

SOFÍA CONTRERAS

PASA A LA ACCIÓN

**Aprende el sistema de hábitos,
decisiones y acciones para crear
la vida que desees**



Sofía Contreras

Pasa a la acción

Aprende el sistema de hábitos,
decisiones y acciones para crear
la vida que deseas



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Primer quiebre: la salud	15
Segundo quiebre: la rueda	16
Tercer quiebre: el dinero	20
Nueva vida y cómo llegamos acá	23
Pasar a la acción	29
Cómo usar este libro	31

1. DESARROLLÁ TU VERSIÓN DE ÉXITO

Vivir vidas ajenas	39
Cómo se ve el éxito	43
Rompé todo	46
Límites que transforman: los <i>no negociables</i>	49
La construcción de tu vida	59
Para pasar a la acción	61

2. UNA VIDA BIEN VIVIDA

El mapa de tu vida	70
Los dos enemigos de tu vida ideal	73
Detrás de cada prioridad hay un motivo	78
Los hombres que querían llegar a la Luna	84
La única realidad	92
Para pasar a la acción	93

3. PENSAMIENTO CONTRARIO PARA EVITAR LAS TRAMPAS

Cómo usar el pensamiento contrario	103
¿Por qué pagamos el gimnasio y no vamos?	104
¿El Club de las 5 AM? No, gracias	118
Agotamiento del ego	124
Para pasar a la acción	135

4. SISTEMAS PARA LA VIDA DIARIA

Maratones, no sprints	145
El tiempo no existe	146
El superpoder de nuestra época	148
Foco y energía	150
Preparate para ganar	152
Metas vs. sistemas	154
Cómo definir tus sistemas y llevarlos a la práctica	158

Cómo funcionan «La falacia de la llegada» y la «adaptación hedónica»	164
No confíes en la motivación	167
Ahorro de energía	169
Para pasar a la acción	170

5. LOS PASOS DEL ÉXITO

Los pasos del éxito	181
Por qué funcionan estos pasos	193
Errores a evitar al implementar los pasos del éxito	195
Para pasar a la acción	207

6. RECUPERÁ TU PODER

El ciclo emocional del cambio	217
Cómo convertir la frustración en ganancia	222
Cómo usar el enojo a tu favor	235
El secreto sobre el dolor	246
Para pasar a la acción	251

7. TRANSFORMÁ PÉRDIDA EN GANANCIA

El factor fundamental para el éxito	260
«Te lo averiguo esta semana»	263
Transformar el fracaso	265

Destrucción y construcción	269
«Ladran, Sancho»	271
Un experimento constante	274
El antídoto contra el miedo	277
Definir objetivos no sirve, hacé esto	279
Para pasar a la acción	283

8. MEMENTO MORI

Cámara rápida	291
Pensamiento mágico	293
Recuerda la muerte para crear tu vida	294
Deseo Superior Supremo	297
¿Estás viviendo o preparándote para vivir?	303
El sentido de lo que hago	306
Para pasar a la acción	308

BONUS

Cómo implementar estas ideas a los negocios	313
<i>Agradecimientos</i>	315

INTRODUCCIÓN

¿A qué viniste a este mundo?

Empezó tranquilo el libro.

Es una pregunta compleja, profunda, difícil.

Para simplificar te puedo decir a qué no viniste.

No viniste a este mundo para vivir la versión de otras personas de cómo debería ser tu vida. No viniste a seguir versiones ajenas de lo que significa tener una vida exitosa.

Si me permitís, te voy a decir también a qué viniste. A crear y vivir la vida que querés. A vivir tu propia versión de éxito.

El objetivo de este libro es guiarte y acompañarte en ese proceso.

Da la impresión de que cada vez más nos movemos por la vida como si estuviéramos en piloto automático, sin frenar un segundo para cuestionarnos hacia dónde estamos yendo. Vivimos en un mundo saturado de definiciones externas de éxito: estructuras y expectativas de cómo «debería» verse una vida bien vivida.

«¿Eso vas a estudiar? Mirá que no vas a ganar un peso».

«¿Ahí vas a trabajar?».

«¿A eso te vas a dedicar? Deberías hacer...».

«Ojo que si haces eso mal después todo el mundo lo va a ver».

«No hay forma que vos logres eso, es una ilusión».

El mundo está lleno de opinólogos. Nos dicen qué estudiar, qué tipo de trabajo buscar, cómo deberíamos vernos, y qué logros perseguir. Y al final, en la mayoría de los casos, terminamos aceptando estas ideas casi sin pensarlo. ¿Alguna vez te detuviste a preguntarte si los estándares de éxito que tenés en la vida reflejan realmente lo que querés? ¿Si vienen de vos? Vivimos en un sistema que nos enseña a seguir reglas, sacar calificaciones y mantener el *statu quo*. Ya sea por la presión social, o el simple peso de la tradición y la familia, atravesamos la vida persiguiendo una versión prestada del éxito, sin explorar si realmente es la vida que deseamos. Vivimos en un mundo que, a menudo, decide por nosotros lo que significa una vida exitosa. Y la realidad es que no hay una única respuesta.

Yo también lo creí. Durante años, pensé que cuanto más trabajaba, más exitosa era. Muchas horas de trabajo, reuniones interminables, eventos, viajes... todo era un indicador de que lo estaba haciendo bien. Sentía orgullo cuando alguien me preguntaba si estaba libre y podía responder satisfecha: «No puedo, tengo trabajo». La frase era como una medalla invisible, un símbolo de lo «bien» que me iba.

Y quizá a vos te pase lo mismo. Tal vez relacionás el éxito con el trabajo, con un título, con una posición social, con una familia perfecta, o con generar más dinero. Es fácil caer en la trampa de vivir de acuerdo a las expectativas del mundo que nos rodea, y lo hacemos casi sin darnos cuenta.

Pasé casi 30 años de mi vida sin darme cuenta. Sin ver que la versión de éxito que estaba viviendo no era mía. Que estaba persiguiendo ciegamente (y con mucha convicción) algo que en realidad me estaba alejando de mí misma. Me

costó entenderlo y, cuando lo hice, no fue de un día para el otro. Empezó como una pequeña incomodidad, algo que no podía definir pero que me decía que algo no estaba bien. Esa incomodidad creció hasta que no pude ignorarla.

A lo largo de esos años hubo tres puntos de quiebre que me dieron señales para cambiar de rumbo. Para crear la vida que quiero vivir y que hoy disfruto. Que llevaron a que hoy estés leyendo este libro y de a poco comiences a identificar, como han hecho otras miles de personas, que la vida que estás viviendo tiene mucho más para darte.

Los puntos de quiebre nos llegan a todos. Generalmente no aparecen todos juntos. Son situaciones, pequeñas o grandes, que nos dicen «despertate y hacé algo». En mi caso no fue la excepción. En el tuyo tampoco lo será.

PRIMER QUIEBRE: LA SALUD

Había estado en la oficina desde las nueve de la mañana trabajando en un evento con inversores y *startups* que iba a suceder en dos semanas. En ese momento era Directora de Operaciones de una aceleradora y hacía unos meses me había mudado a la Ciudad de Buenos Aires, a ochocientos kilómetros de mi ciudad natal, para asumir el rol. Por más que estaba muy emocionada por todo lo que estaba viviendo también sentía una gran presión por lograr todo lo que ambicionaba.

Eran las ocho de la noche y seguía sentada frente a la computadora después de cuatro reuniones, muchos mails y el foco puesto en terminar una propuesta. Sentía un malestar que no identificaba pero que me estaba invadiendo en las úl-

timas horas. De pronto me di cuenta de que había pasado todo el día sentada en el escritorio: no me había levantado en ningún momento, ni siquiera me había levantado para ir a comer. Lo que sentía era la presión de la vejiga que me pedía que, por favor, fuera al baño.

Mi rutina en esa época consistía en largas jornadas de trabajo durante la semana y los fines de semana; tenía una pésima alimentación: o no comía durante el día porque estaba trabajando o comía cualquier cosa que tuviera a mano. Mi foco estaba puesto principalmente en mi trabajo, por una sola parte de mi vida estaba dejando de lado todo el resto, inclusive mi salud.

Esta fue la primera señal de que tenía que hacer un cambio. A partir de ahí, comencé a prestarle mayor atención a cómo estaba viviendo y lo que priorizaba en mi vida. Pero aún no estaba lista para cambiar.

SEGUNDO QUIEBRE: LA RUEDA

Mientras en Buenos Aires crecía con mi nuevo rol, junto a tres socias co-fundamos la ONG «Chicas en Tecnología», que busca incentivar y acompañar a jóvenes mujeres a interesarse y desarrollarse en el mundo de la tecnología. Mis fines de semana se volvieron completamente dedicados a su desarrollo. Tenía mi trabajo full-time de ocho a ocho en la aceleradora y tenía mi trabajo full-life en la ONG, que ocupaba todo otro espacio que tuviera disponible.

Habíamos asegurado fondos para validar nuestras hipótesis de impacto y hacer una prueba piloto con un grupo peque-

ño de escuelas. El segundo y último día de nuestro primer programa todo iba viento en popa. Cerramos la jornada con éxito y volví a mi casa feliz.

Cuando llegué me encontré con una sorpresa.

Siempre había soñado con estudiar en Estados Unidos y unos meses antes había aplicado a una beca completa para un posgrado en liderazgo en la Universidad de Georgetown en Washington DC. Ese día cuando llegué a mi casa después del programa abrí mi correo y me encontré con que ¡me habían aceptado! Honestamente no lo podía creer, era algo que anhelaba pero que veía como casi imposible. Había aplicado, pasado dos entrevistas y lo había soltado. Pero acá estaba y empezaba en tres meses.

Acepté la beca y me preparé para ir a Estados Unidos.

Mientras estuviera allá, además de estudiar, también iba a estar trabajando part-time para la aceleradora y full-time para mi ONG. En mi versión de éxito de ese momento no había lugar para estar full presente en la experiencia que estaba viviendo, tenía que hacer todo o me iba a quedar atrás.

En la aceleradora podía dejar automatizado casi todo lo que tenía que suceder y apoyarme en el resto del equipo para que hicieran el seguimiento. La ONG era otra historia, estábamos recién comenzando y, luego del éxito del primer programa, se habían generado nuevas oportunidades que no podía dejar pasar si queríamos lograr los objetivos propuestos en crecimiento e impacto. Eso era lo que me decía a mí misma en ese momento.

Ya habían pasado dos semanas desde que había puesto un pie en Estados Unidos. Los días habían sido una montaña rusa entre adaptarme a la currícula, las largas horas de clase, atender temas de mi trabajo y avanzar con pendientes de la ONG.

En la universidad las primeras dos semanas de la beca estuvieron dedicadas a nuestro autoconocimiento: autoevaluarnos, hacernos preguntas, comprender los motivos que nos guiaban... En definitiva, a conocernos a nosotros mismos. La beca hacía especial énfasis en este punto porque era un programa sobre liderazgo y competitividad global para jóvenes líderes iberoamericanos que tenían el potencial de generar gran impacto en sus países y región. El objetivo de hacerlo se puede resumir con una frase de John Maxwell: «No podés liderar a otros hasta que primero te lideres a vos mismo». Y el primer paso para lograrlo es conocerse a uno mismo.

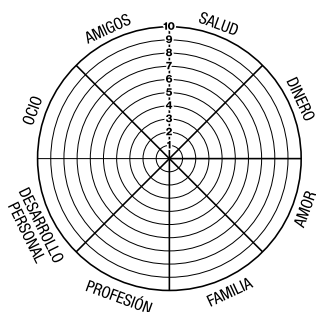
Una gran parte de este programa tenía que ver con hacer coaching. Yo en ese momento era una escéptica del coaching. No creía que funcionara. En mi versión de éxito de ese momento, demasiado atada a las estructuras del mundo profesional y los títulos, ser un coach era una forma en la que quienes no habían podido terminar una carrera de psicología podían rápidamente ejercer algo similar sin el esfuerzo que conlleva la universidad. Una salida fácil.

En ese momento no lo sabía pero estaba muy equivocada. Fue un ejercicio de coaching el que me ayudó a entender que algo, o en realidad muchas cosas, estaban rotas en mi vida.

Uno de esos primeros días, en una de nuestras sesiones de coaching grupal, estaba sentada en una sala de reuniones, bastante ofuscada porque no quería estar ahí, con cinco de mis treinta y cuatro compañeros de posgrado que estaban haciendo el mismo ejercicio que yo: la rueda de la vida.

La rueda de la vida es un ejercicio típico de coaching. Una herramienta simple de autoanálisis para tomar conciencia en un solo pantallazo acerca del momento vital en el que

nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción. Se ve algo así:

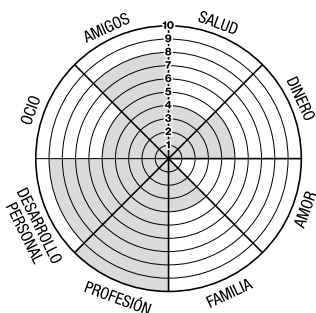


Debemos colorear hasta el nivel que consideramos que estamos en cada uno de esos aspectos y luego analizarlos.

Me puse a hacer mi rueda de la vida y cuando la terminé me quedé mirándola.

—Sofía, ¿algo anda mal? —me preguntó Diane, líder del programa y mi coach, en su inglés perfecto.

—No, nada. Bueno. Todo —le respondí—. Mi rueda no rueda, Diane, está rota.



Rueda de la vida de Sofía. 27 años. No rueda.

Hasta ese momento no me había percatado de que hacía cuatro años que ni siquiera consideraba tener un vínculo amoroso. Hacía meses que no veía a mis padres. Cada mañana, el dolor de mi hernia de disco aumentaba en proporción a las horas-silla de mis jornadas laborales. Todo esto ni siquiera tenía un rendimiento económico: el dinero que recibía a cambio de mi trabajo apenas me alcanzaba para vivir sola en la Ciudad de Buenos Aires. Mi grupo de amigos se había quedado en mi ciudad de origen y mis días estaban dedicados por completo a potenciar mi carrera y mi desarrollo profesional: las únicas dos áreas de mi rueda que estaban completas.

¿Qué pasa cuando ponemos toda nuestra energía en un solo aspecto de nuestra vida o, por el contrario, cuando la dirigimos en infinitas direcciones sin priorizar nada? La rueda de la vida se rompe.

No podía seguir así.

TERCER QUIEBRE: EL DINERO

Al volver de Estados Unidos, renuncié a mi trabajo en la aceleradora. Habían pasado tres años y yo había evolucionado en mis roles dentro de la organización pero el quiebre de la rueda había hecho su efecto. No solo tuve un gran punto de inflexión sobre cómo estaba dirigiendo mi vida sino que también sentí que estaba desperdiciando el potencial que tenía.

Luego de Georgetown había decidido que no trabajaría más los fines de semana ni tendría jornadas laborales de dieciséis horas y ganaría, como mínimo, el doble que en mi trabajo anterior. Aún no lo sabía, pero había decidido una parte de

mis «no negociables», tema que profundizaremos en el primer capítulo de este libro, y que será fundamental para que definas el rumbo de tu vida.

Acepté una oferta de trabajo en el gobierno nacional. Sería parte del armado de un fondo de inversión público-privado de \$200 millones de dólares para potenciar el desarrollo de emprendimientos tecnológicos. No existía nada similar en ese momento en Argentina. Entre todas las ofertas que tuve, no era la mejor paga, pero cumplía con mis ambiciones profesionales al mismo tiempo que me acercaba a contactos que resultaban útiles para mi ONG. Doble beneficio. Como ves, en ese momento mi versión de éxito no tenía nada que ver con el dinero, estaba completamente atada al éxito profesional, lo era todo.

Me pasé los siguientes años luchando con burocracias y pasando mucho tiempo fuera de mi ciudad. Los seis meses que debía tomarnos la ejecución del proyecto se transformaron en dos años. Cuando menos me lo esperaba, apareció el tercer quiebre.

Hacia fines de 2017, viajé a Israel porque la Fundación Schusterman me había seleccionado junto a cincuenta mujeres líderes del mundo para pasar una semana completa recorriendo el país y conectando entre nosotras. Entre las participantes estaba la ex manager de una reconocida cantante internacional con más de una decena de Grammys en su haber, la ex manager de un premiado basquetbolista de la NBA y la ex secretaria de estado de Estados Unidos, entre otras mujeres increíbles.

Al finalizar el viaje, había programado quedarme, al igual que otras participantes, una semana más en Tel Aviv para conocer la ciudad. Ellas habían decidido alojarse en el hotel donde habíamos estado los últimos días.

Yo no podía pagar esa tarifa de hotel.

Por más que en mi nuevo trabajo ganara el triple que en el anterior, la habitación tenía un valor de más de 150 dólares la noche. Quedarme una semana ahí significaba el 50% de mi sueldo. No era una decisión inteligente para mi contexto económico.

Me fui a un lugar que sí podía pagar: un hostel.

En ese momento ya tenía una larga carrera, era adulta y estaba en una habitación compartida con cuatro adolescentes. No estaba ahí por elección, estaba ahí por descarte.

Acostada en la cama marinera del hostel, sobre unas sábanas de dudosa limpieza, mirando el techo mientras escuchaba cómo los chicos que acaban de terminar *Taglit*¹ corrían de una habitación a otra, llegó el tercer punto de quiebre.

Empecé a hablar conmigo misma.

«¿Qué hacés acá, Sofía? Te pasaste los últimos años de tu vida dedicada 24/7 a una profesión que, en este momento, ni siquiera te permite alojarte en un hotel con las personas que fueron elegidas para el mismo programa que vos. ¿Lo vale? Acordate de este momento. Acordate cómo te sentís ahora para las decisiones que vienen en el futuro». Y entonces, como en un pacto conmigo misma, dije en voz alta: «A partir de ahora todo cambia».

Analicé los últimos años y hasta lo escribí en un cuaderno. No podía seguir regalando mi tiempo y esfuerzo. El éxito profesional lo era todo para mí y se había convertido en lo único importante. Había logrado una gran carrera, pero había dejado de lado todas las otras partes que hacen a la vida.

Aunque no fue inmediato, el cambio llegó.

NUEVA VIDA Y CÓMO LLEGAMOS ACÁ

A lo largo de los años, hice muchas cosas que podrían pensarse como éxitos. Co-fundé una ONG que impacta en la vida de miles de personas en todo Iberoamérica, tuve una larga carrera en el mundo de las inversiones en emprendimientos tecnológicos, viajé por muchos lugares del mundo y ayudé a potenciar cientos de emprendimientos, decenas de aceleradoras y un puñado de fondos de inversión. Después del último quiebre abrí mi consultora de negocios. Dos años después, abrí una academia de negocios y productividad que tuvo más de 18.000 alumnos y luego, otra consultora. Si hoy voy a un hostel es porque quiero, no porque no tenga otra opción.

Lo más importante de todo este recorrido es que muchos momentos, que desde afuera se veían como un éxito rotundo, sucedieron cuando paralelamente mi vida se rompía. Estaba en mi peor momento de salud, mis ciclos de sueños estaban alterados, me alimentaba de una forma deplorable, estaba distanciada de mi familia y toda mi energía se volcaba a mi carrera.

Tuve que aprender a vivir de nuevo.

Esta nueva vida significó romper con toda una construcción de ideas y relatos que me había contado a mí misma y que había escuchado de afuera a lo largo de toda mi vida. Fue la necesidad, no la habilidad, lo que despertó este nuevo camino. Me vi obligada a encontrar otra forma de vivir la vida. Como dijo George Bernard Shaw «La vida es más sobre crear-se a uno mismo que sobre hallarse a uno mismo».

A lo largo de los años, estaba tan enfocada en lograr lo que quería que dejé de lado las cosas que luego identifiqué

eran las importantes para mí y que estaban presentes en ese preciso momento.

Volví a conectar con mi familia, mis amigos, puse foco en mi salud y recuperé mi amor por la educación y el aprendizaje.

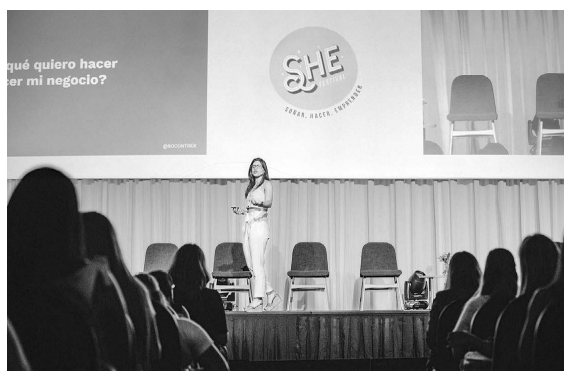
A lo largo de días, meses y años empecé a hacerme preguntas que iría respondiendo en la práctica, mientras ponía a prueba lo que aprendía conmigo misma y con mis equipos de trabajo. Toda esta experimentación decantó en una forma de pensamiento, en un sistema que aplico para crear, alcanzar y mantener la vida que quiero. Para lograr todo lo que me propongo y al mismo tiempo tener presente lo que hace a mi propia versión de éxito filtrando todo el ruido que nos rodea.

En 2018, comencé a compartir estos aprendizajes en redes sociales. Pasé dos años sosteniendo el hábito de publicar todos los días contenido de valor que sentía que podía ayudar a otros de la misma forma que me había ayudado a mí. En esos veinticuatro meses, cuatro mil personas seguían mi cuenta de Instagram y veían el contenido sobre hábitos, productividad y negocios que publicaba a diario.

En marzo de 2020, dos semanas antes de que comenzara la cuarentena en mi país, fui invitada a dar una conferencia sobre negocios en un evento en Buenos Aires para líderes de emprendimientos. Había 1500 personas en el auditorio y otras 1500 viendo por streaming. Para ese momento ya era conferencista profesional y en cada una de mis presentaciones incluía mi usuario de Instagram (@soysofiacontreras) en el pie de cada placa. Ese evento no fue la excepción.

A partir de esa conferencia, en menos de dos semanas, más de 20.000 personas empezaron a seguir mi cuenta en Instagram. A los pocos meses, comencé a publicar «Cortito y al

pie», el correo que envió todos los domingos, que en unas semanas reunió 3.000 suscriptores. Hacia mediados de ese mismo año, lancé la Academia Sofía Contreras. Como, sin darme cuenta, había desarrollado una marca personal, tenía sentido en ese momento seguir potenciando el nombre y asociarlo al nuevo negocio. La academia hacía foco en productividad y negocios, ayudando a individuos y empresas a incorporar mejores prácticas para su vida personal y profesional. En 2024, mi cuenta de Instagram superaba los 500.000 seguidores, el «Cortito y al pie» tenía más de 45.000 lectores, más de 18.000 personas fueron estudiantes de mi academia y mi podcast «Pasa a la Acción» era uno de los más escuchados en mi país.



Conferencia de marzo de 2020.

Durante los años que estuvo disponible, mi programa insignia «Aprendí a gestionar tu tiempo y lograrás todo lo que te proponés» ayudó a cambiar la vida de miles de personas. Trabajar y conocer tantas y tan diferentes experiencias, me ha enseñado mucho acerca de lo que hace que una metodología

se pueda aplicar a distintas realidades y funcione. Después de años, viendo cómo quienes aplicaban los pasos que te voy a enseñar en este libro lograron lo que se propusieron, mi amiga Yésica (y actual Directora de Operaciones de una de mis empresas) insistió en que esto debía ser un libro. Me empujó a reunir mis ideas de manera formal:

—Escribilo, recibimos decenas de mensajes todas las semanas de todas las personas que leen el correo y hacen el programa sobre cómo cambia sus vidas. Podés ayudar a muchas más personas.

Tomé su empujón y volqué en papel todo lo que he puesto en práctica a lo largo de años. Transformé esas enseñanzas en este libro para que toda persona pueda llevarlo consigo adonde vaya, regalar a sus seres queridos y ayudarlos a lograr su propia versión de éxito.

Espero que te ayude, tal como los ayudó a ellos:



[Redacted] Sofi tu curso me lleva a reflexionar y dar vuelta mis días o a dejar de hacer la vertical es tanto una gestión del tiempo como un tener la posibilidad de volver a escribir la Vida misma. Así quedo yo como salida del gimnasio con cada capítulo ❤️



5d Responder Enviar mensaje



[Redacted] El curso de organización de tiempos de Sofi me ayudo a no perder amigos 😊 nunca tenía tiempo para nada!!! Gracias por tanto 🙏



16 h 1 Me gusta Responder Enviar mensaje



[Redacted] hace 5 meses **58 suscriptores**



Gracias Sofi por los golpes de conciencia que dan tus videos. Mucha info de valor. Desinstale Instagram aantes de que termine el video. Lo hice en el pasado y tuvo un gran impacto en mis resultados, descanso, etc. Asi que ahi vamos de nuevo 🙌🏻



unas de las mejores herramientas del workshops de gestión de tiempo, la aplico todos los días, sos lo más @soysofiacontreras



21 h Responder Enviar mensaje



Mariana Alejandra Ramirez • 2°

38 minutos ...

Marketing Inmobiliario | Marca personal para agentes inmobiliarios | V...

Este workshop es un antes y un después 💖🔥

Recomendar | Responder



Desde que hice el curso de gestión del tiempo voy a hacer pilates 2 veces por semanas!! Segundo mes y súper motivada. Primera vez en la historia que voy dos meses seguidos a algún lugar

Hola Sofi! Bueno me hice un ratito para contarte que gracias a tu curso del tiempo, finalmente me decidí, dejé de posponer y estoy por estrenar mi academia virtual de cursos para liberar horas de mis días para tener la vida que quiero y merezco 🐾🐾 Millón de gracias!!

Sofi y equipo!

Es para agradecerles el trabajo que hacen!

En el 2021 hice el workshop de gestión del tiempo y me aportó-orientó, bastante. Si bien me ha costado generar nuevos hábitos y transformar los adquiridos. Sin embargo sigo con la tarea.

Agradecerles por animarse y mostrar, enseñar formas nuevas que nos incluyen en ellas nuevas dinámicas del sistema. (Y diferenciarse un poco de él)

Les saludo desde Montevideo!



no le encontraba la vuelta a mi planificación, me generaba ansiedad el hecho de todas las cosas que hacía, Posta estoy a la mitad del workshop de gestión del tiempo, y me ayudaste a transformar un problema en desafío. Tengo mas claridad y calma 🙏🙏🙏

2 h 2 Me gusta Responder Enviar mensaje

Hola Sofi termine tu curso de gestión del tiempo. Un lujo! Pero además lo puse en práctica ya voy 3 semanas con trello y el trackeo de los objetivos. Te deje feedback en el formulario. Y se lo recomiendo a todo el mundo! Cómo siempre una genia!! 🥰



commented on your post Cortito #162: El arte de fracasar.

El decidir empezar a vivir la vida que quería vivir fue lo que hizo que todo cambie. Gracias Sofi.

La metodología que aquí te enseñé no me funcionó solo a mí ni tampoco quiero que me veas como una persona que logra lo que se propone por algún don mágico. Son miles quienes han aplicado los pasos de este libro y a los que les ha funcionado.

Si hay algo que he aprendido en este camino es que no se trata solo de aplicar los pasos hacia el éxito sino de tomar conciencia de nosotros mismos a lo largo del proceso.

Por mi parte, soy una workaholic en recuperación. En estos procesos de autoconocimiento identifiqué que soy una adicta al trabajo que todos los días tiene presente que esa es su tendencia. Es parte de mi personalidad o la personalidad que fui construyendo a lo largo de los años. Me tengo que recordar a mí misma que no debo trabajar tanto: si no lo hago, la vida se me va al frente de la computadora y, como te he contado, sufro las consecuencias a nivel físico y emocional como pudiste ver con mi rueda rota.

Por eso, este libro es una caja de herramientas con un significado mucho más amplio. Vivimos en un contexto generalizado de productividad tóxica, donde hacer más y estar colapsados es sinónimo de éxito.

Mi propósito es ayudarte a vivir tu mejor vida. A crear tu propia versión de éxito. A trabajar conscientemente para lograrlo. A contemplar tus emociones y a escuchar a tu cuerpo en el durante. A recalcar cuando lo consideres necesario. A vivir la vida que te merecés.

Tenés el potencial de hacerlo.

Todos lo tenemos y, aunque a medida que crecemos dejamos de creer en él, lo cierto es que sigue latente durante toda nuestra vida.

Ya sea que quieras escalar el Monte Everest o disfrutar más tiempo de calidad con tus seres queridos, lo que quiero es

que vivas la vida que deseás. Nadie te va a decir cuál es la mejor, pero sí te voy a guiar a que descubras cómo se ve esa vida ideal para vos y a crear el camino que te lleve a ella. Este es tu viaje, y el objetivo de este libro es acompañarte en cada paso del camino.

Así que la pregunta ahora es: ¿cómo creás esa vida?

PASAR A LA ACCIÓN

Como te decía, me declaro una *workaholic* en recuperación, mi tendencia es esa. Un descuido prolongado o salirme del eje que he construido gracias a todo lo que veremos en este libro, me lleva a tener montañas rusas de excesos de trabajo y temporadas de sobreexigencia enfocadas a conquistar el nuevo hito cada vez más alto. Lo que he aprendido a lo largo de los años, y espero que incorpores con las enseñanzas de este libro, es que hay partes de nosotros con las que no podemos luchar: tenemos que aprender de ellas y usarlas a nuestro favor. Si miro hacia atrás, me doy cuenta de que logré algo que raramente se consigue: una forma de ver la vida que me ayuda a desarrollar mi potencial y vivir plenamente. Con sus altos y sus bajos, pero plenamente. Estoy convencida de que lo que encontrarás en este libro también te ayudará a desarrollar la tuya.

Me resulta importante advertirte que, para alcanzar tu éxito personal, primero vas a tener que identificar qué te estás proponiendo. Sobre esto hablaremos en el primer capítulo, lo abordaremos con preguntas que te ayudarán a identificar la vida que realmente deseás vivir; no la que creés o te dijeron

que tenés que desear. Y para que tu cerebro se active en la búsqueda de ese éxito, en el capítulo dos vamos a definir los planos de tu vida y asignarle un por qué a cada una de tus prioridades. También vamos a crear un plan para adelantarnos al futuro y evitar caer en tus propias trampas.

Para ser te sincera, gran parte de alcanzar lo que nos proponemos es gracias a pasar a la acción, más allá del miedo o incomodidad que nos puedan generar las situaciones a las que nos enfrentamos. Personalmente sentí y sigo sintiendo miedo e incomodidad muchas veces, te voy a contar sobre esto y cómo usarlo a tu favor. En el tercer capítulo vamos a hablar de las trampas más comunes que suelen aparecer antes de pasar a la acción y que están relacionadas con estas trabas y resistencias.

En los capítulos cuatro y cinco, conocerás paso a paso la metodología que uso no solo en los negocios y en mi equipo de trabajo sino en todos los aspectos de la vida para lograr que las metas no queden solo como una intención escrita en un cuaderno. Esta metodología no es ingenua, tengo muy presente que somos seres humanos y muchas veces no accionamos por emociones que aparecen como respuesta a cualquier cambio que queramos llevar a cabo. En el capítulo seis vas a leer sobre las tres emociones principales que nos dejan siempre en el mismo lugar y cómo usarlas a tu favor.

Creéme que en este camino no han sido solo éxitos. Sin embargo, y tal como te enseñaré en el capítulo siete, podemos aprender de nuestros fracasos aplicando una de las mejores técnicas que aprendí en el mundo de la tecnología para convertir pérdida en ganancia. Finalmente, para cerrar, hablaremos de uno de los temas que más incomodidad nos genera y

que, al mismo tiempo, debería ser nuestro principal motor para vivir: la muerte.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Lo mejor del camino en el que estás por embarcarte es que no requiere un cierto tipo de inteligencia o personalidad. Cualquiera persona puede aprender y llevar a la práctica esta metodología para crear y vivir la vida que quiere. El objetivo de este libro es que lo uses paso a paso, como un sistema para la gestión de tu vida.

El empresario, inversor y gurú del desarrollo personal Naval Ravikant dice «Para escribir un gran libro primero tienes que convertirte en ese libro». Todo lo que verás reflejado aquí lo he vivido en carne propia, también lo han vivido y experimentado las miles de personas que lo han puesto en práctica y lo he trabajado extensamente con decenas de equipos empresariales.

Este libro es poder.

Es el poder que quiero que tengas, aprendas y empieces a implementar en tu vida para transformarla en la vida que desees.

Para que lo llesves a la acción, te voy a pedir tres cosas.

1. **Por favor, escribí sobre el libro.** Tomá notas, ideas, bajá pensamientos. Te doy permiso para que escribas sobre sus páginas. Será el mayor regalo que puedas hacerme y hacerte. ¿Alguna vez notaste que después de

escribir sobre tus pensamientos, planes y experiencias, te sentís con más claridad y foco? La ciencia llama a esto «escribir para aprender». Nos ayuda a poner orden y significado a nuestras experiencias y se convierte en una potente herramienta para el conocimiento y el descubrimiento. Si querés entender mejor tus pensamientos, escribilos.

2. **Llévalo con vos a donde vayas.** Este libro te va a funcionar como una guía. Un ayudamemoria para que puedas volver a sus páginas cuando tus días se vuelvan difíciles y te cueste avanzar. Apoyarte en este libro como si fuera un segundo cerebro², te servirá para liberar tu mente de carga y te ayudará a enfocarte en decisiones más claras y creativas.
3. **Hacé los ejercicios.** Al final de cada capítulo, te encontrarás con una sección de ejercicios que te ayudarán a pasar a la acción y avanzar hacia tus metas. Hacerlos. Algunos serán preguntas que tendrás que hacerte, otros implicarán análisis. El objetivo de este libro es que sea práctico. Si hacés los ejercicios, vas a estar más cerca de lograr lo que te proponés.

Insisto en esto: por mi parte, voy a darte todos los pasos, metodologías y procesos mentales para que alcances lo que te proponés, hasta ese punto llega mi trabajo y a partir de ahí es donde comienza el tuyo.

Para tener resultados, tenés que accionar.

No te preocupes por adelantado. Te voy a enseñar a que sea lo más simple posible. Una vez que implementes esta forma de ver el tiempo, la energía y tu día a día, ya no habrá marcha atrás.

Recordá que el objetivo es que puedas vivir la vida que querés vivir.

Te doy la bienvenida a este libro. Espero que lo disfrutes y que, sea cual sea el punto de quiebre que te llevó a tenerlo en tus manos, el hecho de leerlo te lleve a alcanzar todo lo que te propongas sin vivir en una constante frustración. Después, podrás compartirlo con todas esas personas que te pregunten cómo lo lograste.

Notas

1. Taglit-Birthright Israel es un programa que ofrece viajes gratuitos a Israel para jóvenes judíos de entre 18 y 26 años de todo el mundo. El objetivo del programa es fortalecer la identidad judía, el vínculo con Israel y la conexión con la comunidad global judía. El viaje suele durar alrededor de 10 días e incluye visitas a lugares históricos y culturales, experiencias de convivencia con jóvenes israelíes y actividades educativas sobre la historia y la cultura de Israel. Es financiado por donantes privados, el gobierno de Israel y comunidades judías de distintos países.

2. Tiago Forte, «Building a second brain». <https://www.buildingasecond-brain.com/>