

MARC VIDAL FONS

AUTOAYUDA

PARA TU DÍA A DÍA
los mejores artículos de www.aprendeseducacion.com



MARC VIDAL FONS

AUTOAYUDA
PARA TU DÍA A DÍA

Los mejores artículos de www.aprendeseducion.com

Marc Vidal Fons ©

Este PDF y su contenido está protegido por las leyes del copyright ©. Tienes permiso para copiarlo, imprimirlo y distribuirlo libremente, pero cualquier apropiación indebida del texto, modificación, venta o no hacerle referencia como fuente en un comentario será motivo de acciones legales.

Portada: **Dissenys Tras SL**

INDICE

Prólogo.....	04
En defensa del optimismo realista.....	06
Cómo superar una entrevista de trabajo -Parte 1-.....	09
Cómo superar una entrevista de trabajo -Parte 2-.....	12
5 Alternativas mejores que quejarse.....	16
10 Usos negativos y positivos de tu tiempo.....	18
¿Haces o criticas?.....	20
Las creencias -Parte 1-.....	24
Las creencias -Parte 2-.....	31
Up! Lecciones de la vida para todos.....	35
Gestión del tiempo, cómo hacer lo realmente importante.....	39
Hazlo o no lo hagas !pero no lo intentes.....	42
¿Líder o seguidor?.....	44
La Televisión, un agujero negro de tiempo y energía.....	46
No eres tu trabajo.....	50
Nadie es un santo...y tu menos.....	53
Cómo establecer tu límites.....	57
Es de bien nacidos ser agradecidos.....	60
Prémiate a ti mismo.....	63
Descarga gratis el libro “Ligar es fácil”	66

PRÓLOGO

La autoayuda es algo complicado de definir, empezando por el concepto en sí mismo ¿alguien con problemas se puede ayudar a sí mismo? ¿Puede la felicidad aprenderse leyendo libros?.

La respuesta a estas preguntas es un simple y tajante no, o al menos no ese el objetivo de este libro.

Para mi la autoayuda es el consejo sincero y experto de alguien objetivo, y es algo que en algún que otro momento todos necesitamos en la vida. Nada más ni nada menos.

Si tienes un amigo que es capaz de decirte una gran verdad de forma diplomática pero al mismo tiempo objetiva, no solo tienes un gran amigo si no que estás practicando el tipo de autoayuda que entiendo como más válida: el coaching.

Pero no todo el mundo puede ser coach, ni amigo, ni dar consejos sin implicarse personalmente y tratar al mismo tiempo no mezclar su buenas intenciones con su propia -y a veces opuesta- filosofía vital.

Algunos me preguntan a veces: *“Si tu web va sobre seducción ¿por que das consejos de autoayuda?”* y la respuesta es muy sencilla: la seducción no es más que un tipo de autoayuda y tiene el mismo objetivo final que es tratar de saber vivir con equilibrio.

Si estamos solos, sin novia ni amigos es difícil que seamos optimistas, alegres y tengamos una visión de la vida equilibrada. Al mismo tiempo no seremos capaces de atraer gente positiva cuya energía particular nos contagie e inspire a la mejora.

Es el pez que se muerde la cola.

Puede ser cruel pero ahí va el primer “consejo sincero y objetivo”: la gente no quiere tener cerca un perdedor.

Las personas buscamos consciente o inconscientemente la compañía de aquellos que son más sabios, más centrados, más confiados en si mismos, más carismáticos, el tipo de persona capaz de superar las dificultades diarias sin

echarle la culpa a algo -los padres, los jefes, los profesores, la vida, el mundo...-.

El problema de estas personas es que hay demasiadas, y entre ellas encuentran apoyo y justificación mutua a su pobre y limitada visión del mundo.

Yo no creo en esa visión del mundo triste y fatalista que dice que “todo siempre es igual y que nada cambia” y que tiende a conformarse con la mediocridad impuesta por la costumbre. Y no puedo creer en ello por mi propia evolución personal y la de muchas personas que me rodean y que considero mi más íntimos amigos.

Entiendo que existan quienes creen que la autoayuda no son más que consejos baratos, cuando no mezclados con magia y esoterismo new age. Descuida, sin piensas así aún debes tener esperanzas con este libro, no te hablaremos de chakras, meditación ni de “encontrar tu niño interior”.

En las próximas páginas encontraras consejos sobre el arte de saber vivir, cómo organizarte y sacar más partido de ti, de tus ideas, de tus emociones. Tómalos como quieras y sobre todo adáptalos a tu propia realidad lo mejor que puedas, seguro que algo te será de provecho.

Por que en realidad los momentos de belleza y plenitud es lo único que nos llevaremos de este mundo.

Al final de cada artículo hay un enlace a su fuente original en la web www.aprendeseducion.com y estaría encantado si te diriges allí y quieres compartir tu opinión con el resto de lectores.

Si además de la autoayuda te interesa el arte de la seducción al final de libro tienes un enlace directo al ebook gratuito **Ligar es fácil si sabes cómo.**

Espero de corazón que mis palabras te inspiren a ser mejor cada día.

Marc Vidal Fons

Escritor y coach en seducción

En defensa del optimismo realista

No hace muchos días estuve hablando con una amiga sobre la crisis económica que todos padecemos y en cuanto le sugerí que la mejor actitud que podía tener antes esta época difícil era ser optimista me increpó con un “*Lo de ser optimista está muy bien cuando no hay problemas, pero ahora lo que nos hace falta es realismo*”.

Le respondí que en realidad los dos pensábamos igual, aunque ella tenía un concepto del optimismo algo distorsionado, supongo que debido al mal uso y abuso que muchos libros de basurilla new age tipo “El Secreto” hacen de la mente positiva.

Un optimista es alguien abierto a lo positivo que puede haber incluso en las situaciones más negativas, alguien que vive en la realidad pura y dura y que experimenta para, en lugar de perder un solo minuto de tiempo en lamentos y quejas inútiles, centrar todas sus capacidades y energías psicofísicas en encontrar soluciones prácticas a esa crisis, pudiendo adoptar si hace falta medidas drásticas y eficaces.

El Optimista Idealista Vs el Optimista realista

Sin duda mi amiga tiene ese concepto típico del optimista que las personas que pasan una mala racha adquieren al leer ciertos **libros de autoayuda** según el cual tan solo sonriendo y viviendo en una nube el universo en su infinita sabiduría y benevolencia te dará todo lo que tu le pidas.

Esta es la filosofía de Best Sellers tipo “*El Secreto*”, que no son si no el canto de sirenas de millones de personas vagas e ingenuas que creen que el problema de no ser millonarios fácilmente, no conducir un deportivo o no salir con una modelo es que no se han dedicado a “visualizar su éxito”.

Dichos libros por ejemplo instan a la gente a colgar en la nevera de casa fotomontajes chungos de gente con éxito copy pasteando tu propia cara encima, para recordarte a ti mismo “a donde quieres llegar” y hacer que el universo te de una vida que no tienes porque eres un iluso que creen en la magia y el éxito regalado.

Desde luego no estamos nada de acuerdo con el Optimista Idealista . Por supuesto que es totalmente programar tu subconsciente para desbloquear ciertas creencias limitadoras –para eso por ejemplo está la **PNL** o la **auto hipnosis**-, y el hecho de fijarte metas –posibles- es un paso previo imprescindible para conseguir **CUALQUIER COSA**, pero si crees que te lo mereces todo porque *“El universo da a quien le sabe pedir”*....sigue, sigue en tu nube esperando a que un billete premiado de la lotería llame a tu puerta.

Los Optimistas realistas asumen que en la vida existe la suerte y la sabiduría, que casi cualquier situación negativa puede, o bien amargarnos y dejarnos frustrados y limitados o bien podemos sacarle alguna enseñanza que nos beneficie y podamos así “darle la vuelta a la situación”.

Esa capacidad de dar la vuelta a las cosas es lo que convierte a los Optimista realistas en genios y dueños de sus vidas. En vez de esperar que la vida, el universo, tus padres o el estado cuiden de ti “por que tienes derecho” ¡Sal ahí fuera y consigue por tus medios lo que deseas!.

Pero HAZ cosas, porque hablar es gratis y llorar más aún –y encima puede que algún iluso trate de ayudarte y no tengas que esforzarte en mejorar-.

Beneficios de ser un optimista realista

-El optimista vive un promedio de 7,6 años más.

-Ser optimista es un factor tan importante como tener buenos genes y hábitos saludables,

-Mejora la salud física y psíquica por la tendencia de los optimistas a llevar un estilo de vida más saludable. De hecho sufren menos casos de depresión.

-El optimismo potencia el sistema inmunológico, que constituye una barrera para la mayoría de las enfermedades. Las personas positivas tienen menos probabilidades de contraer gripes, catarrros, enfriamientos y otros tipos de patologías.

-Reduce el estrés y la ansiedad porque el optimismo, al igual que la risa y el sentido del humor activa el sistema de recompensa mesolímbico dopaminérgico, que esta asociado con diversos placeres hedónicos.

-Como los optimista buscan más el contacto físico interpersonal y suelen ser

más acogedores, cercanos y sociables, tienen más amigos y se crean más oportunidades para el éxito.

Parece claro que ante la crisis lo más aconsejable es aplicar ese optimismo vital o realismo inteligente que acabamos de describir.

El “Realismo negativo” -o directamente cinismo autodestructivo- es muchas veces la coartada que la gente poco preparada, cobarde o acostumbrada a que sean los demás quienes les resuelvan los problemas se aferran para mantener un estilo de vida de baja calidad.

Dime con quien andas....

<http://www.aprendeseducion.com/?p=505>

Cómo superar con éxito una entrevista de trabajo –Parte 1-

Vivimos tiempos convulsos en los que miles de personas están al acecho de un empleo y por tanto hay más entrevistas de trabajo que nunca. Hay más demanda que oferta y por tanto las empresas son más selectivas –y tacañas- que nunca a la hora de incorporar gente a su plantilla.

Con el ánimo didáctico y constructivo que nos caracteriza hemos consultado a varios amigos que se dedican a seleccionar personal en departamentos de recursos humanos de grandes empresas y les hemos preguntado sobre las cosas que tienen más en cuenta de cara a escoger a uno u otro candidato.

Puede que algunas claves que os comentaremos sean un poco obvias, pero no está de más repasarlas y ser previsores para tener el mayor número de posibilidades. Si tus competidores son los típicos que no dedican ni un minuto a prepararse las entrevistas tu ventaja sobre ellos puede ser de **hasta un 80%** !así que ponte las pilas y tomátelo en serio!

Antes de ir...

-Llegar demasiado tarde a una entrevista muestra desconsideración y hacerlo demasiado temprano es síntoma de ansiedad. Lo idóneo es llegar entre 5 y 10 minutos antes.

-Cuida tanto tu apariencia externa como tu comportamiento de forma que parezca propia de una persona ordenada, formal y eficaz.

-El alcohol y otras sustancias pueden tranquilizar tus nervios pero merman tus sentidos y tus posibilidades de realizar una entrevista en condiciones. Dormir tus horas el día anterior también ayuda.

-Hay que tratar respetuosamente al entrevistador pero sin rebajarse a la sumisión. Si nos pide que le tuteemos lo haremos pero sin caer en la familiaridad, ya que puede ser una táctica para que nos relajemos en exceso y nos confiemos en revelar nuestros defectillos.

-Acordarte de llevar todos los documentos necesarios: fotos, títulos, currículum, cartas de recomendación...

-Un buen truco para aparentar una buena organización e interés por el puesto es llevar una agenda y bolígrafo en la mano. Así también podremos entretener las manos en caso de nerviosismo.

-Es recomendable ir discreto y formal evitando colores chillones, escotes y minifaldas ya que muestran falta de respeto.

-Si puedes ves al sitio de la entrevista el día anterior aunque solo sea para llegar a la puerta de la entrada. Parece una tontería pero sirve para que la mente se relaje al familiarizarse con el lugar.

Otro tema delicado es el del salario. En estos tiempos de crisis es mas probable que nunca que en ciertos puestos se trate de negociar con el candidato y no sea una cantidad fija ni estipulada por convenio.

Unos consejillos al respecto:

-Debemos evitar referirnos al tema en la primera entrevista a no ser que el entrevistador lo plantee.

-Si el entrevistador saca el tema en la primera entrevista daremos una respuesta lo más concisa posible. Al fin y al cabo todo es negociable en esta vida...

-Si en una segunda entrevista sigue sin salir el tema es cuando debemos plantearlo, justo antes de terminar y como muy de pasada. Si la cantidad está cerca a nuestras pretensiones debemos mostrarnos de acuerdo con el entrevistador. Al revés igual, debemos hacerlo notar sutilmente y preguntar que posibilidades de promoción y aumentos habrían.

-Si no se llega a un acuerdo sobre el salario a cobrar es aconsejable terminar el encuentro añadiendo que necesitamos de un tiempo para pensar la oferta con

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

