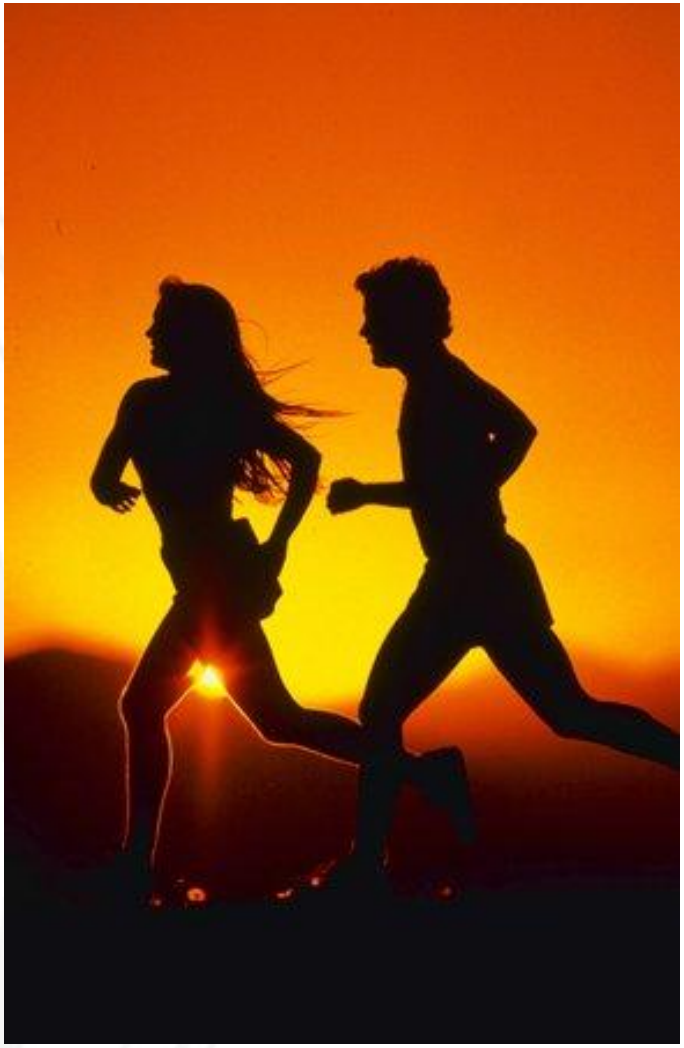
Sistema para Detonar tu Energía

La clave está en la acción

Coach: Víctor Suárez

Despertarse temprano

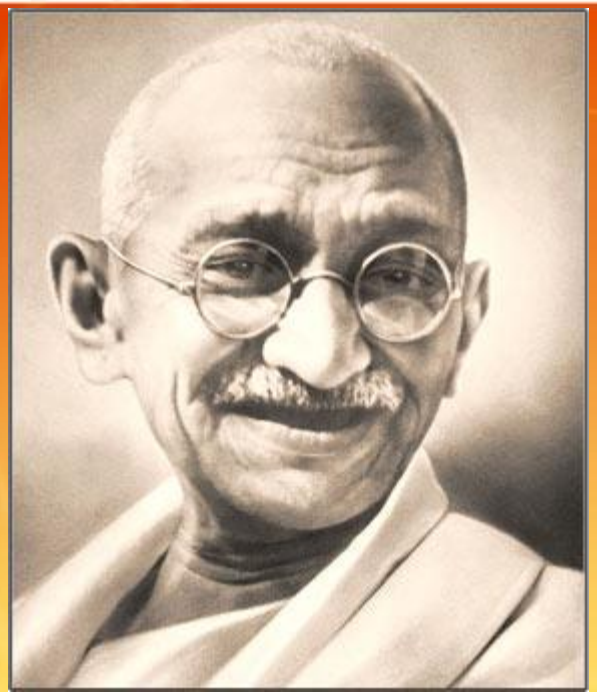


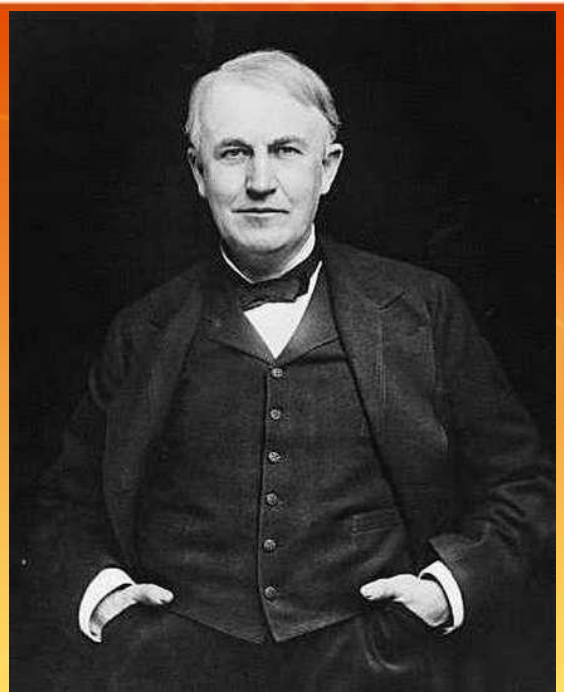
Trabajar duro

Divertirse y tomar aventuras

Enfrentar adversidades

Grandes líderes
Gran energía





Tener altos niveles de energía es la esencia para tu desarrollo personal

Los 5 elementos:

1. **Claridad mental y planeación realmente profesional.**

- Personal
- Familiar
- Laboral
- Social

Comprometido con la planeación en cada área.

Los 5 elementos:

2. **Despiértate temprano y trabaja en Tu Hora Máxima.**

   5 de la mañana:

- Taclea lo grande y las otras metas no se te harán tan grandes

  Trabaja en tu mente, cuerpo y espíritu.

Los 5 elementos:

3. **Ejercicio y La Dieta para el Máximo Rendimiento.**

   Cardio y mucha agua

4. **Regeneración personal.**

   Vive en ciclos.

5. **Aventura y Diversión.**

   Reconéctate con tu niño interno.

   Eleva tu pasión

Elemento 1

Claridad mental y una planeación realmente profesional

Primer elemento: Claridad mental y una planeación realmente profesional

La claridad precede al éxito

claridad = esperanza = energía

La idea principal es:

Tener grandes metas traerá grandes cantidades de energía a tu vida

Primer elemento: Claridad mental y una planeación realmente profesional

Disciplina + Pasión = Éxito

"El secreto de la pasión es el propósito"

- Conozco quien soy
- Pasos que dar
- Propósito
- Causa
- Misión

Filosofía de vida

Preguntas clave:	Plataforma de valores: (Ejemplo)
1. ¿De dónde vengo? 2. ¿Quién soy? 3. ¿Qué quiero hacer en la vida? 4. ¿En quién me quiero convertir?	•Soy una persona comprometida con el conocimiento •Antepongo mi buena salud •Ayudo siempre a los demás •Vivo intensamente

Escribe un párrafo claro y conciso que englobe la amalgama de respuestas con valores

Metas medibles para cada área clave de tu vida:

- Personal: Leo 12 libros este año
- Familiar: Platico 30 minutos a la semana con mis hijos
- Laboral: Llego a las 7:50 a mi trabajo
- Social: Salgo con 1 amigo a la semana

¡Escríbelos!

Afina tus tiempos / acciones en cada revisión semanal

Mejor Conciencia – Mejores decisiones – Mejores resultados

Fórmula mágica que mejorará mi vida

+Conciencia

+Decisiones

+Resultados

Primer elemento: Claridad mental y una planeación realmente profesional

Filosofía de vida - metas cuantificables

Desde un todo hasta un día

¡A veces no hacemos lo más fácil porque es muy fácil!

Las grandes personas practican periódicamente estas técnicas sencillas que a los demás no les gusta hacer

Acción

El que estés aquí es una muestra de que
Eres una “Gran persona de acción”

Elemento 2

Despiértate temprano y trabaja en ti

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

5 am

Es una devoción a tu grandiosa vida

Incrementa tu auto estima: Prometes y cumples

Sentirte bien contigo mismo
=
Grandes cantidades de energía

¡Es tu primer victoria del día!

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

¿Qué hago para levantarme a las 5 de la mañana?

- No comas nada después de las 7 u 8 pm
- No veas las noticias antes de dormir
- Duérmete a las 10 / 11 pm
- Practícalo por 4 semanas

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

Salir de tu círculo de confort generará estrés por un tiempo
Tu cuerpo se está adaptando al cambio

"El Ser Humano es más feliz cuando voluntariamente está en algún proceso de cambio"

Zonas de aprendizaje

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

Tu Hora Máxima:

- Cuerpo
- Mente
- Espíritu
- Emociones

Lleno de energía e inspirado en tu vida para hacer una diferencia

Mis 4 Cuadrantes Máximos

Emocional

- Feliz. Seres queridos
- Tiempo para estar en paz
- Escribo mi diario
- Libero malos hábitos, pensamientos limitantes
- Celebro mis logros

Mental

- Libros de desarrollo humano, biografías
- Escribo en mi diario
- Frases de éxito
- Mi círculo de genios

Espiritual

- Conexión a algo mayor que yo
- Legado
- Zoom out de mi vida apresurada
- Perspectiva

Físico

- Ejercicio
- Dieta
- 2 litros de agua al día
- Pocas noticias tv, radio
- Duermo bien

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

Medita

Al humano se le puede arrebatar todo salvo una cosa:
La elección de la actitud personal

Dr. Viktor Frankl
Prisionero No. 119104
Campo de concentración de Auschwitz
Neurólogo y psiquiatra austriaco.
Creador de la Logoterapia
El Hombre en busca del Sentido
Ante el Vacío Existencial

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

Frases de éxito:

•Te mantienes enfocado

•Afectas tu conciencia y ves el mundo de otra manera

Generales:

Toda la energía del Universo está en mí

Disfruto el momento y doy lo mejor de mí

Todos los días y en todo momento soy mejor y mejor más fuerte y más fuerte

Específicas:

Soy puntual

Escucho a mis clientes

Soy tolerante

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

Escribe un diario sobre:

- Tus metas
- Tus frustraciones
- Lo que te hace feliz
- Lo que te salió bien y mal el día anterior
- Lo que puedes aprender de “esa” persona

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

Pule tu filosofía personal y tus metas

Mis 5 Máximas

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

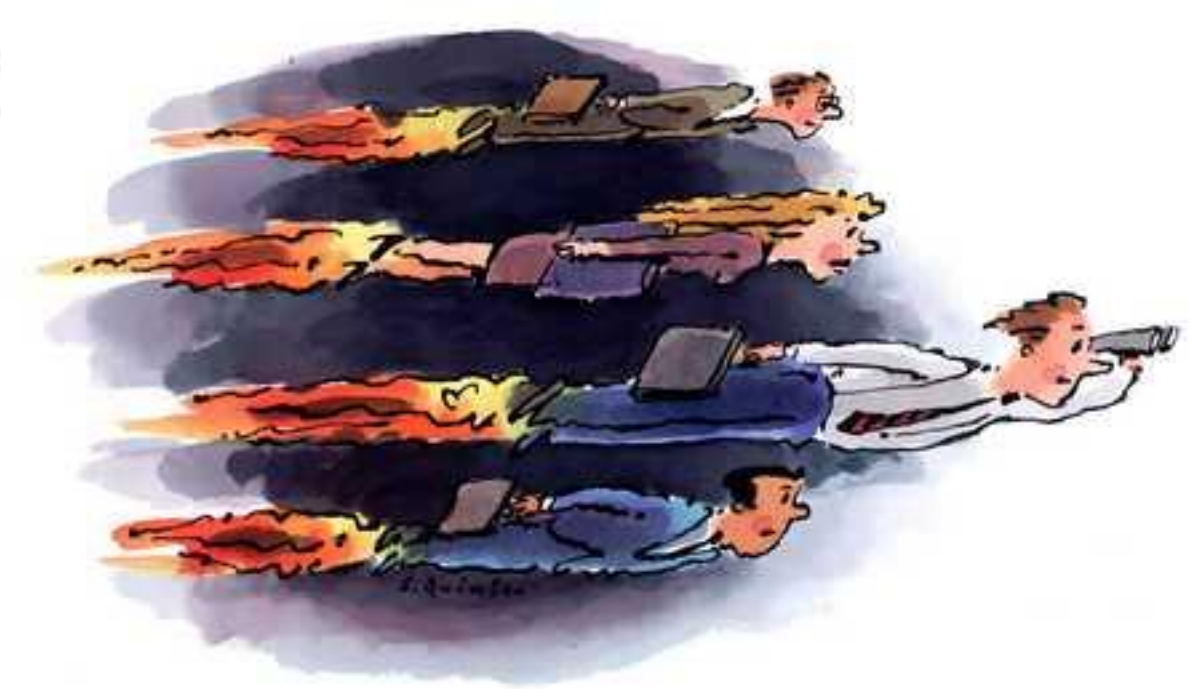
Lee libros de desarrollo humano

Inspiración = energía

Encuentra esa frase /concepto que cambiará tu vida

Segundo elemento: Despiértate temprano y trabaja en ti

Al salir de tu casa: “Tengo clara mi misión y estoy lleno de energía”



Elemento 3

Ejercicio y una dieta para el máximo rendimiento

Ejercicio **consistente**

Compromiso conmigo mismo

¡No importa el tamaño de la meta sino que cumplas!

“El precio de la disciplina es siempre menor que el dolor del arrepentimiento”

1. Cardio (30 min.)
2. Pesas (20 min.)
3. Estiramiento (10 min.)

5 veces a la semana

Tercer elemento: Ejercicio y una Dieta para el máximo rendimiento

Cardio

•Corre o camina rápido

•El ejercicio que te guste y motive a seguir practicándolo

•Vigoroso y sudar

•30 minutos

Tercer elemento: Ejercicio y una Dieta para el máximo rendimiento

Pesas

•Fuerte por fuera, fuerte por dentro

•Excelente manera de quemar grasa

•20 minutos

Estiramientos

- Evita que te lastimes
- Tus músculos se sueltan y sientes paz
- 10 minutos

Dieta

- Es crítico para que alcances mayores niveles de energía
- Vínculo entre lo que comes y tu manera de sentir
- Tu dieta repercute en tus ingresos

Tercer elemento: Ejercicio y una Dieta para el máximo rendimiento

¿Has comido alguna ves de más?

•Baja tu energía

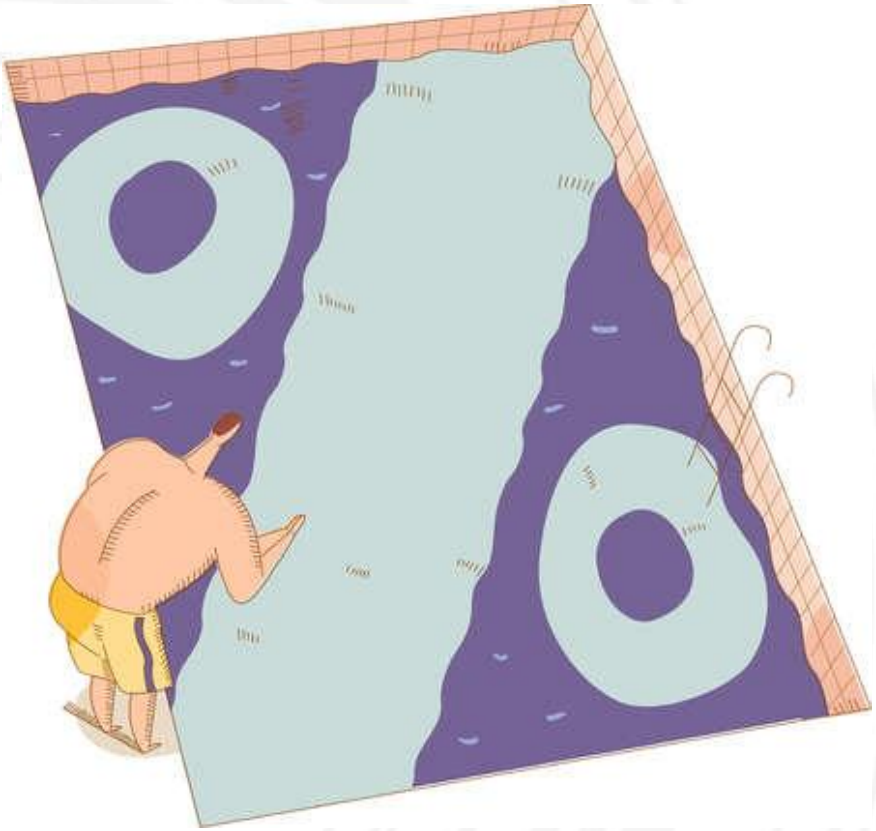
•Poca claridad mental para tomar decisiones

•**Raciones controladas**

•El sistema digestivo consume mucha energía

Toma más agua

El porcentaje de agua en nuestro cuerpo es del 50 a 70%

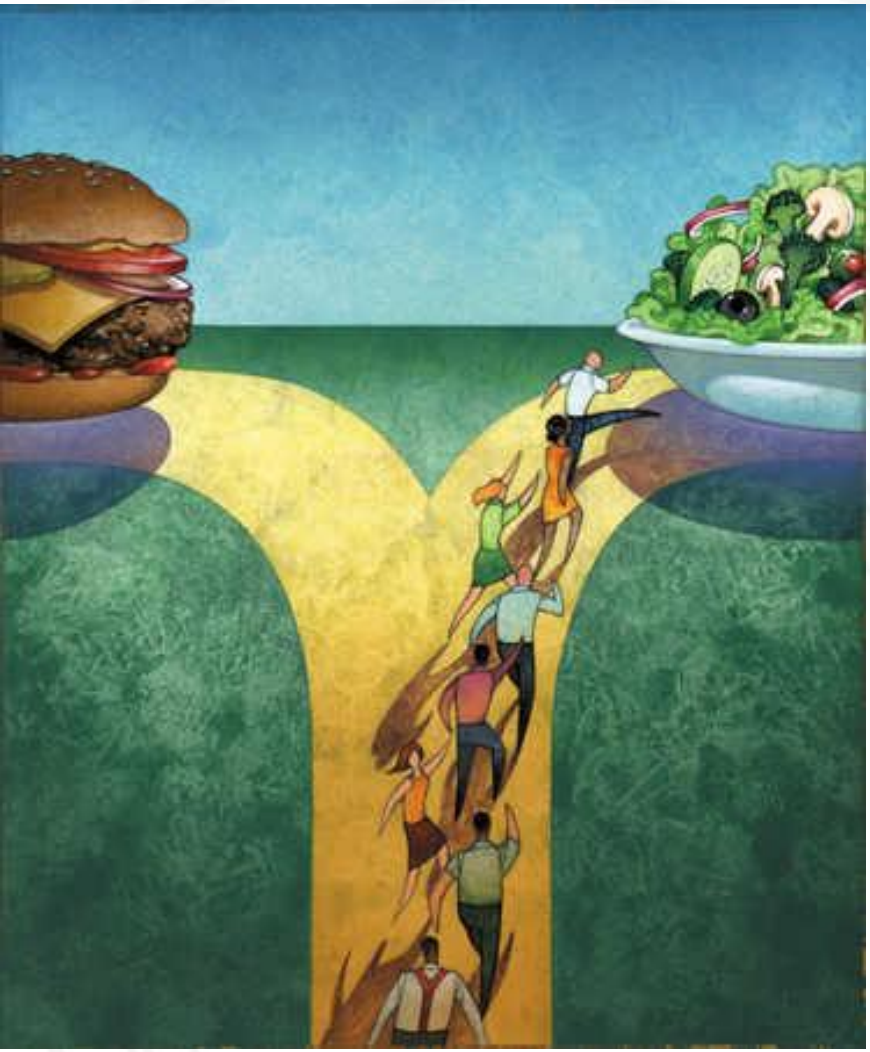


Tercer elemento: Ejercicio y una Dieta para el máximo rendimiento

- Jugos frescos para empezar el día

- Si puedes un día a la semana solo frutas y jugos

Tercer elemento: Ejercicio y una Dieta para el máximo rendimiento



- No comes nada después de las 7 u 8 pm
- Come más frutas y verduras que carne

Elemento 4

Regeneración y renovación personal

Cuarto elemento: Regeneración y renovación personal

Sharapova

Cuarto elemento: Regeneración y renovación personal

Tiger Woods

Cuarto elemento: Regeneración y renovación personal

Lance Armstrong

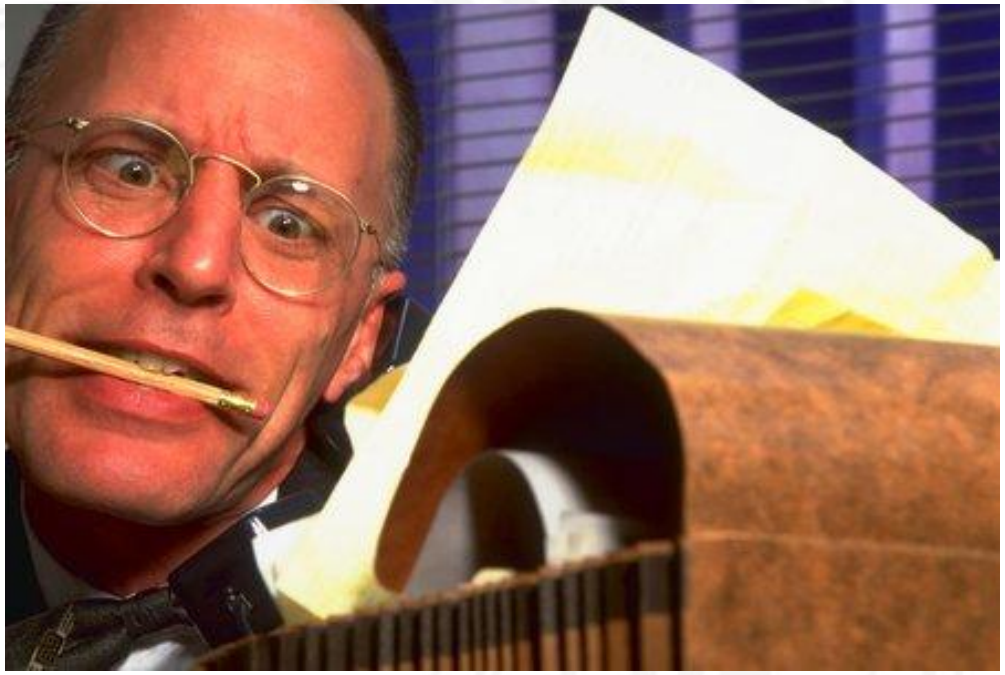
Cuarto elemento: Regeneración y renovación personal

- Vive en ciclos
- Nada malo con el estrés
- Tu mente en el ahora y no en miles de lugares
- Toma tiempo cada semana para renovarte y entrar en balance

Ahorra tiempo, dinero…y salud

Muy estresado – Cansado:

Pasión baja, poca claridad y menos productivo.



Cuarto elemento: Regeneración y renovación personal

Renovado:

- Tiempo para ti mismo
- Haces más en menos tiempo
- **Mente clara**
- Grandiosas ideas en todas tus áreas que te llevan a otro nivel
- Más feliz

¿Qué puedo hacer para regenerarme / renovarme?

- Toma una sesión de masajes
  - Muy relajado
  - Menos sueño
  - Mas productivo
  - Mucha más energía

Cuarto elemento: Regeneración y renovación personal

- Yoga o meditación
- Naturaleza una vez a la semana, valle ,arboles

Cuarto elemento: Regeneración y renovación personal

Toma descansos:

•Mini-vacaciones a la semana o Maxi-vacaciones al mes.

Elemento 5

Aventura y diversión

Quinto elemento: Aventura y Diversión

“El cerebro humano crea por naturaleza”

La mayoría de las personas están en su círculo de confort.

Se resisten a cualquier cambio y piensan que así serán felices y estarán seguros

Receta para el desastre

Es el lugar más inseguro

Somos más felices cuando experimentamos nuevas cosas y conocemos nuevas personas y viajamos y expandimos nuestro horizonte

El mayor riesgo que puedes correr en tu vida es no correr ningún riesgo

Quinto elemento: Aventura y Diversión

Aventura y diversión =

Altos niveles de energía

Planea la Aventura y Diversión

Los Humanos Élite institucionalizan lo que quieren lograr

Lo convierten en algo integral de su vida

Si no lo agendas sucede una vez cada ¿quién sabe?

En cambio lo agendas todos los jueves a las 5 pm.

Consigue un Coach, o un mentor, o un guía, alguien con quien puedas rebotar puntos de vista, y que puedas crecer como persona.

Conoce nuevas personas / Círculo de Genios

•Te sientes inspirado

•Te vienen brillantes ideas

•Tienes conversaciones de alto nivel

•Agregas valor a tu vida

Esa persona que admiras

•Hablando de tus éxitos

•Tu filosofía personal

•De el libro que estás leyendo

•Aprendiendo de ella o él

Quinto elemento: Aventura y Diversión

Tu día de juego

Agenda un día de la semana para ti, para que tengas aventura y diversión.

Tendrás resultados increíbles:

- Mucha más energía
- Más feliz
- Relajado con tu equipo
- Mejor en tu casa
- Nuevas ideas para aplicar en tu negocio

Quinto elemento: Aventura y Diversión

Tips

•Micro-aventura: parapente , bungee, pesca

•Ir a ese lugar que tanto te gusta y tomar notas para que luego las apliques, a tu negocio y a tu casa y en tu vida

Al final de tu vida sólo dos cosas importan:

1. ¿Qué tanto desarrollaste tus talentos / dones y los utilizaste al máximo?

2. ¿Cuántas personas **ayudaste**?, ¿cuántas **vidas** tocaste?, y la diferencia que hiciste mientras caminabas por este planeta.

Antes de descubrir que tan bien lo estas haciendo, ocúpate en tener más energía.

Para más grandes ideas sobre el
“Desarrollo de tu Persona”
Te recomiendo que visites
www.humanosendesarrollo.com

Ahí encontrarás mi boletín periódico, blogs, artículos relacionados, y el calendario de conferencias y talleres que imparto periódicamente.

Podrás inscribirte al “Sistema de Transformación” para que tenga el gusto de ser tu Coach en el Desarrollo de tu Persona y ayudarte en tu transformación a un
Humano Élite

Gracias

Humanos en Desarrollo
Coach en Desarrollo Personal
Víctor Suárez
victor@humanosendesarrollo.com