

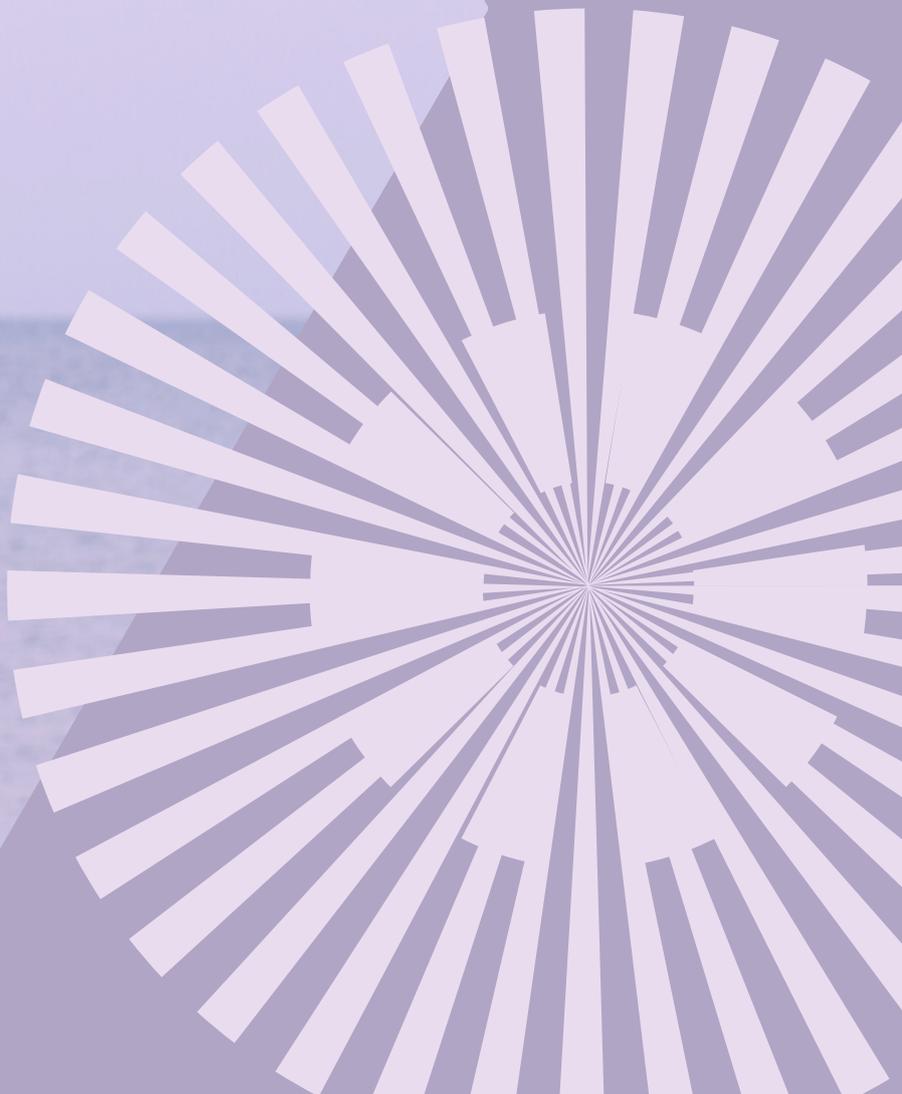
Grōm G-Book

Consigue tus
propósitos
2022



FEBRERO 2022

El secreto del éxito.



-Book8

El secreto del éxito.



01 ¿Qué es el éxito?

02 Hábitos de la gente exitosa.

03 Cómo introducir nuevos hábitos en mi vida

04 El secreto es...





¿Qué es el
éxito?

1

Tu éxito lo decides tu.

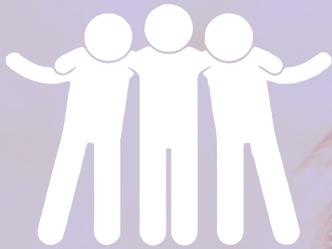
Nos han hecho creer del éxito es tener dinero, fama, coches y casas y un empleo en el que seas reconocido/a con un sueldo alto y mil compromisos en tu agenda.

fake!



**PARA SABER QUE ES EL
ÉXITO PARA TI RESPONDE:**

**¿Qué te hace
feliz?**



**TIEMPO DE CALIDAD
CON LAS PERSONAS
QUE QUIERES.**



PAZ INTERIOR



SALUD



VIAJAR...

1. Conecta y pregunta a tu corazón.

Libérate de ideas preconcebidas y define tu propio éxito a través de esta meditación:

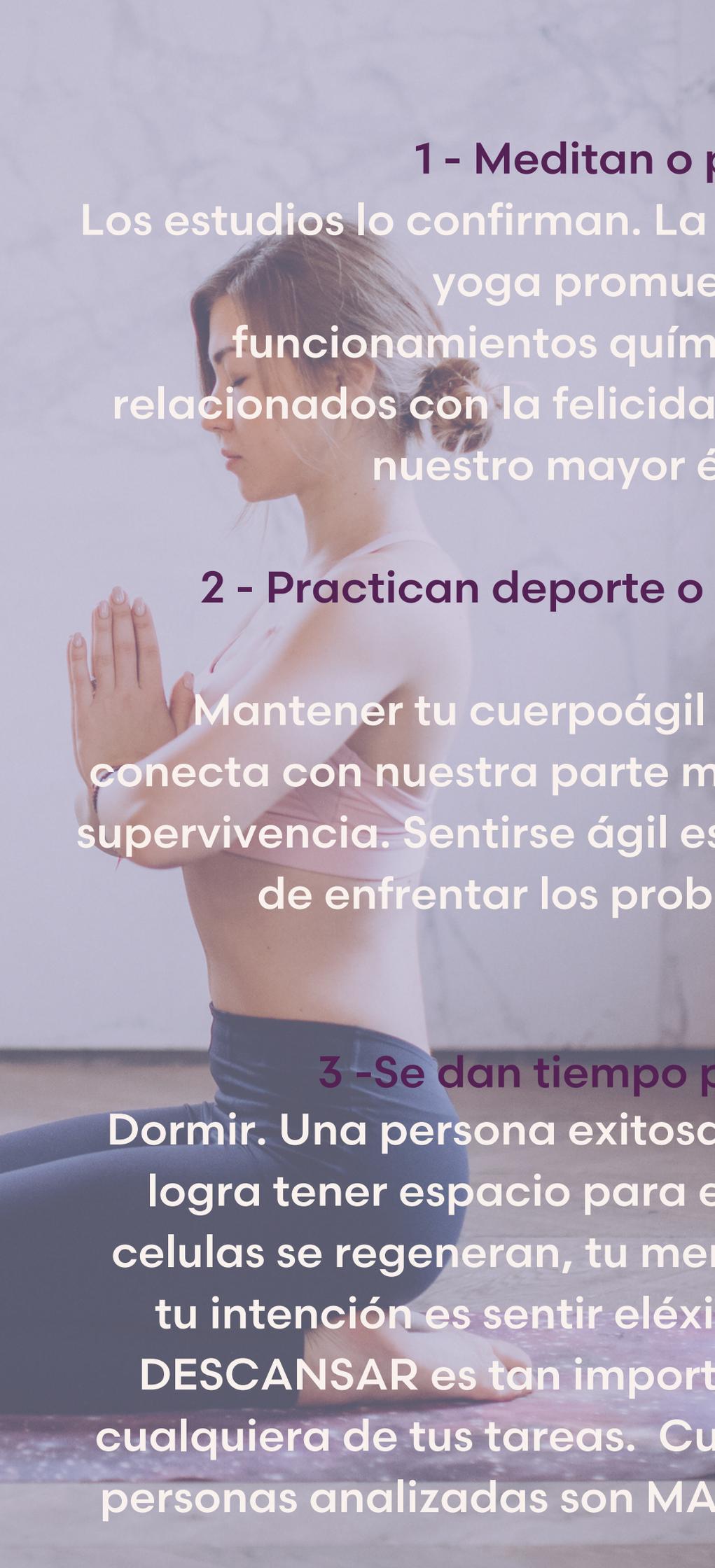
Sigue los pasos:



- 1- Cierra tus ojos.
- 2- Mantén la atención en tu respiración.
- 3- Lleva tu atención al centro de tu pecho o a tu entrecejo.
- 4- Eleva esta pregunta a tu inconsciente y su sabiduría: ¿Qué imagen de mi vida es la que me representa más feliz?
- 5- Deja que la imagen aparezca y toma nota de los detalles externos (que hay, a qué huele, qué se oye...) e internos (que sientes, donde, cómo).



Hábitos de la gente exitosa 2



1 - Meditan o practican yoga.

Los estudios lo confirman. La meditación y el yoga promueven actitudes y funcionamientos químicos y mentales relacionados con la felicidad. ¿Acaso no es nuestro mayor éxito ser felices?

2 - Practican deporte o actividad física dinámica.

Mantener tu cuerpo ágil y saludable nos conecta con nuestra parte más animal de la supervivencia. Sentirse ágil es sentirse capaz de enfrentar los problemas de forma inconsciente.

3 - Se dan tiempo para descansar

Dormir. Una persona exitosa es aquella que logra tener espacio para el descanso. Tus células se regeneran, tu mente se aclara. Si tu intención es sentir el éxito en tu sangre, DESCANSAR es tan importante o más que cualquiera de tus tareas. Curiosamente, las personas analizadas son MADRUGADORES.

“Descansar se ha convertido en el trabajo más arduo de la sociedad actual”



4 - Desarrollan el buen humor.

Es que el éxito sin carcajadas, no sería éxito. Estudios demuestran que personas que logran tener una gestión emocional que se inclina hacia el humor. Reírse de uno mismo, dicen que es el secreto de la felicidad.

5 - Cuidan a las personas que les rodean.

No podría ser de otra manera. ¿Para qué tenerlo todo sin poder compartirlo?

La gente exitosa no necesita una familia, no siempre se tiene o se desea esa suerte. Sin embargo son personas amables con los demás, amorosos, **INOLVIDABLES.**

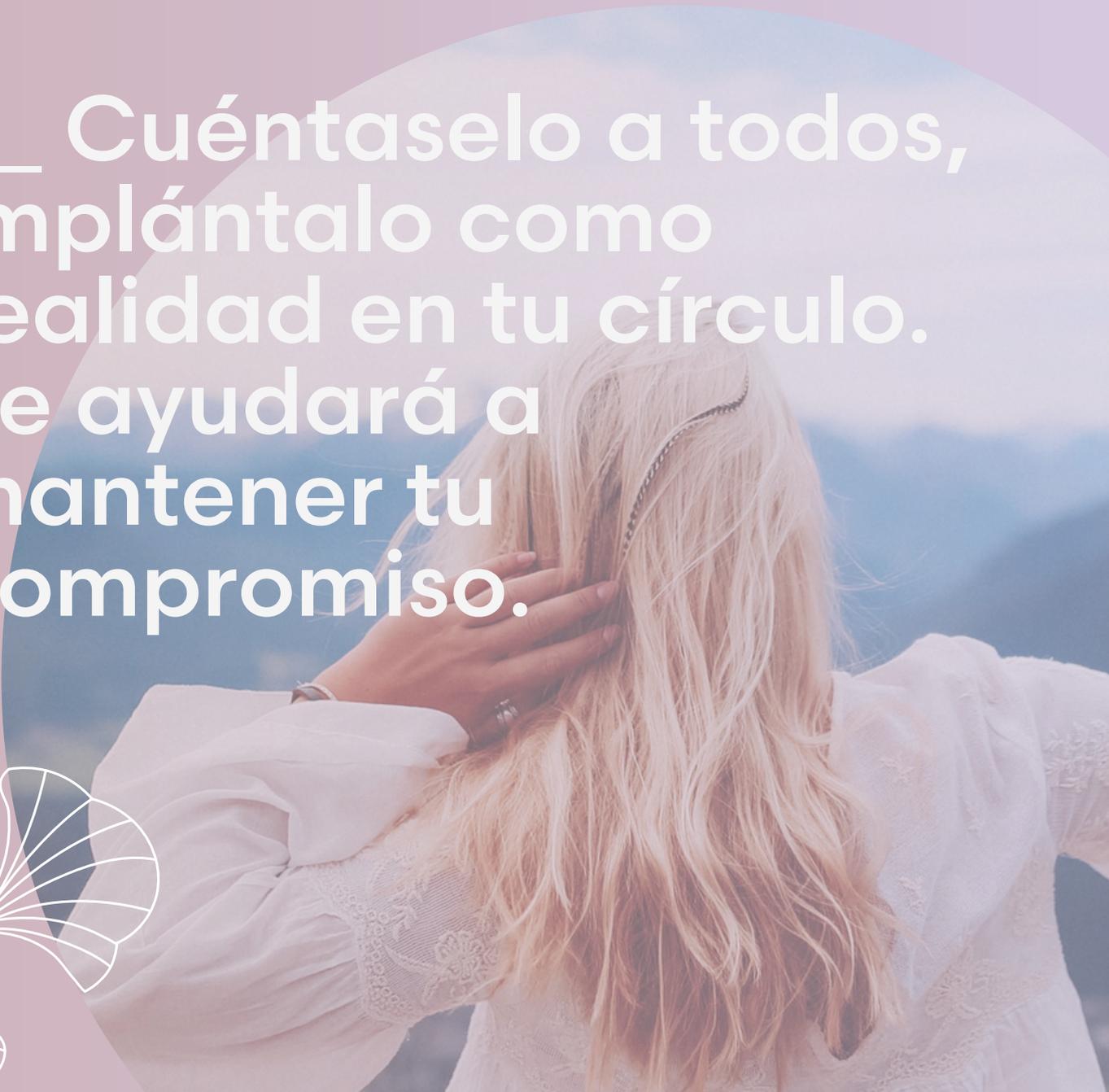


Introduce los hábitos que deseas



1_ Imagínate
cumpliendo ese hábito
y las consecuencias
positivas de este en tu
vida. Esto te dará
fuerza y motivación.

2_ Cuéntaselo a todos,
implántalo como
realidad en tu círculo.
Te ayudará a
mantener tu
compromiso.



3_ Ancla este hábito con una señal externa. Una alarma, un paso previo, que tu cerebro sepa que cuando A, entonces B y deje de ser un esfuerzo.

4_ Cambia el nuevo hábito por uno antiguo que no te haga sentir bien contigo será un motivo más para lograrlo



5_Elige algo que valga la pena. Imagina que pasarayen el duturo si no lo consigues

6_GROWTIP:
Realiza un cambio paulatino, algo que no choque radicalmente con tu realidad actual para que no suceda el EFECTO REBOTE.



**Tus hábitos
hacen tu
~~día~~**

VIDA



¿Qué vida quieres construir?

-Date un respiro para conectar con lo que quieres-



**Haz click
en tu
corazón**

En serio, haz click.



4

**El secreto
es...**

¡Vivir!

“La tortuga puede hablar más del camino que la liebre.”

Aprovecha cada paso del camino en esta vida para saborear lo que sucede a tu alrededor.



¿Viniste a vivir o a Sobrevivir?



Grow