Algunas ideas de aplicación específica son: vende el televisor, evita las noticias durante el resto de tu vida, mantente lejos de los ruidosos centros comerciales en los que compras cosas que no necesitas, deja de seguir en las redes sociales a gente que te drena la energía, desconecta todas las notificaciones mientras estés en la BCT y borra las aplicaciones que no paran de publicar anuncios.

12/08/2021 – Página 309 [292 a 308 = 17]

Táctica número 2: La Regla 90/90/1

Y el mercado paga más por lo escaso. Los triunfadores de élite concentran toda su atención y esfuerzo en un proyecto único cada vez, para invertir la totalidad de su capacidad cognitiva y su preciosa energía en lograr productos maravillosos que revolucionarán su negocio.

Durante los siguientes noventa días, prográmate para invertir los primeros noventa minutos de tu jornada laboral en la única actividad que, cuando la realices de un modo excelente, te permitirá dominar tu sector.

Coloca tus dispositivos electrónicos en una bolsa marcada «para mi Regla 90/90/1» y déjala en otra habitación.

Establecer límites claros que bloqueen el acceso a las tentaciones es una táctica para evitarlas.

Táctica número 3: El Método 60/10

Tras observar los datos que concluyen que los seres humanos realizan sus trabajos más admirables cuando están frescos y relajados y no exhaustos y estresados, los auténticos profesionales que se dedican a alcanzar el nivel más alto de su propia genialidad actúan siguiendo sus pulsaciones, trabajando como corredores de velocidad en lugar de hacerlo como corredores de fondo.





Una vez terminado el segmento 90/90/1 de la jornada laboral, usa un temporizador para trabajar al máximo durante 60 minutos seguidos, sentado o de pie, en total silencio, sin salir de tu burbuja de concentración total.

Entrénate para no moverte, concentrándote al máximo en crear los resultados más extraordinarios que puedas lograr.

Después de este sprint de productividad de sesenta minutos, recarga durante diez.

Algunas ideas para iniciar tu ciclo de recuperación son: ir a dar un paseo rápido al aire libre, leer un libro que avance tus conocimientos sobre liderazgo o vida personal, meditar, visualizar, o escuchar música animada con audífonos como hacen muchos atletas de élite ante de salir a la pista, para que la atención de su cerebro se aleje de los comportamientos obsesivos del hemisferio izquierdo y se acerque a la creatividad y el flujo de la sección derecha.

Después de diez maravillosos minutos de regeneración, entrégate a tu siguiente segmento de trabajo de sesenta minutos llenos de inspiración, excelencia e ingenio, antes de volver a descansar durante diez minutos.

Táctica número 4: El concepto de los 5 diarios

Una de las grandes claves para poder rendir con la excelencia de un genio es entrenar la atención para conseguir ganancias del 1 % continuas y microtriumfos a lo largo de cada hora de la jornada laboral.

Los pequeños logros diarios, si se mantienen en el tiempo, consiguen llevarnos a resultados asombrosos.

Durante la segunda fase de la Hora de la victoria, haz una lista de cinco objetivos mínimos que desees lograr a lo largo del día para poder sentir que ha sido uno productivo.

Esto, como mucho de lo que has aprendido, es también cuestión de práctica: cuanto más lo haces, más fácil es, y más fuerte es tu capacidad de llevarlo a cabo.





Táctica número 5: El segundo Entrenamiento de Cardio (2EC)

«En un paseo al aire libre, se encuentra mucho más de lo que se busca». Otras ideas para el 2EC incluyen: montar en bicicleta de montaña durante sesenta minutos, ir a nadar o asistir a una clase de yoga.

Al realizar esta rutina, también quemas más calorías y aceleras el metabolismo basal, lo que reduce la grasa corporal. El 2EC te cambiará la vida.

Táctica número 6: El Protocolo de los dos Masajes (P2M)

La terapia de masajes es una técnica que genera mejoras significativas en el rendimiento cerebral, el humor, la capacidad de combatir el estrés y en términos de bienestar general.

Tiene que doler un poco para funcionar bien. Esta fabulosa práctica reduce también el estrés que degrada los telómeros, lo que mejora la salud y maximiza la esperanza de vida.

Para implementar el P2M, incluye dos masajes de noventa minutos en tu agenda semanal. Porque las cosas que programas son las que cumples. Porque los planes vagos llevan a un resultado difuso. Y porque el infierno está empedrado de buenas intenciones.

Los virtuosos ponen su visión en movimiento dedicándose a aplicarla

Táctica número 7: La Universidad del Tráfico

Consiste en aprovechar el tiempo de cada viaje (ya sea para ir al trabajo, para ir a comprar en el supermercado o para hacer recados) para aprender y mejorar la capacidad profesional y los conocimientos personales.

Una idea concreta que puede ayudarte a llevar este objetivo a cabo es escuchar audiolibros y podcasts que te enriquezcan.

No hay, sencillamente, ninguna otra inversión disponible hoy en día que ofrezca mayores beneficios que la que se hace en la propia formación



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Táctica número 8: La técnica del equipo ideal

Los atletas profesionales reúnen a su alrededor a todo un equipo que los ayude a entrar en el ranking de los mejores del mundo.

En un caso ideal, deberías reestructurar toda tu vida para hacer solo las cosas en las que eres el mejor, y que disfrutas haciendo.

Con este sistema no solo aumentarás vertiginosamente tu rendimiento al priorizar solo unas pocas cosas, sino que también disfrutarás de mucha más libertad personal y serenidad.

Además, dado que contarás en tu equipo ideal con gente que es líder en lo que hace, entrar en la élite será más rápido porque tendrás a personas estupendas a tu lado.

Táctica número 9: Sistema de Diseño Semanal (SDS)

Establece y adapta un ritual de treinta minutos cada domingo por la mañana, bien temprano, para crear tu «Plan de acción para una semana perfecta».

Comienza escribiendo en tu diario personal una historia que incluya los puntos más destacados de los siete días que acabas de vivir.

Luego anota todas las lecciones que hayas aprendido y lo que consideres que debes mejorar durante la siguiente semana.

A continuación, usa una hoja de papel grande para hacer un desglose del horario de cada día (desde las 5:00 a las 23:00) y anotar todos tus compromisos.

Lo más importante en este punto es que incluyas en la lista otros eventos, además de las reuniones y los proyectos de trabajo.

Reserva períodos claramente definidos para la Hora de la victoria, la Regla 90/90/1, el Método 60/10 y los segundos entrenamientos de cardio, así como tiempo para tus seres queridos, tus aficiones y los posibles recados.





Táctica número10: 60 minutos como estudiante

Cuanto más sabemos, mejor trabajamos. Los líderes de élite tienen una curiosidad sin límites y un apetito voraz por crecer y convertirse en la mejor versión de sí mismos.

Las tácticas específicas para estos sesenta minutos incluyen: leer todos los grandes libros que caigan en tus manos, revisar las notas de tu diario, trabajar a través de algún programa en línea, hablar con un mentor y ver vídeos de desarrollo de habilidades.

A medida que capitalices tus mayores dones y fuerzas, te convertirás no solo en alguien mejor, sino también en alguien más imprescindible.

13/08/2021 – Página 323 [309 a 322 = 13]

El Club de las 5 de la mañana adopta el modelo de los Ciclos gemelos

Con libertad, libros, flores y la luna, ¿quién podría no ser feliz? OSCAR WILDE

En la importancia vital de equilibrar un rendimiento de élite y una profunda renovación para conseguir siempre los mejores resultados.

Producir en grandes cantidades como parte de la sociedad sin prestar atención al corazón, a sentir auténtica alegría y paz interior, no era muy distinto de ser un hámster corriendo en la rueda de su jaula: aunque cree que avanza, siempre está encerrado.

Llegar a ser legendario en un sector es una cuestión de perseverancia. De asegurarse de estar entre los mejores no solo durante un mes, ni siquiera durante todo un año.

El verdadero deporte de los líderes del comercio, los grandes maestros del arte, los visionarios de la ciencia, los héroes de las humanidades y los gigantes del deporte es mantenerse en la cima durante toda la vida.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



LOS CICLOS GEMELOS DEL RENDIMIENTO DE ÉLITE

PROTECCIÓN DE LOS 5 ACTIVOS DE GENIALIDAD



Tienen que aprender a equilibrar de verdad el trabajo intenso con el descanso profundo y reparador para seguir frescos y fuertes a lo largo de su carrera profesional



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Los cinco activos de genialidad florecen cuando se los empuja activamente más allá de sus límites habituales y luego se les permite un período de regeneración.

Los 5 activos de genialidad son la concentración mental, la energía física, la fuerza de voluntad personal, el talento original y el tiempo diario del que dispones.

Los logros de élite se parecen mucho más a una serie de pulsaciones, un latido, un ritmo.

Si quieren destacar como grandes maestros durante décadas para acabar dominando de verdad su sector durante toda una carrera y llevar una vida que les guste hasta ser ancianos, tienen que alternar Ciclos de Gran Excelencia (es decir, períodos de resultados intensos y fantásticos) con momentos de recuperación significativa (los llamados Ciclos de Recarga Profunda).

Sí, tengo una relación... conmigo mismo»

Así que su principal movimiento, si quieren una victoria duradera, tanto a nivel profesional como personal, será la fluctuación —continuó—.

Alternar ciclos de trabajo apasionado, de concentración monomaniaca y potente, al más alto nivel, con bloques de tiempo reservados para recargar, relajarse, recuperarse y divertirse.

Es, en realidad, como el latido del corazón, como un pulso.

LA ECUACIÓN DEL RENDIMIENTO DE ÉLITE:

PRESIÓN × RECARGA = CRECIMIENTO + RESISTENCIA

El momento en que menos quieran hacer algo es el mejor momento para hacerlo.

El punto de la cuestión que intento transmitirles es que la presión y el estrés son un regalo maravilloso del que sacan partido los jugadores excelentes.

«Descanso para permitir que todo mi entrenamiento haga efecto» —aclaró el millonario—. Una forma profunda de ver las cosas. Trabajar sin descanso agota la grandeza.



[@leyendavirtual](#)



«Sueña grandes cosas. Empieza por las pequeñas. Comienza ahora»

Me he dado cuenta de que mi grupo de empresas me paga por pensar.

Por tener visiones e ideas para nuevos productos e innovaciones que descoloquen el mercado y añadan valor a nuestros clientes de todo el mundo.

Trabajar día y noche no me hacía en absoluto más eficiente. Solo conseguía cansarme más. Y me ponía de mal humor. Así que ahora reservo tiempo para descansar, comer, andar en bicicleta, leer libros.



Este día no tiene precio. Ni todas las riquezas del mundo podría devolvérmelo. Por tanto, lo aprovecho y lo saboreo.

En este día, lleno mi mente con grandes sueños que no dejen espacio a la más mínima duda. Sustituyo la psicología del «no puedo» por la mentalidad del «sí»



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



puedo». Recuerdo que mi mayor crecimiento supone pasar por entre los agudos dientes de mis límites.

En este día, recordaré que, hasta que mi misión no sea mi obsesión, mis dones no se convertirán en mi gloria.

Hasta que mi hambre de ser útil no trascienda las inseguridades de mi ser, me perderé la gran oportunidad de que estas preciosas horas sean el vehículo de mi bondad.

En este día, reafirmo mi devoción para evitar una nobleza fingida, siendo siempre sincero, humilde, con los pies bien plantados en esta tierra sagrada.

Si detractores y agentes malignos me apedrean, contestaré con amabilidad y amor a su mal comportamiento, aunque no lo merezcan.

Si los críticos se burlan de mí, como siempre han hecho desde que era niño, usaré las piedras que me tiren para construir un monumento en honor a la destreza.

Y, si alguien me llama raro, sonreiré con la sabiduría flagrante bien enraizada en mi corazón de que solo los inadaptados y los excéntricos pueden cambiar el mundo.

Ser diferente es genial.

Y la excentricidad está de moda

Todos los grandes genios les gustaba jugar. Entendían que divertirse es una potente forma de recuperación.

Todos ellos tenían actividades de ocio que les recargaban las pilas. Einstein navegaba; Aristóteles y Charles Dickens daban largos paseos a diario; la superestrella de Hollywood Meryl Streep hacía punto; Steve Wozniak jugaba al polo; Bill Gates es un maestro del bridge y no era raro ver a Serguéi Brin subido a un trapecio.

Pasar tiempo lejos del trabajo no es perderlo — Es fundamental.

Durante esos ciclos de renovación es cuando mejor pienso y planifico y tengo mis mejores ideas. Siempre vuelvo a la oficina mil veces más inspirado, vivo y activo



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



14/08/2021 – Página 336 [323 a 335 = 12]

Triunfar en los negocios sin un corazón alegre es una oportunidad perdida

Ganar sin divertirse es inútil

—Me encanta mi trabajo. Y me satisfacen mucho todas mis cosas, mis posesiones y mis juguetes, pero no necesito ni siquiera una de todas estas cosas.

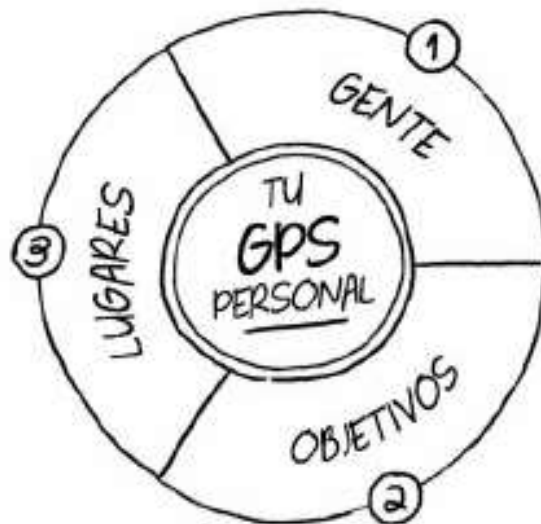
Tengo mis objetos y mi reputación como hombre de negocios. Sin embargo, no me identifico con ellos. No estoy apegado a nada de eso.

A medida que me hago viejo, sigo amando los placeres del mundo, pero no los necesito para tener paz y felicidad.

Tiene que ver con reconectar con el asombro, las maravillas y la majestuosidad que cada vida humana tiene a su disposición, visitando galerías de arte con frecuencia y dejando que la energía y el ingenio de los creadores infundan nuestras disposiciones: la mental, la emocional, la física y la espiritual.

Tiene que ver con comer alimentos frescos preparados de forma sencilla, con gente interesante, real, atenta, creativa y compasiva, que nos hace sentir bien.

LA FELICIDAD COMO GPS



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Para gozar de una felicidad cada vez mayor, confíen en lo que los hace felices. Su corazón sabe dónde necesitas estar, es mucho más sabio que su mente.

El instinto sabe mucho más que el intelecto y la intuición es más lista que la razón, eso es seguro.

Su yo soberano es más sabio. Funciona sobre la posibilidad, no sobre la practicidad. Es visionario. Es ilimitado.

—Soy parte de todo lo que existe. Llevo en mi interior el gran poder del universo. Todo lo que deseo con fe activa, positividad, esperanza y convicción llena de propósito, está de camino hacia mí. Y, si lo que deseo no sucede, es solo porque algo incluso mejor está a la vuelta de la esquina.

La 1.^a máxima del millonario - Para crear magia en el mundo, domina la magia de tu interior.

Mírate en el espejo. Tu relación contigo mismo predice tu relación con el mundo. Recuerda que tenemos un ansia primitiva de silencio y soledad, y que es en la quietud donde, en realidad, te conoces a ti mismo.

Porque huir de la soledad es, en realidad, escapar de la libertad.

En soledad te llegarán, asimismo, las ideas revolucionarias que podrán transformar tu sector. Sé que suena místico, pero sumergido en esta serenidad visitarás la realidad alternativa en que visionarios como Nikola Tesla, Albert Einstein, Grace Hopper, Thomas A. Edison, John D. Rockefeller, Marie Curie, Andrew Carnegie, Katharine Graham, Sam Walton, Rosalind Franklin y Steve Jobs, entre otras eminencias, pasaron mucho tiempo.

La 2.^a máxima del millonario. Colecciona experiencias milagrosas en vez de cosas materiales.

El mundo te ha sobrecargado y endurecido. Cuando eras niño, tu instinto te mostraba cómo descubrir el milagro de un copo de nieve, la suerte en una tela de araña y el esplendor de las hojas cayendo en una vívida mañana de otoño. No se trataba de adquirir cosas, sino de explorar la vida.



[@leyendavirtual](#)



Cuanto más vívidamente valoro todo lo que tengo en mi vida, más valor tiene todo lo que hay en ella.

Así pues, conviértete en coleccionista de experiencias maravillosas en vez de ser un consumidor de cosas materiales.

Y no olvides nunca que tu pasado es un servidor que te ha hecho lo que eres hoy, no un compañero con el que pasar mucho tiempo en el presente, o un amigo que llevar contigo a un futuro aún por estrenar.

La 3.^a máxima del millonario - El fracaso favorece la audacia.

La realidad de la vida es que tienes un destino que clama por tu atención. Deja de maltratar tu grandeza y de negar tu esplendor tildando de fracaso lo que no salió como querías.

Todos sabemos que cada revés conlleva una oportunidad de triunfo aún mayor.

Y comienza a decir que sí más a menudo en tu vida. El valor es un arma exquisita, que derrota a los ejércitos del arrepentimiento que destrozan las vidas sumisas.

La 4.^a máxima del millonario - El uso adecuado de tu poder primario conforma tu utopía personal.

Para entrar en la magia de tu vida, tienes que ser consciente de las cuatro herramientas creativas que transforman todos tus deseos en resultados visibles. Estos cuatro recursos que te permitirán materializar milagros en el mundo son tus pensamientos, tus sentimientos, tus palabras y tus hechos.

La 5.^a máxima del millonario - Evita a la gente mala.

Nunca subestimes el poder de tus relaciones. Mediante el fenómeno conocido como «contagio emocional», además de mediante la activación de las neuronas espejo, modelemos nuestro comportamiento según el de la gente con la que pasamos nuestros días.





Llena tu vida de gente extraordinaria, emprendedora, audaz, decidida, sana, positiva, ética y sincera en su querer. Y con el tiempo serás ejemplo de todos estos rasgos elevados.

Si permites que los ladrones de sueños, energía y entusiasmo entren en tu burbuja de concentración total, es seguro que te volverás como ellos.

Aléjate de las reinas del drama y de los reyes de la negatividad

15/08/2021 – Página 351 [335 a 350 =15]

La 6.^a máxima del millonario - El dinero es fruto de la generosidad, no de la avaricia.

El dinero debe fluir como la electricidad. Sí, el efectivo es una corriente. Necesita circular. Amontonarlo detiene su flujo en tu negocio y tu vida privada.

Para recibir más tienes que dar más.

- ✓ Deja buenas propinas a los camareros en los restaurantes y a los taxistas.
- ✓ Dona obras de caridad.
- ✓ Haz cosas maravillosas por tu familia y tus amigos sin la menor intención de recuperarlas. Etc.

Y recibirás un tsunami de abundancia.

Hay cuatro prácticas que me han ayudado a ganar mi fortuna financiera, y que son mi regalo para ti:

- ✓ las expectativas positivas,
- ✓ la fe activa,
- ✓ la gratitud creciente y
- ✓ la transmisión de gran valor.





Mis expectativas positivas hacen, sencillamente, que siempre mantenga una actitud en la que espero que me llegue dinero de forma habitual y de fuentes totalmente inesperadas.

Con la fe activa mi comportamiento demuestra a la vida que confío en su abundancia y su benevolencia.

El universo adora los gestos de opulencia como pagar una cena con amigos en un restaurante caro cuando no te la puedes permitir en absoluto o comprar las herramientas que necesitas para mejorar en tu profesión cuando tienes poco dinero.

No estoy proponiendo en ningún caso que vayas a la cárcel por tus deudas. Al contrario. El endeudamiento es una fuerza muy destructiva en nuestra civilización actual.

Solo tienes que demostrarle a la naturaleza que sabes que la prosperidad está de camino y hacer actos que te hagan sentir que tienes mucho.

- ✓ Bendice tu dinero cuando pagues una cuenta.
- ✓ Bendice al cajero en el súper y a quienes cosecharon tu comida en el campo.
- ✓ Bendice al conductor que te deja pasar entre el tráfico y a los músicos que escriben las canciones que se convierten en la banda sonora de tu vida.
- ✓ Bendice las piernas que te han permitido caminar todos estos años, los ojos que te permiten ver la belleza y el corazón que te permite sentirte vivo.

Y, por lo que respecta a la transmisión de gran valor, tan solo significa dar a los demás (compañeros de equipo, clientes, miembros de tu familia y extraños) más beneficios exponenciales de los que podrían esperar de ti. Porque recogemos lo que sembramos.

La 7.^a máxima del millonario - La buena salud maximiza tu poder de producir magia.

Empezar la mañana haciendo ejercicio te aporta, en primer lugar, el beneficio primordial de haber cuidado de tu salud. Y, cuando se ha completado esta





actividad tan importante deja la mente, la energía, el cuerpo y el espíritu están preparados para crear maravillas durante el día.

Cuando comiences a entrenar cada mañana de manera consistente, te sorprenderá lo mal que te sientes si no lo haces un día.

Te darás cuenta de que así es como te sentías la mayor parte del tiempo antes de tener el hábito. No eras consciente de ello sencillamente porque este malestar era tu estado habitual.

—La filosofía de las personas más excelentes consiste en crecer sin parar. Cuando alcanzas una cumbre, ves las siguientes cimas, esperándote para que las escales. Esta metáfora es clave, chicos.

La 8.^a máxima del millonario - Continúa aumentando tus estándares de vida hasta que sean los mejores.

La adaptación hedonista describe la circunstancia psicológica según la cual los seres humanos se adaptan a los cambios de su entorno y su vida.

Recibes el aumento de sueldo que llevas años deseando y estás supercontento un día. Luego, este nuevo nivel de ingresos se convierte en lo normal. La felicidad que sentías se evapora.

O te mudas a un apartamento ruidoso cerca de las vías del ferrocarril, pero al tiempo dejas de oír los trenes.

O puede que el coche de tus sueños que acabas de comprar te colma el alma de éxtasis hasta que, unas semanas más tarde, se convierte en solo otra parte del paisaje.

Estos son ejemplos de adaptación hedonista. Y el fenómeno es igual para todos, a lo largo de toda la vida.

Un antídoto a esta forma de existencia humana es aumentar constantemente nuestros estándares personales y la calidad de nuestra vida.

✓ Que cada trimestre sea mejor que el anterior, y cada año mejor que el previo. Así es como funcionan los magnates y las leyendas.





Vive tu vida con excelencia. La vida es demasiado corta para que no te trates de la forma más extraordinaria posible. Y, al cuidarte mejor, tus relaciones con los demás, con tu trabajo, con el dinero y con el mundo serán mejores, ya que tu relación con todo lo exterior no puede sino ser un reflejo de la relación que tienes contigo mismo.

La 9.ª máxima del millonario - El amor profundo produce alegría invencible.

«Espero pasar por la vida solo una vez. Si, por lo tanto, puedo demostrar algo de bondad o hacer el bien que sea por cualquier otro ser humano, permitan me que lo haga ahora, y no que lo postergue o lo olvide porque no volveré a pasar por aquí otra vez».

Ninguno de nosotros sabe cuándo se enfrentará a su final. Así que ¿por qué refrenar lo que es más valioso: la capacidad humana de amar profundamente?

Nuestro mejor yo sufrirá la carga de las palabras de cariño que no digamos, de los sentimientos de calor humano que no demostremos y de las buenas obras que dejemos sin hacer.

La 10.ª máxima del millonario - El paraíso terrenal es un estado, no un lugar.

Si cultivas tu disposición mental, purificas tu disposición emocional, mejoras tu disposición física y elevas tu disposición espiritual, la forma en que percibes y experimentas la vida revolucionará tu experiencia.

Así, al dedicar más tiempo a tu virtuosismo personal, aumentará notablemente tu autoestima. Y todos los éxitos y las alegrías dependen de amarse a uno mismo.

Todo se desarrolla como debe. Al final, te darás cuenta de qué poco de lo que te ha pasado fue un accidente. Todo ocurrió para permitirte crecer. Y no hay mal que por bien no venga.





La 11.^a máxima del millonario - El día de mañana es un regalo, no un derecho.

Entiende que tus días estás contados y que, con el paso de cada gloriosa mañana, estás más cerca del final.

No demores expresar tus dones. Y asegúrate de disfrutar de cada momento. Pásalo bien alzándote hacia tu magnificencia

Toda película de héroes necesita un villano y alguna tragedia jugosa, además de éxitos y la victoria definitiva, para ser digna de ser vista

Disfruta de cada mañana y honra cada día que pasas en la Tierra. Corre grandes riesgos, pero protégete con sentido común. Equilibra vivir como si no hubiese mañana con comportarte como si fueses a vivir para siempre.

16/08/2021 - Página 362 [351 a 362 = 11]

Los miembros del Club de las 5 de la mañana se convierten en héroes

Vive como un héroe: eso es lo que nos enseñan los clásicos. Sé el protagonista de tu vida. De lo contrario, ¿de qué te sirve? J. M. COETZE

En referencia a Mahatma Gandhi, Einstein dijo: «Las generaciones venideras no podrán creer que alguien así caminase en carne y hueso sobre la Tierra». Lo mismo podría decirse de Mandela.

«Ser un líder es ser útil»

Nelson Mandela enterró el manuscrito de su autobiografía, Un largo camino hacia la libertad, después de pasar muchas horas trabajando en él. Necesitan experimentar, al menos un poco, el sufrimiento que Mandela soportó durante más de dieciocho penosos años.

Y tienen que aprender cómo, aun cuando lo trataron con tanta saña, robándole muchos de los mejores años de su vida, una vez lo liberaron, decidió perdonar a quienes habían sido tan crueles con él.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Todo lo que pasamos a medida que vivimos es, en realidad, una orquestación fantásticamente diseñada para presentarnos nuestros verdaderos dones, conectarnos con nuestro yo soberano y conocer mejor al glorioso héroe que llevamos en nuestro interior.

Sí, en el interior de todos y cada uno de nosotros. Y eso te incluye a ti. Durante toda mi vida me he dedicado a esta lucha por el pueblo africano.

He luchado contra la dominación blanca y he luchado contra la dominación negra.

He abrigado el ideal de una sociedad democrática y libre, en la que todas las personas vivan juntas, en armonía y con igualdad de oportunidades. Es un ideal que espero poder vivir y ver realizado.

Pero, su señoría, si es necesario, es un ideal por el cual estoy preparado para morir.

«Cuando salí hacia el portón que me llevaría a la libertad, supe que, si no dejaba mi amargura y mi odio atrás, seguiría encarcelado»

Nelson Mandela

—Los mejores hombres y mujeres del mundo tienen todos una cosa en común: el sufrimiento extremo.

Y todos evolucionaron hacia la grandeza porque eligieron aprovechar sus circunstancias para sanarse, purificarse y elevarse a su mejor yo.

El liderazgo es para todo el mundo. Cada uno de nosotros, sin importar dónde vivamos, lo que hacemos, lo que nos ha sucedido en el pasado y lo que estamos viviendo en el presente debe liberarse de las esposas de la culpa, las cadenas del odio, los grilletes de la apatía y los barrotes de lo ordinario, que nos mantienen esclavos de las fuerzas oscuras de nuestra naturaleza más vil.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



EL CÍRCULO HEROICO HUMANO



Este preciso minuto, merece y exige su compromiso de convertirse en personas sumamente creativas, productivas, decentes y de servicio a muchos.

Dejen de posponer su virtuosismo. Dejen de resistirse a su poder original. No dejen que la sombra de las fuerzas del miedo, el rechazo, la duda y la decepción oscurezcan la luz de su yo más luminoso.

Este es su momento. Y ahora es tu día: de dar el salto, a tu manera, hacia la cumbre de los mejores líderes que ha habido.

Y de entrar en el universo de los auténticos maestros, virtuosos y héroes que han sido responsables del progreso de la civilización.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)