El Arte de la Estrategia

Abril de 2.014

Si no sabes hacia donde vas, puedes acabar en cualquier sitio

El arte de la estrategia

syndicated content powered by FeedBurner

FeedBurner makes it easy to receive content updates in My Yahoo!, Newsgator, Bloglines, and other news readers.

Learn more about syndication and FeedBurner...

Subscribe with Google

Reset this favorite; **show all Subscribe options**

Current Feed Content

Cómo ligar en internet sin llevarte muchos disgustos

Posted:Mon, 28 Apr 2014 06:50:05 PDT

Hace una década, cuando internet empezó a ser una herramienta habitual en los hogares españoles, ligar por la red no era algo demasiado bien visto. Se daba por hecho que las personas que acudían a un servicio de citas lo hacían porque no tenían más remedio, porque, sencillamente, eran incapaces de ligar en la "vida real". Pero esta concepción del flirteo online está completamente desfasada

Cada vez más personas utilizan los portales de citas como una alternativa rápida, sencilla y que requiere menos compromiso para encontrar pareja, mantener encuentros sexuales casuales o, simplemente, conocer gente.

La industria de los sitios de encuentros no deja de crecer. En los últimos años la facturación de los portales de citas convencionales como Meetic, Match o eDarling ha crecido a un ritmo de casi un 10% anual, pero con el tiempo están apareciendo competidores para otro tipo de público. Es el caso de Ashley Madison, el portal especializado en relaciones extramatrimoniales; Grindr y Tinder, aplicaciones para smarthpone orientadas al sexo casual y un público joven (homosexual, en la primera; heterosexual en la segunda) o Badoo, la red social para conocer gente nueva que es un enorme foro de flirteo online.

Cómo ligar en internet sin llevarte muchos disgustos

Cada plataforma tiene sus propias normas internas, que los propios usuarios van creando sobre la marcha pero, en el fondo, los mecanismos de atracción, cortejo y compromiso son siempre los mismos.

Atracción: la foto lo es todo

Las empresas de citas online presumen de ser más eficientes que el ligue clásico gracias a sus potentes algoritmos, que cotejan los perfiles de cada persona para encontrar compatibilidades. Pero, en el fondo, todo el mundo presta atención a lo mismo: la foto de nuestro posible pretendiente.

Poco importa que un posible candidato tenga gustos afines si su rostro no nos convence. Según Edward Royzman, profesor de psicología de la Universidad de Pensilvania, a la hora de encontrar pareja establecemos una serie de prioridades, que suelen girar en torno a cuatro atributos: atractivo físico, atractivo social, ingresos y fidelidad. Los hombres, explicó en la revista The Atlantic, dicen fijarse más en el atractivo físico, y las mujeres dicen fijarse más en el atractivo social y la fidelidad. Pero esto es sólo nuestra

percepción. Al final, cuando visitamos el perfil de un posible ligue, una cosa destaca sobre el resto...

CONTINUA EN: **http://www.seducir.elartedelaestrategia.com/como_ligar_en_internet_sin_llevarte_muchos_disgust**

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

¿Quién ha visto mi pájaro?

Posted:Sat, 26 Apr 2014 10:22:57 PDT

Un cura aficionado a la ornitología tenía doce pájaros.

Todos los días los soltaba para que volaran y éstos siempre regresaban a sus jaulas. Pero un día sólo regresaron once

Así que el sacerdote, decidido, en la misa del domingo preguntó:

- ¿Quién tiene un pájaro?

¿Quién ha visto mi pájaro?

Todos los hombres se levantaron.

- No, no me expliqué bien. ¿Quién ha visto un pájaro?

Todas las mujeres se levantaron.

- ¡No, no! Lo que quiero decir es: ¿quién ha visto mi pájaro?

Todas las monjas se levantaron.

Moraleja: "aprenda a preguntar correctamente"

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

Pensamientos de Sancho Panza mejores que mil libros de autoayuda

Posted:Fri, 25 Apr 2014 11:37:00 PDT

Compendio de reflexiones sobre los delirios de grandeza, la falta de sinceridad consigo mismo, la amistad y la honestidad. Un pasaje más útil que muchos libros de gestión y de autoayuda.

Uno de los pasajes más profundos de Don Quijote se encuentra en el capítulo LIII de la segunda parte. Es un pequeño compendio de reflexiones sobre los delirios de grandeza, la falta de sinceridad consigo mismo, la amistad y la honestidad. Un pasaje más útil que muchos libros de gestión y de autoayuda.

Sancho Panza está gobernando por fin su ínsula, ese pequeño territorio que le había prometido Don Quijote desde que comenzaran a cabalgar.

En realidad, todo forma parte de un engaño. Los habitantes del pueblo se hacen pasar por sus súbditos con la aviesa intención de torturarle y someterle a toda clase de burlas.

Pensamientos de Sancho Panza
mejores que mil libros de autoayuda

Es entonces cuando Sancho Panza se da cuenta adónde le han llevado sus delirios de grandeza. Está amaneciendo y en lugar de desvestirse para echarse en la cama, se pone la ropa, y va a las caballerizas. Allí está el burro que le ha acompañado en todas sus desdichas. Sancho Panza le besa y con lágrimas en los ojos le dice:

- Venid vos acá, compañero mío y amigo mío y conllevador de mis trabajos y miserias: cuando yo me avenía con vos y no tenía otros pensamientos que los que me daban los cuidados de remendar vuestros aparejos y de sustentar vuestro corpezuelo, dichosas eran mis horas, mis días y mis años; pero después que os dejé y me subí sobre las torres de la ambición y de la soberbia, se me han entrado por el alma adentro mil miserias, mil trabajos y cuatro mil desasosiegos.

Están de testigos varios personajes importantes del pueblo, que no abren la boca. Sancho sigue:

CONTINUA EN:
http://rendimientopersonal.elartedelaestrategia.com/pensamientos_de_sancho_panza_mejores_qu

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

Ganar dinero desde casa escribiendo un ebook

Posted:Thu, 24 Apr 2014 06:58:12 PDT

Te explicamos como escribir y comercializar tu propio eBook para ganar dinero desde casa.

Después del cine y la música, la industria de la edición de libros es la siguiente que va a tener que lidiar con la digitalización de los contenidos. Pero lo que para algunos es una amenaza, para otros es una magnífica oportunidad de negocio. En este caso en este artículo te recomendamos la posibilidad de redactar tu propio eBook para ganar dinero.

Ganar dinero desde casa escribiendo un ebook

1º- ¿Qué es un eBook?

Un libro electrónico es como un libro de toda la vida, salvo que está en formato digital. Hay muchos formatos diferentes. Incluso se puede considerar que un archivo en PDF puede ser un soporte para un eBook, sin embargo no es muy agradable leer así.

El mejor método para leer un libro electrónico es con un eReader (un aparato similar a una tableta pero con una pantalla especial que no cansa la vista). Se pasan las páginas con un movimiento del dedo, al igual que con el formato tradicional. Pero en un eReader caben todos los volúmenes de una pequeña biblioteca municipal.

2º- ¿Qué tema tratar?

Puedes hablar de todo, puedes escribir una novela, pero, de la misma forma a que cuando piensas en montar un blog, lo importante es que seas un experto en el tema que vayas a tratar. Si quieres que la gente este contenta y luego recomiende tu libro a otros, tienes que convencer, y para convencer, es necesario saber (pero no es suficiente por desgracia).

3º- ¿Cómo crearlo?

Hay muchas aplicaciones gratuitas online que...

CONTINUA EN:
http://dinero.elartedelaestrategia.com/ganar_dinero_desde_casa_escribiendo_un_ebook.html

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

5 técnicas eficaces de automotivación

Posted:Tue, 22 Apr 2014 07:17:56 PDT

Hay muchas técnicas que puedes seguir para mejorar tu automotivación y estos consejos te pueden ayudar a llegar allí.

Hay cosas que no se pueden pasar de una persona a otra y la automotivación es una de ellas. La confianza y

la automotivación vienen de dentro de la persona por la elaboración de diversas fuentes o incentivos de motivación.

Puedes ganar confianza en ti mismo a partir de básicamente cualquier cosa que te motive; tanto si se trata de un amigo personal que te anima, como una meta en la vida que te está presionando hacia arriba, o simplemente las pequeñas cosas de la vida que hacen que valga la pena. Todo el mundo tiene el poder de estar motivado, sólo tienes que averiguar de dónde viene ese impulso.

5 técnicas eficaces de automotivación

Hay muchas técnicas que puedes seguir para mejorar tu automotivación y estos consejos te pueden ayudar a llegar allí.

1. Sal de tu zona de confort habitual

No tengas miedo de cometer errores. "La sabiduría nos ayuda a evitar cometer errores y acaba cometiendo un millón de ellos", dice Mike Moore, un orador motivacional internacional y escritor. Las grandes cosas suelen ocurrir fuera de nuestras zonas de comodidad y esta es una habilidad que sin duda necesitas dominar en tu camino a la auto-confianza.

2. Termina lo que empiezas

Este es un problema para muchas personas; se apresuran a trabajar en algo nuevo o en aceptar un desafío, pero cuando se trata de acabarlo, simplemente no lo hacen. Haz un esfuerzo para terminar lo que has

empezado: esto será una gran manera de lograr tus metas y mejorar tu autoestima.

CONTINUA EN:
http://rendimientopersonal.elartedelaestrategia.com/5_tecnicas_eficaces_de_automotivacion.html

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

Así funciona de verdad el cerebro de un hombre durante una cita

Posted:Mon, 21 Apr 2014 06:43:38 PDT

Cuando un cerebro está enamorado, activa los circuitos neuronales de la confianza y la felicidad, y silencia los de la distancia o tristeza

No hay momento en que se nos presenten más dudas que durante el comienzo de una historia amorosa. En las primeras citas junto a alguien que nos gusta surgen infinidad de interrogantes: ¿qué ponerse?, ¿dónde ir?, ¿qué decir?... Al final, acabamos dejándonos llevar por nuestros instintos más primarios, que no siempre llegan a buen puerto.

Esta disyuntiva es la que el Ringling College of Art and Design ha tratado de ilustrar en un pequeño corto de animación (al más puro estilo Pixar) que muestra el dilema al que se enfrenta un tipo, aparentemente ordinario, al tratar de conquistar a una preciosa chica.

Así funciona de verdad el cerebro de un hombre durante una cita

Aunque la imagen del cerebro que ilustra el corto, dividido en dos mitades, no se ajusta a la realidad, sí es cierto que en el cerebro enamorado colisionan diversos mecanismos biológicos que pueden ocasionarnos un auténtico quebradero de cabeza (nunca mejor dicho).

Si nuestro cerebro fuera una nave, tal como se muestra en el vídeo, en el córtex prefrontal estaría el puente de mando, pero no estaría divido en dos mitades. Esta área es responsable de la planificación de comportamientos complejos y de la coordinación de nuestras acciones. Cuando estamos enamorados...

CONTINUA EN:
http://www.seducir.elartedelaestrategia.com/asi_funciona_el_cerebro_de_un_hombre_cita.html

http://www.elartedelaestrategia.com/

Los 7 pecados capitales en una presentación oral

Posted:Sat, 19 Apr 2014 08:33:42 PDT

A la mayoría de personas hablar en público nos produce cierto respeto. Seguro que la primera vez cometemos errores y que iremos mejorando con la práctica, pero hay algunos de estos errores pueden ser críticos, y a la vez son fáciles de evitar.

Estos son los 7 pecados capitales que no debes cometer

1. No haber ensayado.

No se debe confiar en que se conoce el tema. Hay que ensayar la presentación, si puede ser con público o grabándonos con una cámara. Esto nos permite ver cuánto tiempo dura realmente la presentación, qué errores cometemos, donde nos podemos atascar, etc.

Los 7 pecados capitales en una presentación oral

2. Los problemas técnicos.

Siempre ocurre algo que escapa a tu control, pero, ¿seguro que hiciste todo lo posible para evitarlo? Infórmate de qué medios técnicos vas a disponer en tu presentación. ¿Hay ordenador? ¿Hay proyector? ¿Hay conexión a Internet? ¿Qué programas – y qué versiones de los programas- hay instaladas? Antes de empezar haz una comprobación de todos los elementos necesarios.

3. Una mala dicción.

Habla despacio y vocaliza bien, si no se te entiende estás perdido. Un ejercicio clásico para mejorar la dicción consiste en leer un texto con un lápiz en la boca. Esto obliga a que exageremos los movimientos de la lengua y los labios. Cuando volvemos a hablar sin obstáculos es como caminar después de habernos librado de una pesada carga.

4. Hablar demasiado.

No hay que...

CONTINUA EN:
http://rendimientopersonal.elartedelaestrategia.com/los_7_pecados_capitales_en_una_presentacio

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

El Partido Político Que Solo Roba la Tercera Parte

Posted:Tue, 15 Apr 2014 13:25:34 PDT

En las próximas elecciones al Parlamento europeo, se presentan partidos políticos de lo más folclórico. Por ejemplo, el Partido Que Solo Roba la Tercera Parte.

El Partido Que Solo Roba la Tercera Parte arranca de la premisa (probablemente cierta) de que todos los partidos están a lo que están: o sea, al trinque, saqueo y botín de las finanzas públicas; a colocar en puestos bien pagado a amiguetes, cuñados y demás clientes y a vivir a cuerpo de rey sin pegar palo al agua. Este partido ofrece hacer lo mismo que lo demás, pero sólo la tercera parte. En cuanto a ideas y programas políticos dan por hecho que como ningún otro partido los cumple, ellos no van a dar la nota, así que ni se molestan en proponer nada salvo lo anterior, que no es poco.

El Partido Que Solo Roba la Tercera Parte

Prometen reducir al 33 % todos los ministerios, parlamentos, administraciones, ayuntamientos y demás entes, cargo y carguillos diseñados para vivir del cuento por parte de la casta política nacional y supranacional, incluidas todas las organizaciones a nivel de la Unión Europea. Es más, su idea es llegar aun más lejos: la ONU, FMI, etc. y toda la galaxia de organismos y engendros que giran a su alrededor, también merecen una poda hasta dejarlos a un tercio de lo que ahora existe. Nos asombraríamos de lo que cobra esa pandilla de chupópteros y de la plaga de individuos que medran a su sombra. Lo de tu país es una fruslería comparado con lo de estos entes internacionales.

Los del Partido Que Solo Roba la Tercera Parte son sinceros y reconocen que ellos van a trincar lo mismo que los demás políticos (todo lo que puedan), y que allá tú si eres capaz de pillarlos con las manos en la masa. Que si les pillas y consigues que un juez los meta en chirona, te dedican una plaza en tu pueblo. O sea, admiten de entrada ser tan corruptos como los demás, pero cortándose dos tercios sobre el total y de paso, cortando a los demás políticos.

Que quieres que te diga, yo les votaría si existieran, aunque son una invención como la del **descubrimiento de dinosaurios vivos**. ¿Te animas a crear un partido similar?

7 fáciles formas de mejorar tu coeficiente intelectual

Posted:Tue, 15 Apr 2014 08:23:23 PDT

Dale a tu cerebro cada día de la semana el impulso de un cohete con estas siete técnicas científicamente probadas para aumentar tu materia gris.

Según algunos psicólogos, con siete simples pasos, mejorarás tu coeficiente intelectual con 17 puntos por encima de la media en tan solo una semana. Esto te ayudará a resolver cualquier problema que la vida te pueda presentar.

Tu cociente de inteligencia (IQ) es una medida de la agilidad o de la comprensión y velocidad mental. El CI promedio para un hombre británico de 32 años de edad es de 100 y aunque los expertos creen que esto va a aumentar un 3% en una década, puedes aumentar ahora el tuyo por la vía rápida.

7 fáciles formas de mejorar tu coeficiente intelectual

Lunes: practica con juegos

La inteligencia fluida es una parte importante de todos los test de inteligencia, y se relaciona con la memoria de trabajo. El Dr Susanne Jäggi en la Universidad de Michigan utiliza una serie de juegos en los que se pide al jugador que recuerde una secuencia de formas geométricas y sonidos, para impulsar este factor de la mente. Su investigación descubrió que practicando 25 minutos todos los días vas a aumentar su coeficiente intelectual con la impresionante cifra de 4 puntos.

Cómo hacerlo: puzzles en **http://dual-n-back.com/nback.html**
Se tarda 25 minutos
Ganas 4 puntos de CI

CONTINUA EN:
http://www.elpoderdelamente.elartedelaestrategia.com/7_faciles_formas_mejorar_coeficiente_intel

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this Technorati Links Save to del.icio.us Add to del.icio.us Share on Facebook Stumble It! Add to Mixx!

3 lecciones de liderazgo de Steve Jobs

Posted:Mon, 14 Apr 2014 07:19:00 PDT

La pérdida de uno de los visionarios de nuestra generación es difícil, pero se pueden aplicar algunas de las lecciones de liderazgo de Steve Jobs a tu organización.

Aquí hay tres lecciones que puedes comenzar a aplicar ahora mismo.

Eres una persona que usa un Mac o un PC. Tal vez un usuario de Android o de iPhone (o aún sigues a Blackberry). En todo caso, puedes aprender de Steve Jobs. El impacto que sus productos tenían en la cultura americana, y en el día a día de muchas personas, es innegable. Y a pesar de que estaba lejos de ser un hombre perfecto, Steve Jobs fue un líder famoso dentro de Apple. Toma algunos consejos de Steve Jobs.

3 lecciones de liderazgo de Steve Jobs

No tengas miedo de aceptar riesgos

Según la mayoría de las historias, la idea de un dispositivo de tipo tablet nació fue muerta. La gente quería computadoras portátiles y teléfonos inteligentes, pero una tableta simplemente no tiene lugar en la vida cotidiana. Os líderes con visión ignoran a los detractores, en la creencia de que la creación del dispositivo tablet era el verdadero reto. Y a partir de junio de 2011, se han vendido más de 25 millones de iPads (generación 1 y 2). ¿La lección? Si tú crees firmemente en una idea, y tienes un buen equipo, no tengas miedo de asumir un riesgo de vez en cuando. Por lo menos, ganarás la confianza y el respeto de tu equipo. Y además, podrías revolucionar tu empresa.

CONTINUA EN:
http://liderazgo.elartedelaestrategia.com/3_lecciones_de_liderazgo_de_steve_jobs.html

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

Descargar El Arte de la Estrategia, mes de Marzo de 2014, en PDF

Posted:Sun, 13 Apr 2014 03:00:00 PDT

http://www.elartedelaestrategia.com/blog/2014_03_0_El_arte_de_la_estrategia.pdf

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

MEDIA ENCLOSURE:
http://feedproxy.google.com/~r/ElArteDeLaEstrategia/~5/X0DjasQg1Vs/2014_03_0_El_arte_de_la_estrategia.pdf

La elegante excusa de un Lord inglés

Posted:Mon, 14 Apr 2014 07:16:03 PDT

No es fácil dar excusas, y mucho menos hacerlo con clase

Un conocido lord inglés reunía a sus amistades a tomar el té a la hora señalada todos los martes de cada semana en su palacio de Bloodshire.

La elegante excusa de un Lord inglés

Cierto martes, el puntualísimo caballero no apareció y los invitados estaban intrigados. En cierto momento aparece el mayordomo y les dice a los presentes, con típico "british accent”:

-Señores, Milord les pide disculpas por la demora y les anuncia que después de mucho tiempo, se ha reencontrado con su vieja y querida amiga Lulú, de París. Dice que si puede, dentro de dos horas estará con ustedes, y si no puede, dentro de diez minutos. Muchas gracias.

Cuando tenga que dar una excusa, que sea con elegancia

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

La regla de los 30 segundos o el hábito que cambiará por completo tu vida

Posted:Fri, 11 Apr 2014 10:06:16 PDT

A medida que repites esta regla de los 30 segundos, resulta más sencilla y funciona cada vez mejor. Así pues, ¿a qué estás esperando?

En Estados Unidos, mantener un diario tiene una gran importancia, mucho mayor que lo que ocurre en los países europeos. Poner por escrito aquello que nos ha ocurrido a lo largo del día es una sencilla manera de organizar nuestra mente, distinguir lo importante de lo accesorio y, además, constituye un buen prolegómeno para la acción.

La regla de los 30 segundos o el hábito que cambiará por completo tu vida

En una línea semejante se encuentra aquello que la emprendedora Robyn Scott proponía en un **artículo** publicado en Medium, y que ha circulado rápidamente por Internet como una reveladora herramienta para nuestro éxito personal. El consejo no es suyo, sino que tiene ya unas cuantas décadas de antigüedad, y hay quien lo sigue de manera inconsciente.

Scott, fundadora de organizaciones como OneLeap o Introsto, lo aprendió después de una reunión con un consultor y escritor con el que se encontró con el objetivo de trabajar en un proyecto en África. Este, a su vez, lo había aprendido de su abuelo, que nació durante el siglo XIX. Rápidamente, la empresaria notó que su interlocutor apenas abría la boca pero, cuando lo hacía, contribuía a reenfocar el debate y evitaba que se fuesen por las ramas.

Ello proviene del método que su abuelo le proporcionó cuando aún era un niño, y que consiste en lo siguiente: "Inmediatamente después de cada reunión, cada clase o experiencia significativa, utiliza 30 segundos (ni más, ni menos) para escribir las cosas más importantes. Si siempre haces esto, me dijo mi abuelo, e incluso si tú simplemente haces esto, sin ningún otro tipo de corrección, te irá bien". Scott ha seguido el consejo del abuelo de su interlocutor durante unos meses, y reconoce que le ha ido bien, pero también proporciona una serie de enseñanzas que le han permitido optimizar al máximo el método.

CONTINUA EN:
http://rendimientopersonal.elartedelaestrategia.com/la_regla_de_los_30_segundos_o_el_habito_qu

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

¿Qué es infidelidad y qué no lo es?

Posted:Wed, 09 Apr 2014 07:05:35 PDT

¿Qué es infidelidad y qué no lo es?, No medimos todo con el mismo rasero.

Negación, rechazo, furia, permisividad o simple indiferencia. Todas estas reacciones se ponen en marcha ante el descubrimiento de una infidelidad, y nadie puede estar seguro de cómo va a actuar ante dicha situación. Podemos pensar que este descubrimiento sería, ipso facto, el final de nuestra relación, pero finalmente, cuando ocurre, optamos por dar una segunda oportunidad a la otra persona.

Otras personas se muestran completamente seguras de que cualquiera puede tener un desliz y, sin embargo, cuando este se produce, causa tal impacto que todas las ideas preconcebidas se van al garete.

La razón para que ello ocurra es, como indica la doctora Lisa Firestone en un reciente artículo publicado en Psychology Today, que las parejas raramente se sientan a hablar sobre ello. Quizá se planteen posibilidades en las que en ningún caso podría admitirse una infidelidad –quizá una larga serie de encuentros sexuales apasionados a lo largo de décadas–, pero raramente se entra en detalles, argumenta la fundadora de Psych Alive.

¿Qué es infidelidad y qué no lo es?

No se trata de la única dificultad que tienen que afrontar las parejas contemporáneas a la hora de negociar los límites de lo permisible y, por lo tanto, regular su conducta. Las nuevas relaciones que han emergido con la proliferación de la tecnología han provocado que la satisfacción inmediata que obtenemos de las interacciones de las redes sociales (o del móvil) nos empujen a una especie de perpetuo flirteo virtual que, en demasiadas ocasiones, puede traspasar los límites de lo admisible.

La ley del embudo

Lo que sí parecemos tener claro, según muestran las encuestas, es que somos mucho menos permisivos con los demás que con nosotros mismos. Como puso de manifiesto una ponencia realizada por la investigadora Erin Holley durante el congreso del pasado año de la Asociación de la Psicología Americana, "cuando afectaba a uno mismo, los consultados pensaban que un espectro más amplio de comportamientos no cumplían sus criterios para ser una infidelidad, mientras que para su pareja, consideraban casi cualquier conducta como una infidelidad". En definitiva, la ley del embudo: lo ancho para mí, lo estrecho para ti.

La psicóloga recuerda que, en muchos casos, es la cultura familiar en la que uno ha sido educado lo que decide si algo es una infidelidad o no, puesto que es lo que proporciona los modelos de comportamiento o hace más sensible a determinadas parejas ante una hipotética traición. Evidentemente, el estándar no es universal. Hay para quien un beso furtivo no es más que un desliz casual y permisible; también para quien un mensaje que concluye con un emoticono de guiño es señal inequívoca de que se han traspasado ciertos límites.
Una investigación publicada el pasado verano por la Universidad de Texas puso de manifiesto que las redes sociales "habían cambiado nuestro comportamiento" y avisaba sobre algunas conductas que podían resultar particularmente sospechosas, como minimizar constantemente la pestaña del navegador, limpiar la caché cada vez que se utilizaba internet o utilizar contraseñas. Sin embargo, no hay que fomentar la desconfianza, sino tomar una decisión respecto a lo que constituye una infidelidad.

CONTINUA EN:
http://www.seducir.elartedelaestrategia.com/que_es_infidelidad_y_que_no_lo_es.html

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

3 recetas simples y practicas para vencer los bloqueos mentales

Posted:Tue, 08 Apr 2014 07:18:02 PDT

El éxito mental va mucho más allá de una simple comprensión intelectual. Tienes que tenerlo en tu corazón

Más allá de tomar los cursos, de adquirir los conocimientos y aplicar las herramientas, el éxito de tu empresa dependerá de tu mentalidad. Y no es necesario que tomes largos cursos de superación personal para adquirirlo. Es solo cuestión de tomar algunos pasos muy prácticos.

No es un secreto que uno de los obstáculos más grandes hacia el éxito en tu negocio online es tu mentalidad.

Toda persona que es mentora, hace coaching o da consultorías sabe que las personas de éxito consiguen sus victorias con la mente. Pero ese éxito mental va mucho más allá de una simple comprensión intelectual. Tienes que tenerlo en tu corazón.

3 recetas simples y practicas para vencer los bloqueos mentales

Pero, ¿cómo se logra?

Francamente, me cansa un poco todo lo que se habla sobre este tema, porque se ha intelectualizado tanto que, en vez de ayudar, solo ha llevado a que las personas tomen conciencia acerca del problema, pero

siguen sin poder solucionarlo.

El problema es que piensan: mente primero – acción después. Yo creo que es todo lo contrario.

No soy experta en el tema, pero soy una dueña de casa que se ha rasguñado las rodillas para convertirse en una empresaria online exitosa y sé muy bien lo que me costó—y todo lo que aprendí—durante esa trayectoria.

Por eso quiero compartir contigo hoy día mi receta de éxito, ¡que te garantiza tener una mentalidad de guerrera triunfante! No es muy intelectual, pero sumamente práctica. ¡Te va a encantar, porque la podrás aplicar a tu vida y a tu negocio en este mismo instante!

Digamos que es como una receta de cocina que una dueña de casa le revela a otra, para que pueda cocinar el mismo plato exquisito:

1. Dios no va a conducir un auto estacionado

No esperes hasta que algo suceda o hasta que tú tengas una idea brillante. Ante la duda, toma la decisión de tomar acción, ¡rápidamente!

Acostúmbrate a estar en un constante fluir hacia adelante, a pesar de que no todo esté 100% perfecto. Es más fácil ir haciendo ajustes en el camino y vencer los desafíos que van apareciendo cuando ya estás en movimiento.

CONTINUA EN:
http://www.elpoderdelamente.elartedelaestrategia.com/3_recetas_vencer_bloqueos_mentales.html

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

7 formas de aumentar tu creatividad

Posted:Mon, 07 Apr 2014 08:44:55 PDT

Hay técnicas simples pero muy eficaces que puedes utilizar para hacer fluir tu creatividad.

Dejémoslo claro, para empezar: ¡eres creativo! La creatividad es una fuerza que gobierna la humanidad, una función innata de la mente. En su esencia es la expresión externa de un pensamiento o una emoción interior. Esto significa que hay dos obstáculos que pueden limitar tu creatividad: una barrera interna que limita tu imaginación e inspiración, y una barrera externa que limita tu expresión o la presentación de tu creatividad.

7 formas de aumentar tu creatividad

En cualquiera de estos casos, hay técnicas simples pero muy eficaces que puedes utilizar para hacer fluir tu creatividad.

Encuentra tu Fuente

Encontrar tu fuente de inspiración (o "musa") es la puerta de entrada a tu creatividad. Este parece ser un factor obvio, pero me sorprende constantemente cómo algunas personas me pueden decir específicamente que es lo que les inspira.

Tu musa se puede encontrar en la naturaleza, en las personas, en la música, en un recuerdo o en una situación particular. Cuando lo encuentras, no tienes que esperar a esos momentos de inspiración, ya puedes activar tu creatividad a tu antojo.

Busca y toma nota de cualquier cosa que te haga decir: "¡quiero hacer eso! " " ¿Qué pasaría si...? " o "¡Tengo una idea!".

¿Cuál es tu fuente?

Rodéate con la Excelencia. He descubierto mi música favorita al no sólo escuchar a músicos con talento, sino por averiguar a quién escuchan. Sin lugar a dudas, los buenos artistas observan a otros grandes artistas y estos grandes artistas observan a otros artistas extraordinarios.

Siempre debes estudiar y rodearte de grandes obras de arte, de buena música, de la gran literatura, y sobre todo de grandes personas. Esto se basa en que una plantilla de calidad y un buen nivel de excelencia puedes impulsar tu creatividad hacia adelante.

No hay absolutamente nada de malo en estudiar e incluso copiar los aspectos de los grandes de tu sector. Como dijo una vez Pablo Picasso: "Los buenos artistas copian, los grandes artistas roban". Aunque estoy de acuerdo con Picasso, no hace falta decir que debes robar sus métodos y no sus productos.

CONTINUA EN:
http://www.elpoderdelamente.elartedelaestrategia.com/7_formas_de_aumentar_tu_creatividad.html

Opinar sin leer

Posted:Sat, 05 Apr 2014 11:03:08 PDT

Es España, una periodista de investigación, Pilar Urbano, acaba de publicar un libro sobre el primer gobierno de la democracia de Adolfo Suárez y sus relaciones con el rey.

En este libro, parece ser que da a entender que el rey tuvo algo que ver en el golpe de estado del 23 de febrero de 1.981. No voy a entrar en ese tema. Sin embargo, se ha creado una gran polémica: unos defienden a este libro y otros lo atacan. Es más, lo curioso es que ya lo hacían antes de haber sido publicado. Por otra parte, el libro es voluminoso, de 864 páginas, por lo que su lectura completa debe llevar bastante tiempo.

Opinar sin leer

Me asusta y me pasma que la gente opine de algo que no conoce, y lo han hecho muchas “personalidades relevantes”, así como tertulianos, periodistas, etc. Han opinado antes de su publicación y pocos días después de aparecer a la venta. Estoy seguro, porque lo han demostrado, que ninguno de los que sientan cátedra sobre este libro lo han leído. Yo tampoco, por lo que soy prudente y no opinaré hasta que lo haya leído. ¿Seré de las pocas personas prudentes que no opinan sin saber?

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

El código del dinero. De la escasez a la libertad financiera

Posted:Sat, 05 Apr 2014 04:48:22 PDT

Hoy hablamos del libro de Raimon Samsó - economista, profesional del coaching, conferenciante y escritor - ' El Código del dinero – Conquista tu libertad financiera ' un imprescindible para estos tiempos de incertidumbre al que su propio autor introduce así: "Te presento "la Economía de la Felicidad" donde Conciencia y Dinero son compatibles y crean prosperidad, verdadera y duradera, en los negocios con corazón".

El código del dinero. De la escasez a la libertad financiera

Si quieres tener libertad financiera, este es un libro imprescindible, de fácil y muy amena lectura que te ayudará a entender cómo funciona el dinero, cómo ganarlo y qué hacer con tu trabajo.

Te lo cuento con palabras del propio autor. También nos habla sobre la crisis y cómo superarla.Antiguamente, quien tenía la tierra tenía el dinero. Posteriormente, quien tenía el capital (era del capitalismo) era quien poseía la riqueza. En la actualidad, por suerte hay igualdad de oportunidades debido a lo que Raimon ha llamado 'Marxismo digital', cualquiera puede acceder a medios de comunicación y al conocimiento, ya que la tecnología es muy democrática. Hoy, quien tiene el talento y el conocimiento es el que se hace rico.

"Lo que sé de cómo ganar dinero no proviene de mis estudios de ciencias económicas, ni de mi experiencia en multinacionales con cargos financieros. Lo aprendí creando mi propio sistema de ingresos múltiples'. 'Muchas personas me consultan cómo efectuar su transición profesional de empleado a emprendedor, y siempre les aconsejo el uso del coaching, y plantearse una transición suave, bien planeada, para contar con garantías de éxito".

Creencias sobre el dinero

Los problemas económicos no están causados por el dinero, sino por los patrones mentales sobre él. Muchas personas están disgustadas con el dinero, y así no se puede tener. Hay que cambiar las creencias, porque el dinero es neutro, no es bueno ni malo. Tengo una pregunta para quienes dicen que el dinero no es importante. Entonces, ¿por qué pasan 40 horas a la semana en un empleo durante 40 años o más? Cuando no estés presionada/o por la necesidad de hacer dinero, te librarás de la preocupación de pensar de donde saldrá el próximo euro.

Tenemos una programación para cierto nivel de éxito e ingresos, por encima lo vemos una quimera. Debemos auto-programarnos conscientemente para ganar más cada año.

El mayor miedo de muchas personas es quedarse sin dinero en su retiro, por eso hay que actuar antes. Además, la jubilación no debería verse como un final prometedor, porque en esa creencia está implícito que lo que haces hasta llegar a ella no te gusta. El dinero compra libertad para poder elegir qué se hace con el tiempo. Tengas dinero o no, ocúpate de ser feliz. El dinero crea un estado mental tan parecido a la felicidad que ni siquiera un experto neurólogo puede distinguir la diferencia.

CONTINUA EN:
http://dinero.elartedelaestrategia.com/el_codigo_del_dinero_libertad_financiera.html

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

Cómo eliminar tus malos hábitos

Posted:Fri, 04 Apr 2014 11:35:58 PDT

Alguien dijo una vez: "Yo no tengo ningún mal hábito. Puede ser que los malos hábitos sean de otras personas, pero están bien para mí". Esa es una actitud que podría hacer que te sientas más relajado, pero no es una actitud que te ayudará a sacar el máximo provecho de tus oportunidades personales y profesionales.

La primera cosa que necesitas hacer para tomar el control consciente y orientar tus malos hábitos es reconocer su nocividad.

Creer que no hay nada que puedas hacer para solucionarlos sólo pospone el daño que estos malos hábitos te harán.

Cómo eliminar tus malos hábitos

Identifica que desencadena tus malos hábitos

Antes de pasar a practicar mejores hábitos, es importante que primero entiendas lo que te empuja a adoptar malos hábitos. El estrés, el aburrimiento y no ser consciente de ello es a menudo todo lo que se necesita para ponerte a trabajar en un patrón saludable. Antes debes reducir o eliminar los malos patrones de comportamiento para tener éxito en el establecimiento de mejores hábitos.

Por supuesto, la verdadera causa detrás de tus acciones o de la falta de ellas, podría ser algo completamente diferente. Por ejemplo, si te sientes aburrido o con falta de interés en un proyecto, podría ser debido a un miedo al fracaso o a la falta de confianza de que vayas a completar con éxito este proyecto. En cualquier caso, necesitas examinar tu mal hábito y llegar a su raíz. La localización de los malos hábitos desencadenantes te permitirá ayudarte.

Borra el estímulo negativo

Digamos que cada vez que has tratado de...

CONTINUA EN:
http://rendimientopersonal.elartedelaestrategia.com/como_eliminar_tus_malos_habitos.html

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

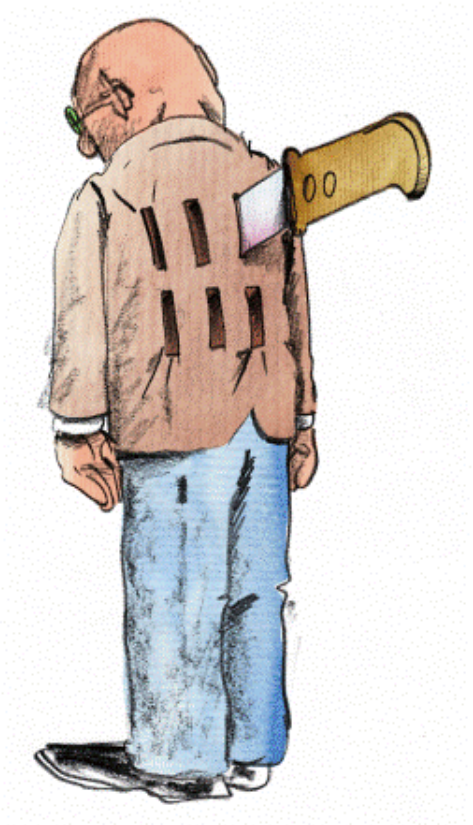
Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

¿Sabes como gestionar a los traidores?

Posted:Wed, 02 Apr 2014 07:14:58 PDT

Hay varios tipos de traidores, de acuerdo con su nivel de traición y el enfoque que tienen

La vida de un empresario no es un lugar tranquilo, como bien saben los que hacen este trabajo. Las cosas se complican gradualmente según aumenta el número de empleados. Se puede decir que si eres tu quien contrata los empleados se pueden evitar muchos problemas, pero no debemos descuidar la naturaleza humana que puede jugarnos malas pasadas. No es el caso de una empresa que hereda los empleados sin haberlos seleccionado. Entre todos personajes y tipos de empleados, hay uno que es más frecuentes de lo que se cree: **el Traidor.**



¿Sabes como gestionar a los traidores?

Seamos claros: hay varios tipos de traidores, de acuerdo con su nivel de traición y el enfoque que tienen. De hecho, en la vida "real" los traidores pueden serlo por convicción, por codicia, debilidad, la venganza, etc. Pero ahora, su presencia podría ponerte en peligro por lo que es muy importante descubrirlos y actuar en consecuencia.

1) ¿Qué tipo de traidores existen?

En realidad, hay dos familias de traidores en los negocios:

Traidores activos actuando por despecho o venganza y saber exactamente lo que son.

Traidores pasivos que por su actitud laxa o su insensatez pueden dar a terceros la información que no deben.

Los traidores activos son más difíciles de detectar porque, sabiendo lo que hacen, se esconden en las sombras y así actúan a sus anchas. Por ejemplo, se reunirán con la competencia y les darán información, todo con la mayor discreción. Otra forma de actuar es denigrar a la empresa de forma discreta con las personas influyentes que conocen. Por el contrario, los traidores pasivos son los más fáciles de identificar porque actúan más por estupidez que por mala intención, pero no obstante, la información que dan puede afectar a tu negocio. Ejemplos de ello son las personas que le dan a la bebida o hablan con alguien que se aprovecha de su debilidad de carácter para sonsacar información.

2) Como detectar la traición

Por desgracia, ¡la traición es detectada de casualidad! Una conversación con...

CONTINUA EN:
http://relaciones.elartedelaestrategia.com/sabes_como_gestionar_a_los_traidores.html

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

¿Por qué nunca enseñan ciertas cosas?

Posted:Wed, 02 Apr 2014 11:12:04 PDT

Da igual que tengas estudios superiores o solo los elementales. Hay ciertas cosas que no se enseñan en el sistema educativo, y es algo muy sospechoso.

Ya es extraño que no se enseñe en ningún nivel educativo cómo manejar las fianzas personales. Ni siquiera en la carrera de economía creo que se enseñe, lo que da lugar a la paradoja de que hay quien sabe cómo ganar mucho dinero con esta titulación y sin embargo no sabe administrarlo. Por ejemplo, olvidar el simple consejo de no gastar más de lo que se gana ha llevado a la ruina personal más de un tiburón de las finanzas. Entonces, ¿qué no ocurrirá con cualquier otra persona sin preparación académica?

Por lo tanto, la pregunta es simple: ¿has recibido algún tipo de formación en la escuela sobre cómo manejar el dinero que ganas con tanto esfuerzo? Por mi parte, la respuesta es negativa. Me han preparado para que con un trabajo me gane un dinero, pero no me han explicado qué hacer después con estos ingresos. Curioso, ¿verdad? Tal vez así los bancos y el gobierno te pueden manipular mejor, pero ya sabes que soy muy malpensado.

¿Por qué nunca enseñan ciertas cosas? Por ejemplo, educación

Hay otro tema aun más inquietante y que tal vez explique otras muchas cosas. Tengo una cierta edad y aun recuerdo que de niño me dieron cierto baño sobre urbanidad, educación cívica y buenas maneras. No sé en tu país, pero en el mío no me consta que actualmente se den las más mínimas nociones sobre estos temas. Podría poner ejemplos habituales de esta carencia, pero estaría horas escribiendo. En resumen, los efectos de estas carencias se hacen notar en la sociedad pues la falta de educación es cada vez mayor. Mal pueden educar los padres si ellos han sido "deseducados" a conciencia.

La educación es el lubricante social para que no chirríen los engranajes de la convivencia. La urbanidad y la educación cuestan muy poco y sin embargo, sus efectos son inmensos, tanto los positivos si existen como los negativos cuando no se usan. Una campaña intensiva tanto en colegios e institutos, como en los medios de comunicación sería bastante barata y sin embargo sus resultados serían muy rentables.

Acabar con la mala educación, la ordinariez, grosería y los malos modos sería un espectacular cambio a mejor en la sociedad. Además, si todo el mundo supiera administrar sus dineros, tal vez habría menos pobreza y la economía de cada país funcionaría mejor.

Solo me queda una duda: ¿se le ha olvidado a alguien disponer que se impartan estos conocimientos… o el olvido es deliberado?

Tal vez te pueda interesar:

Sobre la gestión de tus dineros: **Cómo aprendió mi sobrino a ganar dinero. Leonardo Ferrari**

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

El veneno de una pregunta inoportuna

Posted:Mon, 31 Mar 2014 09:47:30 PDT

Ser discreto es una gran virtud y una forma de serlo es no hacer ciertas preguntas

Una dama entra a una farmacia y le pide al farmacéutico:

-Por favor, quisiera comprar arsénico.

Dado que el arsénico es muy tóxico y letal el farmacéutico quiso saber más datos antes de proporcionarle la sustancia.

-¿Y para qué querría la señora comprar arsénico?

-Para matar a mi marido.

El veneno de una pregunta inoportuna

-¡Ah, caramba! Lamentablemente para ese fin no puedo vendérselo.

La mujer sin decir palabra abre la cartera y saca una fotografía del marido haciendo el amor con la mujer del farmacéutico.

-¡Mil disculpas!, dice el farmacéutico -no sabía que usted tenía receta.

Moraleja: "Nunca pregunte algo por lo que tendrá que disculparse"

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

Las diferencias entre un tonto util y tu mismo

Posted:Sun, 30 Mar 2014 08:20:46 PDT

Según cita la wikipedia, un tonto útil es una expresión política generada en los escritos de Carlos Marx y describe a personas que al luchar por un ideal pueden transformarse en instrumentos de otros grupos políticos.

De forma más explícita, se refiere a personas que colaboran involuntariamente de acuerdo a intereses creados por parte de terceros.

Esta expresión también puede ser empleada para designar a personas que colaboran con cambios, reformas o revoluciones lideradas por otros o por personas que mantienen un sistema que no les beneficia.

Las diferencias entre un tonto util y tu mismo

Desde siempre se han visto y se siguen viendo por todo el planeta multitud de manifestaciones contra el poder establecido. Muchas personas asisten de buena fe, creyendo que defienden sus ideales o sus intereses. Otras, como los políticos y demás gente de similar calaña, se ponen en cabeza en cuanto ven a un grupo de personas con carteles y coreando eslóganes. Como la foto suele ser de la cabecera de la manifa; al final, lo que sale en los medios son las declaraciones de los que están al principio y que muchas o demasiadas veces no coinciden con lo que los demás reclaman.

En otros casos, grupos violentos infiltrados revientan algo que en principio es pacífico. Y como una pirueta mas, estos terroristas urbanos dicen que los violentos son policías o paramilitares que se hacen pasar por violentos para deslegitimizar la concentración. Esto a veces es verdad y otras veces es otra manipulación sobre manipulación, como un infinito juego de espejos.

Si el tema no es social, laboral o económico - que al dar lugar a una mayor emotividad a veces acaba en violencia - y su finalidad es simplemente algo así como "salvemos el planeta", "**salvemos los dinosaurios**" o algo igual de guay, etéreo e indefinido, aquí el truco es más bien económico. Tú pones tu tiempo y tus energías y otro cobra por ello por parte de su ONG o ente similar.

Entonces, cuando te la juegas o dedicas parte de tu tiempo junto a otras personas para defender tus ideales o intereses, ¿cómo saber si no estás siendo reclutado bajo una falsa bandera?

En primer lugar, haciéndote...

CONTINUA EN:
http://www.manipulacion.elartedelaestrategia.com/las_diferencias_entre_un_tonto_util_y_tu_mismo

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

Como aparentar ser un experto en cualquier cosa y ganarte la vida con ello

Posted:Fri, 28 Mar 2014 09:47:34 PDT

Gracias a las maravillas del SEO y la viralidad de las redes sociales, a día de hoy casi cualquiera puede parecer experto a poco que se lo proponga. Los medios de difusión - gratuitos y accesibles - están ahí para todos, solo hay que saber usarlos para beneficio propio, y con un poco de orden y criterio.

Además, nadie escapa a Internet, y es moneda corriente actualmente para los "head hunters" buscar en la red perfiles profesionales para puestos especializados, así que no es extraño que las empresas de captación de talento "googleen" buscando expertos en esto o lo otro. Y aquí entramos nosotros para promocionarnos y conseguir el ansiado puestazo.

Como aparentar ser un experto en cualquier cosa y ganarte la vida con ello

En este artículo, con un título tan largo, como de novela finlandesa, descubrirás los secretos del holo-branding, una modalidad aún no registrada pero bastante común estos días.

Vamos a ello…

1. Échale morro

No es necesario saber de todo, de hecho no es recomendable, así que elige una temática en la que más o menos te sientas cómodo. No hace falta que te hayas graduado en ella, ni obtenido un master, simplemente elige un tema en el que tengas información fácilmente disponible y no sea especialmente técnica, que tampoco se trata de ganar el Nobel sino de que te contraten o vendas producto como experto en "algología".

2. Adórnate

Como el primer paso para toda estrategia es analizar el mercado, tendrás que dedicar al menos un par de semanas a, sobre el tema elegido, documentarte. Suscríbete a feeds de blogs profesionales sobre la temática, empápate en foros temáticos, compra alguna publicación sesuda de acompañamiento y, sobre todo, apúntate a eventos sobre el asunto, para hacerte ver, que suenes, y sobre todo para escuchar y tomar nota. A los expertos les encanta demostrar que lo son en las charlas de cocktail de los eventos, y un oído agradecido siempre será bienvenido, ya que la mayoría solo se escuchan a si mismos.

Toma notas, coge frases lapidarias y enseñanzas axiomáticas, que pasarán a formar parte de tu arsenal de experto.

CONTINUA EN:
http://www.manipulacion.elartedelaestrategia.com/como_aparentar_ser_un_experto_en_cualquier_

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

El lado oscuro de la Inteligencia Emocional

Posted:Wed, 26 Mar 2014 12:03:32 PDT

En determinados puestos de trabajo es esencial estar en contacto con las emociones. En otros, parece ser un detrimento. Y al igual que cualquier habilidad, la capacidad de entender a la gente se puede utilizar para bien o para mal.

Algunos de los mejores momentos de la historia de la humanidad fueron creados por la inteligencia emocional. Cuando Martin Luther King presentó su sueño, eligió un lenguaje que agitaba los corazones de su público. "En lugar de honrar esta sagrada obligación" a la libertad, Martin Luther King tronó: "Estados Unidos ha dado a los negros un cheque sin fondos." Prometió que una tierra "sofocante por el calor de la opresión" podría ser "transformada en un oasis de libertad y justicia ", y previo un futuro en el que "en las rojas colinas

de Georgia los hijos de los ex esclavos y los hijos de los ex propietarios de esclavos serán capaces de sentarse juntos en la mesa de la hermandad."

El lado oscuro de la Inteligencia Emocional

Este mensaje electrizante requiere la inteligencia y la capacidad de reconocer, entender y manejar las emociones emocionales. Martin Luther King demostró una notable habilidad en el manejo de sus propias emociones y en provocarlas para mover a la acción a su audiencia.

Reconociendo el poder de las emociones, otro de los líderes más influyentes del siglo XX años dedicó muchos años al estudio de los efectos emocionales de su lenguaje corporal. Practicando sus gestos de manos y el análisis de imágenes de sus movimientos le permitió convertirse en "un orador público absolutamente fascinante", dice el historiador Roger Moorhouse" Era algo en lo que trabajó muy duro." Su nombre era Adolf Hitler.

Desde la publicación en 1995 del best seller de Daniel Goleman, la inteligencia emocional ha ...

CONTINUA EN:
http://www.elpoderdelamente.elartedelaestrategia.com/el_lado_oscuro_de_la_inteligencia_emocio

http://www.elartedelaestrategia.com/

El Arte de la Estrategia

Email this · Technorati Links · Save to del.icio.us · Add to del.icio.us · Share on Facebook · Stumble It! · Add to Mixx!

FeedBurner delivers the world's subscriptions wherever they need to go. Publish a feed for text or podcasting?
You should try FeedBurner today.

FeedBurner™

El Poder de tu mente

Ni te imaginas lo que tu mente puede hacer por ti

Leonardo Ferrari

Tusbuenoslibros.com

¡Mejor precio online!

El poder de tu mente

Leonardo Ferrari

Parte 1: Autocontrol

Autocontrol: 10 mandamientos (y uno más) 3

Concentración, de 30.000 a 1 18

7 técnicas de control de la respiración 29

Relajación de cuerpo y mente.....40

Observando tu propia mente: meditación.....58

10 trucos para dormir mejor 74

El sueño lucido y 8 formas de inducirlo 81

Programación Neurolingüística.....99

Inteligencia emocional 129

Parte 2: Cerebro y mente

4 ondas, 3 Cerebros y 2 hemisferios 143

Mapas mentales para dibujar ideas 155

Música que sincroniza el cerebro..... 175

15 técnicas de creatividad..... 182

Hipnosis y autohipnosis..... 220

Directo al inconsciente..... 238

Subliminal, debajo del umbral 258

Manipulación de la mente 267

8 técnicas para mejorar tu memoria..... 297

Aprendizaje rápido y eficaz + el método EPLER 307

Parte 1: Autocontrol

Autocontrol: 10 mandamientos (y uno más)

El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.

Nosotros somos los actores o hacedores de nuestra vida ya que de las pequeñas y grandes elecciones depende nuestra existencia; tenemos la importante posibilidad de hacer feliz o no nuestra vida, a pesar de los acontecimientos externos.

Esos acontecimientos no son los que manejan nuestra vida, sino nosotros mismos, como sujetos activos manejamos nuestra felicidad dependiendo de la interpretación que hacemos de ellos.

Somos lo que pensamos y si aprendemos a controlar nuestros pensamientos también así podremos controlar nuestras emociones.

El sentimiento lo podemos definir como una reacción física a un pensamiento. Si no tuviéramos cerebro no sentiríamos. Con algunas lesiones en el cerebro no se siente ni el dolor físico. Todas las sensaciones llegan precedidas por un pensamiento y sin la función del cerebro no se pueden experimentar sensaciones. Si se

Concentración, de 30.000 a 1

¿Sabías que en un día, cerca de 30.000 pensamientos atraviesan tu mente? Cada pensamiento producido consume energía. Imagínate los resultados al concentrar el gasto de energía de todos estos pensamientos en uno solo.

Cita el Dhammapada: *"Es bueno controlar la mente: difícil de dominar, voluble y tendente a posarse allí donde le place. Una mente controlada conduce a la felicidad. La atención es el camino hacia la inmortalidad; la inatención es el sendero hacia la muerte. Los que están atentos no mueren; los inatentos son como si ya hubieran muerto."*

Los cosmonautas rusos eran entrenados psicológicamente por maestros en meditación. Éstos les preparaban "psicológicamente" durante el entrenamiento antes de su salida al espacio durante periodos largos. Cuando se vive en una estación espacial durante varios meses, se pierde la noción de la realidad, pudiendo acarrear problemas psicológicos. Estas técnicas ayudan al astronauta a concentrarse profundamente sobre una imagen mental (de su vivienda, por ejemplo). El cerebro interpreta que el cosmonauta se encuentra en su casa, y no en el espacio. Cuanto más enfocado queda el pensamiento sobre esta imagen mental, mejor recupera sus sensaciones el cosmonauta y puede pasar sin dificultad períodos prolongados en el espacio.

7 técnicas de control de la respiración

APRENDIENDO A RESPIRAR

Generalmente el ser humano respira solo lo necesario para subsistir sin darse cuenta de que en la respiración se oculta una increíble fuerza vital que nos ayudaría a revitalizar nuestro cuerpo, avanzar más rápido, crecer con más facilidad, traernos un bienestar, etc. Y ni que decir tiene que incluso nos evitaría muchas de las enfermedades a las que estamos acostumbrados a sufrir.

Por ello hay que aprender a respirar con nuestros tres puntos principales: el *abdomen, el tórax y la clavícula.*

Respiración abdominal: sitúa tus manos sobre tu parte abdominal e intenta mediante la inspiración inflar la barriga como si tuvieras una pelota. Después, mediante la espiración, desinfla esa pelota lentamente.

Respiración torácica: sitúa tus manos sobre tu tórax en el pecho y mientras inspiras comprueba que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia afuera y que mientras espiras vuelve a su posición original.

Respiración clavicular: posa tus manos sobre la clavícula un poco por encima de tu pecho y observa como al inspirar esa zona se sube y al espirar se baja.

Una vez que te hayas familiarizado con cada tipo de respiración, intenta realizar en un ciclo completo de inspiración (abdominal-torácica-clavicular) y espiración

Relajación de cuerpo y mente

La relajación es la actividad más natural que existe, pero es un arte olvidado. Pocas personas pueden afirmar actualmente que se sienten completamente relajadas durante la mayor parte del día. Esto es una consecuencia del grado de estrés que sufrimos en nuestras vidas, y de la cantidad de tensión oculta o inconsciente que existe en nuestros cuerpos.

Cuando estamos verdaderamente relajados en nuestro organismo se producen cambios muy concretos y verificables. Dichos cambios diferencian la relajación de su opuesto, el estado de tensión o excitación.

Algunos de los más significativos de estos cambios son desencadenados por las dos ramas del sistema nervioso autónomo. Comienza a funcionar más lentamente la rama simpática del sistema nervioso, que es la que controla la temperatura del cuerpo, la digestión, el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio, la circulación de la sangre, la presión arterial y la tensión muscular, comienza a funcionar más lentamente.

Simultáneamente la rama opuesta del sistema nervioso, la rama parasimpática, comienza a funcionar con mayor rapidez, disminuyendo el consumo de oxígeno y reduce las funciones fisiológicas siguientes: eliminación del dióxido de carbono, ritmo cardíaco y respiratorio, presión arterial, flujo de sangre y nivel de cortisona. También ablanda los músculos y activa los órganos, haciéndolos trabajar con mayor eficacia. Los

Observando tu propia mente: meditación

Consejos Prácticos para meditar

La meditación es una actividad placentera y sencilla, pero al principio pareciera ser complicada y ligada a esotéricas filosofías hindúes y/o orientales. En realidad no tiene que estar ligada a ninguna filosofía, se medita en todas las religiones y creencias.

Los principios de la meditación son muy fáciles de seguir y con práctica se vuelven muy sencillos.

A continuación algunos consejos prácticos para empezar a meditar:

Calma. El estado mental de la mañana es ideal para meditar. Lo mismo sucede al atardecer. La temperatura ambiental y la energía a esas horas es ideal para sumergirse en el estado de serenidad y contemplación que requiere la meditación. La hora de la meditación debe ser seleccionada con cuidado, debes seleccionar una hora en la que tengas tiempo para hacerlo, recuerda la meditación requiere que estemos tranquilos.

Rutina. Es importante establecer una rutina de meditación. Para esto hay que seleccionar un lugar especial (un sofá, la cama o cualquier otro lugar) y una determinada hora. Se debe meditar siempre a la misma hora y en el mismo lugar. De esa manera estamos

10 trucos para dormir mejor

Un aspecto del ritmo natural del cuerpo es el descanso. Esto es lo que la gente encuentra más difícil de lograr durante una crisis. La tremenda angustia mental y emocional asociada con un acontecimiento crítico parece diseñada para borrar cualquier oportunidad de descanso natural y relajamiento.

Si uno queda despierto toda la noche preocupado por *"¿Cómo voy a poder trabajar mañana si no puedo dormir ahora? Estaré muerto",* sólo complica el problema porque aumenta la ansiedad, y esto a su vez hace más difícil conciliar el sueño.

Como ocurre con otro problema de salud, muchas perturbaciones crónicas del sueño pueden estar asociadas a distintas crisis de la vida: un problema matrimonial, dificultades en el trabajo, preocupaciones financieras, enfermedad grave y otras cosas.

Las personas que atraviesan una crisis luchan para conciliar el sueño algunas noches y después continúan luchando por largo tiempo hasta que la situación queda bajo control. Esto es porque se ha desarrollado un ciclo en el cual el acto de luchar para conciliar el sueño se convierte en un acontecimiento provocador de ansiedad; la ansiedad continúa interfiriendo con las pautas normales del sueño.

Aquí puedes leer unas ideas para ayudar a conciliar el sueño:

El sueño lucido y 8 formas de inducirlo

La mayoría de nosotros consideramos el mundo cotidiano como algo bastante concreto y predecible. En cambio, los sueños se consideran como fantasías, espejismos intercambiables que pueden disolverse en una niebla. Sin embargo, el mundo de vigilia está lleno de imágenes impredecibles, extrañas y surrealistas, incluyendo crímenes extraños y sorprendentes obras de arte que parecen hechas con el material de los sueños.

Además, los sueños contienen las verdades más profundas sobre nuestros pensamientos inconscientes con respecto a la realidad. Si pudiéramos captar el significado de nuestros sueños, entenderíamos nuestra relación con las otras personas y el mundo que nos rodea con mucha mayor precisión y profundidad.

En realidad, el estado del sueño y el de vigilia son sólo dos estados del continuo de conciencia que experimentamos todos los días. Durante la mayoría de los sueños, nos experimentamos como despiertos, y a veces, estando despiertos, nos preguntamos si en realidad no estaremos soñando.

Es razonable, por ello, que si tenemos que despertar en nuestros sueños, para convertirlos en lúcidos, tengamos que aprender a diferenciar de una manera segura y potente entre el estado de sueño y el de vigilia.

Programación Neurolingüística

DECÁLOGO DEL FRACASADO

¿Quieres saber cómo funciona el pensamiento negativo? He aquí la muestra:

Fórmula infalible para lograr el fracaso con todo éxito:

1. Mira resignadamente el último peldaño de la escalera del éxito.
2. Elabora cuidadosamente diez razones por las cuales tú no puedas tener éxito.
3. Colecciona fracasos amorosos y de todo tipo.
4. No elabores un concepto de renombre ni de éxito para ti mismo.
5. Llora permanentemente todas tus miserias y cuéntaselas todas a la mayoría de las personas que conozcas.
6. Auto acúsate de todo lo negativo.
7. Siente alegría cuando las corazonadas negativas se hacen realidad.
8. Piensa que para ti no hay oportunidad, que si la hubo ya la perdiste, que todas las puertas se cerraron y que no hay ninguna salida.
9. No luches por tus ideales, di siempre “no puedo” (Tu frase preferida).
10. Repite permanentemente “el éxito no es para mí”.
11. No trabajes, no estudies, no sueñes ni hagas nada, no sientas amor ni pasión, ni interés por nada ni por nadie.
12. Entrégate con furor a las adicciones negativas: alcohol, tabaco, etc.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro: *Inteligencia Emocional*, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y manejar las relaciones.

Orígenes del concepto

El uso más lejano de un concepto similar al de inteligencia emocional se remonta a Darwin, que indicó en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. Aunque las definiciones tradicionales de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios influyentes investigadores en el ámbito del estudio de la inteligencia comienzan a reconocer la importancia de la ausencia de aspectos cognitivos.

Thorndike, en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. David Wechsler en 1940, describe la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos

Parte 2: Cerebro y mente

4 ondas, 3 Cerebros y 2 hemisferios

El cerebro forma parte del sistema nervioso central de los vertebrados y se encuentra ubicado dentro del cráneo.

En la especie humana pesa en promedio 1,3 kg y es una masa de tejido gris-rosáceo que está compuesto por unos 100.000 millones de células nerviosas aproximadamente (en un cerebro adulto), conectadas unas con otras y responsables del control de todas las funciones mentales.

Asimismo, el cerebro es el centro de control del movimiento, del sueño, del hambre, de la sed y de casi todas las actividades vitales necesarias para la supervivencia. Todas las emociones humanas como el amor, el odio, el miedo, la ira, la alegría y la tristeza están controladas por el cerebro. También se encarga de recibir e interpretar las innumerables señales que se envían desde el organismo y el exterior.

La gran superficie que posee el cerebro y su complejo desarrollo justifican el nivel superior de inteligencia del hombre si se compara con el de otros animales.

La corteza está dividida por una fisura longitudinal en una parte derecha y otra izquierda, denominadas hemisferios cerebrales, los cuales son simétricos, como una imagen vista en un espejo. Ambos hemisferios, se

Mapas mentales para dibujar ideas

Introducción

Desde los albores de la historia humana, el aprender ha sido una característica propia de cada individuo, que ha contribuido a fundamentar las bases del desarrollo humano ya que cuando se aprende, se *"adquiere el conocimiento (de una cosa) por medio del estudio, ejercicio o experiencia"*.

A medida que hemos evolucionado como civilización, han surgido personas que se han dedicado al estudio del comportamiento humano, esto ha conllevado a la definición de diversos criterios con respecto al aprendizaje; concepto, métodos, herramientas, técnicas, entre otros.

Así, con el pasar del tiempo, las exigencias de la vida moderna, (dinámica, competitiva y llena de información), han dirigido a la sociedad a buscar nuevos modelos, técnicas y sistemas que permitan adquirir esos conocimientos de una manera eficaz y eficiente.

En este orden de ideas surgen los MAPAS MENTALES, bajo un concepto creado por el psicólogo británico **Tony Buzan**, partiendo de la premisa de que todos actuamos conforme a nuestros modelos y criterios de pensamiento y nuestra forma de abstraer lo que percibimos, creando nuestros modelos, ideas y asociaciones de imágenes que nos faciliten "acceder"

Música que sincroniza el cerebro

Ya sabemos que el cerebro humano tiene dos hemisferios aparentemente iguales pero cada uno con una función determinada y un papel complementario al del otro. Sin embargo, hasta hace poco era un "secreto" que el funcionamiento sincronizado de ambos hemisferios es uno de los aspectos más importantes del desarrollo de la mente humana y que esa cualidad puede entrenarse.

Como se sabe, al hemisferio izquierdo le corresponden las facultades lingüísticas mientras las facultades auditivas y visuales están disminuidas. Su tono emocional es objetivo y su comportamiento amable y sociable. Controla el pensamiento lógico, analítico y abstracto, y hasta los años 50 se le consideraba el hemisferio más importante. Al hemisferio derecho, en cambio, le corresponden más intensamente las facultades auditivas y visuales pero tiene dificultad para comprender las palabras y se comunica mejor por gestos. Su tono emocional tiende a la tristeza, al pesimismo, a la emotividad y a la irritabilidad. Controla el pensamiento concreto, audiovisual y afectivo. Y aunque ambos hemisferios están unidos entre sí por el cuerpo calloso cada uno procesa la información de manera distinta. Uno percibe el mundo en su riqueza y otro lo analiza.

Pues bien, a pesar de que durante algún tiempo se creyó que el izquierdo es más "importante" los últimos descubrimientos en neurociencia indican que la

15 técnicas de creatividad

Éstas son algunas de las técnicas más utilizadas mundialmente para estimular la producción de ideas.

Obtendrás mejores resultados si las trabajas en grupo y si tienes en cuenta las siete características esenciales.

Algunas de estas técnicas también pueden ser utilizadas de forma individual. Porque estas técnicas son:

Una forma de entrenar y de poner en práctica unas habilidades creativas.

15 TÉCNICAS DE CREATIVIDAD

Nivel de Complejidad: 1 (Muy poca) - 5 (Compleja)

1. SEIS SOMBREROS PARA PENSAR

Complejidad: 2

¿Qué es?

Es una técnica creada por Edward De Bono, una herramienta de comunicación utilizada en todo el mundo para facilitar la resolución o el análisis de problemas desde distintos puntos de vista o perspectivas. Se trata de un marco de referencia para el pensamiento que puede incorporar el pensamiento lateral.

Hipnosis y autohipnosis

Concepto

La hipnosis es un estado mental y físico en el que "cambiamos" la forma de funcionar de la conciencia. Normalmente estamos más o menos atentos, pero captando lo que sucede a nuestro alrededor.

Si aprendemos a "reducir" la atención difusa (la que se dirige al entorno, al ambiente), al tiempo que aumentamos la atención interna, la que se dirige a nuestro propio pensamiento, llegaremos a conseguir un estado de "superconcentración", dirigida exactamente a aquellos contenidos que nos interesen.

Este tipo de estado ha sido denominado de muchas formas a lo largo de la historia: estado de trance, experiencia mística, meditación trascendental, recogimiento, estado hipnótico, estado sofrónico...

Lo importante es que se trata de un estado fácil de conseguir para la mayor parte de la gente. Es probable que casi todo el mundo pueda llegar a un mayor o menor grado de este cambio de conciencia a poco que se aplique. Si otro nos enseña a llegar a este estado de conciencia, hablaremos de hipnosis. Cuando lo aprendemos a hacer nosotros mismos, estaremos elaborando una autohipnosis.

El interés por la hipnosis, muy enfriado en las primeras décadas de nuestro siglo, resurgió durante la guerra civil española, y más adelante en la segunda guerra

Directo al inconsciente

Como cito en mi libro **EL GRAN JUEGO** http://www.librosenred.com/ld/ddragon/ en su capítulo Lenguaje Verbal: "Nuestro objetivo es, así pues, plantar la simiente en las profundidades del terreno más fértil, donde existan mayores probabilidades de que arraigue y crezca, y este lugar no es otro que la mente inconsciente."

Hacer "entrar" un mensaje

Convencer a una persona de lo que decimos en algunos casos es verdaderamente importante. Piense en el papel que esto puede desempeñar en la recuperación de un toxicómano, en la enseñanza, en la relación médico-paciente o en otras circunstancias más *"ligeras"* como las ventas, la política, la comunicación entre la pareja. Pero no siempre conseguimos *"entrar",* como se podría decir, en la persona, es decir, convencerla en lo más profundo, porque ésta levanta unas barreras defensivas naturales: estrategias mentales de reflexión, comparación, análisis..., todas operaciones mentales desarrolladas principalmente por el hemisferio izquierdo.

Entrar y depositar mercancías en nuestro más íntimo almacén no es cosa muy fácil, porque la vigilancia del hemisferio izquierdo es muy rígida, pero con las oportunas técnicas es posible lograrlo, cosa que nos lo demuestra la habilidad diaria de los publicistas, de los políticos y de los vendedores.

Subliminal, debajo del umbral

Las señales subliminales son sugestiones escondidas que solo su subconsciente puede percibir. Pueden ser auditivas, escondidas tras una música, o visuales, esparcidas en una imagen o proyectadas en una pantalla tan rápidamente que ti no las ve conscientemente, o astutamente incorporadas en una imagen o diseño. Muchas señales audio subliminales en cintas de reprogramación contienen sugestiones verbales grabadas a bajo volumen. Pongo en duda la eficacia de esta técnica: si las señales subliminales no pueden ser percibidas, no pueden ser eficaces, y por lo tanto, las señales subliminales grabadas por debajo de umbral audible son inefectivas.

La técnica más antigua de señales subliminales audio usa una voz que sigue el volumen de la música de modo que las señales son imposibles de detectar sin un ecualizador paramétrico. Pero este sistema está patentado y, cuando quise desarrollar mi propia línea de grabaciones subliminales, vi que era imposible negociar con el dueño de la patente. Mi abogado consiguió copias de las patentes que entregué a algunos buenos ingenieros de sonido de Hollywood, pidiéndoles que crearan una nueva técnica.

Encontraron una manera de modificar y sintetizar psico-acústicamente las sugestiones de modo que se proyecten en el mismo tono y frecuencia que la música, dando así la impresión de ser parte de la música. Pero encontramos que, usando este sistema, no hay modo

Manipulación de la mente

Lo que ahora vas a leer es una grabación de estudio de Dick Sutphen sobre una versión ampliada de la charla que tuvo lugar en el congreso mundial de la Sociedad de Hipnotizadores Profesionales en Las Vegas, Nevada.

Aunque la grabación está protegida por un copyright para impedir duplicaciones ilegales para venderla a otras compañías, en este caso, el autor invita a los individuos a hacer copias y darlas a los amigos o a cualquiera en posición de poder comunicar esta información.

Aunque he sido entrevistado acerca de este tema en muchas emisoras de radio y TV locales y regionales, la comunicación a gran escala parece estar bloqueada, ya que pudiera resultar una sospecha o investigación del mismo medio en que se difunde o de los sponsors que lo financian.

Algunas agencias gubernamentales no desean que esta información se difunda. Y tampoco los renacidos movimientos y cultos Cristianos y sociedades de formación de potenciales humanos.

Todo lo que voy a exponer no refleja sino la superficie del problema. No sé cómo puede detenerse el mal uso de estas técnicas. No creo que sea posible legislar contra lo que, frecuentemente, no puede ser detectado; y si los que legislan están utilizándolas, hay pocas esperanzas de aplicar las leyes a la conducta del

8 técnicas para mejorar tu memoria

También son llamadas técnicas mnemónicas o recursos de mnemotecnia (método para potenciar nuestra memoria) y por medio de ellas aprenderás algunas claves y pautas para desarrollar tu atención, concentración y visualización durante la captación y codificación de la información que recibes. Te ayudarán a que simplifiques, organices y des sentido a ésta para que después puedas recordarla fácilmente.

1. Técnica de visualización

Consiste en crear imágenes visuales del material que deseamos recordar. Aunque funciona mejor con algo concreto, también es útil en conceptos, para lo cual tienes que construir una imagen representativa de ellos. Procura hacer llamativo tu recuerdo: entre más detalles puedas retener y traer a tu mente mejor; atiende a los colores, texturas, formas: ¿Hay movimiento? ¿Asocias su recuerdo a otros objetos? ¿Te recuerda a alguna persona? ¿Te provoca algún sentimiento en especial?, etc.

¿Cómo puedes ensayar esta técnica? Te damos aquí dos ejemplos: Crea una imagen visual de tu dormitorio. Repara en los detalles de tu habitación y visualízalos, por ejemplo ¿dónde está tu cama? ¿Cómo colocaste tu mesa de estudio? ¿De qué color la tienes pintada? ¿Cómo tienes colocadas tus cosas? ¿Hay algún defecto en las paredes o en algún mueble? ¿Qué te gusta? ¿Qué te disgusta o cambiarías de ella? ¿Hay ventanas?

Aprendizaje rápido y eficaz + el método EPLER

Los cuatro pasos del aprendizaje rápido y eficaz

1. Querer estudiar
2. Prepararse
3. Aprender las reglas (pocas y claras)
4. Practicarlas hasta que se conviertan en hábito

QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Querer estudiar. Tener motivación para aprender, es decir, saber que implica cierto esfuerzo y estar dispuesto a realizarlo. Una vez aceptada una meta, el camino hacia ella se hace más fácil, por tanto hemos de clarificar, cuanto sea posible, nuestras metas en el estudio.

Prepararse. Reunir todas las condiciones favorables para aprender, y asociar sentimientos agradables a todo lo referente al estudio, ya que así se asimilará y se recordará mejor.

Aprender las reglas (pocas y claras). Sólo se puede mejorar aquello que se conoce bien.

Practicarlas hasta que se conviertan en hábito. La repetición continuada y el repaso hace muy fuerte la conexión entre los elementos estudiados, reduciendo mucho el olvido.

Libros de Leonardo Ferrari

CÓMO CONOCER A LAS PERSONAS POR SU LENGUAJE CORPORAL

Más allá de las palabras, el cuerpo no miente. ¿No sería fantástico leer los pensamientos de los demás e influir en ellos? El lenguaje corporal delata completamente tus sentimientos o percepción acerca de la persona con la que está interactuando. Ahora puedes conocer los secretos de este lenguaje silencioso y que nunca miente.

EL PODER DE TU MENTE

Ni te imaginas lo que tu mente puede hacer por ti. Concentración, relajación, meditación, conciliar el sueño, programación de sueños, PNL e inteligencia emocional. Mapas mentales, creatividad, hipnosis y autohipnosis, control del inconsciente, comunicación subliminal, manipulación, técnicas para la memoria y para acelerar el aprendizaje.

LOS 25 SECRETOS DE LA SEXUALIDAD

¿Está seguro que conoce todos los secretos del sexo? Todos sus conocimientos sobre sexualidad están a punto de cambiar. **Imagine que domina los secretos del sexo.** Este libro es para todos los que quieren mejorar su sexualidad y aprender antiguos secretos que funcionan.

NUNCA DISCUTAS CON UN TONTO

Quien presencie la discusión podría confundirte con él

Todos somos estúpidos de vez en cuando (generalmente más veces de las que creemos) y además tratamos con gente que hace estupideces. Además, es justo reconocer que personas que parecían tontas en realidad nos hicieron quedar a nosotros como tales. Por este motivo Leonardo Ferrari escribe este libro, para intentar detectar la tontuna propia y la ajena, evitando disgustos y aprovechando las ocasiones que nos brinda la sociedad que nos regala el estar rodeados de necios.

Ofertas

50 % de descuento MAXI PACK LEONARDO FERRARI

Como conocer a las personas por su lenguaje corporal 7,00 €
El Poder de tu Mente 8,00 €
Nunca discutas con un tonto 6,70 €
Cómo descubrir la mentira y al mentiroso 7,00 €
Los 25 secretos de la sexualidad 7,00 €

POR SEPARADO 35,70 €

LOTE COMPLETO 18,00 €

Ver más...

---

33 % de descuento MINI PACK LEONARDO FERRARI

Como conocer a las personas por su lenguaje corporal 7,00 €
El Poder de tu Mente 8,00 €

POR SEPARADO 15,00 €

LOTE COMPLETO 10,00 €

Ver más...

Este libro que usted acaba de leer pertenece a la librería **Tus Buenos Libros** en la que puede disfrutar libros de la forma cómo después se explica. A continuación verá cómo funciona todo esto. **Es muy sencillo e interesante.**

Puede visitar esta librería en
http://www.tusbuenoslibros.com/

¿Qué es la LIBRERÍA VIRTUAL?

Es una **nueva** forma de comprar libros y recibirlos en su ordenador a través de su correo electrónico. **También puede descargar libros GRATIS**

¿Qué ventajas obtengo por comprar así los libros?

Es mucho más **fácil** y **rápido** de recibir. Si se envía por el sistema tradicional, tarda varios días en llegar. Además, en otros casos, los portes los pagaría usted, o se le cargarían en el precio final. Sin embargo, al adquirir libros por este sistema, todos los **gastos de envío son gratis**, con el ahorro que supone para usted. Por otra parte, al ser nulos los gastos de imprenta y distribución, se ofrecen unos precios que no existen en los libros en papel.

¿Cómo sé que me llegan los libros?

Usted recibirá en la cuenta de correo que elija los libros que adquiera. Este sistema está **probado** y **garantizado.**

¿Es compatible con mi ordenador?

Los libros se envían en formato PDF con la finalidad que sean compatibles con cualquier sistema (PC, Mac, Linux y otros) y prácticamente cualquier lector de e-books. **Fácil** y **efectivo.**

¿Qué temas se pueden adquirir?

Libros de temática que no se suele encontrar en cualquier librería. Hallará libros sobre el **éxito**, sobre el **poder**, sobre la **mente**...

Naturalmente, encontrará temas tratados en

EL ARTE DE LA ESTRATEGIA en **http://www.elartedelaestrategia.com/** o en consonancia con su línea.

¿Puedo hacer copias?

Por supuesto que si, **todas las copias que quiera**. No hay ningún dispositivo que impida hacer copias electrónicas o en papel. Hacemos esto porque consideramos que ya que usted paga por un producto, es muy **libre** de hacer con el lo que quiera (aunque los que reciban las copias no paguen).

¿Es seguro comprar con tarjeta en Internet?

Comprendo que resulta chocante realizar compras por Internet. El sistema de pago funciona de tal manera que: **es seguro** (nadie puede interferir los datos), nadie conoce el nº de su tarjeta y que yo mismo he hecho la prueba comprando libros y todo funcionó a la perfección. El sistema de pago usado es **PayPal**, en **http://www.paypal.es/es**

VeriSign Identity Protection La forma de pago es por medio de la red de protección de la identidad de **VeriSign** (VIP, VeriSign Identity Protection), que ofrece un nivel adicional de seguridad durante la identificación en sitios Web que muestren el logotipo de VIP con su clave de seguridad de PayPal, por lo que la transferencia reúne todas las medidas de seguridad

Para saber más: PayPal

http://www.paypal.es/es

Se admite el pago con: VISA Aurora Cuenta bancaria MasterCard

En el caso de que no tenga tarjeta, ya ha habido otras personas en su situación que lo han solucionado de la siguiente manera: han pedido a otra persona que si tenía tarjeta fuera el que les realizara la compra. Después le abonó en metálico el importe de la adquisición.

Me quedan algunas preguntas, ¿me las podría aclarar?

Encantados de ampliar información. Puede enviarme un mensaje en el que exprese sus preguntas a

contacto@tusbuenoslibros.com

Es una forma de agradecerle de antemano la oportunidad de servirle, que espero tener algún día.

Reciba un cordial saludo

Carlos Martín Pérez