

Las
7claves
del éxito para
la mujer



HERIKA MÍGUEZ

Introducción

Muchas mujeres me buscan para un proceso de Coaching y gran parte de ellas tienen un deseo en común: **ser una mujer de éxito**. Por esta razón, dedico gran parte de mi tiempo como coach especialmente a mujeres que quieren vivir aprendiendo, vivir queriendo lo que hacen y llegar a hacer lo que realmente quieren. En definitiva, mujeres que quieren alcanzar todo aquello que verdaderamente las hace sentir a gusto y bien consigo mismas.

Llegando a un punto de nuestras vidas, muchos de nosotros descubrimos que, por inercia, hemos caído en situaciones y rutinas sumamente insatisfactorias. De pronto comprendemos que no vivimos conforme a nuestros deseos y, aún peor, ni siquiera sabemos cuáles son esos deseos. Esta es la clave del problema: **desconocemos cuáles son nuestros deseos más profundos y verdaderos**. Un muro invisible cimentado en la pasividad nos separa de nuestros deseos y sueños, pero abrir una brecha en ese muro no es tan difícil como pudiera pensarse. Sólo basta un poco de convicción y empuje.

Cada vez veo que hay más mujeres necesitando este empuje. Por eso quiero dedicar este eBook a todas las mujeres creativas, soñadoras, sean casadas, divorciadas, solteras, madres, trabajadoras, amas de casa,... Mujeres que quieren mejorar sus vidas en uno o varios aspectos. A todas estas mujeres que quieren salir de su zona de confort y empezar algo nuevo, ir en busca de un sueño, **de su sueño**, que se comprometan con ellas mismas y, a la vez, con su felicidad.

Según leas este eBook, podrás pensar que creo que es muy fácil hacer lo que te propongo, pero te digo que no es fácil. No es fácil si no te comprometes, y para comprometerte contigo misma es necesario que tengas un deseo ardiente de ser feliz y alcanzar el éxito.

Si este es tu caso ¡adelante!, sigue leyendo. Te puedo afirmar que no es fácil pero merece la pena.

Yo misma he recorrido este camino, sufrí por resistir y por no querer pasar por el proceso necesario para alcanzar el éxito. Sentí miedo, vértigo cuando tuve que tomar decisiones y abrir la mano para algunas cosas, me sentía desmotivada, cansada física y mentalmente, pero cuanto más evitaba pasar por el proceso necesario, más sufría. Hasta que un día decidí por completo tomar las riendas de mi vida. Pasé por una separación y dejé un trabajo estable después de 8 años para dedicarme a lo que realmente me apasiona. Todavía sigo en mi camino pero ahora lo disfruto y a cada momento sé dónde estoy y a dónde quiero ir.



“Sentir dolor es inevitable, sufrir es opcional”

Para mí el éxito no es la línea de meta, pero sí la jornada. Pienso que sería injusto y triste llegar un día y decir “listo, ya he alcanzado el éxito que siempre he deseado y ahora no necesito hacer nada más”. Cuando entres en la carretera infinita del éxito, sentirás un placer tan grande al recorrerla que nunca más querrás parar. La vida es evolución, es seguir creciendo sin parar nunca.

Yo antes dejaba que la vida me llevase, entendía que fluir era eso y muchas veces sentía una insatisfacción que no cabía dentro de mí. Siempre esperando, esperando que un día fuese mejor, dejaba que las circunstancias decidiesen por mí hasta que aprendí que quien lleva mi vida soy yo, yo elijo, yo decido y fluyo con lo que he elegido para mí. El poder está dentro de mí y la insatisfacción ya no forma parte de mi vida. Lo único que siento hoy es un deseo ardiente de seguir y seguir llenando mis días de aquello que me hace crecer, florecer, y lo más grande que siento a cada instante y nunca dejaré de sentir es el amor: el amor por mí, el amor por todo lo que hago, el amor por la vida, el amor por mi vida. Es por eso y para eso que estoy aquí hoy escribiendo para ti, para que tú también sientas este Amor, este deseo ardiente de nunca más parar.



Te animo y te invito a entrar y permanecer en esta carretera del Amor. Quizás un día incluso podremos encontrarnos.

Para eso, lo primero es que te comprometas a hacer los ejercicios de este eBook. Los he preparado para ti, para que salgas de tu zona de confort y sientas la gran satisfacción que yo sentí cuando empecé a dar mis primeros pasos. Antes de empezar, quiero darte las gracias por estar aquí y darme la oportunidad de compartir contigo lo que un día he soñado.

¡Gracias! ¡Gracias! ¡Gracias!

¡¡¡Empezamos!!!

Índice

Clave 1. Fortalece tu autoestima	4
Clave 2. Cuida tu salud	5
Clave 3. Elige las persona con las que te relacionas	6
Clave 4. Sé persistente	7
Clave 5. Pon el foco en la solución y no en el problema	8
Clave 6. Define tu meta	8
Plan de acción hacia tus objetivos-metas	10
Clave 7. Haz que suceda	11



Clave 1. Fortalece tu autoestima

Tener autoestima es fundamental para quien quiera tener éxito. La forma en la que te ves afecta directamente a la prosperidad y abundancia en tu vida. Aquello que piensas de ti misma influye directamente en tu motivación, tus sueños, tus voluntades, tus perspectivas y tus acciones.

Cuando tienes malos pensamientos sobre ti misma, estás generando sentimientos de miedo, rabia, tristeza, ... Según la forma en la que te sientes es cómo vas actuar, y según la forma en que actúas van ser tus resultados. La fórmula sería esta:

$$\text{Pensamiento} + \text{Sentimiento} + \text{Acción} = \text{Resultado}$$

Cuanto más pienses en negativo peor te sentirás, y al sentirte mal volverás a tener más malos pensamientos. Entrás en un ciclo vicioso que da lugar a fortalecer cada vez más tus creencias negativas en relación a ti misma, impidiéndote alcanzar el éxito y afectando todas las áreas de tu vida como la economía, relaciones de pareja, relaciones con amigos y familiares, carrera, salud, etc.

Vuelve a leer y reflexiona sobre lo que has leído.

¿Listo? **Empezamos a trabajar.**

1^{er} Paso.- Coge una hoja en blanco y un bolígrafo. Para por un instante y escribe las cualidades y debilidades que crees tener. Si tienes mucha dificultad en encontrar tus cualidades y facilidades para encontrar tus puntos débiles significa que tienes una baja autoestima. Pero no te preocupes, eso se trabaja.

Lo primero es pensar con más cariño y más profundidad en tus cualidades. Haciéndolo de esta manera te darás cuenta de que tienes más cualidades de las que te imaginas. Para un poco más, piensa durante más tiempo sobre tus cualidades y completa tu lista.

Si te resulta demasiado difícil pide ayuda a personas de tu entorno y que te quieren. ¡Te sorprenderás!

2^o Paso.- Piensa en cómo potenciar estas cualidades. Escribe, al lado de cada una de ellas, una acción que estás dispuesta a llevar a cabo para potenciar esta cualidad.

3^{er} Paso.- Piensa en cómo minimizar tus puntos débiles para disminuir las barreras que te están impidiendo conquistar el éxito. Escribe al lado de cada una de tus



debilidades una acción que estás dispuesta a llevar a cabo para minimizarlas. Pon en práctica estas acciones y así ya estarás dando algunos pasos hacia el éxito.

4º Paso.- Fortalecer tu fuerza interior. Haz una lista de todo lo que te está quitando fuerza en tu vida: hábitos, alimentos, personas, cosas en tu hogar, quejas, conversaciones, todo que merma tu energía. Sustituir, por lo menos, 2 de estas cosas por 2 cosas que te van a dar fuerza. Por ejemplo: caminar, hacer meditación, cuidar tu alimentación,...

Este ejercicio te ayudará a ver mejor tus cualidades y tomar acción para potenciarlas, pero no será suficiente para callar tu crítico interno. Para ayudar a callar de una vez a este crítico interno, repite durante 21 días estas afirmaciones por lo menos 5 veces al día. Puedes hacerlo por las mañanas mentalmente cuando te despiertes.

- Soy el resultado de mis pensamientos. Pensamientos de cualidades producen resultados de cualidades.
- Soy mis pensamientos en acción, por eso elijo pensar lo mejor sobre mí misma.
- Da las gracias por 3 cosas que ya tienes en tu vida.
- Vigila tus pensamientos, no seas cruel contigo misma. Deja de hacer afirmaciones negativas sobre ti misma y haz las afirmaciones que potencian tus cualidades.

Notarás la diferencia inmediata en tu estado de ánimo.



Clave 2. Cuida tu salud

Para alcanzar el éxito necesitas tener disposición y para tener disposición necesitas estar sana. Si eres una persona sedentaria, o que está siempre cansada, tendrás más facilidades para enfermarte, dormir mal, etc. y no tendrás energía suficiente para llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar el éxito que deseas.

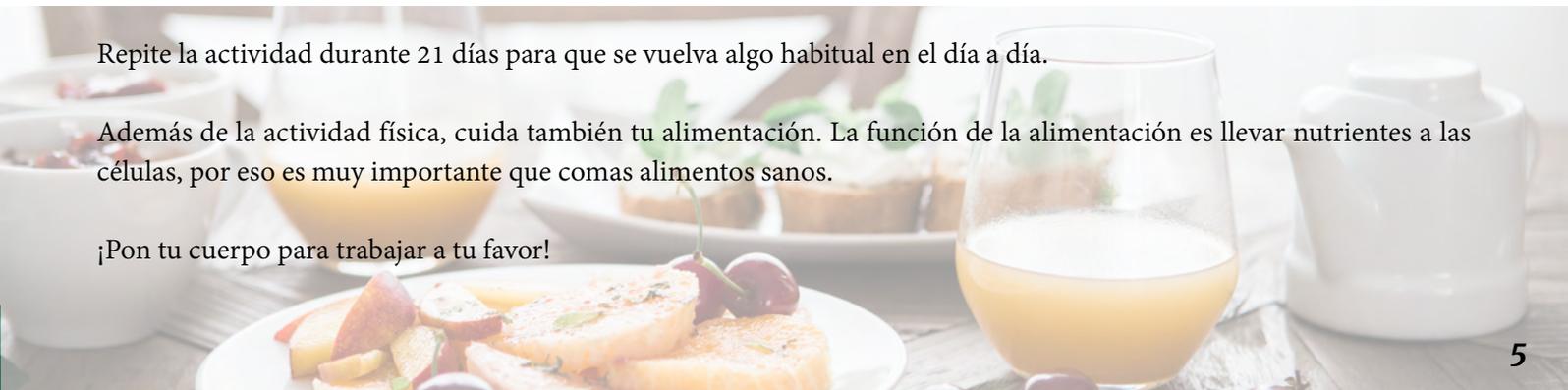
Si es tu caso, adopta una actitud urgente para cambiar eso.

Elige una actividad física que te guste. Empieza con una intensidad leve y luego vete aumentando gradualmente. Lo importante es empezar a mantener una rutina hasta que se torne un hábito en tu vida.

Repite la actividad durante 21 días para que se vuelva algo habitual en el día a día.

Además de la actividad física, cuida también tu alimentación. La función de la alimentación es llevar nutrientes a las células, por eso es muy importante que comas alimentos sanos.

¡Pon tu cuerpo para trabajar a tu favor!





Clave 3. Elige las persona con las que te relacionas

Para que haya coherencia en tu vida, elige relacionarte con personas que tengan tus mismos valores, relaciónate con personas optimistas, agradables e inteligentes. Si puedes, evita las personas que te quitan energía.

Imagínate que quieres adelgazar y las personas que están a tu alrededor sólo piensan en comer. Lo más seguro es que no adelgaces o tengas que hacer un esfuerzo mucho más grande. Lo más probable es que te contagies negativamente con estas personas.

Lo mejor es rodearte de personas que te inspiran y te motivan, y que tengan el mismo objetivo que tú. Son personas con las que tendrás más química y, consecuentemente, te beneficiarás de la influencia positiva que ejercerán sobre tu vida.

No digo que tengas que eliminar por completo a algunas personas pesimistas que forman parte de tu vida, porque muchas veces hay lazos de amor en estas relaciones y cada uno es como es. Lo que te pido es que aprendas a dosificar el tiempo que pasas con ellas y aprender a no contagiarte. Lo primero es identificar a estas personas y de qué manera te influyen negativamente. Siendo consciente será más fácil defenderte de ellas. No te dejes llevar por la culpabilidad, no te va aportar nada, ni a ti ni a estas personas.

¿Qué hago si en mi entorno no hay personas que me inspiran?



Busca personas famosas que te inspiren, síguelas por internet, visualiza vídeos, lee libros y todo lo que puedas. Piensa en el gran profesor, persona que te inspira, y aproxímate a él/ella. Inscríbete en cursos de tu interés y haz nuevos amigos. Participa de foros en internet.

Existen muchas posibilidades de convivir con personas que quieren o que ya consiguieron lo mismo que quieres tú.

¡Sal de tu zona de confort! Da el primer paso y verás como el segundo es mucho más fácil.



Clave 4. Sé persistente

Una de las causas de la derrota es la renuncia cuando aparecen los primeros obstáculos.



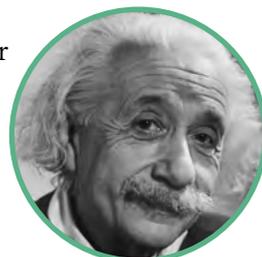
J.K. Rowling (Autora de *Harry Potter*) recorrió editoriales durante algunos años sin éxito con la copia mecanografiada hasta que en 1997 consiguió por fin que una prestigiosa firma británica publicara el libro.

Thomas Edison fracasó nada menos que 10.000 veces hasta conseguir crear una bombilla eléctrica.



A **Walt Disney** le echaron de *Kansas City Star Newspaper* porque, de acuerdo con su editor, él no tenía buenas ideas. También perdió los derechos de autor de su primer personaje, el conejo Oswald, y en seguida creó a Mickey Mouse.

Albert Einstein no empezó a hablar hasta que cumplió 4 años y empezó a leer después de cumplir los 7 años de edad. Fue expulsado del colegio y su profesor le describió como mentalmente lento y no sociable. Incluso subestimado en el mundo científico, desarrolló la teoría de la relatividad, ganó el premio Nobel de Física en 1921 y cambió la historia de la física moderna.



The Beatles fueron rechazados al principio de su carrera por la compañía *Decca Records*, quien decía que no tenían futuro.

Además de estos, existen muchos otros ejemplos de personas famosas y no famosas que alcanzaron el éxito porque eligieron persistir ante un fallo en lugar de renunciar.

Ellos podrían haber renunciado, pero el deseo que tenían era más grande que cualquier sentimiento de frustración. Sus deseos no eran una esperanza o una pequeña voluntad. Era un deseo tan fuerte que trascendía cualquier otro tipo de sentimiento que ellos pudiesen tener.

Si renuncias a lo que deseas, llegará un momento que no tendrás más sueños y eso es lo peor que puede pasar. No hay nada más triste en la vida de una persona que la falta de sueños. Si paras de soñar estarás desperdiciando tu vida y seguro que llegará un momento en el futuro que te arrepentirás.

“El verdadero poder reside en la capacidad de usar nuestros recursos internos más poderosos por el sencillo procedimiento de sentirnos absolutamente convencidos de ellos.”



Clave 5. Pon el foco en la solución y no en el problema

Durante el proceso en busca del éxito puede que te surjan algunos problemas que forman parte del proceso. Para seguir adelante necesitarás solucionarlos y, para que no te desmotives y no te generes demasiado estrés, el gran secreto está en poner el foco en la solución. Conseguirás seguir más rápido.

La clave está en percibir las dificultades no como amenazas, sino como retos o desafíos estimulantes, incluso como privilegios, ya que esta actitud puede influir radicalmente en la experiencia que tengas de cada situación. Asimismo, no percibas las dificultades como algo permanente, sino temporal.

Al margen de las dificultades que puedan surgir, a veces será necesario llevar a cabo algunas tareas que no sean muy agradables pero que son importantes. Cuando la tarea no nos agrada mucho, lo más normal es que solemos procrastinar, retrasando así nuestras conquistas.

Para eso es importante visualizar y anticipar la sensación de bienestar que sentiremos después de concluir la tarea. De esta forma será más fácil llevar a cabo estas tareas no muy agradables.

De repente, descubrirás que eludir la acción es mucho más doloroso que actuar.



Clave 6. Define tu meta

Las personas de éxito tienen sus metas bien definidas. Eso es sumamente imprescindible, incuestionable e innegociable. Si todavía no has definido tus metas, necesitas hacerlo ahora mismo. En la película *Alicia en el país de las maravillas* hay una escena en la que Alicia está perdida, pide ayuda al gato y le pregunta hacia dónde va el camino donde está. Cuando el gato pregunta para dónde quiere ir Alicia, ella le dice que no lo sabe, y entonces él le contesta “Si no sabes dónde quieres ir, cualquier camino te valdrá”.

Una persona que no tiene metas está en la misma situación de Alicia; cualquier camino sirve. La personas de éxito no creen en el destino llamado suerte, ellas determinan su propia suerte y escriben su destino, su futuro.

Creo que, más que cualquier otra cosa, son nuestras decisiones y no las circunstancias de la vida las que determinan nuestro destino.

Para establecer tus metas debes tener en cuenta los siguientes aspectos de tu vida:

- Salud
- Amor (Relación de pareja...)
- Familia
- Amigos
- Dinero
- Desarrollo Profesional
- Ocio
- Espiritualidad
- Crecimiento Personal



Puntúa del 1 al 10 el grado de satisfacción ahora mismo en tu vida en cada área.

Ejemplo: Estoy satisfecha ahora mismo en mi vida en el área Amigos, un 8. Desarrollo Profesional un 9, Amor un 8, Salud un 6, Dinero un 4, etc. Entonces daré prioridad a trabajar el área Dinero y la Salud. Me pondré una meta para tener más dinero y otra para mejorar mi salud, consecuentemente aumentando mi satisfacción.

Debes pensar cuáles de estos aspectos son los más críticos para ti en este momento y a partir de ahí trazar una o más metas en función de eso. No recomiendo poner una meta para cada aspecto, ya que todos nosotros tenemos solamente 24 horas al día...

Después de hacer esta reflexión, elabora una lista con tu meta(s). Por ejemplo, adelgazar, comprar un coche, subir de cargo en la empresa, abrir tu propio negocio, mejorar la relación con tu pareja, etc.

Hacer el siguiente análisis:

- **¿Cuán importante es para mí alcanzar esta meta?** La meta tiene que ser importante para ti y no para otra persona. Puede que beneficie a otra persona pero primero tiene que ser importante para ti. En caso contrario no tendrás la motivación suficiente para llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar la meta. Si la meta sólo es importante para otra persona bórrala de la lista.
- **De 1 a 10, ¿cuánto me comprometo a hacer lo necesario para alcanzar la meta?** Imagínate que una persona quiere adelgazar, pero no quiere hacer dieta ni ir al gimnasio. Seguro que no alcanzará su meta. Entonces esta meta tiene que ser eliminada de la lista. Sólo deja las metas para las que estés dispuesta a hacer lo que sea necesario para alcanzarlas. Sólo es válido para las que te comprometas con un mínimo de 8, menos de eso elimínala de tu lista, no estás comprometida, si sigues no la alcanzarás la meta y además te va a generar frustración.
- **¿Esta meta perjudica a alguien?** Imagina que tienes una meta de guardar dinero para comprar una casa pero para eso necesitas trabajar muchas más horas o encontrar un segundo trabajo. ¿Cómo quedará la convivencia con tu familia? A veces una meta inofensiva puede perjudicar un área de tu vida que va bien. Es importante pensar antes y sólo mantenerla si no perjudica a nadie, incluyéndote a ti misma. Tiene que ser ecológica.
- **¿Cómo voy a gestionar el auto sabotaje?** ¿Sabes esa voz interior que te repite incontables veces: “todavía es muy temprano para levantarse hoy”, “necesitas descansar”, “lo hago después”, “para qué esforzarte si no lo vas a conseguir”, etc.? Para evitarlo es necesario tener un plan sobre cómo acabar con esta vocecita cuando aparezca. Una vez leí un artículo sobre salir a correr y el autor, del que ya no recuerdo su nombre, contaba que tenía el hábito de salir a correr todos los días por la mañana y había llegado a un acuerdo consigo mismo para no caer en la tentación de

desistir. Decía que sólo podía pensar en desistir después de vestirse la ropa y de ponerse las zapatillas. De esta forma, él evitaba tener que tomar la decisión tumbado en la cama, donde la pereza le puede vencer. Buscar una estrategia sobre cómo gestionar estas cosas te ayudará a llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar tus metas.

- **¿De quién es la responsabilidad de llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar tu meta?** Si la meta es tuya, la responsabilidad de tomar acciones tiene que ser tuya. Si estableces una meta por la cual otra persona es la responsable de llevar a cabo las acciones necesarias, tienes grandes posibilidades de frustrarte. Igual que tú no tendrías motivación suficiente para alcanzar una meta que no sea importante para ti, otra persona tampoco tendrá la motivación para conquistar una meta que no es de ella.

¡Importantísimo! Plan de acción hacia tus objetivos-metas

1. ¿Qué área de mi vida priorizo? _____

2. ¿Qué puntuación tienen a fecha hoy? _____

3. ¿Qué es para mí una vida extraordinaria en ese área? _____

4. ¿Dónde estoy hoy específicamente? (Cómo es mi vida en este área hoy) _____

5. ¿Dónde quiero estar? (¿Cómo quiero estar? Objetivos/metas/situación futura) _____

6. ¿Qué me impide lograrlo? _____

7. Plan de acción: Especificar/concretar acción, cuándo/fecha, con quién si procede, lugar si procede...)



Clave 7. Haz que suceda

Muchas veces sabemos lo que queremos y lo que necesitamos para conquistar lo que deseamos pero no actuamos. **Sin acción nunca alcanzarás el éxito que deseas en tu vida.**

Parece obvio pero muchas veces la gente no hace nada o casi nada para alcanzar lo que desea. Soñar es muy importante, pero es necesario actuar para transformar el sueño en realidad. En caso contrario, te frustrarás.

Hace falta el esfuerzo propio, disposición y determinación para salir de la zona de confort y cambiar la realidad. Es muy importante que sepas que lo más difícil es romper la inercia. Da el primero paso y el segundo será más fácil. Te recomiendo que empieces ya, cuando acabes de leer este eBook. La forma en que utilizas tu tiempo es muy importante en este proceso. No pierdas tiempo con cosas que no tienen importancia, como por ejemplo pasar horas navegando en internet sin ningún objetivo, hacer cosas que no te apetecen para agradar a otros, ver mucho la tele, etc.

No estoy diciendo que no puedas hacer cosas “inútiles”. Puedes y debes tener momentos de ocio, pero estos momentos se tornan mejor cuando haces algo de calidad y deberías tener un horario específico en tu agenda para estos momentos. Cuando pongas los pies en la carretera del éxito notarás que el tiempo es escaso y que te va a apetecer aprovecharlo de la mejor manera posible.

Sé comprometida y cumple los compromisos que estableces contigo misma. Crecer a veces duele, pero lo agradecerás. Ten en mente que todo lo que deseas lo puedes conseguir. Todas las limitaciones están dentro de nuestra mente, y si realmente quieres algo lo conseguirás.

Aunque nadie puede volver atrás y hacer un nuevo comienzo, cualquiera puede comenzar y hacer un nuevo final.

Si te apetece:

1. Cuéntame cómo te fue:

Escríbeme un email a info@herikacoaching.com, cuéntame brevemente tu historia y cómo te fue con estos ejercicios. Me encantaría escucharte personalmente.

2. Comparte con una amiga:

¿Conoces a alguien que le haría bien saber estas estrategias para dar un rumbo a su vida? Recomiéndale la descarga de este eBook o envíase lo por correo electrónico.

Sobre la autora

Soy Coach Personal, Educativo y Ejecutivo, experta en Inteligencia Emocional y Certificada como Formadora de Élite de cursos de alto impacto en la Universidad de Salamanca y la Universidad de la Felicidad.

Tras mi formación académica en Comercio Exterior y Máster en Marketing y trabajar más de 18 años en empresas relacionadas con el Comercio Exterior, siempre fui una apasionada del desarrollo humano. Durante todos estos años compaginaba mi trabajo en empresas con una incesante búsqueda de conocimientos sobre cómo funcionan nuestros patrones de pensamiento, nuestras actitudes ante la vida y cómo superar de forma positiva los obstáculos que se nos presentan, de los cuales he tenido muchos a lo largo de mi vida.

He estado años en formación en el área de la Psicología Positiva y este camino me ha llevado a conocer el Coaching. Desde que el Coaching se cruzó en mi camino se marcó un antes y un después, y desde ese entonces mi pasión por la vida y creer firmemente en el ser humano me ha llevado a apoyar a cientos de personas, muchas de ellas mujeres, a descubrir sus talentos y destrezas, a superar con éxito los obstáculos y a encontrar la felicidad.



Hoy hago de eso más que mi profesión, mi pasión.

HERIKA MÍGUEZ

www.herikacoaching.com

SÍGUEME EN

