

APRENDIENDO

DE LOS MEJORES

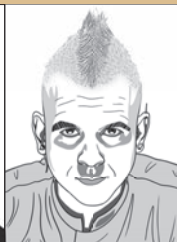
DÍA A DÍA

VOLUMEN

2

FRANCISCO ALCAIDE

365 citas
comentadas
del *bestseller*
para impulsar y
mejorar tu vida



APRENDIENDO



DE LOS MEJORES

DÍA A DÍA

FRANCISCO ALCAIDE

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

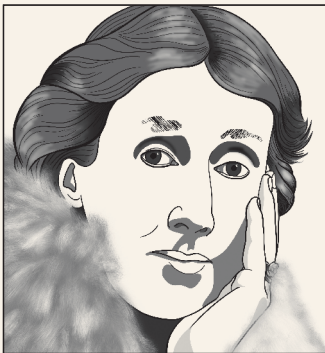
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Francisco Alcaide Hernández, 2025
© de las ilustraciones, Axier Uzkudun

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2025
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025
Depósito legal: B. 15.443-2025
ISBN: 978-84-1344-456-7
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: TIC





VIRGINIA WOOLF

Escritora y autora de
Una habitación propia

01
ENERO

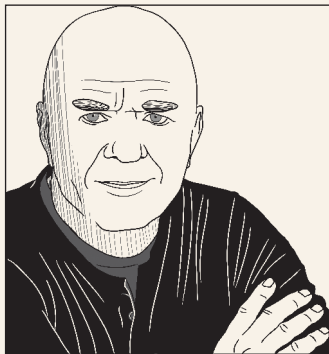
AUTENTICIDAD

“

No hay necesidad
de apresurarse. No es
necesario brillar. No hay
necesidad de ser nadie
más que uno mismo

”

Sólo puedes alcanzar tu mejor versión a través de la autenticidad. Nadie puede competir contigo en ser tú mismo. No hay otro tú. Tu autenticidad es tu poder. Sé fiel a tu esencia. Triunfar con sucedáneos es complicado.



WAYNE W. DYER

Conferenciante y autor de
Tus zonas erróneas

31
DICIEMBRE

ÚNICO

“

Recuerda que no
puedes fallar
en ser tú mismo

”

Eso es lo que te permite ser diferente; lo que te permite destacar e impactar; lo que te permite ser original y no una fotocopia; lo que te permite escapar de la competencia. Pon tu empeño en ser tú y podrás lograr algo grande.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





**MADRE TERESA
DE CALCUTA**

Premio Nobel de la Paz y
autora de *Aliento de vida*

02
ENERO

EXPERIENCIA

“

**Algunas personas
vienen a nuestras vidas
como bendiciones.
Otras personas vienen
a nuestras vidas
como lecciones**

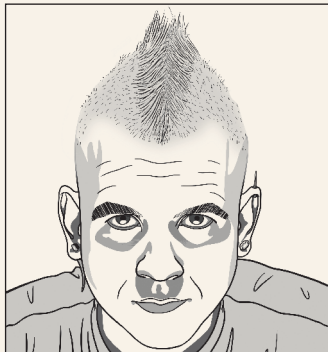
”

Cualquier experiencia sirve como lección de vida. Tu actitud es crítica para mejorar. No rechaces ninguna circunstancia y hazte siempre esta pregunta: ¿Qué quiere enseñarme esta situación (persona) para mi propia evolución?



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





DABIZ MUÑOZ

Dueño de DiverXO y mejor
chef del mundo

30
DICIEMBRE

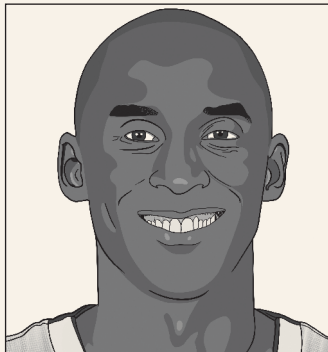
AMBICIÓN

“

Una de las cosas de las que más orgulloso estoy es de haberme obligado siempre a buscar nuevos objetivos y seguir soñando, a mantener el hambre por continuar comiéndome el mundo

”

La ambición bien entendida es un mecanismo de supervivencia. Crecer es la respuesta natural de cualquier ser vivo. Acomodarse es retroceder inevitablemente. Ser ambicioso es una necesidad que define a “los mejores”.



KOBE BRYANT

Jugador de baloncesto
de la NBA y autor de
Mentalidad Mamba

03
ENERO

PREPARACIÓN

“

Si quieres ser el mejor,
tienes que seguir
preparándote, preparándote
y preparándote

”

Quien deja de aprender deja de crecer... y
deja de conseguir resultados. Cuando el
talento se relaja, el rendimiento se resien-
te. Aburguesarse siempre penaliza. Si te acom-
das, retrocedes. Cultiva una sana ambición.



**ARNOLD
SCHWARZENEGGER**
Culturista y autor de
Vida total

29
DICIEMBRE

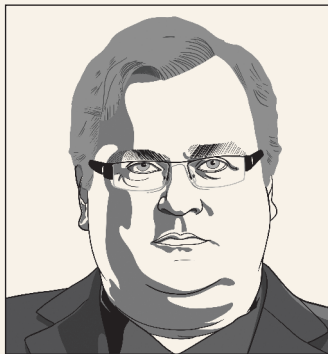
APOSTAR

“

Odio tener un plan B. Cuando dudas de tus posibilidades es muy peligroso porque empiezas a pensar de la manera equivocada

”

Si vas de puntillas por la vida, es complicado dejar tu huella en algo. La gente de éxito apuesta siempre fuerte por algo. Es fundamental poner toda la carne en el asador o las probabilidades de éxito menguan notablemente.



REID HOFFMAN
Fundador de LinkedIn
y autor de *El mejor
negocio eres tú*

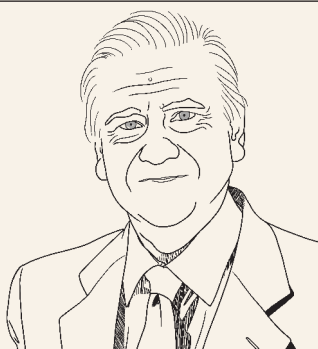
04
ENERO

EQUIPO

“
No importa cuán
brillante sea tu mente o
estrategia, si estás jugando
solo siempre perderás
ante un equipo

”

La gente que llega lejos hace equipo. Cuando creces con otros siempre creces (logras) más. El trabajo en equipo permite apalancarnos en el tiempo, recursos y fortalezas de otras personas y así aspirar a cotas más altas.



VALENTÍN FUSTER
Cardiólogo y autor de
La ciencia de la salud

28
DICIEMBRE

SOLIDARIDAD

“

Las personas solidarias consideran que su vida tiene más sentido y se sienten más conectadas con los demás

”

El egoísmo no es la mejor estrategia de vida. Las personas egoístas suelen terminar deprimidas, tristes y vacías. La solidaridad es una forma de ser más felices: cuando nos damos nos sentimos menos aislados y más plenos.





JOHN C. MAXWELL
Formador y autor de
*Las 21 leyes irrefutables
del liderazgo*

05
ENERO

DESARROLLO PERSONAL

“

Uno no vence los
obstáculos haciéndolos
más pequeños, sino
haciéndose así mismo
más grande

”

Cuanto más crece una persona, mayores retos, responsabilidades y desafíos puede afrontar. Ésa es la base del desarrollo personal. Invierte más en ti mismo y mejores cosas ocurrirán en tu vida. Si tú creces, tu vida mejora.



WARREN BENNIS

Profesor y autor de
On Becoming a Leader

27
DICIEMBRE

EJECUCIÓN

“

El liderazgo es
la capacidad de
convertir una visión
en una realidad

”

Sin una buena ejecución hasta las mejores estrategias fracasan. Visión sin ejecución es alucinación. El papel aguanta cualquier cosa. Es en la capacidad de ejecución donde afloran o se desvanecen los auténticos líderes.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





HOWARD SCHULTZ
Fundador de Starbucks
y autor de *El desafío*
Starbucks

06
ENERO

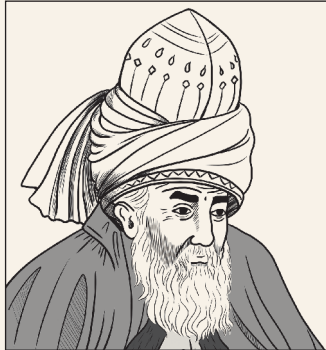
ÉXITO

“

El éxito no es un derecho. Hay que ganárselo... y hay que ganárselo todos los días

”

Ni el éxito ni el fracaso son un accidente, sólo el resultado de nuestras decisiones y acciones diarias. Y una vez alcanzada una cota hay que seguir bregando. Cada día es una batalla que debemos librar o damos pasos atrás.



RUMI

Escritor y autor de
Masnavi-ye Manavi

26
DICIEMBRE

AMOR

“

**Dedica tu vida
a amar; lo demás
es irrelevante**

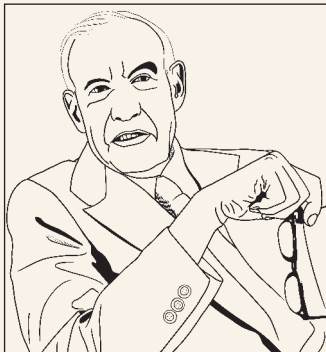
”

Cuando amas, todo lo demás viene por añadidura. Ama tu trabajo, ama tus relaciones, ama tus proyectos, ama tu soledad y tus pausas... El amor es un motor: cuando amas, todo se va alineando. Ama y luego haz lo que quieras.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





PETER DRUCKER

Pensador del *management*
y autor de *La práctica
del management*

07
ENERO

ADAPTABILIDAD

“

En tiempos
turbulentos, el mayor
peligro no es la turbulencia
sino actuar con la misma
lógica que antes

”

Los cambios siempre traen oportunidades, pero también incomodidades. ¿Dónde está la clave? En la adaptabilidad. O cambias o te extingues. O evolucionas o te quedas atrás. O eres adaptable o desapareces. No hay medias tintas.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





JAMES ALTUCHER

Escritor y autor de
El poder del NO

25
DICIEMBRE

REINVENCIÓN

“

Todos los días te reinventas. Siempre estás en movimiento. Pero tú decides todos los días: si hacia delante o hacia atrás

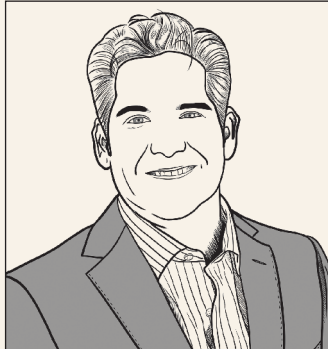
”

La reinvención no es una cosa para épocas de crisis; la reinvención ocurre todos los días cuando decides seguir aprendiendo, mejorando y evolucionando. Reinventarse es no dejarse arrastrar por la rutina autocomplaciente.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





GRANT CARDONE

Empresario y autor de
Vendes o vendes

08
ENERO

DETERMINACIÓN

“

La diferencia entre la
grandeza y la mediocridad
es el compromiso

”

La vida no te da nada sin comprometerte. Si haces lo mínimo, obtienes lo mínimo. Hay muchos caminos para llegar a un mismo sitio, pero todos exigen un requisito previo: compromiso incondicional (darlo todo por una causa).



BRUCE LIPTON

Doctor en biología celular
y autor de *La biología
de la creencia*

24
DICIEMBRE

SUBCONSCIENTE

“

Lo que requiere
mucho esfuerzo son
todas esas cosas que
el subconsciente
no apoya

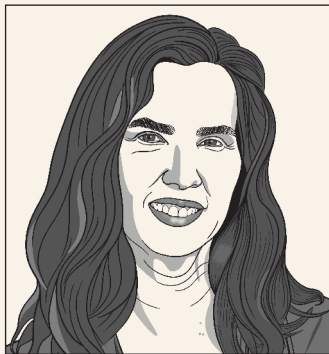
”

El subconsciente (creencias) gobierna toda tu vida. Él impulsa o reprime. No cambiarás tu vida hasta que no cambies tu subconsciente. Otra cosa son meros parches. Trabaja tu inconsciente y tu inconsciente trabajará para ti.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





KRISTIN NEFF

Psicóloga y autora de
Sé amable contigo mismo

09
ENERO

PERFECCIONISMO

“

Si fuésemos perfectos, no seríamos humanos. Seríamos como Barbie y Ken: figuras de plástico con buen aspecto, pero también muertas como el pomo de una puerta

”

Si quieres ser feliz, abandona el perfeccionismo. Otra cosa es una receta para la amargura y la soledad. La vida no va tanto de buscar la perfección como de gestionar la imperfección: de uno mismo, de otros y del entorno.



JAMES KERR

Consultor y autor de
Legado

23
DICIEMBRE

ENGAGEMENT

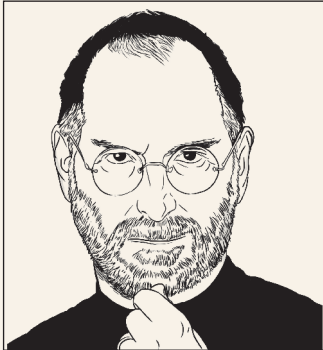
“

Los grandes líderes conectan el sentido individual con una causa más elevada para generar creencia y direccionalidad

”

El pegamento emocional de una cultura (religión, nación o equipo) es un sentido de identidad y propósito. Nos identificamos con aquello que es importante para nosotros. Los líderes venden muy bien el proyecto empresarial.





STEVE JOBS

Empresario y fundador
de Apple

10
ENERO

FOCO

“

Cuando decides construir algo tan grande como Apple tienes que renunciar a otras vidas que también te gustarían

”

El día tiene 24 horas, por tanto, quien mucho abarca poco aprieta. Las personas de éxito son expertas en algo, no en mil cosas. Y el *expertise* sólo se logra por la acumulación de conocimiento y experiencia. No te disperses.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



A CONTRACORRIENTE



TIM FERRISS

Empresario y autor de
*La semana laboral
de 4 horas*

22
DICIEMBRE

“

Cuando el 99 % de la gente
duda de ti es porque estás
completamente equivocado
o estás a punto de
hacer historia

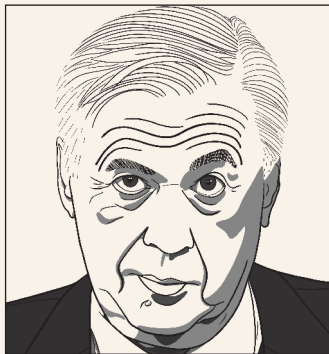
”

La gente diferente piensa y actúa diferente;
van a contracorriente. Lo cual no quiere
decir que acierten siempre. Pero ahí está el
germen de la creatividad y la innovación: en ver
la realidad de manera desacostumbrada.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





CARLO ANCELOTTI

Entrenador de fútbol y
autor de *Carlo Ancelotti:
el liderazgo tranquilo*

11
ENERO

HUMILDAD

“

Me gusta estar abierto a las ideas ajenas, vengan de donde vengan: superiores, iguales, ayudantes, jugadores o incluso de personas ajenas al fútbol

”

La falta de humildad es falta de inteligencia, y más aún en un mundo tan cambiante. En entornos complejos, los especialistas son esenciales. Estar abierto, escuchar y ser flexible son rasgos que distinguen a un buen líder.



MARCO AURELIO
Emperador romano y
autor de *Meditaciones*

21
DICIEMBRE

INCOMODIDAD

“

Haz lo que la naturaleza requiera. No lo que parezca más agradable, sino lo que la razón dicta como mejor

”

Los ganadores hacen lo que debe hacerse (a menudo lo incómodo); el resto, lo que alivia tensiones (casi siempre lo fácil). No huyas de la incomodidad: donde hay obstáculos y dificultades hay oportunidades de crecimiento.





NORMAN VINCENT PEALE

Conferenciante y autor
de *El poder del
pensamiento positivo*

12
ENERO

OPTIMISMO

“

Son los optimistas quienes han demostrado ser empresarios, inventores, innovadores y líderes. El optimismo es una de las cualidades más poderosas para el éxito

”

El optimismo es un imán para los milagros. Los optimistas confían más, tienen más fe, perseveran más y, por tanto, consiguen más. Es así de sencillo. Los pesimistas son negativos: se quejan, protestan, no actúan... y no logran.



BERNARD HILLER
Coach de actores y
autor de *Deja de actuar.*
Empieza a vivir

20
DICIEMBRE

RECHAZO

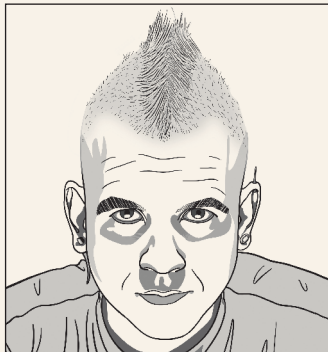
“

La mayoría de las personas
desean gustar a los demás
tan desesperadamente que
nunca se atreverán a ser
quienes son de verdad

”

Si quieres triunfar, tienes que aprender a manejar el rechazo. A todos nos rechazan a veces. No puedes gustar a todo el mundo siempre. Busca el rechazo intencionalmente para acostumbrarte a él y que cada día duela menos.





DABIZ MUÑOZ
Dueño de DiverXO
y mejor chef del mundo

13
ENERO

CAMBIO

“

El mundo está lleno
de gente que quiere
cambiar su vida
y no la cambia

”

Crecer es mejorar y mejorar es cambiar. No existe otra alternativa. No puedes subir de nivel en tu vida sin hacer cambios. Si deseas algo y no actúas (cambias), no te mereces nada mejor: mismos resultados, misma vida.



JACK CANFIELD

Conferenciante y autor de
Los principios del éxito

19
DICIEMBRE

SABIO

“

Hay esencialmente dos cosas que te harán más sabio: los libros que lees y la gente que conoces

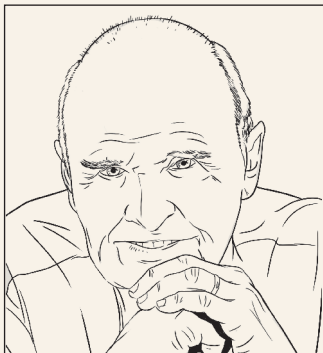
”

Primero, el éxito consiste en saber lo que hay que hacer; y gran parte del conocimiento está en los libros en sus múltiples formatos; y segundo, los contactos aportan experiencia, acceso a otra gente y suprimen burocracia.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





JACK WELCH

CEO de General Electric y
autor de *Winning* (Ganar)

14
ENERO

FEEDBACK

“

Los líderes mejoran
constantemente a su equipo,
utilizando cada encuentro
como una oportunidad para
evaluar, orientar y construir
confianza en sí mismos

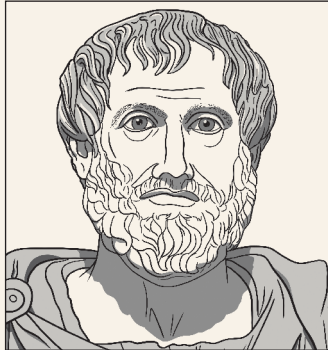
”

Los resultados de una empresa son la consecuencia de todas las decisiones y acciones de su equipo. Por eso, los mejores líderes tienen una fuerte orientación a las personas: se comunican y les dan *feedback* con asiduidad.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





ARISTÓTELES
Filósofo y autor de
Ética a Nicómaco

18
DICIEMBRE

ENFADARSE

“

Cualquiera puede enfadarse, eso es muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso ya no resulta tan sencillo

”

Enfadarse no es malo, lo malo es perder el control. La *negligencia* emocional, por exceso o defecto, explica muchos de los problemas con nosotros mismos y con los demás. La *inteligencia* emocional es la asignatura de la vida.



LOUISE HAY

Conferenciante y autora
de *Usted puede sanar
su vida*

15
ENERO

ACEPTACIÓN

“

Te has criticado
durante años y no ha
funcionado, intenta
aceptarte y observa
lo que pasa

”

Sólo hay una cosa que sana todo problema:
amarse a uno mismo. La aceptación no es
resignación, es el paso previo al cambio.
Sólo lo que aceptamos lo podemos transformar.
La aceptación radical es liberadora y sanadora.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





LOUISE HAY

Conferenciante y autora
de *Usted puede sanar
su vida*

17
DICIEMBRE

LIMITACIONES

“

Yo no arreglo mis problemas. Arreglo mis pensamientos y los problemas se arreglan solos

”

No hay limitaciones, sólo pensamientos limitantes. Tus pensamientos *constructivos* o *destructivos* dan lugar a acciones *positivas* o *negativas* que se traducen en resultados *ganadores* o *perdedores*. El éxito es dominio mental.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





ELON MUSK

Empresario y fundador
de SpaceX

16
ENERO

RIESGO

“

Si algo es suficientemente importante, incluso si las probabilidades de éxito son bajas, deberías intentarlo

”

Los mayores arrepentimientos no vienen de los fracasos, sino de no habernos atrevido. Si algo te mueve por dentro, date una oportunidad. Los errores se pueden enmendar, pero el paso del tiempo nunca se puede recuperar.



MEL ROBBINS

Conferenciante y autora
de *El poder de los cinco
segundos*

16
DICIEMBRE

INICIO

“

Comienza ahora. Comienza
donde estás. Comienza con
miedo. Comienza con dolor.
Comienza con duda. Comienza
con tus manos temblorosas.
Sólo comienza

”

Simplemente comienza. El éxito es producto
de la experiencia; la experiencia se basa en
el error; el error nace de la acción. Sigue el
esquema: actúa-aprende-mejora-consigue. Da
un primer paso, y luego otro... y continúa.



NAVAL RAVIKANT
Inversor y autor de
El almanaque

17
ENERO

INTERÉS COMPUESTO

“

Todos los rendimientos
en la vida, ya sea en riqueza,
relaciones o conocimientos,
provienen del interés
compuesto

”

Juega a largo plazo... y ganarás seguro. A medida que aumentas tus conocimientos, tu experiencia, tus contactos y tus habilidades, más probabilidades de que te vaya bien. La paciencia es una forma de inteligencia: date tiempo.



WARREN BUFFETT
Empresario e inversor

15
DICIEMBRE

ADVERSIDAD

“

Sólo cuando baje la
marea sabremos quién estaba
nadando desnudo

”

Los malos tiempos dejan al descubierto las virtudes y carencias de todos. Con el viento a favor es sencillo navegar con brío. La adversidad saca a la luz lo mejor y lo peor de las personas, y en quién o no se puede confiar.





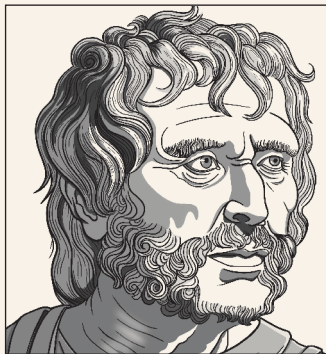
ADAM GRANT
Profesor y autor de
Piénsalo otra vez

18
ENERO

MÉTODO CIENTÍFICO

“
Cuando adoptamos
y actuamos según el modo
científico nos negamos a
convertir nuestras ideas
en ideologías
”

Las ideas son ideas, no certezas, y hay que contrastarlas. Todos tenemos sesgos que nos pueden traicionar. La ciencia busca la verdad testando hipótesis para así aceptarlas o rechazarlas. Las opiniones son sólo opiniones.



SÉNECA

Estoico y autor de
Cartas a Lucilio

14
DICIEMBRE

CORAJE

“ No nos atrevemos
a muchas cosas porque son
difíciles, pero son difíciles
porque no nos atrevemos
a hacerlas ”

No es tan fiero el león como lo pintan. Los fantasmas no son tan grandes como en nuestra imaginación. Todas las cosas son difíciles antes de ser fáciles. Pero hay que dar el salto, tomar acción, mejorar y no desanimarse.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





BERNARD HILLER
Coach de actores y
autor de *Deja de actuar.*
Empieza a vivir

19
ENERO

TALENTO

“

A la hora de hablar del talento tengo una buena y una mala noticia. La buena noticia es que tienes talento; la mala noticia es que todo el mundo lo tiene

”

El talento es lo más común del mundo. Lo que no abunda es la valentía, la disciplina, la resiliencia, el foco o la paciencia. Es decir, los sacrificios. El trabajo duro supera al talento cuando el talento no trabaja duro.





MICHAEL JORDAN

Jugador de baloncesto
y autor de *Mi filosofía
del triunfo*

13
DICIEMBRE

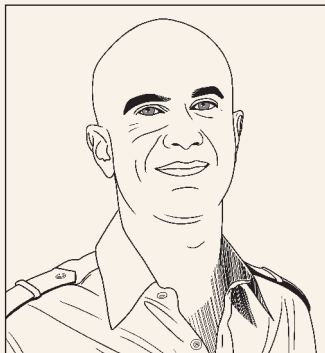
TALENTO COLECTIVO

“

El talento gana
partidos, pero
el trabajo en equipo
y la inteligencia ganan
campeonatos

”

Las individualidades hacen ganar réditos *coyunturales*, pero sólo la forja de un equipo basado en una misma cultura y valores permite que los éxitos sean *estructurales* y duraderos en el tiempo de forma consistente.



ROBIN SHARMA

Conferenciante y autor
de *El monje que vendió
su Ferrari*

20
ENERO

FILOSOFÍA DE VIDA

“

**El secreto de la felicidad
es fácil: averigua qué
es lo que te gusta y dirige
todas tus energías
en esa dirección**

”

Cuando tu trabajo te apasiona, el camino es más sencillo. Cuando hay pasión, al éxito le cuesta resistirse. Busca lo que te hace más feliz y conviértelo en tu modo de vida. El éxito consiste en convertir el *ocio* en *negocio*.



HOWARD SCHULTZ
Fundador de Starbucks
y autor de *El desafío*
Starbucks

12
DICIEMBRE

SUEÑOS

“

**Cree en tus sueños.
Sueña en grande.
Y luego, después de haber
hecho eso, sueña
más en grande**

”

Los sueños son la materia prima de la que está hecha la vida. Soñar es dar forma al futuro. Los sueños dan sentido a la vida. Si dejamos de soñar, dejamos de vivir. Lo que puedes soñar, lo puedes lograr: piensa en grande.



JASON FRIED
Consultor y autor
de *Reinicia*

21
ENERO

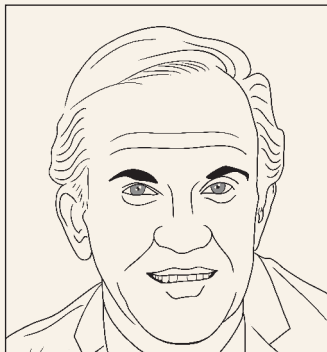
AISLAMIENTO

“

Los momentos
largos de aislamiento
son los más
productivos

”

Existe una fuerte correlación entre concentración y rendimiento. Y la mejor práctica para lograrlo es evitar las interrupciones. Cada interrupción implica volver a empezar. Crea una rutina para aislarte y avanzarás mucho.



OG MANDINO

Escritor y autor de
*El vendedor más grande
del mundo*

11
DICIEMBRE

PROYECTO VITAL

“

Mientras tenga algo
que hacer, alguien a
quien amar y algo que
esperar, seré feliz

”

Primero, el ser humano necesita sentirse útil: el aburrimiento mata el espíritu; segundo, personas con las que compartir alegrías y tristezas; y tercero, unas ilusiones que nos hagan avanzar hacia el futuro con alegría.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





FRIDA KAHLO
Artista y autora de
El diario

22
ENERO

AMOR PROPIO

“

Enamórate de ti,
de la vida,
y luego de quien
tú quieras

”

Un amor sano es aquel en el que cada parte se quiere (acepta) incondicionalmente. A menudo depositamos nuestros miedos y esperanzas en los demás. Que nos salven. Y eso nos vuelve vulnerables y dependientes de terceros.



SONJA LYUBOMIRSKY

Psicóloga y autora de
La ciencia de la felicidad

10
DICIEMBRE

MIRAR HACIA DENTRO

“

El mayor error es
pensar que la felicidad
la encontrarás en otro
lado que no seas tú

”

Sólo la aceptación, la compasión, la gratitud o el perdón conducen a la felicidad. Cualquier logro externo produce una satisfacción *pasajera* pero no *duradera*. Trabajar-se a uno mismo es el único camino del bienestar.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





**ARNOLD
SCHWARZENEGGER**
Culturista y autor
de *Vida total*

23
ENERO

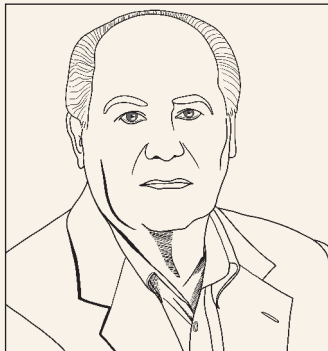
VISIÓN

“

La primera regla del éxito es tener una visión. Si no tienes un propósito o un objetivo acabarás vagando y yendo hacia ningún lado

”

Todos necesitamos una visión que nos inspire para poder dar lo mejor de nosotros. De otro modo, nos dispersamos, vagueamos y procrastinamos. Una visión clara aporta dirección y enfoque. La claridad es fuerza para el cerebro.



AMANCIO ORTEGA
Empresario y fundador
de Zara (Inditex)

09
DICIEMBRE

EXIGENCIA

“

Lo mío desde que
empecé ha sido una
dedicación plena al
trabajo junto a la
máxima exigencia

”

Es un binomio ganador: echar horas (dedicación) y estándares altos de calidad (exigencia). No basta limitarse a cubrir el expediente, eso sólo te sitúa en mitad del pelotón. La gente ganadora trabaja más y se exige más.





MIGUEL RUIZ

Formador y autor de
Los cuatro acuerdos

24
ENERO

SUPOSICIONES

“

Siempre es mejor
preguntar que hacer
suposiciones, porque
las suposiciones
crean sufrimiento

”

El problema de hacer suposiciones es que las convertimos en certezas, y a veces son erradas. Hacemos suposiciones porque la incertidumbre nos mata. Pregunta, y cuando oigas la respuesta, ya no tendrás que hacer suposiciones.



RICHARD BRANSON
Empresario y autor de
Perdiendo la virginidad

08
DICIEMBRE

EMPRENDER

“

Ser empresario es amar el riesgo. Es asumir que las cosas saldrán mal, es saber que probablemente te arruines una o varias veces por el camino

”

Ser emprendedor es apostar por algo que uno sueña que irá bien. Pero rara vez sucede así. Fracazos, sequías o malas decisiones son habituales. La capacidad de manejar la decepción sin desistir es crítica para el éxito.



COCO CHANEL

Empresaria y diseñadora
de moda

25
ENERO

IMAGEN

“

Viste de forma
vulgar y recordarán
el vestido. Viste de forma
elegante y recordarán
a la mujer

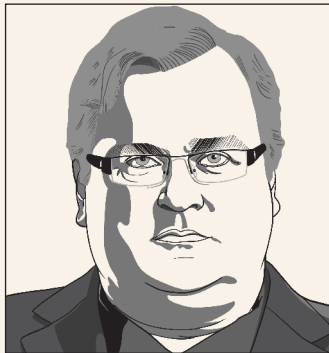
”

Nunca hay que descuidar el empaquetado, el celofán, cómo mostramos nuestros productos o a nosotros mismos. Las cosas entran por los ojos y es clave prestar atención tanto al *fondo* (producto) como a la *forma* (envoltorio).



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





REID HOFFMAN
Fundador de LinkedIn
y autor de *El mejor
negocio eres tú*

07
DICIEMBRE

CORTOPLACISMO

“

Una de las cuestiones difíciles sobre tomar decisiones es que reduce las oportunidades a corto plazo, pero eso es lo único que realmente crea una gran oportunidad a largo plazo

”

La gente ganadora no se deja impresionar por lo inmediato y sabe *ver a largo*. El cortoplacismo es el juego de los perdedores. La capacidad de esperar sólo es propia de mentes lúcidas; el resto es adicto al corto plazo.





JOHN WHITMORE
Pionero del *coaching* y
autor de *Coaching for
Performance*

26
ENERO

POTENCIALIDAD

“

Somos similares a
una bellota que contiene
en su interior todo el potencial
para convertirse en
un majestuoso roble

”

Necesitas alimento, estímulo y luz para crecer, pero el roble ya se encuentra en tu interior. Eres pura potencialidad. Sólo tienes que tomar conciencia de ello, actuar y tener fe hasta que la obra (roble) se manifieste.

RESPONSABILIZARSE



BILL GATES

Empresario y fundador
de Microsoft

06
DICIEMBRE

“

Si metes la pata no
es culpa de tus padres
ni de tus profesores,
así que no lloriquees
por tus errores
y aprende de ellos

”

La autorresponsabilidad es la primera ley
del éxito. Asume tu responsabilidad (pon el
foco en ti y no en otros) y responsabilízate
(haz todo lo que tengas que hacer). Cualquier
otra cosa es permanecer estancado y frustrado.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





NIKOLA TESLA
Inventor y autor de
Mis inventos

27
ENERO

RESISTENCIAS

“

Todo lo que fue grandioso en el pasado fue ridiculizado, condenado, combatido, reprimido, sólo para emerger de manera más poderosa, más triunfante aún de la lucha

”

La grandeza exige navegar a contracorriente. Cuanto más desafías lo convencional, mayor suele ser la oposición, incompreensión y falta de apoyo. Siempre ha sido así y no va a cambiar. El premio es para quien resiste con fe.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





RAVIKANT

Inversor y autor de
El almanaque

05
DICIEMBRE

VALORES

“

Cuanto más cerca
quieras estar de mí,
mejores tienen que
ser tus valores

”

La integridad no convierte a nadie en una buena marca personal, pero sin integridad nunca podrás ser una buena marca personal. El éxito sin valores se desmorona. La ética es siempre el modo más inteligente de vivir.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





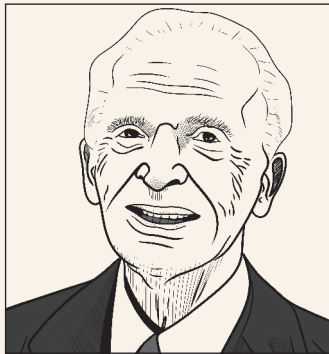
ROBERT GREENE
Escritor y autor de
Las 48 leyes del poder

28
ENERO

EGOÍSMO

“
Cuando pida ayuda
no apele a la compasión
o a la gratitud de la gente,
sino a su egoísmo
”

Si cuando pidas ayuda no aportas algún beneficio, te ignorarán. La gente se moviliza cuando cree que puede obtener algo a cambio. Gánate el favor de los demás planteándoselo desde la contraprestación que pueden obtener.



JOSEPH MURPHY

Conferenciante y autor de
Tu poder infinito

04
DICIEMBRE

POBREZA

“

No hay ninguna
virtud en
la pobreza

”

El dinero no es sólo un tema de supervivencia, sino de calidad de vida. Más dinero implica tener más opciones. La escasez nos obliga a resignarnos con lo que hay. Nadie aspira a vivir con lo justo. Eso no es vida.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





SIMONE DE BEAUVOIR

Filósofa y autora de
El segundo sexo

29
ENERO

ETIQUETAS

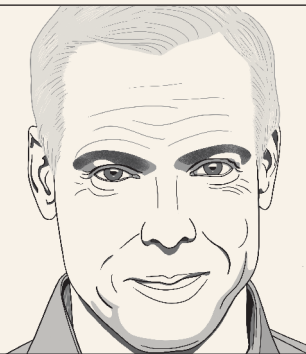
“

Que nada nos limite.
Que nada nos defina. Que
nada nos sujete. Que sea
la libertad nuestra
propia sustancia

”

No te define tu educación, ni tus estudios,
ni tu trabajo, ni tu origen.... Tú eres mu-
cho más que todo eso. No dejes que los
prejuicios de otras personas coarten tu libertad
de ser lo que decidas ser cuando decidas serlo.

DESMOTIVACIÓN



JIM COLLINS

Profesor y autor de
Empresas que perduran

03
DICIEMBRE

“

Malgastar energías tratando de motivar a la gente es básicamente una pérdida de tiempo

”

A la gente ganadora no hay que motivarla, se motiva ella a sí misma. De lo que se trata es de no desmotivarla. Todo se resume en si tienes o no tienes a las personas adecuadas. Cuida con mimo a quién incluyes en tu equipo.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





WARREN BUFFETT
Empresario e inversor

30
ENERO

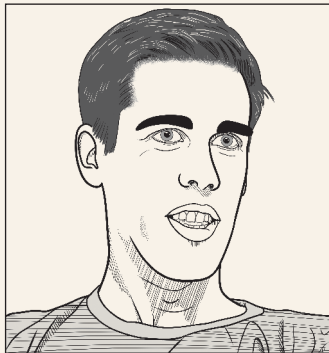
IDEALIZACIÓN

“

Un amigo mío se pasó
veinte años buscando
a la mujer perfecta. Por desgracia,
cuando la encontró, descubrió
que ella estaba buscando
al hombre perfecto

”

Al tratar con seres humanos es sano bajar
las expectativas. Todos somos “defec-
tos andantes”. El perfeccionismo lastra.
Para vivir en paz contigo y con los demás, baja
el listón. La gente se equivoca, engaña o miente.



RYAN HOLIDAY

Consultor y autor de
El ego es el enemigo

02
DICIEMBRE

AMOR FATI

“

**El obstáculo
es el camino**

”

Ocurra lo que ocurra tienes que verlo como una bendición: *amor fati* (amor al destino). Cada obstáculo, una oportunidad de crecer; cada dificultad, una posibilidad de superarse; cada inconveniente, una ocasión de subir de nivel.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



HÁBITOS



JAMES CLEAR

Consultor y autor de
Hábitos atómicos

31
ENERO

“

Los hábitos son
el interés compuesto
del desarrollo
personal

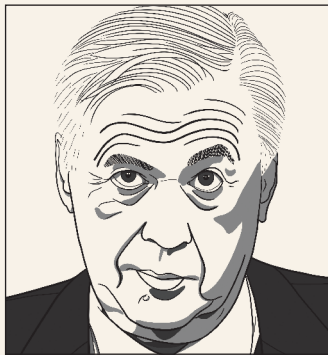
”

Tus hábitos lo son todo y actúan de manera acumulativa, tanto a favor como en contra. No importa el éxito (fracaso) que tengas en este momento, es inapreciable, sino si tus hábitos te están conduciendo a donde quieres ir.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





CARLO ANCELOTTI
Entrenador de fútbol y
autor de *Carlo Ancelotti:
el liderazgo tranquilo*

01
DICIEMBRE

EQUILIBRIO

“

Hay una cosa difícil
que hay que entender bien:
hay que tener buena relación
con los jugadores, pero tienes
que ser el jefe al
mismo tiempo

”

La exigencia sin afecto es tan inútil como el afecto sin exigencia. Si te pasas de cercano, se aprovechan de ti; si eres muy distante, no conectas. Ni la mano dura ni la flojera funcionan. En el término medio está la virtud.

INTROSPECCIÓN

“

Las relaciones mismas
no son la causa del dolor y la
infelicidad, sino que sacan a la
superficie el dolor y la felicidad
que ya están en ti

”

ECKHART TOLLE

Conferenciante y autor de
El poder del ahora

01
FEBRERO

La gente es sólo un espejo de lo que ya somos. Hacer introspección implica valentía, aunque ahí está la causa (y solución) a gran parte de los problemas. No culpes a otros ni huyas de ti mismo. Para sanar, mira hacia dentro.



SALIM ISMAIL

Director de Singularity
University y autor de
Organizaciones Exponenciales

30
NOVIEMBRE

ORGANIZACIONES EXPONENCIALES (OEX)

“

Estamos en un momento
en el que sólo existen dos
opciones: transformarse para
ser el disruptor o ser
disrumpido por otros

”

Los *cambios exponenciales* exigen *organizaciones exponenciales* (OEx). O eres disruptor o te extingues. Las OEx ganan porque aúnan tres cosas: tecnologías exponenciales, modelos de innovación disruptiva y escalabilidad.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



TRANSFORMACIÓN PERSONAL

JOE DISPENZA

Conferenciante y autor de
Deja de ser tú

02
FEBRERO

“

La transformación
requiere desprendimiento,
rendición y confianza
en el proceso

”

Uno, desprendimiento, para *dejar ir*: no se puede construir sobre cimientos viejos; dos, rendición, para sentirse desorientado y abrirse a lo nuevo; y tres, confianza (esperar con fe) hasta que todo se vaya ordenando.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





MARTIN SELIGMAN
Psicólogo y autor de
Aprenda optimismo

29
NOVIEMBRE

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

“

Uno de los hallazgos más significativos de la psicología de los últimos veinte años es que las personas pueden elegir la forma en que piensan

”

La inercia en el pensar (pensamientos automáticos) no es inamovible. Exige trabajo, pero se puede cambiar. Y si elegimos pensar en posibilidades vs. limitaciones, en opciones vs. dificultades, seremos más felices y exitosos.



PASIÓN

FERRAN ADRIÀ

Chef y premio al mejor
restaurante del mundo

03
FEBRERO

“ Sin pasión
no hay talento ”

Tienes que despertarte con *decisión* e irte a la cama con *satisfacción*. Eso sólo sucede si la pasión está involucrada. La pasión es un motor. Sin ella no sólo es complicado llegar, sino que tampoco mereciera la pena llegar.



ROBERT KIYOSAKI

Inversor y autor de
Padre rico, padre pobre

28
NOVIEMBRE

RESULTADOS

“

La mejor forma
de impresionar
a la gente es mediante
resultados

”

Los resultados no mienten ni se discuten. Son el marcador del partido. Tu credibilidad depende tan sólo de una variable: tus resultados (lo que consigues). Habla poco, trabaja mucho y deja que tus resultados lo digan todo.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



DUDAS

“

Las dudas no se superan, convives con ellas. Lo que sí se puede hacer es dar lo máximo cada día y esforzarse para hacer las cosas mejor

”

RAFA NADAL

Tenista y Premio Príncipe de Asturias del Deporte

04
FEBRERO

Todos tenemos dudas: al iniciar un negocio, al lanzar un producto o al hacer una inversión. Las personas de éxito también, pero no dejan que las detengan: tiran hacia delante, dan lo mejor de sí y muestran una buena actitud.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





BRIAN TRACY

Conferenciante y autor
de *Metas*

27
NOVIEMBRE

PAGAR EL PRECIO

“ La clave del éxito es que establezcas un objetivo grande y desafiante, y luego pagues cualquier precio, superes cualquier obstáculo y persistas en cualquier dificultad hasta que finalmente lo consigas ”

Evitando todas las distracciones y superando todas las dificultades llegarás a la meta. Eso sólo es posible con una gran claridad de propósito y una gran determinación. O lo que es lo mismo: aceptar pagar cualquier precio.

FORTALEZAS

RICHARD BRANSON
Empresario y autor de
Perdiendo la virginidad

05
FEBRERO

“
Las cosas en las
que no eres bueno no
interesan a la gente
”

Ya ti tampoco deberían interesarte, porque ahí no hay rentabilidad. Tu riqueza está en tus fortalezas. Identifica en qué eres bueno y trata de ser excelente en eso. Luego, no dejes de crecer desde tu área de *expertise*.



NIKOLA TESLA
Inventor y autor de
Mis inventos

26
NOVIEMBRE

LIBROS

“

De todas las cosas
que conozco, las
que más me gustan
son los libros

”

Leer te pone por delante de mucha gente y más hoy que la capacidad de atención es mínima. Leer en abundancia te convierte en un gran campeón. La creatividad (unión de ideas) se alimenta de datos: para crear mucho, lee mucho.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



IMPOSIBLE

“

Debes encontrar
el lugar dentro de ti
mismo donde nada
es imposible

”

DEEPAK CHOPRA

Conferenciante y autor de
*Las 7 leyes espirituales
del éxito*

06
FEBRERO

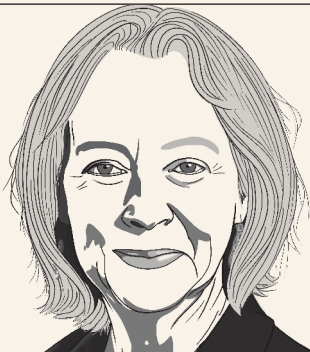
Gran parte de las resistencias que nos impiden avanzar en la vida no son “externas” sino “internas”. Todo lo que existe en esta vida es porque alguien lo imaginó, lo trabajó y nunca desistió. Tenlo siempre bien presente.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



MODELOS ORGANIZATIVOS



LYNDA GRATTON

Profesora y autora de
*El futuro del trabajo
ya está aquí*

25
NOVIEMBRE

“

La flexibilidad es la
variable más valorada
por las personas en las
organizaciones

”

La flexibilidad permite ahorrar tiempo en desplazarse, conciliar mejor la vida familiar, desarrollar otras inquietudes personales y sentirse más autónomo, lo que redundará en mayor bienestar y mejor actitud hacia el trabajo.

APRENDIZAJE

“

El aprendizaje es el principio de la riqueza. El aprendizaje es el principio de la salud. El aprendizaje es el principio de la espiritualidad. En la búsqueda y el aprendizaje comienza todo el proceso milagroso

”

JIM ROHN

Empresario y autor de
*Siete estrategias para
alcanzar riqueza y felicidad*

07
FEBRERO

Lo importante no es si sabes, sino si estás dispuesto a aprender. Todo es aprendizaje. Y nunca ha sido tan fácil aprender porque casi todo el conocimiento está en la red y gratuito. La cuestión es: ¿te vas a sacrificar?



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





WINSTON CHURCHILL

Primer ministro del
Reino Unido

24
NOVIEMBRE

CRÍTICAS

“

Nunca llegarás al final
del viaje si te paras a tirar
piedras a cada perro
que te ladre

”

Clavo que sobresale, martillazo que se le da. Quien destaca levanta polvareda alrededor: críticas y envidias. Son las reglas del juego. Acéptalas y mentalízate: no mires demasiado a los lados y sigue tu marcha al frente.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



REPUTACIÓN

KEITH FERRAZZI
Consultor y autor de
Nunca comas solo

08
FEBRERO

“

Tu reputación
precede a todo
lo que te ocurre
en la vida

”

El éxito implica: excelencia *técnica* (ser buen profesional) y *ética* (actuar de forma ejemplar). Si la gente duda de tu competencia (profesionalidad) o de tu ética (valores), no confiarán en ti. Y si no confían, no venderás.



DANIEL GOLEMAN
Psicólogo y autor de
Inteligencia emocional

23
NOVIEMBRE

INTELIGENCIA EMOCIONAL

“

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de controlar las propias emociones y utilizar esa información para guiar el pensamiento y las acciones

”

La IE es la capacidad de ser conscientes de nuestras emociones sin que éstas nos dominen y así tomar decisiones más acertadas (inteligentes). Cuando las emociones nos dominan, tomamos decisiones estúpidas (negligentes).



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SUBIR DE NIVEL

TIM GROVER
Entrenador personal y
autor de *Implacable*

09
FEBRERO

“ Si quieres tener
éxito de verdad,
no puedes conformarte
con ser ‘suficientemente
bueno’ ”

El éxito a gran escala está en los pluses. Los referentes hacen cosas que otros no están dispuestos a hacer. Y eso marca diferencias. Si quieres destacar, tienes que meter una marcha extra (con el coste que ello supone).



KRISTIN NEFF

Psicóloga y autora de
Sé amable contigo mismo

22
NOVIEMBRE

COMPASIÓN

“

No tenemos que
ganarnos el derecho
a la compasión ya
que nacemos con él

”

La compasión permite deshacernos de las expectativas de perfección poco realistas que nos frustran y abre las puertas a una satisfacción real y duradera. La perfección es irreal, por eso la compasión es necesaria.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



JAY SHETTY

Conferenciante y autor de
Piensa como un monje

10
FEBRERO

DEJAR IR

“

Cuando intentes llevar una vida lo más auténtica posible, algunas de tus relaciones correrán peligro

”

No puedes llevar una vida auténtica sin decepcionar a algunas personas. La autenticidad no es gratuita e implica un peaje: el distanciamiento de algunas personas. Es ley de vida: “dejar ir” para poder seguir avanzando.



MAFALDA

Personaje de tira cómica
de Quino

21
NOVIEMBRE

PROBLEMÓLOGOS vs. SOLUCIONÓLOGOS

“

Sí, ya sé, hay más
problemólogos
que *solucionólogos*,
pero ¿qué vamos
a hacerle?

”

La realidad no siempre es agradable, pero a menudo olvidamos que está en nuestras manos embellecerla con nuestra actitud. La actitud no modifica la realidad, pero nos permite encararla con mejor ánimo, y eso ya es mucho.

VENTAS

“

Deja de vender
y empieza a ayudar

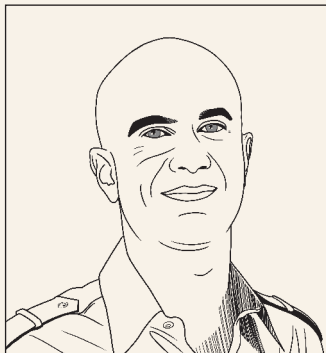
”

ZIG ZIGLAR

Conferenciante y autor de
Puedes alcanzar la cima

11
FEBRERO

Vender no es vender, es ofrecer soluciones. Es aportar valor a la vida de los demás: más calidad, mejores precios, mayor rapidez, más atención o cualquier otra cosa. Los mejores vendedores son los que mejor sirven.



ROBIN SHARMA

Conferenciante y autor de
*El monje que vendió
su Ferrari*

20
NOVIEMBRE

PROCESO

“

**El cambio es difícil
al principio, caótico
en el medio y hermoso
al final**

”

Los procesos de cambio y transformación personal no son lineales. El cambio asusta, duele y lleva tiempo. Conviene saberlo por anticipado para mentalizarse y abordarlo con positividad y así no venarnos abajo por el camino.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



FLEXIBILIDAD LABORAL

“

Estoy convencida de que las empresas que ofrecen más flexibilidad atraen a los mejores profesionales

”

SHERYL SANDBERG

Exdirectora de operaciones
de Facebook y autora de
Vayamos adelante

12
FEBRERO

La gente aprecia el trabajo, pero también la familia, el ocio y no perder tiempo en desplazarse. La flexibilidad permite decidir *dónde* (lugar) y *cuándo* (momento) trabajar. Da opciones y eso es un factor crítico de bienestar.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





DANIEL COYLE

Consultor y autor de
*Cuando las arañas tejen
juntas pueden atar un león*

19
NOVIEMBRE

INVULNERABILIDAD

“

**Ser *vulnerables* juntos
es la única manera
que tiene un equipo
de volverse *invulnerable***

”

La vulnerabilidad, aunque no lo parezca, es poder, porque es la que te lleva a preguntar, pedir ayuda, solicitar consejo, escuchar... y así avanzar. La vulnerabilidad nos conecta a las personas y saca lo mejor de cada uno.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



REVOLUCIÓN vs. EVOLUCIÓN

JIM COLLINS

Profesor y autor de
Empresas que perduran

13
FEBRERO

“

El éxito no es
una *revolución*,
es una *evolución*

”

No existen los éxitos de la noche a la mañana. Los grandes cambios proceden de una sucesión de pequeños cambios; el resultado de un proceso acumulativo orgánico. No es algo repentino (*revolución*) sino un proceso (*evolución*).



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



NEGOCIOS



VITO CORLEONE

Protagonista de la película
El Padrino

18
NOVIEMBRE

“

No hay amigos
en el trabajo,
nuestra amistad
está fundada
en el negocio

”

Donde hay intereses crematísticos es difícil una amistad pura. Más bien habría que hablar de “matrimonio de conveniencia”. Necesario, pero sin ser ingenuos para no relajarnos en exceso. Amistad y dinero... agua y aceite.

AUTOCOMPLACENCIA

“

La valentía disminuye
cuando no la usamos;
el compromiso languidece
si no lo practicamos;
la pasión se disipa cuando
no la expresamos

”

ANTHONY ROBBINS
Conferenciante y autor de
Poder sin límites

14
FEBRERO

Para tener éxito no basta construir hábitos, hay que mantenerlos; porque igual que se adquieren, se pierden si uno se acomoda. Y siempre hay tentaciones para no hacer lo que tiene que ser hecho. No permitas que sea tu caso.

LUIS ROJAS MARCOS
Psiquiatra y autor de
La fuerza del optimismo

17
NOVIEMBRE

ESPERANZA (CALIDAD) DE VIDA

“
Si hay un indicador
de calidad de vida es la
esperanza de vida, porque
si estamos muertos
no hay forma de buscar
la felicidad
”

La vida no es una línea recta ascendente, pero
tendencialmente evolucionamos a mejor. La
esperanza de vida es la mejor prueba de ello.
A partir de ahí, mucho depende de nosotros: me-
nos queja, más gratitud y más responsabilidad.

EXIGENCIA

ANGELA DUCKWORTH
Profesora y autora
de *Grit*

15
FEBRERO

“

Nuestro potencial
es una cosa.
Lo que decidimos
hacer con él es otra

”

El talento no es la variable que mejor predice el éxito. Hay mucha gente brillante que no brilla. Gente con talento que pasa muy desapercibida. Todos tenemos talento, la cuestión es: ¿hasta dónde estás dispuesto a llevarlo?



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SINTONÍA

“

Los grandes del
juego no se te
acercarán si no
tienes la misma
pasión que ellos

”

KOBE BRYANT

Jugador de baloncesto
de la NBA y autor de
Mentalidad Mamba

16
NOVIEMBRE

Si quieres atraer personas de primer nivel a tu vida, muestra ambición, compromiso, iniciativa y espíritu de equipo. Las cosas se atraen cuando las energías convergen; es un círculo virtuoso que vibra en la misma frecuencia.

DESCONECTAR

“
Cuando trabajes,
trabaja con dedicación.
Cuando termines,
termina

”

CAL NEWPORT

Profesor y autor de
Enfócate (Deep Work)

16
FEBRERO

No se puede estar en misa y repicando. La concentración es crítica para la productividad. Y la productividad depende de la energía. Pero la energía no es ilimitada, por lo que debemos cuidarla. Cuando descanses, descansa.

VOLUMEN DE NEGOCIO

EARL NIGHTINGALE
Locutor de radio y autor de
El secreto más raro

15
NOVIEMBRE

“

La cantidad de dinero que recibimos siempre estará en relación directa con la *demanda* por lo que hacemos, nuestra *habilidad* para hacerlo y la *dificultad* para reemplazarlo

”

Primero, el número de beneficiarios: a mayor cantidad, más beneficios; segundo, nuestra destreza para una actividad: a mejor habilidad, más beneficios; tercero, capacidad de sustitución: a menor sustitución, más beneficios.

GENEROSIDAD

“

Mamá decía que
un hombre sólo necesita
una cantidad para vivir,
y que el resto es sólo
para presumir

”

FORREST GUMP

Protagonista de la película
Forrest Gump

17
FEBRERO

A
cumular por acumular es ridículo. Nada nos
llevamos de este mundo cuando nos vamos,
así que mejor canalizar el dinero hacia pro-
yectos estimulantes. Somos parte de un todo y la
generosidad nos humaniza y conecta a los demás.

ESPECIALIZACIÓN

“

La especialización extrema es la forma de tener éxito. Es mejor especializarse que intentar comprender el mundo

”

CHARLIE MUNGER

Empresario y fundador de
Berkshire Hathaway

14
NOVIEMBRE

Son los especialistas quienes dominan el mundo. Además, la especialización representa una barrera de entrada para posibles nuevos competidores; y para los que están en el mismo mercado, una invitación a abandonar.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SUEÑO

“

No parece existir ningún órgano principal dentro del cuerpo ni ningún proceso cerebral que no mejore gracias al sueño

”

MATTHEW WALKER

Profesor y autor de
Por qué dormimos

18
FEBRERO

El sueño afecta a la salud, a la creatividad, al aprendizaje, a la memoria o al estado de ánimo. Una persona descansada rinde mejor. Dormir no es un lujo, es una necesidad biológica.

SOLUCIONES

“

Imposible significa,
simplemente,
que no has encontrado
la solución

”

HENRY FORD

Empresario y fundador
de Ford Motor Company

13
NOVIEMBRE

Los únicos límites a la creación están en la creatividad (que no tiene límites). Se trata de investigar, probar e indagar. Siempre existe un modo de hacer realidad lo que imaginamos. Es cuestión de perseverancia y tiempo.

MARC RANDOLPH
Fundador de Netflix
y autor de *Eso nunca
funcionará*

19
FEBRERO

MARKETING

“

Da igual lo buenos que
sean los anuncios de comida
para perros si los perros
no se comen la comida
para perros

”

El marketing hace que lo bueno parezca mejor, pero no que lo malo parezca bueno, y si lo consigue, es a corto plazo. Algo malo, por mucha visibilidad que tenga, sigue siendo malo. Lo primero de todo: tener un buen producto.



LLAMADAS EN FRÍO

“

Las llamadas en frío
son para los idiotas.
Yo nunca hago
llamadas en frío

”

KEITH FERRAZZI

Consultor y autor de
Nunca comas solo

12
NOVIEMBRE

Hay formas fáciles y difíciles de hacer las cosas. Y la mejor manera de contactar con alguien es a través de una persona común. En otro caso, es fácil que te ignoren y te den largas. Busca siempre quién te puede introducir.

ESTOICISMO

“

Tienes poder sobre
tu mente, no sobre eventos
externos. Date cuenta
de esto y encontrarás
fuerza

”

MARCO AURELIO
Emperador romano y
autor de *Meditaciones*

20
FEBRERO

La batalla se libra en el pensamiento. El estoicismo distingue entre lo que puedo y no puedo controlar. Sobre lo primero, me responsabilizo y actúo en consecuencia; sobre lo segundo, lo acepto con serenidad y sin patalear.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



INDIFERENCIA

“

Lo preocupante no es la perversidad de los malvados sino la indiferencia de los buenos

”

MARTIN LUTHER KING
Activista por los derechos
civiles y autor de
La fuerza de amar

11
NOVIEMBRE

Los malvados son una minoría, pero tienen mucho poder si el resto no hace nada. Su dominio se basa en la indiferencia colectiva. Sólo con una sociedad civil comprometida (que no mira a otro lado) es posible mejorar el mundo.

FRACASOS

“

Tú caes, yo caigo y el resto también cae. Incluso los mejores caen. El éxito no llega sin penurias. Es una ley que se repite siempre

”

NICK VUJICIC

Conferenciante y autor de
Una vida sin límites

21
FEBRERO

La vida nunca es una línea recta. Pero nada es el final si no te detienes. Negarte a abandonar es, a menudo, la mejor estrategia. Es increíble lo mucho que se puede lograr simplemente insistiendo. La mayoría abandona.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



COMPROMISO

“

La vida está poniendo a prueba constantemente nuestro compromiso, y las mejores recompensas llegan a quienes demuestran un compromiso incansable para actuar hasta conseguirlo

”

ANTHONY ROBBINS
Conferenciante y autor de
Poder sin límites

10
NOVIEMBRE

El éxito no es algo reservado a unos pocos. Está al alcance de cualquiera que demuestre una pasión desbordante y un compromiso absoluto, algo que siempre depende de ti. Comprométete con lo que quieras, pero comprométete.

JUICIOS

“

Si la gente disfruta con lo
que has creado, fantástico.
Si lo ignoran, mala suerte.
Si lo malinterpretan,
no te estreses

”

ELIZABETH GILBERT
Escritora y autora de
Libera tu magia

22
FEBRERO

Vivir una vida auténtica es abrirse (exponerse) al mundo, y eso genera reacciones en los demás. Pero los juicios que otros hagan sobre ti no son asunto tuyo, son de ellos. Ser auténtico implica ignorar las opiniones ajenas.

ESPERANZA

“

Alimenta la esperanza:
que tus decisiones sean un
reflejo de tus esperanzas,
no de tus miedos

”

MUNGI NGOMANE

Escritora y autora
de *Ubuntu*

09
NOVIEMBRE

Esforzarnos por cultivar una actitud de esperanza es una forma poderosa de vivir. La esperanza es capaz de ver luz donde sólo hay oscuridad. Esperanza es *esperar con confianza* (fe): lo que nos queda cuando no queda nada.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



VALENTÍA

“

El verdadero poder
de la valentía es
que revela la mejor
versión de ti

”

MEL ROBBINS

Conferenciante y autora
de *El poder de los cinco
segundos*

23
FEBRERO

Sólo cuando te atreves a desafiarte puedes ver hasta dónde es posible llegar. Es la incomodidad la que nos hace crecer. Pero para ello necesitamos empujarnos. La valentía es un acto de lealtad (amor) con uno mismo.

MAHATMA GANDHI
Activista político y autor
de *Autobiografía*

08
NOVIEMBRE

ESFUERZO

“

**Nuestra recompensa
se encuentra en el esfuerzo
y no en el resultado. Un
esfuerzo total es una
victoria completa**

”

Si das lo mejor de ti siempre, ni tú ni nadie podrá reprocharte nada. No siempre se gana. Pero si lo das todo en cada intento, eso no es en vano, acumularás conocimientos y experiencia, y tendrás la conciencia tranquila.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



INFLUENCIA

ARISTÓTELES ONASSIS

Empresario de
la industria naviera

24
FEBRERO

“

Para tener éxito
en los negocios
es necesario hacer que
los otros vean las cosas
como tú las ves

”

El liderazgo es el talento para influir en los demás; y ello tiene que ver con la destreza para comunicar: qué dices, cómo lo dices, cuándo lo dices y en qué contexto. Y por supuesto, también, cuándo saber guardar silencio.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



LOUISE HAY

Conferenciante y autora
de *Usted puede sanar
su vida*

07
NOVIEMBRE

CREENCIAS

“

Aprendemos nuestro sistema de creencias desde muy pequeños y luego vamos por la vida creando experiencias que armonicen con nuestras creencias. Mira atrás y fíjate con qué frecuencia has pasado por la misma experiencia

”

Todos tenemos creencias que guían nuestras decisiones y comportamientos. La cuestión está en asumir que no son infalibles. Progresamos cuando nuestras creencias evolucionan de forma favorable. Lo que no cambias se repite.

PROCRASTINAR

“

Cuanto más esperes para hacer algo que deberías hacer ahora, mayor es la probabilidad de que nunca lo hagas

”

JOHN C. MAXWELL

Formador y autor de
*Las 21 leyes irrefutables
del liderazgo*

25
FEBRERO

Nada tarda tanto como lo que no se empieza. Además, el hábito de retrasar las cosas (procrastinar) se hace cada día más fuerte y el esfuerzo a realizar más arduo. Las personas de éxito lo saben y no se demoran y actúan.

LIDERAZGO

JOHN C. MAXWELL
Formador y autor de
*Las 21 leyes irrefutables
del liderazgo*

06
NOVIEMBRE

“

**Un líder es aquel
que conoce el camino,
va por el camino
y muestra el camino**

”

Liderazgo es, sobre todo, ejemplo. Liderazgo es ir un paso por delante del resto. Liderar es inspirar y acompañar. Liderar es crear un espacio al que los demás desean pertenecer. Liderar es mejorar tu entorno de influencia.

ACCIÓN

“

Los ricos actúan a
pesar del miedo, actúan a
pesar de los obstáculos,
actúan a pesar de los
inconvenientes. ¡Actúan!

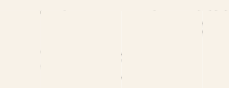
”

T. HARV EKER

Conferenciante y autor de
*Los secretos de la mente
millonaria*

26
FEBRERO

Si quieres que tu futuro sea mejor que tu presente, tienes que actuar; si quieres que ocurran cambios en tu vida, tienes que ponerte en movimiento. Dejar que transcurra el tiempo no cambiará nada... o casi seguro lo empeorará.



WARREN BUFFETT
Empresario e inversor

05
NOVIEMBRE

SENCILLEZ

“

Cuando un equipo no puede explicar *qué* hace, *por qué* lo hace y *cómo* lo hace con sencillez, y necesita informes sofisticados *ad hoc*, problemas potenciales están a la vista

”

La complejidad y lo barroco es el recurso de los incompetentes. La claridad es síntoma de sabiduría. Sólo la gente insegura necesita aparentar y confundir. Sin claridad se van dando volantazos de un lado a otro sin sentido.



SUFRIMIENTO

“

El sufrimiento es una de las cosas de las que estoy más orgulloso, a pesar de que es una cosa que no genera la envidia de los demás

”

VIKTOR FRANKL

Psiquiatra y autor de
*El hombre en busca
de sentido*

27
FEBRERO

Las dificultades nos obligan a desperezarnos y desplegar lo mejor de nosotros. Los momentos fuertes de aprendizaje suelen estar asociados al dolor. Convierte la adversidad en tu aliada: búscale un sentido y sácale provecho.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



INSPIRACIÓN

“

El objetivo subyacente
y omnipresente del
coaching es potenciar
la seguridad de los demás
en sí mismos

”

JOHN WHITMORE

Pionero del *coaching* y
autor de *Coaching for
Performance*

04
NOVIEMBRE

Es un acto de grandeza hacerle ver a alguien
que puede lograr grandes cosas: que no es
tan inseguro, débil e incapaz como cree.
Cuando depositas tu confianza en alguien, le
ofreces la inspiración de un futuro más atractivo.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



TENDENCIAS

BILL GATES

Empresario y fundador
de Microsoft

28
FEBRERO

“

La clave para tener éxito en los negocios es saber en qué dirección va el mundo y procurar llegar ahí antes que nadie

”

Un despacho es lugar peligroso desde el que contemplar el mundo. Es fundamental estar muy pegado al mercado para anticiparse. Quien da primero da dos veces. Sal a la calle y escucha, pregunta, observa, investiga, viaja...



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



DERROTAS

“

Si uno no es tan arrogante como para pensar que tiene que ganar siempre, y valora a su rival como debe, aceptará que ganar y perder no cambian la vida

”

RAFA NADAL

Tenista y Premio Príncipe de Asturias del Deporte

03
NOVIEMBRE

Todo forma parte del ciclo de la vida: el éxito (ganar) y el fracaso (perder). Las curvas siempre aparecen. Quien no es capaz de gestionar los momentos de decepción cuando llegan no puede aspirar a nada grande en la vida.

ENVIDIA

“

Me gustaría advertir a los mejores, a los iconoclastas, a los innovadores, a los rebeldes, que siempre llevarán una diana en la espalda. Y cuanto mejores sean, más grande será la diana

”

PHIL KNIGHT

Fundador de Nike y autor
de *Nunca te pares*

29
FEBRERO

La envidia es consustancial al ser humano y el arma arrojadiza de los mediocres. Y la mediocridad abunda. Sólo existe una alternativa: aprender a gestionarla o te amarga. Si tienes éxito, te van a envidiar y criticar.

CRECIMIENTO PERSONAL

JAY SHETTY

Conferenciante y autor de
Piensa como un monje

02
NOVIEMBRE

“

**Tu nueva vida
te costará
la anterior**

”

Cambiar no es gratis, implica dejar atrás seguridades y comodidades; y “dejar ir” personas y contextos. La cosecha es para quien tiene valor para emprenderlo, constancia para recorrerlo entero y resiliencia para sufrirlo.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PERSISTENCIA

“

Al ser persistente estás demostrando fe. La persistencia es simplemente otra palabra para la fe. Si no tuvieras fe, nunca persistirías

”

EARL NIGHTINGALE

Locutor de radio y autor
de *El secreto más raro*

01
MARZO

Sin persistencia nada sucede: los grandes retos están repletos de obstáculos. La gente que llega lejos insiste, persiste, resiste. Nadie ha sido ensalzado por ser un débil de voluntad que abandonó a la primera de cambio.

PRESENTE

THICH NHAT HANH
Activista por la paz
y autor de *Silencio*

01
NOVIEMBRE

“

La vida sólo
está disponible
en el presente

”

Quien no está en el presente no está en ningún sitio. Sólo el presente existe, y el futuro sólo será otro momento presente cuando llegue. Vive el momento, aquí y ahora, con intensidad. Otra cosa es perderse la vida.

CLARIDAD + DESEO

“

Hay una cualidad
imprescindible para ganar:
claridad de propósito
y deseo ardiente
por conseguirlo

”

NAPOLEON HILL

Escritor y autor de *Piense
y hágase rico*

02
MARZO

Sin *claridad de propósito* andamos a la deriva de un lado para otro; sin *deseo ardiente* nos conformamos con menos de lo que deseamos. Decide lo que quieres y deséalo con toda tu alma. Entonces, la motivación surge sola.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



INACCIÓN

“

No hace falta ser
grande para empezar,
pero necesitas empezar
para ser grande

”

ZIG ZIGLAR

Conferenciante y autor de
Puedes alcanzar la cima

31
OCTUBRE

El camino más largo es el que no se comienza. La vida se divide entre los que hablan y miran y los que hacen y consiguen. Sólo los segundos son seguidos y admirados. Decide a qué grupo quieres pertenecer y demuéstalo.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SÉNECA

Estoico y autor de
Cartas a Lucilio

03
MARZO

TRISTEZA

“

La tristeza, aunque esté siempre justificada, muchas veces sólo es pereza. Nada necesita menos esfuerzo que estar triste

”

La tristeza es parte de la vida, pero no podemos permitir que nos haga suya. Se trata de experimentarla, aprender de ella y dejarla ir. Otra cosa dificulta mucho avanzar. Cualquier reto (vivir) exige un tono vital alto.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ATRACCIÓN DE TALENTO

PETER THIEL

Empresario, inversor y
autor de *De cero a uno*

30
OCTUBRE

“

La gente con talento
no necesita trabajar para
ti, tiene múltiples opciones

”

Hazte esta pregunta: ¿por qué querría alguien unirse a mi empresa? Tres cosas importantes: la *misión*, que sea atractiva; el *equipo*, el talento atrae más talento; y el *ambiente*, que reine un clima de ambición y colaboración.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



NECESIDAD DE APROBACIÓN

“

La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: ‘Lo que tú piensas de mí es más importante que lo que yo pienso de mí mismo’

”

WAYNE W. DYER
Conferenciante y autor de
Tus zonas erróneas

04
MARZO

El principal sufrimiento de las personas deriva de su deseo desesperado de gustar a los demás. ¿Conclusión? La vida se basa en *encajar* y no en *destacar*. No dejes que la opinión de otros pueda más que tu propia opinión.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



MIEDITIS

“

Existen muchas discapacidades más fuertes que no tener brazos o piernas. El miedo es una de ellas y puede ser muy debilitante

”

NICK VUJICIC

Conferenciante y autor de
Una vida sin límites

29
OCTUBRE

No puedes llevar una vida plena si el miedo te domina. Los miedos son regalos, una llamada a la acción, una alerta para que muevas el culo y crezcas. El miedo te *aprisiona* o te *impulsa*: haz de tu vida lo segundo.

COMUNICACIÓN

“

Los líderes
comunican
sin descanso

”

TOM PETERS

Consultor y autor de
En busca de la excelencia

05
MARZO

Los mejores líderes no sólo son accesibles, sino que son ellos los que acceden a la gente. Si el diálogo no surge, lo provocan. Sin comunicación no puede existir un equipo, sin equipo no puede existir una empresa ganadora.



GUY KAWASAKI
Inversor y autor de
El arte de cautivar

28
OCTUBRE

WHY-WHAT-HOW

“

La mejor razón para comenzar una empresa es que ésta tenga un sentido: el de crear un producto o servicio que haga de este mundo un lugar mejor

”

Las empresas ganadoras son “negocios con causa”: se centran en el *why* (por qué) antes que en el *what* (qué) y el *how* (cómo). Si te *preocupas* por servir, te puedes *despreocupar* de los beneficios: ellos vendrán solos.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



LEARNABILITY

“

El juego de la vida
es el juego del
aprendizaje eterno.
Al menos lo es si
quieres ganar

”

CHARLIE MUNGER

Empresario y fundador de
Berkshire Hathaway

06
MARZO

Si dejamos de crecer nos estancamos; y si nos estancamos, otros nos superan; y si otros nos superan, nos volvemos irrelevantes. Sólo hay una alternativa: evitar acomodarnos. El aburguesamiento se acaba pagando muy caro.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ARTE DE LA GUERRA

“

Puedes ganar cuando
nadie puede entender
en ningún momento
cuáles son tus verdaderas
intenciones

”

SUN TZU

General militar y autor de
El arte de la guerra

27
OCTUBRE

El *arte de la guerra* (y la empresa) es el arte del despiste. Cuando los demás saben demasiado sobre ti, te vuelves vulnerable. Conoce al detalle a la competencia y evita que sepan mucho sobre ti para que no te contrarresten.

PERDÓN

“

El que es incapaz
de perdonar es
incapaz de amar

”

MARTIN LUTHER KING

Activista por los derechos
civiles y autor de *La fuerza
de amar*

07
MARZO

El perdón es el rasgo que mejor define la humanidad de una persona. El perdón no excusa los actos de otros, sino que entiende que todos somos humanos y a veces obramos mal por ignorancia, inmadurez o miedo. Perdonar es amar.

PERSEVERANCIA

“

Si persigues un sueño
y un ‘no’ puede
desanimarte, entonces
no es tu sueño

”

BERNARD HILLER

*Coach de actores y autor
de Deja de actuar.
Empieza a vivir*

26
OCTUBRE

Si algo puede detenerte es que no es lo tuyo. Por el contrario, cuando tu propósito dirige tu vida, nada puede hacerte desistir. Con un propósito inspirador, renunciar no es una opción, sólo agotar todas las posibilidades.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



STORYTELLING

“

La forma en la que
las ideas se transmiten
más eficazmente es a
través de las historias

”

NANCY DUARTE
Consultora y autora
de *Resonancia*

08
MARZO

La mejor forma de vincular una idea a una emoción es contar una historia atractiva. Las historias transforman la información en significado: dan vida a los datos, crean trascendencia y estimulan los sentidos (hacen sentir).



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PRESENTACIONES

“

Las presentaciones
de éxito son originales,
emocionantes
y memorables

”

CARMINE GALLO

Consultor de comunicación
y autor de *Hable como
en TED*

25
OCTUBRE

Esto es: *enseñan algo* (originales), *tocan el corazón* (emocionantes) y *las recordamos* (memorables). Ya sabes: cuenta algo único (aporta valor), haz sentir a la gente (utiliza todos los sentidos) y produce asombro (sorprende).



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



AUTOCONTROL

“

Una de las reglas más importantes en cualquier negociación es excluir las emociones del proceso

”

DONALD DELL

Empresario y autor
de *Nunca hagas la
primera oferta*

09
MARZO

Los mejores negociadores controlan sus emociones. Si la euforia nos domina, se evidencia qué nos importa; si el enfado nos controla, dificultamos la cordialidad necesaria para llegar a acuerdos. El autocontrol es crítico.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



UNIÓN

PHIL JACKSON
Entrenador y autor de
Once anillos

24
OCTUBRE

“

**La fuerza del equipo
reside en cada miembro.
La fuerza de cada
miembro es el equipo**

”

No hay equipo sin talento, ni talento sin equipo. Los buenos equipos hacen mejores a las personas, y los buenos profesionales hacen mejores a los equipos: hay un efecto sinérgico. El lema es: todos para uno y uno para todos.

IMPACIENCIA

“

La mañana llega todos los días. La salida del sol nunca falta. Tampoco la puesta de sol. Dale tiempo. Eso es todo lo que pudiera requerir

”

NEALE DONALD
WALSCH

Escritor y autor de
Conversaciones con Dios

10
MARZO

Todo tiene su momento: la primavera, el verano, el otoño y el invierno. Igual con el resto de las cosas. Si sabes lo que quieres, haces lo que tienes que hacer y confías, las cosas acabarán encajando. Ante todo, paciencia.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



INDIVIDUALIDAD

“

A lo largo de la vida,
desde niños en el colegio hasta
que morimos, nos educan
comparándonos con otros;
sin embargo, cuando
me comparo con otro
me destruyo a mí mismo

”

JIDDU KRISHNAMURTI

Filósofo y autor de
El arte de vivir

23
OCTUBRE

La comparación es estúpida porque no hay dos personas iguales. Si te preocupas por conocerte y expresar tu individualidad (única), no hay espacio para la comparación. Porque ahí reside el éxito: tu singularidad es tu poder.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



MODELO DE NEGOCIO

“

Un modelo de negocio describe cómo una empresa crea, entrega y captura valor

”

ALEXANDER OSTERWALDER

Consultor y autor de
*Generación de modelos
de negocio*

11
MARZO

Sin *modelo de negocio* no hay *negocio*. Un modelo de negocio es el que nos permite convertir ideas en dinero: rentabilizar nuestros proyectos. Si has inventado algo, pero no un modo efectivo de venderlo, tienes un mal negocio.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ESTADOS DE ÁNIMO

“

Si estás triste,
ponte más pintalabios
y ataca

”

COCO CHANEL

Empresaria y diseñadora
de moda

22
OCTUBRE

Tenemos la obligación de responsabilizarnos de nuestras emociones. No podemos dejar que guíen nuestros comportamientos. Tomar el control de nuestros estados de ánimo es recuperar nuestro poder y el control de nuestra vida.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ELON MUSK

Empresario y fundador
de SpaceX

12
MARZO

PROPÓSITO

“

Mi motivación para todas mis empresas ha sido involucrarme en algo que pensé que tendría un impacto significativo en el mundo. Nunca se trató de dinero, sino de resolver problemas para el futuro de la humanidad

”

El sentido de la vida es una vida con sentido, y un propósito atractivo hace que merezca la pena vivir. Y el propósito siempre está vinculado a algo más grande que uno mismo, a cuánta gente se beneficia gracias a tu labor.

VÍNCULOS

MADRE TERESA DE CALCUTA

Premio Nobel de la Paz y
autora de *Aliento de vida*

21
OCTUBRE

“

La pobreza más
terrible es la soledad
y la sensación de no
ser amado

”

Hemos sido diseñados para estar en contacto con otras personas. La conexión con otros nos carga de energía, aporta seguridad, permite compensar carencias, potencia alegrías y mitiga tristezas. Cultiva y cuida las relaciones.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



MAFALDA
Personaje de tira cómica
de Quino

13
MARZO

CARPE DIEM

“

¿Qué importan los años?
Lo que realmente importa
es comprobar que al fin de
cuentas la mejor edad de la
vida es estar vivo

”

Estar vivo es un regalo: muchos se han quedado por el camino. Dejamos muchas cosas para después, y tal vez después no llegue. La muerte no discrimina: ni por edad, ni por sexo, ni por raza... *Carpe diem*: aprovecha el momento.

DESORIENTACIÓN

“

Esperar es doloroso.
Olvidar es doloroso. Pero no
saber qué hacer es el peor
tipo de sufrimiento

”

PAULO COELHO
Escritor y autor de
El Alquimista

20
OCTUBRE

Lo peor es estar desorientado: no saber hacia dónde ir dando tumbos sin rumbo. Cuando eso sucede, el vacío y la frustración son grandes. Necesitamos un fin que nos mueva: si estás ahí, no dejes de buscar tu propósito.

RESPIRACIÓN

“

Cuando aprendes a gestionar y controlar tu respiración puedes afrontar cualquier situación de la vida

”

JAY SHETTY

Conferenciante y autor de
Piensa como un monje

14
MARZO



¿Qué cambia cuando te estresas? Tu respiración. ¿Y cuando te enfadas? Tu respiración. Cuando aprendes a controlarla de manera inteligente, puedes afrontar con serenidad cualquier contingencia, lo que te da poder.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



NORMAN VINCENT PEALE
Conferenciante y autor de
*El poder del pensamiento
positivo*

19
OCTUBRE

POSIBILIDADES

“

Conviértete en un
posibilitador.

No importa cuán oscura sea
tu vida; levanta la mirada
y contempla las posibilidades.

Siempre míralas,
porque están ahí

”

No hay situaciones desesperadas, sólo gente que se desespera a causa de ellas. Por duro que sea el contexto, siempre hay una salida o una forma de transformar lo que sucede en aprendizaje y crecer. El fracaso es resignarse.



GARY HAMEL

Profesor y autor de
Lo que ahora importa

15
MARZO

AGILIDAD

“

La pregunta más importante
que debe formularse cualquier
empresa hoy día es:
¿estamos cambiando a la
velocidad que lo hace el
mundo que nos rodea?

”

El cambio siempre ha existido, pero hoy
es vertiginoso, exponencial y frenético. El
mundo cambia, y debemos cambiar con él o
nos quedamos atrás. La *adaptabilidad* es la base
de los negocios duraderos. Adaptarse o morir.

CONTROL MENTAL

“

Lo que pensamos afecta directamente a cómo vivimos y experimentamos el mundo. Esto es porque todo en el universo está hecho de energía, incluyendo nuestros pensamientos. Así, nuestros pensamientos tienen el poder de cambiar nuestra realidad

”

JOE DISPENZA

Conferenciante y autor de
Deja de ser tú

18
OCTUBRE

Tus pensamientos crean un campo de vibración que sintoniza con las fuerzas creativas del universo, dando lugar a experiencias del mismo signo: positivas o negativas. El éxito es control mental: cómo tú vibras, eso atraes.

DERROTAS

ROBERT KIYOSAKI

Inversor y autor de
Padre rico, padre pobre

16
MARZO

“

Aprendemos a caminar tropezando. Si nunca nos hubiésemos caído, jamás habríamos aprendido a andar

”

Para triunfar hay que ser valiente; para ser valiente hay que arriesgar; y para arriesgar hay que tener tolerancia al fracaso y al error. A vencer se aprende de las derrotas. Quien evita perder, renuncia a ganar.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



DESESPERANZA

VIKTOR FRANKL
Psiquiatra y autor de
*El hombre en busca
de sentido*

17
OCTUBRE

“

La desesperanza
es sufrimiento
sin propósito

”

El sufrimiento cesa de ser sufrimiento cuando adquiere sentido. Si hay sentido en la vida, hay sentido en el sufrimiento. Cuando hay propósito, todo se ve de otra manera: las dificultades son retos y el dolor es crecimiento.

METAS

“

Fijarnos metas, trabajar para conseguirlas un día tras otro, y finalmente alcanzarlas, es la llave de la felicidad en la vida

”

BRIAN TRACY
Formador y autor
de *Metas*

17
MARZO

Las metas dan sentido a la vida, nos llenan de energía y nos hacen ser más productivos. Una persona a la que le deriva pierde el tiempo, se siente frustrada y su autoestima se deteriora. Clarifica qué quieres y entrégate a ello.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



HABLAR

“

Cualquier cosa parece
un poco más pequeña
cuando se ha
dicho en voz alta

”

HERMANN HESSE
Escritor y autor de
Siddhartha

16
OCTUBRE

Hablar es sano para el bienestar físico, psicológico y social. Ayuda a organizar los pensamientos y sentimientos, y a entendernos mejor. Además, nos abre a la solidaridad, empatía y compasión de otros, y eso nos fortalece.

MANAGEMENT

JACK WELCH

CEO de General Electric y
autor de *Winning* (Ganar)

18
MARZO

“

Antes de ser líder, el éxito tiene que ver con el propio crecimiento personal. Una vez que te vuelves un líder, el éxito viene definido por el crecimiento de otros

”

El primer deber de un líder es definir la visión; el último, dar las gracias. Entre medias, el líder es un sirviente. Liderar es tener vocación de servicio hacia la gente: crear las condiciones para que pueda dar lo mejor.

VIRGINIA SATIR
Psicoterapeuta y autora
de *Terapia familiar*
paso a paso

15
OCTUBRE

ABRAZOS

“

Necesitamos cuatro
abrazos al día para sobrevivir;
ocho abrazos al día para
mantenernos; y doce abrazos
al día para crecer

”

El contacto físico tiene un poderoso efecto en el bienestar personal. Es un nutriente emocional: aumenta la oxitocina (hormona del amor) y reduce la presión arterial y el ritmo cardíaco. Un abrazo es una carga de energía.

ARROGANCIA

“

La arrogancia es la
suma de ignorancia
y convicción

”

ADAM GRANT

Profesor y autor de
Piénsalo otra vez

19
MARZO

Todos sabemos poco, pero unos son conscientes de ello y otros no. La *curiosidad* intelectual (humildad) frente a la *superioridad* intelectual (arrogancia) es la mejor arma para crecer: autocritica, preguntar, escuchar, leer...

VIRTUD

ARISTÓTELES
Filósofo y autor de
Ética a Nicómaco

14
OCTUBRE

“

La felicidad es, según
nuestra manera de pensar,
la actividad del alma
dirigida por la virtud

”

La palabra *virtud* procede del latín *virtus* que significa ‘excelencia moral’: disposición para hacer el bien. Y es el reflejo de la vida ética (buena o virtuosa) que nos conduce a la felicidad: el mejor obrar en cada momento.

CAPITAL HUMANO

“

Impulsar y motivar a las personas supone preservar lo más valioso de la empresa y hacerla sostenible pensando en el largo plazo

”

PABLO ISLA

Expresidente ejecutivo
de Inditex

20
MARZO

No puede existir una empresa ganadora sin gente ganadora. Las empresas son sus personas, y sus resultados fruto de sus acciones. La máxima prioridad de un directivo debería ser: reclutar, desarrollar y fidelizar el talento.

EXPECTATIVAS

“

La primera norma para ser feliz en la vida es tener expectativas moderadas. Si tus expectativas no son realistas, vas a estar triste toda la vida

”

CHARLIE MUNGER

Empresario y fundador
de Berkshire Hathaway

13
OCTUBRE

La felicidad tiene dos patas: lo que *tienes* (riqueza) y lo que *deseas* (expectativas). Las dos son importantes pero el problema de mucha gente no es la primera sino unas expectativas desbocadas que generan mucha frustración.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



OLIVIA FOX
Consultora y autora de
El mito del carisma

21
MARZO

CARISMA

“

El carisma hace
que los demás quieran
hacer lo que alguien
con carisma quiere
que hagan

”

Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos queremos que las cosas sucedan a nuestro gusto. Ello tiene mucho que ver con nuestra capacidad de influencia (carisma). Trabajar tu carisma te dará una ventaja competitiva.

MEDITACIÓN

“

Al meditar no estamos intentando estar a la altura de ningún ideal; al contrario, nos quedamos con nuestra experiencia tal y como es

”

PEMA CHÖDRÖN

Monja y autora de
Cuando todo se derrumba

12
OCTUBRE

Mucha gente medita para evitar pensamientos que los alteran. Pero su función no es reprimir nada, sino experimentar (sentir) el aquí y ahora y ver lo que pasa con más claridad. Meditar es tomar conciencia de lo que ocurre.

DESAFÍOS

“

Los desafíos son regalos que nos obligan a buscar un nuevo centro de gravedad. No los resistas. Solo encuentra una forma diferente de mantenerte en pie

”

OPRAH WINFREY

Presentadora y autora de
*Lo que he aprendido en
la vida*

22
MARZO

Los obstáculos son una señal de vida: un indicador de que estás empujando para subir de nivel. Las dificultades son tus aliadas; los obstáculos son amigos disfrazados. Sólo cuando nos estiramos podemos evolucionar a mejor.

VUCA / BANI

JACK WELCH

CEO de General Electric y
autor de *Winning* (Ganar)

11
OCTUBRE

“

**Cambia antes
de que te veas
obligado a ello**

”

No esperes a los tiempos difíciles para tomar decisiones inteligentes. Haz los deberes y anticipáte. Lo fácil es ser *reactivo*; lo difícil es ser *proactivo* y llevar la iniciativa. Ahí es donde se distinguen los ganadores.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



COMERCIALIZACIÓN

“

Las malas ventas,
más que un mal producto,
constituyen el caso
más común de fracaso
empresarial

”

PETER THIEL

Empresario, inversor y
autor de *De cero a uno*

23
MARZO

Vender lo es todo: si no vendes, no comes. Vender es influir (seducir), que la gente crea que tú eres la mejor opción, ya que ante un acto de compra sólo hay tres opciones: no comprar, comprar a otro o que te compren a ti.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ESCRÚPULOS

“

Los tiburones
devoran, pero
viven rodeados
de tiburones

”

NAVAL RAVIKANT
Inversor y autor de
El almanaque

10
OCTUBRE

El éxito no es sólo ganar, sino sentirse satisfecho y vivir tranquilo. Ser un *killer* es agotador: hay que cubrirse las espaldas y mirar a cada lado por si acaso. Para ellos, todo es una amenaza: ¿merece la pena vivir así?



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



VIVIR

GROUCHO MARX
Humorista y autor de
Groucho y yo

24
MARZO

“

Tengo la intención
de vivir para siempre
o morir en el intento

”

Más que poner *años a la vida* (aspecto *biológico*) hay que poner *vida a los años* (aspecto *vital*). Cada día importa: se va y ya no vuelve. Está bien sembrar y pensar en el futuro, pero sobre todo vivir y disfrutar del presente.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



DIVERSIDAD

“

Sería una lástima terrible que las mujeres escribieran como los hombres, o vivieran como los hombres, o se parecieran físicamente a los hombres

”

VIRGINIA WOOLF

Escritora y autora de
Una habitación propia

09
OCTUBRE

Hay que reivindicar y ensalzar el valor de las diferencias. La diversidad es la base de la innovación y el cuestionamiento crítico que nos lleva a avanzar. Sólo integrando lo masculino y femenino mejoramos como sociedad.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PROACTIVIDAD

LUIS ROJAS MARCOS
Psiquiatra y autor de
La fuerza del optimismo

25
MARZO

“
En Europa, decir que eres optimista está mal visto, mientras que en Estados Unidos es todo lo contrario, si no dices que eres optimista no consigues ningún trabajo
”

La explicación es sencilla: más optimismo, más perseverancia, mejores resultados. La perseverancia es fruto del optimismo: si no confías, desistes. Pero optimismo no es esperanza pasiva, sino actitud proactiva para mejorar.

OPORTUNIDADES

“

Todos los tiempos
son buenos para quien
sabe trabajar

”

CARLOS SLIM

Empresario e inversor
del Grupo Carso

08
OCTUBRE

En cualquier época, con independencia del contexto, hay oportunidades latentes para quien sabe detectarlas. Tus principales armas: curiosidad, capacidad de observar, aprendizaje continuo y ambición por crecer y mejorar.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PENSAMIENTOS

DAVID SCHWARTZ
Profesor y autor de
*La magia de pensar
en grande*

26
MARZO

“

Los pensamientos
negativos son
una especie de
suicidio espiritual

”

Un pensamiento es un impulso de energía que nos lleva a actuar de una cierta forma: ganadora o perdedora. Los pensamientos anteceden a los actos: la mente ordena y el cuerpo hace. O diriges tu mente o tu mente te dirige a ti.

HASTÍO

“

En vez de preguntarte,
¿cuándo serán mis próximas
vacaciones?, mejor construye
una vida de la que no
necesitas escapar

”

SETH GODIN

Consultor y autor de
La vaca púrpura

07
OCTUBRE

É se es el secreto de la existencia: desarrollar un propósito estimulante que nos haga levantarnos de la cama con ilusión sin necesidad de esperar a los fines de semana o a las vacaciones. Busca tu propósito y entrégate a él.

SEGURIDAD PSICOLÓGICA

DANIEL COYLE

Consultor y autor de
*Cuando las arañas tejen
juntas pueden atar un león*

27
MARZO

“

El rendimiento de un equipo depende de un tipo de comportamiento que expresa una idea poderosa: estamos seguros y conectados

”

Liderar es crear contextos de “seguridad psicológica” donde el talento se sienta confiado y respaldado. Es crear entornos donde el talento florezca. A la gente hay que exigirle, pero también darle apoyo: técnico y emocional.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ALTERNATIVAS

“

Lo mejor para
dejar de fumar
es un infarto

”

VALENTÍN FUSTER
Cardiólogo y autor de
La ciencia de la salud

06
OCTUBRE

Casi nadie cambia hasta que le ve las orejas al lobo. Por eso, muchas veces *la mejor alternativa es no tener alternativas*. Entonces es cuando nos ponemos las pilas. Cuanto más grande es el caos, más cerca está la solución.

CONSISTENCIA

ANTHONY ROBBINS
Conferenciante y autor de
Poder sin límites

28
MARZO

“

Las personas *sobrevaloramos* lo que podemos conseguir en un año e *infravaloramos* lo que podemos conseguir en una década

”

Si quieres lograr algo grande, duradero y que deje huella, huye del cortoplacismo. Nada que merece la pena se construye en dos días. Para tener éxito debes ser tan constante y paciente como ambicioso.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SERES HUMANOS

“

Mi punto de partida es que los jugadores y el personal técnico son primero y ante todo personas: no vienen definidos por sus papeles, sus posiciones o sus empleos

”

CARLO ANCELOTTI

Entrenador de fútbol y
autor de *Carlo Ancelotti:
el liderazgo tranquilo*

05
OCTUBRE

Un jugador es una *persona* que juega al fútbol; y un entrenador es una *persona* que ejerce el papel de entrenador. Personas, en resumen. La persona es antes que el profesional. Para liderar bien, preocúpate por las personas.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PODER

VITO CORLEONE
Protagonista de la película
El Padrino

29
MARZO

“

**Cuando uno de mis
amigos se crea enemigos,
yo los convierto en mis
enemigos y a
eso le temen**

”

Tu poder depende del apoyo de la gente. Sin apoyos eres débil ante cualquier batalla. La gente poderosa crea alianzas, redes y lazos con otros para recurrir a ellos cuando lo necesitan. Poder es capacidad de ejecución.

CALMA INTERIOR

“

La ira, el odio y el miedo afectan a nuestro sistema inmune. Pero podemos reducirlos y calmar nuestra mente

”

TENZIN GYATSO
(DALÁI LAMA)
Líder espiritual y Premio
Nobel de la Paz

04
OCTUBRE

Lo que no te *acerca* a la felicidad te *aleja* de ella. Y ello tiene mucho que ver con todas esas emociones que nos alteran. Aprender a desarrollar un estado de quietud interior sólo trae bienestar y felicidad a nuestra vida.

AUTOESTIMA

NATHANIEL BRANDEN
Psicoterapeuta y autor
de *Los seis pilares de la
autoestima*

30
MARZO

“

La autoestima es la
disposición a considerarnos
competentes frente a
los desafíos de la vida
y a sentirnos merecedores
de la felicidad

”

De todos los juicios que hacemos, ninguno
tan crítico como el que realizamos sobre
nosotros mismos. La autoestima afecta a
todo: relaciones, trabajo, amor, salud, felicidad o
éxito. Quiérete más, cuídate más, trabájate más.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SINCRONICIDAD

“

Cuando confías
en ti mismo, confías
en la sabiduría
que te creó

”

WAYNE W. DYER

Conferenciante y autor de
Tus zonas erróneas

03
OCTUBRE

Ante todo, confía. Si eres fiel a tus sueños, el universo te apoyará (proveerá) y surgirán las personas y circunstancias oportunas para que puedas avanzar hacia tus sueños. Pero tienes que confiar: la falta de fe nos limita.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



BERNARD HILLER
Coach de actores y
autor de *Deja de actuar.*
Empieza a vivir

31
MARZO

CICATRICES

“
Tienes que admitir
que el dolor es parte de la vida.
Al intentar eludir el dolor
también te estás cerrando
a las cosas que pueda
ofrecerte la vida
”

Vivir y sufrir es lo mismo. Si eres valiente
y te atreves, acumularás cicatrices. Son
una señal de vida: experiencias intensas.
El objetivo del dolor es ayudarnos a expandirnos
y crecer. Convierte tu dolor en algo valioso.

ANTHONY ROBBINS
Conferenciante y autor de
Poder sin límites

02
OCTUBRE

LEGADO

“

Aquello que consigues
nunca te hará feliz a largo
plazo. Es aquello en lo que
te conviertes y en lo que
contribuyes lo que sí lo hará

”

No construyas sólo una *carrera* (lo que alcanzas), construye un *legado* (lo que dejas): el grado de impacto que causas gracias a tu paso por la vida. Haz que tu vida importe: ten vocación de servicio y te sentirás más pleno.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SOBREPROTECCIÓN

“

*La sobreprotección
nos desprotege*

”

TONI NADAL

Entrenador y autor de
Todo se puede entrenar

01
ABRIL

La resiliencia es crítica, y se educa no evitando (resolviendo) los problemas a los jóvenes. Ellos también tendrán que enfrentarse a la cruda realidad. Lo mejor es prepararlos para ello. Cierta dureza los hace madurar.

ÁGIL

REID HOFFMAN
Fundador de LinkedIn
y autor de *El mejor
negocio eres tú*

01
OCTUBRE

“

Si no te avergüenza
la primera versión
de tu producto, lo
lanzaste muy tarde

”

Con tanto cambio, la agilidad es crítica para no quedarnos fuera de juego. Mejor lanzarse, iterar con el mercado, corregir y seguir. Una solución razonable pero inmediata vale más que una solución perfecta demasiado tarde.



EGO

“

Donde sea que te encuentres, lo que sea que hagas, tu peor enemigo ya vive dentro de ti: tu ego

”

RYAN HOLIDAY
Consultor y autor de
El ego es el enemigo

02
ABRIL

Sólo hay dos opciones: o eres dueño de tu vida o el ego controla tu vida. El bicho del ego es el gran enemigo interior a batir: para corregir errores, digerir fracasos, hacer autocrítica o pedir ayuda. Mantén el ego a raya.

DESTINO

“

Mamá dice que la vida
es como una caja de
bombones, nunca sabes
lo que te va a tocar

”

FORREST GUMP

Protagonista de la película
Forrest Gump

30
SEPTIEMBRE

L a vida siempre nos da sorpresas, unas buenas y otras no tanto. Ello, más que inquietarnos, debe ser un recordatorio para vivir cada día y cada momento con intensidad, porque cuando uno menos se lo espera, el viento cambia.

PALABRAS

“

Sé *impecable* en tus palabras. Lo que sueñas, lo que sientes y lo que realmente eres, lo muestras por medio de las palabras

”

MIGUEL RUIZ

Formador y autor de
Los cuatro acuerdos

03
ABRIL

Tu intención se expresa a través de las palabras, y tienen el poder de crear (construir) o hundir (destruir). Ser *impecable* en tus palabras (hacia ti y otros) es utilizar tu energía correctamente: lo que alimentas, florece.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ATENCIÓN PLENA

“

Hacer una cosa cada vez significa ser total en lo que haces, prestarle toda tu atención. Eso es acción rendida, acción poderosa

”

ECKHART TOLLE

Conferenciante y autor de
El poder del ahora

29
SEPTIEMBRE

Si no estás aquí, no estás en ningún lado. Sólo la plena presencia ofrece garantías de una total eficacia. Para dar lo mejor de ti tienes que poner todos tus sentidos en la tarea. Otra cosa hace que el resultado se resienta.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



TIEMPO

“

Decir ‘no tengo tiempo’ es otra forma de decir ‘no es prioritario’ para mí

”

NAVAL RAVIKANT
Inversor y autor de
El almanaque

04
ABRIL

Si no tienes tiempo para algo, en realidad es que no te importa mucho. El éxito es el resultado de priorizar tus deseos y alternativas. Tus prioridades no es lo que quieres conseguir sino a qué dedicas tu tiempo cada día.

PRINCIPIANTE

“

Para ser un buen artista antes hay que ser un mal artista

”

JULIA CAMERON

Formadora y autora de
El camino del artista

28
SEPTIEMBRE

La *calidad* es hija de la *cantidad*. El éxito es producto de la experiencia; y la experiencia nace del error. No juzgues tu trabajo ni a ti mismo. Busca generar inercia positiva. Acumula sabiduría, date tiempo y todo llegará.

ENTORNO

“

Tu vida es una media
de las cinco personas
con las que más
te relacionas

”

JIM ROHN

Empresario y autor de
*Siete estrategias para
lograr riqueza y felicidad*

05
ABRIL

La ciencia ha demostrado que los procesos de contagio emocional son automáticos e inconscientes; es decir, de manera inconsciente tendemos a imitar a las personas que tenemos más cerca. Cuida con esmero con quién te juntas.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



FRIDA KAHLO
Artista y autora de
El diario

27
SEPTIEMBRE

SER UNO MISMO

“

Tan absurdo y fugaz
es nuestro paso por este
mundo que sólo me deja
tranquila el saber que
he sido auténtica

”

Sólo una vida auténtica merece la pena ser vivida. ¿Qué es una vida auténtica? La que sientes en tu interior. Otra cosa no es vivir, sólo pasar por el mundo. Deja salir lo que sientes y vivirás una vida mucho más plena.

LARGO PLAZO

“

El pensamiento
a *largo plazo* mejora
las decisiones a
corto plazo

”

BRIAN TRACY
Formador y autor
de *Metas*

06
ABRIL

Cuando no tienes una visión clara es fácil quedar sometido por las apetencias del momento. Un propósito estimulante facilita la toma de decisiones diarias. Cuando tu propósito guía tu vida, decidir se vuelve más sencillo.

TRABAJO OBJETIVO vs. SUBJETIVO

“

Todo trabajo tiene algo divertido, y si encontráis ese algo, en un instante se convierte en un juego

”

MARY POPPINS

Protagonista de la película
Mary Poppins

26
SEPTIEMBRE

El trabajo *objetivo* es lo que hacemos; el *subjetivo*, cómo lo vive cada persona. Y aquí radica la diferencia, en convertir la rutina en aventura gracias al propósito, la pasión, el entusiasmo y el hambre por crecer y mejorar.

UBUNTU

“

El *ubuntu* es una forma de vida y engloba todas nuestras aspiraciones sobre cómo vivir bien y en armonía con los demás

”

MUNGI NGOMANE
Escritora y autora de
Ubuntu

07
ABRIL

Sólo con otros puedes alcanzar tu mejor versión. Los demás nos complementan y así podemos aspirar a llegar más lejos. Pero ello exige unas reglas de comunidad (generosidad, cooperación o lealtad) que el *ubuntu* bien enseña.

OBJETIVOS

“

Los objetivos deben ser
ambiciosos, exigentes...
y progresivos

”

PAU GASOL

Jugador de baloncesto y
autor de *Bajo el aro*

25
SEPTIEMBRE

El problema de la gente es que se fija objetivos ambiciosos, exigentes... pero inmediatos. Y la ecuación no cuadra. La *ambición* te lleva a aspirar a cosas grandes; la *exigencia* a lograrlas; y la *progresividad* a no desfallecer.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



CONFIANZA EN UNO MISMO

“

La clave de mi éxito ha sido la fe ciega en lo que hacíamos: confío en mi talento, confío en mi instinto y confío en mí mismo

”

DABIZ MUÑOZ

Dueño de DiverXO y mejor chef del mundo

08
ABRIL

La etimología de *confianza* lo dice todo: *cum-fidia* (con fe). Si tienes fe, lo tienes todo. La fe desactiva los miedos, amansa las dudas, vence la pereza, derrota al desánimo, estimula el coraje y facilita la perseverancia.

POSIBILIDADES

“
Debemos ver a
las personas en términos
de su *potencial futuro*,
no de su *rendimiento*
pasado”

JOHN WHITMORE
Pionero del *coaching* y
autor de *Coaching for*
Performance

24
SEPTIEMBRE

Tu futuro no tiene que ser igual a tu pasado, a menos que tú así lo decidas. No puedes cambiar muchas cosas en la vida, pero siempre puedes cambiarte a ti mismo. El potencial humano es innato, siempre está ahí latente.

SALUD MENTAL

“

Admitir que estás pasando
por un mal momento
no representa un fracaso,
sino un primer paso hacia
una posible solución

”

VALENTÍN FUSTER
Cardiólogo y autor de
La ciencia de la salud

09
ABRIL

Todos pasamos por épocas malas. Nadie es una roca. Pero sin aceptación es imposible progresar. Sólo a partir de ahí es factible cualquier cambio. La clave: tener la humildad y la valentía para pedir ayuda y dejarnos ayudar.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SOBREVALORACIÓN

“

La frustración
procede de una
sobrevaloración
personal

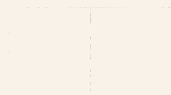
”

TONI NADAL

Entrenador y autor de
Todo se puede entrenar

23
SEPTIEMBRE

Cuando te sobrevaloras no aceptas el error. Y para mejorar hay que asumir que se van a cometer fallos. Los errores forman parte de la vida: asúmelo con normalidad. O aprendemos a fallar o fallamos al aprender.



JEFF BEZOS

Empresario y fundador
de Amazon

10
ABRIL

ACOMODARSE

“

**Todos los negocios
necesitan ser
jóvenes siempre**

”

El mayor reto al que se enfrenta toda persona (empresa) es no acomodarse. Y es muy fácil caer en la trampa de la inercia y la autocomplacencia. Estar al pie del cañón implica mucho desgaste, y eso poca gente lo aguanta.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SERENIDAD

“

La felicidad que no ha sido sometida a pruebas no sabe sufrir golpe alguno

”

SÉNECA

Estoico y autor de
Cartas a Lucilio

22
SEPTIEMBRE

La felicidad es un estado de serenidad interior. Si tu felicidad depende de las circunstancias, te vuelves vulnerable al entorno. Feliz es aquel que, ante la alegría, se alegra; y ante la adversidad, mantiene la calma.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



FELICIDAD

SONJA LYUBOMIRSKY
Psicóloga y autora de
La ciencia de la felicidad

11
ABRIL

“

La felicidad cuesta trabajo. Debes ponerle esfuerzo, debes comprometerte y hacerlo a diario

”

La felicidad, como todo, no es azar sino un hábito; y como todo hábito, se cultiva. El premio merece la pena: la gente feliz es más productiva, creativa, carismática, generosa o resiliente. Ser feliz sólo trae cosas buenas.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



DESESTABILIZACIÓN

MICHAEL JORDAN
Jugador de baloncesto
y autor de *Mi filosofía
del triunfo*

21
SEPTIEMBRE

“
El éxito convierte
el *nosotros* en *yo*
”

La *egomanía* es el mayor enemigo de los equipos. Cuando todo el mundo quiere ir de *prima donna* y brillar a costa del resto, ahí empieza a desmoronarse la estabilidad de los equipos: unión, generosidad, humildad y cooperación.

COMPLICIDAD

El zorro en la obra
El Principito

12
ABRIL

“

Lo que hace que tu
rosa sea tan importante
es el tiempo que
perdiste con ella

”

Las cosas (personas) adquieren valor según la atención que les dispensamos. Cada persona es una más, pero se convierte en única cuando surge la complicidad fruto del roce. Lo que descuidas muere; lo que cuidas florece.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



CONTROL EMOCIONAL

“

La persona media deja que sus emociones rijan su vida, mientras que los ganadores dejan que sus promesas rijan su vida

”

HALE ELROD

Conferenciante y autor de
Mañanas milagrosas

20
SEPTIEMBRE

No puedes esperar a sentirte bien para hacer algo. Nadie se siente bien siempre. Lo mejor es tener un propósito que guíe tu vida. Cuando tu visión te impulsa, nada ni nadie tiene que empujarte, te empujas tú a ti mismo.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PENSAR EN GRANDE

HENRY D. THOREAU

Filósofo y autor de
Desobediencia civil

13
ABRIL

“

Si has construido
castillos en el aire,
tu trabajo no se pierde;
ahora coloca las bases
debajo de ellos

”

No existen los sueños grandes, sólo las personas con mentes estrechas. Las gestas reseñables son siempre el producto de tres factores: mentalidad ganadora, trabajo incansable y resistencia espartana. Con eso es suficiente.

PRIORIDADES

STEPHEN COVEY
Profesor y autor de
*Los 7 hábitos de la gente
altamente efectiva*

19
SEPTIEMBRE

“
La clave no es
priorizar lo que está en
tu agenda, sino agendar
tus prioridades
”

Si no tienes prioridades, todo parece importante. Si no tienes prioridades, quedas a expensas de los intereses de los demás. Si no tienes prioridades, eres presa de tus impulsos y apetencias. Las prioridades lo son todo.

PERSONAS

SIMON SINEK

Profesor y autor de
Empieza por el porqué

14
ABRIL

“

**El liderazgo es
un compromiso
con las personas**

”

Si no entiendes a las personas, no entiendes los negocios. Las empresas son personas (directivos) trabajando con personas (equipo) para las personas (clientes) intentando satisfacer al resto de las personas (*stakeholders*).



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SEGURIDAD vs. RIESGO

“

Los pobres juegan a la defensiva en lugar de a la ofensiva. Su principal preocupación es la supervivencia y la seguridad, en lugar de crear riqueza y abundancia

”

T. HARVEKER

Conferenciante y autor
de *Los secretos de
la mente millonaria*

18
SEPTIEMBRE

¿

Se puede ganar un partido jugando así? Claro que no. El éxito es el resultado del atrevimiento; otra cosa sólo nos permite ser normales. El riesgo no es garantía de riqueza; pero la seguridad sí lo es de pobreza. Arriesga.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



DIPLOMACIA

“

Recuerda no sólo decir lo correcto en el lugar correcto; mucho más difícil es no decir algo incorrecto en un momento tentador

”

BENJAMIN FRANKLIN

Político y autor de
Autobiografía

15
ABRIL

Herir el orgullo de alguien no es de personas inteligentes. Cuando así se hace, restituir el equilibrio es complicado. Y la vida da muchas vueltas. La moderación y el autocontrol son algo crítico para las buenas relaciones.

MAÑANA

“

La palabra más
destruktiva del
mundo es *mañana*

”

ROBERT KIYOSAKI

Inversor y autor de
Padre rico, padre pobre

17
SEPTIEMBRE

Todos los triunfos suceden cuando nos atrevemos a comenzar. Un buen consejo: empieza pronto. Cuanto antes empieces, antes te equivocarás, aprenderás y llegarás. Todo es un proceso que hay que iniciar, sufrir y recorrer.

ABUNDANCIA

“

La gratitud es la llave
que abre la puerta de la
sabiduría, de la creatividad
y del universo

”

DEEPAK CHOPRA

Conferenciante y autor de
*Las 7 leyes espirituales
del éxito*

16
ABRIL

La gratitud allana el camino para la abundancia. Cuando aprecias lo bueno, lo bueno se aprecia. Cuando agradeces, siembras el terreno para obtener más. La gratitud es riqueza; la queja es pobreza. Quien agradece recibe.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ADAM GRANT
Profesor y autor de
Piénsalo otra vez

16
SEPTIEMBRE

RECONSIDERAR

“

Vivimos en un mundo que cambia a tanta velocidad que resulta necesario dedicar tanto tiempo a *pensar* como a *reconsiderar*

”

No sólo hay que dedicar tiempo a *pensar* novedades, sino también a *reconsiderar* si lo actual sigue siendo válido. Lo fácil es dejarse llevar y caer en la rutina. La flexibilidad mental es crítica para no quedarnos anticuados.

ACTITUD VITAL

MARTIN SELIGMAN
Psicólogo y autor de
Aprenda optimismo

17
ABRIL

“

El éxito requiere de perseverancia, de la capacidad de no abandonar ante el error. Creo que el optimismo como estilo explicativo es la clave de la perseverancia

”

El éxito no es rápido, ni fácil, ni gratuito. Exige trabajo duro, resiliencia y paciencia. Algo difícil de abordar desde el pesimismo. El optimismo inyecta esperanza, energía y aguante. Sin optimismo es fácil venirse abajo.

GRACIAS

RHONDA BYRNE
Escritora y autora
de *El secreto*

15
SEPTIEMBRE

“

La gratitud es
absolutamente
la manera de traer
más abundancia
a tu vida

”

La gratitud es un estado de alta vibración y una fuerza poderosa de atracción. La gratitud desactiva la negatividad de nuestra vida, allana el camino para la riqueza y es un multiplicador de cosas buenas. Sé agradecido.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



COACHING

“

Los *coaches* han de tener el coraje de aceptar la grandeza de ser intermediarios del futuro

”

JOHN WHITMORE
Pionero del *coaching* y
autor de *Coaching
for Performance*

18
ABRIL

El *coaching* busca liberar el potencial de las personas para optimizar su rendimiento. Los *coaches* son facilitadores de un mundo mejor, palancas de una vida más estimulante, del despliegue de la grandeza presente en todos.

KEN ROBINSON
Profesor y autor de
El Elemento

14
SEPTIEMBRE

ENSEÑAR

“
Algo que a veces se tarda
una vida en entender: el aprendizaje
no es un monólogo, sino una
relación. Los grandes profesores
son alumnos y los grandes
alumnos son profesores”

Un profesor que no estudia se queda obsoleto. Él es el primero que debe dar ejemplo hincando los codos para transmitir actualidad, credibilidad y coherencia. Y no perder nunca la curiosidad y la humildad por aprender.

AUTOCOMPASIÓN

“

La autocompasión es una poderosa herramienta para conseguir bienestar emocional y satisfacción personal

”

KRISTIN NEFF

Psicóloga y autora de
Sé amable contigo mismo

19
ABRIL

La clave para ser feliz es dejar de juzgarnos, evitar etiquetarnos como buenos o malos y aceptarnos con generosidad. Todo eso lo da la autocompasión: tratarnos con la misma exquisitez y amabilidad con la que trataríamos a un amigo.

WARREN BUFFETT
Empresario e inversor

13
SEPTIEMBRE

PRESTIGIO

“

Se necesitan veinte años
para construir una reputación
y cinco minutos para arruinarla.
Si piensas en eso, harás las
cosas de manera diferente

”

Todo depende de tu reputación: llamadas, propuestas o cómo te trata la gente. Trábalas con ahínco y esmero. Y no te descuides: cualquier desliz puede hacer que se desmorone y sea difícil de restaurar. Tu prestigio vale oro.

PROBLEMAS

“

No se trata de evitar los problemas, ni deshacerte de ellos, ni acobardarte ante ellos. Se trata de crecer tú para que seas más grande que cualquier problema

”

T. HARV EKER

Conferenciante y autor de
*Los secretos de la mente
millonaria*

20
ABRIL

El problema nunca es el tamaño del problema; el problema es tu tamaño. Si un problema te parece grande es que tú eres pequeño y te quedan conocimientos, habilidades y experiencia por adquirir. Y lo mismo en sentido inverso.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PRESENCIA

“

Lo opuesto de la impotencia es el poder. La *presencia* aflora cuando nos sentimos poderosos por dentro

”

AMY CUDDY

Profesora y autora de
Presencia

12
SEPTIEMBRE

La *presencia* (confianza) se expresa a través de un lenguaje corporal que produce impacto y convence. Al estar *presentes* transmitimos seguridad y los demás así lo captan. Trabaja tu *presencia* y ganarás poder de influencia.

KEN ROBINSON
Profesor y autor de
El Elemento

21
ABRIL

EL ELEMENTO

“

Es imprescindible que cada uno de nosotros encuentre su propio Elemento: el lugar donde converge lo que nos gusta hacer y lo que se nos da bien

”

El futuro de mucha gente es borroso porque sus talentos permanecen ocultos toda la vida. Los referentes son quienes aplican lo que les encanta y se les da bien hacer. Busca tu Elemento con ganas = éxito y autorrealización.

GENUINO

“

A nadie le gustan
las flores de plástico

”

JASON FRIED

Consultor y autor
de *Reinicia*

11

SEPTIEMBRE

Muéstrate tal y como eres, con tus luces (virtudes) y sombras (defectos). Las marcas personales de referencia son fieles a su esencia. Parecer perfecto te impide conectar con los demás; y si no conectas, no conquistas.

IDEAS vs. EJECUCIÓN

GARY VAYNERCHUK
Empresario y autor de
Crush it!

22
ABRIL

“

Las ideas no valen nada sin ejecución, y la ejecución no tiene sentido sin ideas

”

Ideas y ejecución son un tándem que se necesitan. Las ideas son sólo ideas: piruetas mentales. Para que cobren vida hay que pasar a la acción. Pero la ejecución exige dirección, otra cosa es quedar a merced del viento.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



AUTODIÁLOGO

“

Las personas de
éxito controlan sus
diálogos internos

”

BRIAN TRACY

Formador y autor
de *Metas*

10
SEPTIEMBRE

Descuidar nuestros diálogos internos es descuidarnos a nosotros mismos. Cómo te hablas tiene una influencia vital en tus decisiones y acciones. Para ganar en el mundo “exterior” antes hay que ganar en el mundo “interior”.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PASO A PASO

“

El camino rápido es el camino lento, porque el camino lento es el único camino que existe

”

WARREN BUFFETT
Empresario e inversor

23
ABRIL

Para llegar a la meta hay que hacer bien el camino. Y eso exige *hacer bien las cosas correctas* con visión de largo plazo. Los éxitos consistentes no son fruto de pelletazos. Eso es pan para hoy y hambre para mañana.

SELECCIÓN DE PERSONAL

JACK WELCH

CEO de General Electric y
autor de *Winning* (Ganar)

09
SEPTIEMBRE

“

**El talento es el
diferenciador último.
Sólo las mejores
personas te darán una
ventaja competitiva**

”

Un equipo ganador se hace con personas ganadoras. Seleccionar bien debería ser la prioridad número uno de cualquier empresa. Si eso se hace con rigor y pulcritud, todo lo demás resulta más sencillo después.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



RELACIONES

“

La felicidad de una persona depende en buena medida de las relaciones con los demás

”

TAL BEN-SHAHAR

Psicólogo y autor de *La búsqueda de la felicidad*

24
ABRIL

Las relaciones son un factor de bienestar, salud y felicidad. Las relaciones dan sentido a la vida. En los momentos dulces, porque les dan más sabor; en los momentos amargos, porque rebajan la intensidad emocional del dolor.

HONESTIDAD

“
Si hay que
decepcionar
a alguien, cuanto
antes mejor
”

NELSON MANDELA
Premio Nobel de la Paz
1993 y autor de *El largo
camino hacia la libertad*

08
SEPTIEMBRE

La honestidad es humanidad. La verdad, cuanto antes se aborde, mejor para todos. Otra cosa es dilatar algo que no tiene futuro, con los problemas que ello conlleva. Trata los hechos con transparencia: luz y taquígrafos.

STEPHEN COVEY

Profesor y autor de
*Los 7 hábitos de la gente
altamente efectiva*

25
ABRIL

ENFOCARSE

“

Tienes que decidir
cuál es tu máxima
prioridad y tener
el coraje de decir
‘no’ a otras cosas

”

No hay nada que merezca la pena que no implique mucha involucración. Y eso exige FOCO obsesivo: decir “no” a otras muchas cosas. El FOCO te permite hacer *más* (cantidad), *mejor* (calidad) y con *mayor rapidez* (velocidad).



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



DESCONSUELO

“

Para mí, los venenos de la vida son cuatro: el dolor que no se puede tratar; el miedo crónico; el odio; y la depresión que elimina la esperanza y genera indefensión

”

LUIS ROJAS MARCOS
Psiquiatra y autor de
La fuerza del optimismo

07
SEPTIEMBRE

Los remedios: contra el dolor, su aceptación con estoicismo; contra el miedo, buscar aliados que nos ayuden a atrevernos; contra el odio, el perdón es la única fórmula; y contra la depresión, mucho afecto y cariño.

VULNERABILIDAD

“

Nuestra voluntad de reconocer
y conectar con nuestra
vulnerabilidad determina
la fuerza de nuestro valor y la
claridad de nuestro propósito

”

BRENÉ BROWN

Investigadora y autora de
El poder de ser vulnerable

26
ABRIL

La vulnerabilidad es fuerza: sólo reconociéndola podemos crecer y mejorar. La vulnerabilidad nos permite optar a nuestra mejor versión. Lo que niegas te condena. La vulnerabilidad es un superpoder, utilízala a tu favor.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



EVOLUCIONAR

RAY KROC
Empresario y presidente
de McDonald's

06
SEPTIEMBRE

“

¿Estás verde y en
crecimiento o maduro
y pudriéndote?

”

Si no estás explorando y experimentando, estás estancado y retrocediendo, aunque no te des cuenta hasta que sea tarde. La comodidad es peligrosa. En un mundo que cambia tan velozmente debemos “amar” evolucionar con él.

AMISTAD

“

Se pueden ganar más amigos en dos meses interesándonos por los demás que en dos años intentando que los demás se interesen por nosotros

”

DALE CARNEGIE

Escritor y autor de *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*

27
ABRIL

Para ser interesante, interésate por los demás. Para cada persona, ella es la más importante. Gánate la simpatía de otros hablando de lo que más les gusta, quieren o necesitan. Lo peor para las relaciones es la indiferencia.

PRESIÓN

“

**Cualquier líder
debe sentirse cómodo
con las exigencias
de su cargo**

”

CARLO ANCELOTTI
Entrenador de fútbol y
autor de *Carlo Ancelotti:
el liderazgo tranquilo*

05
SEPTIEMBRE

Liderar puede ser apasionante: definir una visión, crear equipo, inyectar energía y compartir triunfos. Pero no es un camino de rosas, conlleva una gran responsabilidad, exigencia y compromiso: ¿estás dispuesto a ello?

INACTIVIDAD

“

Un artista tiene que tener periodos de inactividad, un tiempo para no hacer nada. Defender tu derecho a este tiempo conlleva coraje, convicción y resistencia

”

JULIA CAMERON

Formadora y autora de
El camino del artista

28
ABRIL

Gozar del tiempo que pierdes: no hacer nada también es hacer mucho. La creatividad exige estos periodos. Sal de tu día a día. Quien sólo produce acaba por repetirse. No te resistas y deja hueco en la agenda para inspirarte.

AMANCIO ORTEGA
Empresario y fundador
de Zara (Inditex)

04
SEPTIEMBRE

COMPETENCIA

“

Todo lo que nos rodea es competencia. No se debe subestimar a nadie porque empresas muy grandes han caído

”

Si la competencia fuese tan mala como muchos piensan, no existiría. Otros creen que no tienen competencia, lo cual es una ingenuidad. Es clave estar alerta, observar las tendencias y vivir pegado al mercado para anticiparse.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



DEEP WORK (TRABAJO PROFUNDO)

“

Trabajar a fondo (*deep work*) es el tipo de esfuerzo que se requiere para destacar en un campo exigente

”

CAL NEWPORT

Profesor y autor de
Enfócate (Deep Work)

29
ABRIL

En una cultura de conectividad y “culpa virtual”, la atención es el activo más valioso. Tu capacidad de producir y avanzar depende de estar concentrado. La clave: crear espacios de aislamiento donde nada ni nadie te moleste.

KOBE BRYANT

Jugador de baloncesto
de la NBA y autor de
Mentalidad Mamba

03
SEPTIEMBRE

MADRUGAR

“

Madrugar me ayudó a conciliar el baloncesto y la vida. No estaba dispuesto a sacrificar mi juego, pero tampoco quería sacrificar el tiempo de mi familia

”

Madrugar ayuda a ganar horas y ser más productivos. Las primeras horas, cuando estamos más frescos y hay menos interrupciones, podemos avanzar a mejor ritmo. Madrugar es de ganadores, pero es clave acostarse pronto.

FORREST GUMP
Protagonista de la película
Forrest Gump

30
ABRIL

PASADO

“

Mamá siempre decía
que tienes que dejar
atrás el pasado antes
de seguir adelante

”

Por muchos cabezazos que des contra una pared, la pared va a seguir ahí. Una de esas paredes es el pasado. No lo puedes cambiar, pero sí tu actitud hacia él. Hay que reconciliarse con él y pasar página. Otra cosa nos lastra.

ACTITUD POSITIVA

ERNEST SHACKLETON

Explorador antártico
y autor de *Sur*

02
SEPTIEMBRE

“

**Tienes que ser
condenadamente
optimista**

”

Todo reto, más si es ambicioso, está plagado de errores, fracasos, deslealtades o injusticias. Por ello, el optimismo es crítico para no desfallecer. Sin optimismo no hay perseverancia; sin perseverancia no hay resultados.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



KEITH FERRAZZI
Consultor y autor de
Nunca comas solo

01
MAYO

AYUDA

“

Tenéis que hacer algo
más que aceptar la
generosidad de los demás.
Tenéis que ir y pedirla

”

La vida es un proceso constante de dar y recibir. Tú necesitas ayuda y los demás también. Cuando necesites algo, pídelo; y cuando te lo pidan otros, ayúdalos si puedes. Hacer un favor es una inversión: lo que das, te lo das.

GENIO

ANGELA DUCKWORTH
Profesora y autora
de *Grit*

01
SEPTIEMBRE

“
Cuando damos
demasiada importancia
al talento infravaloramos
el resto de las cosas
”

El talento por sí mismo no explica ningún éxito. Nadie destaca sólo por su talento. El talento sólo se convierte en arte con trabajo duro, paciencia y mejora constante. Además, el talento que no se cultiva, se evapora.

MADURAR

“

Madurar es perder
algunas ilusiones
para tener otras

”

VIRGINIA WOOLF

Escritora y autora de
Una habitación propia

02
MAYO

La vida va de tener ilusiones, pero no todas perviven: las parejas se divorcian, las empresas quiebran o los amigos se distancian. Madurar es saber pasar página y mirar hacia delante con serenidad y reilusionarse de nuevo.

MODELOS DE REFERENCIA

“

Seamos los líderes
que hubiéramos
deseado tener

”

SIMON SINEK

Profesor y autor de
Empieza por el porqué

31
AGOSTO

Liderar no tiene que ver con dar discursos, sino con nuestros comportamientos diarios más allá del cargo que ocupemos. El liderazgo es una *elección*, no es una *posición*. Hay líderes sin cargos y cargos que no son líderes.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



GESTIÓN DEL TALENTO

“

Las relaciones
forman los cimientos
de todo lo que hago
como líder

”

CARLO ANCELOTTI

Entrenador de fútbol y
autor de *Carlo Ancelotti:
el liderazgo tranquilo*

03
MAYO

La vida son relaciones con proveedores, clientes, empleados, socios o jefes. Si conoces a las personas, tendrás la respuesta correcta. Un liderazgo efectivo siempre tiene a las personas en el centro de todo lo que hace.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



CALAMIDADES

VIKTOR FRANKL
Psiquiatra y autor de
*El hombre en busca
de sentido*

30
AGOSTO

“

El hombre que no ha
pasado por circunstancias
adversas realmente
no se conoce bien

”

Las personas a las que admiramos no son
las que han tenido una vida fácil y cómoda,
sino aquellas que son ejemplo de lucha,
aguante y superación. La gente inspiradora no es
quien vence siempre, sino quien no se rinde jamás.

AUTOCRÍTICA

“

Aprendí que ser totalmente sincero, especialmente con los errores y las debilidades, conduce con mayor velocidad a la mejora y a lo que uno desea

”

RAY DALIO

Inversor y autor de
Principios

04
MAYO

La herramienta más poderosa para mejorar es la autocrítica; la virtud más importante para crecer es la humildad; nuestro mayor enemigo es el orgullo. La excelencia es honestidad brutal y sinceridad radical con la realidad.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SALUD

NAVAL RAVIKANT
Inversor y autor de
El almanaque

29
AGOSTO

“
¿Qué hábito ha tenido un
impacto más positivo en mi vida?
Entrenar diariamente por la
mañana. Eso me ha cambiado
por completo. Me ha hecho sentir
más joven y saludable
”

Cuidarte es darle al mundo lo mejor de ti mismo, en lugar de lo que queda de ti. El tiempo y la salud son dos bienes preciosos que no reconocemos ni apreciamos hasta que se han agotado. Sin salud todo lo demás es secundario.

BUSCARSE LA VIDA

“

La vida, los negocios
o el éxito son como
una discoteca. Siempre
hay tres entradas

”

ALEX BANAYAN
Emprendedor y autor de
La tercera puerta

05
MAYO

La primera, la de gente haciendo cola: es lenta y dependes de otros. La segunda, la de la gente vip: hay acceso directo, pero es exclusiva. La tercera, la de los espabilados: siempre acceden a los sitios buscándose la vida.

ORDEN

MARIE KONDO
Fundadora del método
KonMari y autora de
La magia del orden

28
AGOSTO

“

Cuando experimentes tener una casa verdaderamente ordenada, sentirás cómo se ilumina todo el mundo. Esto es lo que llamo la magia de la organización

”

El orden afecta a cualquier área de tu vida. El orden genera bienestar y el bienestar repercute positivamente en todo: más energía, más acción y más productividad. Organiza tu espacio, mejora tu vida. El desorden genera caos.

DESARROLLO DIRECTIVO

JOHN C. MAXWELL
Formador y autor de *Las
21 leyes irrefutables del
liderazgo*

06
MAYO

“

**La forma más
importante de impactar
en una organización es
enfocarse en el desarrollo
del liderazgo**

”

El liderazgo lo es todo, porque el liderazgo es la habilidad para definir la visión, elaborar la estrategia y reclutar, desarrollar y fidelizar al talento para ejecutarla. Sin liderazgo no hay resultados, sólo mediocridad.



MARIE CURIE
Premio Nobel de Física
y Química

27
AGOSTO

(SANA) INSATISFACCIÓN

“
Nunca veo lo que
se ha hecho; sólo veo lo
que queda por hacer

”

Los grandes espíritus son personas sanamente insatisfechas: cada reto conseguido impulsa a abordar el siguiente. La sociedad avanza gracias a las mejoras, y las mejoras nacen de la insatisfacción (frustración) por mejorar.

ESTABILIDAD

“ Tengo mucha
suerte porque cuando
vuelvo a casa tengo una
vida completamente
normal ”

RAFA NADAL

Tenista y Premio Príncipe
de Asturias del Deporte

07
MAYO

La *normalidad* no tiene mucho *glamour*: lo extravagante vende más. Pero la *normalidad* calma el ego, quita presión y aporta estabilidad emocional, aspectos claves para no despistarnos y estar centrados en lo importante: ganar.

AVENTURAS

“

Sólo los aventureros
tienen aventuras

”

ALEX BANAYAN

Emprendedor y autor de
La tercera puerta

26
AGOSTO

Las aventuras implican problemas, riesgos, inconvenientes o dificultades, pero hay experiencia, crecimiento y vida. Sólo hay una manera de exprimir la vida: salir ahí afuera y exponerse. El fracaso es que no ocurra nada.

PRINCIPIOS

“

Mantén la cabeza,
los tacones
y los principios altos

”

COCO CHANEL

Empresaria y diseñadora
de moda

08
MAYO

Los principios no se negocian y deben regir tu vida siempre. Si los traicionas, antes o después, lo acabas pagando. La claridad y firmeza de principios ayudan a tomar mejores decisiones evitando compromisos que nos perjudican.

QUEJA

JACK MA

Empresario y fundador
de Alibaba Group

25
AGOSTO

“

En su camino hacia el éxito
se dará cuenta de que las
personas exitosas no se
lamentan ni se quejan

”

Las cuatro actitudes ante una situación son:
negación, queja, culpa o responsabilidad.
La última es la única que te salvará. Hazte
cargo de ti mismo y de tus resultados sin excu-
sas. La autorresponsabilidad es un superpoder.

ROBERT CIALDINI
Consultor y autor de
Influencia

09
MAYO

RECIPROCIDAD

“

La reciprocidad
es una poderosa
herramienta en el arte
de la persuasión

”

Cuando alguien recibe un favor, se siente obligado a dar algo a cambio. La reciprocidad funciona porque no nos gusta estar en deuda con nadie. Nos sentimos mal. Siempre que puedas, haz algo por los demás. Es una inversión.

GENEROSIDAD

“

Aporta el 51 % del valor
en una relación, ya sea
con un empleado, un cliente
o un desconocido

”

GARY VAYNERCHUK
Empresario y autor de
Crush it!

24
AGOSTO

El éxito en cualquier tipo de relación, profesional o personal, consiste en dar más de lo que se recibe. Si te guías y actúas según esta premisa, la gente te querrá tener cerca y trabajar contigo... y te irá bien.

MENTALIDAD

“

Tu tipo de mentalidad
(*fija* o de *crecimiento*)
determina el éxito que
tendrás en la vida

”

CAROL DWECK

Profesora y autora de
*Mindset: la actitud
del éxito*

10
MAYO

La mentalidad *fija* considera que simplemente eres lo que eres. La de *crecimiento* que puedes desarrollar tus capacidades. En un mundo *fijo*, todo está dicho de antemano; en un mundo que valora el *crecimiento*, todo es posible.

ÉTICA

“

Es bueno que se espere de los líderes que actúen con excelencia ética. Si ser humano significa alguna cosa es ser éticamente responsable

”

GARY HAMEL

Profesor y autor de
Lo que ahora importa

23
AGOSTO

La ética (el esfuerzo por obrar bien) define a los mejores. Ganar también es un triunfo moral. Un líder se guía por la ética, consciente de que actuar mal tiene consecuencias. Un líder que no es ético no es un buen líder.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



CLIMA LABORAL

“

La motivación surge
de trabajar en lo que nos
gusta. También de trabajar
con las personas
que nos gustan

”

SHERYL SANDBERG

Exdirectora de operaciones
de Facebook y autora de
Vayamos adelante

11
MAYO

La gente ganadora busca: un proyecto atractivo y estar rodeada de gente mejor que ella con la que exista sintonía. No hay nada más retador que trabajar en un entorno estimulante: personas talentosas + buenos compañeros.

MAESTRÍA

“

Repeticiones, repeticiones y más repeticiones. No importa lo que hagas en la vida. Todo se trata de repeticiones

”

**ARNOLD
SCHWARZENEGGER**
Culturista y autor de
Vida total

22
AGOSTO

Da igual a lo que te dediques: piloto, mago o presentador. Hagas lo que hagas, la excelencia está en la repetición: hacer algo muchas veces hasta alcanzar la maestría. El *expertise* implica muchas horas de práctica. Pon foco.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



KOBE BRYANT

Jugador de baloncesto
de la NBA y autor de
Mentalidad Mamba

12
MAYO

FAMILIA Y AMIGOS

“

La grandeza requiere que tus seres queridos se sacrifiquen, por lo que tienes que tener un círculo familiar y de amigos que sea comprensivo

”

La grandeza no es fácil de alcanzar. Exige tiempo, renunciaciones y decisiones difíciles. Y también de un entorno que te comprenda, acompañe, estimule y dé estabilidad. Tu entorno es un factor impulsor (represor) de tu éxito.

MULTITAREA

“

El problema de la multitarea es que es adictiva

”

CAL NEWPORT

Profesor y autor de
Enfócate (Deep Work)

21
AGOSTO

La multitarea impide concentrarnos, consume energía, debilita la voluntad, afecta a la calidad del trabajo y una vez incorporada a nuestra vida no es fácil desprenderse de ella. Es un hábito negativo (vicio) que nos domina.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



JASON FRIED
Consultor y autor de
Reinicia

13
MAYO

COMUNIDAD

“
Cuando has
conquistado una
audiencia, no necesitas
llamar la atención, ellos
te la prestan
”

Una vez que has creado una comunidad, te escucha porque te has ganado su confianza. Cuando eso sucede: *no persigues, atraes*. Pero una comunidad no surge por casualidad: hay que crearla, cuidarla y tener visión a largo plazo.

OVERTHINKING

“

Despide a los
planificadores.
Deja de pensar
y actúa

”

TOM PETERS

Consultor y autor de
En busca de la excelencia

20
AGOSTO

Las personas de éxito son, sobre todo, personas de acción. La inacción no sólo no produce resultados, sino que genera frustración. Actuar genera inercia positiva. Esperar consume energía. Actúa. Haz algo. Da un primer paso.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PREJUICIOS

“

El prejuicio se basa no tanto en lo que uno odia o le desagrada, ya sean ideas, actividades o gente, sino en el hecho de que es más fácil y seguro quedarse con lo conocido

”

WAYNE W. DYER

Conferenciante y autor de
Tus zonas erróneas

14
MAYO

La peor forma de ignorancia sobreviene cuando rechazamos algo que desconocemos. La rigidez nos limita, mientras que abrirse a nuevos paradigmas y formas de ver las cosas amplía posibilidades. Sé flexible y ábrete a la vida.

PROCESO

ANTHONY ROBBINS
Conferenciante y autor de
Poder sin límites

19
AGOSTO

“

**El éxito y el fracaso no
son eventos gigantes**

”

Los éxitos (fracasos) no son fruto de sucesos puntuales (pelotazos), sino más bien la acumulación de muchos hechos (actos) juntos. Toda meta es un proceso, y todo proceso hay que empezarlo, sufrirlo y recorrerlo entero.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ESFUERZO

“

No hay ascensor
al éxito, tienes que
tomar las escaleras

”

ZIG ZIGLAR

Conferenciante y autor de
Puedes alcanzar la cima

15
MAYO

Para soñar en grande, hay que trabajar en grande. Las grandes recompensas son siempre el resultado de los grandes esfuerzos. No existen los triunfadores perezosos. La pereza es el gran aniquilador del potencial humano.

	EJEMPLO
 FERRAN ADRIÀ Chef y premio al mejor restaurante del mundo 18 AGOSTO	“ El primer deber de toda persona al frente de un equipo es dar ejemplo, lo que significa ser el primero en todo ”
	Las personas necesitan modelos de referencia en los que fijarse. El líder, por su posición, siempre está siendo observado por su tropa. Preocúpate de que tu comportamiento sea competente y ejemplar. Lo contrario desmotiva.

IDEAS DE NEGOCIO

MARC RANDOLPH
Fundador de Netflix y
autor de *Eso nunca
funcionará*

16
MAYO

“
Cuando se trata
de ideas, es más eficiente
probar diez malas que
pasarse días intentando
crear una perfecta”

Hay ideas que parecen geniales y quedan en nada; y otras que parecen normales y se convierten en moda. Lo mejor es probar y ver qué ocurre, para luego corregir y volver a iterar para mejorar. Las certezas las da el mercado.

MAITRI (AMOR COMPASIVO)

“

Nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para practicar el amor compasivo: *maitri*

”

PEMA CHÖDRÖN

Monja y autora de
Cuando todo se derrumba

17
AGOSTO

La vida cambia totalmente cuando se adopta una mirada más amable de sí mismo. La compasión otorga luz donde sólo hay oscuridad facilitando la aceptación propia y de los demás. Mayor compasión, menor juicio, más felicidad.

ACTITUD

EARL NIGHTINGALE
Locutor de radio y autor
de *El secreto más raro*

17
MAYO

“Una mala actitud es como una rueda pinchada. No puedes ir a ningún lado hasta que la cambies”

Tu actitud, cómo afrontas cualquier situación, es crítica para el éxito. Una buena (mala) actitud hace ver las cosas desde el crecimiento y el aprendizaje o desde la negación y el rechazo. Una buena actitud lo cambia todo.

GESTIÓN DEL CAMBIO

“

Toda compañía debería trabajar duro para hacer que su propia línea de productos quede obsoleta antes de que lo haga la competencia

”

PHILIP KOTLER

Profesor y autor de
Principios de marketing

16
AGOSTO

Cambia antes de que te veas obligado a ello. Si algo triunfa está condenado a ser copiado, o al menos, contrarrestado. Para triunfar a largo plazo hay que innovar e ir siempre un paso por delante del mercado. No te acomodes.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



JIM COLLINS

Profesor y autor de
Empresas que perduran

18
MAYO

SENTIDO DE VIDA

“

Es imposible tener
una gran vida, a menos que
ésta tenga un gran sentido;
y es imposible tener una vida
con sentido sin un trabajo
con sentido

”

Que tu vida tenga propósito significa que merece la pena. El propósito es la energía que impulsa el talento. Cuando la vida tiene propósito, se fluye más y se logra más. Sin propósito, la vida es un cierto caos.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



LEAN STARTUP

“

En una empresa moderna el papel del líder es crear las plataformas adecuadas para que sus empleados puedan experimentar: descubrir por sí mismos qué ideas vivirán y cuáles morirán

”

ERIC RIES

Consultor y autor de
El método Lean Startup

15
AGOSTO

La *experimentación* es el único futuro para los modelos de negocio, algo propio de las *start-ups*: ser ágiles y gestionar la incertidumbre extrema. Para ello hay que dar cancha a la gente para probar, fallar y ver qué funciona.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



DELEGAR

“

En las áreas en las que son simplemente incompetentes, los ejecutivos inteligentes no toman decisiones ni emprenden acciones. Delegan

”

PETER F. DRUCKER

Profesor y autor de *La práctica del management*

19
MAYO

Tu tiempo es limitado, tus habilidades también; por eso es crítico delegar. Nadie lo sabe ni lo hace todo bien. Quien no sabe delegar no sabe liderar. No hacerlo es síntoma de inmadurez, inseguridad y estrechez de miras.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



INCERTIDUMBRE

“

La necesidad de
certeza es la mayor
enfermedad
a la que se
enfrenta la mente

”

ROBERT GREENE

Escritor y autor de
Las 48 leyes del poder

14
AGOSTO

El ser humano es adicto a las certezas: lo predecible. Otra cosa le genera inquietud y estrés. Pero la vida no funciona así: las crisis aparecen sin avisar. Aceptarlo tranquiliza y nos hace más flexibles para adaptarnos.

DOLOR

“

El propósito del dolor
es movernos a la acción,
no hacernos sufrir

”

ANTHONY ROBBINS
Conferenciante y autor
de *Poder sin límites*

20
MAYO

Las cosas no te suceden *a* ti, sino *para* ti:
para que crezcas, evoluciones y mejores.
El dolor acompañado de reflexión y acción
lleva al progreso. No huyas del dolor y pregúntate siempre qué está queriéndote enseñar.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PAZ INTERIOR

**TENZIN GYATSO
(DALÁI LAMA)**

Líder espiritual y Premio
Nobel de la Paz

13
AGOSTO

“

Los mayores obstáculos para la paz interna son las emociones perturbadoras como el odio, el apego o el miedo, mientras que el amor y la compasión son las fuentes de paz y felicidad

”

Si te falta tranquilidad, no puedes ser feliz. La serenidad de espíritu nos conecta con nosotros y con los demás. Ello tiene que ver con cultivar emociones poderosas como la gratitud, el perdón o la generosidad.

VERDAD

WINSTON CHURCHILL

Primer ministro
del Reino Unido

21
MAYO

“

La verdad es intocable.
La malicia puede atacarla,
la ignorancia puede
descarrilarla, pero al
final siempre estará ahí

”

La mentira tiene las piernas cortas. Ninguna
mentira es para siempre. La verdad, tarde
o temprano, siempre acaba haciéndose un
hueco; así que mejor actuar con lealtad, honestad y ética... o pagaremos las consecuencias.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES





OPRAH WINFREY

Presentadora y autora
de *Lo que he aprendido
en la vida*

12
AGOSTO

MALENTENDIDOS

“

Un poco de comunicación hace mucho. Si estás ocupado, dilo. Si estás molesto, exprésalo. Si no quieres hacer algo, sé directo. Si no sabes algo, pregunta. Si te sientes inseguro, dilo. Si necesitas ayuda, pídelo. La claridad es el primer paso para evitar malentendidos

”

Buena parte de los conflictos entre las personas son producto de una nula o mala comunicación. Y sólo se resuelven de una manera: hablando. Pero huimos de ellos porque todo conflicto es incómodo. Sé valiente y comunícate.

SOLEDAD

ARISTÓTELES
Filósofo y autor de
Ética a Nicómaco

22
MAYO

“

**El hombre solitario
es una bestia
o es un dios**

”

Las personas necesitamos de las personas. Nos realizamos a través de los otros. La ciencia ha demostrado cómo la soledad afecta a la salud, la longevidad y el ánimo. De otro modo, no necesitas a nadie: eres una bestia o un dios.

HABILIDADES

“

Los superhéroes que tienes en mente son casi todos defectos andantes que han explotado al máximo una o dos capacidades

”

TIM FERRISS

Empresario y autor de *La semana laboral de 4 horas*

11
AGOSTO

Los seres humanos somos criaturas imperfectas. Los héroes también, pero con la inteligencia suficiente para identificar sus capacidades únicas y concentrar todas las energías ahí. Sólo necesitas ser muy bueno en una cosa.

GRANT CARDONE
Formador y autor de
Vendes o vendes

23
MAYO

REALISTA

“
Nunca establezcas
metas realistas. En realidad,
detesto la palabra *realista*,
porque se basa en lo que otros
logran y creen posible

”

Las grandes gestas están al alcance de quienes desafían el *statu quo*, de quienes se atreven a cuestionar los límites, de quienes provocan al sentido común. Imposible es sólo una creencia: la de los conformistas y miedosos.

PAREJA

“

El secreto de la felicidad en el amor consiste no tanto en ser ciego como en cerrar los ojos cuando hace falta

”

SIMONE DE BEAUVOIR

Filósofa y autora de
El segundo sexo

10
AGOSTO

El ser humano es frágil por naturaleza: engaña, trampea o traiciona. Ser humano es por sí mismo un atenuante. Por eso es crítico para la convivencia: pasar página, perdonar, relativizar y no ser excesivamente exigentes.

CULTURA

SIMONE DE BEAUVOIR

Filósofa y autora de
El segundo sexo

24
MAYO

“
Cuando era niña y
adolescente, los libros me
salvaron de la desesperación:
eso me convenció
de que la cultura era
el valor más alto”

Los libros sirven para curar, y si no curan, acompañan. Un buen libro siempre es hogar: refugio en la tristeza, inspiración en la angustia, compañía en la soledad, disfrute en el ocio o apertura de mente a otras realidades.

FE

“

La fe es la base de todos los milagros y de todos los misterios que no pueden analizarse por la ciencia, y el único antídoto contra el fracaso

”

NAPOLEON HILL

Escritor y autor de
Piense y hágase rico

09
AGOSTO

Puedes tener todo en contra, pero si tienes fe, cuentas con lo más importante. La fe es certeza sin evidencia: la seguridad de un hecho antes de que ocurra. Sin fe ningún logro grande es posible: sólo la desesperanza.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



VALOR

“

Cuanto más valor crees para
los demás, mejor
funcionará tu vida.
Comprométete a hacer el bien.
Para que te dé más la vida,
tienes que darle más a ella

”

ROBIN SHARMA

Conferenciante y autor de
*El monje que vendió
su Ferrari*

25
MAYO

Si no hay valor, no hay negocio; sin valor, la
pobreza es la única alternativa. Un nego-
cio existe para cubrir un hueco en el mer-
cado y mejorar la vida de las personas. Valor es
ser mejor, ser más barato o ser diferente.

CEDER EL TESTIGO

“

Si quieres hacer algunas cosas pequeñas bien, hazlas tú mismo. Si quieres hacer grandes cosas y tener un gran impacto, aprende a delegar

”

JOHN C. MAXWELL

Formador y autor de
*Las 21 leyes irrefutables
del liderazgo*

08
AGOSTO

La única manera de lograr grandes cosas es delegar, delegar y delegar. Los grandes líderes no generan seguidores, generan más líderes. Si quieres crecer, rodéate de buenos colaboradores, dales cancha y quítate de en medio.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



MOTIVACIÓN

“

Al ser humano le
mueve un triple sentido:
propósito, autonomía
y *maestría*

”

DANIEL PINK

Consultor y autor de *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*

26
MAYO

Liderar es ser capaz de tocar estos tres palillos: *propósito*, un para qué o causa que le impulse; *autonomía*, ser independiente y responsable de su trabajo; y *maestría*, sentir que crece y mejora convirtiéndose en un experto.

ACUERDOS

CHRIS VOSS

Exagente del FBI y autor
de *Rompe la barrera
del No*

07
AGOSTO

“

La empatía
no es sinónimo
de acuerdo

”

Para llegar a acuerdos hay que descifrar cómo piensa la otra parte: su personalidad e intereses. Pero comprender no es aceptar. La empatía es crítica para dirigir las conversaciones e influir, persuadir y cerrar tratos.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



TÚ

“

¿Qué tienes para ofrecer al público que pueda desear comprar? La respuesta siempre es: tú.
Eres único e irrepetible

”

BERNARD HILLER
Coach de actores y
autor de *Deja de actuar.*
Empieza a vivir

27
MAYO

Tú eres una creación que se da una vez en la vida. Ése es tu valor diferencial. No copies porque nadie es tan bueno como el original. No hay ningún truco en ser tú mismo. Haz de la autenticidad tu modo de vida y te irá bien.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



EMPRENDIMIENTO

“

Emprender no es
una ciencia ni un arte,
es una práctica

”

PETER F. DRUCKER

Profesor y autor de *La
práctica del management*

06
AGOSTO

Todo es una práctica: negociar, vender, emprender o hablar en público. Las habilidades sólo se desarrollan a través de la experiencia: viviendo la realidad y sufriendola. ¿Quieres ser mejor en cualquier cosa? Practica más.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ROBERT GREENE Autor de <i>Las 48 leyes del poder</i> 28 MAYO	DEBILIDADES “ Descubre el talón de Aquiles de los demás. Todo individuo tiene un punto débil, una fisura en la muralla que rodea su fortaleza ” El mundo empresarial es una lucha continua. La clave: usar bien tus armas y neutralizar las del contrario. Si sabes de qué pie cojea tienes una ventaja. Pero ojo: tú también tienes un talón de Aquiles. Trata de que no lo noten.
--	---

INDULGENCIA

“

El poder de la
palabra que empieza
por P: perdón

”

MUNGI NGOMANE
Escritora y autora de
Ubuntu

05
AGOSTO

El perdón nos beneficia como individuos (nos sana) y como comunidad (permite mirar hacia delante). Cuando no perdonamos nosotros también sufrimos. La mejor fórmula para la paz interior es el perdón. Quien perdona gana.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



NEGOCIAR

CHRIS VOSS

Exagente del FBI y autor
de *Rompe la barrera
del No*

29
MAYO

“

La vida
es negociar

”

Vivir y negociar es lo mismo. Siempre estamos negociando, en lo personal y en lo profesional. Saber negociar es ganar más y vivir mejor: la forma más eficiente de mejorar. Negociar bien puede transformar tu vida.

COPIA

“

Si lo único que
haces es copiar,
nunca liderarás

”

JASON FRIED

Consultor y autor
de *Reinicia*

04
AGOSTO

Copiar no permite dejar un recuerdo en los demás: la copia carece de identidad. La autenticidad es el sello de las marcas sólidas. El arte está dentro de ti, pero debes hacer introspección y tener valor para sacarlo fuera.

NETWORKING

“

A quién conoces
determina la efectividad
de lo que sabes

”

KEITH FERRAZZI

Consultor y autor de
Nunca comas solo

30
MAYO

Muchas cosas se resuelven con una llamada si es de la persona adecuada. Nada tan rentable como una buena agenda, fruto del cuidado, mimo y atención de las personas. Cuando te olvidas de la gente, la gente se olvida de ti.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



LECTURA

“

A lo largo de mi vida
no he conocido a ninguna
persona inteligente
que no leyera cada
día; ninguna, cero

”

CHARLIE MUNGER

Empresario y fundador de
Berkshire Hathaway

03
AGOSTO

La base del éxito reside en el aprendizaje, y gran parte está en los libros, con independencia de su formato: papel, *ebook*, audiolibro, vídeos u otros. Quien sólo se alimenta de sí mismo se empobrece y se estanca. Lee mucho.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



NATURALEZA

JANE GOODALL

Primatóloga y autora de
En la senda del hombre

31
MAYO

“

Son muchos los estudios
que han demostrado
que las plantas son
buenas para nuestro
desarrollo psicológico

”

El contacto con la naturaleza favorece nuestro bienestar emocional, y ello redundará en todo: mejores relaciones, más felicidad, más estabilidad. Deja hueco en tu agenda para pasar tiempo en entornos verdes. Lo agradecerás.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



PEREZA

“

La gente no consigue resultados porque prefiere hacer lo cómodo a lo necesario

”

JIM ROHN

Empresario y autor de
*Siete estrategias para
alcanzar riqueza y felicidad*

02
AGOSTO

No siempre vas a tener buen ánimo, pero siempre debes tener disciplina. La disciplina convierte sueños y realidades. Pero la *perecitis* siempre acecha. Si no tienes ganas, hazlo sin ganas, pero no aflojes. Cada día suma.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



CHARLIE MUNGER
Empresario y fundador de
Berkshire Hathaway

01
JUNIO

EXPERTISE

“

**Nunca juegues a juegos
que no entiendas, incluso
si ves a mucha gente
ganando dinero en ellos**

”

El éxito exige una fuerte intencionalidad: acumular conocimiento y experiencia. Si quieres ganar (a lo que sea) tienes que prepararte a tope y después seguir mejorando. No se triunfa por azar, simplemente dejándose llevar.

DESCANSO

“

El exceso de trabajo
impide la adecuada
contemplación de la
verdad y la belleza

”

ARISTÓTELES

Filósofo y autor de
Ética a Nicómaco

01
AGOSTO

Sólo un descanso profundo permite una concentración máxima. Un cerebro a pleno rendimiento es un cerebro que descansa. Cuando la energía baja, el rendimiento se resiente. Hacer, hacer, hacer... es improductivo a todas luces.

PRÁCTICA

“

Tienes que practicar tu presentación hasta que la aborrezcas. Y después, seguir practicando

”

GUY KAWASAKI

Empresario y autor de
El arte de cautivar

02
JUNIO

La calidad de una presentación depende del tiempo invertido en su preparación. La repetición conduce a la excelencia: repetición, repetición y repetición. La maestría nace de la práctica: practica más para llegar más lejos.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



MARCA PERSONAL

“

El mayor error que puedes cometer es creer que estás trabajando para otra persona que no seas tú. La seguridad laboral no existe. Los trabajos son propiedad de la empresa, pero tú eres dueño de tu carrera

”

EARL NIGHTINGALE

Locutor de radio y autor
de *El secreto más raro*

31
JULIO

Si haces depender tu vida y carrera de otros, te vuelves frágil y vulnerable. No hay mejor inversión que liderar tu marca personal. Esto es: no dejes nunca de aprender, hazte visible y cultiva con esmero tu red de contactos.

DISCUSIÓN

“

No se puede ganar una discusión, porque si la pierde, la pierde; y si usted gana, la pierde

”

DALE CARNEGIE

Escritor y autor de *Cómo
ganar amigos e influir
sobre las personas*

03
JUNIO

Desde la crítica y la confrontación no puedes ganarte la voluntad de otra persona, sólo ponerla a la defensiva. La crítica es peligrosa porque lastima el orgullo y despierta el resentimiento, que puede durar mucho tiempo.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ARROJO

“

¿Oportunidades? Hay muchas, pero siempre habrá riesgos. ¿Nos atrevemos? Vacilamos. El tiempo se apresura. Oportunidad perdida. Nos angustiamos. Los años pasan. Finalmente, nos convencemos de que es demasiado tarde y nos conformamos con imitaciones baratas de la vida

”

OG MANDINO

Escritor y autor de
*El vendedor más grande
del mundo*

30
JULIO

Sin valentía la vida es insípida. El mayor lamentó nunca es el fracaso, sino el malestar interno por no haberlo intentado. Date la oportunidad de perseguir tus sueños. Si sale mal, ganarás experiencia. No te conformes.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



INTERIORIZACIÓN

“

La lectura de un libro
no es una carrera: cuanto mejor
sea el libro, más despacio
hay que asimilarlo

”

NAVAL RAVIKANT
Inversor y autor de
El almanaque

04
JUNIO

Los libros no se leen, se estudian, de otro modo lo leído cae en el olvido. Si lees y no retienes, ¿para qué sirve? Se trata de leer con cierta calma: asimilar lo leído y hacerlo propio para aplicarlo después.

MUNGI NGOMANE
Escritora y autora de
Ubuntu

29
JULIO

COMPRENSIÓN

“

Ponte en el lugar del otro:
la *compasión* y la
empatía siempre tienen
consecuencias positivas

”

Es muy difícil construir una “comunidad” sin ambas cosas. La gente piensa lo que piensa, dice lo que dice y hace lo que hace porque tiene una historia detrás. Interésate por su realidad y mejorarás tu relación con ella.

AUTOACEPTACIÓN

“

Al convertirte en sabio, te aceptas a ti mismo tal cual eres y esa aceptación completa se convierte en la aceptación completa de todos los demás

”

MIGUEL RUIZ

Formador y autor de
Los cuatro acuerdos

05
JUNIO

El maltrato hacia uno mismo nace del auto-rechazo, de la imagen que tenemos sobre qué significa ser perfecto y de la imposibilidad de serlo. Cuando practicas la compasión y te aceptas, te reconcilias contigo y con el mundo.

COMPARACIÓN

“

Comparar implica superioridad e inferioridad. Cuando no comparas, toda inferioridad y superioridad desaparecen

”

OSHO

Maestro espiritual y autor
de *El libro del ego*

28
JULIO

Compararse no sólo causa infelicidad, sino que es inútil ya que toda comparación es parcial: nadie conoce la realidad exacta de los demás, con sus luces y sombras. Valora lo que tienes, que seguro otros lo desearían.

POSICIONAMIENTO

“

El posicionamiento es hacer saber a tu audiencia (*target*) de qué forma te diferencias de tus competidores

”

PHILIP KOTLER

Profesor y autor de
Principios de marketing

06
JUNIO

La primera regla del marketing es *posicionarse*. No puedes ser todo para todos. Tienes que diferenciarte de alguna manera. Decide *qué* quieres ser para *quién*. La indeterminación genera confusión = falta de ventas.

IMPACTO

“

Las presentaciones
son capaces de cambiar
el mundo si se es capaz
de comunicar eficazmente
a través de ellas

”

NANCY DUARTE
Consultora y autora de
Resonancia

27
JULIO

Todos tenemos que vender algo a alguien. A menudo, la venta se produce a través de una presentación. Tu éxito depende de tu capacidad de comunicar: si comunicas bien, impactas mejor. Comunicar bien nos hace más competitivos.

PRAGMATISMO

“

Una obra de arte
nunca se termina,
sólo se abandona

”

LEONARDO DA VINCI

Pintor, escultor e ingeniero
renacentista

07
JUNIO

Los proyectos hay que lanzarlos al mercado cuando tienen un nivel de calidad razonable o se eternizan. Ser pragmático es clave. Todo se puede mejorar y retocar, pero demorarse demasiado es agotador, quita energía y frustra.

MINDFULNESS

“

Ser inteligente es
saber disfrutar de
cada momento

”

WAYNE W. DYER

Conferenciante y autor de
Tus zonas erróneas

26
JULIO

Ponemos tantas expectativas en el futuro que el presente es sólo un medio para llegar a él, y la vida se nos escapa. Dale intensidad a cada instante, y si la situación no es la mejor, una buena actitud te ayudará. Todo suma.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



EXPERIENCIA DE CLIENTE

HOWARD SCHULTZ
Fundador de Starbucks
y autor de *El desafío*
Starbucks

08
JUNIO

“

No estamos en el negocio del café sirviendo a la gente, estamos en el negocio de la gente sirviendo café

”

Un producto (factor *total*) es el producto en sí (factor *interno*) más todo lo que rodea al mismo (factor *externo*). Si sólo vendes el producto *interno*, eres más copiable. Convierte la *experiencia del cliente* en una ventaja.

AUTOCONOCIMIENTO

“

Has olvidado quién eres.
Mira en tu interior. Eres más
de lo que eres ahora.
Debes ocupar tu lugar en
el ciclo de la vida

”

MUFASA
Protagonista de
El Rey León

25
JULIO

Todos nos sentimos confundidos alguna vez; fases en las que cuesta saber qué rumbo tomar. Pedir ayuda externa puede servirnos de guía para mirar hacia dentro. Sólo desde el autoconocimiento podemos progresar y ser felices.

MIEDO

“

Si no aprendes a
estar cómodo con tu
miedo, no podrás hacer
nada interesante

”

ELIZABETH GILBERT
Escritora y autora de
Libera tu magia

09
JUNIO

El miedo anula a las personas, las frustra y las amarga. Para todo lo importante hace falta valentía (coraje). Acepta tu miedo, da pequeños pasos y gana confianza. Cuanto más practicas tu coraje, menos poder tiene el miedo.

FINGIR

“

Conozco a tanta gente gris que vive en un mundo creado por sí mismo que me parece absurdo

”

DABIZ MUÑOZ

Dueño de DiverXO y mejor chef del mundo

24
JULIO

Si te niegas a ti mismo, sólo puedes aspirar a la mediocridad. Sé sincero contigo y explota tu singularidad: no hay otro tú. Fingir quien no eres (algo usual) quita energía y la careta acaba cayéndose. La impostura penaliza.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ANTICIPACIÓN

“

Intenta pensar siempre
como piensan los que
te rodean, con esa base
todo es posible

”

VITO CORLEONE
Protagonista de la película
El Padrino

10
JUNIO

El conocimiento es poder, ya sea en reuniones, negociaciones o ventas. Si eres capaz de descifrar las intenciones (necesidades) de la otra parte, puedes prepararte mejor y contrarrestarla. Anticiparse es jugar con ventaja.

TÁNDEM AMBICIÓN-HUMILDAD

JAMES KERR

Consultor y autor de
Legado

23
JULIO

“

Los buenos líderes equilibran el orgullo con la humildad: un orgullo absoluto en el rendimiento; una humildad completa ante la magnitud de la tarea

”

Los grandes líderes son ambiciosos, con hambre de crecer, mejorar y conseguir más. Pero al mismo tiempo son humildes, sabedores de que el mundo es complejo y hay que observar, preguntar, escuchar y nunca dejar de aprender.

COOPERACIÓN

“

La ciencia nos demuestra que cuando se trata de fomentar la cooperación entre las personas, la vulnerabilidad no es un riesgo sino un requisito psicológico

”

DANIEL COYLE

Consultor y autor de
*Cuando las arañas tejen
juntas pueden atar un león*

11
JUNIO

La vulnerabilidad nos conecta a la gente y saca lo mejor de cada uno: nos lleva a preguntar, pedir ayuda o solicitar consejo. En definitiva, todo lo que nos permite avanzar. Si te encierras en ti mismo, te estancas. Ábrete.

TEMOR

“

El *aficionado* cree que primero debe vencer sus miedos, y cuando lo consiga, entonces podrá hacer su trabajo. El *profesional* sabe que el miedo no se puede vencer. No existen guerreros sin miedo ni artistas que no estén atemorizados

”

STEVEN PRESSFIELD

Escritor y autor de
La guerra del arte

22
JULIO

El miedo siempre está ahí. Y si no se afronta, según pasa el tiempo, se hace más fuerte; se cuela por nuestro interior sutilmente y va carcomiendo nuestro espíritu de superación. O actúas o el miedo te gana terreno.

EDUCACIÓN FINANCIERA

ROBERT KIYOSAKI

Inversor y autor de
Padre rico, padre pobre

12
JUNIO

“

Estoy preocupado por
toda la gente que se
centra tanto en el dinero
y no en su mayor riqueza:
su educación financiera

”

La abundancia (escasez) no es una cuestión de dinero sino de inteligencia (educación) financiera. El dinero es sólo una consecuencia de ella. Estudia, prueba y reflexiona más sobre finanzas... y mejorará tu cuenta corriente.

SABIDURÍA

“

**Mi definición
de sabiduría es conocer
las consecuencias
a largo plazo
de tus acciones**

”

NAVAL RAVIKANT
Inversor y autor de
El almanaque

21
JULIO

Lo que eres hoy es el resultado de lo que hiciste ayer y los días previos. Somos lo que hacemos diariamente. Por tanto, toma conciencia de tus acciones. Hazte preguntas sobre tus acciones y tus acciones te responderán.

AUTORRESPONSABILIDAD

STEPHEN COVEY
Profesor y autor de
*Los 7 hábitos de la gente
altamente efectiva*

13
JUNIO

“ Si realmente quiero mejorar la situación, puedo trabajar en lo único sobre lo que tengo control: yo mismo ”

Asumir tu responsabilidad es recuperar tu poder. Tú eres lo que haces contigo. Si quieres llegar más lejos, exígete más. Con una actitud de responsabilidad se logra más, se sufre menos y se es menos vulnerable al entorno.

FLUIR

ELIZABETH GILBERT
Escritora y autora de
Libera tu magia

20
JULIO

“

¿Qué es lo que te gusta tanto hacer que las palabras *fracaso* y *éxito* se vuelven, en esencia, irrelevantes?

”

Si buscas el éxito te estresarás. Busca la sensación de *disfrute* (pasión), la sensación de *crecimiento* (mejora) y la sensación de *propósito* (legado). Haz lo que amas, ámalo intensamente y mira el resultado con desapego.

AGILIDAD EMOCIONAL

“

Hoy día la *agilidad emocional* es crítica. La manera en cómo lidiamos con nuestro mundo interior acaba por determinarlo todo

”

SUSAN DAVID

Psicóloga y autora de
Agilidad emocional

14
JUNIO

Una sana gestión emocional afecta a todo: salud, trabajo y relaciones. Y en un mundo tan frágil es esencial para no desestabilizarnos. Más agilidad emocional, menos necesidad de seguridad, mejor aceptación de la incertidumbre.

PRUDENCIA

ELIOT NESS
Protagonista de
Los intocables
de *Eliot Ness*

19
JULIO

“

Muchas cosas
son media batalla.
Pensemos en
la batalla entera

”

Los partidos no se ganan hasta el pitido final. No vendas la piel del oso antes de cazarla: las euforias adelantadas suelen acabar mal. Relajarse es perder por anticipado. No hay batallas fáciles: eso es ingenuidad.

VIBRACIÓN

“

El universo te apoya y actúa a tu favor. ¡Qué gran placebo! ¿Cómo pensarías, vivirías y andarías por la calle si creyeras que el universo te apoya?

”

JOE DISPENZA

Conferenciante y autor
de *Deja de ser tú*

15
JUNIO

La mente determina nuestra experiencia exterior, porque todo se reduce a campos de energía. Nuestro pensamiento altera constantemente nuestra realidad. Cambias la forma de mirar las cosas y las cosas que miras cambian.

EXCELENCIA

“

Si estás haciendo algo que de verdad te importa y crees fervientemente en su propósito, entonces es imposible que no intentes hacerlo de una manera excelente

”

JIM COLLINS

Profesor y autor de
Empresas que perduran

18
JULIO

É

sa es la ventaja de tener un propósito claro y estar alineado con él: la excelencia surge con naturalidad. La excelencia es el resultado natural de tu propósito. No es un asunto del que preocuparse, emerge espontáneamente.

MARTIN SELIGMAN
Psicólogo y autor de
Aprenda optimismo

16
JUNIO

PESIMISMO

“ Los pesimistas tienen ocho veces más posibilidades de deprimirse que los optimistas por su forma perniciosa de interpretar los contratiempos. Piensan que la causa es *personal*, *permeable* y *permanente* ”

Son las 3 Pes del pesimismo: *personalización*, el pesimista cree que lo malo que le ocurre es por su culpa; *permeabilidad*, que si algo va mal, todo irá mal; y *permanencia*, que en la vida lo negativo prevalece sobre lo positivo.

HERIDAS DE LA INFANCIA

“

Todos venimos al mundo con heridas que debemos aprender a aceptar. La finalidad de nuestro paso por la vida es el crecimiento: aprender a amarse a sí mismo y a los demás

”

LISE BOURBEAU

Formadora y autora de
Las cinco heridas que impiden ser uno mismo

17
JULIO

Mucho dolor procede de cinco heridas que nacen en la infancia: *rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia*. Mientras no las reconozcamos, aceptemos e integremos, seguiremos igual. La clave: amarse para sanarse.

TRABAJO EN EQUIPO

MADRE TERESA DE CALCUTA

Premio Nobel de la Paz y
autora de *Aliento de vida*

17
JUNIO

“

Yo hago lo que usted
no puede, y usted hace
lo que yo no puedo.
Juntos podemos hacer
grandes cosas

”

Individualmente somos una gota; juntos somos el mar. La fuerza *individual* suma; la fuerza *colectiva* multiplica. No dejes que el orgullo (ego) te haga suyo y aparca el traje de “llanero solitario” en casa. Juega en equipo.

CALLAR

“

Es mejor estar callado
y parecer tonto que
hablar y despejar las
dudas definitivamente

”

GROUCHO MARX

Humorista y autor de
Groucho y yo

16
JULIO

El exceso de verborrea siempre es peligroso: *quien tiene boca, se equivoca*. Además, aporta poco: sirve para demostrar lo que se sabe, pero nos aleja del auténtico aprendizaje. Es más nutritivo escuchar, preguntar y observar.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



INVERSIONES

“

Regla N° 1: nunca pierdas dinero. Regla N° 2: nunca olvides la regla número 1

”

WARREN BUFFETT
Empresario e inversor

18
JUNIO

A la hora de invertir, no perder es más importante que ganar. Si invierto 100 y pierdo 50 (un 50 %), me quedan 50, por lo que para recuperar la inversión inicial se debe obtener una rentabilidad del 100 %, algo nada sencillo.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



OPCIÓN PREFERENTE

“

No aceptes la tiranía
de ser elegido o no.
Elígete tú mismo

”

SETH GODIN

Consultor y autor de
La vaca púrpura

15
JULIO

Elegirse a uno mismo es cultivar una marca personal rigurosa. Me preparo, me hago visible, cultivo relaciones y no dejo de mejorar y aportar valor. Entonces, el mercado responde. El éxito no se persigue, se atrae.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



RESILIENCIA

“

El arte más poderoso de la vida es hacer del dolor un talismán que cura, una mariposa que renace florecida en fiesta de colores

”

FRIDA KAHLO
Artista y autora
de *El diario*

19
JUNIO

Dolor siempre va a haber en nuestras vidas: infidelidad, deslealtad, abandono... Lo importante es tomar conciencia de que podemos aguantar más de lo que creemos; y que lo que no mata nos hace crecer. Eres lo que superas.

PACIENCIA

“

No se desanime,
a menudo es la última
llave del llavero la que
abre la puerta

”

ZIG ZIGLAR

Conferenciante y autor de
Puedes alcanzar la cima

14
JULIO

Todo es posible si te das el tiempo suficiente.
Las cosas buenas tardan en llegar: insiste.
Cuanto más impaciente eres, más vulnerable te vuelves. Huye de lo rápido, fácil y cómodo que no conduce a ningún lugar interesante.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



AMIGOS

“

Los amigos deberían
ser una especie de
‘hermoso enemigo’

”

TAL BEN-SHAHAR

Psicólogo y autor de
La búsqueda de la felicidad

20
JUNIO

Un amigo no es alguien que nos da la razón en todo, sino un compañero que nos reta y desafía; un “hermoso enemigo” que sea sincero y nos ayude a ver la realidad con más claridad (objetividad) para así poder mejorar.

SÉNECA
Estoico y autor de
Cartas a Lucilio

13
JULIO

RELATIVIZAR

“

Hay que quitar
importancia a las cosas
y llevarlas con
ánimo alegre

”

Las cosas, con frecuencia, tienen la relevancia que uno quiera darle. Ocurra lo que ocurra, hay que evitar que nada altere nuestra tranquilidad de espíritu. Casi nunca nada es para tanto. Relativizar ayuda a ser más felices.

START-UP

“

El tamaño importa,
pero no de la manera
que piensas: mejor
pequeño que grande

”

SALIM ISMAIL

Director de Singularity
University y autor de
Organizaciones Exponenciales

21
JUNIO

Hoy la *adaptabilidad* y la *agilidad* ganan al *tamaño* y la *escala*. En el pasado, una empresa grande en activos *físicos* y *humanos* tenía una ventaja competitiva. En un mundo digital, ser pequeño para reaccionar ágilmente es crítico.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



SISTEMA EDUCATIVO

KEN ROBINSON
Profesor y autor de
El Elemento

12
JULIO

“
Nuestros sistemas
educativos valoran
mucho conocer
la respuesta a una
pregunta
”

En un mundo de rápido cambio, el pensamiento creativo cobra relevancia, porque cuando conocemos las respuestas, cambian las preguntas. Depender sólo de la lógica, lo racional, lo estable y lo previsible es quedarse obsoleto.

INNOVACIÓN

“

La clave del éxito sostenido es seguir creciendo como equipo. Ganar consiste en adentrarse en lo desconocido y crear algo nuevo

”

PHIL JACKSON

Entrenador de baloncesto
y autor de *Once anillos*

22
JUNIO

Quien siempre hace lo mismo y de la misma manera acaba por dejar de hacerlo. Los referentes siempre están siendo observados por la competencia para anularlos. La única ventaja competitiva sostenible es la innovación continua.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



EPIFANÍA

ANGELA DUCKWORTH
Profesora y autora
de *Grit*

11
JULIO

“

La pasión se desarrolla:
se parece un poco a un
descubrimiento, seguido de
mucho *desarrollo* y de toda
una vida de *profundización*

”

Rara vez la vocación surge como una epifanía. Es más bien el resultado de probar cosas, descartar lo que no nos llama y seguir con lo que nos interesa hasta que nos vamos enamorando y desarrollando nuestra carrera.

EL PRINCIPITO
Protagonista de
El Principito

23
JUNIO

SILENCIO

“

Siempre me ha gustado
el desierto. Te sientas en una
duna y no ves ni oyes nada.
Y, sin embargo, algo
resplandece en silencio

”

El silencio siempre forma parte de una buena conversación con uno mismo. En él se encuentran muchas respuestas. El ruido o las prisas son grandes enemigos de la plenitud. El silencio es fértil cuando se gestiona sabiamente.

PAUSA

“

Nuestra sociedad no invita a la reflexión, pero caminar sin rumbo, deambular a ciegas, nos aparta de nuestro camino. La reflexión es una pieza clave en el engranaje de la motivación

”

VALENTÍN FUSTER
Cardiólogo y autor de
La ciencia de la salud

10
JULIO

Cada cierto tiempo es bueno parar y tomar conciencia de dónde estamos y si el camino está alineado con nuestros valores para, en su caso, seguir o cambiar de rumbo. La acción sin reflexión nos condena. No todo es hacer.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ALEX BANAYAN
Emprendedor y autor de
La tercera puerta

24
JUNIO

INTERESES

“

Aunque no vayan a reunirse contigo por la razón que tú quieres, no significa que no puedan reunirse contigo por alguna otra razón

”

Cuando contactes con alguien, ponte siempre en el otro lado del mostrador. A la gente no le importas tú, sino sus intereses. Averigua qué necesita y utilízalo como puerta de entrada. No te centres en ti, sino en ellos.

OPINIONES

“

No me importa lo
que pienses de mí.
Yo no pienso
en ti en absoluto

”

COCO CHANEL

Empresaria y diseñadora
de moda

09
JULIO

Las opiniones de los demás no son asunto tuyo, sino de ellos. No dejes que su juicio condicione tu vida. El mundo no se acaba por unas opiniones en contra. La mejor estrategia es la indiferencia: da tranquilidad y felicidad.

SISTEMAS

“

No te elevas
al nivel de tus *metas*,
desciendes al nivel
de tus *sistemas*

”

JAMES CLEAR

Consultor y autor de
Hábitos atómicos

25
JUNIO

Las *metas* son los resultados a conseguir; los *sistemas*, los procesos para lograrlos. Las *metas* marcan una dirección; los *sistemas* permiten progresar. Sin buenos *sistemas* no se pueden lograr buenos *resultados*. Fracaso.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



ARREPENTIMIENTO

“

Una de las cosas más tristes en la vida es llegar al final y mirar atrás con arrepentimiento, sabiendo que podrías haber sido, hecho y tenido mucho más

”

ROBIN SHARMA

Conferenciante y autor de
*El monje que vendió
su Ferrari*

08
JULIO

Pocas cosas causan tanta desazón en el ocaso de la vida como el arrepentimiento, lo que suele estar relacionado con la falta de coraje. El fracaso no es no conseguir lo que quieres; el fracaso es no intentarlo. Atrévete más.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



HUMANIDAD

“

Lo que más me llamó la atención cuando estudié la filosofía de los monjes es que en los últimos tres mil años los humanos no hemos cambiado realmente

”

JAY SHETTY

Conferenciante y autor de
Piensa como un monje

26
JUNIO

Las grandes cuestiones humanas son hoy las mismas que antaño. La vida cambia, pero los principios esenciales son eternos. Existe una sabiduría atemporal que es aplicable en cualquier *momento* (tiempo) y *lugar* (espacio).

VOCACIÓN

“

Trabajar duro por algo que no te importa se llama estrés. Trabajar duro por algo que te importa de verdad se llama pasión

”

SIMON SINEK

Profesor y autor de
Empieza por el porqué

07
JULIO

Más que el estrés lo que existe es una mala elección de nuestra profesión. La pasión es lo que hace que las horas “se pasen volando” o “se hagan eternas”. Cuando disfrutas de lo que haces, el ocio y el negocio se difuminan.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



EDADISMO

LYNDA GRATTON
Profesora y autora de
La vida de 100 años

27
JUNIO

“

Las empresas deberían
mostrar mayor sensibilidad
hacia la edad y lo que
significa envejecer

”

Si la natalidad cae y la longevidad aumenta, los más mayores son una parte muy relevante de la sociedad y el mercado laboral. Las empresas que no ignoren y descuiden esta realidad ganarán la batalla por el talento.

VIDA MODERNA

“

Me pregunto si la *vida moderna* no estará teniendo más de *moderna* que de *vida*

”

MAFALDA

Personaje de tira cómica
de Quino

06
JULIO

Evolución significa cambio, no progreso. Y la vida puede cambiar a mejor o a peor. Hoy día, las altas expectativas y el ritmo frenético de vida ponen en jaque la estabilidad y hacen dudar si avanzamos o retrocedemos.

FRUSTRACIÓN

“

Hay que optimizar la frustración y la decepción de la derrota para que te den energía y motivación

”

PAU GASOL

Jugador de baloncesto y
autor de *Bajo el aro*

28
JUNIO

Aprender a triunfar es aprender a sufrir. El éxito convive con la derrota y hay que aprovecharla para madurar y crecer. La gente de éxito no es infalible, pero sabe interpretar todo lo que le sucede con un sentido positivo.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



GRATITUD

ROBERT EMMONS
Psicólogo y autor de
¡Gracias!

05
JULIO

“

La gratitud se puede
cultivar y convertirse
en un elemento decisivo
de la felicidad

”

La gratitud aporta beneficios físicos, psicológicos e interpersonales. La gente agradecida experimenta más emociones *agradables* (alegría, ilusión, optimismo...) y son menos vulnerables a las *desagradables* (rencor, ira, odio...).

BUROCRACIA

“

La mayoría de las organizaciones están excesiva y equivocadamente controladas

”

GARY HAMEL

Profesor y autor de
Lo que ahora importa

29
JUNIO

El miedo y el control son incompatibles con la adaptabilidad y la innovación. No es posible liberar las capacidades humanas sin dar autonomía (libertad) a la gente. La burocracia es el juego de las empresas perdedoras.



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



NIKOLA TESLA
Inventor y autor de
Mis inventos

04
JULIO

INSATISFACCIÓN

“

Ansiamos nuevas sensaciones,
pero pronto nos volvemos
indiferentes a ellas.
Las maravillas de ayer son hoy
acontecimientos comunes

”

Los seres humanos nunca estamos satisfechos. Cada novedad conquistada debe ser renovada por otra rápidamente. No es mala esa insatisfacción (permite avanzar), pero sin olvidarse de lo más importante: vivir el presente.

EMOCIONES

“

He aprendido que puedes decir mucho de una persona por cómo se comporta en tres situaciones: un día lluvioso, el equipaje perdido y las luces de navidad enredadas

”

MAYA ANGELOU

Escritora y autora de
*Yo sé por qué canta
el pájaro enjaulado*

30
JUNIO

Las personas somos “emociones con piernas”. Todo lo que hacemos está filtrado por las emociones. Aprender a identificarlas y regularlas es clave para la serenidad y la felicidad. Las emociones sin control nos hacen idiotas.

RESPIRAR

JAMES NESTOR
Periodista y autor de
Respira

03
JULIO

“

El 90 % de nosotros respiramos de forma incorrecta, y ello causa o agrava una lista interminable de enfermedades

”

Respiramos para funcionar, pero no de forma saludable. Y cómo respiramos afecta a todo: presión arterial, frecuencia cardiaca, pulso, atención, claridad mental o estado de ánimo. Aprender a respirar ayuda a estar más sanos.

BRANDING

ARISTÓTELES ONASSIS
Empresario de la industria
naviera

01
JULIO

“

Me pinto el cabello
de negro para los
encuentros amorosos
y de blanco para las
reuniones de negocios

”

Las percepciones importan y mucho. La gente actúa según lo que cree (percepciones), que no siempre coincide con la realidad. Cuida el *contenido* (producto) y también el *contenedor* (marketing). El *branding* ayuda a vender más.

AUDACIA

“

Muchas veces es
la audacia, y no el talento,
lo que hace a una
persona artista

”

JULIA CAMERON

Formadora y autora de
El camino del artista

02
JULIO

Puedes ser el mejor artista del mundo, pero si no te expones y eres visible, ¿para qué sirve? Cualquier creación implica un juicio del público, y ese miedo al juicio ajeno anula los sueños de mucha gente. No seas tú uno.

INTRODUCCIÓN

En el año 2021 salió por primera vez el Calendario *Aprendiendo de los mejores*, de carácter perpetuo (válido para cualquier año), cuyo objetivo era aportar un mensaje diario potente sobre una temática concreta, ante la necesidad en un entorno de rápido cambio de absorber *inputs* de valor de manera breve y concisa.

Una cita es una frase corta fruto de una larga experiencia, por eso nos gustan tanto, tienen tanto impacto y calan tanto en las personas. En concreto, aparecían 365 citas de los autores de los tres primeros volúmenes del libro sobre 365 temáticas diferentes con una explicación breve de cada una de ellas para darles coherencia, sentido y profundidad.

Dos años después, en 2023, aparecieron en formato *pack* los volúmenes 4 y 5 del libro, con más de 60 nuevos autores contemporáneos y clásicos que complementaban a los anteriores con su conocimiento y experiencia.

La incorporación de estos nuevos especialistas en disciplinas diferentes a las abordadas hasta el momento, junto con la petición de muchos seguidores de hacer un nuevo calendario con caras y temáticas no abordadas hasta el momento, es el motivo de este nuevo calendario, también con carácter perpetuo y válido para cualquier año.

A lo largo del año aparecen las reflexiones de personalidades como Adam Grant, Virginia Woolf, Charlie Munger, Carol Dweck, Carlo Ancelotti, Angela Duckworth, Jim Collins, Frida Khalo, Jay Shetty, Julia Cameron, Dabiz Muñoz, Susan David, Marc Randolph, Simone de Beauvoir, Gary Hamel, Elizabeth Gilbert, Miguel Ruiz o Kristin Neff, entre otros muchos.

Muchas también son las temáticas abordadas: adaptabilidad, estoicismo, *learnability*, propósito, agilidad emocional, salud mental, *lean startup*, negociación, seguridad psicológica o ética son sólo algunos ejemplos.

www.aprendiendodelosmejores.es
#AprendiendoDeLosMejores

LIBROS

Tu desarrollo personal es tu destino: en quién te conviertes se acaba reflejando en lo que obtienes. Por eso, no hay mejor inversión que la que se hace en uno mismo. Y ¿cuál es la mejor forma de hacerlo? Aprendiendo de los mejores, de aquellas personas que han llegado donde tú también quieres llegar.



APRENDIENDO
DE LOS MEJORES
— VOLS. 1, 2, 3, 4 Y 5 —

Podemos cambiar porque podemos mejorar; podemos mejorar porque podemos aprender. Tu capacidad de aprender es tu principal activo. Entre tu estado actual y tu estado deseado sólo existe una palabra: aprendizaje. Tus ganas de aprender van a determinar tu futuro.

Aprendiendo de los mejores es una saga que se ha convertido en la obra de cabecera de muchas personas por su capacidad de sintetizar y explicar una ingente cantidad de conocimiento y sabiduría sobre el mundo del desarrollo personal, los negocios, el liderazgo, la libertad financiera o la espiritualidad.

Por las páginas de los cinco volúmenes se pueden encontrar más de 2.000 reflexiones, cuidadosamente seleccionadas y analizadas con profundidad y rigor por su autor, Francisco Alcaide, para darles coherencia y sentido.

Entre otras muchas personalidades aparecen conferenciantes motivacionales como Anthony Robbins o Grant Cardone; pensadores del *management* como Simon Sinek o Daniel Pink; expertos en libertad financiera como Robert Kiyosaki o T. Harv Eker; maestros espirituales como Thich Nhat Hanh o Eckhart Tolle; emprendedores como Elon Musk o Gary Vaynerchuk; científicos como Albert Einstein o Marie Curie; o la aportación femenina de Coco Chanel o Brené Brown.

Aprendiendo de los mejores es el libro más vendido de *management* de un autor español de los últimos años con más de 250.000 ejemplares distribuidos en todo el mundo, ediciones en diferentes países (México, Colombia, Perú, Argentina...) y traducido a varios idiomas (italiano, portugués, inglés, ruso...).

www.aprendiendodelosmejores.es

#AprendiendoDeLosMejores

APRENDIENDO DE LOS MEJORES 1

AMANCIO ORTEGA	JEFF BEZOS	ROBERT KIYOSAKI
ANTHONY ROBBINS	JEFFREY GITOMER	ROBIN S. SHARMA
BERTRAND RUSSELL	JIDDU KRISHNAMURTI	SETH GODIN
BILL GATES	JIM ROHN	STEPHEN COVEY
BRIAN TRACY	JOHN C. MAXWELL	STEVE JOBS
CARLOS SLIM	LAO-TSÉ	SUN-TZU
DALÁI LAMA	LOUISE HAY	T. HARV EKER
DALE CARNEGIE	LUIS ROJAS MARCOS	THICH NHAT HANH
DAVID J. SCHWARTZ	MADRE TERESA DE CALCUTA	TOM PETERS
DEEPAK CHOPRA	MICHAEL PORTER	TONI NADAL
DONALD TRUMP	NAPOLEON HILL	VALENTÍN FUSTER
EDUARDO PUNSET	NELSON MANDELA	WARREN BENNIS
FERRAN ADRIÀ	OG MANDINO	WARREN BUFFETT
GANDHI	OPRAH WINFREY	WAYNE W. DYER
GUY KAWASAKI	OSHO	WILL SMITH
HENRY FORD	PETER F. DRUCKER	ZIG ZIGLAR
HENRY D. THOREAU	PHILIP KOTLER	
JACK CANFIELD	RALPH WALDO EMERSON	
JACK WELCH	RICHARD BRANSON	

APRENDIENDO



DE LOS MEJORES

2013

APRENDIENDO DE LOS MEJORES 2

✎ AITOR ZÁRATE	✎ INMA SHARA	✎ NORMAN VINCENT
✎ ALBERT EINSTEIN	✎ JACK MA	✎ PEALE
✎ ARISTÓTELES ONASSIS	✎ JAMES ALTUCHER	✎ PAULO COELHO
✎ BRUCE LEE	✎ J. K. ROWLING	✎ PHIL JACKSON
✎ CHRIS ANDERSON	✎ J. D. ROCKEFELLER	✎ PHIL KNIGHT
✎ COCO CHANEL	✎ JORGE VALDANO	✎ RAY DALIO
✎ DANIEL GOLEMAN	✎ KEITH FERRAZZI	✎ RAY KROC
✎ DAVID ALLEN	✎ KIM KIYOSAKI	✎ RHONDA BYRNE
✎ DONALD DELL	✎ LEOPOLDO FERNÁNDEZ	✎ RUMI
✎ ECKHART TOLLE	✎ PUJALS	✎ SHERYL SANDBERG
✎ ELEANOR ROOSEVELT	✎ MARK CUBAN	✎ THOMAS J. STANLEY /
✎ ELISABETH KÜBLER-ROSS	✎ MARY KAY ASH	✎ WILLIAM D. DANKO
✎ GARY VAYNERCHUK	✎ MICHAEL JORDAN	✎ TIM FERRISS
✎ GRANT CARDONE	✎ MUHAMMAD ALI	✎ WALT DISNEY
✎ GUSTAVO ZERBINO	✎ NEALE DONALD WALSCH	✎ WILLIAM WALKER
✎ HELEN KELLER	✎ NEVILLE GODDARD	✎ ATKINSON
✎ HOWARD SCHULTZ	✎ NICK VUJICIC	

APRENDIENDO



DE LOS MEJORES

2

2018



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



APRENDIENDO DE LOS MEJORES 3

👑 BENJAMIN FRANKLIN
👑 BRENE BROWN
👑 BRUCE LIPTON
👑 DANIEL PINK
👑 EARL NIGHTINGALE
👑 ELON MUSK
👑 ERNEST SHACKLETON
👑 FRANK GEHRY
👑 GROUCHO MARX
👑 HAL ELROD
👑 HERMANN HESSE
👑 JAMES KERR
👑 JANE GOODALL
👑 JOE DISPENZA

👑 JOSEPH MURPHY
👑 LEONARDO DA VINCI
👑 MARCO AURELIO
👑 MARIE CURIE
👑 MARTIN LUTHER KING
👑 MAYA ANGELOU
👑 MEL ROBBINS
👑 M. J. DEMARCO
👑 NANCY DUARTE
👑 NATHANIEL BRANDEN
👑 OLIVIA FOX
👑 PABLO ISLA
👑 PAU GASOL
👑 PETER THIEL

👑 RAFA NADAL
👑 ROBERT EMMONS
👑 RYAN HOLIDAY
👑 SIMON SINEK
👑 SÓCRATES
👑 SONJA LYUBOMIRSKY
👑 STEVEN PRESSFIELD
👑 TAL BEN-SHAHAR
👑 VIKTOR FRANKL
👑 VIRGINIA SATIR
👑 W. CLEMENT STONE
👑 WINSTON CHURCHILL

APRENDIENDO



DE LOS MEJORES

3

2020

APRENDIENDO DE LOS MEJORES 4

👑 ALEX BANAYAN	👑 ELIOT NESS	👑 KOBE BRYANT
👑 AMY CUDDY	👑 ELIZABETH GILBERT	👑 LYNDA GRATTON
👑 ANGELA DUCKWORTH	👑 EL PRINCIPITO	👑 MARC RANDOLPH
👑 ARISTÓTELES	👑 ERIC RIES	👑 MARIE KONDO
👑 ARNOLD SCHWARZENEGGER	👑 FORREST GUMP	👑 MATTHEW WALKER
👑 CAL NEWPORT	👑 GUIDO OREFICE	👑 MIGUEL RUIZ
👑 CAROL DWECK	👑 JAMES CLEAR	👑 MUNGI NGOMANE
👑 CHARLIE MUNGER	👑 JAY SHETTY	👑 ROBERT B. CIALDINI
👑 CHRIS VOSS	👑 JIM COLLINS	👑 SÉNECA
👑 DANIEL COYLE	👑 JOHN WHITMORE	👑 VIRGINIA WOOLF

APRENDIENDO



DE LOS MEJORES

4

2023



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



APRENDIENDO DE LOS MEJORES 5

👑 ADAM GRANT	👑 HARVEY CHEYNE	👑 NAVAL RAVIKANT
👑 ALEXANDER OSTERWALDER	👑 JAMES NESTOR	👑 NIKOLA TESLA
👑 BERNARD HILLER	👑 JASON FRIED	👑 PEMA CHÖDRÖN
👑 CARLO ANCELOTTI	👑 JULIA CAMERON	👑 REID HOFFMAN
👑 CARMINE GALLO	👑 KEN ROBINSON	👑 ROBERT GREENE
👑 CHIP & DAN HEATH	👑 KRISTIN NEFF	👑 SALIM ISMAIL
👑 DABIZ MUÑOZ	👑 LISE BOURBEAU	👑 SIMONE DE BEAUVOIR
👑 EL REY LEÓN	👑 MAFALDA	👑 SUSAN DAVID
👑 FRIDA KAHLO	👑 MARTIN SELIGMAN	👑 TIM GROVER
👑 GARY HAMEL	👑 MARY POPPINS	👑 VITO CORLEONE

APRENDIENDO



DE LOS MEJORES

5

2023



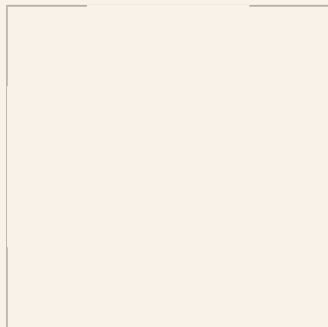
APRENDIENDO DE LOS MEJORES



AUTOR

Francisco Alcaide Hernández es conferenciante, formador, escritor y *coach* en liderazgo y motivación. Licenciado en Administración y Dirección de Empresas, licenciado en Derecho, máster en Banca y Finanzas, y doctor *cum laude* en Organización de Empresa.

Lleva veinte años estudiando por qué unas personas (empresas) consiguen las metas que se proponen y otras se quedan a mitad de camino. Alcaide ha entrevistado y conversado con «los mejores», cientos de personalidades de referencia del mundo de la empresa, el deporte, la moda, la ciencia, la economía o el desarrollo personal. También ha estudiado las obras de los principales especialistas en *management*, tales como Brian Tracy, Anthony Robbins, Peter Drucker, Michael Porter o Stephen Covey, entre otros muchos.



Ha prestado sus servicios a empresas de diferentes sectores (EY Spain, Banco Mediolanum, Remax, STADA, SHA Wellness Clinic, Johnson & Johnson, Novartis...), y ha sido socio y director de la empresa Executive Excellence, que edita la revista homónima líder del *management* para alta dirección.

Ha publicado, solo o en colaboración, doce libros que han sido traducidos a idiomas como el inglés, italiano, portugués o ruso y de los que se han vendido más de 250.000 ejemplares en todo el mundo. Ha sido incluido en el TOP 30 Influencers de liderazgo y emprendimiento (*Revista Emprendedores*) y premiado en diferentes ocasiones por su trabajo: premio Coach de Honor 2017 (Aprocorm), premio al Mejor Blog de RRHH 2012 (Tatum) o premio Accésit CEF Gestión 1999 (Centro de Estudios Financieros).

Es colaborador habitual en medios de comunicación y creador del concepto *Fast Good Management*, una filosofía que hace referencia a la necesidad en un mundo VUCA / BANI de decir mucho con poco, aportando valor de manera breve y práctica.

www.franciscoalcaide.com

www.conferenciasfranciscoalcaide.com

www.topconferenciantes.com

@falcaide

2025

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



2026

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



2027

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



2028

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



APRENDIENDO DE LOS MEJORES



2029

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



2030

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



APRENDIENDO DE LOS MEJORES