

E-BOOK

Vol 1

IA ADVANTAGE

SERIES



NOTAS QUE TRANSFORMAN

REFLEXIONES, APRENDIZAJES Y ACCIONES
REALES PARA TRANSFORMAR LA
INSPIRACIÓN EN RESULTADOS

INSPIRADO EN
TONY ROBBINS / IA ADVANTAGE

J O S E L U I S G O M E Z I A

NOTAS QUE TRANSFORMAN

VOL 1: DECISIONES, COMPROMISO Y ENFOQUE PARA UNA VIDA EXTRAORDINARIA

INSPIRADO EN TONY ROBBINS
POR JOSÉ LUIS GÓMEZ IA
CEO – THE CREWS IA



@JOSELUISGOMEZ.IA



José Luis Gómez IA es fundador y CEO de The Crews IA, una agencia especializada en inteligencia artificial aplicada a la estrategia, automatización y desarrollo humano.

Con más de 18 años de experiencia en marketing y dirección comercial, ha transformado su conocimiento en programas de formación, mentorías y contenidos diseñados para ayudar a líderes, emprendedores y equipos a crecer con enfoque, propósito e innovación.

A través de su serie Notas que Transforman, comparte los aprendizajes, reflexiones y decisiones que marcaron su camino, con el propósito de inspirar a otros a convertir la inspiración en acción.



@JOSELUISGOMEZ.IA

COLECCIÓN NOTAS QUE TRANSFORMAN

Por José Luis Gómez IA

Esta serie nace con un propósito claro: **convertir la inspiración en acción.**

Cada volumen recopila mis notas personales, reflexiones y aprendizajes de los entrenamientos y conferencias que más han impactado mi vida.

No son resúmenes; son interpretaciones reales de lo que viví, sentí y apliqué.

En un mundo donde la información se multiplica, mi intención con Notas que Transforman es ofrecerte claridad, enfoque y herramientas prácticas para decidir, liderar y crecer con propósito.

A través de estas páginas encontrarás ideas que no solo me ayudaron a construir mi camino, sino que pueden ayudarte a fortalecer el tuyo.

Porque las decisiones cambian destinos, y cada lectura puede ser el inicio de una transformación.



PREFACIO DEL AUTOR

Por José Luis Gómez IA

Durante los últimos cuatro años he estado en un viaje constante de crecimiento. Cada entrenamiento, cada evento, cada mentoría que viví dejó en mí una huella. Solía compartir solo pequeñas frases en mis redes – ideas que me impactaban y que sentía debían llegar a más personas. Pero, en el fondo, sabía que detrás de cada una de esas frases había mucho más: una historia, una emoción, una lección que merecía contarse completa.

Hoy, gracias a la tecnología y al poder de la inteligencia artificial, puedo hacer algo que antes parecía imposible: capturar, ordenar y transmitir con claridad todo lo aprendido, para que estas notas no se queden en mí, sino que puedan inspirar y transformar a otros.

Este libro nace de ese propósito: **convertir las notas personales que alguna vez solo fueron para mí, en herramientas prácticas para quien necesita tomar decisiones, enfocarse y comprometerse con su mejor versión.**

Durante el IA Advantage Summit, entendí algo que marcó un antes y un después:

la inteligencia artificial no ha venido a reemplazarnos, sino a potenciarnos.

Es una herramienta poderosa, pero sigue siendo el ser humano –con su capacidad de decidir, sentir y comprometerse– quien determina el rumbo. La IA puede ayudarnos a ganar tiempo, claridad y visión, pero la chispa del cambio real sigue naciendo dentro de nosotros.

Por eso este ebook no es solo para leer.

Es para reflexionar, planificar y actuar.

Cada idea que encontrarás aquí está pensada para que medites sobre ella, la conviertas en un plan y luego la ejecutes con poder de decisión. Porque el conocimiento sin acción es solo información... y lo que cambia la vida no es saber, sino hacer.

Mi invitación es simple:

lee, subraya, pausa, piensa... pero, sobre todo, **haz.**

Haz algo con lo que aquí leas.

Toma decisiones, aunque sean pequeñas, y fortalece tu mente para inspirar a otros a hacerlo también. Si algo de este material te mueve, compártelo con propósito. No por el simple hecho de difundirlo, sino para que quien lo reciba sienta el mismo valor y energía con que tú lo compartes.

Gracias por dejarme acompañarte en este recorrido.

Este es el primer volumen de una serie de reflexiones reales, nacidas de experiencias auténticas, diseñadas para recordarte algo esencial:

su poder no está en lo que sabes, sino en lo que decides hacer con eso.

Bienvenido a Notas que Transforman.

José Luis Gómez IA

CEO The Crews IA

www.thecrewsia.com | @joseluisgomez.ia

CONTENIDO

Capítulo 1 – El Fundamento de una Vida Extraordinaria: De Gestor a Creador

- 1.1 La Búsqueda Universal de una Vida Extraordinaria
- 1.2 El Estrés de Gestionar vs. el Poder de Crear
- 1.3 La Decisión: La Herramienta Maestra del Cambio

Capítulo 2 – El Poder del Enfoque: Donde va la Atención, Fluye la Energía

- 2.1 La Lección de la Pista de Carreras: Enfócate en el Destino, no en el Muro
- 2.2 El Coche de Derrapes: Una Metáfora para la Vida y los Negocios
- 2.3 El Enfoque como Profecía Autocumplida

Capítulo 3 – La Anatomía de la Decisión: Por Qué Dudamos y Cómo Superarlo

- 3.1 El Verdadero Significado de Decidir: "Cortar" con las Alternativas
- 3.2 El Principal Obstáculo: El Miedo al Fracaso
- 3.3 Las Dos Raíces del Miedo: "No Ser Suficiente" y "No Ser Amado"
- 3.4 El Peligro de la Indecisión en lo Cotidiano

Capítulo 4 – El Arte de la Ejecución: Estrategias para una Decisión Eficaz

- 4.1 El Hábito de los Triunfadores: Decidir Rápido, Cambiar Lento

- 4.2 La Única Decisión Errónea es la Indecisión: La Lección del General Schwarzkopf
- 4.3 Niveles de Decisión: El Enfoque de Jeff Bezos
- 4.4 Principios de Liderazgo: Las Reglas 13 y 14

Capítulo 5 – Los Tres Niveles de la Acción: De la Decisión a la Resolución

- 5.1 Nivel 1: La Decisión (La Guerra Interna)
- 5.2 Nivel 2: El Compromiso (La Fuerza del Propósito)
- 5.3 Nivel 3: La Resolución (La Paz de la Certeza)

Capítulo 6 – El Catalizador del Éxito: El Poder de la Acción Inmediata

- 6.1 La Historia de una Bailarina: Dejarlo Todo por un Sueño
- 6.2 El Poder de la Proximidad: Siete Meses para el Estrellato
- 6.3 La Regla de Oro: Nunca Postergar el Compromiso
- 6.4 Disciplina vs. Arrepentimiento: El Peso de la Inacción

Capítulo 7 – El Círculo Virtuoso del Crecimiento

- 7.1 La Experiencia como Maestra: Aprender del "Mal Juicio"
- 7.2 El Coraje No Es Ausencia de Miedo

Capítulo 8 – Taller Práctico: Del Conocimiento a la Acción

- 8.1 Preparando el Terreno: El Estado Físico y Mental para Decidir
- 8.2 Identificando tus Decisiones: Lo Pequeño y lo Grande
- 8.3 Definiendo Pasos Inmediatos para Sellar el Compromiso
- 8.4 Visualizando el Futuro: El Impacto de tus Elecciones
Conclusión – Tu Futuro es Ahora: El Legado de la Acción

Capítulo 1 – El Fundamento de una Vida Extraordinaria: De Gestor a Creador

Introducción

Todos buscamos algo más en la vida. Ya sea en nuestros negocios, finanzas, relaciones o salud, el motor que nos impulsa es el deseo de una mayor calidad de vida. No se trata simplemente de sobrevivir, sino de experimentar una existencia extraordinaria. Sin embargo, para alcanzar ese estado, es fundamental comprender un cambio de paradigma crucial: debemos dejar de ser meros gestores de nuestras circunstancias y convertirnos en los creadores activos de nuestra realidad. Este capítulo explora esa transición y presenta la herramienta fundamental para lograrla: el poder de la decisión.

1.1 La Búsqueda Universal de una Vida Extraordinaria

Cuando se pregunta a las personas qué desean obtener de sus negocios, de la tecnología o de la vida misma, las respuestas suelen ser variadas: más dinero, más tiempo libre, mejores relaciones. Si bien todas estas metas son válidas, en esencia, subyacen a un anhelo más profundo. Ya sea que busquemos mejorar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras finanzas o nuestra familia, el objetivo final es siempre el mismo: alcanzar una mayor calidad de vida. No una vida simplemente "buena", sino una vida extraordinaria.

1.2 El Estrés de Gestionar vs. el Poder de Crear

Una de las principales fuentes de estrés y frustración en la vida moderna es el intento constante de "gestionar" las circunstancias. Vivimos reaccionando a un flujo interminable de eventos, problemas y demandas, tratando de mantener todo bajo control. Este enfoque nos convierte en administradores de crisis, una posición agotadora y reactiva que consume nuestra energía.

Sin embargo, no fuimos diseñados para ser simples gestores. Independientemente de nuestras creencias espirituales, podemos coincidir en que somos el resultado de un acto de creación. Y como seres creados, poseemos la capacidad inherente de crear. Podemos crear frustración e infelicidad, pero también podemos crear amor, alegría y éxito. Para pasar del modo "gestor" al modo "creador", es necesario tomar una decisión consciente y asumir nuestra capacidad de dar forma a nuestra realidad.

1.3 La Decisión: La Herramienta Maestra del Cambio

La habilidad número uno que comparten todos los grandes líderes es la capacidad de tomar decisiones. La decisión es la herramienta que esculpe nuestro destino. Si no te gusta algo en tu vida, tienes el poder de cambiarlo. Sin embargo, para la mayoría de las personas, el "músculo" de la toma de decisiones está debilitado. La indecisión conduce a la frustración, al agobio y al estrés. Por ello, es crucial entender que el conocimiento por sí solo no genera cambios. La ejecución triunfa sobre el conocimiento todos los días de la semana, y la ejecución comienza con una decisión firme.

Capítulo 2 – El Poder del Enfoque: Donde va la Atención, Fluye la Energía

Introducción

El principio fundamental que gobierna nuestros resultados es simple pero profundo: donde va el enfoque, fluye la energía. Aquello en lo que concentraremos nuestra atención no solo determina nuestros sentimientos, sino que también nos acerca a ello. Este capítulo explora, a través de una poderosa metáfora del mundo de las carreras, cómo dominar nuestro enfoque es el primer paso para superar nuestros miedos y alcanzar metas que parecen imposibles.

2.1 La Lección de la Pista de Carreras: Enfócate en el Destino, no en el Muro

Hace varias décadas, tuve la oportunidad de aprender una de las lecciones más importantes de mi vida en la escuela de conducción de Bob Bondurant, en el famoso circuito de Laguna Seca. Al llegar, Bob me sentó en el asiento del copiloto y aceleró hasta casi 200 km/h, dirigiéndose a una de las curvas más temidas del circuito, conocida como "el sacacorchos": un giro ciego y cerrado al que te aproximas a toda velocidad, directo hacia un muro. Al final, con total calma, sentenció: "En cuatro días, tú harás esto".

La instrucción clave de Bob fue: "Enfócate en a dónde quieras ir, no en lo que temes". Pensemos en el clásico ejemplo del conductor que, en una carretera con un solo poste, pierde el control y se estrella precisamente contra ese poste. ¿Cómo es posible? Porque en el momento en que empieza a perder el control, su pensamiento es: "¡No quiero chocar contra ese poste!". Y hacia donde enfocas tu atención, diriges tu energía y, en este caso, el volante.

2.2 El Coche de Derrapes: Una Metáfora para la Vida y los Negocios

El entrenamiento comenzó en un "coche de derrapes" (spin car). Yo estaría al volante, y Bob, en el asiento del copiloto, podía levantar cualquiera de los neumáticos en cualquier momento, provocando que perdiéramos el control. Mi trabajo era sacar el coche del derrape. Las consecuencias eran reales: podíamos recuperar el control, destrozar el coche o resultar heridos. Comprendí que esta era una metáfora perfecta para la vida. ¿Cuántas veces nos hemos sentido derrapando, perdiendo el control?

La primera vez que Bob pulsó el botón, el coche empezó a girar. Mi instinto fue mirar fijamente el muro. Bob, con fuerza, me agarró la cabeza y la giró bruscamente hacia la pista, hacia la salida de la curva. Luché contra él, pero mantuve mi cabeza fija en la dirección correcta. El coche chirrió y, en el último segundo, se enderezó. Después de unas diez repeticiones, mi sistema nervioso lo asimiló: cuando el coche derrapaba, mi mirada se dirigía automáticamente hacia donde quería ir.

2.3 El Enfoque como Profecía Autocomplida

Esto nos lleva a una pregunta crucial: si te enfocas en lo que quieres, ¿tienes garantizado conseguirlo? La respuesta es no. No hay garantías en la vida. Pero, si te enfocas en el muro, ¿tienes garantizado estrellarte?

Desafortunadamente, la respuesta es sí. La vida consiste en aumentar nuestras probabilidades de éxito, y eso se logra enfocándonos consistentemente en nuestros objetivos. Centrarse en el miedo es una profecía autocomplida que conduce al fracaso

Capítulo 3 – La Anatomía de la Decisión: Por Qué Dudamos y Cómo Superarlo

Introducción

Si la decisión es la llave maestra del cambio, ¿por qué nos resulta tan difícil utilizarla? Este capítulo profundiza en la verdadera naturaleza de una decisión, explora las barreras psicológicas que nos impiden actuar y revela los miedos fundamentales que nos mantienen atrapados en la indecisión.

3.1 El Verdadero Significado de Decidir: "Cortar" con las Alternativas

La palabra "decisión" proviene de la raíz latina decidere, que significa "cortar". Tomar una decisión real implica cortar con cualquier otra posibilidad y comprometerse por completo con un único camino. Es un compromiso absoluto, como "quemar los barcos". Si vas a conquistar una isla, debes eliminar cualquier vía de escape. Cuando no hay vuelta atrás, cuando el éxito es la única opción, la mente humana encuentra la manera de avanzar y triunfar.

3.2 El Principal Obstáculo: El Miedo al Fracaso

La razón más evidente por la que las personas no toman decisiones audaces es el miedo a fracasar. Nos aterra la idea de que un fracaso nos haga ver incompetentes o insuficientes ante los demás y, lo que es más importante, ante nosotros mismos. Este miedo está profundamente arraigado en la psique humana.

3.3 Las Dos Raíces del Miedo: "No Ser Suficiente" y "No Ser Amado"

Bajo el miedo al fracaso se esconden dos temores aún más profundos y universales:

1. **El miedo a no ser suficiente:** No ser lo bastante inteligente, fuerte, atractivo o capaz.

El miedo a no ser amado: Si no somos suficientes, creemos que no seremos dignos de amor, y el amor es el oxígeno del alma.

Para protegernos de este dolor, creamos historias y excusas: "Haría esto,

1. pero...". Estas razones actúan como un muro que nos protege del dolor del fracaso, pero ese mismo muro se convierte en una prisión que nos impide crecer.

3.4 El Peligro de la Indecisión en lo Cotidiano

El músculo de la decisión se atrofia cuando no lo usamos, incluso en las cosas pequeñas. Pensemos en la persona que, en un restaurante, es siempre la última en decidir qué ordenar. Si tomar una decisión tan trivial genera tanto conflicto, ¿cómo se podrá enfrentar una decisión trascendental? Nuestro cerebro tiene una cantidad limitada de energía cada día. Gastarla en decisiones insignificantes nos deja sin recursos para las que realmente importan.

Capítulo 4 – El Arte de la Ejecución: Estrategias para una Decisión Eficaz

Introducción

Una vez que entendemos las barreras que nos frenan, el siguiente paso es desarrollar activamente la habilidad de decidir. La toma de decisiones es como un músculo: cuanto más lo ejercitas, más fuerte se vuelve. Este capítulo ofrece estrategias prácticas y principios probados para fortalecer tu capacidad de decisión y pasar de la parálisis a la acción.

4.1 El Hábito de los Triunfadores: Decidir Rápido, Cambiar Lento

Estudios realizados durante décadas han revelado un patrón claro en el comportamiento de las personas más exitosas: toman decisiones rápidamente y, si es necesario, las cambian lentamente. Reúnen la información esencial, confían en su intuición y actúan. Por el contrario, las personas que tienden a fracasar exhiben el patrón opuesto: toman decisiones muy lentamente y las cambian con frecuencia. La clave es entrar en el hábito de tomar más decisiones, con más frecuencia.

4.2 La Única Decisión Errónea es la Indecisión: La Lección del General Schwarzkopf

Una de las historias más ilustrativas sobre el poder de la decisión proviene del General Norman Schwarzkopf. En una ocasión, se enfrentó a un dilema estratégico que había paralizado al Pentágono durante diez años. Tras escuchar a ambas partes, se puso de pie y simplemente dijo: "Hagan eso", señalando una de las opciones.

Cuando un joven soldado le preguntó cómo podía haber decidido con información incompleta, la respuesta del general fue una lección magistral: "Soy un líder. Los líderes toman decisiones. He tomado una. Si es la incorrecta, lo descubriremos mucho más rápido que en diez años y podremos corregirla". Esta historia subraya una verdad fundamental: la única decisión verdaderamente errónea es no decidir.

4.3 Niveles de Decisión: El Enfoque de Jeff Bezos

Jeff Bezos, fundador de Amazon, clasifica las decisiones en dos tipos:

- . **Decisiones de Nivel 1:** Son de alto impacto y difíciles de revertir. Requieren un análisis cuidadoso, pero deben tomarse en un tiempo limitado.
- . **Decisiones de Nivel 2:** Son fácilmente reversibles. Si te equivocas, puedes corregir el rumbo sin grandes consecuencias. Estas deben tomarse con la mayor rapidez posible.

La mayoría de las decisiones en la vida son de Nivel 2. Al identificarlas y actuar rápidamente, liberamos energía mental para las pocas de Nivel 1.

4.4 Principios de Liderazgo: Las Reglas 13 y 14

El mismo general que enseñó a Schwarzkopf sobre la toma de decisiones le legó otros dos principios. Un día, al tener que ausentarse, le dijo a un joven Schwarzkopf: "Regla 13". Cuando Schwarzkopf preguntó qué significaba, el general respondió: "Cuando te pongan al mando, toma el mando". "Pero, ¿cómo sé qué decidir?", insistió Schwarzkopf. El general replicó: "Regla 14: Haz lo correcto". En el fondo, todos tenemos una brújula interna que nos indica cuál es el camino correcto.

Capítulo 5 – Los Tres Niveles de la Acción: De la Decisión a la Resolución

Introducción

Dominar el enfoque y las estrategias de decisión es solo una parte de la ecuación. Para que una decisión se convierta en realidad, debe pasar por un proceso de tres etapas que la transforman de una simple elección a un estado de certeza inquebrantable. Este capítulo desglosa esos tres niveles: decisión, compromiso y resolución.

5.1 Nivel 1: La Decisión (La Guerra Interna)

Este es el primer nivel. Tomar una decisión a menudo se siente como una guerra interna, especialmente cuando las opciones son difíciles. Requiere energía y claridad, pero es un evento que ocurre en un momento específico. Es vulnerable al paso del tiempo, a los cambios de humor y a la aparición de nuevos miedos.

5.2 Nivel 2: El Compromiso (La Fuerza del Propósito)

El compromiso es el acto de proyectar nuestra decisión hacia el futuro. Mientras que una decisión es momentánea, un compromiso es una promesa de perseverar a pesar de los obstáculos. ¿Qué nos lleva a comprometernos?

Razones lo suficientemente fuertes. Cuando nos comprometemos, no solo decimos "voy a hacer esto", sino que nos anclamos a un propósito mayor que nos impide retroceder. El compromiso aporta una fuerza y una energía que la simple decisión no posee.

5.3 Nivel 3: La Resolución (La Paz de la Certeza)

Este es el nivel más alto y poderoso. Resolver algo significa que, en tu mente, ya está hecho. No hay otras opciones, no hay vuelta atrás. Es un estado de certeza absoluta.

Mientras que la decisión es una guerra y el compromiso es un empuje constante, la resolución es paz. Elimina todo el estrés y la duda, porque sabes que encontrarás el camino o lo crearás. Una vez que algo está resuelto dentro de ti, su manifestación en el exterior es solo cuestión de tiempo.

Capítulo 6 – El Catalizador del Éxito: El Poder de la Acción Inmediata

Introducción

La historia no es solo un relato de éxito, sino la manifestación de un principio fundamental que gobierna el logro. Tomar una decisión es solo el primer paso. La verdadera magia ocurre cuando esa decisión se ancla inmediatamente con una acción tangible. Este capítulo desglosa la filosofía detrás de la acción inmediata y por qué es el puente entre la intención y la realidad.

6.1 La Historia de una Bailarina: Dejarlo Todo por un Sueño

La historia comienza con mi hija, Jolie. Su sueño era ser bailarina en Broadway. A los 19 años, era una estudiante universitaria ejemplar en Pasadena, ganando todas las competencias de baile locales. Le expliqué que su éxito, aunque admirable, estaba limitado a un entorno conocido. Su sueño, Broadway, estaba en Nueva York. Mi sugerencia fue radical: "Sugiero que dejes la universidad y te mudes a Nueva York". Mi objetivo era protegerla de la emoción más pesada: el arrepentimiento. "¿Cuándo sugieres que haga esto?", preguntó ella. Mi respuesta fue simple: "¿Qué tal ahora?".

6.2 El Poder de la Proximidad: Siete Meses para el Estrellato

Tras confirmar mi consejo con un amigo agente de Hollywood, Jolie tomó la decisión. Dejó la universidad, se mudó a Nueva York y se enfrentó al invierno más duro en una década. El entorno la obligó a endurecerse y a competir al más alto nivel. Aproximadamente siete meses y medio después, volé a Nueva York. Nos detuvimos frente a un teatro de Broadway donde se presentaba el musical "Tommy". En la marquesina, en letras grandes, estaba su nombre: Jolie, como protagonista. Su talento fue indispensable, pero no habría llegado allí sin la decisión de ponerse en "proximidad" con su objetivo. Como aprendí del hombre más rico de Canadá, la proximidad es poder.

6.3 La Regla de Oro: Nunca Postergar el Compromiso

El principio más importante es: Nunca te alejes del momento de tomar una decisión sin hacer algo en ese instante que te comprometa a seguir adelante. Tomamos decisiones en un estado de inspiración, pero luego volvemos a nuestro estado normal, donde los viejos miedos toman el control. La solución es forjar un compromiso inmediato. ¿A quién vas a llamar? ¿Qué billete vas a comprar? Esa acción inmediata actúa como un ancla que "quema los barcos". Con mi hija, no solo decidimos; reservamos los billetes de avión en ese mismo momento.

6.4 Disciplina vs. Arrepentimiento: El Peso de la Inacción

Como decía mi maestro, Jim Rohn: "La disciplina pesa onzas, el arrepentimiento pesa toneladas". El arrepentimiento es una carga inmensa, formada por las oportunidades perdidas. La disciplina es el esfuerzo momentáneo requerido para actuar. Aunque la disciplina puede ser incómoda, su peso es insignificante en comparación con la carga de una vida llena de "¿y si...?". Cada vez que te enfrentes a una decisión, considera el coste de la inacción.

Capítulo 7 – El Círculo Virtuoso del Crecimiento

Introducción

Hemos visto la importancia del enfoque, la decisión y la acción. Pero, ¿cómo mejoramos la calidad de nuestras decisiones a lo largo del tiempo? La respuesta yace en un ciclo de aprendizaje que, a primera vista, puede parecer paradójico. Este capítulo revela cómo el éxito se construye sobre una base de experiencia, la cual, a menudo, se forja en el fuego de nuestros errores.

7.1 La Experiencia como Maestra: Aprender del "Mal Juicio"

El éxito en la vida es, en gran medida, el resultado de un buen juicio. Pero, ¿de dónde proviene el buen juicio? El buen juicio proviene de la experiencia. Y aquí viene la parte más importante: ¿de dónde proviene la experiencia? A menudo, la experiencia más valiosa proviene del mal juicio. Son nuestras decisiones equivocadas y nuestros "fracasos" los que nos proporcionan las lecciones más profundas. Al abrazar cada resultado como retroalimentación, entramos en un círculo virtuoso de crecimiento:

1. Tomamos una decisión (incluso si se basa en **un mal juicio**).
 2. Actuamos y obtenemos un resultado, lo que nos da **experiencia**.
 3. Esta experiencia refina nuestra capacidad de discernimiento, desarrollando un **buen juicio**.
 4. Con un buen juicio, tomamos mejores decisiones, lo que nos lleva al **éxito**.
- La clave es nunca dejar de tomar decisiones. La inacción es lo único que interrumpe este poderoso ciclo.

7.2 El Coraje No Es Ausencia de Miedo

La mejor manera de superar el miedo es actuar a pesar de él. El coraje no significa no tener miedo; significa estar aterrorizado pero hacerlo de todos modos. El coraje es una fuerza que se invoca precisamente cuando enfrentas el miedo y la incertidumbre. Cada vez que tomas una decisión a pesar del miedo, te vuelves más fuerte y más valiente.

Capítulo 8 – Taller Práctico: Del Conocimiento a la Acción

Introducción

El conocimiento sin acción es simplemente entretenimiento. Para que los principios de este libro transformen tu vida, debes aplicarlos. Este capítulo es un taller práctico diseñado para guiarte a través del proceso de toma de decisiones, desde la preparación de tu estado mental hasta la definición de acciones concretas e inmediatas

8.1 Preparando el Terreno: El Estado Físico y Mental para Decidir

Las decisiones importantes deben nacer de un estado de fuerza y claridad. Tu fisiología y tu estado emocional están intrínsecamente conectados.

Ejercicio:

1. **Ponte de pie.**Cambia tu postura física para cambiar tu estado mental.
- 2.**Muévete.**Sacude tu cuerpo, estírate. Libera la tensión.
3. **Adopta una postura de poder.**Haz un movimiento que te haga sentir fuerte y decidido.
4. **Haz un sonido de poder.**Acompaña el movimiento con un sonido energético como "¡Sí!".

8.2 Identificando tus Decisiones: Lo Pequeño y lo Grande

Ahora, con los ojos cerrados y manteniendo ese estado de poder, identifica las decisiones que te impulsarán hacia adelante.

1. **La Pequeña Decisión:**Piensa en una decisión pequeña que puedas tomar ahora mismo y que mejoraría la calidad de tu vida.
2. **La Gran Decisión:**Ahora, piensa en una decisión más grande, una que te dé un poco de miedo, que te obligue a enfrentar tus temores. Una decisión que, si la tomaras, llevaría tu vida a un nivel completamente nuevo.

8.3 Definiendo Pasos Inmediatos para Sellar el Compromiso

Una decisión no es real hasta que se traduce en acción. Para cada una de las dos decisiones que has identificado, define ahora mismo los pasos inmediatos que tomarás.

- **Para tu pequeña decisión:** ¿Cuál es una acción que puedes realizar inmediatamente para sellar este compromiso? (Ej: programar una reunión, inscribirte en un curso).
- **Para tu gran decisión:** ¿Cuál es la primera acción inmediata que tomarás hoy para hacerla real? ¿Cuál es una acción más significativa que "queme los barcos"? (Ej: firmar el contrato, comprar el billete de avión).

8.4 Visualizando el Futuro: El Impacto de tus Elecciones

Finalmente, ancla estas decisiones con una emoción poderosa.

1. **Visualiza la Acción:** Cierra los ojos y visualízate realizando las acciones que acabas de anotar.
2. **Visualiza el Resultado:** Viaja un año en el futuro. Imagina cómo ha mejorado tu vida porque tomaste estas decisiones. Siente el orgullo, la felicidad y la libertad.
3. **Siente la Emoción:** Conecta esa visión con una emoción intensa y ánclala en tu cuerpo.

REFLEXIÓN FINAL

Lo que aprendí y cómo puedes aplicarlo hoy

Si miro atrás, puedo decir con total certeza que los mayores cambios en mi vida nacieron de una decisión. Una decisión que no fue fácil, ni cómoda, ni inmediata... pero sí consciente.

Hubo un tiempo en el que mi agenda estaba llena, pero mi vida vacía.

Trabajaba muchas horas, con resultados, sí, pero también con estrés, agotamiento y muy poco tiempo para disfrutar de lo más importante: mi familia.

Creía que tener éxito significaba hacerlo todo yo, demostrar mi experiencia, mantener el control.

Hasta que la vida me dio una lección disfrazada de oportunidad: **conocí la inteligencia artificial**.

Decidí empezar de nuevo.

Aprender.

Dejar el ego de ejecutivo y tomar el rol de estudiante.

Y eso cambió todo.

La **IA** me devolvió algo que ningún salario ni puesto me habían dado: tiempo.

Tiempo para crear, para servir mejor, para crecer más rápido, y sobre todo, para vivir con propósito.

Hoy miro atrás y pienso: si no hubiera tomado aquella decisión con fe, y si mi esposa no hubiera confiado en mí, probablemente seguiría en una empresa que amé, pero que no era mía.

Hoy, en cambio, tengo un emprendimiento propio, un sueño compartido con mi familia, y un propósito claro: **ayudar a otros a tomar decisiones con poder y usar la IA como aliada, no como amenaza.**

Quiero que este libro te recuerde algo simple pero profundo:

No necesitas ser alguien extraordinario para transformar tu vida.

Solo necesitas decidir.

Decidir aprender, decidir avanzar, decidir creer.

Porque cuando tomas decisiones con propósito, todo se alinea: el tiempo, las oportunidades y las personas correctas.

Y si además aprendes a usar la tecnología a tu favor, el futuro deja de ser incierto y se convierte en un espacio de creación.

Eso es lo que deseo para ti: que tomes acción, que apliques lo que leíste, y que después compartas lo aprendido con otros.

Porque el conocimiento solo cobra valor cuando se comparte desde el corazón.

Así que no esperes más.

Descarga, lee, aplica, y comparte este ebook con intención.

Hazlo como un acto de gratitud, como un recordatorio de que tú también puedes transformar tu historia con una sola decisión.

Porque el futuro no se espera. El futuro se crea. Y empieza cuando decides hacerlo.

– José Luis Gómez IA

CEO The Crews IA

www.thecrewsia.com | @joseluisgomez.ia

CONECTA CONMIGO

José Luis Gómez IA

 CEO & Trainer – The Crews IA

 www.thecrewsia.com

 @joseluisgomez.ia

“Sigue la serie Notas que Transforman y prepárate para el siguiente volumen.”

Si este material resonó contigo, compártelo con alguien que necesite tomar una decisión hoy.

E-BOOK

Vol 1

IA ADVANTAGE

SERIES



GRACIAS

PROXIMANTE TENDREMOS EL VOLUMEN 2
SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES PARA
CONOCER LOS PRÓXIMOS LANZAMIENTOS



@JOSELUISGOMEZ.IA / JOSE LUIS GOMEZ

J O S E L U I S G O M E Z I A