

¿Qué lo hace feliz? *Preparado, listo...*

Boletín mensual de febrero de 2016



Cómo escribir su historia de éxito

Establezca metas para el éxito

Equilibrio en la vida laboral moderna

Pensamientos electrónicos — *el arte de fijar y batir récords*



Construya habilidades para el éxito. **Continúe leyendo...**

Usted necesita habilidades, fortalezas y un buen plan para alcanzar sus metas. **Continúe leyendo...**

Cree equilibrio en su trabajo y vida personal. **Continúe leyendo...**

¿Está listo para marcar un nuevo récord? Las posibilidades son casi infinitas. **Continúe leyendo...**

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.



Cómo escribir su historia de éxito

Boletín mensual de febrero de 2016

[El regreso indexar página](#)

Todos tenemos nuestra propia visión de cómo se ve y se siente el éxito. Sin embargo, aunque nuestras ideas puedan ser muy diferentes, los caminos a menudo son parecidos. Hay ciertas fortalezas y habilidades que allanan el camino.

Recurra a su potencial

¿A veces parece que otros tienen éxito con más frecuencia o más fácilmente que usted? El éxito puede parecer fuera de su alcance. Es fácil sentirse frustrado y decepcionado.

Pero, en realidad, todos podemos tener éxito. El éxito a menudo deriva de aprender, desarrollar y fortalecer un conjunto de habilidades y atributos.

Construya habilidades que griten victoria

¿Cuáles son algunas de las fortalezas que comparten las personas exitosas?¹

- Son buenos comunicadores. Las habilidades de hablar y escuchar son fundamentales para el éxito. Los buenos comunicadores pueden hablar con casi cualquier persona y presentar una imagen positiva. Escuchar crea una relación y ayuda a aprender de los demás.

Considere unirse a un club de debate o a un grupo Toastmasters² para mejorar sus habilidades de oratoria. Tome una clase sobre escucha activa para trabajar en prestar atención cuando los demás hablan. La mejora en estas áreas puede ayudarlo a convertirse en un mejor networker. Eso lo pone en condiciones de conocer y conectarse con otros en los mundos sociales y empresariales.

- **Toman decisiones.** Las personas seguras de sí mismas están dispuestas a tomar decisiones y llevarlas a cabo. ¿Cada decisión es correcta? Por supuesto que no. Pero cometer un error no es el fin del mundo. Hay mucho que aprender de los errores e incluso de los fracasos.
- **Aceptan la responsabilidad.** Las personas exitosas se hacen responsables. Hágase cargo de sus errores en lugar de culpar a los demás cuando las cosas van mal. Hágase conocer como alguien que es “fiel a su palabra”. Eso puede ser un gran paso hacia el éxito.
- **Son disciplinados.** Para tener éxito, es bueno tener una idea de adónde se necesita más su atención. Después es cuestión de conservar la concentración para mantener el rumbo.
- **Son optimistas y resistentes.** ¿Qué bebé aprende a caminar sin caerse una y otra vez? ¿Qué inventor, empresario o deportista tiene éxito sin ensayo y error? Su capacidad de persistir es más importante que su capacidad de levantar vuelo la primera vez que abre sus alas.
- **Son honestos.** La honestidad no es solo la mejor política. Si desea que los demás confíen en usted y lo valoren, es la única política.

Use estrategias para el éxito

Los rasgos de personalidad son parte de la ecuación del éxito. Pero la mayoría de las historias de éxito también incluyen una cuidadosa planificación y el viejo y simple trabajo arduo. Lea el siguiente artículo en el boletín de este mes para aprender cómo una buena planificación puede ayudarlo a escribir su historia de éxito.

¹www.about.com

²www.toastmasters.org

Establezca metas para el éxito

Boletín mensual de febrero de 2016



El regreso indexar página

Zig Ziglar fue un autor y orador muy conocido. Entre sus muchas citas estaba esta: “Si apuntas a la nada, le acertarás siempre”.¹

No solo merece una buena risa, sino que también refuerza la importancia de establecer metas y hacer planes.

Beneficios de la planificación

La planificación es fundamental para el éxito. Un plan puede ayudarle a:

- Organizarse y concentrarse
- Concretar mejor los pasos a seguir
- Comprometerse con su proyecto o meta

Elementos de una buena planificación

¿Cómo puede hacer planes que realmente funcionen? Estas son algunas reglas básicas a tener en cuenta:

1. Antes de siquiera embarcarse en un objetivo, responda lo siguiente: ¿Usted quiere lograrlo? ¿Por qué? ¿Cómo se verá su vida después de que lo logre? ¿En qué sentido será mejor o diferente?

La respuesta a estas preguntas puede ayudarle a ser “dueño” de su meta. Una vez que sienta que es realmente suya, se sentirá motivado. Si otros establecen un objetivo por usted, es probable que usted no esté tan dedicado. En realidad, incluso puede resistirse a alcanzarla. Su objetivo tiene que significar algo para usted; tiene que ser lo que usted quiere lograr.

2. Póngalo en papel. Créase o no, el hecho de escribir su meta es muy eficaz. Cuando la puede ver con sus propias palabras, la meta se hace real. Al escribir, use frases positivas como “yo lograré” en lugar de “me gustaría”. Sea específico como: “El 15 de febrero empezaré a hacer ejercicio durante 30 minutos por día, 3 días a la semana” en lugar de “Empezaré a hacer más ejercicio este mes”.

3. Haga copias de su objetivo. Coloque una copia llamativa de su meta en la cocina, el baño y su espacio de trabajo; en cualquier lugar en que sea muy probable que la vea. Esto puede ayudarle a recordar y reforzar sus esfuerzos.

4. Establezca medidas de acción. Identifique qué debe suceder para que usted alcance su meta. Divídala en pequeños pasos. Escriba lo que tiene que hacer para lograr cada paso. Si hará ejercicio, planee a qué hora y dónde, qué calzado, ropa y/o equipo necesita y otros detalles similares. De lo contrario, en el día 1, es posible que note de repente que se olvidó de la colchoneta que necesita o sus zapatillas. Tache cada paso a medida que lo logre.

5. Persistir, persistir, persistir. Sea sensato sobre la planificación de sus medidas de acción. Es posible que haya sobreestimado qué y cuándo puede hacer cosas. Si es así, no se rinda: revise y reescriba su meta. Considere la posibilidad de formar un equipo con un amigo o miembro de la familia. Si usamos el ejercicio como ejemplo, hacer ejercicio o caminar con un compañero ayuda a comprometerse con su meta.

6. Celebre. No puede ser todo sudor y lágrimas. Tiene que haber alegría y placer para que su meta sea viable y valga la pena. Planee pequeñas recompensas en el camino y, al final, felicítese a usted mismo.

¹www.brainyquotes.com

Equilibrio en la vida laboral moderna

Boletín mensual de febrero de 2016



El regreso indexar página

¿Ha escuchado hablar de Rocky Byun¹ (artista maestro del equilibrio)? Sorprende a la gente haciendo equilibrio con sillas, huevos, motocicletas, botellas, personas, realmente casi cualquier cosa, en formas que parecen casi imposibles.

En estos días, todos podríamos usar sus habilidades. Y eso es especialmente cierto cuando se trata de lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Crear un equilibrio entre el trabajo y la vida

Rocky utiliza las leyes de la gravedad y la física en sus hazañas de equilibrio. Pero esas reglas no se aplican a la vida cotidiana.

El trabajo y la vida están en constante cambio. Sus necesidades y las de sus seres queridos también lo están. Las demandas de hoy son diferentes a las de ayer y serán distintas a las de mañana. ¿Es posible el equilibrio?

Cuestiones de equilibrio

Queremos equilibrio para poder ganarnos la vida, alcanzar nuestras metas profesionales y obtener placer de nuestra familia, hogar y comunidad.

El equilibrio le permite disfrutar:

- Una vida laboral gratificante
- Oportunidades para aprender y desarrollarse
- Tiempo para disfrutar de su familia y amigos, practicar deportes, dedicarse a aficiones y viajar
- Menos estrés y mejor salud

Maneras de lograr el equilibrio

El equilibrio está a su alcance si se mantiene flexible y consciente de sus propios deseos. Aquí tiene algunos consejos²:

1. Sea claro y abierto acerca de sus necesidades. ¿Qué es importante para usted? ¿Quiere estar en su casa a las 6 para

cenar con los niños? ¿Necesita media hora durante el día para caminar o meditar? Nadie puede adivinar sus necesidades, usted debe darlas a conocer.

Por supuesto, los gerentes no pueden cumplir los deseos de todos los empleados en todo momento. Comuníquese abiertamente y de manera adecuada en el trabajo para averiguar cómo puede lograr el equilibrio en su contexto laboral.

2. Mientras está en el trabajo, disfrute al máximo su día laboral. De esa manera, realmente puede lograr cosas.

¿Sus tareas están claras? Si es así, es menos probable que se enfoque en cosas que no importan. Si no es así, pida una aclaración para que pueda utilizar su día de manera productiva.

3. Permítase desconectarse. Todos hemos escuchado lo importante que es apagar nuestros dispositivos durante una hora o media hora cada día. ¿Lo ha intentado? Desconectar el teléfono, la computadora portátil y/o tableta genera tiempo para estar en el “ahora” sin intrusión.

4. Satisfaga las necesidades cuando se generen. A veces el trabajo exige más de usted. A veces su vida personal tiene prioridad. Trate de mantener un ritmo de acuerdo a las demandas reales en lugar de dedicar tiempo y energía a elementos que pueden pertenecer a un segundo plano por el momento.

El equilibrio no es un fin sino un proceso

No podemos esperar que nuestras vidas estén equilibradas en todo momento. Cuando usted se siente desequilibrado, puede ayudarlo pensar en ello como una llamada a la acción. Al igual que Rocky Byun, usted es el experto en el equilibrio de su propia vida.

¹www.youtube.com

²www.entrepreneur.com

Pensamientos electrónicos — el arte de marcar y batir récords

Boletín mensual de febrero de 2016



El regreso indexar página

Nuestra sección 'Pensamientos electrónicos' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida.

Cuando era pequeño, el Libro Guinness de los Récords siempre estaba en la mesa de café de mi casa. Atraía mucho a mis padres. Trabajaban arduamente en empleos que eran bastante rutinarios, y estaban encantados con las hazañas increíbles e inusuales descritas en este libro.

La primera edición del libro se publicó en Londres en 1944.¹ Se entregaron mil copias de manera gratuita. Al año siguiente, el primer libro oficial disfrutó de un gran debut. Desde entonces, más de 115 millones de copias se han vendido en 26 idiomas y más de 100 países.¹

Guinness recibe alrededor de 1.000 informes por semana de personas que tratan de establecer nuevos récords.² Posee más de 40.000 récords en el archivo, pero solo un 10% llega a imprimirse después de pasar por el proceso de selección y verificación.²

La búsqueda de nuevos récords

¿Por qué estamos tan interesados en marcar y batir récords? La gente adora las batallas complejas. Les encanta lo inusual. Quieren ver lo que pueden lograr y hasta dónde pueden empujar los límites. Y los récords no siempre son de personas. Hay animales, récords de geografía y más.

¿Alguna vez ha pensado en marcar o batir un récord? Los récords incluyen cosas que usted esperaría. Y luego están los inesperados:²

- La bola de helado más grande pesa más de 3000 libras.
- La reunión más grande de personas vestidas con trajes de Superman es de 867.
- El mayor número de cucharas en equilibrio a la vez sobre la cara de una persona es de 31.
- La distancia más larga caminada mientras se sostiene una mesa en el aire con los dientes es de 38 pies (¡y este récord se estableció con una mujer de 110 libras sentada en la mesa!).

La emoción y el desafío

Igual que a mis padres, me cautiva lo inusual. Me encanta leer sobre metas que la gente sueña. Y estoy sorprendido por los logros que muchos obtienen.

¿Está listo para marcar un nuevo récord? Las posibilidades son casi infinitas. ¡Buena suerte!

¹<http://metro.co.uk>

²www.guinnessworldrecords.com

¿Qué lo hace feliz? *Preparado, listo...*

Boletín mensual de febrero de 2016

El regreso indexar página

Este material es con fines informativos solamente. Todas las llamadas del son confidenciales, salvo conforme lo requerido por ley (por ej., cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí misma o para otras personas o existe un supuesto abuso de niño, esposo/a o anciano, o abuso de personas con discapacidades). Los servicios están disponibles a usted y a los miembros de su hogar, incluyendo a hijos dependientes hasta la edad de 26 años, si viven en casa o no.

La información se considera exacta a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambio.