Reinvéntate™

CREA UN DESTINO EXTRAORDINARIO

"Nothing happens without personal transformation"
- Edward Deming

CONTENIDO

Bienvenido a una nueva vida .....

1 Haz un alto .....
2. Quién Soy .....
3. Dónde Estoy y Qué Quiero .....
4. Conoce tu(s) hiper-poder(es) .....
5. Crea valor extraordinario .....
6. Diseña tu estrategia .....
7. Poniendo manos a la obra .....

Bienvenido a un nuevo mundo .....
Paso 1 ¿Quién soy? .....
¿Qué quiero manifestar? .....
4. Mi propuesta de valor .....
5. Las cinco dimensiones de valor .....
¿Cuáles son tus creencias poderosas? .....
6. Tú estrategia, toma el control .....
7. Manos a la obra .....

Lineamientos y propuestas .....
Dictado .....
El Playbook para crear un Playbook .....

0. Bienvenido a una nueva vida

Me da mucho gusto darte la bienvenida.

Si estás aquí es porque algo en tu corazón está buscando algo mejor en tu vida.La vida es una búsqueda continua por la felicidad y por expandir nuestra conciencia.

Nuestra vida es una búsqueda incansable por expandirnos cada uno a nuestra propia manera. Este espacio fui creado para ti. Para qué estás buscando crear la mejor versión de ti mismo.

Para ti que estás buscando escala la cima más alta de tu vida. Para ti qué estás buscando manifestar sueños y que muy probablemente están están enterrados.

Reinventarse es un proceso maravilloso de transformación personal. Muy importante recordar que si queremos transformar nuestro mundo tenemos que transformarnos nosotros primero.

Objetivo en este libro es acompañarte en un viaje interno para descubrir los tesoros te están esperando ser rescatados para apoyarte a construir un destino extraordinario. Para crear un destino extraordinario es indispensable crear la mejor versión de nosotros mismos.

Es a partir de la mejor de nosotros mismos que podemos crear un mundo alineado a nuestras aspiraciones más elevadas.

Esta es una guía práctica que busca hace de tu vida una

vida mucho más efectiva.
La efectividad es la suma de la eficacia y la eficiencia O sea de hacer bien lo que es correcto y apropiado hacer.
Ya veniste, ya llegaste.

Te felicito. No perdamos más tiempo emprendamos el viaje.

¿Cuál es la intención de esta guía?

1. Estamos aquí para despertar.
2. Estamos aquí para empoderarnos
3. Estamos aquí para reinventar nuestra vida y desarrollar nuestro máximo potencial.
4. Estamos aquí para hacer de nuestras vidas una obra de arte.
5. Estamos aquí para crear un destino extraordinario.

Bendiciones en tu camino.

¿Qué es reinventarse?

Reinventarse es crear la mejor versión de ti mismo a partir de lo mejor de ti mismo

-Victor Heredia



¿Cuál es el camino para reinventarnos y crear un destino extraordinario?

Esta es la pregunta que da origen a este libro y que inspira todo este proceso.

1. El camino para la reinvención consta de siete pasos:
2. Hacer un alto
3. Saber quién eres
4. Saber dònde estás y qué quieres
5. Conocer tus hiper-poderes
6. Crear valor extraordinario
7. Diseñar tu estrategia
8. Poner manos a la obra

¿Por qué es vital reinventarnos?

1. Nos reinventamos para desarrollar nuestro máximo potencial.
2. Al desarrollar nuestro máximo potencial nos completamos como seres humanos.
3. Al desarrollar nuestro máximo potencial encontramos verdadera satisfacción en nuestras vidas.
4. Al desarrollar nuestro máximo potencial cumplimos con el propósito en la vida.
5. Alcanzar nuestro máximo potencial no sucede por accidente.
6. Alcanzar nuestro máximo potencial implica un esfuerzo consciente.
7. Al reinventarnos hacemos un inventario de lo mejor de nosotros para crear la mejor versión de nosotros mismos.
8. Reinventarnos empieza con un despertar y expansión de la conciencia de lo que somos..
9. Reinventarnos implica un proceso de transformación que implica valorarnos.
10. Reinventarnos es seguir el impulso natural del expansión del universo
11. Reinventarnos es un esfuerzo consciente y continuo por llevar a cabo nuestro propósito de vida en su máxima dimensión.

¿Para qué queremos reinventarnos?

Estamos viviendo tiempos verdaderamente desafiantes que nos están poniendo a prueba a todos, quizás estás enfrentando situaciones de salud personal o en tu familia o situación económica, algunos tienen incluso demasiado trabajo. Pero lo que es una realidad es que el entorno ha cambiado radicalmente y nos obliga a adaptarnos a lo que ahora se llama una nueva realidad o una nueva normalidad.

Tenemos que hacer un alto, detenernos, repensar y reinventarnos. ¿Qué significa la palabra reinventarse? implica crear una nueva versión de nosotros mismos a partir de todo aquello positivo que hemos construido a lo largo de nuestra vida. No se trata de borrar todo para crear una nueva, se trata de atesorar todo aquello que es valioso, todo aquello que podemos rescatar para que tú desarrolles algo todavía mejor y esta es una práctica que para mí, se ha vuelto cotidiano.



¿Qué se requiere para reinventarse?

1. Reinventarse requiere de un sentimiento de insatisfacción o incluso profunda incomodidad con tu vida presente.
2. Reinventarse requiere valentía.
3. Se requiere valentía para dejar de sobrevivir y empezar a existir en plenitud.
4. Este proceso requiere apertura de corazón y de mente.
5. Reinventarse requiere estar dispuesto a tomar el riesgo de crear una nueva identidad.
6. Este proceso requiere que te conviertas en un verdadero estudiante.
7. En este proceso tú eres el estudiante de ti mismo y de tu propia vida.
8. Tu eres el héroe en tu propia historia de transformación.
9. Y esta historia de transformación es la historia de iluminar tu vida para desarrollar tu máximo potencial y expandir la experiencia de tu vida, a tu manera.

"Nuestro miedo más profundo
no es el de ser inapropiados.
Nuestro miedo más profundo
es el de ser poderosos
más allá de toda medida.
Es nuestra luz,
no nuestra oscuridad,
lo que nos asusta."

Actividad. Historia de la Vaca

¿Cómo usar este material?

1. Este Master Playbook es una guía y un plan de acción para tu propia transformación.
    a. Un Playbook es un “libro de jugadas”.
2. Este libro incluye materiales en línea que te permitirá expandir la experiencia de este proceso.
3. Esta guía está escrita a manera de sutras.
    b. Un sutra es una afirmación que encierra una gran verdad y que servía en la antigüedad para facilitar el aprendizaje entre los estudiantes de una disciplina espiritual.
4. Cada uno de estos sutras contiene conocimiento y sabiduría, la cual vamos a explorar y profundizar.
5. El objetivo es que, tú como participante, puedas recorrer un camino de exploración y aplicación práctica de este conocimiento de tu propia vida.
6. Desde hace cientos de años, en el yoga existían 3 pasos para el aprendizaje y la transformación: sravana. manana y nididhyasana.
    a. sravana: escuchar con atención. Escuchar sin preconceptos, de manera abierta, sin ideas preconcebidas.
    b. manana: reflexión. Después de leer y recibir el conocimiento, el participante debe de reflexionar, analizar y procesar para encontrar su orden, su significado y su sentido profundo.
    c. nididhyasana: poner en práctica. Es la experimentación personal y la puesta en práctica de un conocimiento.

¿Cómo nos vamos a reinventar?

1. Para tu transformación he diseñado un proceso de 7 pasos.
2. Es vital seguir las instrucciones y dedicar tiempo a los ejercicios y reflexiones que se indican a lo largo del proceso.

¿Qué método usaremos?

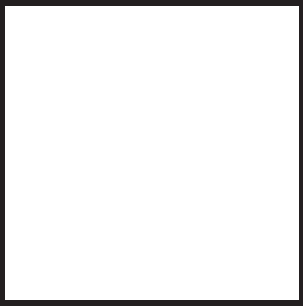
En virtud de que la reinvención es un proceso de transformación profunda es vital utilizar un sistema y un método probado.

Es vital utilizar un método probado porque esto determina en gran medida el resultado que obtendrá el participante.

El método Reinvéntate Destino Extraordinario se apoya de una herramienta de transformación denominada Canvas Reinvéntate desarrollado por Víctor Heredia.

Actividad. Descargar el archivo del “El Canvas Reinvéntate”

VICTOR HEREDIA



Soy un enamorado de la vida

Un nómada digital que ama viajar y emprender
Tengo una hermosa familia, una bella esposa y soy padre de dos hijos sensacionales.

He sido emprendedor y empresario en muchas industrias
He disfrutado practicando deportes como: fútbol americano, basketball, hockey sobre hielo, me encanta esquiar, correr, nadar y hacer triatlones.

Me apasiona la música, tocar el piano y las artes plásticas.
He tenido la fortuna de vivir en lugares increíbles como el norte de California y la Sierra Nevada (Lake Tahoe).
Gozo de una excelente salud que me permite correr todos los días 10-12 Km

.En fin... he tenido y tengo una vida fascinante, con grandes retos como todos.

Pero a final de cuentas una vida y un destino extraordinario

Actividad. Escucha el Podcast #1 (link)

1- HAZ UN ALTO

¿Cómo empezar?

1. Empezamos haciendo un alto.
2. Y nos preguntamos ¿Dónde estoy?
   ¿Dónde estoy en mi vida?
3. Porque sin detenernos a preguntarnos dónde estoy y adónde voy estamos sin duda perdidos en la vida.

La primera habilidad que vamos a aprender es a detenernos. Muchas veces en nuestra vida venimos corriendo, estamos tratando de lograr muchas cosas, estamos tratando de hacer una y otra cosa en un tren de acción, sobre todo mental, que a veces no nos permite ver con claridad.

¿No te ha pasado, que estás perdido en tu coche? ¿En algunas zonas de la ciudad o a veces en el campo? A mí me ha pasado en la bicicleta, después de haber recorrido varios kilómetros que he tomado la carretera y de repente pienso ¿dónde estoy? ¿Qué hacemos? Nos detenemos y usamos nuestra aplicación. En este caso, vamos a usar nuestra mente, hacer un alto es todo un arte, detenernos no es tan fácil.

¿Cuál es la importancia de hacer un alto?

1. Hacer un alto nos permite tomar perspectiva.
2. Nuestra perspectiva determina la forma en que vemos la realidad.
3. La forma en que vemos la realidad determina cómo creamos nuestra realidad.
4. Sin perspectiva no hay claridad en la vida.
5. Sin claridad uno está perdido.
6. Cuándo hay claridad no necesitas motivación porque sabes dónde estás y sabes a dónde vas.
7. Es por ello que “la claridad es poder”.
8. Por lo tanto, hacer un alto es indispensable para tener claridad para poder crear un destino poderoso.

¿Cómo creamos nuestro destino?

1. Creamos nuestro destino con nuestras decisiones.
2. Sin claridad no hay manera de tomar buenas decisiones.
3. Sin claridad todo está en riesgo porque no hay certeza de nada .
4. Si estás en un momento crítico en tu vida no olvides hacer un alto y tomar perspectiva.
5. Recuerda que el éxito es el resultado de las buenas decisiones
6. Las buenas decisiones son el resultado de la experiencia
7. La experiencia es el resultado de las malas decisiones.
8. Hacer un alto antes de cada decisión, antes de cada acción es la señal de una vida consciente.
9. Los grandes atletas, artistas y personas exitosas siempre hacen un alto antes de tomar una decisión importante,
10. Hacer un alto nos permite evaluar una situación para poder tomar una decisión acertada.

Ejercicio. Contar tus bendiciones (Hacer un) Escuchar un podcast

¿Cómo hago un alto?

1. Para hacer un alto hago una pregunta poderosa
2. Una pregunta poderosa es es una pregunta que me ayuda a enfocar o expandir mi mente y lograr claridad.
3. Preguntas que me permiten hacer un alto y tomar perspectiva son: ¿Dónde estoy?, ¿a dónde voy?, ¿Cuál es mi intención?

¿Cuál es el reto/la dificultad de hacer un alto?

El olvido.
Las distracciones.

eL YOGa

El yoga tiene por objetivo ayudarnos a aquietar y enfocar nuestra mente.

La definición clásica de yoga es:

YOGAS CITTA-VRTTI-NIRODHAH
Yoga Sutras Patanjali 1.2

La meditación tiene por objeto precisamente fortalecer nuestra mente. Y la fuerza de la mente se desarrolla al aprender a hacer un alto en nuestros pensamientos y enfocar el flujo de nuestra actividad mental.

Cuando la mente está quieta, podemos ver el mundo tal como es.



Sutra 1.2

YOGA CITTA-VRTTI-NIRODHAH

Yoga es atenuar las modificaciones de la mente

- Patanjali Yoga Sutras -

Ejercicio. Respiración... (podcast)

¿Qué significa hacer un alto?

1. Hacer un alto significa hacer un silenció interior.
2. Al hacer un alto en nuestra mente buscamos enfocarla para expandir nuestra conciencia.
3. En la realidad este proceso de “hacer un alto” lo podemos experimentar de varias formas, como un estado de quietud como un estado de silencio pero en cualquiera de los casos cuándo hacemos un alto tenemos una experiencia de estar presente en el aquí y en el ahora.

La importancia de estar presentes

1. Estar presentes es una habilidad crítica en la vida.

Otra habilidad que podría ser un cambio radical en tu vida cotidiana, es la capacidad de poder estar presente, es increíble cómo no estamos en el aquí y ahora. El universo en esencia, es una energía que está más allá del tiempo, pero dentro de ese espacio se da esta sucesión que nosotros percibimos como el tiempo y esa percepción se da en nuestra mente.

¿Te ha sucedido que de repente duermes, te despiertas y dices qué hora es? El tiempo pasa cuando estamos dormidos de una manera diferente, la percepción cambia o quizás tú estás totalmente involucrado en una actividad que te fascina.

Lo que buscamos para poder conectarnos con nuestro poder interior primeramente es poder aquietar nuestra mente, hacer un alto como lo mencionamos anteriormente, y después poder conectarnos con el presente.

Porque tu verdadero poder está en el ahora, lo que pasó en tu vida pasó. Y lo que va a pasar depende en gran medida de las decisiones que tomes en el momento presente. Por eso es tan crítico estar presentes, es vital.

¿Cómo sabemos? ¿Cómo saber en primer lugar si estoy presente? y ¿cómo desarrollar esa habilidad de estar en el aquí y en el ahora? Hay autores, por ejemplo, como Eckhart Tolle, que ha escrito todo un libro en relación a ese tema.

Cuando estamos presentes tenemos la sensación de que todo se detiene, o que todo está fluyendo de una manera perfecta cuando estamos presentes estamos conectados con la perfección del universo, porque el universo está funcionando como un reloj, como una maquinaria perfecta donde todo se sincroniza de una manera impecable.

Nada sucede en este mundo por error, todo está sincronizado Si no estamos conectados con el presente y con el ahora, percibimos que hay errores.

En nuestra respiración, somos conscientes del latido de nuestro corazón, de la pulsación de la vida.

Si estamos en el presente, estamos enfocados totalmente en lo que tenemos que hacer con una conciencia total.

El destino se crea con las decisiones que tomamos a cada momento.

Cuando estamos y logramos conectarnos con el presente, lo que sucede es que esas cosas dejan de afectarnos.

Respira hondo y podemos hacer una pregunta poderosa ¿Dónde estoy?

Si estás ante una situación crítica, puedes preguntarte ¿cuál es mi intención?

Sólo en el presente podemos crear resultados extraordinarios, podemos ejecutar con precisión.

Ayuda mucho a que tu cuerpo esté sano ¿para que? Para que no haya malestares.

Cuando me acerco a ti y aplaudo, es un llamado donde en realidad te estoy preguntando ¿estás presente?, ¿estás aquí? ¿estás ahora? ¿estás listo para lo que viene? ¿estás listo para vivir ese momento que viene a continuación?

¿Cómo sé que estoy presente?

1. Para darte cuenta que estás presente, necesitas despertar.

O my blessed loved, awake!
Why do you sleepin ignorance?

-Kabir

¿Porqué nos olvidamos?

Nos olvidamos porque la conciencia humana es la consciencia suprema en forma contraída (Citi Samkocha Atma). O sea, que la tendencia de nuestra mente es distraerse. Por que vive en el exterior y toma la forma de aquello que contempla (Sutra 5 Pratyabhijnahrdayam).

El olvido es en en esencia la "enfermedad" del Ser Humano. El olvido de su propia de su propia esencia, y es la causa del sufrimiento.

El poder del agradecimiento

El hábito de poder más poderoso que te podría compartir consiste en dar gracias, crear un espacio dentro de ti que te permite reconocer tus bendiciones. ¿Por qué es tan importante recordarlas y agradecer a la vida, al universo, todo aquello que tenemos?

Porque cuando las reconocemos, damos gracias por aquellos dones, por aquello que hacen de nuestra vida algo especial, nos llenamos de abundancia. Es como si se abriera un canal de abundancia donde mucho más vendrá a ti.

Escribe cien bendiciones, si 100 y que hagas un recorrido de tu vida, de tu ser, sé que al principio posiblemente necesites tiempo para empezar a pensar aquellas cosas que realmente son eso, porque a veces no vemos y ese es el problema, porque hace que nuestra vida pueda parecer plana, aburrida, algo como normal, sin chiste.

Después vas a escoger las 20 más importantes y las vas a

poner en una lista, a partir de mañana, después de despertar o de meditar vas a recordar tus bendiciones, las vas a leer para que desarrolles esta práctica de simplemente enunciarlas libremente en voz alta, como si fueran afirmaciones; Doy gracias por mi cuerpo, porque puedo ver, porque puedo escuchar, porque tengo un techo, porque tengo a mi familia, porque tengo una esposa. Por cinco minutos continuos. ¿Qué es lo que va a suceder? Tu corazón se va a abrir, se va a llenar de abundancia.

Es especialmente poderoso cuando estás en un momento difícil cuando todo está oscuro, lo vemos cuesta arriba, se siente una carga. Pero cuando podemos contar y recordar nuestras bendiciones, agradecer lo realmente de corazón, entonces nuestra vida se abre y se abre. Porque nos abrimos a la gracia de Dios, al poder de la gracia que nos ilumina y que nos revela la verdad.

La gracia es ese poder divino que nos conecta con nuestro poder interior y que nos permite reconocer la verdad. Nos permite poder conectarnos con esa felicidad y con esa dicha que a veces se nubla por las preocupaciones cotidianas.

Se trata de vivir en un estado, en esa zona de felicidad en donde solo podemos llegar ahí cuando nos hemos liberado de ese sentimiento de escasez, ese sentimiento de pobreza, ese sentimiento de negatividad, ese sentimiento donde solo existen posibilidades infinitas cuando estamos en ese estado de posibilidades infinitas.

Todo es posible y es cuando empezamos a conectarnos con la magia. Entonces adelante con tu lista de bendiciones y acuérdate, acuérdate de repetir tu lista con un corazón agradecido.