

¿Cómo conseguir tener éxito en cualquier empresa?



Lázaro Castillo Jr.

Te voy a decir por medio de este documento 5 secretos que poca gente conoce para ayudarte a sentirte confiado, seguro y optimista inmediatamente. **¿Te atreves a seguirme?**

Muchas investigaciones prueban que a los optimistas les va mucho mejor en las áreas de salud, riqueza y carrera exitosa.

Salud: Una investigación médica sobre "psiconeuroinmunología" liga como las emociones de una persona afectan su salud. Algunos descubrimientos que intrigan son:

- Las personas optimistas son menos propensas a enfermarse que las pesimistas o los deprimidos.
- Las personas optimistas también se recuperan más rápido de cualquier enfermedad que los pesimistas.

Riqueza: Un estudio fascinante encontró que los millonarios que lograron sus riquezas por medio propios, se preocupan mucho menos que las personas que ganan tanto dinero como ellos pero que aún no consiguen el

título de "millonarios".

¿Cuál es la conexión entre ser una persona positiva y convertirte en un multimillonario?

Es más fácil para los optimistas tener como meta el convertirse en millonarios. Y también alejan la frugalidad de sus vidas, invierten sabiamente y trabajan duro para convertir sus sueños en realidad.

Carrera exitosa: Muchas compañías en Estados Unidos, utilizan una prueba que se llama "pronóstico de habilidades y comportamiento" para aplicarla antes de contratar a un nuevo empleado. Para empezar, las compañías sólo hacen que las personas exitosas tomen esta prueba. Entonces identifican cómo califican las personas que han sido exitosas en sus vidas, porque las compañías prefieren contratar a quienes, según la prueba, resultan ser los empleados más productivos.

Así que: **¿Cómo es que puedes fomentar tu confianza para alcanzar una mejor salud, más riqueza y éxito en tu carrera?**

Aquí tienes simples 5 métodos que puedes poner inmediatamente en práctica. Cada una toma solamente un minuto, de manera que puedes comenzar rápidamente y obtener resultados hoy mismo.

1. Postura erguida y grandes pasos: Las personas optimistas van siempre erguidas, caminan rápido y dan grandes pasos. La postura de los pesimistas es floja y descuidada, caminan despacio y dan pasos pequeños. Imagínate a una persona que camina con su cabeza erguida, hombros atrás y que camina con pasos largos. Esta persona transpira confianza. ¿Por qué es crucial la postura erguida? Porque para que puedas enderezar tu cabeza, tienes primero que enderezar tu cuerpo.

2. Voz alegre: Un alivio rápido para sentirse motivado es utilizar una voz alegre. Piensa en algún momento en que él te sentías molesto. Tu teléfono suena, lo contestas y te das cuenta de que la persona que llama es alguien a quien tú quieres impresionar. ¿Por qué una voz alegre es un arma tan poderosa para el

optimismo? Investigaciones psicológicas prueban que emocionalmente la persona siente la emoción que actúan en ese preciso momento.

3. Utiliza palabras positivas y motivadoras: El pesimista dice "tengo un problema"; por el contrario, el optimista diría "tengo una oportunidad para hacerlo mejor la próxima vez"

4. Utiliza actitudes positivas: La mejor manera de convertirte en un optimista es sencillamente enfocarse en las soluciones y no en los problemas. Cada vez que una dificultad surge, puedes crear inmediatamente soluciones y ponerlas en marcha. Enfócate en las soluciones y no en los problemas, en las fortalezas y no en las debilidades.

¿Por qué es tan importante el enfocarse en las soluciones?

Porque solamente puedes tener un pensamiento en tu cabeza a la vez. Así que si te enfocas en las soluciones, no podrás regodearte en los problemas, ni quejarte, culpar o lamentarte.

5. Sé un modelo a seguir:

Recuerda un momento en tu vida en el que fuiste el modelo a seguir para alguien más. Al mismo tiempo que ayudabas a esa otra persona, también te estabas ayudando a ti mismo. Si te conviertes en un modelo de optimismo para tus empleados, compañeros de trabajo, familiares y amigos, al mismo tiempo te haces a ti mismo más optimista.

¿Cómo puedes hacer esto? Asegúrate de que todos te vean con una postura erguida, dando pasos firmes y largos, hablando en un tono alegre, utilizando palabras positivas y enfocándote en las soluciones.

Cualquiera puede convertirse en una persona positiva. Cuando utilizas estos 5 métodos, te sientes invariablemente con un peso menos sobre tu espalda. Te sentirás efectivo, motivado y confiado. Solamente necesitas unos pocos minutos para poner estas técnicas en práctica. Pueden ser tu llave para que mejores tu salud, riqueza y carrera. Fuentes: *Cognitive-behavioral therapy (CBT); it is a psycho-social intervention and motivational behavior therapy.*

MARIO HERNANDEZ, D.D.S.
Cuidado Dental Para Las Familias Que Aman Sonreir

- *Blanqueamientos *Lumineers Extracciones
- *Implantes Mini-Implantes
- *Dentaduras completas y parciales removibles
- *Coronas y Puentes de porcelana
- *Tratamientos de conductos radiculares

Y mucho más... Llámenos y pregunte por nuestros especiales
*EXAMEN *RADIOGRAFIAS *LIMPIEZA

Aceptamos seguros privados. Financiamiento y facilidades de pago
Dr. Mario Hernández
Con más de 30 años de experiencia

561.585.5891 / 561.588.5852 (561) 586-6014 Fax

Aceptamos: **Nueva localidad**
1870 Forest Hill Blvd., Suite 103, W.P.B., FL 33406

¿Por qué rentar cuando puedes comprar?
Le buscamos casa y financiamiento

Cuba Salgado Tax & Real Estate
561.514.9002 / 561.635.9581
cubatax@comcast.net

4913 S. Dixie Hwy., W.P.B., FL 33405

Julio C. Ortiz, DPM, FACFAS
Podiatric Physician and Surgeon

Certificado por la Junta Americana de Cirujanos
Podiatras en Cirugía de Pie y en Cirugía de Reconstrucción de Pie Posterior y Tobillo.

- Reconstrucción de traumas en extremidades inferiores.
- Reconstrucción de deformidades del pie y tobillo.
- Artroscopia del tobillo - Medicina deportiva.
- Reemplazo de articulación del tobillo.
- Tratamiento de condiciones de artritis del pie y tobillo.
- Tratamiento podiátrico total para pacientes diabéticos.

La salud de sus pies se refleja en su cara, manténgalos sanos y verá su rostro más lozano.

Aceptamos la mayoría de los seguros y planes médicos.

Oficina de West Boynton
7730 Boynton Beach Blvd., #7
Boynton Beach, FL 33437
(561) 369-2199

Oficina de West Palm Beach
1521 Forest Hill Blvd., #4
West Palm Beach, FL 33406
(561) 357-9330

www.drjuliocortizdpm.com