

# CÓMO CAMBIAR TU MINDSET Y CONVERTIRTE EN UNA PERSONA DE ÉXITO

Marcos Izquierdo

# ÍNDICE

Si estás leyendo esto..

1. Establece objetivos claros
2. Acción
3. Disciplina
4. Enfócate
5. Sé Paciente
6. Autorresponsabilidad
7. Determinación
8. Control mental
9. Protege tu entorno
10. Mejora continua

Si has llegado hasta aquí...

## Si estás leyendo esto..

Quiero que sepas que estás a punto de embarcarte en un viaje transformador. Estamos en una época donde cada vez las personas tienen más acceso a todo tipo de información y sin embargo, cada vez las personas se sienten más abrumadas y frustradas sin saber qué hacer.

Este libro no es solo una serie de consejos; es el resultado de años de experiencia, errores, aprendizajes y triunfos. Este libro te enseñará cómo cambiar tu mentalidad y convertirte en una persona exitosa mediante el desarrollo personal, basado en los 10 rasgos comunes que comparten las personas exitosas.

Me llamo Marcos Izquierdo y soy uno de esos jóvenes nacidos en los 90's a los que se les prometió un futuro prometedor si se sacaba una carrera universitaria. Aposté por mi pasión, la Criminología, pero pronto descubrí que esta carrera no me daría todo lo que tenía en mente.

Después de enfrentarme a numerosas dificultades y rechazos, decidí explorar diferentes campos y adquirir conocimientos en áreas como la psicología, la investigación privada, la resolución de conflictos y la comunicación. Este viaje de autodescubrimiento me llevó a encontrar mi propósito: ayudar a otros a desenvolverse mejor en este mundo y conseguir todos sus objetivos.

## **Mi Objetivo**

Mi objetivo con esta guía es que aprendas a aprovechar al máximo todas las oportunidades que tienes para alcanzar el éxito. Quiero compartir contigo los principios y fundamentos que se repiten siempre, independientemente del tiempo o el contexto, y que son necesarios para triunfar.

## **Sobre Mi Trayectoria**

Durante los últimos años, he trabajado incansablemente para desarrollar una metodología efectiva que combina diversas disciplinas y conocimientos adquiridos a lo largo de mi carrera. He aprendido de mis errores y he afinado estrategias que ahora quiero compartir contigo. Estos principios no sólo transformaron mi vida, sino que también pueden transformar la tuya.

Ojalá este libro sea el puente que te lleve, como a mí, a la vida de tus sueños, una vida en la que tu día a día esté 100% personalizado a como tú quieres vivir y que, por fin, puedas dejar atrás una vida mediocre y de ataduras. Tanto tú como yo sabemos que tienes mucho más potencial por conseguir.

Empecemos...

# 1

## Establece Objetivos Claros

La gran mayoría de las personas desean obtener éxito, pero ni siquiera saben qué quieren conseguir. Lo primero es saber exactamente qué quieres en la vida. Tus proyectos vitales deben responder a estas tres preguntas:

- ¿Qué quiero conseguir?
- ¿Cómo lo puedo conseguir?
- ¿Cómo puedo mejorar lo que quiero conseguir?

Muchas personas dicen que quieren éxito, pero no saben ni qué quieren ni por qué lo quieren. Aquí es donde entran en juego las modas. ¿Cuántas personas hoy en día quieren tener un podcast y ser super famosas sin una razón clara? Es esencial definir cuál es tu "estación de llegada" o al menos una estación parcial. Solo así podrás elaborar una estrategia y un plan concreto.

Tu plan será el que te permita pasar de tu punto de partida (Punto A) a tu meta (Punto B). Recuerda, la vida no es una línea recta, sino un camino con zigzags. Cuando lleguen esos desvíos, tendrás que reajustar, reorientar y redireccionar tu plan. Esto es inevitable y ocurre en el 100% de los casos.

Las personas que alcanzan el éxito saben exactamente lo que quieren, ya que la principal causa de no lograr las metas es la falta de claridad en los objetivos.

Imagina que deseas ser un escritor reconocido. Vamos a analizar cómo podrías establecer tus objetivos:

1. Define tu objetivo: "Quiero publicar una novela de ficción que inspire a miles de personas."
2. Desglosa el objetivo: Divide tu meta en pasos más pequeños y manejables, como "Escribir 500 palabras al día" o "Investigar sobre editoriales y autoedición."
3. Crea un plan: Establece un cronograma con plazos para completar cada paso. Esto puede incluir fechas para terminar tu primer borrador, revisar el manuscrito, y enviar a editoriales.
4. Adapta y ajusta: A medida que avanzas, revisa y ajusta tu plan según sea necesario. Puede que necesites dedicar más tiempo a la investigación o encontrar nuevas maneras de inspirarte.

Por lo tanto, respóndeme:

¿Tienes clara tu dirección? ¿Sabes lo que quieres y cómo lo quieres?

*“No hay buen viento para quien no sabe a dónde va.”*

## 2

# Convierte las Decisiones en Acciones

Decidir qué quieres hacer es solo el primer paso. La verdadera magia está en convertir esas decisiones en acciones concretas. Como dice el famoso escritor Brian Tracy:

“La gente exitosa toma decisiones rápidamente y las cambia lentamente si es necesario. La gente no exitosa toma decisiones lentamente y las cambia rápidamente.”

Te habrás fijado como la mayoría de personas se pasan la vida queriendo cambiar sus hábitos y queriendo tener éxito en algún aspecto de su vida, sin embargo no actúan. Tomar decisiones sin actuar es como hacer una lista de deseos sin trabajar para cumplirlos. Para dar ese salto crucial de la decisión a la acción tienes que realizar estos 3 pasos:

### **Establece Metas Específicas**

Como hemos comentado en el punto anterior, antes de empezar a actuar, necesitas tener claridad en tus objetivos. Oprah Winfrey, a los 23 años decidió que quería ser una gran comunicadora. Su objetivo era claro: “Convertirme en una de las presentadoras de televisión más influyentes de Estados Unidos”. Ella no solo decidió ser exitosa; definió qué quería lograr.

Así que si tu meta es mejorar tu salud, no digas solo “Quiero estar en forma.” Sé más específico: “Quiero perder 5 kilos en tres meses y mejorar mi resistencia cardiovascular.”

### **Desglosa Tus Objetivos en Tareas Pequeñas y Manejables**

Una gran meta puede ser abrumadora. La clave es dividirla en tareas pequeñas. J.K. Rowling, la autora de Harry Potter, no escribió toda la saga de una vez. Ella dividió el trabajo en capítulos y secciones. Su enfoque la llevó a crear una de las series de libros más exitosas de la historia.

Así que si quieres lanzar tu propio blog, empieza con tareas pequeñas como “Elegir un nombre para el blog”, “Crear una cuenta de hosting” y “Escribir el primer artículo.”

### **Actúa Inmediatamente**

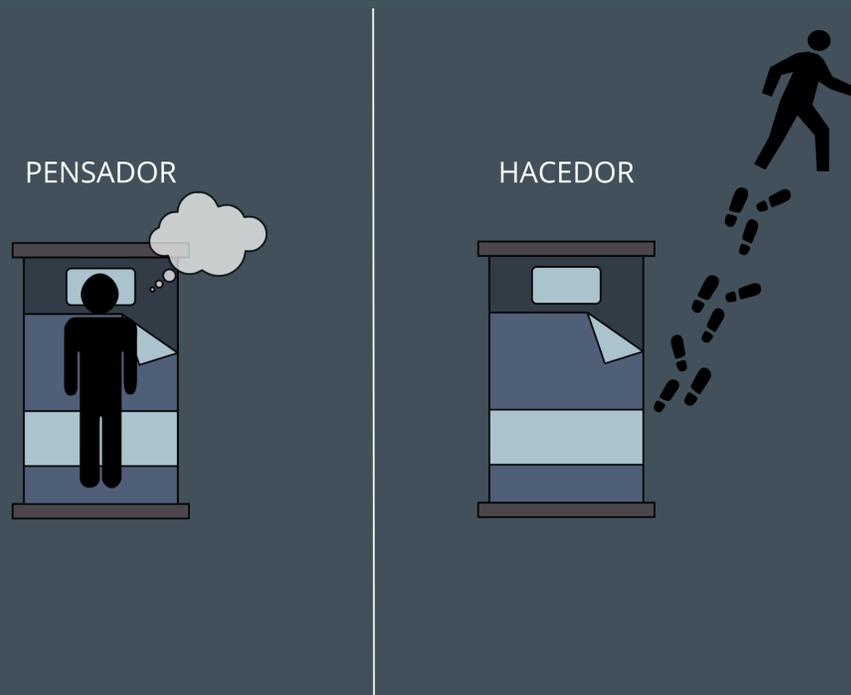
Muchos de nosotros planeamos sin fin y nunca empezamos. La diferencia está en tomar acción. Si has decidido aprender una nueva habilidad, inscríbete en un curso o busca recursos en línea hoy mismo. No esperes al lunes o al próximo mes.

Para que entiendas lo que te quiero decir te pongo el ejemplo de Jeff Bezos, el fundador de Amazon, empezó vendiendo libros desde su garaje. Su decisión de comenzar en pequeño y expandirse lentamente lo llevó a construir una de las compañías más grandes del mundo.

Actúa hoy. Cada pequeña acción te acerca a tu objetivo. La acción es el puente entre la decisión y el éxito. El primer paso puede ser pequeño, pero es el más importante. Si quieres escribir un libro, empieza con una página diaria. Si quieres iniciar un negocio, crea una cuenta de correo para clientes potenciales.

¿Cuál es una pequeña acción que puedes tomar hoy para acercarte a tu meta?

*“Las ideas sin acción no son más que sueños.”*



## 3

# Disciplina

La disciplina es el secreto que separa a las personas que logran sus sueños de aquellas que se quedan en el intento. La disciplina no es solo un hábito, es una mentalidad. Es esa capacidad de seguir adelante, incluso cuando la motivación se desvanece.

La disciplina es la fuerza que te empuja a hacer lo necesario incluso cuando no tienes ganas. Imagina que tienes una meta, cómo escribir un libro, pero te encuentras con días en los que prefieres ver televisión. La disciplina es lo que te hace sentarte y escribir esos capítulos, incluso cuando prefieres relajarte.

### ¿Cómo Puedes Construir Una Disciplina Sólida?

#### Metas claras

Antes de que puedas ser disciplinado, necesitas saber hacia dónde te diriges, como vimos en el Punto 1. Elon Musk no solo decidió fundar Tesla; su meta era revolucionar la industria automotriz con autos eléctricos accesibles para todos. Su disciplina le llevó a trabajar 100 horas a la semana y a involucrarse en cada aspecto del desarrollo de sus productos.

## Establece una Rutina Matutina

La rutina matutina es clave para establecer el tono del día. Dedica tiempo a ejercicio, meditación, y planificación diaria. Es muy recomendable empezar el día con actividades que estimulen tu mente y cuerpo. Su rutina incluye ejercicios de estiramiento, meditación y un plan de objetivos para el día. Crea tu rutina matutina ideal. Puedes empezar con 30 minutos de ejercicio, 10 minutos de meditación y 20 minutos para planificar tu día.

## Usa Recordatorios Efectivos

A veces, necesitamos pequeños recordatorios para mantenernos en el camino. Es fácil olvidarse de nuestras metas entre la rutina diaria. Yo utilizo notas adhesivas en lugares visibles para mantenerme enfocado en mis objetivos.

Coloca notas con tus objetivos en lugares visibles, como en tu espejo, en la puerta de tu oficina o en tu escritorio. Algo simple como “¿Qué has hecho hoy para acercarte a tu meta?” puede hacer una gran diferencia.

¿Cuál es tu rutina matutina actual y cómo te ayuda a alcanzar tus metas? ¿Qué acción puedes tomar hoy para construir una mejor rutina y acercarte a tus metas?

*“La disciplina es el arte de hacer lo que debes hacer, incluso cuando no quieres hacerlo.”*

## 4

# Enfócate

Este es el rasgo que más me ayudó a mí.

### FOCUS

Hace 10 años estaba viendo la película Focus, con Will Smith y Margot Robbie como protagonistas cuando entendí este concepto: el éxito llega cuando te concentras en una sola cosa y te vuelves un experto en ello. Os recomiendo ver esta película.

Actualmente tenemos a nuestro alcance mil tipos de proyectos posibles, millones de videos en Youtube, cientos de Podcast sobre infinidad de temas.. y la gran mayoría de las personas se sienten abrumadas por intentar hacer mil cosas a la vez y por querer ser muy bueno en muchas cosas, siendo finalmente expertos en nada.

Las personas exitosas no son aquellas que hacen de todo un poco; son aquellas que se enfocan en una sola cosa y la dominan. La habilidad para concentrarse en un objetivo concreto y trabajar hacia él de manera sistemática es lo que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso. Como dijo Steve Jobs:

“La gente piensa que enfocarse es decir ‘sí’ a lo que tienes que concentrarte. Pero eso no es lo que significa enfocarse. Es decir ‘no’ a las 1000 otras buenas ideas que hay.”

Esto significa que el éxito llega cuando decides una dirección clara y te dedicas a ella con pasión y persistencia. No se trata de ser un experto en todo, sino de ser un maestro en algo específico.

### ¿Cómo Puedes Enfocar Tu Energía de Manera Efectiva?

#### **Define tu Meta Principal**

Antes de poder concentrarte, debes saber qué es lo que realmente quieres lograr. Elon Musk, por ejemplo, no intentó crear una docena de empresas simultáneamente al principio. En lugar de eso, se centró en PayPal y luego avanzó hacia SpaceX y Tesla, donde puso toda su energía en un solo propósito a la vez.

Haz una lista de tus metas y selecciona una que sea la más importante para ti en este momento. Por ejemplo, si quieres ser un autor de bestsellers, tu meta podría ser “Escribir una novela de ficción que inspire a miles de personas.”

#### **Desglosa tu Meta en Tareas Diarias**

Una gran meta puede parecer abrumadora si la miras en su totalidad. Divide esa meta en tareas pequeñas y manejables.

Sabrás que un escritor no escribe todos los libros de una saga de una vez, sino que empieza con un capítulo a la vez. Yo, mismamente, he comenzado a escribir este libro comenzando a escribir cada día, sin importar si tenía ganas o no.

Así que crea un plan de acción con tareas diarias. Si tu objetivo es lanzar un blog, empieza con tareas como “Investigar sobre temas relevantes,” “Escribir el primer artículo,” y “Configurar el diseño del blog.”

### **Usa Técnicas de Productividad para Mantenerte en Camino**

Establece rutinas diarias y utiliza herramientas de gestión del tiempo para ayudarte a mantenerte enfocado. Para conseguir enfocarme trabajo de manera profunda, y dedico bloques de tiempo sin distracciones a mi tarea principal.

Una buena forma es programar sesiones de trabajo enfocadas en tu calendario. Por ejemplo, dedica 2 horas al día solo para trabajar en tu proyecto, sin correos electrónicos ni redes sociales.

¿En qué puedes empezar a enfocarte hoy para acercarte a tus metas?

*“El enfoque es decir ‘no’ a las 1000 otras buenas ideas que hay.”*

## 5

# Se Paciente

Seguramente hayas experimentado momentos de frustración por no ver resultados inmediatos en tus esfuerzos. Yo también lo he vivido, y te aseguro que la paciencia es una virtud crucial en el viaje hacia tus metas.

En mi trayectoria, he visto a muchas personas abandonar sus sueños porque no obtienen resultados de inmediato. La paciencia no es solo una cualidad admirable; es una herramienta esencial para cualquier persona que busca alcanzar el éxito.

La paciencia te permite superar las dificultades y mantenerte enfocado en tu objetivo a largo plazo. La mayoría de las personas abandonan sus metas porque no ven resultados rápidos, pero los grandes logros requieren tiempo y esfuerzo.

### Cómo Practicar la Paciencia en Tu Camino hacia el Éxito

#### **Mantén Tu Visión a Largo Plazo**

Es fácil frustrarse cuando los resultados no llegan de inmediato, pero recuerda que el éxito es un maratón, no una carrera de velocidad.

Yo también abandoné proyectos por no verles salida rápidamente, pero de ellos aprendí muchísimo.

Como os he comentado al principio, estoy especializado en Investigación privada y cuando inicié mi trayectoria laboral no obtuve resultados económicos inmediatos. Estuve años aprendiendo, probando estrategias, y refinando mis habilidades antes de conseguir posicionarme en un buen nivel y destacarse de mi entorno. La paciencia me permitió seguir adelante a pesar de las dificultades iniciales.

### **Practica la Meditación y la Reflexión Diaria**

La meditación te ayuda a calmar tu mente y a mantenerte enfocado en tus objetivos a largo plazo. Yo dedico 15 minutos cada noche a la meditación. Este tiempo me ayuda a centrar mis pensamientos, reducir el estrés, y recordar que los grandes logros llevan tiempo.

Empieza con 5 minutos de meditación diaria y aumenta el tiempo a medida que te sientas más cómodo. Usa aplicaciones como Headspace o Calm para comenzar.

### **Enfócate en el Proceso, No Solo en el Resultado**

En lugar de obsesionarte con el resultado final, disfruta del proceso de crecimiento y aprendizaje. En mi carrera profesional, cada pequeño paso me enseñó algo nuevo. Al comenzar, me concentré en mejorar mi formación y dar lo mejor de mí a los demás, en lugar de solo enfocarme en la cantidad de dinero que ganaba por cada caso.

Establece metas de proceso y no solo de resultado. Por ejemplo, en lugar de solo enfocarte en “ganar X cantidad de dinero”, establece metas como “crear contenido de alta calidad” o “mejorar tus habilidades de comunicación”.

## Confía

Recuerda que la paciencia no es una espera pasiva, sino una actitud activa que te impulsa a seguir trabajando hacia tus metas, incluso cuando los resultados parecen lejanos. Confía en el proceso que estás haciendo, y en que todo en la vida pasa por algo, aunque en el momento no sepamos ver el por qué.

¿Cómo practicas la paciencia en tu vida diaria?

*“Se necesita tiempo para crear excelencia.  
Si se pudiera hacer más rápido, más personas lo harían.”*



## 6

# Autorresponsabilidad

Estamos acostumbrados a quejarnos continuamente y a culpar a otros por nuestros problemas y me gustaría que supieras que las personas exitosas no buscan culpables ni excusas. Asumen el 100% de la responsabilidad de sus vidas y de sus resultados. Este enfoque es lo que les permite superar obstáculos y seguir avanzando, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.

Cuando salí de la carrera de Criminología y no encontraba trabajo culpé al sistema educacional, a las universidades, al gobierno, al Plan Bolonia... absolutamente todo tenía la culpa, menos yo de que no hubiesen puestos de criminólogos en España. Con los años me di cuenta de que culpar a los demás no me daría una solución. Empecé a tomar responsabilidad total de mis decisiones y acciones, y ese cambio de mentalidad me permitió avanzar y crecer, y descubrir nuevas oportunidades.

La autorresponsabilidad te empodera. No es solo aceptar tus errores, sino también aprender de ellos y usar esa experiencia para avanzar hacia tus metas.

## Cómo Cultivar la Autorresponsabilidad en Tu Vida Diaria

### **Asume la Responsabilidad de Tus Acciones y Decisiones**

Deja de buscar excusas. Cada decisión que tomas y cada acción que realizas es tu responsabilidad.

Cada vez que enfrentes un desafío, pregúntate: “¿Qué puedo hacer yo para mejorar esta situación?” No te concentres en lo que salió mal, sino en cómo puedes avanzar.

### **Enfócate en Soluciones, No en Problemas**

Transformar problemas en oportunidades es una habilidad esencial para el éxito.

En un momento de crisis personal en el que quería generar más ingresos de los que obtenía con mi trabajo, en lugar de lamentarme por mi sueldo, busqué nuevas maneras de generar ingresos. Me formé en análisis de mercado financiero y durante 5 años estuve observando y analizando el comportamiento de la bolsa americana y española, con la fé de que eventualmente se convertirían en una fuente significativa de ingresos.

Cuando enfrentes un problema, dedica tiempo a pensar en soluciones prácticas. Crea una lista de ideas para mejorar la situación y selecciona las más efectivas.

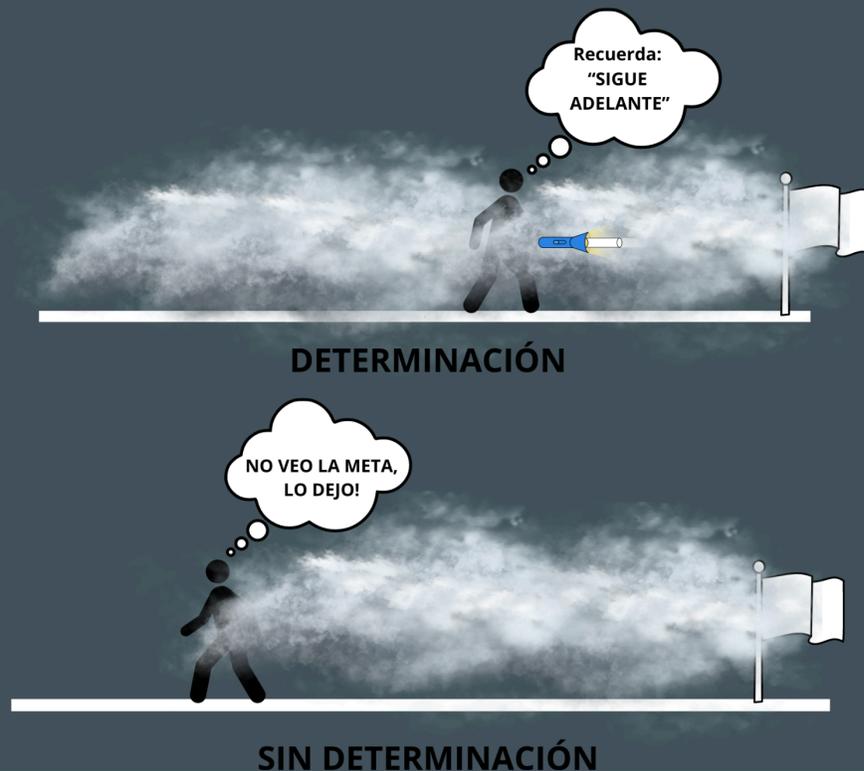
## Practica la Proactividad en Tu Vida y Trabajo

No esperes a que las cosas cambien por sí solas. Toma la iniciativa para crear cambios positivos en tu vida.

Crea una lista de acciones proactivas que puedes tomar en tu vida diaria. Ejemplo: “Establece una reunión con un mentor” o “Desarrolla una nueva habilidad”.

¿Qué acciones tomarás hoy para asumir más responsabilidad en tu vida?

*“La vida es 10% lo que me ocurre y 90% cómo reacciono a ello.”*



# 7

## Determinación

Los obstáculos te detienen y te hacen dudar de tu camino y la determinación te hace mantenerte firme en tu propósito y no rendirte, incluso cuando el camino se vuelve difícil.

La determinación es esa fuerza interior que te empuja a seguir adelante, sin importar los obstáculos que encuentres en tu camino. Es la capacidad de decidir por anticipado que no te rendirás. Como decía el gran Robert Frost, “Todo lo que he aprendido en mi vida se resume en dos palabras: Sigue adelante.”

### Cómo Desarrollar y Mantener la Determinación en Tu Vida Diaria

#### **Repite Tu Mantra: “Pase Lo Que Pase, Sigo Adelante”**

Este mantra te ayudará a mantenerte enfocado en tus metas cuando enfrentas desafíos. Durante momentos de dificultad tengo un mantra que me ayuda a recalculiar la ruta y es: “Pase lo que pase, sigo adelante”. Este simple recordatorio me ayuda a superar momentos difíciles y seguir trabajando hacia mis objetivos.

Escribe tu mantra en una nota visible y léelo todos los días. Repetir este mantra te ayudará a mantenerte motivado cuando te enfrentes a obstáculos.

## Crea un Plan de Acción Detallado

Dividir tus metas en pasos manejables es clave para mantener tu determinación.

Desglosa tus grandes objetivos en pequeños pasos y establece un cronograma para cada uno. Esto te ayudará a mantenerte enfocado y medir tu progreso.

## Mantén la Motivación con tu “Por Qué”

Buscar tu “por qué” es la razón más profunda detrás de tus metas. Conéctate con tu propósito para mantenerte motivado.

Mi “por qué” en el desarrollo de mi carrera es ayudar a otros a desarrollarse personalmente, a tener una buena comunicación y a conseguir conectarlos con su propósito. Cuando me sentía desmotivado, me recordaba a mi mismo por qué empecé en primer lugar.

Escribe tu motivo principal para trabajar en tus metas y revisa esta motivación cuando te sientas decaído. Visualiza el impacto positivo que tu éxito tendrá en tu vida y en la vida de los demás.

¿Qué haces para mantenerte determinado cuando enfrentas obstáculos?

*“La diferencia entre lo posible y lo imposible radica en la determinación de una persona.”*

## 8

# Mentalidad

El control mental es la habilidad de dirigir tus pensamientos y emociones hacia tus objetivos. La verdad es que tu mente tiene una tendencia natural hacia lo negativo y lo cómodo. Pero, la magia sucede fuera de tu zona de confort, donde los grandes logros y oportunidades te están esperando.

Hubo un momento en mi vida en el que dudaba de mis capacidades al emprender mi propio negocio. Aprendí que mi mentalidad era clave para avanzar. Al cambiar mi enfoque de “no puedo” a “voy a hacerlo”, comencé a ver resultados reales.

La mente tiende al estancamiento; para lograr el éxito, necesitas un entrenamiento mental constante que te impulse a salir de tu zona de confort.

## Cómo Desarrollar una Mentalidad Fuerte y Positiva

### Afirmaciones Diarias

Las afirmaciones son declaraciones positivas que puedes usar para fortalecer tu autoconfianza y mantenerte enfocado en tus metas. Cada noche y cada mañana repito mis afirmaciones diarias. Al repetir esto, refuerzo mi creencia en mi capacidad de alcanzar mis objetivos.

Crea una lista de afirmaciones relacionadas con tus metas y repítelas cada mañana. Puedes escribirlas en post-its y pegarlas en lugares visibles para recordarlas constantemente.

### **Visualización de Metas: Imagina tu Éxito**

La visualización es una técnica poderosa para concretar tus metas en tu mente. Siempre dedico unos minutos cada día para visualizar mis objetivos: en primer lugar realizo la afirmación en positivo y presente y en segundo lugar la siento.

Dedica 5-10 minutos cada mañana a visualizar tus objetivos alcanzados. Imagina los detalles y las emociones que sentirías al lograr tus metas.

### **Supera la Zona de Comfort**

La mentalidad de éxito no se encuentra en el confort, sino en el desafío.

Los desafíos son los grandes aprendizajes de la vida. Busca pequeñas oportunidades para salir de tu zona de confort cada semana. Esto puede ser algo tan simple como probar una nueva actividad o tomar una nueva responsabilidad en tu trabajo.

*“La mente es todo. Te conviertes en lo que piensas.”*

## 9

# Protege tu entorno

Si observas a las personas exitosas, notarás que todas cuidan su entorno cuidadosamente. Tu entorno puede determinar enormemente la altura de tu éxito porque nadie es indiferente a lo que ve, lee o escucha. Dicen que eres el promedio de las cinco personas con las que más tiempo pasas.

Tu entorno influye en tu forma de pensar, sentir y actuar, y lo hace de manera sutil. Rodearte de personas y cosas que te inspiren y motiven puede ser la diferencia entre el éxito y el estancamiento.

Hubo un momento en mi vida en que me dí cuenta que para prosperar necesitaba cambiar mi entorno para incluir personas que ya habían tenido una transformación personal y estaban en otros puntos de la vida. Personas que me aportaran conocimientos nuevos y de progreso. Esta decisión me dio la motivación y el conocimiento necesarios para avanzar. No subestimes el poder de tu entorno; elige conscientemente con quién y qué te rodeas.

## Cómo Crear un Entorno Positivo

### **Evalúa tus Relaciones: Identifica Quiénes te Inspiran**

Revisa tu círculo cercano e identifica quiénes te apoyan y te inspiran. Estas personas deben elevarte y ayudarte a crecer.

Cuando analicé mis relaciones cercanas me di cuenta de que algunos familiares y amigos no compartían mis aspiraciones y a menudo me desanimaban, debido en gran parte a la escasez mental. Al limitar mi tiempo con ellos y buscar nuevas conexiones, mi motivación y energía aumentaron significativamente.

Así que haz una lista de las personas con las que más tiempo pasas y evalúa cómo te hacen sentir. ¿Te elevan o te frenan?

### **Busca Mentores y Encuentra Modelos a Seguir**

Tener un mentor que ya haya alcanzado lo que deseas puede acelerar tu crecimiento y proporcionarte valiosos consejos. Con los años, me he convertido en coach/mentor, a la misma vez que sigo invirtiendo en nuevos formadores, aunque no con la misma intensidad que al principio de mi recorrido.

Por lo tanto, busca activamente mentores en tu campo. Participa en eventos, redes sociales o grupos profesionales para encontrarlos.

## Crea un Espacio Positivo

Llena tu espacio con libros inspiradores, música motivadora y objetos que te impulsen hacia tus metas. En mi oficina, mantengo libros de desarrollo personal y fotos de mis metas a la vista. Esto me recuerda constantemente mis objetivos y me mantiene enfocado.

Dedica tiempo a organizar tu espacio y asegúrate de que esté lleno de elementos que te inspiren y motiven.

¿Quiénes son las cinco personas con las que más tiempo pasas y cómo te influncian?

*"No puedes cambiar a las personas que te rodean,  
pero puedes cambiar a las personas de las que te rodeas."*

# 10

## Mejora continua

Las personas exitosas nunca dejan de mejorar. Tienen una actitud de mejora continua, siempre estudiando, evolucionando, y creciendo. En la vida, o mejoras o retrocedes; no hay término medio. Como dice Amancio Ortega: “La autocomplacencia es lo peor cuando quieres lograr algo grande... en Zara nunca nos hemos relajado, ni al principio, ni ahora.”

La mejora continua es crucial porque te mantiene relevante y competitivo en cualquier campo. Es la diferencia entre el estancamiento y el progreso.

Uno de mis objetivos es aprender algo nuevo cada día. Esto me ayuda a mantenerme actualizado y a superar constantemente mis propios límites.

Nunca te conformes; siempre busca formas de mejorar y aprender.

## Cómo Implementar la Mejora Continua

### Comprométete con el Aprendizaje

Haz del aprendizaje un hábito diario, ya sea a través de libros, cursos o experiencias. Programa tiempo diario en tu agenda para aprender algo nuevo y cumplirlo como si fuera una cita ineludible.

### Busca Retroalimentación

La retroalimentación constructiva es fundamental para identificar áreas de mejora. Regularmente pido opiniones a mis colegas y mentores, lo que me permite mejorar en áreas que no había considerado. Pide feedback de forma proactiva y usa esta información para mejorar continuamente.

### Establece Metas de Crecimiento

Define objetivos personales y profesionales que te desafíen y te saquen de tu zona de confort. Cada año, me planteo tres nuevas habilidades que quiero dominar y creo un plan para alcanzarlas. Dedica unos minutos a escribir tus metas de crecimiento y revisa tu progreso regularmente para mantenerte enfocado.

¿Qué nueva habilidad te gustaría aprender este año?

*"Siempre que te encuentres del lado de la mayoría,  
es tiempo de hacer una pausa y reflexionar."*

## Si has llegado hasta aquí..

Es porque te interesa el crecimiento personal y profesional. ¡Espero que hayas aprendido mucho y que hayas sacado consejos y aprendizajes de alto valor!

Si quieres **seguir desarrollándote personalmente y evolucionando** tengo una formación para ti.

Tengo una formación completa que no solo te enseñará a **establecer y alcanzar metas específicas**, sino que te ayudará a encontrar tu propósito y desarrollar los hábitos necesarios para lograr cualquier meta que te propongas, desde aprobar una oposición hasta iniciar un proyecto nuevo.

Primero, te ayudaremos a **descubrir tu verdadero propósito**. ¿Qué es lo que realmente te apasiona? ¿Cuál es el objetivo que te mueve? A través de ejercicios profundos y reflexiones guiadas, encontrarás la claridad que necesitas para definir tu camino.

A continuación, trabajaremos en la **creación de hábitos que te llevarán a alcanzar tus metas**. Desde técnicas de gestión del tiempo hasta estrategias para mantener la motivación, aprenderás todo lo necesario para mantenerte en el camino correcto y superar cualquier obstáculo.

Este curso es para ti porque ofrece una **transformación personal profunda**. Nos sumergimos en técnicas y prácticas que han

cambiado mi vida y la de mis alumnos. Cada lección está diseñada para ser aplicable a tu vida diaria.

Las habilidades que adquirirás no son de corta duración. Te acompañarán a lo largo de toda tu vida, **ayudándote a adaptarte y prosperar en cualquier situación**. Además, construiremos una mentalidad fuerte y positiva, y podrás construir relaciones más significativas y enriquecedoras.

Recuerda compartir mi web y mi newsletter a personas a las que quieras ver progresar, aprender, ser exitosas y conseguir sus sueños.

No dejes que la vida te pase de largo. Inscríbete en nuestro curso de desarrollo personal y comienza a transformar tu vida hoy mismo.

Un abrazo,

**Marcos Izquierdo**

### **Resumen de todos los puntos**

**Establece metas específicas y ponlas en práctica de manera disciplinada y continua. Ten claro tu foco y no desvíes la vista. Sé paciente y asume la responsabilidad de todo lo que suceda. Ten determinación y cumple tu palabra. Utiliza siempre tu mentalidad para crear el futuro que quieres tener y cuida de tu entorno. Cambia, renuévate y mejora continuamente.**