

× × × ×

JUAN CARLOS FERNÁNDEZ

EL MANUAL QUE OJALÁ

HUBIERA TENIDO

A LOS 17

**DISCIPLINA Y CONFIANZA
ANTES DE LOS 20 AÑOS**

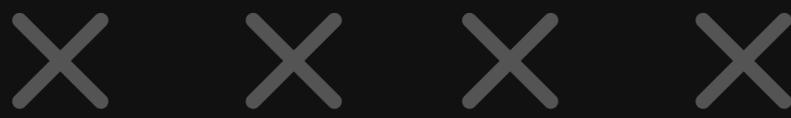




ANTES QUE NADA GRACIAS A TODOS LOS
QUE ESTÁIS VIENDO ESTO PORQUE
SIGNIFICA QUE ME HABÉIS DADO UN
VOTO DE CONFIANZA.

CUANDO TODO ESTO DE SUS FRUTOS
SERÁ GRACIAS A TODOS LOS QUE
HABÉIS CONFIADO CUANDO NO HABÍA
NADA

GRACIAS.



NO QUIERO ENTRAR EN MATERIA SIN ANTES PRESENTARME O DECIR QUIÉN SOY.

¡HOLA, SOY JUAN CARLOS!

TENGO 17 AÑOS Y LLEVO COMO 4 AÑOS APRENDIENDO DEL FAMOSO DESARROLLO PERSONAL Y EN GENERAL DE HÁBITOS Y PRODUCTIVIDAD.



TAMBIÉN TENGO UN CANAL DE YOUTUBE CON **+1100** SEGUIDORES (JUAN CARLOS FERNÁNDEZ).

EN REDES SOCIALES TENGO POCOS SEGUIDORES YA QUE ME HE CREADO MUCHAS CUENTAS, PERO ESTA ES LA DEFINITIVA (O ESO ESPERO) **@_IAMFEBI_**

ME CONSIDERO ALGUIEN BASTANTE ADECUADO PARA HABLARTE DE HÁBITOS Y PRODUCTIVIDAD PORQUE ME HE FORMADO MUCHO. ESPERO QUE TE GUSTE. TE RECOMIENDO QUE COJAS PAPEL Y BOLI Y APUNTES LO QUE TÚ CREAS IMPORTANTE.

@_iamfebi_



PERO... ¿POR QUÉ DEBERÍAIS DE HACERME CASO?

ME HE COMPRADO ALREDEDOR DE **20 LIBROS** DE HÁBITOS, PRODUCTIVIDAD Y MENTALIDAD EN LOS QUE ME HE DEJADO MUCHOS SUBRAYADORES MARCANDO LA INFORMACIÓN TAN IMPORTANTE QUE REMARCO EN MIS VÍDEOS CADA SEMANA.

(SI NO ME SIGUES, ESTA ES TU OPORTUNIDAD)

DESPUÉS DE LEER TANTÍSIMOS LIBROS Y HABER VISTO CIENTOS Y CIENTOS DE VÍDEO AL RESPECTO HE LLEGADO A UNA **CONCLUSIÓN**:

- **ES MUY SENCILLO**

ME EXPLICO, LA MAYORÍA INTENTA CAMBIAR SUS HÁBITOS, SU MENTALIDAD, SUS VIDAS, PERO SIEMPRE FALLAN EN EL INTENTO POR LA MISMA RAZÓN.

¿POR QUÉ FRACASAN?

EL FALLO ESTÁ EN INTENTAR CAMBIAR TUS HÁBITOS O TU VIDA SIN ANTES MIRAR **HACIA DENTRO** Y NO INTENTAR **CAMBIAR TU IDENTIDAD**. PERO TRANQUILO, EN ESTA GUÍA GRATUITA TE VOY A EXPLICAR **PASO A PASO** CÓMO CAMBIAR EXITOSAMENTE TUS HÁBITOS, CONVERTIRTE EN LA PERSONA QUE DESEAS Y ALCANZAR TU MÁXIMO POTENCIAL (TE AVISO DESDE YA QUE SI NO ESTÁS DISPUESTO A LUCHAR POR ELLO, NO VAS A CONSEGUIR NINGÚN RESULTADO).

PREPARA PALOMITAS PORQUE LA OCASIÓN LO MERECE...

1.INTRODUCCIÓN

VAMOS A IR PASO A PASO. Y EL PRIMER PASO ES VER QUÉ ES UN HÁBITO:

- **UN HÁBITO ES UNA RUTINA O PRÁCTICA QUE SE REALIZA DE MANERA REGULAR; UNA RESPUESTA AUTOMÁTICA A UNA SITUACIÓN ESPECÍFICA.**

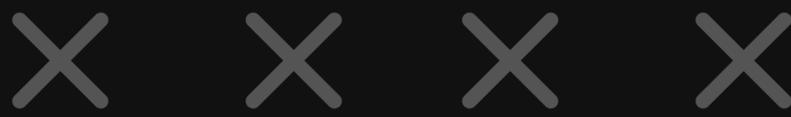
SEGURAMENTE HABRÁS OÍDO DEL FAMOSO MITO DE QUE LOS HÁBITOS SON UNA ABSURDEZ Y QUE NO VAN A INFLUIR EN NADA EN TU VIDA. BUENO. **TODOS TENEMOS QUE LIDIAR CON CONTRATIEMPOS Y RETROCESOS PERO, A LA LARGA, LA CALIDAD DE NUESTRA VIDA DEPENDE DE LA CALIDAD DE NUESTRO HÁBITOS.**

LAS MEJORAS DEL 1% NO SON NI PERCEPTIBLES. PERO A LA LARGA SON MUY SIGNIFICATIVAS:

- SI LOGRAS SER UN 1% MEJOR CADA DÍA DURANTE UN AÑO, TERMINARÁS SIENDO 37 VECES MEJOR AL FINAL DEL AÑO. PERO, SI EMPEORAS TU CONDUCTA UN 1% CADA DÍA, AL FINAL DEL AÑO HABRÁS LLEGADO CASI A 0.



- LOS HÁBITOS SON EL INTERÉS COMPUESTO DEL CRECIMIENTO PERSONAL. ES FANTÁSTICO.



DESAFORTUNADAMENTE HAY UN PROBLEMA CON ESTO Y ES QUE AL SER UN PROCESO TAN LENTO, ESTO HACE QUE LA GENTE SE DESEPERE AL NO VER RESULTADOS Y LOS MALOS HÁBITOS **VUELVEN DE NUEVO.**

SI VAS AL GIMNASIO HOY NO VAS A CRECER 5CM TU BÍCEPS. SI HOY TRABAJAS MUCHO Y LLEGAS TARDE A CASA, TU MUJER TE VA A PERDONAR.

SIN EMBARGO, CUANDO REPETIMOS DÍA A DÍA ESOS ERRORES QUE REPRESENTAN UN 1%, NUESTRAS ACCIONES TERMINAN PRODUCIENDO RESULTADOS TÓXICOS.

SÉ QUE SUENA A GURÚ Y A FRASE DE TIKTOK PERO TE LO PUEDO ASEGURAR QUE ES ASÍ QUIERAS O NO:

- **EL ÉXITO ES EL PRODUCTO DE NUESTROS HÁBITOS COTIDIANOS, NO DE TRANSFORMACIONES DRÁSTICAS QUE REALIZAS UNA VEZ EN LA VIDA.**

EN EL CAMINO AL ÉXITO, LOS BUENOS HÁBITOS SON **ALIADOS** Y LOS MALOS HÁBITOS TUS **ENEMIGOS.**

DESPUÉS DE ESTO, TE PREGUNTARÁS, ¿ENTONCES CUÁNDO VIENE EL ÉXITO REALMENTE? ¿EN QUÉ MOMENTO?

LOS **HÁBITOS** NORMALMENTE NO PARECEN INFLUIR NADA, ES MÁS, PARECEN HASTA UN **INCORDIO** Y UNA PÉRDIDA DE TIEMPO. PERO DE REPENTE APARECE UN **PUNTO CRÍTICO**, UN UMBRAL QUE DESENCADENA UN AVANCE IMPORTANTE. UNO SIEMPRE ESPERA REALIZAR PROGRESOS DE MANERA **LINEAL Y ASCENDENTE**, ES POR ESO QUE CUANDO NO HAY RESULTADOS VISIBLES SE PIENSA QUE SE HA **PERDIDO EL TIEMPO.**

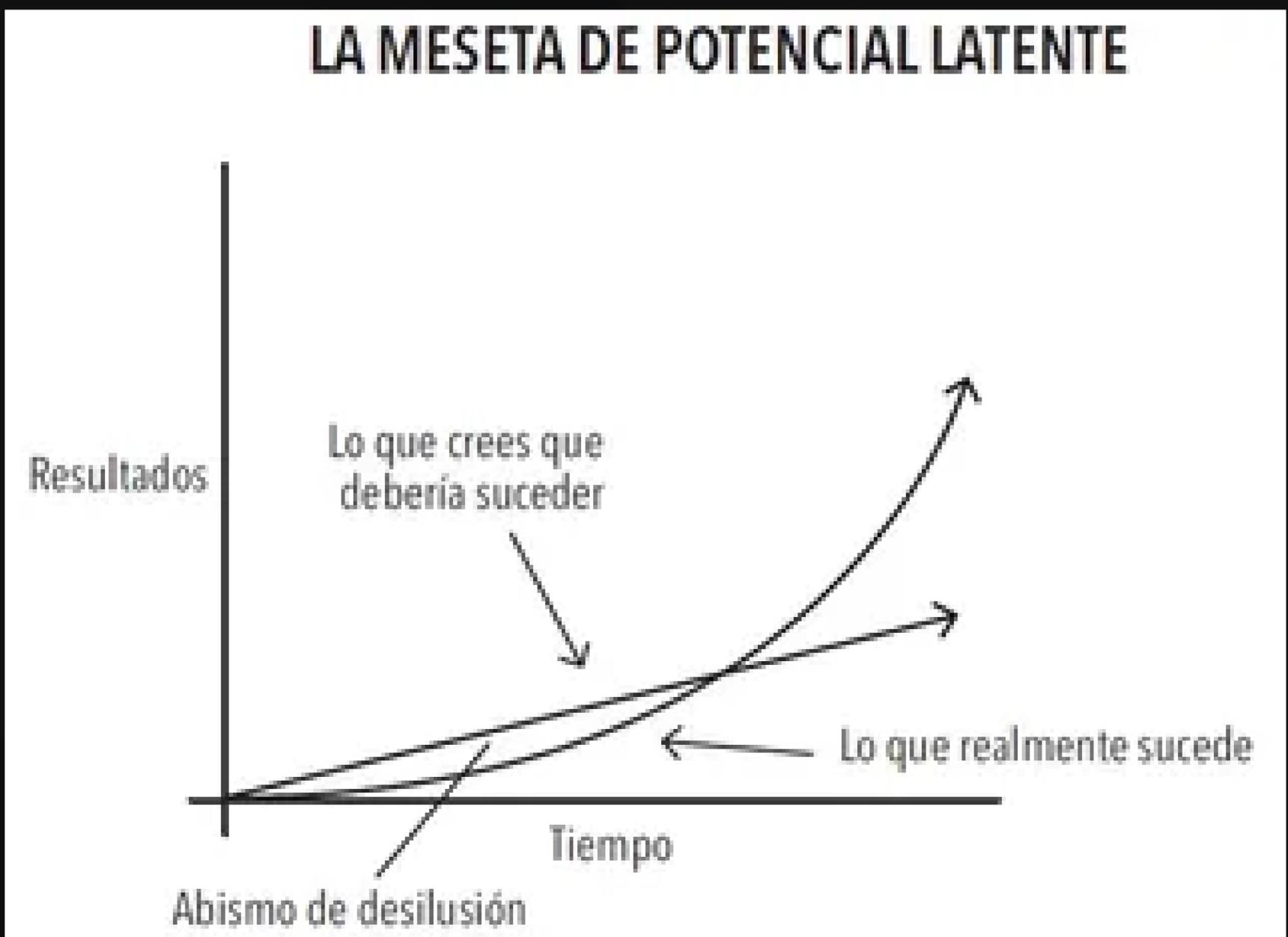


2. LA MESETA DE POTENCIAL LATENTE

LA GENTE HACE PEQUEÑOS CAMBIOS DE CONDUCTA, NO VEN PROGRESO Y VUELVEN A RECAER.

HAY UN FENÓMENO LLAMADO **LA MESETA DE POTENCIAL LATENTE** QUE ES BÁSICAMENTE LA DEMOSTRACIÓN DE QUE NUESTROS RESULTADOS **REQUIEREN TIEMPO** Y SUELEN **RETRASARSE**. *EL TRABAJO NO SE DESPERDICIA, SOLO SE ACUMULA.*

ES CUANDO PASAN UNOS **MESES O AÑOS** QUE NOS DAMOS CUENTA QUE TODO LO QUE NOS HEMOS ESFORZAMOS **HA DADO MUCHOS RESULTADOS** AUNQUE EN SU MOMENTO ESTUVIERAMOS A PUNTO DE **ABANDONAR**, *EL ERROR QUE COMETEN MUCHOS.*



3. POR QUÉ FALLAS EN TUS HÁBITOS

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS COMIENZAN EL PROCESO DE CAMBIAR SUS HÁBITOS CENTRÁNDOSE EN **AQUELLO** QUE QUIEREN ALCANZAR. ESTO LLEVA A HÁBITOS BASADOS EN **METAS O RESULTADOS**.

LO **CORRECTO** ES CONSTRUIR HÁBITOS BASADOS EN **CAMBIAR TU IDENTIDAD**. ASÍ NOS PODREMOS CENTRAR EN QUIÉN QUEREMOS LLEGAR A SER.

IMAGINA A 2 PERSONAS QUERIENDO **DEJAR DE FUMAR**:

- **LA PRIMERA PERSONA** CUANDO LE OFRECEN UN CIGARRO DICE: **“NO GRACIAS, ESTOY INTENTANDO DEJAR DE FUMAR”**. SUENA BIEN PERO PARECE UNA PERSONA QUE TODAVÍA CREE QUE ES **FUMADORA**. QUIERE CAMBIAR PERO SIGUE TENIENDO **LAS MISMAS CREENCIAS**.
- **LA SEGUNDA PERSONA** CUANDO LE OFRECEN UN CIGARRO DICE: **“NO GRACIAS, NO SOY FUMADOR”**. ES UNA PEQUEÑA DIFERENCIA, PERO ESTA AFIRMACIÓN INDICA UN **CAMBIO DE IDENTIDAD**. ESTA PERSONA YA NO SE CONCIBE A SÍ MISMA COMO ALGUIEN QUE FUMA.

LAS PERSONAS CUANDO QUIEREN CAMBIAR SUS HÁBITOS NI SIQUIERA SE FIJAN EN SU IDENTIDAD. SOLO DICEN **“QUIERO ESTAR DELGADO (RESULTADO)”**, **“QUIERO GANAR DINERO (RESULTADO)”**. PERO NO SE FIJAN EN QUE HAY QUE CENTRARSE EN SER **ALGUIEN DEPORTISTA Y ALGUIEN CAPAZ DE GENERAR INGRESOS** (ESTO REFIRIÉNDOME A LOS EJEMPLOS DE ANTES).

ES MUY DISTINTO DECIR “SOY EL TIPO DE PERSONA QUE QUIERE ESTO” A “SOY EL TIPO DE PERSONA QUE ES ESTO”.



ES NORMAL QUE CUANDO TE HAS TIRADO MUCHOS AÑOS ASUMIENDO Y DICIÉNDOTE QUE ERES MALO EN ALGO O FEO O MÁS TONTERÍAS, LO **ACEPTAS** COMO UN **HECHO IRREBATIBLE**.

EL CONFLICTO CON LA IDENTIDAD ES LA MAYOR BARRERA A LA QUE TE PUEDES ENFRENTAR.

LOS HÁBITOS POSITIVOS PUEDEN TENER TODO EL SENTIDO DEL MUNDO A NIVEL RACIONAL, PERO SI ENTRA EN **CONFLICTO CON TU IDENTIDAD**, VA A SER UN **FRACASO** A LA HORA DE PONERLOS EN PRÁCTICA.

EL PROGRESO REQUIERE DESAPRENDER LO APRENDIDO. PARA LOGRAR SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO, ES NECESARIO QUE EDITES CONSTANTEMENTE TUS CREENCIAS Y QUE ACTUALICES Y EXPANDAS TU IDENTIDAD.

TU IDENTIDAD SURGE A PARTIR DE TUS HÁBITOS. CUANDO TE HACES LA CAMA CADA MAÑANA, COGES LA IDENTIDAD DE ALGUIEN **ORDENADO**. ESTO QUIERE DECIR QUE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE HÁBITOS **EQUIVALE** EN REALIDAD AL PROCESO DE **CONVERTIRTE EN LA PERSONA QUE ERES**.

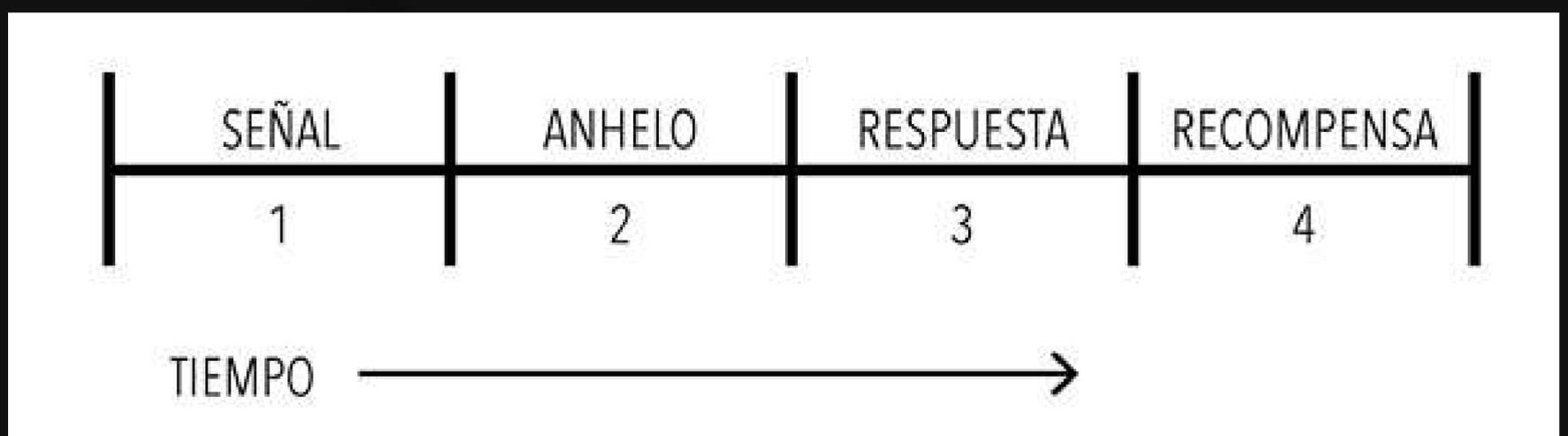
LA MANERA MÁS PRÁCTICA DE CAMBIAR LO QUE ERES ES CAMBIAR LO QUE HACES. CADA HÁBITO NO SOLO TE AYUDA A OBTENER RESULTADOS, TE AYUDA A **CONFIAR** MÁS EN TI MISMO.

HAY UN PROCESO DE 2 PASOS PARA CAMBIAR TU IDENTIDAD:

- **DECIDE QUÉ TIPO DE PERSONA QUIERES SER.**
- **ACTÚA EN CONSECUENCIA**

4. CÓMO CONSTRUIR HÁBITOS EN 4 SENCILLOS PASOS

EL PROCESO DE CONSTRUIR UN HÁBITO PUEDE DIVIDIRSE EN 4 SIMPLES PASOS: **SEÑAL, ANHELO, RESPUESTA Y RECOMPENSA**. CUANDO ANALIZAMOS POR SEPARADO ESTAS PARTES FUNDAMENTALES, PODEMOS ENTENDER QUÉ ES UN HÁBITO, CÓMO SE TRABAJA Y CÓMO SE PUEDE MEJORAR.



PRIMERO TENEMOS **LA SEÑAL**. LA SEÑAL DESENCADENA EL PROCESO EN TU CEREBRO QUE INICIA UNA DETERMINADA CONDUCTA. SE TRATA DE UNA PEQUEÑA POSICIÓN DE INFORMACIÓN QUE ANTICIPA LA RECOMPENSA.

DEBIDO A QUE LA SEÑAL ES LA PRIMERA INDICACIÓN DE QUE HAY UNA RECOMPENSA CERCANA, ELLO NATURALMENTE NOS CONDUCE A UN ANHELO POR ALCANZARLA.

LOS ANHELOS CONSTITUYEN EL SEGUNDO PASO Y SON LA FUERZA MOTIVACIONAL QUE HAY DETRÁS DE CADA HÁBITO. SIN CIERTO NIVEL DE MOTIVACIÓN O DESEO, **SIN ANHELAR UN CAMBIO, NO TENDRÍAMOS RAZONES PARA ACTUAR**. LOS ANHELOS DIFIEREN DE UNA PERSONA A OTRA.

LAS SEÑALES CARECEN DE SIGNIFICADO HASTA QUE SON INTERPRETADAS.



EL TERCER PASO ES **LA RESPUESTA**. LA RESPUESTA ES JUSTAMENTE EL HÁBITO QUE REALIZAS, EL CUAL PUEDE SER UN PENSAMIENTO O UNA ACCIÓN.

TU RESPUESTA TAMBIÉN DEPENDE DE TU HABILIDAD. ES BASTANTE OBVIO, PERO **UN HÁBITO SOLO PUEDE OCURRIR CUANDO ERES CAPAZ DE REALIZARLO**. SI QUIERES HACER UN MATE PERO NO LLEGAS AL ARO, NO TENDRÁS NINGUNA OPCIÓN DE LOGRARLO POR MUCHO QUE TE LO PLANTEES.

FINALMENTE, LA RESPUESTA TE LLEVA A OBTENER LA **RECOMPENSA**. LAS RECOMPENSAS SON LA META FINAL DE CADA HÁBITO.

EN RESUMEN, LA SEÑAL DESENCADENA EL ANHELO, EL ANHELO MOTIVA LA OBTENCIÓN DE UNA RESPUESTA Y LA RESPUESTA NOS BRINDA UNA RECOMPENSA. LA RECOMPENSA SATISFACE EL ANHELO, Y FINALMENTE, QUEDA ASOCIADA CON LA SEÑAL QUE DESENCADENA EL CICLO. JUNTOS ESTOS CUATRO PASOS FORMAN UN CIRCUITO DE RETROALIMENTACIÓN NEUROLÓGICO, QUE EN ÚLTIMA INSTANCIA TE PERMITE CREAR HÁBITOS AUTOMÁTICOS.





5. LA MENTALIDAD

SÍ. NO PUEDE FALTAR UNA SECCIÓN HABLANDO DE **MENTALIDAD** CUANDO NUESTRO OBJETIVO ES ALCANZAR **NUESTRO MÁXIMO POTENCIAL**.

NO PUEDES CAER EN LA MENTIRA GENERALIZADA DE QUE LA MENTALIDAD ES UNA **TONTERÍA** Y QUE SON TÉRMINOS ABSURDOS QUE USAN **LOS MOTIVADORES DE TIKTOK**.

ES CIERTO QUE, LOS MOTIVADORES BARATOS DE TIKTOK HAN **CORROMPIDO** ESTOS TÉRMINOS DE MENTALIDAD, MOTIVACIÓN, SALUD MENTAL... PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE SON INSIGNIFICANTES. ES MÁS, **SON DEMASIADO IMPORTANTES**.

SIN DUDA, Y *PORQUE LO HE VERIFICADO Y CUALQUIERA PODRÍA*, TODOS LOS QUE HAN LLEGADO A LA ÉLITE Y HAN LOGRADO TODOS SUS OBJETIVOS, LO HAN LOGRADO GRACIAS A LO QUE ESTAMOS HABLANDO EN ESTE APARTADO: **SU MENTALIDAD**.

MISMAMENTE ESTOY YO AQUÍ HOY EN DÍA PORQUE HE IDO **ADQUIRIENDO Y ADQUIRIENDO** INFORMACIÓN VALIOSA CONSTANTEMENTE Y ESO ME HA HECHO **DESTACARME DE LOS DEMÁS**:

- **SÍ, POR MI MENTALIDAD.**

PERO CUIDADO, PORQUE HAY DIFERENTES MENTALIDADES QUE PODEMOS ADQUIRIR Y **NO SON TODAS POSITIVAS...**



6. CÓMO ALCANZAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

¿QUÉ ES UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y POR QUÉ DEBERÍAS ADOPTARLA?

LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO ES LA **CREENCIA** DE QUE NUESTRAS **HABILIDADES, TALENTOS E INTELIGENCIA** NO SON FIJAS, SINO QUE PUEDEN **DESARROLLARSE** CON ESFUERZO Y PRÁCTICA.

ESTA IDEA SE CONTRASTA CON LA DE LA **MENTALIDAD FIJA**, DONDE LAS PERSONAS CREEN QUE SUS CUALIDADES SON **INMUTABLES** Y QUE EL FRACASO DEFINE SU **VALOR PERSONAL**.

ADOPTAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO SIGNIFICA ACEPTAR QUE LOS **ERRORES NO SON FRACASOS DEFINITIVOS**, SINO *OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE*.

- **ESTO ELIMINA EL MIEDO AL QUÉ DIRÁN Y FOMENTA LA PERSEVERANCIA.**

CÓMO ADOPTARLA:

1. **REFORMULA EL FRACASO:** EN LUGAR DE PENSAR: “NO SOY BUENO EN ESTO”, DI: “TODAVÍA NO SOY BUENO EN ESTO, PERO PUEDO MEJORAR”.
2. **BUSCA RETOS:** LOS RETOS FORTALECEN TUS HABILIDADES Y TE PREPARAN PARA NUEVAS OPORTUNIDADES.
3. **APRENDE DE LOS DEMÁS:** OBSERVA LOS ÉXITOS DE OTROS COMO INSPIRACIÓN, NO COMO COMPETENCIA.



7. CÓMO FIJARTE REALMENTE OBJETIVOS Y ACABAR CUMPLIÉNDOLOS

NO TE VOY A MENTIR. YO MUCHAS VECES ME HE FIJADO GRANDES OBJETIVOS Y NO HE ACABADO HACIENDO **NINGUNO**. ¿Y POR QUÉ?

LOS OBJETIVOS SON UNA HERRAMIENTA PARA MEJORARSE MÁS A UNO MISMO. SON UNA HERRAMIENTA PARA NO PARAR DE PROGRESAR. EL **PROBLEMA** ES QUE LOS OBJETIVOS NOS PUEDEN JUGAR UNA MALA PASADA.

HAY 3 CASOS POSIBLES CON LOS OBJETIVOS:

- **TE FIJAS GRANDES OBJETIVOS, NO CUMPLES NINGUNO Y TE FRUSTRAS CONTIGO MISMO.**
- **TE FIJAS GRANDES OBJETIVOS, LOS CUMPLES Y ESTÁS CONTENTO.**
- **TE FIJAS GRANDES OBJETIVOS, NO CUMPLES NINGUNO Y AÚN ASÍ SIGUES DISCIPLINADO Y PROGRESANDO.**

EL CASO MÁS REALISTA Y QUE PROBABLEMENTE YA TE HAYA PASADO ES EL **PRIMERO**. TE FIJARÁS OBJETIVOS AMBICIOSOS, LLEGARÁ LA HORA DE LA VERDAD Y NO CUMPLIRÁS NINGUNO. ENTONCES TE ENFADARÁS CONTIGO MISMO POR CREERTE UN INCOMPETENTE Y VOLVERÁS A RECAER EN LOS MALOS HÁBITOS.

EN ESTE APARTADO TE VOY A ENSEÑAR POR QUÉ LOS OBJETIVOS SON ÚTILES PERO **NO** PUEDEN SER NUESTRA MEDIDA DE MEDIR EL ÉXITO.



TE VOY A MOSTRAR Y ENSEÑAR MI **TÉCNICA** CREADA POR MI MISMO QUE ME HA AYUDADO A DEJAR DE RALLARME Y AUTOHERIRME PENSANDO QUE NO VALGO PARA NADA POR **NO HABER CUMPLIDO UN OBJETIVO PREVISTO.**

LA TÉCNICA SE LLAMA **SEP**. ESTA TÉCNICA JUNTA LAS **3 ÁREAS MÁS IMPORTANTES** PARA VIVIR UNA VIDA PLENA Y EN PAZ: **LA SALUD, LAS EXPERIENCIAS Y LA PASIÓN.**

LA CLAVE PARA PODER FIJARTE OBJETIVOS REALISTAS Y QUE TE LLENEN POR DENTRO Y NO DE MANERA ARTIFICIAL... ES **FIJAR OBJETIVOS BASADOS EN ESTAS 3 ÁREAS DE TU VIDA.**

LA SALUD. ES UN TEMA MUY IMPORTANTE EN NUESTRAS VIDAS PORQUE SIN SALUD NO HAY NADA, NI DINERO NI LUJOS NI FAMILIA, **NADA.**

LAS EXPERIENCIAS. LOS OBJETIVOS BASADOS EN ESTOS TEMAS SON MUY IMPORTANTES PORQUE CON LO ÚNICO QUE NOS VAMOS A IR A LA TUMBA ES CON NUESTRAS MEMORIAS Y EXPERIENCIAS VIVIDAS. **NI MÁS NI MENOS.**

LA PASIÓN. ES IMPOSIBLE VIVIR UNA VIDA PLENA Y LLENA DE ALEGRÍA Y TRANQUILIDAD SI NO TE ESTÁS DEDICANDO AUNQUE SEA UN POCO A **TU VERDADERA PASIÓN**, LA QUE TE TIRARÍAS HORAS Y HORAS EN ELLA Y SE TE PASARÍAN VOLANDO.

AHORA, UNA VEZ HAS VISTO QUÉ TÉCNICA SEGUIR PARA FIJARTE OBJETIVOS REALISTAS Y ACORDES A TU IDENTIDAD Y VIDA SOÑADA... VAMOS CON **LA ESTRATEGIA**, PORQUE COMO DIJO UN SABIO:

- **EL QUE FRACASA EN EL PLAN, PLANEA FRACASAR.**

8. LA ESTRATEGIA CAPOR: LA CLAVE PARA TUS OBJETIVOS

UNA VEZ HAS VISTO QUÉ TÉCNICA UTILIZAR (SEP), AHORA TOCA **ENTRAR EN MATERIA**. Y PARA ESO LA ESTRATEGIA QUE SIGO LA CREÉ YO MISMO HACE UNOS MESES Y **FUNCIONA DE MARAVILLA**.

ESTAMOS HABLANDO DE LA **ESTRATEGIA CAPOR**. ¿EN QUÉ CONSISTE ESTA ESTRATEGIA?

- ***PARA REDACTAR DE FORMA CORRECTA NUESTROS OBJETIVOS DE NUESTRAS 3 ÁREAS ANTERIORMENTE MENCIONADAS, NECESITAMOS SEGUIR UNA ESTRUCTURA.***

ANTES DE VER LA ESTRUCTURA, HAY QUE ENTENDER QUE ESTOS OBJETIVOS **NO SON BOBADAS** QUE DIGAS AL AIRE Y QUE RESUENEN EN TU CABEZA TODO EL TIEMPO.

HAY QUE APUNTARLO **EN EL SITIO CORRECTO** Y ADEMÁS REVISARLO Y **VERLO CADA DÍA**, CADA MAÑANA O CADA NOCHE, PERO VERLO Y DARTE CUENTA SI ESE DÍA VAS A LUCHAR POR ESOS OBJETIVOS O SI HAS TENIDO UN DÍA ACORDE A ESOS OBJETIVOS.

EN MI CASO PERSONAL **LO APUNTO TODO EN NOTION**, UNA APP QUE RECOMIENDO MUCHÍSIMO PORQUE ES LITERAL **UN SEGUNDO CEREBRO** Y ES MUY PRÁCTICA. (SI QUIERES UN VÍDEO O UN EBOOK BÁSICO DE CÓMO UTILIZAR NOTION PARA SACARLE EL MÁXIMO PROVECHO DEJÁRMELO SABER).

UNA VEZ DICHO ESTA ACLARACIÓN... VAMOS CON LA ESTRATEGIA CAPOR.



EMPECEMOS POR EXPLICAR EL POR QUÉ DEL NOMBRE “CAPOR”:

- **C:** EN QUIÉN QUIERES CONVERTIRTE
- **A:** QUIÉN ERES AHORA
- **P:** QUÉ PROBLEMAS TIENES EN LA ACTUALIDAD RESPECTO AL ÁREA QUE HABLEMOS
- **O:** ALGUNOS OBJETIVILLOS QUE TE GUSTARÍA COMPLETAR
- **R:** UNA REFLEXIÓN AL RESPECTO

PARA EMPEZAR A REDACTAR ESTE **PLAN O PROPUESTA** DE OBJETIVOS PARA 2025 O PARA LA MITAD DE AÑO O EL TIEMPO QUE QUIERAS, **HAY QUE SEGUIR ESTA ESTRUCTURA QUE HAS VISTO ARRIBA.**

EMPECEMOS POR EL **PRIMER APARTADO:** EN QUIÉN QUIERES CONVERTIRTE. LO PRIMERO QUE TIENES QUE PONER EN EL PLAN ES EL ÁREA EN EL QUE VAYAS A ESCRIBIR (DA IGUAL POR CUÁL EMPIECES). UNA VEZ HAYAS ESCRITO ESO, VAMOS CON EL PRIMER PÁRRAFO DE UNOS CUÁNTOS QUE SE VIENEN. ***REDACTA EN QUIÉN TE GUSTARÍA CONVERTIRTE UNA VEZ HAYA ACABADO EL PLAZO DE ESTE PLAN. REDACTA CÓMO QUIERES SER, QUIÉN QUIERES SER, CÓMO TE GUSTARÍA VERTE...***

CUANDO HAYAMOS ACABADO EL PRIMER APARTADO, VAMOS CON EL **SEGUNDO:** QUIÉN ERES AHORA. ES IMPORTANTE SABER **QUIÉNES SOMOS AHORA Y CÓMO NOS PODEMOS DEFINIR** PARA DARNOS CUENTA EN UN FUTURO DEL CAMBIO QUE HEMOS PEGADO. ***ESCRIBE QUÉ HACES, A QUÉ TE DEDICAS, QUÉ HABILIDADES TIENES...***

EN EL **TERCER APARTADO** HABLAREMOS DE PROBLEMAS QUE TIENES EN LA ACTUALIDAD RESPECTO AL ÁREA QUE HABLEMOS. ***REDACTA TUS PROBLEMAS EN LA SALUD, EXPERIENCIAS Y PASIÓN. LO QUE TE INQUIETA Y TE PREOCUPA.***



EN EL **CUARTO APARTADO** DEFINIREMOS ALGUNOS OBJETIVOS QUE NOS GUSTARÍA CUMPLIR, PERO QUE TAMPOCO NOS VAMOS A VOLVER LOCOS SI NO OCURREN. EN **LA SALUD PODRÍAN SER POR EJEMPLO LLEGAR A UN NIVEL DE PESO DESEADO, PRACTICAR ALGÚN DEPORTE, MEDITAR DIARIAMENTE... EN LAS EXPERIENCIAS PODRÍAN SER IR A ALGÚN EVENTO, CONOCER MÁS GENTE, IRTE DE VIAJE... EN TU PASIÓN PODRÍA SER DOCUMENTAR EN INTERNET TU GUSTO POR ESA AFICIÓN, PRACTICAR ESA PASIÓN PROFESIONALMENTE, VERTE VARIOS CURSOS PARA ESA AFICIÓN O GUSTO PERSONAL...**

EN EL **QUINTO Y ÚLTIMO APARTADO** NOS DEDICAREMOS A REFLEXIONAR UN POCO. **ESTE APARTADO NO ES OBLIGATORIO**, PERO TE ASEGURO QUE AÑADIR UNA REFLEXIÓN PERSONAL ABRIÉNDOTE AL PAPEL O AL DOCUMENTO, **TE PUEDE AYUDAR MUCHO AL LIBERAR PROBLEMAS O INQUIETUDES**. YO PERSONALMENTE SÍ QUE LA HAGO Y PUES, **SUELO ESCRIBIR MIS OPINIONES SOBRE LOS OBJETIVOS DEFINIDOS ANTERIORMENTE, SOBRE QUIÉN SOY AHORA, SOBRE SI LO ACABARÉ CONSIGUIENDO...**

EL EBOOK CASI HA TERMINADO Y DESPUÉS DE ACABAR CON LOS TEMAS MÁS IMPORTANTES, CREO CON TODO MI CORAZÓN QUE **TIENES TODO EN TUS MANOS PARA CONVERTIRTE EN LA PERSONA QUE QUIERES**. LO TIENES TODO. Y VOY MÁS ALLÁ. **LO TENÍAS TODO ANTES DE QUE LEAS ESTE EBOOK**. ESTA GUÍA TE HA PODIDO AYUDAR, PERO REALMENTE EL CAMBIO NO VA A VENIR SI NO VIENE DE DENTRO Y DE HACER UNA INTROSPECCIÓN INTENSA, AL IGUAL QUE TE COMENTÉ EN LA SECCIÓN DE LOS HÁBITOS QUE TIENEN QUE ALINEARSE CON TU IDENTIDAD. **ESTE EBOOK SOLAMENTE HA SIDO UNA AYUDA PARA QUE REÚNAS EN UN MISMO DOCUMENTO LA TEORÍA NECESARIA PARA CAMBIAR TU VIDA**. AHORA LA COSA ES, SI LO VAS A LLEVAR A LA PRÁCTICA. UNA VEZ ACABADA ESTA REFLEXIÓN, **VAMOS CON LA ÚLTIMA PARTE DEL EBOOK.**

@iamfebi

9. PLAN DE ACCIÓN DE 30 DÍAS (MINI RETO)

-SEMANA 1: ROMPIENDO LA INERCIA

- **DÍA 1:** DEFINE EXACTAMENTE **QUIÉN QUIERES** EN EL TIEMPO QUE DEFINAS (YA SEA 6 MESES, 1 AÑO...).
- **DÍA 2:** ESTABLECE UN **HORARIO DE SUEÑO Y DESPIERTA A LA MISMA HORA**. TE PUEDE PARECER UN CHISTE, PERO ESTE PEQUEÑO HÁBITO, PUEDE CAMBIAR TU VIDA. NO PIERDAS OPORTUNIDADES DE HACER LO CORRECTO.
- **DÍA 3:** ELIMINA **UNA DISTRACCIÓN** (INSTAGRAM O TIKTOK O NETFLIX O TWITTER...). CUANTO ANTES EMPIECES EL PROCESO DE DESINTOXICARTE DE LAS REDES SOCIALES, MÁS PRODUCTIVO SERÁS Y MÁS FELICIDAD ENCONTRARÁS. TE LO ASEGURO.
- **DÍA 4:** HAZ **EJERCICIO** POR AL MENOS 30 MINUTOS. NO CREO QUE HAGA FALTA QUE TE DIGA EL POR QUÉ ES BUENO EJERCITARTE AUNQUE SEA UN POCO SI NO TIENES TIEMPO.
- **DÍA 5:** INICIA EL HÁBITO DE **ESCRIBIR 3 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO CADA MAÑANA**. ESTE HÁBITO ES BRUTAL PORQUE EMPIEZAS A VER LA VIDA DE OTRA MANERA. YO ME COMPRÉ UNA LIBRETITA Y CADA MAÑANA HAGO MI SESIÓN DE 10 O 5 MINUTOS DE JOURNAL.
- **DÍA 6:** **APRENDE ALGO NUEVO**. SI QUIERES SER VALIOSO EN EL MUNDO TIENES QUE APRENDER COSAS NUEVAS.
- **DÍA 7:** **REFLEXIONA SOBRE CÓMO HA IDO LA SEMANA Y AJUSTA ERRORES Y CORRÍGELOS**.



-SEMANA 2: CONSTRUYENDO DISCIPLINA

- **DÍA 8:** EMPIEZA EL HÁBITO DE **PLANIFICAR TU DÍA ANTES DE DORMIR**. DA INCREÍBLES RESULTADOS EMPEZAR EL DÍA SIN DUDAR SOBRE LO QUE HACER PORQUE YA ESTÁ PLANEADO.
- **DÍA 9:** EMPIEZA EL HÁBITO DE **REVISAR OBJETIVOS POR LA MAÑANA**. YA COMENTÉ EN LA ANTERIOR SECCIÓN LA IMPORTANCIA DE ESTE HÁBITO.
- **DÍA 10:** EMPIEZA EL HÁBITO DE **NO VER EL MÓVIL POR LO MENOS 1 HORA DESPUÉS DE DESPERTAR**. LOS BENEFICIOS DE ESTE HÁBITO SOLO LOS PUEDES NOTAR SI LO PRUEBAS.
- **DÍA 11:** **APRENDE A DECIR QUE NO**. EMPIEZA A FILTRAR SI LAS ACTIVIDADES QUE HAGAS VAN A AYUDARTE O VAN A PERJUDICARTE.
- **DÍA 12:** **TOMA ACCIÓN EN UN PROYECTO O META QUE HAYAS POSTERGADO**. RETOMA UN PROYECTO OLVIDADO Y SÁCALO ADELANTE (COMO YO CON ESTE EBOOK).
- **DÍA 13:** **DEDICA 10 MINUTOS AL DÍA A VISUALIZAR TUS METAS**. VARIOS EMPRESARIOS DE ÉXITO, MULTIMILLONARIOS Y MÁS ENTIDADES RECONOCIDAS HAN DECLARADO QUE ***NO HUBIERAN LLEGADO A DONDE ESTÁN SI NO SE HUBIERAN ESTADO VISUALIZANDO DÍA Y NOCHE EN SUS VIDAS SOÑADAS***. ES MÁS, UN GRANDIOSO LIBRO LLAMADO **“PIENSE Y HÁGASE RICO”** CUENTA QUE UNO DE LOS PASOS PARA ALCANZAR LA RIQUEZA ES **VISUALIZARLO CONTINUAMENTE**.
- **DÍA 14:** **REVISA TUS AVANCES Y MEJORA LO NECESARIO**.



-SEMANA 3: TOMANDO ACCIÓN MASIVA

- **DÍA 15: SAL DE TU ZONA DE COMFORT.** SOLO ENCONTRAREMOS EL ÉXITO PERSONAL CUANDO HAGAMOS COSAS QUE TENGAN RIESGO Y NOS DEN MIEDO, COMO HABLARLE A ESA CHICA, ENTRAR A ESE NEGOCIO O HABLAR DELANTE DE UNA CÁMARA.
- **DÍA 16: EMPIEZA EL HÁBITO DE LEER UN LIBRO.** NO TE VOY A DECIR QUÉ LIBROS LEERTE, PERO TE RECOMIENDO QUE SEAN DE TEMAS REALES QUE TE PUEDAN AYUDAR A AUMENTAR DE VALOR.
- **DÍA 17: CREA UNA RUTINA NOCTURNA PARA DESCANSAR MEJOR.** UNA BUENA RUTINA DE NOCHE EN LA QUE MEDITES, RECES, VISUALICES... PUEDE CAMBIARTE EL SUEÑO.
- **DÍA 18: INVIERTE EN TU DESARROLLO.** COMPRA MÁS LIBROS, INVIERTE EN UN CURSO, EN UNA MENTORÍA... INVIERTE EN TU PROPIO PROGRESO.
- **DÍA 19: CORTA RELACIONES TÓXICAS O LIMITANTES.** DEJA DE LADO LAS RELACIONES QUE TE RESTAN Y QUE TE FRENAN. INVIERTE TIEMPO EN AQUELLAS QUE TE FAVOREZCAN.
- **DÍA 20: ENCUENTRA UN ENTORNO QUE TE IMPULSE A MEJORAR.** EL ENTORNO LO ES TODO, Y SI NO ELIGES BIEN CON QUIÉN TE RODEAS, SERÁS MALINFLUENCIADO Y TE PASARÁ FACTURA.
- **DÍA 21: REFLEXIONA SOBRE CÓMO HA CAMBIADO TU MENTALIDAD EN ESTOS 21 DÍAS.**



-SEMANA 4: MANTENIENDO EL IMPULSO

- **DÍA 22: CREA UNA LISTA DE HÁBITOS NO NEGOCIABLES QUE SIEMPRE HARÁS.** EN MI CASO ESOS HÁBITOS SON LEER, JOURNALING, SKINCARE...
- **DÍA 23: ENSEÑA LO QUE HAS PRENDIDO A ALGUIEN MÁS.** TE ASEGURO QUE NO TE SENTIRÁS MÁS SATISFECHO Y REALIZADO CONTIGO MISMO QUE ENSEÑANDO TUS CONOCIMIENTOS A ALGUIEN MÁS. YA SEA EN UN CANAL DE YT, EN INSTAGRAM O A ALGÚN AMIGO.
- **DÍA 24: DISEÑA TU MISIÓN PERSONAL.** DECÍDETE A ESCRIBIR PARA QUÉ HAS VENIDO A ESTE MUNDO. ENFÓCATE A EXPLICAR A FONDO CUÁL ES TU MISIÓN Y PARA QUÉ FUE QUE NACISTE.
- **DÍA 25: DEFINE QUÉ HARÁS DESPUÉS DE ESTOS 30 DÍAS.** DE NADA SERVIRÍA QUE TE EMPLEASES A FONDO ESTOS 30 DÍAS PARA LUEGO ECHARTE A PERDER. TIENES QUE SEGUIR ESTE PROGRESO.
- **DÍA 26: REvisa TU PROGRESO DESDE EL DÍA 1.** REvisa EN QUÉ HAS FALLADO Y EN QUÉ LO HAS HECHO BIEN.
- **DÍA 27: CELEBRA TUS AVANCES, POR PEQUEÑOS QUE SEAN.** TODO CUENTA.
- **DÍA 28: REDEFINE TUS METAS Y ESTABLECE NUEVOS DESAFÍOS.** PREPÁRATE PARA SEGUIR MEJORANDO DESPUÉS DE ESTE MES DE PROGRESO.
- **DÍA 29: COMPARTE TU TRANSFORMACIÓN CON OTROS.**
- **DÍA 30: COMPROMÉTETE A SEGUIR AVANZANDO PASE LO QUE PASE.**



10. CONCLUSIÓN

YA HEMOS ACABADO. ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO. HE EMPLEADO TODOS MIS CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS PERSONALES QUE CREO QUE TE PUEDEN VENIR BIEN PARA ENTENDERLO MÁS **DESDE UN PUNTO DE VISTA REAL Y NO ROBÓTICO.**

COMO ÚLTIMO CONSEJO TE PUEDO DECIR QUE **NO TE RALLES SIN FALLAS.** TE ASEGURO QUE VAS A FALLAR. YO LO SIGO HACIENDO Y LLEVO CON ESTO 4 AÑOS. **TODOS FALLAN.** TE ASEGURO QUE TODOS LOS YOUTUBERS O ENTIDADES FAMOSAS SIGUEN TENIENDO DÍAS NEFASTOS Y EN LOS QUE FALLAN EN TODO. **LA CLAVE ESTÁ EN QUE AUNQUE FALLEN, SIGUEN INTENTÁNDOLO.**

SI FALLAS POR EJEMPLO EN EL PLAN DE 30 DÍAS, QUE TE ASEGURO QUE LO HARÁS, NO TE DESMOTIVES, SIGUE HACIA DELANTE.

PARA ACABAR, SI CREES QUE ALGO ESTÁ INCORRECTO O QUE DEBERÍA HABER INCLUIDO ALGO, ME PUEDES ESCRIBIR A ESTE EMAIL: HOLA@JUANCARLOSFERNANDEZBIDO.COM O EN MI CUENTA DE INSTAGRAM: [@_IAMFEBI_](https://www.instagram.com/_iamfebi_)

NOS VEMOS EN LA PRÓXIMA. OS QUIERO.



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